



متطلبات التدريب الرياضي

يتطلب التدريب الرياضي الفعال مجموعة .التدريب الرياضي هو جزء أساسي من نمط حياة صحي وناجح
من المتطلبات الأساسية مثل التغذية المتوازنة والراحة الكافية والالتزام والجهد المستمر



by dr shimaa mohamed

مفهوم الانسجام الرياضي

التواصل والتفاهم

الانسجام الرياضي يعني قدرة اللاعبين على التواصل والتفاهم فيما بينهم لتحقيق أهداف الفريق.

التنسيق والتكامل

كما يتطلب الانسجام تنسيق الجهود وتكامل الأدوار بين اللاعبين لضمان النجاح الجماعي.

الثقة والتحفيز

في النهاية، الانسجام يخلق بيئة من الثقة المتبادلة والتحفيز المستمر بين أعضاء الفريق.

يقصد بالانسجام الرياضي امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة أو الفعالية المختارة واستمراره على التدريب في المستقبل وصولاً إلى المستويات العليا

الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية

الحالة التدريبية

تعكس الحالة التدريبية مدى استعداد اللاعب
بدنياً ونفسياً للمنافسة.

الفورمة الرياضية

الفورمة الرياضية هي الأداء المثالي
والانسجام التام بين قدرات اللاعب البدنية
والمهارية والنفسية.

الزمن المناسب

تحقيق الفورمة الرياضية في الوقت المناسب للمنافسات هو تحدي المدربين والرياضيين.



وبذلك يمكن تعريف الفورمة الرياضية بأنها

➡ أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه , والذي يتناسب مع إمكانيات وأعضاء الأجهزة الداخلية للجسم عن طريق مناهج تدريبية مقننه تؤهله للاشتراك في المنافسات .

➡ هي حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .

➡ أنها حالة من الاستعداد المتميز لأداء أعلى مستوى من التطور الرياضي .





اكتساب الفورمة الرياضية

1

البناء

تطوير القدرات البدنية والمهارية عبر برنامج تدريبي منظم.

2

الصقل

استكمال التدريبات بتحسين الجوانب التكتيكية وال نفسية للاعب.

3

الذروة

الوصول للأداء المثالي والفورمة الرياضية العالية في المنافسات.

التساؤلات الهامة :-

1. لماذا لا يعد كل اللاعبين يدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
2. ما هي المدة الممكنة التي يمكن إن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
3. ما هي الإضرار الناتجة عن تجهيز اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة؟
4. ما هي العالقات المميزة لالعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟

الاجابة عن تلك التساؤلات يمكن إيجازها في إن اللاعب بعد اكتمال لياقته بدنياً ومهارياً ونفسياً من الصعب الاستمرار بتلك الدرجة من اللياقة لفترة طويلة أي المحافظة على فورمته الرياضية , وبذلك يحاول المدرب ذو الخبرة الجيدة إن يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه شدة المثير وتقليل حجم الحمل , كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة, وهذا أمر صعب بالنسبة للمدرب المبتدئ ذي الخبرة المحدودة ,

فاللاعب الذي وصل الى فورمته الرياضية يستطيع الحفاظ عليها لفترة طويلة , حيث يتوقف طول تلك الفترة على المستوى الذي وصل إليه اللاعب من ناحية وعمره البيولوجي ونمطه الجسمي من ناحية أخرى.

أن طول تلك الفترة يتوقف على حدود إمكانيات اللاعب وبذلك فاللاعبون مختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة , إذ يمكن للمدرب إن يلعب بمكونات حمل سواء راحه ايجابية استعداداً لتحميله حمالً بدنياً يتناسب مع حجم التدريب المنافسة الجديدة

■

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

1

التأسيس

.بناء القاعدة والأساس البدني والمهاري للاعب

2

التطوير

.تحسين وتنمية القدرات البدنية والمهارية بشكل منهجي

3

الذروة

.الوصول للأداء الأمثل وتحقيق الفورمة الرياضية



مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

المرحلة الاولى مرحلة إعداد ونمو المستوى :-

تهدف مرحلة إعداد ونمو المستوى كمرحلة أولية اكتساب الفورمة الرياضية بصفة عامة إلى تحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة , هذا فضال عن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية , وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف أجهزة وأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة سواء في النواحي البدنية او الفسيولوجية حتى يقف المدرب على إمكانية تقدم المستوى , كما تهدف المرحلة إلى تدريب وتحسين مستوى المهارات الحركية والرياضية عن طريق تحسين مستوى التكتيك والتكتيك , إن تحقيق أهداف مرحلة إعداد المستوى سواء ما يخص القدرات البدنية والمهارية

المرحلة الثانية - مرحلة النضج والمحافظة على المستوى :

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الاولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إعدادة بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه أداء المهارة بشكل جيد يعمل المدرب على تحسين كل من مستوى التكتيك والتكتيك ومتابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة, وتحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة . أن التمارين البدنية بصورها وأشكالها المختلفة تشكل حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة وخصوصاً تمرينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ووصول اللاعب إلى درجة النضج . والمحافظة على المستوى (تعتمد أساساً على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة .

المرحلة الثالثة - مرحلة هبوط المستوى :

لقد تكلمنا عن المرحلة الاولى والثانية من مراحل الفورمة الرياضية حيث تتلازم تلك المرحلتان مع مواسم كل من الاعداد العام والخاص وما قبل المنافسات حيث تتلازم مرحلة (هبوط المستوى) مع مستوى موسم الراحة النشطة يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً.

إن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر الفورمة التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية. هذا يعني إن الاعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الاعداد البدني والفسولوجي , وبذلك نرى إن أول ما يفقده لاعب يتمثل في مستوى كل من التكتيك والتكتيك . إما القدرات البدنية فنسبة فقدانها قليلا وهما بذلك آخر عنصرين من عناصر الفورمة يفقدها اللاعب في تلك المرحلة .