

المكونات الاساسية للتدريب الرياضي

اولا :الاعداد البدني:-وهو رفع المستوى البدني للرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته . وهو ايضا اكساب الرياضي اللياقة البدنية.

ويقسم الاعداد البدني الى قسمين رئيسيين لا يمكن ان يحل احدهما بدل الآخر ولا يمكن اهمال احدهما ولكل قسم دور كبير في عملية التدريب وهما:-
أ-**الاعداد البدني العام:-** وهو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الرياضي .

خصائص الاعداد البدني العام:-

1. شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الاعداد العام .
2. مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد العام تختلف من رياضة الى أخرى .
3. يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الاقل الى الأكثر.
4. يتم الانتقال من الاعداد البدني العام الى الخاص تدريجيا.
5. لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للاعداد البدني العام والاعداد الخاص.
6. تستخدم خلال هذه المدة طريقة التدريب المستمر والفتري.
7. ان الفترة الزمنية للاعداد البدني العام تحدده نوع الرياضة والفئة العمرية ومدى احتفاظ الرياضي من المكتسبات السابقة من التدريب الرياضي.

ب-الأعداد البدني الخاص:- ويعني رفع كفاءة مكونات(عناصر) اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

خصائص الاعداد البدني الخاص:-

- 1-يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .

- 2- ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام .
- 3- ان كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية الممارسة .
- 4- تستخدم في هذه الفترة طريقة التدريب الفكري والتدريب التكراري .
- 5- بمرور الوقت يصبح الوقت المخصص للاعداد البدني الخاص اكثر من الوقت المخصص للاعداد العام.

التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص

- 1-ان الناشئين الذين ينالون اقساطا مناسبة من الاعداد البدني العام قد يصلوا الى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون بشكل منتظم وبمعدلات ثابتة اضافة الى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة اذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الاعداد العام.
 - 2-ان الاهتمام بالاعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات من اهمها :-
 - أ- توافق درجات الاحمال المقدمة من خلال الاعداد البدني العام مع معدلات نمو الاجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستوى الأداء.
 - ب- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر ايجابيا على الأداء المهاري والخططي.
 - ج- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن .
- سؤال: كيف تحدد فترة الاعداد العام والخاص في الخطة السنوية والمنهاج التدريبي؟

الجواب:الذي يحدد ذلك هو نوع الفئة العمرية للفرق الرياضية وكالاتي :

نوع الاعداد	ناشئين	شباب	متقدمين
-------------	--------	------	---------

عام	3	2	1
خاص	1	2	3

مثال : اذا كان لدينا ثلاث فرق رياضية احدهما ناشئين والآخرى شباب والآخرى متقدمين وكانت لدينا ثمانية اسابيع لفترة الاعداد فكيف يكون التوزيع بين العام والخاص.

الجواب :

