**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 03**

**الإعداد البدني**

**1- مهام الإعداد البدني**

- التطوير الطاقوي:

* اللاهوائي الالكتيكي
* اللاهوائي لكتيكي
* الهوائي

- التطوير العضلي:

* المداومة
* السرعة
* القوة
* المرونة
* الرشاقة

- التطوير الحسي حركي: الإدراك الحسي حركي (القدرة على تحديد أوضاع الجسم، حالتها، امتدادها و اتجاهها أثناء الحركة)

* الاتزان
* الايقاع
* سرعة رد الفعل
* التفريق
* الاتجاه

- التطوير النفسي حركي: (الشعور)

* إدراك الذات
* تقدير الذات
* تأكيد الذات

**طرق الإعداد البدني**

- entrainement dissocié التدريب المفترق:

* عزل تدريب المهارة عن تدريب البدن
* تصويب التدريب المهاري الحركي
* التطوير القاعدي بعيدا عن وضعيات المنافسة

- entrainement associé التدريب المشترك

* التناوب بين تطوير المهارة و تطوير الصفات البدنية
* اقتراب التطوير البدني من التطوير الحركي
* تعزيز التطوير المهاري بالتطوير البدني

- entrainement intégré التدريب المدمج

* إما متضمن في الممارسة العامة: تطوير الصفات البدنية طريق استعمال المهارات الحركية أثناء الألعاب المصغرة؛
* إما متضمن في الممارسة الخاصة: زيادة حمل التدريب خلال التكرارات.

2**- الإعداد البدني العام**

هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية**.**

- مكونات اللياقة البدنية في الإعداد البدني العام

* المداومة
* السرعة
* القوة
* المرونة

- مميزات الإعداد البدني العام

* حجم التدريب أكبر من الشدة
* التدرج في حمل التدريب
* تطوير المداومة القاعدية
* تطوير سرعة رد الفعل
* تطوير المرونة الحركية
* استعمال تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي
* تتراوح فترة الإعداد البدني العام بين 02-03 أسابيع.

3**- الإعداد البدني الخاص**

هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

- مكونات اللياقة البدنية في الإعداد البدني الخاص

* مداومة السرعة
* مداومة القوة
* القوة السريعة
* الرشاقة

**- مميزات الإعداد البدني الخاص**

* شدة حمل التدريب أكبر من حجم حمل التدريب
* حمل من عالي إلى اقل من الأقصى
* تطوير المداومة الخاصة
* تطوير السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل
* استعمال تمارين قريبة من النشاط الرياضي
* استعمال تمارين المرونة الشديدة
* تتراوح فترة الإعداد البدني العام بين 03-04 أسابيع.