

الفصل الأول

تدريب المستويات العليا.

- 1- أهداف تدريب المستويات العليا .
- 2- الاحتمالات التي تساعد في الوصول إلى المستويات العليا.
- 3- إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين .
- 4- الانتقال لرياضة المستويات العليا.
 - القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)
 - المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي.
 - السن المناسب للاختيار (العمر الزمني)
 - القدرات البدنية والحركية .
 - القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية .
 - الاستعداد للاداء الرياضي.
- 5- متطلبات التدريب الرياضي.
- 6- الانسجام الرياضي.
 - أ - مفهومه.
 - ب - معرفة قابلية الانسجام :
 - سابعاً - الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية .
 - أ - المفهوم.
 - ب - اكتساب الفورمة الرياضية.
 - ج - مراحل اكتساب الفورمة الرياضية .

علم التدريب الرياضي

لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية

إعداد

ا.م.د شيماء محمد أبوزيد

1. أهداف تدريب المستويات العليا

تدريب الرياضيين ذوي المستويات العليا يستهدف تحقيق أعلى المستويات التنافسية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والذهنية إلى أقصى الحدود. الهدف الأساسي هو رفع مستوى الأداء الرياضي ليصل إلى أعلى المراكز والبطولات القارية والعالمية.

أن المبدأ الأساسي في التدريب الرياضي للمستويات العليا هو التدريب الخاص لكل رياضي لذا يتطلب توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا.

1. محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى مايمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول الى المستوى المطلوب
2. تنمية الصفات الحركية للرياضي , ولذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع الفعالية الرياضية المختارة .
3. يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعا بنائيا عاما وشاملا وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتسم تعليم المهارات الحركية والتكنيك على طابع التخصص الواضح, فالتركيز في تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها تعد أهم أهداف هذه المرحلة .



By Dr Shima Mohamed



2- الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا

كما تؤدي الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي دورا أساسيا في هذا الخصوص

الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة

العلاقة المناسبة بين الحمل والراحة

التخطيط الجيد

التدريب المكثف

التغذية السليمة

بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرّب

العلاقة بين مميزات بناء الجسم كالطول والوزن وطول الاطراف

توثيق الصلة بين المدرّب وبين الرياضي والتي تظهر بالعلاقة الشخصية المباشرة بينهما

كذلك عملية التوجيه والرغبة نحو التدريب يزيد السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي

وهناك شروط وعناصر خارجية تؤدي دورها في تحقيق المستوى



أ- أسلوب وطريقة الحياة وتتمثل في :

1. هدوء ونوم ليلي كافي.
2. توزيع منتظم للفعاليات اليومية.
3. الابتعاد عن الكحول والتدخين..
4. الاعتناء بالمنظم بالجسم.
5. استغلال وقت الفراغ.

ب - أحوال المحيط وشروطه وتتمثل في :

1. حياة عائلية هادئة وخالية من المشكلات
2. عائلة محبة للرياضة.
3. أصدقاء جيدين.
4. الانضمام لمجموعة الرياضيين.
5. -علاقة قوية بين الرياضيين والمدرّب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.
6. -الافتناع بالعمل والتفوق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

ج- ادوات وملاعب وتتمثل في :

1. -ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.
2. -ملابس رياضية جيدة.
3. -أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

3- إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين

1- معرفة المستوى العلمي
للرياضي عن طريق الاتصال
بإدارة المدرسة

2- الحظة استعداداته ورغبته
للتربية الرياضية بصورة عامة

3- اخذ رأي الوالدين بالنسبة
للتدريب الرياضي (عدد الوحدات
التدريبية التي يسمح للرياضي
خلال الاسبوع التدريب عليها ثم
عدد ساعات التدريب اليومية

4- معرفة حال الرياضي الصحية
العامة كالذكاء وقدرته على التفكير
وقابلية الانجاز الجسميه إذ أن
عملية التقييم تتم عن طريق معلم
أو مدرس التربية الرياضية أو
مرشد الصف

5- علامات البناء الجسمية لدى
الرياضيين في إنشاء الاختيار

4- الانتقاء لرياضة المستويات العليا

1

القياسات الانثربومترية
- المورفولوجية

2

المقاييس الفسيولوجية -
العمر البيولوجي

3

السن المناسب للاختيار
(العمر الزمني)

4

القدرات البدنية والحركية.

5

القدرات العقلية والجوانب
الاجتماعية

6

الاستعداد للاداء الرياضي





(.المورفولوجية)القياسات الانثربومترية



الطول

يعد الطول من المقاييس المهمة لاختيار الرياضيين

الطول بالنسبة للولد = طول الولد + طول والده $1,08 \times 2$

طول بالنسبة للبنات = طول البنات $\times 0,923$ + طول والدها 2



الوزن

كذلك الوزن المناسب للرياضة له أهمية كبيرة.



التركيب الجسماني

نسبة الدهون والعضلات تؤثر على أداء الرياضي.



كتلة العضلات

قياس حجم ونوعية العضلات له دور حاسم



المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي.

1

السعة الحيوية

مؤشر على قدرة الجهاز التنفسي

عدد مرات التنفس

القدرة على امتصاص الاكسجين

2

معدل ضربات القلب

يعكس مستوى لياقة الجهاز القلبي

النبض

3

العمر البيولوجي

التقدير الحقيقي لمرحلة النمو والتطور

(العمر الزمني) السن المناسب للاختيار

الرياضات الفردية

سنة 8-12

الرياضات الجماعية

سنة 10-14

الرياضات الفنية

سنوات 6-10

يختلف السن المناسب للاختيار حسب طبيعة الرياضة ومتطلباتها البدنية والمهارية



القدرات البدنية والحركية

1

القوة

قوة العضلات اللازمة للأداء الرياضي

2

السرعة

سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء

3

المرونة

المدى الحركي للمفاصل وسلاسة الحركات

4

التوازن

القدرة على الحفاظ على وضع الجسم

5

الرشاقة

6

التحمل الهوائي واللاهوائي

القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية

الذكاء

الذكاء والقدرة على التحليل والتخطيط.

الانتباه

القدرة على التركيز والانتباه خلال المنافسات.

التواصل

المهارات الاجتماعية والقدرة على العمل الجماعي.



الاستعداد لأداء الرياضي.

الدافعية

الحماس والحافز القوي لتحقيق النجاح والوصول للقمة.

الثقة بالنفس

الاعتقاد بالقدرة على الأداء والوصول للأهداف المرجوة.

التحمل النفسي

القدرة على التعامل مع الضغوط والتغلب على العقبات.

الإرادة والعزيمة

الإصرار والمثابرة اللازمين للوصول إلى القمة.

متطلبات التدريب

مدرب

اللاعب

تخطيط

رعاية

إمكانات

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا

مدرب بمواصفات خاصة

اللاعب
الموهوب

تخطيط بمستوى عالي

رعاية من نوع خاص

إمكانات متطورة

