المحاضرة2:

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 اللاهب من مهارات و مجهودات بدنية ووضعيات خططية

 **اللياقة البدنية**:

 هي قدرة لاعب كرة القدم على مواجهة المتطلبات البدنية التي تتطلبها وضعيات 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 كالآتي

**VMA**

**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 إثناء 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 2إلى 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 سرعته15 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

 0.5

**. اختبار ليجي و بوشار :**

**أهمية حساب VMA** :