

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

الجميان الإيقاعي

Dr:Atteyat Mohamed
Elsayed

الفصل الثاني

التدريب من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل
اللاعبات قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية
من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس
قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط، فكل مستوى طريقه
واساليه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم
وتطوير مستمر لمستوى اللاعبات في المجالات الرياضية
>المختلفة وخاصة في التمرينات الفنية الايقاعية.

ويؤدي وهناك عدت عوامل تؤثر في عمليات تدريب الناشئين
منها:

•مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع الالعاب في
التمرينات الفنية الإيقاعية بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له
وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.

•مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة
تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع
المستوى المطلوب وخاصتا في التمرينات الفنية الإيقاعية.

*بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية
مراعياً في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لا مكانيات
الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات
العالية.

* وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك
الخصائص الفردية للاعبات ومميزات النشاط الرياضي
الممارس.

الشريط



الكرة واداء الوثبات



توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب
الناشئين من الجنسين فى عدة نقاط هي:

- أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب.
- ثانياً: التدرج والتحكم فى درجة الحمل المقدمة
للناشئين.
- ثالثاً: التكيف.
- رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب
وشموليته.

خامساً: برمجة تدريب الناشئين .

سادساً: الإحماء والتهدئة.

سابعاً: التقدم المناسب بدرجات

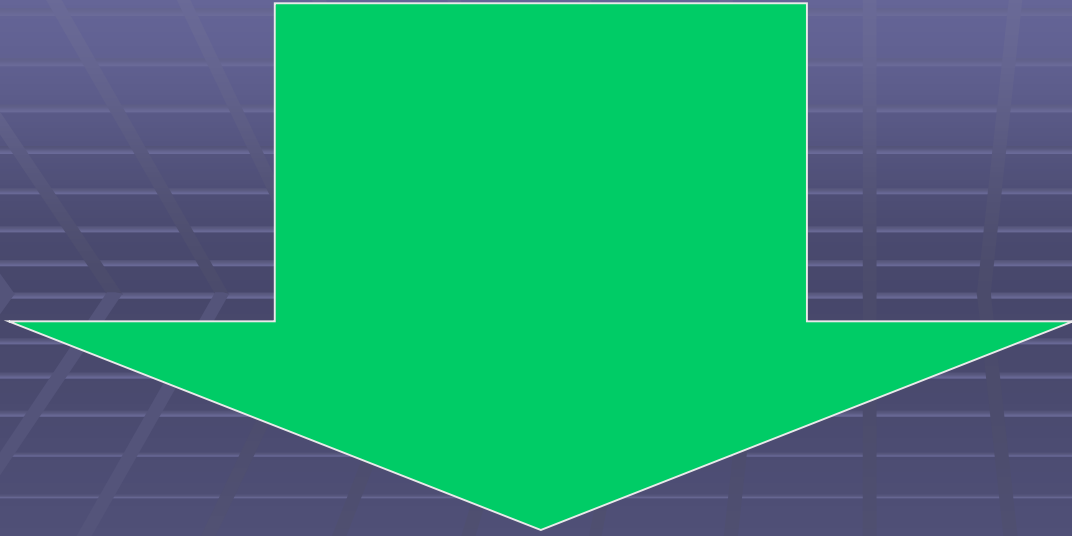
الحمل.

ثامناً: التنويع

تاسعاً: الإحماء والتهدئة.



وضرورة التحكم فى درجة حمل
للناشئات من خلال عدة أساليب كالآتي:



- ١- التغيير في سرعة الأداء.
- ٢- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- ٣- التغيير في صعوبة الاداء المهارى .



ثانيا





Channe.mp4

شكرا

