

مكونات التدريب الرياضي / المحاضرة الثانية

- 1- الاعداد البدني .
- 2- الاعداد المهاري .
- 3- الاعداد الخططي .
- 4- الاعداد التربوي والنفسي .
- 5- الاعداد النظري و المعرفي.

اولاً/ الاعداد البدني / هو عملية اكتساب وتطوير الصفات البدنية والوظيفية العامة والخاصة بالنشاط التخصصي ويقسم الى نوعين .

- 1- الاعداد العام : هو التهيئة الشاملة اعداد اللاعب بشكل كامل وتنمية جميع الصفات العامة حيث يعتبر الاعداد العام اساس او قاعدة اساسية للاعداد الخاص .
ويهدف الى :

- (1) تطوير عناصر اللياقة البدنية .
- (2) تحسين الكفاءة والوظيفية للرياضي - القلب - الدورة الدموية .
- (3) تطوير الحالة النفسية والمعنوية للاعبين .
- (4) تحسين الجوانب البدنية الخاصة بالاداء المهاري والحركي .

2 – الاعداد الخاص : هو عملية تطوير وتنمية العناصر البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي والتخصصي ويهدف الى

- (1) تطوير القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي .
- (2) تطوير الجوانب البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي .
- (3) تحسين كفاءة وقدرة الاجهزة الوظيفية الخاصة بالفعالية .

ثانياً / الاعداد المهاري : هو عملية اعداد وتطوير وتعليم الرياضي اسس المهارات المركبية الخاصة بالنشاط الرياضي .

او هو التكنيك الخاص بالمهارة مع الكرة او بدون كرة .

او هو عملية تعلم واتقان وتثبيت الاداء المهاري ويمر بثلاث مراحل .

- (1) مرحلة اكتساب المهارة التوافق الاولى .
- (2) مرحلة اكتساب مهاره التوافق الدقيق .
- (3) مرحلة اتقان وتثبيت المهارة والوصول الى الالية في الاداء .

ثالثاً / الاعداد الخططي : هو عملية اتقان وتعلم المعارف الخططية والتصرف السليم في المواقف المختلفة .

- يتم تطوير الاعداد الخططي من خلال التمرينات الخططية البدنية والمهارية والتنافسي .
- تطوير التفكير الخططي للرياضي .
- تطوير الرياضي للوصول الى افضل النتائج .

رابعاً / الاعداد النفسي والذهني :

ان امتلاك اللاعب المعارف والمعلومات الخاصة بالنشاط التخطيطي يساهم في رفع مستوى الحالة التدريبية واطافة الى سرعة اتخاذ القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة وكثير من الحالات يكون اللاعب جاهز بكافة النواحي السابقة الذكر الا انه لا يستطيع تحقيق الفوز نتيجة ضعف الاعداد النفسي وعمليات الشحن والتركيز على المبارات .

رابعاً / الاعداد النظري والمعرفي :

يقصد بها ان يقوم المدرب بعرض المهارات الاساسية والخططة بشكل نظري للتعرف على نقاط القوة والضعف في اداء المهارات او تطبيق النواحي الخططة وهذا الامر يكون خلال (الفيديوات) او الصور التوضيحية الخاصة بالنشاط .