1- تعريف النشاط البدني والرياضي: تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. ـ تعريف النشاط البدني والرياضي: يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتفيف"matfif أنه: «نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها> وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي. ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو شكل الثنوي على عاصر خضى مثل الخطط وطرق العبى الطعة البدنية لممارسة وفي ويشير" كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط والمهارات البدنية الأكثر دلة، إنن هو تتويج لحركت والأشطة الريضية التي توم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها. من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي: ـ زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار. ـ رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرنتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية. ـ اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة. اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ. ـ تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه. ـ اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. أـ فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، بـ الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط أـ ألعاب هادئة: لا تحتاج الى لمجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم" تنس الطاولة". بـ الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال. جـ ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي. المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها. 4- خصائص النشاط الرياضي : النشاط الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. ـ من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي. ـ أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة. ـ يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية ، وهو أهم أركان النشاط الرياضي ، كما يحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز. ـ لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي. ـ يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة . 5- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية: أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي : إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية ، كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن Houston) أمام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر Osteoporose بيل مارتين Marten Bill كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك Sallis – إن النشاط البدني اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة ، وبما أن ممارسة النشاط

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل ويطور نمو، ٥، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتايلور Calfast taylor) له علاقة مع تعيين قدرات الذات ويخفف من القلق (كلفيست وتايلو Calfast 1994 . – وإذ يعمل النشاط البدني على تخفيف الإضطربات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دوومارکو سيدن Domarco Syden). – كما أن إكثار النشاط البدني يقوم برفع المردود والفعالية ، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والإستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تايلور 1998). ـ وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل غيش وبرون وهيسلام 1992 إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم. 6- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق: الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحى قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت نتهدم خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة ، ولا نعجب إذا رأينا كثير ما يعانون من الأرق والصداع ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلوا الحركة وإن تحركوا لقضاء حوانجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في اضيق الحدود ، وعلى مدى جد قصير ، مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسنى له أبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده. ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها مع الأفراد في المجموعة، يتعلق فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها زميلا له بتعليم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الخطا الذي يقع فيها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتبلور. لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضية في سن المراهقة ، واللعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق في السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها: ـ أن تؤدى التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم فالأصعب فالصعب ثم ينتهي بالسهل على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنه، أولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا نفرض عليه لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وأن نساعده على أسس لعبته المختارة، وأن نبحث له نقاط الخطأ في لعبة حتى يتداركها ويصححها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة بإشراف ـ يجب ان يوضع في الاعتبار أن الإصرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي أن لابد أن ندفعه إلى القيام بآداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتقضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتقضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. فالنشاط البدني زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، فهو وسيلة لتقضية أو ملء أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثير ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية. ـ 7 تصنيف الأنشطة البدنية و الرياضية: بعد الرجوع لدراسات و آراء عديدة في تقسيم و تصنيف هذه الأنشطة ، ودراسة مناهج التربية البدينة لكثير من الدول، صنفها " الخولي و الشافعي" ونذكر من بينها تمرينات بأدوات، تمرينات العروض الرياضية والتشكيلات ، ● التعبير الحركي (الرقص) : الفلكلور و الرقص الشعبي و الحركات الفرعونية، الرقص التعبيري الحديث و البالي و الرقص الكلاسيكي. السباحة التوقيعية و البالي المائي، ● المنازلات: الكاراتيه، الألعاب الشعبية، و الترويجية)، 8. مفهوم التربية البدنية والرياضية: وتعرف التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميثاق تجريبي هدفه تكوين المواطن اللانق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني" ويرى كوازيس ونيكس " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي ختص بالانشطة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جراء الاشتراك فى هذه الاوجه المختلفة من النشاط والتعلم". ويرى فايز مهنا "أن التربية البدنية والرياضية هي جزء, بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية والبدنية والخلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه". أما قاسم حسن والآخرون :" إن التربية البدنية والرياضية عن تربية عن طريق السعي للوصول إلى أهداف التربية العامة وذلك باستعمال البدن" نفسي ، اجتماعي ولا يمكن تنمية بعد بعيدا عن البعد الآخر فكل منهم يؤثر في الآخر ولا يمكن الفصل بين هذه الأبعاد الرابعة الرئيسية وهذه النظرية الحديثة في التربية عموما" ومن هنا يمكننا استخلاص التعريف التالي: 9- التربية البدنية والرياضية كبرامج: الخ. يرى الدكتور محمد الحمايمى والدكتور أمين انور الخولي (1990) " انه حتى يمكن إعطاء فهم أفضل للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعة المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام وتجاه ألوان الرياضة المختلفة بشكل خاص" 10. يرى المفكر التربوي " هربرت ريد " أن التربية البدنية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد " الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه " . ● الأهمية التربوية : إن للتربية البدنية مكانة مرموقة في النظام التربوي الذي يعتبر اهم النظم الإجتماعية ، حيث تعتبر الوسيلة الاساسية في نقل الثقافة وتوظيفها إجتماعيا . والتربية البدنية نظام مستحدث يشغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في شكلها وثقافية إجتماعية في جوهرها فهي تقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال التربية وبصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا وإنفعاليا. وكتب في هذا الصدد معمر علي حافظ ان " النشاط الرياضي ميدانيا مهمّ في ميادين التربية وعنصر قويّ في إعداد المواطن الصالح ، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه . ● الأهمية النفسية : إن برامج التربية البدنية والرياضية التي تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فبالإضافة إلى إهتمامها بالجانب البدني والحركي والجانب المعرفي فهي تهتم أيضا بوجدان الإنسان وإرتقائه وتفاعله الإنساني ككاتب له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها فهذه البرامج تثري حياته وتضفي المعنى والمغزى لوجوده وذلك من خلال فرص التعبير الحركية المختلفة والمتنوعة. وقد تناولت بعض الأبحاث والدراسات قضية علاقة التربية البدنية والرياضية لبعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ ، كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية إنبساطية أكثر من أقرانهم المتأخرين فيها الأهمية الإجتماعية : للتربية البدنية والرياضية أهمية إجتماعية حيث تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك بمساعدة الفرد على إعداده للحياة المتزنة والممتعة وعلى التكيف مع الجماعة والوسط الإجتماعي الذي يعيش فيه . فمن خلال أنشطتها تعمل على تدعيم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة . كما تساهم في بث الطمانينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان. لقد أكد الكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم " كوكلي koukly " على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته ووجدانية وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقف توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى منها أفكاره . الأهمية الصحية : يؤكد شيخ الأزهر " الشيخ محمود شلتوت " على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب " إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه ، لان الحياة مليئة بالآلام والآمال وضعيف الروح يعقد به ذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الآمال ، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف عن الحركة وليس من الريب أيضا في أن للرياضة البدنية أثرا عظيما في قوة الجسم ومناعته وان للرياضة الروحية أثرا عظيما في قوة الروح وعزيمتها " . كما يذكر المربي الألماني " Guts Mutrs " أن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية. صفات مدرس التربية البدنية: يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية أساس في إلى مدرسة، ـ المظهر السليم. ـ سعة الصدر. ـ القدرة على الحكم الموضوعي. ـ تقبل النقد. ـ القدرة على الاندماج في الجماعة. ـ الآداب الخلقي الصادق والسليم. ـ الصلة الطيبة بالتلاميذ. ـ سعة الأفق الثقافي. ـ القدرة على تحديد المعلومات التربوية والنفسية. ـ الالتزام بمراعاة الاسس النفسية في التعلم. ـ يدير الفصل بطريقة فعالة. مفهوم التدريب الرياضى : الفكري والنقسي للرياضي بساعدة تعرينات بدئية التحضير البجني , المهاري و * ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي مبرمج وهادف , * ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم , براعم , ناشئين ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب , بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذالك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون اخر , الإعداد البدني : الرشاقة ، المرونة) أنواعه: أولا . يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه. والتهيئة العامة هي التي تمكن الرياضي من مواجهة التدريب الخاص بفضل الحالة البدنية التي وصل إليها اللاعب . ثانيا . الإعداد البدني الخاص : يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في النشاط و الوصول به إلى الحالة التدريبية ، يهدف الإعداد الخاص إلى الوصول بالرياضي إلى أقصى مستوى ممكن من خلال الإعداد البدني الخاص الذي يعني التأكيد على المهارات الحركية و التكنيكية تحت شروط المسابقات . الصفات البدنية المرتبطة : 1 التحمل : يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة , قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس , * أشكال التحمل : أ_ التحمل العام : وهذا يتطلب العمل باكبر جزء من الجهاز العضلي) , ب)_التحمل الخاص: 2 السرعة : تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية , كما أنها عنصرا أساسيا من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الإخرى . هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وتعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء يصاحب ذالك إنتقال الجسم أو عدم إنتقاله . ويؤكد " هولمان " بأن السرعة تعتمد على : سرعة تقلص إنقباض العضلات . نسبة طول الأطراف للجدع . ـ قابلية ورد الفعل في البداية . ١/- سرعة الإنتقال : , ومن هنا قسم العلماء سرعة الإنتقال إلى نوعين : ب/- السرعة الحركية : يقصد بها (أداء حركة ذات هذف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هذف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة), وتعرف أيضا(بسرعة إنقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة في أقصى زمن ممكن . ج /- سرعة رد الفعل الحركى : وتعرف أيضا(بكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن , وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة ونهاية الإستجابة له وأي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة 3 القوة : القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاو والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز . وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه , ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي أو يود إكتسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته . القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة عضلية خارجية . أ/- القوة العامة : ب/- القوة الخاصة : هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في نشاط أو في فعالية رياضية معينة كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج على قوة الساقين والدراعين . ويقصد بها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق إنقباض إيزو متري إرادي وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الإنقباض الإرادي (1). د/- قوة التحمل : ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الإنقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية بمعنى أخر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية ولفترة زمنية طويلة . ه/- قوة السرعة : ويشترط لتوفر عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية : ـ درجة عالية من السرعة ـ درجة عالية من المهارة الحركية التي تتهيا أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة. المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزانه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذالك تمزق للعضلات أو الأربطة ، سواء من الناحية النوعية أو الكمية ، كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي . 5 الرشاقة : الرشاقة (قدرة بدنية حركية خاصة ، وتعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات ويشير " جونسون " و " تيلسون " إلى أنه يمكن إعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذالك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء . أولا : طريقة التدريب الاستمراري : يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي, وتنمية التحمل العام (التحمل الدوري

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

التنفسي) . ليصل معدل نبضات القلب مابين 140–150 دقة في الدقيقة الواحدة , وبدون فترات راحة . يؤدي التدريب الاستمراري إلى تغيرات فيزيولوجية منها : 1. زيادة عدد كريات الدم الحمراء. 2. زيادة في حجم الألياف العضلية للاعب . 3. زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي . 4. زيادة تفتح الشعيرات الدموية . وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي أهل الحرب الكيل الصب ج حل ار ال(فدة والحجم وحة) يودي ذالك إلى زيتادة مايسمى (بالدين الأوكسجين) زالذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأوكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة , أما بالنسبة للناشئين فإن إحتمال وصولهم لمراحل الإرهاق إذا مازادت التدريبات الإستمرارية عن 30دقيقة , لذا نرى ضرورة أن يتخلل تدريباتهم الإستمرارية فترات مشي كل خمس دقائق مجهود. ثانيا :طريقة التدريب الفتري : هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة , وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية , بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفيزيولوجي "ران ديل" وأول من إستخدمها هو العداء الألماني "هابيج" وأشهر من إستخدمها وطبقها عمليا وإستطاع تحطيم عدة أرقام عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي " وهذه الطريقة كانت تستخدم في رياضة ألعاب القوى وكذالك أصبحت تستخدم في يُنتق عهام صخت بدنية مرك لرياضلة بالقوة امتطه بالعة وحمل قولو وتحم السرعة , وهذه أركان رئيسية في اللياقة البدنية , ويبقى الهدف الأساسي من التدريب الفطري هو تطوير التحمل . تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين : أ ـ التدريب الفتري منخفض الشدة: يتميز بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته . ويهدف المدرب عند استخدام إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة , وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية للرنتين , مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأوكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها. يتصف هذا لنوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50 إلى 60% من قدرة اللاعب , وهذه الشدة تعطي مجالا للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة التكرار , للتمرين عدة مرات , ويمكن أن تمتد التكرارات من 10 إلى 30مرة للتمرين الواحد , وأحيانا يؤدى التمرين على شكل مجموعات مثلا 3x5 أي 5 مرات بتلاث مجموعات . وهكذا. أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة وتمتد من 50إلى 90ثانية , وأفضل طريقة لإستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب , وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه لإعطاء الراحة , وأفضل حل هو الوصول بالقلب إلى 120–100دقة في الدقيقة. ب / التدريب الفتري مرتفع الشدة : تتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا , ويهذف المدرب من إستخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب , ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة. كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين أوكسجين أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لإستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب , وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للاعب , أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة , وبالنسبة للراحة أيضا لابد من العودة إلى دقات القلب كمعيار حقيقي , حيث لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية عند وصول النبض إلى 120–100دقة في الدقيقة يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية , ويجب ألا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام ولزيادة قدرة اللاعب وإمكاناته باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الاداء والتكرار , هذا يجب أن يكون قليلا. ثالثا : طريقة التدريب الدائري : ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينات من القرن العشرين ويرجع الفضل في ذالك إلى " مورجان " و " أداموس " في جامعة (ليدز) بإنجلترا . ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري , ينتقا فيها اللاعب من تمرين لأخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لإحتياجات اللاعب من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب وغالبا مايستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي. أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية , وغالبا ماتستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهذف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة , رابعا : يقة اليب الكراري تستخدم طريقة التدريب التكراري لإعداد لاعبي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة , والحواجز , ولاعبي الوثب والرمي , حيث تهذف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة و القوة والقوة المميزة بالسرعة (القوة الإنفجارية) , والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب , ويتخلل التدريب إلى 100دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى وإلى 185دقة في الدقيقة الواحدة كحد أعلى , أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون مابين 90 ـ 80 % من أقصى مستوى اللاعب , أما حجم التمارين فتتميز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارات . ويساعد هذا النوع من التدريب في زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات وزيادة كفاءة الطاقة الحيوية اللاهوانية . خامسا : طريقة التدريب الفارتلك (كلمة سويدية) : الفارتلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة , ويرجع

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي (جاستا هولمر) , الذي إستخدم هذه الطريقة لتدريب لاعبي المسافات الطويلة , وإمتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوربية ومنها إلى دول العالم , وقد إستخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة , نزول . إجتياز موانع . تجاوز حفر مياه . هذه التمرينات تسمح للاعب بتغيير سرعة النبض , بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130 إلى 180 نبضة في الدقيقة , هي طريقة سهلة يؤديها اللاعب بحرية مطلقة دون التقيد ببرامج محددة , وهي من الطرق لإكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة , يمكن أن تؤدى بغض النظر عن السن والجنس , تحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متنوعة عند اللاعب , ممثلة في : ـ تقوية الأربطة والأوتار العضلية . ـ زيادة عدد كريات الدم الحمراء . مبدأ كمية العمل مبدأ الإسترجاع //التخطيط للتدريب الرياضي : يعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية. وأصبح التخطيط الأسلوب الذي لا يستغنى عنه أبدا لا سيما في المجال الرياضي و لضمان الوصول إلى إنجاز رياضي ممتاز . **// معنى التخطيط : ● تحديد الوجيات المنبقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها . ● ترتيب الواجبات حسب أسبقية كل منها . ● تحديد الطرق و النظريات لتحقيق الهدف . ● توقع تنمية و تطوير حمل التدريب . ● اختيار أفضل أنواع التنظيم . يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقف نمو ومستوى الأداء للاعب على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب. و معنى ذلك أن برامج تدريب مخططة، أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى فالتخطيط للتدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة و مدونة يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية و تطور حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسة Préparation فترة الإعداد ـ Compétition فترة المنافسات ـ Transition فترة الانتقال ـ و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها و أهدافها و محتويات كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة وحدات تدريبية. أـ فترة الإعداد: تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا جيدا ليستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية. أ ـ 1 / الإعداد العام: فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية و توسيع قاعدة المهارات الحركية و الخططية. و كذلك الرفع من كفاءة إمكانية إعادة بناء ATP سواء بصورة هوائية أو لاهوائية و رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الأعمال التدريبية التخصصية الكبيرة . أ ـ 2/ الإعداد الخاص: ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد يحدث تغير في هذه الفترة وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية . على الصعوبات المية التي توجها خلال لفا لهذا بزيادة تقرينات لناف هذا للتكيف المسبق. ـ و خلاصة هذه الفترة هو الإعداد الفسيولوجي و المهاري و الخططي النفسي ب ـ فترة المسابقات (المنافسات) هدف هذه المرحلة هو احتفاظ اللاعب بالفورمة الرياضية التي وصل إليها في نهاية الفترة الإعدادية، فيجب على المدرب في هذه الفترة التخطيط بدقة للحفاظ و تثبيت الحالة التدريبية العادية. المطابقة للبطولة في فترة بعيدة نسبيا عن وقت المنافسة. لذا يجب الإعداد الجيد لتنظيم الدورات التدريبية الصغيرة (الميكرو سيكل) . ج ـ الفترة الانتقالية: القديد للأحمال الدريبة لترقى الإعدد و السابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويستعمل المدرب التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية و تخفيض المستوى البدني للعب و قبل الموسم ترفع تدريجيا الأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشيطة. 07// الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) : تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد الى الدورات المتوسطة و الكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية. تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية ترتبط تلك الاجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليميا أم تدريبيا . تبنى مكونات الوحدة كما يلي : *المقدم و تشمل : ـ الجزء التمهيدي : من 10 ؟ 5 دقائق . ـ الجزء الإعدادي : من 35 ؟25 دقيقة . * الجزء الختامي : من 20 ؟ 10 دقيقة . وبذلك يكون حجم الوحدة من 120 ؟ 80 دقيقة. أولا : ـ مقدمة الوحدة التدريبية : تشتمل على جزئين أساسيين ، الجزء التمهيدي وتكون فيه الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة بالإضافة الى الشحن النفسي . أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا و نفسيا عن طريق : ١) ـ الإحماء العام : تستخدم التمرينات ذي الشدة القليلة و المتوسطة لفرض الإحماء العام ، وتؤدى مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

لتنشيط الأجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة ، يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1997 م : " إذا كان هدف الإحماء الهدف من الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي و العصبي اللاإرادي ، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها 51 لقد أرسلت السيولوجية الد إراحية الارمة لمتلبات شاط الجه لتير بية بإضاعة الى تنسيط الوظاتف وبذلك ينصح باداء تمرينات الإعداد البدني الخاص و تمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة و فوق المتوسطة . ثانيا : ـ الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية : يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها و يرتبط إرتباطا وثيقابنوع وشكل الوحدة . حين يتوقف ذلك على تقنين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة و حجم وراحة ، هذا بالإضافة الى نوع و شكل و ترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال و أنواع تلك الوحدات . ثالثا : الجزء الختامى من الوحدة التدريبية : له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، و هذا لا ياتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة إستعادة الشفاء و تحقيق التعويض الزائد . ويذكر " هارا " بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أديت على أحسن وجه حيث توفر الدوافع النفسية و إثارة الشوق لحضور و متابعة الوحدة التدريبية اللاحقة . 2- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية : أ/ بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة : بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدى في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجتهذة أما بالنسبة لتمرينات السرعة تؤدى قبل تمرينات القوة . أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أدائها متأخرا عن كل من تمرينات القدرات البدنية. و بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة و القوة يجب أن تكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة كما أن لتمرينات سرعة الأداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات التحمل للسرعة . ب / بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائى و اللاهواني : على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهواني ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي