

المحاضرة 2:

عنوان المحاضرة: التحضير البدني

أهداف الدرس: نهدف من خلال المحاضرة تحقيق مجموعة من الأهداف وذلك من خلال

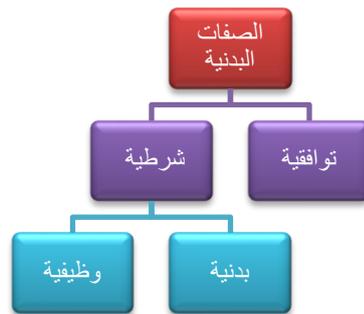
- معرفة مفاهيم التحضير البدني
- معرفة اللياقة البدنية
- معرفة أهم اختبارات السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم
- معرفة أهمية اختبارات VMA للعبة كرة القدم

التحضير البدني :

يهدف إلى اكتساب لاعب كرة القدم لياقة بدنية عامة وخاصة تؤهله لانجاز الواجبات الحركية المطلوبة أثناء المباراة مع أقصى اقتصاد للجهد ، والمقصود بالواجبات الحركية كل مايقوم به اللاعب من مهارات و مجهودات بدنية ووضعية خطية

اللياقة البدنية:

هي قدرة لاعب كرة القدم على مواجهة المتطلبات البدنية التي تتطلبها وضعية المنافسة و الأحمال التدريبية لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء في النشاط الممارس، ويتم رفع مستوى اللياقة البدنية بتطوير الصفات البدنية الشرطية و الصفات البدنية التوافقية .



شكل يوضح مختلف القدرات البدنية وتقسيماتها

الصفات البدنية الشرطية:

و يعني أنها مجموعة الصفات البدنية الواجب تطويرها لكل لاعبي كرة القدم على اختلاف تخصصاتهم و هي كذلك نوعان

الصفات الوظيفية : المداومة، المقاومة ، القدرة الهوائية القصوى PMA

الصفات البدنية : السرعة ، القوة ، المرونة

ترتيب تدريب الصفات البدنية : يكون ترتيبها كالاتي



اختبارات تقييم القدرات البدنية:

اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA : لاختبار القدرات البدنية دور كبير في التوجيه الصحيح لعملية التدريب وذلك لتقسيم الرياضيين في مجموعات متجانسة و كذلك التحضير للأحمال البدنية المناسبة التي نطلبها من الرياضيين أثناء التدريب ومن أهم الاختبارات البدنية

اختبار TUB2 : و هو اختبار جامعة بوردو 2 و صاحب هذا الاختبار هو جورج كازولا



يعتبر الهدف الاساسي من هذا الاختبار هو قياس VMA السرعة الهوائية القصوى وفق مراحل

المرحلة 1 : 8 كلم / سا

المرحلة 2 : 10 كلم / سا

المرحلة 3 : 12 كلم / سا

المرحلة 4 : 13 كلم / سا

المرحلة 5 : 14 كلم / سا الخ

نلاحظ أن الزيادة في السرعة من المرحلة 1 إلى 2 و من المرحلة 2 إلى 3 تكون ب 2كم/سا بعدها تصبح الزيادة في السرعة بين المراحل ب 1كم/سا

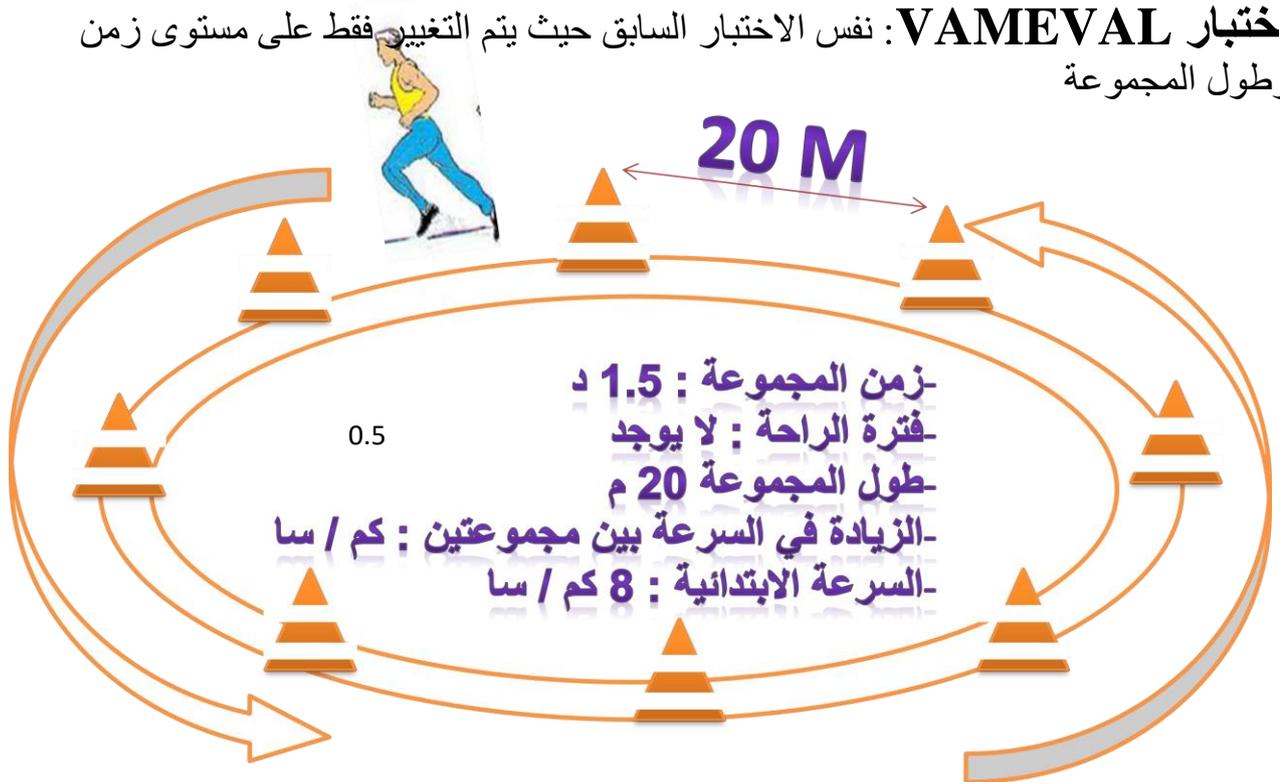
تحسب السرعة الهوائية القصوى للرياضي من خلال سرعة آخر مجموعة وصل إليها .

مثال : رياضي وصل إلى المجموعة 6 ثم توقف نهائيا بمعنى أن سرعته 15 كلم / ساعة = VMA

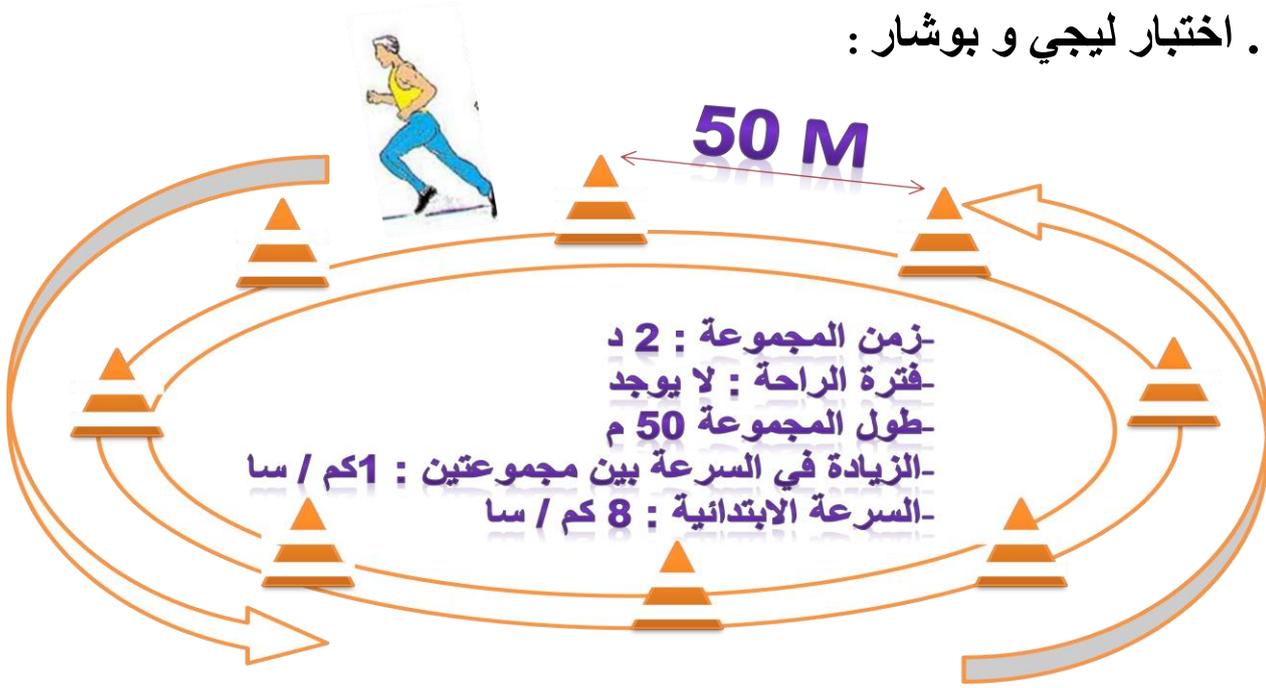
إذا توقف في الدقيقة الأولى من المجموعة 7 : VMA=16.3KM/H

إذا توقف في الدقيقة الثانية من المجموعة 7 مثلا : VMA=16.7KM/H

اختبار VAMEVAL : نفس الاختبار السابق حيث يتم التغيير فقط على مستوى زمن وطول المجموعة



. اختبار ليجي و بوشار :



حساب VO2 MAX

حساب المداومة

توقع الاداء

توجيه محتوى التدريب

أهمية حساب VMA :

أهمية VMA