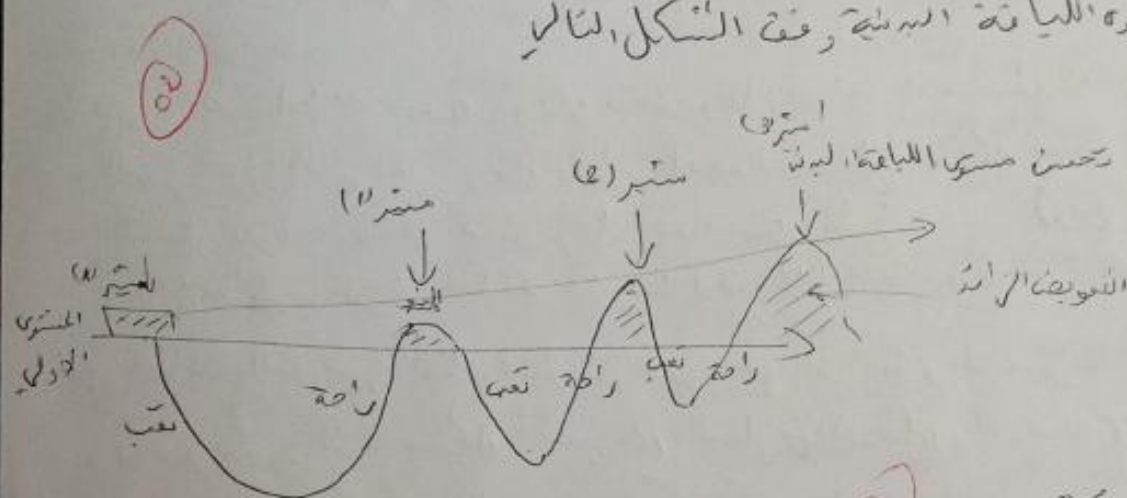


الإحاطة بالمزاجية لقياس نظريات ومنهجية التدريب الرياضي

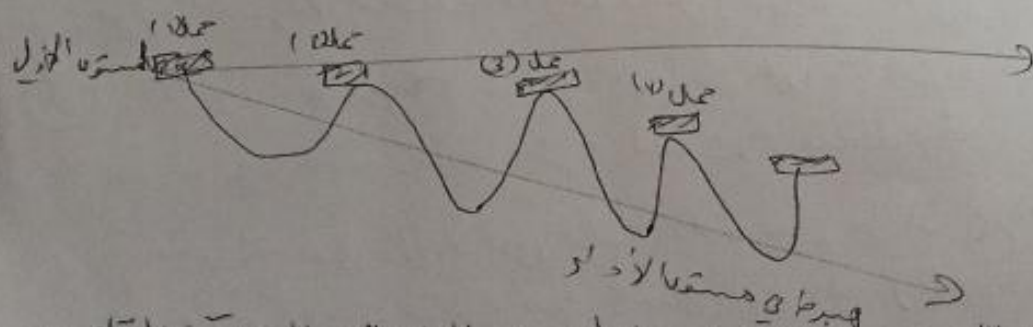
التمرين الأول:

① التفرقة بين: العلاقة الشئ أو الصريحة بين سعة التمرين والراحة المطابقة ففي المرحلة الأولى عنه تأثير مباشر رئيسي على جهاز وأعضاء الجسم مستواجه حالة (النقبة) وفي المرحلة الثانية (الراحة) فإن مخازن الطاقة الكيميائية لتسترد النقبة في الطاقة عقد بل تتعدى المستوى الاعتيادي، وفي المرحلة الثالثة بعد السقوط الزائد عن المستوى الاعتيادي ويتطابق مع المستوى الاعتيادي في التدريب يحصل ارتفاع مستواه اللياقة البدنية وفق الشكل التالي



② التدريب الزائد:

هو هبوط في مستوى اللعب مصحوب بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سرعة تخطيط البرنامج التدريب، كما أنه زيادة كمونات حمل التدريب بسرعة دون التحكم في توقيت العمل وشدته مع توقيت الاسترجاع أو من أعراضه هبوط في مستوى الأداء، القلق النفسي، فقدان الشهية، فقدان إرادة التدريب، فقدان التركيز، حالة النوم، الإفراط... الخ. ويمكن سطره من خلال الشكل التالي:



ويمكن التخلص من هذه الظاهرة في حالة التدريب الزائد الحاد إلى التوقف التام عن التدريب لمدة أسبوعين أو يومين مثلاً في بداية المرحلة التحضيرية أو ثلاث حصص متتالية لصحة المفاصل

١٩) ألا تدريس : هذا المصطلح نلاحظه عند اللاعبين الذين ممارسوا في المستوى العالي وهذا عند نهاية المستوى الرياضي من المعاكسة لمبدأ الشرج في الحمل والاستمرارية مع كل انقضاء التدريب تدريجياً وعدم التوقف التام عند التدريب لتقوية الأجهزة بالتمرين وبالمقصود زيادة الوزن .

المسرح الثاني :

٢٠) القوة : قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المختلفة (الداخلية والخارجية) وتعتمد القوة على :

- القوة العضلية القصوى : ويمكن تطويرها ابتداءً من سن ١٨ سنة
- القوة المميزة بالسرعة : ويمكن تطويرها بعد سن البلوغ ١٤ - ١٦ سنة (رفع الأثقال)
- تحمل القوة : ويمكن تطويرها بعد سن البلوغ
- ويمكن تطوير القوة العامة عند سن (٩ - ١٢) سنة عن طريق - حبل الرماية - كرة القدم - ألعاب

في طريقة التدريب المثالي لتطوير القوة هي التكرارية والدائرية وتقدم صفة القوة بشكل أكبر على الجوارش العضلية والعضوية ، فيها تقمير القوة بالنظامين الطاقويين اللاهوائي والكسبي والفوسفات

٢١) السرعة : هي القدرة على أداء حركات معينة في أقل وقت ممكن (سباق ١٥٠م)

وتعتمد السرعة على : سرعة رد الفعل ، السرعة المميزة بالقوة ، تحمل السرعة والتي تعتمد على النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني ، وسرعة الأداء حيث تعتمد نوعية المزاج على النظام الفوسفاتي وتكون صفة السرعة على الجوارش العضلية والعضوية ، ويجب أن تضع السمة التي لتطوير السرعة ابتداءً من ٩ سنوات حتى ١٤ سنة حسب نوع السرعة المطبقة ، بيضا تعتبر الطريقة التكرارية هي المثالي لتطوير هذه الصفة

٢٢) التحمل : هو القدرة الرياضية على أداء مجموعة من التمارين أو حصة تدريبية

لا طول فترة يمكنه طبعاً تكون السعة منخفضة

وتعتمد التحمل على التحمل عام ، والذي يعتمد على النظام الهوائي والبطيء المستمرة لتطويره ، ويجب أن تضع سن ٨ - ١٢ للعمل عليه (الطريق الخفيف ، الماراثون)

- تحمل خاص : أو المقاومة والذي يعتمد على النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني في العمل عليه بعد سن البلوغ ويمكن تطويره عن طريق التدريب الفتي المرتفع أو المنخفض لسعة

وهناك أنواع أخرى وهي:

تحمّل القوة: حيث تار خطه بصفة واحدة في الرياضات القتالية وتحمّل السرعة مثل سباق 1000 م حيث يمتدّ في هذا السباق التحمل الخلفي

المرونة: القدرة على أداء الحركات لمدة واسعة ويمكن تقسيمها إلى مرونة عامة، وتقتضي مقدرة المفاهيل المختلفة بالهجر على العمل على مدى واسع، ومرونة خاصة، وتقتضي مقدرة المفاهيل الضرورية الإستخدام في نشاط ما من العمل على مدى واسع

ويمكن تقسيمها إلى مرونة إيجابية ومرونة سلبية. وتظهر المرونة منذ الصغر من 5 - 6 سنوات وتعتبر رياضة الهيدمناستك من أبرز الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على هذه الصفة فيما تعتمد هذه الرياضة على الحيزان المفاصلي والعضلي وتظهر هذه الصفة حين الاعتماد على ماريات التمدد خاصة. الرساقية: وتقتضي قدرة الجسر أو الجرد منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة ويتم تنميتها حركاً من (5 - 12) سنة وقبل ذلك وتقتضي الرشاقة على ثلاث صفات أساسية وهي القوة والسرعة والمرونة. فيما تتركز هذه الصفة على الحيزان العضلي يستعمل الجسر ضيقاً والعضلي فيما تطوّر هذه الصفة يجب الاعتماد على ماريات الجرد المتعرج وتغيير الاتجاه والتخلية التناولات الرياضية تعتمد على هذه الصفة.

التمرين الثالث: حساب السعة:
 ① لتدريب رياضي 80 م وسيرة 80% أخصه توقيت 1.43 - تحويل التوقيت إلى الثانية = 103 ثا

يعني $103 \div 80 = 1.2875$ هو توقيت التدريب هو $\frac{100 \times 103}{80}$

لكن بيان العمل هو توقيت التدريب الثاني = 1.2875 ثا

يعني توقيت العمل هو 2 و 8 كج

② لتطوّر تحمل القود يجب الاعتماد منه 60 إلى 80 كج يعني

③ لتطوّر التحمل الخاص لدى رياضي المسافات النصف صوبلية يجب العمل

على مسافة 800 م في 90% = 720 م = 800 م = 190 م = 190 م = 80 م يعني لتطوّر التحمل الخاص يجب العمل بنصف 180 م / د