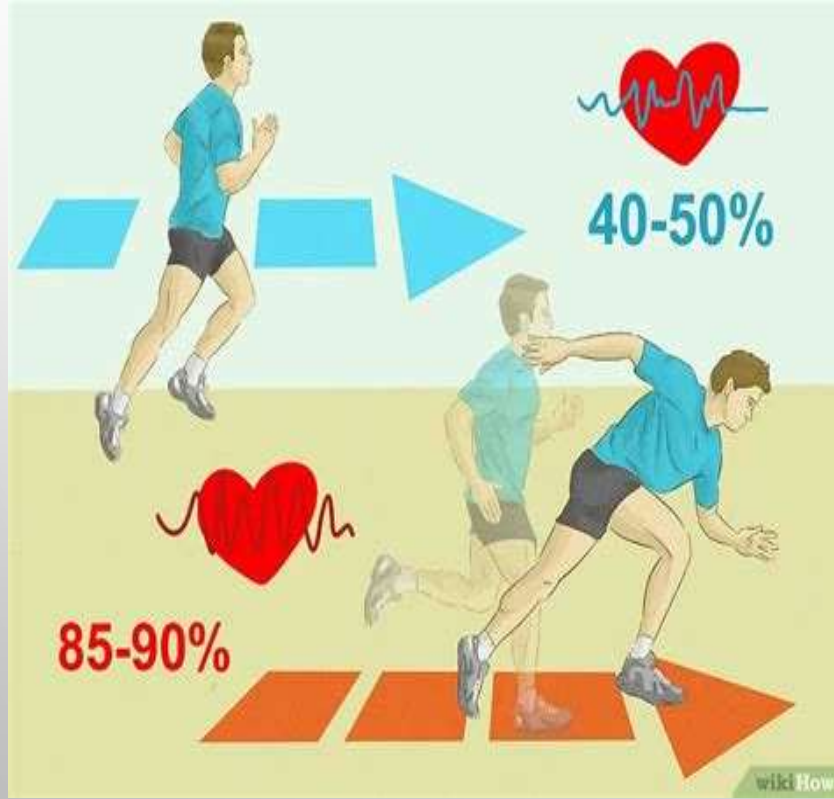
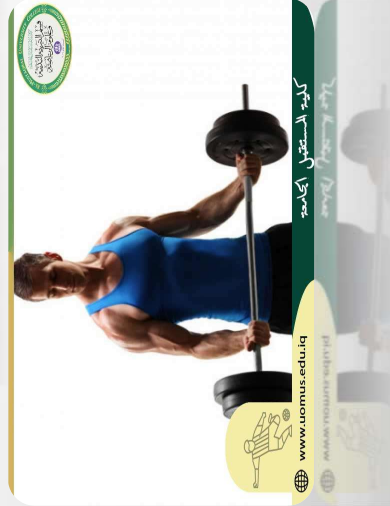




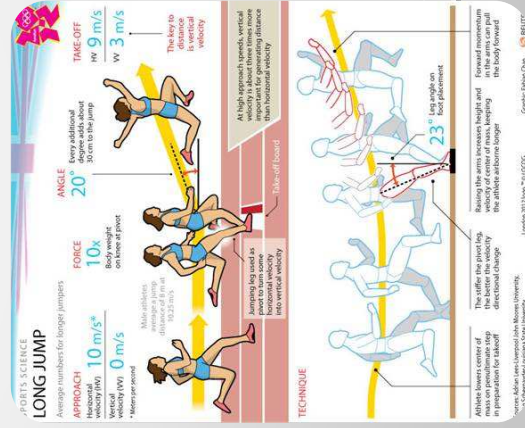
المحاضرة 03

مفاهيم حول النشاط

الرياضي التنافسي



حرف





التدريب بأنه "عملية إعداد الفرد للعمل المثمر والاحتفاظ به على مستوى الخدمة المطلوبة، فهو نوع من التوجيه صادر من إنسان وموجه إلى إنسان آخر"

التدريب الرياضي علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتقاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعدّ الأفراد بشكل تدرجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية.

يوظف فيه المدرب خبراته وأسابيده العلمية والفكرية للوصول بلاعبيه إلى مستوى بدني وفني وتكتيكي ونفسي عالي يمكنهم من تحقيق الأهداف والغايات المرجوة، ولكل مدرب طرق وأاليب خاصة به

"كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على تلك الأجهزة والأعضاء كمياً"



التدريب الرياضي



أهمية التدريب الرياضي



"مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وراقي الدول وتقدمها.

تكتسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.

تقدم واستمرار البحث العلمي من أجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.

يعد جانباً ترويجياً مع اكتساب اللياقة البدنية والتقليل من توتر العمل.

تنمية القدرات العقلية والذهنية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.

يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب".



مثال: مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.

الدخل المالي من إنفاق القادمين إلى قطر لمتابعة المونديال الذين أكدت تقديرات إحصائيات اللجنة المنظمة أن عددهم بلغ نحو 1.2 مليون زائر، وكذلك من مبيعات التذاكر التي قاربت 3 ملايين تذكرة.

العوائد المالية المحققة من استضافة كأس العالم قطر 2022 نحو 17 مليار دولار.

تُقدّر العائدات المالية المباشرة من تنظيم البطولة بنحو 8 مليارات ريال (2.2 مليار دولار)، بينما تُقدّر العائدات الاقتصادية طويلة الأجل خلال الفترة من 2022 إلى 2035 بنحو 9.9 مليارات ريال (2.7 مليار دولار) وسط ارتفاع عائدات السياحة خلال فعاليات كأس العالم وما بعدها.



عمل دام 12 عاما

ويُعد قطاعا الطيران والضيافة من أكبر المستفيدين من تنظيم الحدث الرياضي الأبرز. وتشير التوقعات إلى أن اقتصاد قطر سينمو بنسبة 3.4 ٪ في 2022 و2023، بفضل زخم استضافة كأس العالم.

وقدّر الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) أن نحو 5 مليارات شخص عبر العالم شاهدوا مباريات كأس العالم، ومن الممكن أن يسعى نحو 40 مليون شخص لزيارة الدولة بعد انتهاء البطولة، وكل هذا يعزز من حجم العائدات المالية المرتبطة باستضافة قطر لكأس العالم.

مثال: يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب



90 مليون دولار



60 مليون دولار



65 مليون دولار

arabic.euronews.com , 22/09/2021

توقع المتابعون أن يكسب رونالدو 125 مليون دولار قبل الضرائب في موسم 2021-2022، من بينها 70 مليون دولار كراتب ومكافآت مقابل عودته إلى يونايتد.



باقي العائدات المالية، مصدرها الإعلانات وعقود الشراكة الشخصية مع العلامات التجارية بما في ذلك NIKE و HIRBALIFE و CLEAR علامته التجارية CR7 التي تشمل العطور والنظارات والفنادق وقاعات الألعاب الرياضية وغيرها هي الأخرى تعرف توسعا مستمرا.

arabic.euronews.com , 22/09/2021

قائمة المدربين الخمسة الأعلى أجرا في العالم:

1. ديفغو سيميوني مدرب أتلتيكو مدريد (3.3 ملايين يورو شهريا)
2. بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي (1.89 مليون يورو شهريا)
3. يورغن كلوب مدرب ليفربول (1.49 مليون يورو شهريا)
4. أنطونيو كونتي مدرب توتنهام (1.49 مليون يورو شهريا)
5. ماسيميليانو أليغري مدرب يوفنتوس (1.17 مليون يورو شهريا)

www.aljazeera.net , 11/5/2022

التخصص



التخطيط



التقويم



العلمية



الفردية



أقصى
إنجاز



خصائص التدريب
الرياضي

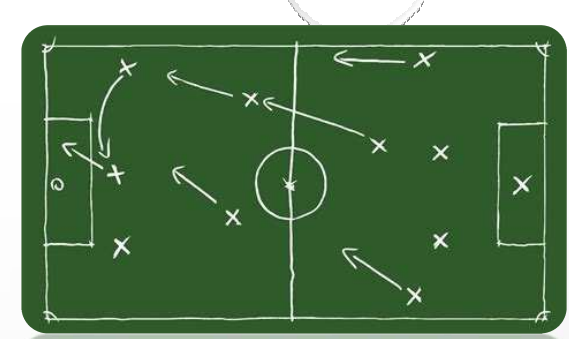


الاستمرارية



القيادية





• التطور البدني العام: تحقيق جسم متطور بشكل متناعم.

• التطور البدني الخاص: أداء جميع الحركات الخاصة بالنشاط التخصصي بسلاسة.

• العوامل الفنية: تطوير القدرة على الأداء الفني بشكل صحيح واقتصادي بأقصى سرعة وقوة.



• العوامل التكتيكية: تحسين الاستراتيجية بناءً على

الدراسات التكتيكية لخصوم المستقبل.

• الجوانب النفسية: ضروري لضمان أداء بدني أفضل.

• الوقاية من الإصابات: مراعاة جميع تدابير السلامة.

• المعرفة النظرية: تعريف الرياضيين بالأساس الفسيولوجي

والنفس والتخطيط والتغذية والتعافي"

أهداف التدريب الرياضي



مسؤول عن معرفة والتعامل مع
متغيرات الموقف الرياضي ويصنف
إلى:

- النشاط العقلي المعرفي: المعارف والمعلومات
لاستدعائها في المواقف الرياضية.
- النشاط العقلي الوظيفي: إدراك عناصر الموقف
الرياضي والعلاقات بينها، وتذكر واستدعاء الخبرات
المناسبة للأداء.

المسؤول عن التنفيذ
الحركي لما يستثيره
ويوجهه المكون العقلي،
ويمكن تحليله إلى:

- الاستعدادات البدنية.
- القدرات البدنية العامة.
- القدرات البدنية الخاصة.



التنظيم المسؤول عن استثارة السلوك وتوجيهه
ومواصلته وإضفاء الصفات المميزة له من
حيث القوة أو الضعف، وينقسم إلى:

- البعد الغزوي: كحب الاستطلاع وتحقيق الذات.
- البعد الدينامي الانفعالي: المسؤول عن قوة اندفاع
الأداء

مبدأ زيادة الحمل التدريجي

مبدأ المثير الفعال

مبدأ العلاقة المثلى بين
الحمل والاسترجاع

مبدأ الخصوصية

مبدأ التحميل الزائد

مبادئ التدريب الرياضي

مبدأ التنوع

مبدأ التنمية الشاملة

مبدأ التكيف

مبدأ العلاقة المثلى بين
الإعداد العام والخاص

حمل التدريب

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإخلال بحالة التوازن الداخلي

يعرف حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني

مكونات الحمل: كمية العمل الذي يستخدم ويمكن قياسه طبقاً لكمية و كيفية، ويتكون:



الشدة

مستوى القوة أو
السرعة أو الصعوبة
المميزة للأداء

الحجم

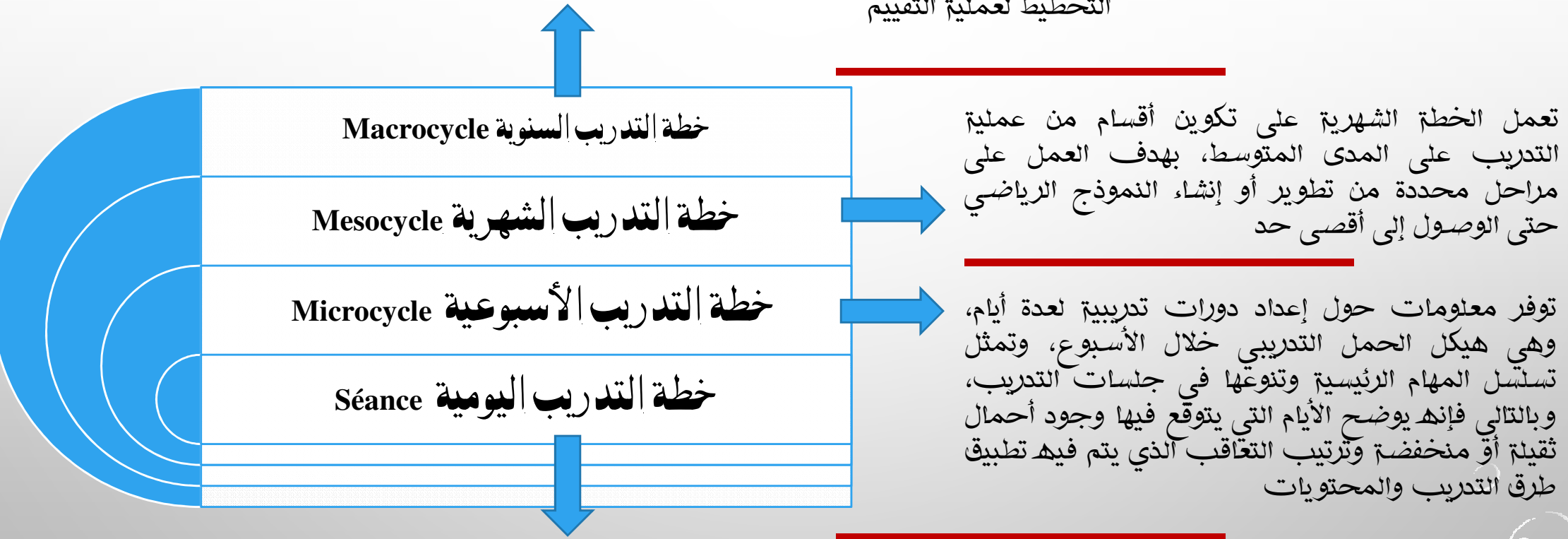
طول فترة أداء الحمل
مقاساً بالزمن، أو طول
المسافة مقاساً بالمتراً أو
الكيلومتراً، كما يتضمن
أيضاً عدد مرات تكرار
التمرين، أو عدد
الكيلوجرامات

الكثافة

العلاقة الزمنية بين
فترتي الحمل
والراحة

أنواع التخطيط

- وتشمل: أهداف التدريب المختلفة والاهتمامات الرئيسية على مدار العام، تخطيط الحمل، التخطيط لتقييم الأداء، التخطيط للمنافسة، بما في ذلك المسابقات والتحضير لها واختبارها، التخطيط لعملية التقييم



تحتوي على تعليمات ملموسة لإعداد الجلسة التدريبية وتصف أهداف التحميل المختلفة والأساليب والمحتوى والأدوات اللازمة لتنفيذها، وتتمثل في تكوين برنامج الإحماء والجزء الرئيسي من الجلسة واختتام الجلسة، مع دورات الاسترخاء أو غيرها من التدابير التي تعزز الاستشفاء

مكونات الجلسة التدريبية

- تهدف إلى خلق الاستعداد الأمثل لمتطلبات الدورة التدريبية للرياضي.
- تكون التمارين المختارة بسيطة وسهلة التنفيذ ومتصلة بتلك الخاصة بالجزء الرئيسي.
- ويعتمد الاحماء على الانضباط ودرجة حرارة المحيط ومحتوى الجزء الرئيسي وما إلى غير ذلك، وتتراوح عادة بين 15 و 30 دقيقة.

الجزء التمهيدي

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

- يتكون من التدريبات التي ستطور أو تعزز قدرة الأداء للرياضي، تتضمن كل مهمة جزءاً من التعلم الفني والتكتيكي وإنشاء معايير شخصية للحصول على الأداء الأمثل.
- إذا كانت الدورة التدريبية تتضمن عدة مهام، فيجب أن تحترم مبدأ التعاقب الحكيم للأحمال، وتتراوح مدته من 45 إلى 60 دقيقة.

- التقليل التدريجي للحمل من خلال تمارين الاسترخاء واسترخاء العضلات، وتقليل الحمل العصبي عن طريق خفض التركيز.
- الاستشفاء الفعال لنظام القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، والعودة إلى الحالة السابقة للحمل مثل الجري الخفيف.
- يجب أن تنتهي الدورة التدريبية بملاحظة إيجابية، وذلك لخلق ميول إيجابية للدورة القادمة