

تدريب رياضة التخصص (٢) ملاكمة انواع الصفات البدنية (مفهومها وطرق تنميتها)

الصفات البدنية : - و هي

١- القوة العضلية

٢- السرعة

٣- التحمل

٤- المرونة

٥- الرشاقة

اولا :- القوة العضلية :-

احد اهم الصفات البدنية بالنسبة للاعب في جميع الانشطة الرياضية ؛؛ فهي مكون رئيسي من مكونات اللياقة البدنية وايضا من اساسيات اللياقة الحركية للاعبين .

* ما هي القوة العضلية :-

هي قدرة العضلة او مجموعات عضلية معينة تستخدم في التغلب علي المقاومة الخارجية او مواجهة هذه المقاومة .

❖ والمقاومة الخارجية هي ... مقاومة اثقال او اوزان خارجية محدودة او مقاومة وزن جسم او مقاومة منافس او مقاومة الاحتكاك .

* انواع القوة العضلية :-

➡ القوة العظمي (القصوي) .

➡ القوة المميزة بالسرعة .

➡ تحمل القوة

١- القوة العظمي (القصوي) :- هي اقصي قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي... او قدرة العضلة او المجموعة العضلية في التغلب علي المقاومات المرتفعة الشدة

٢- القوة المميزة بالسرعة :- هي قدرة الجهاز العضلي العصبي علي مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي ...والقوة المميزة بالسرعة شكل من اشكال القوة العضلية التي يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي شرط ان تكون القوة المنتجة قد تحدث في اقل زمن ممكن .
** العوامل التي تؤثر في انتاج القوة العضلية

١- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة :- يزداد المقطع

الفسيولوجي للعضلة نتيجة التدريب الرياضي ... اي ان القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية في العضلة الواحدة

٢- قدرة الجهاز العصبي علي اثاره الالياف العضلية :- تزداد في حالة القدرة علي اثاره كل الالياف العضلية او عدد كبير منها

٣- حالة العضلة قبل بدء الانقباض :- العضلة المرتهنة الممتدة تستطيع انتاج كمية من القوة العضلية تزداد عند قوة العضلة التي تتميز بالتمدد والارتخاء

٤- حالة الانقباض العضلي :- كلما قل الانقباض العضلي كلما زادت القوة المنتجة والعكس ... كلما طال فترة الانقباض العضلي فان مقدار القوة المنتجة لا يظل ثابتا

٥- نوع الالياف العضلية :- تنقسم الي قسمين (الياف حمراء وبيضاء) ... فالالياف الحمراء ... تتميز بالقوة علي مقاومة التعب ولها القدرة علي الانقباض القوي مع طول فترة الانقباض والعكس صحيح بالنسبة (للالياف البيضاء)

٦- درجة التوافق بين العضلات المشتركة :- ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء . *** التوافق بين العضلات العامة والقدرة علي الاقلال واندماج العضلات معا هذا يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات علي انتاج المزيد من القوة العضلية .

٧- النظريات الميكانيكية :- تعتبر هذه العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوة العضلية الناتجة التي تمكن الرياضي من التغلب علي النقاومات الخارجية ... فلا بد من الاستفادة من النظريات الميكانيكية

٨- العوامل النفسية :- تلعب العوامل النفسية دورا ايجابيا وفعالا في انتاج القوة العضلية وخصوصا اذا كانت العوامل النفسية ايجابية ... مثل ... (الحماس وقوة الارادة والاستعداد للكفاح) والعكس صحيح بالنسبة للعوامل النفسية السلبية ... مثل ... (الخوف وعدم الثقة) يكون لهما تاثير مباشر علي كمية القوة المنتجة .

**** اساليب تنمية تطوير القوة**

← تنمية وتطوير القوة القصوي

← تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة

← تنمية وتطوير تحمل القوة

١- تنمية وتطوير القوة القصوي :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** في هذه الاحمال التدريبية العالية تتراوح القوة ما بين اقصي اداء ... او يقل عن ذلك قليلا ... بمعنى الشدة في هذه الحالة تتراوح ما بين ٨٠ - ١٠٠ % من اقصي ما يستطيع اللاعب تنفيذة

**** حجم الاحمال التدريبية :-** بمعنى ان عدد تكرار التمرين لفترات

مناسبة فان هذا يعطي تغير وتأثير حقيقي للعضلة او مجموعة

العضلات المستخدمة ويتراوح تكرار التمرين الا يزيد عن ١٠

مرات في التمرين الواحد ... ثم الانتقال الي التمرين التالي .

**** فترات الراحة :-** تلعب فترات الراحة دورا هاما وكبيراً في

احداث التنمية لان في هذه الحالة ... يصل اللاعب الي ما يسمى

بمرحلة التعويض الزائد ... فبعد فترة الراحة يستطيع فيها اللاعب

اداء وتكرار التمرينات البدنية التي تتميز بارتفاع شدتها و زيادة

حجمها

٢- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** لتنمية وتطوير القوة المميزة
بالسرعة كصفة بدنية ضرورية و اساسية لمعظم الانشطة
الرياضية فان التشكيل المناسب للاحمال التدريبية يجب ان تتراوح
ما بين ٥٥ - ٦٠ ٪ من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله من
اعباء ومتطلبات بدنية

**** حجم الاحمال التدريبية :-** عند تنمية وتطوير القوة المميزة
بالسرعة يجب الا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن ٢٥
مرة وتكرار المجموعات ما بين ٥-٧ مجموعات

**** فترات الراحة :-** لابد من فترات الراحة مع القوة المميزة
بالسرعة لكي يستطيع اللاعب باستعادة الشفاء لان تمرينات القوة
المميزة بالسرعة تكون عدد مرات التكرار كبيرة ... لذلك يسمح
بفترات راحة في التمرين وتتمثل في ٣- ٥ دقائق حسب طبيعة
الاداء البدني والمهاري

٣- تنمية تطوير تحمل القوة :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** تتميز الاحمال التدريبية في هذه
الحالة بالشدة المتوسطة اي في حدود ٥٠-٦٠ من الحدود
القصوي لاداء اللاعب

**** حجم الاحمال التدريبية :-** الشدة هي الهدف ... والهدف هنا
...استمرارية الاداء... فالشدة لابد من ان تكون لفترات طويلة
نسبيا مع تكرار التمرين الواحد

**** فترات الراحة :-** محاولة احداث تنمية لصفة تحمل القوة
ولتحقيق هدف القوة المميزة بالسرعة... لابد من فترات راحة غير
كافية (اي ليست طويلة) وتتراوح ما بين ١-٢ دقيقة

ثانيا :- السرعة :-

تنقسم السرعة الي ثلاث انواع رئيسية و اساسية للتنمية وتطوير
السرعة

- ١- السرعة الانتقالية
- ٢- السرعة الحركية
- ٣- سرعة الاستجابة

١- السرعة الانتقالية :- هي القدرة علي الانتقال او التحرك من

مكان لآخر في اقل زمن ممكن... اي التغلب علي قطع

مسافة معينة في اقل زمن ممكن

٢- السرعة الحركية:- هي الاداء الحركي او هي انقباض

عضلة او مجموعة عضلات معينة عند اداء الحركات

الوحيدة مثل (سرعة الاستلام والتمرير)

٣- سرعة الاستجابة :- هي مثيرات حركية معينة ومختلفة

وهي القدرة علي الاستجابة لهذه المثيرات في اقل زمن

ممكن

*** العوامل التي تؤثر في تنمية وتطوير السرعة

• الالياف العضلية

• الجهاز العصبي

• الاسترخاء العضلي

• مطاطية العضلات (المرونة العضلية)

• قوة الارادة

** اساليب تنمية وتطوير السرعة (بانواعها المختلفة)

١- تنمية وتطوير السرعة الانتقالية :-

** شدة الاحمال التدريبية :- يجب ان يكون التدريب في هذه

الحالة باستخدام سرعات تمثل الحد الاقصى من مستوي السرعة

عند اللاعب علي ان لا تقل السرعات باي حال من الاحوال عن

السرعة الاقل من القصوي مع ضرورة اتمام الاداء الحركي

الصحيح وعدم التوتر

** حجم الاحمال التدريبية :- لتنمية السرعة الانتقالية يستحسن

ان يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة علي ان تحدد هذه

المسافة طبقا لنوع النشاط الرياضي وتكرار التمرين يتراوح ما

بين ٥-١٠ مرات

** فترات الراحة :- تلعب فترات الراحة دور هام في تنمية

السرعة الانتقالية وهي غالبا ما بين ٢-٥ دقائق

(((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير السرعة الانتقالية))))

- ١- قبل اعطاء تدريبات السرعة الانتقالية يجب ان يسبق ذلك عمليات الاحماء التهدئة حتي لا يحدث اي خلل في مجموعة العضلات المستخدمة
 - ٢- يجب اعطاء تمارين تقوية لمجموعة العضلات المستخدمة
 - ٣- في بعض الانشطة الرياضية وخاصة في (العاب القوي والسباحة) يجب ان يكون التدريب يوميا او في حدود ٤ مرات في الاسبوع
 - ٤- يجب ان تعطي التدريبات بالتدرج لان السرعة الانتقالية لا تظهر الا بالتدرج والاستمرار علي المدي الطويل (سنة علي الاقل)
 - ٥- يجب الاهتمام بالجهاز العضلي لانه يساعد علي مرونة ومطاطية العضلات
 - ٦- يجب الاهتمام بالجهاز العصبي لتقليل الاعباء والاحمال التدريبية
- ٢- تنمية وتطوير السرعة الحركية :-
- ** شدة الاحمال التدريبية :- ترتبط شدة الاحمال التدريبية بطبيعة وشكل الاداء الحركي وايضا طبيعة النشاط الرياضي**
- ** حجم الاحمال التدريبية :- عدد تكرار تنمية السرعة الحركية هي اساس الاداء الحركي الصحيح**
- ** فترات الراحة :- يجب ان تكون الراحة بالشل الذي يسمح للاعب بالقدرة علي الاداء الحركي السريع**
- ٣- تنمية وتطوير سرعة الاستجابة :-
- هناك الكثير من انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة علي سرعة الاستجابة ... وترتبط سرعة الاستجابة بعوامل (الصحة والدقة) عن طريق ...
- * دقة الادراك البصري والسمعي**
- * القدرة علي صدق التوقع والتبصر في مواقف اللعب المختلفة**
- * القدرة علي التفكير السليم في المواقف المتغيرة**
- * المستوي المهاري للاعب والقدرة علي اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف**
- (((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير سرعة الاستجابة))))**

- ١- التدريب باستخدام مواقف ثابتة ومبسطة وذلك باجراء استجابات دفاعية وهجومية معينة ومتفق عليا بين اللاعبين
 - ٢- التدريب باستخدام مواقف معينة عليها وتتطلب هذه المواقف من اللاعب قدر من التركيز من حيث (الدفاع والهجوم)
 - ٣- التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عن التي تحدد بالنسبة للمنافسات
 - ٤- التدريب علي المواقف الحقيقية التي تستخدم في المنافسات
- ثالثا :- التحمل :-**

يعتبر التحمل كصفة بدنية هو الاساس في الاداء البدني لفترات طويلة ويعرف العلماء التحمل بانه قدرة اللاعب علي الاداء البدني والحركي لفترات طويلة دون هبوط في مستوي كفاءة وفاعلية اللاعب ... ويرى البعض الاخر ان التحمل هو ... قدرة اجهزة السم المختلفة علي مقاومة التعب وانواع التعب هو (التعب العقلي ؛ التعب الحسي ؛ التعب الانفعالي ؛ التعب البدني)

**** انواع التحمل**

● تحمل عام

● تحمل خاص

**** تنمية وتطوير التحمل العام :- (الجهاز الدوري التنفسي)**

- ١- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الدائم :- هو القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين ٣٠ دقيقة الي ساعتان او اكثر دون انقطاع او تغير في الاداء والوقت واسلوب الحمل الدائم يفيد ويساعد علي اكساب اللاعب القدرة علي الاقتصاد في استخدام الطاقة وايضا يساعد في تصحيح الاداء وتحسين عمليات التنفس ونشاط القلب وعمل الدورة الدموية
- ٢- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الفئري :- يهدف هذا الاسلوب الي تنمية وتحسين القلب والدورة الدموية

**** ويجب مراعاة ما يلي...**

- * ان تكون فترة الدوام في التدريب ما بين ١٥-١٦ ثانية او اكثر بقليل

* ان تكون فترة الراحة بين الاداء والاخر ٢٠-١٠٠ ثانية
حسب الاداء

* ان يكون عدد التكرار طبقا لمستوي اللاعب وحالته
* يجب تكرار التمرين في الوقت الذي تصل فيه سرعة نبض
القلب الي حوالي ١٢٠ نبضة في الدقيقة
** تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

قسم العلماء التحمل الخاص الي ...

١- تحمل السرعة... وتقسم الي (تحمل السرعة القصوي

وتحمل السرعة الاقل من القصوي) حسب الاداء

٢- تحمل الاداء الحركي... ويقصد به تحمل تكرار الاداء بكل
انسيابية وبكل توافق

٣- تحمل العمل العضلي (الثابت) ... ويقصد به قدرة اللاعب

علي تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة

** تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

ان الوسائل المختلفة لتنمية مختلف انواع التحمل تتسم بالطابع
المميز لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية ... مع اعتبار ان
التحمل الخاص يرتبط ارتباطا كبيرا ومباشرا بنمية التحمل العام
نظرا لعلاقة الترابط الطبيعي بينهما

** عند تنمية التحمل الخاص يجب مراعاة :-

١- استخدام اسلوب الحمل الدائم :- علي ان يكون محتوى الحمل

التدريبي هو حركات نوعية متخصصة للنشاط الممارس مع

تكرار العمل والاداء في وحدات تدريبية مختلفة مع الارتقاء

التدريجي بحجم الحمل عن طريق زيادة عدد التكرارات

للتمرين وبذلك تزداد شدة الحمل

٢- استخدام اسلوب الحمل الفتري :- وهذا الاسلوب يمكن

تقسيم الاداء الحركي والتمرين البدني الي فترات مع مراعاة

اعطاء اللاعب فترات راحة قصيرة

رابعاً :- المرونة :-

المرونة هي ... القدرة علي اداء الحركة البدنية لمدي واسع ؛؛ او

هي قدرة مفاصل الجسم علي اداء الحركات بسهولة وتختلف

المرونة من فرد الي اخر طبقا للامكانيات (التشريحية و
الفسيوولوجية) المميزة للفرد وتتوقف درجة المرونة علي ... قدرة
الاووتار والاربطة والعضلات علي الستطالة والامتداد
** انواع المرونة :-

١- مرونة عامة :- هي ذلك النوع من المرونة التي يصل فيها
اللاعب الي امتلاك القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل
الجسم

٢- مرونة خاصة :- هي تلك القدرات الحركية الجيدة لبعض
مفاصل واجزاء الجسم المعينة

اهم الواجبات التي يجب مراعاتها عند
تنمية وتطوير عنصر المرونة

١- تمارينات الاطالة تستهدف (اطالة العضلات والاربطة
والاووتار وزيادة مدي الحركة في المفصل

٢- تودي تمارينات الاطالة في شكل مجموعات من التمارينات
المختلفة

٣- يجب مراعاة ارتباط تمارينات الاطالة بتمارين القوة لضمان
العمل علي التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي

٤- يجب ان تعطي تمارينات المرونة في الجزء الاعداي من
الوحدة التدريبية

٥- يجب تهيئة واعداد اللاعب بعملية الاحماء قبل اداء تمارينات
المرونة

٦- يجب ان تعطي تمارينات المرونة في حالة احساس اللاعب
باتعب والارهاق

٧- يجب تكرار تمارينات المرونة لعدد كافي من المرات يتراوح
بين ١٠-٢٠ مرة

خامسا :- الرشاقة :-

الرشاقة هي ... قدرة اللاعب علي تغير اوضاعه في الهواء او
قابلية اللاعب علي تغير لتجاهاته بسرعة وبتوقيت سليم او
القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب سواء

بكل اجزائة او بجزء معين منة فالرشاقة تتطلب ثلاث
مراحل ومحاور اساسية .

١ - القدرة علي اتقان التوافق الحركي

٢ - القدرة علي سرعة وتعليم واتقان المهارات الحركية
الرياضية

٣ - القدرة علي سرعة تعديل الاداء

** يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لادماج عدد من المهارات
الحركية في اطار واحد مع الدقة... وتلعب الرشاقة دورا كبيرا في
سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية
(((الاعتبارات الاساسية التي يجب مراعاتها عند تنمية وتطوير
الرشاقة)))

الصفات البدنية : - و هي

١ - القوة العضلية

٢ - السرعة

٣ - التحمل

٤ - المرونة

٥ - الرشاقة

أولا :- القوة العضلية :-

احد أهم الصفات البدنية بالنسبة للاعب في جميع الانشطه الرياضية ؛؛ فهي مكون
رئيسي من مكونات اللياقه البدنيه وأيضاً من أساسيات اللياقة الحركية للاعبين .

← ما هي القوة العضلية :-

هي قدرة العضلة او مجموعات عضلية معينة تستخدم في التغلب علي المقاومة
الخارجية او مواجهة هذه المقاومة .

✿ والمقاومة الخارجية هي ... مقاومة اثقال او اوزان خارجية محدودة او مقاومة

وزن جسم او مقاومة منافس او مقاومة الاحتكاك .

← أنواع القوة العضلية :-

✎ القوة العظمي (القصوي) .

✎ القوة المميزة بالسرعة .

١- القوة العظمي (القسوي) :- هي اقصي قوه يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي او قدرة العضلة او المجموعة العضلية في التغلب علي المقاومات المرتفعة الشدة.

٢- القوة المميزة بالسرعة :- هي قدرة الجهاز العضلي العصبي علي مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي !!! والقوة المميزة بالسرعة شكل من اشكال القوة العضلية التي يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي شرط ان تكون القوة المنتجة قد تحدث في اقل زمن ممكن .

← العوامل التي تؤثر في انتاج القوه العضليه

٩- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة :- يزداد المقطع الفسيولوجي للعضلة نتيجة التدريب الرياضي ... اي ان القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية في العضلة الواحدة .

١٠- قدرة الجهاز العصبي علي اثاره الالياف العضلية :- تزداد في حالة القدرة علي اثاره كل الالياف العضلية او عدد كبير منها .

١١- حالة العضلة قبل بدء الانقباض :- العضلة المرترخية الممتدة تستطيع انتاج كمية من القوة العضلية تزداد عند قوة العضلة التي تتميز بالتمدد والارتخاء .

١٢- حالة الانقباض العضلي :- كلما قل الانقباض العضلي كلما زادت القوة المنتجة والعكس ... كلما طال فترة الانقباض العضلي فان مقدار القوة المنتجة لا يظل ثابتا .

١٣- نوع الالياف العضلية :- تنقسم الي قسمين (الياف حمراء وبيضاء) فالالياف الحمراء تتميز بالقوة علي مقاومة التعب ولها القدرة علي الانقباض القوي مع طول فترة الانقباض والعكس صحيح بالنسبة (للالياف البيضاء) .

١٤- درجة التوافق بين العضلات المشتركة :- ترتبط القوة العضلية

ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء .

ملحوظة :-

التوافق بين العضلات العامة والقدرة علي الاقلال واندماج العضلات معا هذا يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات علي انتاج المزيد من القوة العضلية .

١٥- النظريات الميكانيكية :- تعتبر هذه العوامل الهامة التي تسهم في

زيادة القوة العضلية الناتجة التي تمكن الرياضي من التغلب علي النقاومات

الخارجية ... فلا بد من الاستفادة من النظريات الميكانيكية .

١٦- العوامل النفسية :- تلعب العوامل النفسية دورا ايجابيا وفعالا في

انتاج القوة العضلية وخصوصا اذا كانت العوامل النفسية ايجابية ... مثل (

الحماس وقوة الارادة والاستعداد للكفاح) والعكس صحيح بالنسبة للعوامل

النفسية السلبية ... مثل ... (الخوف وعدم الثقة) يكون لهما تاثير مباشر

علي كمية القوة المنتجة .

← اساليب تنميه تطوير القوه

👉 تنمية وتطوير القوة القصوي .

👉 تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

👉 تنمية وتطوير تحمل القوة .

١- تنمية وتطوير القوة القصوى :-

** شدة الاحمال التدريبية :- في هذه الاحمال التدريبية العالية تتراوح القوة ما بين

اقصي اداء ... او يقل عن ذلك قليلا .

** بمعني الشدة في هذه الحالة تتراوح ما بين ٨٠ - ١٠٠ % من اقصي ما

يستطيع اللاعب تنفيذه .

**** حجم الاحمال التدريبية :-** بمعنى ان عدد تكرار التمرين لفترات مناسبة فان هذا يعطي تغير وتأثير حقيقي للعضلة او مجموعة العضلات المستخدمة ويتراوح تكرار التمرين الا يزيد عن ١٠ مرات في التمرين الواحد ... ثم الانتقال الي التمرين التالي .

**** فترات الراحة :-** تلعب فترات الراحة دورا هاما وكبيراً في احداث التنمية لان في هذه الحالة ... يصل اللاعب الي ما يسمى بمرحلة التعويض الزائد ... فبعد فترة الراحة يستطيع فيها اللاعب اداء وتكرار التمرينات البدنية التي تتميز بارتفاع شدتها و زيادة حجمها .

٢- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** لتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية ضرورية واساسية لمعظم الانشطة الرياضية فان التشكيل المناسب للاحمال التدريبية يجب ان تتراوح ما بين ٥٥ - ٦٠ % من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله من اعباء ومتطلبات بدنية .

**** حجم الاحمال التدريبية :-** عند تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة يجب الا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن ٢٥ مرة وتكرار المجموعات ما بين ٥-٧ مجموعات .

**** فترات الراحة :-** لا بد من فترات الراحة مع القوة المميزة بالسرعة لكي يستطيع اللاعب باستعادة الشفاء لان تمرينات القوة المميزة بالسرعة تكون عدد مرات التكرار كبيرة ... لذلك يسمح بفترات راحة في التمرين وتتمثل في ٣- ٥ دقائق حسب طبيعة الاداء البدني والمهاري .

٢- تنمية تطوير تحمل القوة :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** تتميز الاحمال التدريبية في هذه الحالة بالشدّة المتوسطة اي في حدود ٥٠- ٦٠ من الحدود القصوي لاداء اللاعب .

**** حجم الاحمال التدريبية :-** الشدة هي الهدف ... والهدف هنا ...استمرارية الاداء... فالشدة لا بد من ان تكون لفترات طويلة نسبياً مع تكرار التمرين الواحد .

**** فترات الراحة :- محاولة احداث تنمية لصفة تحمل القوة ولتحقيق هدف القوة المميزة بالسرعة... لابد من فترات راحة غير كافية (اي ليست طويلة) وتتراوح ما بين ١-٢ دقيقة .**

ثانياً :- السرعة :-

تنقسم السرعة الي ثلاث انواع رئيسية واساسية للتنمية وتطوير السرعة

٤- السرعة الانتقالية

٥- السرعة الحركية

٦- سرعة الاستجابة

٤- السرعة الانتقالية :- هي القدرة علي الانتقال او التحرك من مكان لآخر في

اقل زمن ممكن... اي التغلب علي قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن .

٥- السرعة الحركية:- هي الاداء الحركي او هي انقباض عضلة او مجموعة

عضلات معينة عند اداء الحركات الوحيدة مثل (سرعة الاستلام والتمرير

٠(

٦- سرعة الاستجابة :- هي مثيرات حركية معينة ومختلفة وهي القدرة علي

الاستجابة لهذة المثيرات في اقل زمن ممكن .

العوامل التي تؤثر في تنمية وتطوير السرعة

• الالياف العضلية

• الجهاز العصبي

• الاسترخاء العضلي

• مطاطية العضلات (المرونة العضلية)

• قوة الارادة

اساليب تنمية وتطوير السرعة(بانواعها المختلفة)

١- تنمية وتطوير السرعة الانتقالية :-

**** شدة الاحمال التدريبية :- يجب ان يكون التدريب في هذة الحالة باستخدام**

سرعات تمثل الحد الاقصى من مستوي السرعة عند اللاعب علي ان لا تقل

السرعات باي حال من الاحوال عن السرعة الاقل من القصوي مع ضرورة اتمام
الاداء الحركي الصحيح وعدم التوتر .

**** حجم الاحمال التدريبية :-** لتنمية السرعة الانتقالية يستحسن ان يكون التدريب
باستخدام المسافات القصيرة علي ان تحدد هذه المسافة طبقا لنوع النشاط الرياضي
وتكرار التمرين يتراوح ما بين ٥-١٠ مرات .
**** فترات الراحة :-** تلعب فترات الراحة دور هام في تنمية السرعة الانتقالية وهي
غالبا ما بين ٢-٥ دقائق .

(((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير السرعة الانتقالية)))

- ٧- قبل اعطاء تدريبات السرعة الانتقالية يجب ان يسبق ذلك عمليات الاحماء
التهدئة حتي لا يحدث اي خلل في مجموعة العضلات المستخدمة .
 - ٨- يجب اعطاء تمرينات تقوية لمجموعة العضلات المستخدمة .
 - ٩- في بعض الانشطة الرياضية وخاصة في (العاب القوي والسباحة) يجب ان
يكون التدريب يوميا او في حدود ٤ مرات في الاسبوع .
 - ١٠- يجب ان تعطي التدريبات بالتدرج لان السرعة الانتقالية لا تظهر الا بالتدرج
والاستمرار علي المدي الطويل (سنة علي الاقل) .
 - ١١- يجب الاهتمام بالجهاز العضلي لانه يساعد علي مرونة ومطاطية العضلات .
 - ١٢- يجب الاهتمام بالجهاز العصبي لتقليل الاعباء والاحمال التدريبية .
- ٢- تنمية وتطوير السرعة الحركية :-

**** شدة الاحمال التدريبية :-** ترتبط شدة الاحمال التدريبية بطبيعة وشكل الاداء
الحركي وايضا طبيعة النشاط الرياضي .

**** حجم الاحمال التدريبية :-** عدد تكرار تنمية السرعة الحركية هي اساس الاداء
الحركي الصحيح .

**** فترات الراحة :-** يجب ان تكون الراحة بالشل الذي يسمح للاعب بالقدره علي
الاداء الحركي السريع .

٣- تنمية وتطوير سرعة الاستجابة :-

هناك الكثير من انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة علي سرعة الاستجابة ... وترتبط سرعة الاستجابة بعاملتي (الصحة والدقة) عن طريق

...

👉 دقة الادراك البصري والسمعي .

👉 القدرة علي صدق التوقع والتبصر في مواقف اللعب المختلفة .

👉 القدرة علي التفكير السليم في المواقف المتغيرة .

👉 المستوي المهاري للاعب والقدرة علي اختيارنوع الاستجابة المناسبة

• للموقف .

(((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير سرعة الاستجابة))))

٥- التدريب باستخدام مواقف ثابتة ومبسطة وذلك باجراء استجابات دفاعية

وهجومية معينة ومتفق عليا بين اللاعبين .

٦- التدريب باستخدام مواقف معينة عليها وتتطلب هذة المواقف من اللاعب

قدر من التركيز من حيث

(الدفاع والهجوم) .

٧- التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عن التي تحدد بالنسبة

• للمنافسات .

٨- التدريب علي المواقف الحقيقية التي تستخدم في المنافسات .

ثالثا :- التحمل :-

يعتبر التحمل كصفة بدنية هو الاساس في الاداء البدني لفترات طويلة ويعرف

العلماء التحمل بانه قدرة اللاعب علي الاداء البدني والحركي لفترات طويلة

دون هبوط في مستوي كفاءة وفاعلية اللاعب ... ويرى البعض الاخر ان التحمل

هو ... قدرة اجهزة السم المختلفة علي مقاومة التعب وانواع التعب هو (التعب العقلي ؛ التعب الحسي ؛ التعب الانفعالي ؛ التعب البدني) .

← انواع التحمل

• تحمل عام

• تحمل خاص

← تنمية وتطوير التحمل العام :- (الجهاز الدوري التنفسي)

٣- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الدائم :- هو القيام بالتدريب لمدة تتراوح

ما بين ٣٠ دقيقة الي ساعتان او اكثر دون انقطاع او تغير في الاداء والوقت

واسلوب الحمل الدائم يفيد ويساعد علي اكساب اللاعب القدرة علي

الاقتصاد في استخدام الطاقة وايضا يساعد في تصحيح الاداء وتحسين

عمليات التنفس ونشاط القلب وعمل الدورة الدموية .

٤- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الفترتي :- يهدف هذا الاسلوب الي تنمية

وتحسين القلب والدورة الدموية .

a. ويجب مراعاة ما يلي...

👉 ان تكون فترة الدوام في التدريب ما بين ١٥-١٦ ثانية او اكثر بقليل .

👉 ان تكون فترة الراحة بين الاداء والآخر ٢٠-١٠٠ ثانية حسب الاداء .

👉 ان يكون عدد التكرار طبقا لمستوي اللاعب وحالته .

👉 يجب تكرار التمرين في الوقت الذي تصل فيه سرعة نبض القلب الي حوالي

١٢٠ نبضة في الدقيقة(0)

← تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

لـ قسم العلماء التحمل الخاص الي ...

٤- تحمل السرعة... وتقسم الي (تحمل السرعة القصوي وتحمل السرعة

الاقل من القصوي) حسب الاداء .

٥- تحمل الاداء الحركي... ويقصد به تحمل تكرار الاداء بكل انسيابية وبكل توافق .

٦- تحمل العمل العضلي (الثابت) ... ويقصد به قدرة اللاعب علي تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة .
a. تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

ان الوسائل المختلفة لتنمية مختلف انواع التحمل تتسم بالطابع المميز لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية ... مع اعتبار ان التحمل الخاص يرتبط ارتباطا كبيرا ومباشرا بنمية التحمل العام نظرا لعلاقة الترابط الطبيعي بينهما .
← عند تنمية التحمل الخاص يجب مراعاة :-

٣- استخدام اسلوب الحمل الدئم :- علي ان يكون محتوى الحمل التدريبي هو حركات نوعية متخصصة للنشاط الممارس مع تكرار العمل والاداء في وحدات تدريبية مختلفة مع الارتقاء التدريجي بحجم الحمل عن طريق زيادة عدد التكرارات للتمرين وبذلك تزداد شدة الحمل .

٤- استخدام اسلوب الحمل الفتري :- وهذا الاسلوب يمكن تقسيم الاداء الحركي والتمرين البدني الي فترات مع مراعاة اعطاء اللاعب فترات راحة قصيرة .

رابعا :- المرونة :-

المرونة هي ... القدرة علي اداء الحركة البدنية لمدي واسع ؛؛ او هي قدرة مفاصل الجسم علي اداء الحركات بسهولة وتختلف المرونة من فرد الي اخر طبقا للامكانيات (التشريحية و الفسيولوجية) المميزة للفرد وتتوقف درجة المرونة علي ... قدرة الاوتار والاربطة والعضلات علي الستطالة والامتداد .
← انواع المرونة :-

- ٣- مرونة عامة :- هي ذلك النوع من المرونة التي يصل فيها اللاعب الي امتلاك القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم .
- ٤- مرونة خاصة :- هي تلك القدرات الحركية الجيدة لبعض مفاصل واجزاء الجسم المعينة .

اهم الواجبات التي يجب مراعاتها عند

تنمية وتطوير عنصر المرونة

- ٨- تمارين الاطالة تستهدف (اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدي الحركة في المفصل .
- ٩- تؤدي تمارين الاطالة في شكل مجموعات من التمارين المختلفة .
- ١٠- يجب مراعاة ارتباط تمارين الاطالة بتمارين القوة لضمان العمل علي التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي .
- ١١- يجب ان تعطي تمارين المرونة في الجزء الاعداي من الوحدة التدريبية .
- ١٢- يجب تهيئة واعداد اللاعب بعملية الاحماء قبل اداء تمارين المرونة .
- ١٣- يجب ان تعطي تمارين المرونة في حالة احساس اللاعب بتعب والارهاق .
- ١٤- يجب تكرار تمارين المرونة لعدد كافي من المرات يتراوح بين ١٠- ٢٠ مرة .

خامسا :- الرشاقة :-

الرشاقة هي ... قدرة اللاعب علي تغير اوضاعه في الهواء او قابلية اللاعب علي تغير لتجاهاته بسرعة وبتوقيت سليم او القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللعب سواء بكل اجزائه او بجزء معين منه .

٤- فالرشاقة تتطلب ثلاث مراحل ومحاور اساسية .

٤- القدرة علي اتقان التوافق الحركي .

٥- القدرة علي سرعة وتعليم واتقان المهارات الحركية الرياضية .

٦- القدرة علي سرعة تعديل الاداء .

❁ يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لادماج عدد من المهارات الحركية في اطار

واحد مع الدقة... وتلعب الرشاقة

دور كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية .

(((الاعتبارات الاساسية التي يجب مراعاتها عند تنمية وتطوير الرشاقة))))

١- يجب العمل باستمرار مع اضافة بعض التمرينات والمهارات الجديدة اثناء

عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي .

٢- العمل علي ضرورة خلق مواقف جديدة ومتغيرة .

٣- يجب التمرين علي تمرينات الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها

اللاعب بالتعب و الارهاق ... لان امتلاك قدرات الرشاقة تعتمد عل عبء

الجهاز العصبي .

٤- التغير في سرعة وتوقيت الاداء البدني والمهاري .

٥- التغير في اسلوب اداء المهارة الحركية او التمرين البدني .

٦- اداء بعض التمرينات الحركية دون اعداد مسبق .

٧- خلق وابتكار مواقف غير تقليدية وغير معتادة لاداء وتكرار المهارة

الحركية والتمرين البدني .

٨- الاداء العكسي للتمرين .

← اساليب وطرق تنمية وتطوير الصفات البدنية

١- طرق التدريب باستخدام اسلوب استمرار ودوام الحمل :- وتهدف هذه

الطريقة الي تنمية وتطوير (التحمل الدوري التنفسي) وايضا تهدف الي

زيادة قدرة الدم علي حمل كمية اكبر من الاكسجين الازم لاستمرار بذل الجهد والتكيف مع المجهود العضلي والبدني الدائم .

٢- طريقة التدريب باستخدام اسلوب الفواصل التدريبية :- وهو احد اهم

اساليب التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتعاقب لعمليتي (بذل الجهد والراحة) بمعنى ان... فترات الراحة وطرق صياغتها هي اساس نجاح هذه الطريقة في تحقيق اهداف عمليات التدريب الرياضي .

٣- طريقة التدريب باستخدام الاسلوب التكراري :- ان هذا الاسلوب له تاثير

مباشر علي مختلف اجهزة واعضاء الجسم وخاصة (الجهاز العصبي)

ويهدف هذا الاسلوب الي تنمية وتطوير كل من ((السرعة وخاصة

السرعة الانتقالية ؛ القوة القصوي ؛ القوة المميزة بالسرعة)) .

٤- طريقة التدريب الدائري :- بمعنى ان اختيار بعض التمرينات وارتباطها

ببعض عن طريقة التنظيم ... وتتميز هذه الطريقة بـ (الترتيب ؛ عدد مرات

التكرار؛ الشدة المميزة بالتمرين) ويمكن في هذا الطريقة تشكيل

التمرينات باستخدام اسس ومبادي من اجل تنمية وتطوير الصفات البدنية .

انواع الصفات البدنية (مفهومها وطرق تنميتها)

الصفات البدنية :- و هي

١- القوة العضلية

٢- السرعة

٣- التحمل

٤- المرونة

٥- الرشاقة

أولاً :- القوة العضلية :-

احد أهم الصفات البدنية بالنسبة للاعب في جميع الانشطه الرياضية ؛؛ فهي مكون

رئيسي من مكونات اللياقه البدنيه وأيضاً من أساسيات اللياقة الحركية للاعبين .

← ما هي القوة العضلية :-

هي قدرة العضلة او مجموعات عضلية معينة تستخدم في التغلب علي المقاومة الخارجية او مواجهة هذه المقاومة ،
❁ والمقاومة الخارجية هي ... مقاومة اثقال او اوزان خارجية محدودة او مقاومة وزن جسم او مقاومة منافس او مقاومة الاحتكاك .

← أنواع القوة العضلية :-

👉 القوة العظمي (القصوي) .

👉 القوة المميزة بالسرعة .

١- القوة العظمي (القصوي) :- هي اقصي قوه يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي او قدرة العضلة او المجموعة العضلية في التغلب علي المقاومات المرتفعة الشدة.

٢- القوة المميزة بالسرعة :- هي قدرة الجهاز العضلي العصبي علي مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي !!! والقوة المميزة بالسرعة شكل من اشكال القوة العضلية التي يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصي انقباض ارادي شرط ان تكون القوة المنتجة قد تحدث في اقل زمن ممكن .

← العوامل التي تؤثر في انتاج القوة العضلية

- ١٧- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة :- يزداد المقطع الفسيولوجي للعضلة نتيجة التدريب الرياضي ... اي ان القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية في العضلة الواحدة .
- ١٨- قدرة الجهاز العصبي علي اثاره الالياف العضلية :- تزداد في حالة القدرة علي اثاره كل الالياف العضلية او عدد كبير منها .
- ١٩- حالة العضلة قبل بدء الانقباض :- العضلة المرترخية الممتدة تستطيع انتاج كمية من القوة العضلية تزداد عند قوة العضلة التي تتميز بالتمدد والارتخاء .

٢٠- حالة الانقباض العضلي :- كلما قل الانقباض العضلي كلما زادت القوة المنتجة والعكس ... كلما طال فترة الانقباض العضلي فان مقدار القوة المنتجة لا يظل ثابتا .

٢١- نوع الالياف العضلية :- تنقسم الي قسمين (الياف حمراء وبيضاء) فالالياف الحمراء تتميز بالقوة علي مقاومة التعب ولها القدرة علي الانقباض القوي مع طول فترة الانقباض والعكس صحيح بالنسبة (للالياف البيضاء) .

٢٢- درجة التوافق بين العضلات المشتركة :- ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء .
ملحوظة :-

التوافق بين العضلات العامة والقدرة علي الاقلال واندماج العضلات معا هذا يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات علي انتاج المزيد من القوة العضلية .

٢٣- النظريات الميكانيكية :- تعتبر هذه العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوة العضلية الناتجة التي تمكن الرياضي من التغلب علي النقاومات الخارجية ... فلا بد من الاستفادة من النظريات الميكانيكية .

٢٤- العوامل النفسية :- تلعب العوامل النفسية دورا ايجابيا وفعالا في انتاج القوة العضلية وخصوصا اذا كانت العوامل النفسية ايجابية ... مثل (الحماس وقوة الارادة والاستعداد للكفاح) والعكس صحيح بالنسبة العوامل النفسية السلبية ... مثل ... (الخوف وعدم الثقة) يكون لهما تاثير مباشر علي كمية القوة المنتجة .

← اساليب تنميه تطوير القوه

👉 تنمية وتطوير القوة القصوي .

👉 تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .

👉 تنمية وتطوير تحمل القوة .

١- تنمية وتطوير القوة القصوى :-

** شدة الاحمال التدريبية :- في هذه الاحمال التدريبية العالية تتراوح القوة ما بين

اقصي اداء ... او يقل عن ذلك قليلا .

** بمعنى الشدة في هذه الحالة تتراوح ما بين ٨٠ – ١٠٠ % من اقصي ما

يستطيع اللاعب تنفيذه .

** حجم الاحمال التدريبية :- بمعنى ان عدد تكرار التمرين لفترات مناسبة فان هذا

يعطي تغير وتأثير حقيقي للعضلة او مجموعة العضلات المستخدمة ويتراوح تكرار

التمرين الا يزيد عن ١٠ مرات في التمرين الواحد ... ثم الانتقال الي التمرين

التالي .

** فترات الراحة :- تلعب فترات الراحة دورا هاما وكبيرا في احداث التنمية لان

في هذه الحالة ... يصل اللاعب الي ما يسمى بمرحلة التعويض الزائد ... فبعد فترة

الراحة يستطيع فيها اللاعب اداء وتكرار التمرينات البدنية التي تتميز بارتفاع

شدتها و زيادة حجمها .

٢- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

** شدة الاحمال التدريبية :- لتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية

ضرورية و اساسية لمعظم الانشطة الرياضية فان التشكيل المناسب للاحمال

التدريبية يجب ان تتراوح ما بين ٥٥ – ٦٠ % من اقصي ما يستطيع اللاعب

تحمله من اعباء ومتطلبات بدنية .

** حجم الاحمال التدريبية :- عند تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة يجب الا

يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن ٢٥ مرة وتكرار المجموعات ما بين

٥—٧ مجموعات .

** فترات الراحة :- لا بد من فترات الراحة مع القوة المميزة بالسرعة لكي يستطيع

اللاعب باستعادة الشفاء لان تمرينات القوة المميزة بالسرعة تكون عدد مرات

التكرار كبيرة ... لذلك يسمح بفترات راحة في التمرين وتتمثل في ٣- ٥ دقائق

حسب طبيعة الاداء البدني والمهاري .

٢- تنمية تطوير تحمل القوة :-

- ** شدة الاحمال التدريبية :- تتميز الاحمال التدريبية في هذه الحالة بالشدة المتوسطة اي في حدود ٥٠-٦٠ من الحدود القصوي لاداء اللاعب .
- ** حجم الاحمال التدريبية :- الشدة هي الهدف ... والهدف هنا ...استمرارية الاداء... فالشدة لا بد من ان تكون لفترات طويلة نسبيا مع تكرار التمرين الواحد .
- ** فترات الراحة :- محاولة احداث تنمية لصفة تحمل القوة ولتحقيق هدف القوة المميزة بالسرعة... لا بد من فترات راحة غير كافية (اي ليست طويلة) وتتراوح ما بين ١-٢ دقيقة .

ثانيا :- السرعة :-

تنقسم السرعة الي ثلاث انواع رئيسية واساسية للتنمية وتطوير السرعة

- ٧- السرعة الانتقالية
 - ٨- السرعة الحركية
 - ٩- سرعة الاستجابة
- ٧- السرعة الانتقالية :- هي القدرة علي الانتقال او التحرك من مكان لآخر في اقل زمن ممكن... اي التغلب علي قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن .
- ٨- السرعة الحركية:- هي الاداء الحركي او هي انقباض عضلة او مجموعة عضلات معينة عند اداء الحركات الوحيدة مثل (سرعة الاستلام والتمرير)
- ٩- سرعة الاستجابة :- هي مثيرات حركية معينة ومختلفة وهي القدرة علي الاستجابة لهذه المثيرات في اقل زمن ممكن .

← العوامل التي تؤثر في تنمية وتطوير السرعة

- الالياف العضلية
- الجهاز العصبي
- الاسترخاء العضلي

- مطاطية العضلات (المرونة العضلية)
- قوة الارادة

← اساليب تنمية وتطوير السرعة (بانواعها المختلفة)

- ١- تنمية وتطوير السرعة الانتقالية :-
 - ** شدة الاحمال التدريبية :- يجب ان يكون التدريب في هذه الحالة باستخدام سرعات تمثل الحد الاقصى من مستوي السرعة عند اللاعب علي ان لا تقل السرعات باي حال من الاحوال عن السرعة الاقل من القصوي مع ضرورة اتمام الاداء الحركي الصحيح وعدم التوتر .
 - ** حجم الاحمال التدريبية :- لتنمية السرعة الانتقالية يستحسن ان يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة علي ان تحدد هذه المسافة طبقا لنوع النشاط الرياضي وتكرار التمرين يتراوح ما بين ٥-١٠ مرات .
 - ** فترات الراحة :- تلعب فترات الراحة دور هام في تنمية السرعة الانتقالية وهي غالبا ما بين ٢-٥ دقائق .

((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير السرعة الانتقالية))

- ١٣- قبل اعطاء تدريبات السرعة الانتقالية يجب ان يسبق ذلك عمليات الاحماء التهدئة حتي لا يحدث اي خلل في مجموعة العضلات المستخدمة .
 - ١٤- يجب اعطاء تمرينات تقوية لمجموعة العضلات المستخدمة .
 - ١٥- في بعض الانشطة الرياضية وخاصة في (العاب القوي والسباحة) يجب ان يكون التدريب يوميا او في حدود ٤ مرات في الاسبوع .
 - ١٦- يجب ان تعطي التدريبات بالتدرج لان السرعة الانتقالية لا تظهر الا بالتدرج والاستمرار علي المدي الطويل (سنة علي الاقل) .
 - ١٧- يجب الاهتمام بالجهاز العضلي لانه يساعد علي مرونة ومطاطية العضلات .
 - ١٨- يجب الاهتمام بالجهاز العصبي لتقليل الاعباء والاحمال التدريبية .
- ٢- تنمية وتطوير السرعة الحركية :-

**** شدة الاحمال التدريبية :- ترتبط شدة الاحمال التدريبية بطبيعة وشكل الاداء**

الحركي وايضا طبيعة النشاط الرياضي .

**** حجم الاحمال التدريبية :- عدد تكرار تنمية السرعة الحركية هي اساس الاداء**

الحركي الصحيح .

**** فترات الراحة :- يجب ان تكون الراحة بالثل الذي يسمح للاعب بالقدرة علي**

الاداء الحركي السريع .

٣- تنمية وتطوير سرعة الاستجابة :-

هناك الكثير من انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة علي

سرعة الاستجابة ... وترتبط سرعة الاستجابة بعاملتي (الصحة والدقة) عن طريق

...

دقة الادراك البصري والسمعي .

القدرة علي صدق التوقع والتبصر في مواقف اللعب المختلفة .

القدرة علي التفكير السليم في المواقف المتغيرة .

المستوي المهاري للاعب والقدرة علي اختيار نوع الاستجابة المناسبة

للموقف .

(((اعتبارات عامة عند تنمية وتطوير سرعة الاستجابة))))

٩- التدريب باستخدام مواقف ثابتة ومبسطة وذلك باجراء استجابات دفاعية

وهجومية معينة ومتفق عليا بين اللاعبين .

١٠- التدريب باستخدام مواقف معينة عليها وتتطلب هذه المواقف من

اللاعب قدر من التركيز من حيث

(الدفاع والهجوم) .

١١- التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عن التي تحدد

بالنسبة للمنافسات .

١٢- التدريب علي المواقف الحقيقية التي تستخدم في المنافسات .

ثالثا :- التحمل :-

يعتبر التحمل كصفة بدنية هو الاساس في الاداء البدني لفترات طويلة ويعرف العلماء التحمل بانه قدرة اللاعب علي الاداء البدني والحركي لفترات طويلة دون هبوط في مستوي كفاءة وفاعلية اللاعب ... ويرى البعض الاخر ان التحمل هو ... قدرة اجهزة السم المختلفة علي مقاومة التعب وانواع التعب هو (التعب العقلي ؛ التعب الحسي ؛ التعب الانفعالي ؛ التعب البدني) .

← انواع التحمل

- تحمل عام
- تحمل خاص

← تنمية وتطوير التحمل العام :- (الجهاز الدوري التنفسي)

- ٥- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الدائم :- هو القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين ٣٠ دقيقة الي ساعتان او اكثر دون انقطاع او تغير في الاداء والوقت واسلوب الحمل الدائم يفيد ويساعد علي اكساب اللاعب القدرة علي الاقتصاد في استخدام الطاقة وايضا يساعد في تصحيح الاداء وتحسين عمليات التنفس ونشاط القلب وعمل الدورة الدموية .
- ٦- تنمية التحمل العام باستخدام الحمل الفترتي :- يهدف هذا الاسلوب الي تنمية وتحسين القلب والدورة الدموية .
a. ويجب مراعاة ما يلي...

👉 ان تكون فترة الدوام في التدريب ما بين ١٥-١٦ ثانية او اكثر بقليل .

👉 ان تكون فترة الراحة بين الاداء والاخر ٢٠-١٠٠ ثانية حسب الاداء .

👉 ان يكون عدد التكرار طبقا لمستوي اللاعب وحالته .

👉 يجب تكرار التمرين في الوقت الذي تصل فيه سرعة نبض القلب الي حوالي

١٢٠ نبضة في الدقيقة(0)

← تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

↳ قسم العلماء التحمل الخاص الي ...

٧- تحمل السرعة... وتقسم الي (تحمل السرعة القصوي وتحمل السرعة

الاقل من القصوي) حسب الاداء .

٨- تحمل الاداء الحركي... ويقصد به تحمل تكرار الاداء بكل انسيابية وبكل

توافق .

٩- تحمل العمل العضلي (الثابت) ... ويقصد به قدرة اللاعب علي تحمل

الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة .

a. تنمية وتطوير التحمل الخاص :-

ان الوسائل المختلفة لتنمية مختلف انواع التحمل تتسم بالطابع المميز لكل نوع من

انواع الانشطة الرياضية ... مع اعتبار ان التحمل الخاص يرتبط ارتباطا كبيرا

ومباشرا ينمية التحمل العام نظرا لعلاقة الترابط الطبيعي بينهما .

← عند تنمية التحمل الخاص يجب مراعاة :-

٥- استخدام اسلوب الحمل الدئم :- علي ان يكون محتوى الحمل التدريبي هو

حركات نوعية متخصصة للنشاط الممارس مع تكرار العمل والاداء في

وحدات تدريبية مختلفة مع الارتقاء التدريجي بحجم الحمل عن طريق

زيادة عدد التكرارات للتمرين وبذلك تزداد شدة الحمل .

٦- استخدام اسلوب الحمل الفتري :- وهذا الاسلوب يمكن تقسيم الاداء الحركي

والتمرين البدني الي فترات مع مراعاة اعطاء اللاعب فترات راحة

قصيرة .

رابعا :- المرونة :-

المرونة هي ... القدرة علي اداء الحركة البدنية لمدي واسع ؛؛ او هي قدرة مفاصل الجسم علي اداء الحركات بسهولة وتختلف المرونة من فرد الي اخر طبقا للامكانيات (التشريحية و الفسيولوجية) المميزة للفرد وتتوقف درجة المرونة علي ... قدرة الاوتار والاربطة والعضلات علي الستطالة والامتداد .

← انواع المرونة :-

- ٥- مرونة عامة :- هي ذلك النوع من المرونة التي يصل فيها اللاعب الي امتلاك القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم .
- ٦- مرونة خاصة :- هي تلك القدرات الحركية الجيدة لبعض مفاصل واجزاء الجسم المعينة .

اهم الواجبات التي يجب مراعاتها عند

تنمية وتطوير عنصر المرونة

- ١٥- تمارينات الاطالة تستهدف (اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدي الحركة في المفصل .
- ١٦- تؤدي تمارينات الاطالة في شكل مجموعات من التمارينات المختلفة .
- ١٧- يجب مراعاة ارتباط تمارينات الاطالة بتمارين القوة لضمان العمل علي التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي .
- ١٨- يجب ان تعطي تمارينات المرونة في الجزء الاعدايي من الوحدة التدريبية .
- ١٩- يجب تهيئة واعداد اللاعب بعملية الاحماء قبل اداء تمارينات المرونة .
- ٢٠- يجب ان تعطي تمارينات المرونة في حالة احساس اللاعب بالتعب والارهاق .
- ٢١- يجب تكرار تمارينات المرونة لعدد كافي من المرات يتراوح بين ١٠-٢٠ مرة .

خامسا :- الرشاقة :-

الرشاقة هي ... قدرة اللاعب علي تغير اوضاعه في الهواء او قابلية اللاعب علي تغير لتجاهاته بسرعة وبتوقيت سليم او القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللعب سواء بكل اجزائه او بجزء معين منه .
لـ فالرشاقة تتطلب ثلاث مراحل ومحاور اساسية .

٧- القدرة علي اتقان التوافق الحركي .

٨- القدرة علي سرعة وتعليم واتقان المهارات الحركية الرياضية .

٩- القدرة علي سرعة تعديل الاداء .

✪ يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لادماج عدد من المهارات الحركية في اطار

واحد مع الدقة... وتلعب الرشاقة

دور كبيرا في سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية .

(((الاعتبارات الاساسية التي يجب مراعاتها عند تنمية وتطوير الرشاقة))))

٩- يجب العمل باستمرار مع اضافة بعض التمرينات والمهارات الجديدة اثناء

عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي .

١٠- العمل علي ضرورة خلق مواقف جديدة ومتغيرة .

١١- يجب التمرين علي تمرينات الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها

اللاعب بالتعب و الارهاق ... لان امتلاك قدرات الرشاقة تعتمد عل عبء

الجهاز العصبي .

١٢- التغير في سرعة وتوقيت الاداء البدني والمهاري .

١٣- التغير في اسلوب اداء المهارة الحركية او التمرين البدني .

١٤- اداء بعض التمرينات الحركية دون اعداد مسبق .

١٥- خلق وابتكار مواقف غير تقليدية وغير معتادة لاداء وتكرار المهارة

الحركية والتمرين البدني .

١٦- الاداء العكسي للتمرين .

← اساليب وطرق تنمية وتطوير الصفات البدنية

- ٥- طرق التدريب باستخدام اسلوب استمرار ودوام الحمل :- وتهدف هذه الطريقة الي تنمية وتطوير (التحمل الدوري التنفسي) وايضا تهدف الي زيادة قدرة الدم علي حمل كمية اكبر من الاكسجين الازم لاستمرار بذل الجهد والتكيف مع المجهود العضلي والبدني الدائم .
- ٦- طريقة التدريب باستخدام اسلوب الفواصل التدريبية :- وهو احد اهم اساليب التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتعاقب لعمليتي (بذل الجهد والراحة) بمعنى ان... فترات الراحة وطرق صياغتها هي اساس نجاح هذه الطريقة في تحقيق اهداف عمليات التدريب الرياضي .
- ٧- طريقة التدريب باستخدام الاسلوب التكراري :- ان هذا الاسلوب له تاثير مباشر علي مختلف اجهزة واعضاء الجسم وخاصة (الجهاز العصبي) ويهدف هذا الاسلوب الي تنمية وتطوير كل من ((السرعة وخاصة السرعة الانتقالية ؛ القوة القصوي ؛ القوة المميزة بالسرعة)) .
- ٨- طريقة التدريب الدائري :- بمعنى ان اختيار بعض التمرينات وارتباطها ببعض عن طريقة التنظيم ... وتتميز هذه الطريقة بـ (الترتيب ؛ عدد مرات التكرار؛ الشدة المميزة بالتمرين)ويمكن في هذا الطريقة تشكيل التمرينات باستخدام اسس ومبادي من اجل تنمية وتطوير الصفات البدنية .