

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

ما هو الاعداد الرياضي

يقصد بإعداد الرياضي هو تهيئة العملية الشاملة و المنظمة والمخططة والمنسقة التي تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى مستويات عالي من الإنجاز الرياضي وان هناك عوامل تساعد للوصول الى الانجاز العالي وهي عوامل ترتبط بالرياضي وتسمى الداخلية وهي عبارة عن إمكانيات الرياضي والحالة الفعلية لمستوى الإنجاز الرياضي.

عوامل خارجية وهي عبارة عن طرق ووسائل التدريب . والأمور الأخرى التي يحاول المدرب التأثير بها على مسار تطور الرياضي وتأمين قدرته على الإنجاز. وقدرة الرياضي على الإنجاز عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر وتتحدد تبعاً لمستوى إعداده النفسي والبدني "الفسولوجي" ومدى اكتمال قدراته ومهاراته الضرورية.

ولا يمكن اكتساب هذه الحالة و الوصول الى الحالة المثالية إلا من خلال إعداد مناسب والجيد . والنشاط الرياضي في هذا الخصوص عبارة عن نشاط موجه لاكتساب القدرة والاستعداد للإنجاز وللارتقاء بهذا المستوى.

إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية، من خلال الاعدادات (البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية)

الأعداد البدني: هو رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدرته ، ويعرف أيضا بأنه إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة يتم الأعداد البدني من خلال تقسيم الدائرة التدريبية إلى ثلاث أقسام أساسيه وهي

المرحلة الأولى : المرحلة التحضيرية تقسم إلى .

١-الأعداد العام

٢-الأعداد الخاص

المرحلة الثانيه :مرحلة ألمانافسه

المرحلة ألتالثه :المرحلة ألتنقاليه

حيث يقوم المدرب باستخدام مجموعه من تمرينات الأعداد العام والخاص لغرض تحقيق الأهداف ألتاليه :

➤ رفع مستوى اللياقة البدنيه

➤ تحسين الإمكانات الوظيفية للجسم

➤ تنميه النواحي ألفتنيه والنفسيه

➤ تنميه القوه المميزه بالسرعه

➤ اقتصاد في الجهد

➤ تنظيم إليه التنفس

➤ تحسين النواحي ألفتنيه للأداء الحركي

المرحلة الأولى : المرحلة التحضيريه.

الأعداد البدني العام: هو الأعداد الذي يعمل خلق وتنمية المواصفات الخاصة بالرياضي من خلال رفع كفاء عناصر اللياقة البدنيه بصورة شامله لتساعده في التقدم في نوع النشاط الرياضي الممارس . ويكون الهدف من الأعداد العام هو بناء مستوى رياضي على أساس متين حيث يعمل الأعداد العام على تطوير وتنمية صفات اللياقة البدنيه الاساسيه كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة . وكذلك يتم التأكيد على السمات ألفتنيه وسمه الإرادة .

خصائص الأعداد العام

- ١-شمولييه عناصر اللياقة البدنيه خلال الأعداد العام
- ٢-مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد العام تختلف من رياضه إلى أخرى
- ٣-التدرج بالحمل من الأقل إلى الأكثر
- ٤-تستخدم طريقه التدريب المستمر

الاعداد البدني الخاص: هو الأعداد البدني الذي يهدف الى تطوير الصفات

- والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك .
- * الهدف الأساسي من الأعداد الخاص هو الوصول بالرياضي الى أفضل مستوى للقابلية البدنيه الخاصة بنوع اللعبة ألممارسه .

أن هذه أمرحله انسب حلقه اتصال ما قبل المنافسات لأنها تعمل على الربط الانسيابي بين مكونات الحمل التدريبي في مرحله الأعداد العام .

على الأغلب صفه التدريب في هذه أمرحله تأخذ صفه الخصوصية من خلال كمية واتجاه حمل التدريب ورفع حجم التدريبات الخاصة والمؤثرة التي تحمل صفه السباقات

من هذا يتضح لنا أن لا يمكن الفصل بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية حيث ان هنالك أن هنالك ارتباط وثيق بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية فمثلا .

لاستطيع لاعب الجمباز إتقان القفزات على حصان القفز في حاله افتقاره إلى قوة الرجلين والذراعين كمكونات بدنية ضرورية لأداء القفزات على الحصان

المرحلة الثانية: فترة المنافسه

ويكون الهدف من هذه المرحلة صقل المستوى الرياضي بما يتلاءم مع متطلبات الأداء الخاص . والتي تختلف حسب نوع الفعالية أرياضيه من حيث مصدر الطاقة المستخدم وزمن الأداء وطبيعة الفعالية والمساحة التي يجري عليه السباق ومدى توفر الأجهزة التي تعطي الفرد صفه الخصوصية في ألعبه كوجود كرة أسله أو الجهاز كالمتوازي أو الأداء كالنقل أو الرمح .

المرحلة الثالثة: الفترة الانتقاليه

وهذه الفترة تأتي وراء كل سباق وهي عبارة عن الانتقال من نشاط التخصص إلى النشاط العام ومن ابرز مؤثرات هذه الفترة هو هبوط شدة التدريبات ويكون الهدف الأساسي من هذه الفترة هو الاسترخاء البدني والعصبي والنفسي .

تستخدم هذه الفترة في ثلاث حالات

بعد المنافسات

بعد أصابه الرياضي

إثناء ظهور أعراض الحمل الزائد