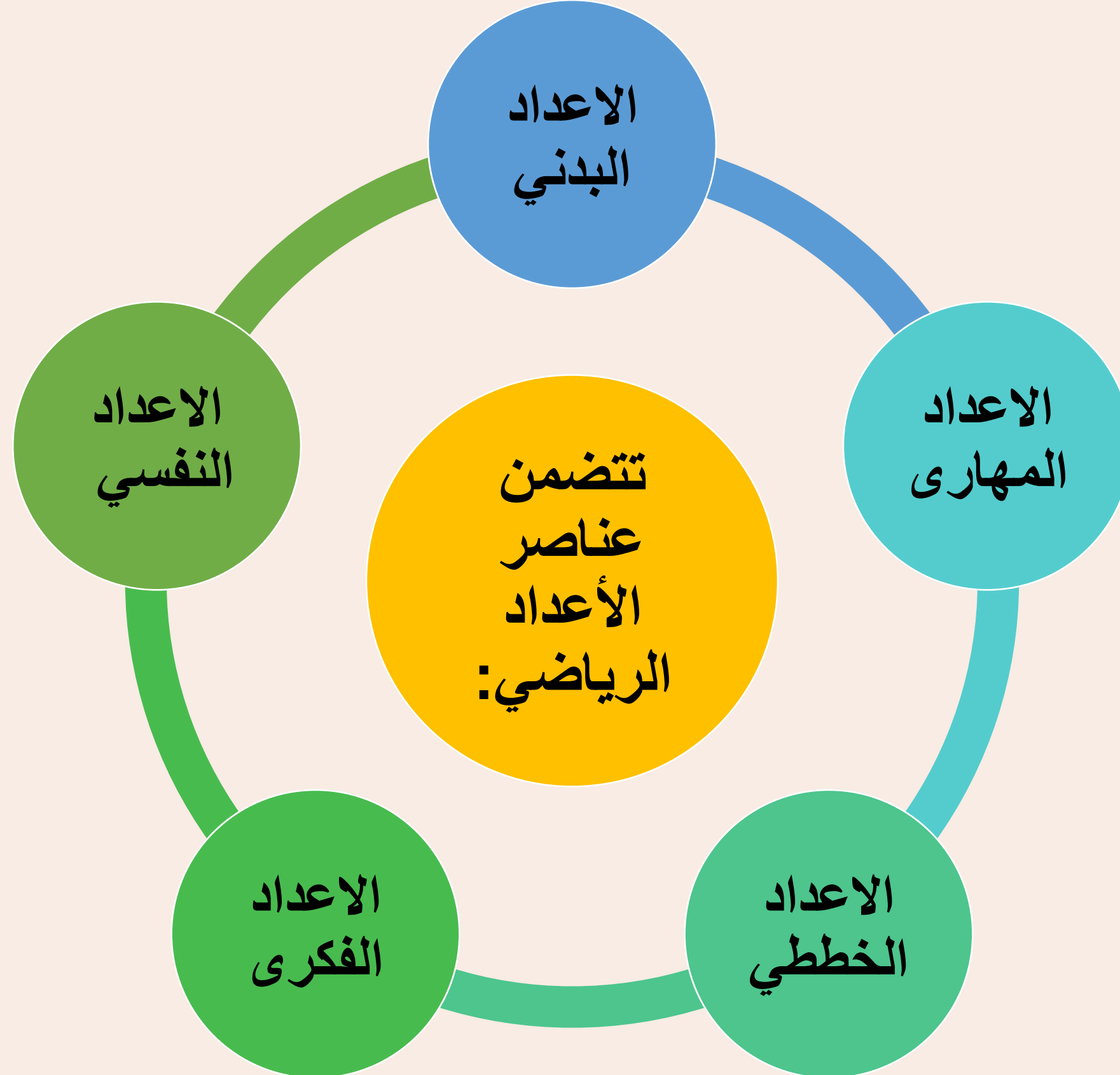


الاعداد الرياضي

نقصد بالإعداد الرياضي للفرد هو: تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها, لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية, أي لجميع نواحي الأعداد الرياضي المتكامل لانجاز الفعالية المطلوبة .

ويجب الاهتمام بعناصر الأعداد الرياضي بشكل متسلسل ومترابط ومتناسق من اجل تحقيق حالة تدريبية مثالية للرياضي

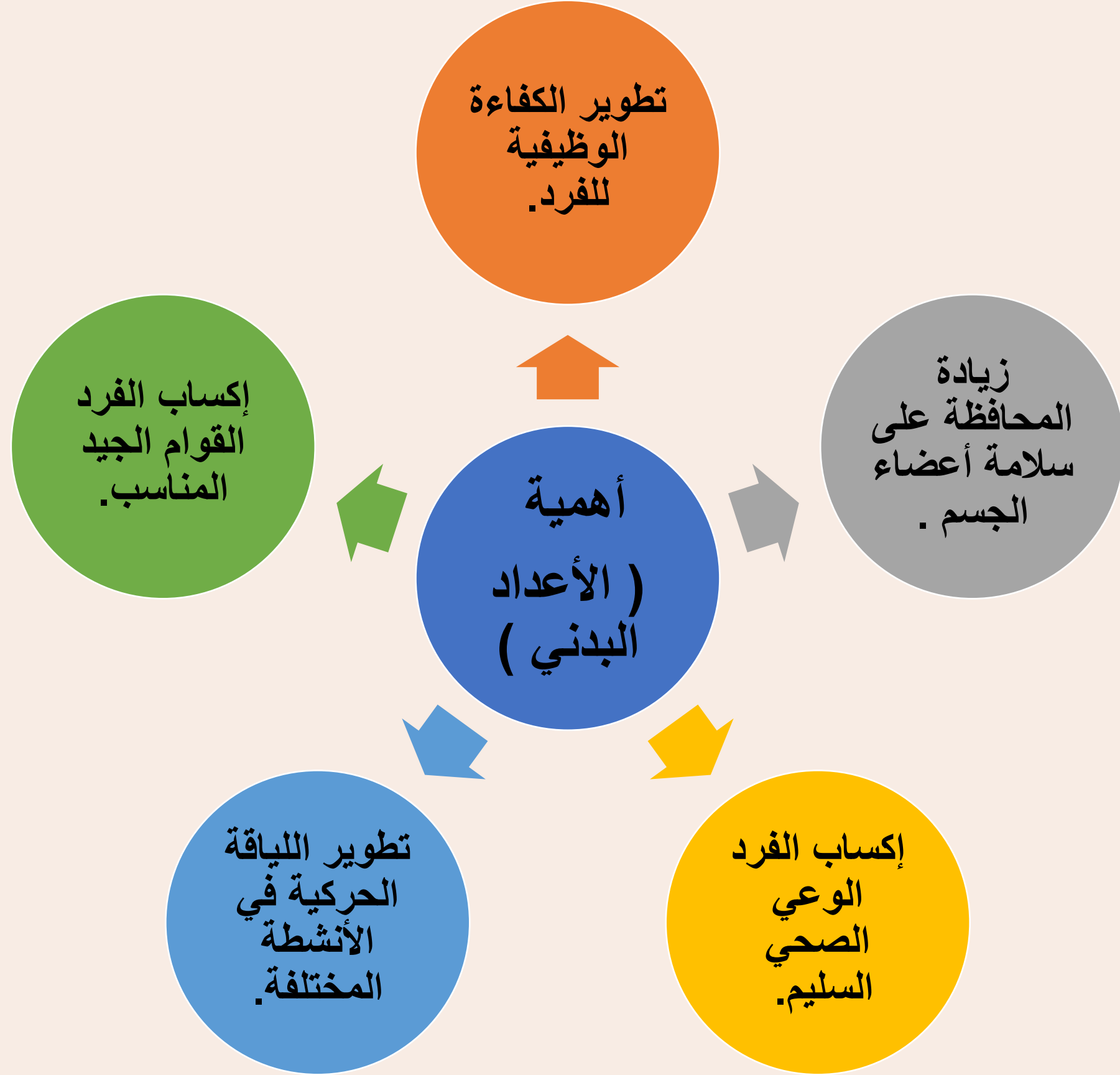




الاعداد البدني

يعرف الأعداد البدني على انه إكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية .
او هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني , مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة .

ويعرف كذلك , بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية , وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي , وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية, إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإبطال في المستويات العليا.





الإعداد البدني

إعداد بدني عام

هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزنة. ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفيا وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية

إعداد بدني خاص

هو العملية التي يتم عن طريقها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب. وان تنمية الصفات البدنية الخاصة يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي



الاعداد المهارى

اكتساب المهارات

تعلم وإتقان المهارات الأساسية للرياضة بدقة وإتقان.

تطوير الأداء

تحسين جودة الأداء المهاري من خلال التكرار والتنويع.

التكيف مع المتغيرات

القدرة على تطبيق المهارات بشكل مرن ومناسب للمواقف المختلفة.

هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي, بتوافق ودقة وآلية, على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.

الاعداد الخططي

1

تحليل المنافس

.دراسة نقاط القوة والضعف لدى الخصوم

2

وضع الخطط

.تطوير استراتيجيات وخطط للتعامل مع المواقف المختلفة

3

التطبيق والتقييم

.تنفيذ الخطط والتعديل بناءً على أداء الفريق

هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية , مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية, والاستفادة من إمكاناته البدنية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من اجل تحقيق الانجاز العالي والفوز.



الاعداد الفكرى



المعرفة



التحليل



الإبداع

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من اجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف , إذ يجب أن يتدرب الرياضي ويطبق مايتي :

- تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة .
- تطوير القدرات الإبداعية .
- اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها .
- تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري .
- تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها .
- تحسين الذكاء الخططي والرياضي .



الاعداد النفسي

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة , عن طرق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز.



التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص

- يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام , لما في ذلك تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي .
- وان بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام آملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية,
- إن الناشئين الذين ينالون إقصا ط من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة, إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

مميزات الاهتمام بالاعداد البدني العام في المراحل النفسية المبكرة

توافق درجات الأحمال المقدمة عن طريق الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطوير مستويات الأداء.

تحسين كفاءة التوافق العصبي العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر ايجابيا في الأداء .

توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل الجسم مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

علاقة الاعداد البدني باللياقة البدنية

بما أن الأعداد البدني هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة. ويشكل قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان، لذا يتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الإعداد البدني واللياقة البدنية. ولابد من توضيح مفهوم اللياقة البدنية

