متطلبات اللياقة:-

**إنَّ من وجهة نظر علم التدريب الرياضي فإن حالة اللياقة النوعية تتعلق بـ:-**

**1- تطور العمر الزمني(طفل- فتى – شاب-رجل متقدم بالسن).**

**2- الإمكانيات الوارثية(إمكانيات الأجهزة الوظيفية) وبشكل خاص جهازي القلب والتنفس.**

**3- توافق ميكانيكية التوجيه للجهاز العصبي المركزي (والعمل المشترك للجهاز العصبي والعضلي).**

**4- القابليات النفسية(العناصر والمقومات الشخصية) ومنها الارادة ، الثقة بالنفس والرغبة ، والانفعال ، والحيوية ، والحماس ...الخ.**

**5- العمر التدريبي ... عدد سنوات التدريب للفرد المتدرب.**

القوة

- القوة القصوى

- القوة المميزة

1- العمر الزمني

السرعة

- سرعة الاستجابة

- سرعة الحركات الثلاثية

2- البناء

3- التوافق

التحمل

التحمل الاوكسجيني

التحمل اللااوكسجيني

4- الإمكانات والناحية

الجسمية

- القابلية الحركية

- القابلية الحركية المتحركة

- القابلية الحركية الثابتة

5- العمر التدريبي

الشكل(22)

اللياقة ومكوناتها المنفردة والقدرات البدنية المكونة لقابلية اللياقة الحركية

☜ تقسيمات اللياقة البدنية :-

**تقسم اللياقة البدنية الى** مايسمى **:-**

1. **اللياقة البدنية العامة .**
2. **اللياقة البدنية الخاصة .**
3. اللياقة البدنية العامة :-

**وتعني عملية الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة بهدف رفع مستوى اللياقة من خلال تطوير عناصرها المختلفة بصورة شاملة , وتظهر أهمية هذا التقسيم في مجالات الرياضة للجميع ورياضة وقت الفراغ ، إذ يكون الهدف هو عملية المحافظة على الصحة . كما تعد اللياقة البدنية العامة من متطلبات الرياضة المدرسية ورياضة المستوى العالي ، فضلاً عن متطلبات الرياضي المعدلة أو الرياضة للفئات الخاصة ، ويعبر التدريب الرياضي عن اللياقة البدنية العامة بأنها التدريب الأساس المتنوع الذي يعمل على تطوير البناء الشامل والمنسق لجهاز القلب والدوران والقابلية الحركية (المرونة) التي تضع الأساس للألعاب الرياضية جميعها تقريباً..**

ب. اللياقة البدنية الخاصة :-

**هي عبارة عن الحالة البدنية التي تشمل عناصر القوة – السرعة – التحمل –المرونة – الرشاقة – والتوافق العضلي والعصبي ، فضلاً عن الحالة النفسية والاستعداد الشخصي بالنسبة للمسابقة او الرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد .**

**كما تهدف اللياقة البدنية الخاصة بالدرجة الاولى الى تحسين الصفات البدنية بنسبة معينة ومقدر للتي تحتاج إليه المسابقة او الرياضة التخصصية ، وكذلك يختلف نوع الوسيلة المستخدمة في رياضة معينة عن الاخرى ، ويعبر عن اللياقة البدنية الخاصة على تطوير القابليات التي تعين المستوى والخاصة بالعبة الرياضية او النشاط الممارس مثل القابلية الاوكسجينية عند راكضي المارثون او القابلية اللااوكسجينية لراكضي عدو 200م .**

جدول(13)

يبين تقسيمات اللياقة ومجال التطبيق (نوع اللعبة) والقدرة البدنية الضرورية والمرحلة التدريبية لها

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| اللياقة | مجال التطبيق(نوع اللعبة) | القدرة البدنية الضرورية | المرحلة التدريبية |
| **اللياقة العامة** | **أساس لكل أنواع الرياضة في المستويات العليا ، فضلاً عن ذلك فهي مهمة في الرياضة المدرسية ، رياضة الرشاقة واللياقة في الرياضة الوقائية والعلاجية وفي رياضة المسنين.** | **القوة - السرعة – التحمل- المرونة** | **في تدريب مرحلة الإعداد العام والإعداد الخاص.** |
| **اللياقة الخاصة او اللياقة الخاصة بالعبة الرياضية** | * **المبارزة** * **كرة القدم** * **كرة اليد** * **كرة السلة** * **الهوكي** | **- سرعة الإستجابة – تحمل – القوة – التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني - المرونة**  **- القوة المميزة بالسرعة – التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني** | **- مرحلة البناء**  **- مرحلة تدريب المستويات العليا**  **- مرحلة البناء**  **- مرحلة تدريب المستويات العليا** |
|  | * **الكولف** * **الجودة والكراتية** | **- القوة المميزة بالسرعة – التحمل الاوكسجيني**  **- القوة المميزة بالسرعة – سرعة الإستجابة – المرونة - التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني** | **- مرحلة البناء و المستويات العليا**  **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
|  | **- رفع الاثقال** | **القوة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة والمرونة.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
|  | **- المارثون** | **- التحمل الاوكسجيني** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **- التجذيف** | **التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني – القوة والقوة القصوى.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- الرماية** | **القوة القصوى – تحمل القوة والتحمل الاوكسجيني** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- السباحة** | **التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني – تحمل القوة والمرونة.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- التزحلق السريع على الجليد** | **القوة القصوى - القوة السريعة - التحمل الاوكسجيني – تحمل القوة – المرونة – وسرعة الإستجابة.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- التزحلق على الجليد للمسافات الطويلة** | **التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني – وتحمل القوة.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- العدو السريع** | **- سرعة الإستجابة الحركية – القوة المميزة بالسرعة – السرعة القصوى للحركات الثلاثية – المرونة – والتحمل اللاأوكسجيني.** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- التنس** | **- سرعى الإستجابة الحركية ، القوة السريعة – التحمل الاوكسجيني واللاأوكسجيني والمرونة** | **- مرحلة البناء وحتى مراحل المستويات العليا** |
| **- الجمباز** | **- القوة القصوى – القوة السريعة – المرونة – التحمل اللاأوكسجيني.** | **جميع المراحل** |
| **- الرمي** | **- القوة القصوى – القوة السريعة – المرونة.** | **جميع المراحل** |

☜ مبادئ تدريب اللياقة:-

**إنَّ كل نوع من أنواع تدريب اللياقة يخضع إلى قوانين مظاهر التطبع البيولوجية وبتغيير أخر ، لذا ، تدريب اللياقة = التطبع البيولوجي**

**إنَّ التطبع البيولوجي يتحقق في الحياة العملية عن طريق استعمال مبادئ التدريب وتمت هذه المبادئ بفهم وبشكل عام المعارف الصحيحة والضرورية ، وتعكس قوانين معينة بشكل علمي وتنعكس عن طريق متطلبات وقواعد الأداء وهذه تتم بمساعدة مبادئ التدريب ، إنَّ عملية التطبع هذه تأخذ مداها البعيد من خلال** مايأتي**:-**

* + - 1. **التنسيق المنظم لخطوات التطبع ودرجاتها.**
      2. **تثبيت الخطوات الصحيحة لطرائق التدريب.**

☜ طرائق التدريب المستخدمة في تطوير عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها :-

**تتميز كل طريقة بخصائص معينة وتأثير مختلف عن الأخرى ومن خلال عوامل معينة** مثل**:-**

1. **شدة الحمل.**
2. **حجم الحمل .**

**ج- طول مدد الراحة وتوقيتها ونوعيتها .**

**كما يتحكم هدف التدريب هنا في هذه العوامل ، كذلك في محتويات التدريب المستخدمة . وفي مايأتي عرضا" مختصرا لطرائق التدريب المختلفة ، وشكل الحمل المستخدم في كل منها . كذلك التأثير المباشر في عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها .**

1- طريقة الحمل المستمر :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل**:-** | **من المتوسط إلى عال بنسبة (70-90%) من استطاعة الفرد.** |
| حجم الحمل**:-** | **كبير جداً** |
| كثافة الحمل**:-** | **طويلة جدا .** |
| زمن ومدة الحمل**:-** | **على وفق متطلبات شدة الأداء** |
| تأثير الحمل**:-** | **يكون تأثير الحمل على كل من:-**  **- التحمل العام.**  **- التحمل الخاص .**  **- التحمل الموضعي للعضلات .** |

2- طريقة التدريب على مراحل ( المركزة- مرتفع الشدة ):-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **تكون شدة الحمل عالية بنسبة (80-90%) من ٱستطاعة الفرد.** |
| حجم الحمل:- | **متوسط وقد تصل حتى (10) أعادات .** |
| كثافة الحمل:- | **راحة كبير ة وتكون من (90ثا-180 ثانية ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تبدءا (30ثا-60 ثانية ) وتكون متوسطة .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-**  **- التحمل الخاص .**  **- تحمل السرعة .**  **- تحمل القوة .**  **- القوة السريعة .** |

3- طريقة التدريب على مراحل (البسيطة- منخفض الشدة ) :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **غالباً تكون شدة الحمل خفيفة بنسبة (60-80%).** |
| حجم الحمل:- | **عالي وقد يصل من (20-30) إعاده .** |
| كثافة الحمل:- | **الراحة المستحقة وتكون من (45ثا-90 ثانية ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تبدأ (15ثا-90 ثانية ) وتكون طويلة من خلال عدد كبير من الإعادات .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-**  **- التحمل العام .**  **- التحمل العضلي الخاص والموضعي .**  **- تحمل القوة .** |

4- طريقة الاعادات والتكرار:-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **عالية جداً.** |
| حجم الحمل:- | **منخفض وقد يصل من (1-6 ) إعاده .** |
| كثافة الحمل:- | **راحة طويلة وتبدأ من (3 د-35 د ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **وبيدأ (20ثا-30 ثا) او (3 د-9 د) .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-**  **- السرعة القصوى .**  **- القوة القصوى .**  **- تحمل السرعة .**  **- القوة السريعة .** |

5- طريقة التدريب الدائري :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| حجم الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| كثافة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على عناصر اللياقة البدنية كلها.** |

6- طريقة التدريب الهرمي :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **غالباً تكون (عالية –عالية جداً) .** |
| حجم الحمل:- | **يكون (منخفض).** |
| كثافة الحمل:- | **طويلة الراحة شبه كاملة .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **قصيرة تتلاءم مع متطلبات الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على تحسين القوة العظمى أو القصوى.** |