

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الأستاذ: قلاتي يزيد

المستوى: الأولى ليسانس

المقياس: مدخل لمنهجية التدريب الرياضي

فهرس عناوين المحاضرات لمقياس مدخل لمنهجية التدريب الرياضي

الرقم	العناوين
01	مدخل إلى علم التدريب الرياضي
02	المبادئ الأساسية للتدريب المنهجي
03	حمل التدريب الرياضي
04	طرق التدريب الرياضي
05	اللياقة البدنية
06	الإعداد البدني للرياضي
07	الإعداد المهاري
08	الاعداد النفسي والذهني
09	الإعداد الخططي
10	المنافسة الرياضية
11	تحضير الحصة التدريبية

المحاضرة: 01

مدخل إلى علم التدريب الرياضي

فهرس العناوين

تمهيد

1. تعريف التدريب الرياضي.
2. العوامل المساهمة في تطور التدريب الرياضي.
3. الفرق في التدريب الرياضي بين الماضي والحاضر.
4. مجالات التدريب الرياضي.
5. المتطلبات العامة للتدريب الرياضي.
6. متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.
7. واجبات التدريب الرياضي.
8. المدرب الرياضي.
9. صفات المدرب الرياضي.

مدخل إلى علم التدريب الرياضي

تمهيد

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مضطرد حيث نهج نهجاً علمياً سليماً هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها المختلفة والعلوم الإنسانية التربوية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة ... الخ تلك العلوم والتي أثرت تأثيراً إيجابياً ومضطرداً على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

ويرجع الفضل في ذلك إلى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق والغرب أمثال : "ماتيف" من الاتحاد السوفيتي (قديماً)، "هارا" و"هولمان" من الألمانيتين (قديماً)، "مورجان" و"هوكس" من الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى ذلك أمكن الاستفادة من التطبيقات العلمية لتلك العلوم ومدى تأثيرها على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث والتي أحدثت طفرة كبيرة منذ الخمسينيات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في المحافل الدولية والأولمبية في تطور باستمرار والمستويات خیر شاهد على ذلك.

1. تعريف التدريب الرياضي:

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى، " أما **ماتفيف Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

2. العوامل المساهمة في تطور التدريب الرياضي:

كما توجد أمور كثيرة تساهم مساهمة فعالة في عملية التدريب الرياضي الشاملة نذكر منها:

- النواحي النظرية التي تمد الفرد الرياضي بمعلومات عن النقط الفنية والخططية وطرق وأساليب التدريب، وبعض النواحي الخاصة بتنمية القدرات العقلية للفرد الرياضي.
- المباريات والبطولات سواء الداخلية أو الخارجية (محلية ... دولية.)
- مشاهدة المنافسات الرياضية ذوى المستوى الرفيع.
- المناقشات المتعددة والمتنوعة التي تتم في اطار البحوث والملتقيات والمناقشات.
- الإطلاع على سجلات أو نشرات أو دوريات أو كتب ذات مواضيع تتعلق بعملية التدريب.
- المناخ التربوي الذي يمكن أن يؤثر على الرياضي من النواحي الخلقية والتربوية والثقافية كالمنزل والعلاقات الأسرية والمدرسة وهواياته ومجموعة أصدقائه ... الخ.

3. الفرق في التدريب الرياضي بين الماضي والحاضر:

نأتي الآن لنقطة هامة تميز التدريب الرياضي الحديث عن التدريب الرياضي في الماضي وهو أنها حالياً تضع الاتحادات أهدافاً لها بعيدة تعمل للوصول إليها وأهدافاً

قريبة تعمل لتحقيقها ، ومن هنا اهتمت الدول المتقدمة بإعداد الخطط والبرنامج
وظهرت أنواع من الخطط والبرامج وهي:

أ - خطط تدريبية طويلة المدى.

ب - خطط تدريبية أولمبية.

ج - خطط تدريبية سنوية.

د - خطط تدريبية فترية.

هـ - خطط تدريبية يومية.

أما في الماضي فلم يكن هناك تخطيطاً علمياً للاتحادات الرياضية -
وارتباطاً بتخطيط التدريب الخاص بالاتحادات أصبح من واجب المدرب أن يحقق
أهداف خطط الاتحاد التدريبية وأن يضع أيضاً لنفسه الخطط التدريبية والبرامج التي
تحقق له أهدافه كي يفوز لاعبه بالبطولات.

والخطط التدريبية الحديثة تجعل المدرب يحدد بالضبط وبدقة مقدار الدقائق
التي تخص كل صفة بدنية وكل مهارة وكل خطة لعب خلال خطة التدريب سواء
كانت سنوية أو فترية أو يومية ومن خلال هذا التحديد يستطيع المدرب أن يطمئن
إلى وصول لاعبيه إلى الأداء الأمثل المطلوب.

ولأن عملية التدريب الحديث مبنية على أسس علمية سليمة أصبح الفارق
بين التدريب القديم والتدريب الحديث ، هو أن التدريب العلمي الحديث اعتمد على
العلوم الطبيعية والإنسانية كفسولوجيا الرياضة والبيولوجيا والتشريح الوظيفي
والكيمياء الحيوية والصحة والقوام والميكانيكا الحيوية والاختبارات والمقاييس وعلم
النفس والتربية ... الخ.

وأصبحت هذه العلوم والبحوث التي أجريت في المجال الرياضي هي القاعدة النظرية التي ينطلق منها المدرب الكفء في التطبيق العلمي الميداني، ولم يصبح التدريب مبنياً على خبرة اللاعبين القدامى.

4. مجالات التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية " قطاع البطولة " فقط، بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وخفياً، ويمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.
- مجال الرياضة الجماهيرية.
- مجال الرياضة العلاجية.
- مجال رياضة المعاقين.
- مجال رياضة المستويات العالية.

5. المتطلبات العامة للتدريب الرياضي:

- لاعب - مدرب - تخطيط
- إمكانات - رعاية.

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً، فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات حيث أن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال.

6. متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

- لاعب موهوب - مدرب بمواصفات خاصة
- تخطيط على مستوى عال - إمكانات متطورة
- رعاية من نوع خاص

أولاً : اللاعب الموهوب: يجب أن ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاص بدنياً ومهارياً وفسولوجياً ونفسياً إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس ، فالبطل يولد ولا يصنع.

فلاعب كرة القدم مثلا ... لا يمكن أن يكون بطلا في رمي المطرقة
ثانيا : المدرب بمواصفات خاصة: إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا الامر الصعب
ثالثا : التخطيط على مستوى عال : كل مستوى تدريبي يحتاج إلى تخطيط والتدريب للمستويات العليا يحتاج بلا شك إلى تخطيط على مستوى عال من الخبرة العلمية.

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا ... يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً.
رابعا إمكانات متطورة: إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا لذا يجب مواكبت التطور في توفير كل الشروط التي تساهم في الرقي في تحقيق الالقاب.

خامسا رعاية من نوع خاص: لابد من توفير كل شروط الرعاية والراحة للرياضي ولاسيما رعاية الناشئين الموهوبين.

7. واجبات التدريب الرياضي:

تتلخص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها:

✓ الواجبات التعليمية.

✓ الواجبات التربوية.

وتترجم أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي الى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها الى تحقيق واجب معين وهي:

أ - **الأعداد البدني**: يهدف الى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة.

ب - **الأعداد المهاري والخططي**: يهدف الى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي أثناء المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

ت - **الأعداد المعرفي (النظري)**: يهدف الى أكساب الرياضي المعارف والمعلومات الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية.

ث - **الأعداد التربوي والنفسي**: يهدف الى أعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية. ملاحظة: يجب النظر الى العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي.

8. المدرب الرياضي:

- أن المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة العملية التدريبية ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي.
- تتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة.
- يجب أن يكون المدرب نموذجا ومثالا يقتدى به.

9. صفات المدرب الرياضي:

- الصحة الجيدة.
- الأمانة.
- حسن المظهر.
- القدرة على القيادة.
- الكفاءة في التدريب.

- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- لديه روح المرح.
- تفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الايجابية.
- كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها .
- الفلسفة الخاصة في الحياة.

المحاضرة:02

المبادئ الأساسية للتدريب المنهجي

فهرس العناوين

1.مبادئ للتدريب الرياضي

المبادئ الأساسية للتدريب المنهجي

1. مبادئ للتدريب الرياضي :

- التدريب الرياضي يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي:
- ان الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
 - ان احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 - ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
 - ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
 - يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.

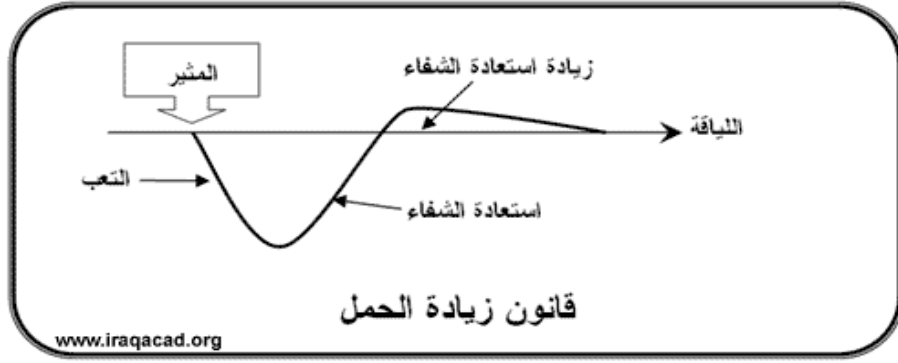
بالاضافة إلى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

أولاً : قانون زيادة الحمل:

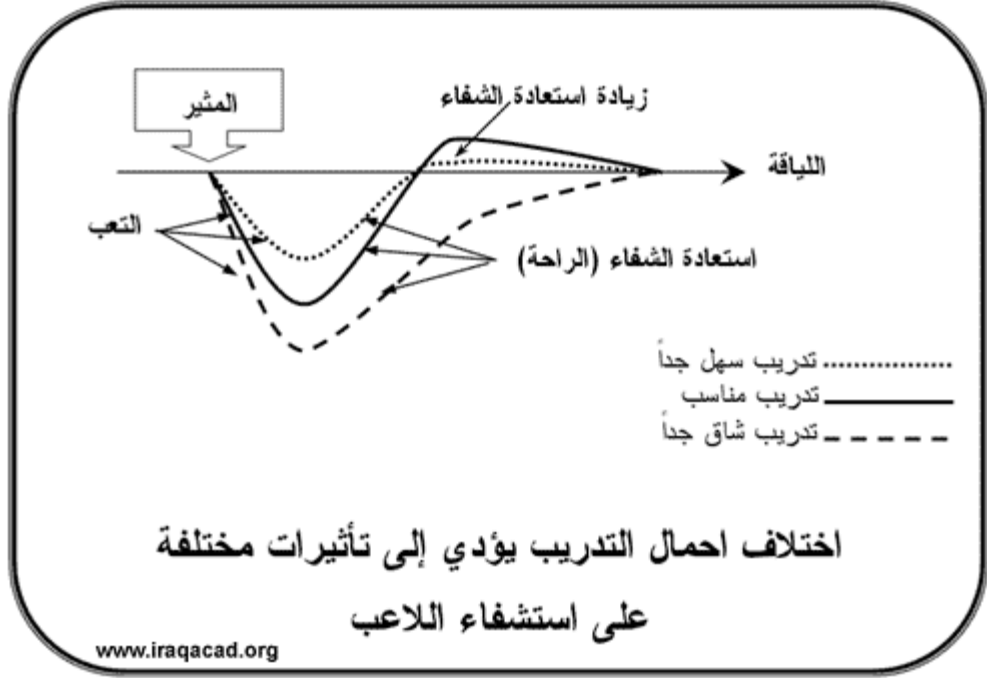
لقد بني جسم الانسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة. وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب

تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأفضل نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الاول، وعليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى افضل للياقة البدنية، وكما هو موضح في الشكل الآتي:

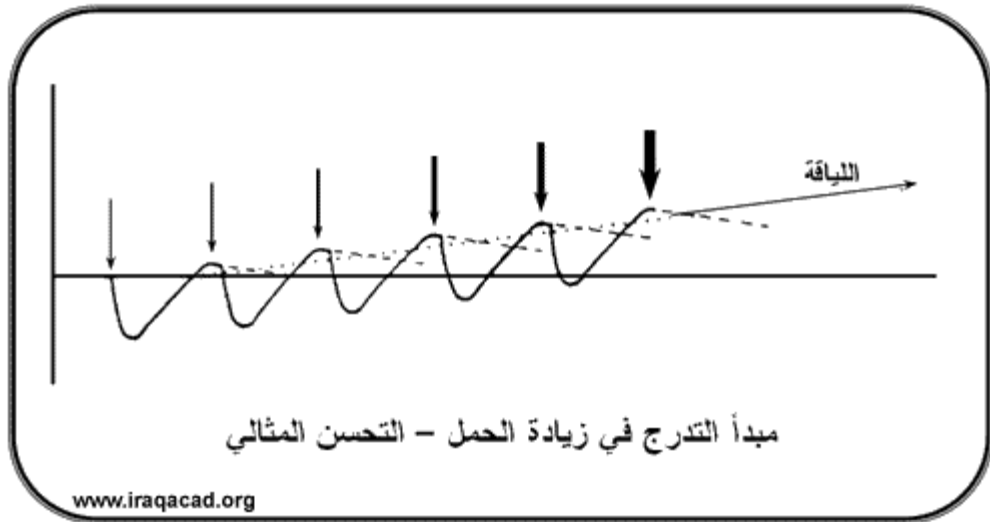


ان قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فاذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد. وكما موضح في الشكل الآتي:



ثانياً : قانون المردود (العائد) : { إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده }
إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصيل. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.



عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. ذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل اذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي، وعلى ذلك فان استخدام احمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.

ان اختلاف الاحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. وعلى ذلك فان الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الاحمال)، هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن ايضا ان تتراكم، يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

ان هبوط مستوى الاداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وفي هذه الحالة يجب على المدرب ان يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم باجراء عملية تقييم وتقليل احمال التدريب المختلفة.

وان العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب، وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والاداء.

ثالثاً : قانون التخصص : { بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير }

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلة) والماراثون. انها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً. أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما ان حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب ان يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.

المحاضرة:03

حمل التدريب الرياضي

فهرس العناوين

تمهيد

1. تعريف حمل التدريب الرياضي.
2. مكونات حمل التدريب.
3. درجات الحمل التدريبي .
4. أنواع حمل التدريب .
5. الحمل التدريبي الزائد.
6. الحمل التدريبي المتناوب.
7. العلاقة بين الحمل والراحة.
8. التكيف.

حمل التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسة للتأثير على الفرد الرياضي ويؤدي الى الأرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ،وبالتالي تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماات الأرادية.

1. تعريف حمل التدريب الرياضي:

يعرف حمل التدريب بأنه "مقدار العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة."

2. مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

1.2. الشدة : هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ولها وحدات قياس مختلفة (الثانية ،الكيلوغرام ،السنتمتر ،المتر ،سرعة أبطء اللعب.

2.2. الحجم : ويتكون من :

أ. فترة دوام التمرين الواحد .

ب. عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

3.2. الكثافة : ويقصد به العلاقة الزمنية بين فترتي العمل والراحة.

3. درجات الحمل التدريبي:

يمكن تقسيم درجات الحمل طبقا لعاملي الشدة والحجم الى الدرجات أو المستويات التالية:

1.3. الحمل الأقصى:

_وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد أن يطيقها أو يتحملها.

_ويتميز بعبء قوي جدا على أجهزة واعضاء جسم الإنسان.

- _ يحتاج الى درجة عالية من التركيز.
- _ تظهر على الفرد مظاهر التعب بصورة واضحة.
- _ يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.
- _ تتراوح شدته ما بين (90-100%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- _ عدد مرات التكرار ما بين (1-5) مرة.

2.3. الحمل الأقل من الأقصى:

- _ وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق.
- _ تظهر على الفرد مظاهر التعب .
- _ تتراوح شدته ما بين (75-90%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- _ عدد مرات التكرار تتراوح ما بين (6-10) مرات.

3.3. الحمل المتوسط :

- _ وهو الحمل الذي يتميز بدرجةه المتوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم.
- _ يحس الفرد بدرجة متوسطة من التعب.
- _ تتراوح شدته ما بين (50-75%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- _ عدد مرات التكرار يتراوح ما بين (10-15) مرة.

4.3. الحمل البسيط :

- _ يتميز بوقوع عبء أقل من المتوسط على أجهزة وأعضاء الجسم.
- _ يتطلب درجة بسيطة من التركيز.
- _ لا يحس الرياضي بعد الأداء بتعب كثير.
- _ تتراوح شدته ما بين (35-50%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- _ عدد التكرارات ما بين (15-20) مرة .

4. أنواع حمل التدريب:

أ. حمل خارجي:

هي كل التمرينات التي يقوم بها الفرد الرياضي باختلاف أهدافها المتمثلة في تطوير الصفات البدنية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو صفات حركية (كالسرعة) و غيرها أو مهارات حركية كالسحق في كرة الطائرة أو القدرات الخطئية.

ب. حمل داخلي:

يقصد به النضج البيولوجي لكل من القلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك قدرة هذه الأجهزة على تحمل مثيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل.

ج. فترات الراحة البيئية:

يقصد بها فترات الراحة البيئية التي تتخلل فترات الأداء. و كلما قلت الفترة الزمنية المقررة للراحة كلما زادت كثافة الحمل لان اللاعب ستكون فرصته في الراحة اقل. ونلاحظ بان هناك نوعان من الراحة:

• الراحة السلبية:

وهي التي يستريح فيها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني محدد.

• الراحة الايجابية:

_تتميز بحمل وتعب قليل جدا.

_تتكون من تمرينات الأسترخاء والمشي أو الركض الخفيف أوالألعاب

الصغيرة التي ترتبط بالمرح والسرور .

_تساعد في أكتساب الرياضي الأسترخاء والراحة البدنية والعصبية.

_تقل شدته عن (35%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
_عدد التكرارات كبيرة جدا تتراوح ما بين (20-30) مرة.

5. الحمل التدريبي الزائد:

حتى تسبب حدوث تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية في اي من اجهزة الجسم يجب ان يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى اعلى من ما هو متعود عليه (تحميل زائد) .
وإذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منتظم، فان هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا الى مستوى اعلى، ويتم تطبيق التحميل الزائد الملائم عن طريق التلاعب بالتكرار والشدة والفترة.

ولكن اذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل غير منتظم فإن ذلك يؤدي الى نتائج سلبية كالتشنجات العضلية التي تؤدي الى التوقف عن التدريب، وحدث الاصابات...الخ.

6. الحمل التدريبي المتناوب:

رياضي المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة التدريبية يوميا فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية اقل جهدا (يوم شاق يليه يوم سهل)، اليوم الشاق يتميز بوحدة تدريبية عالية الشدة حيث يبذل الرياضي كل جهوده في انجاز التدريب، وان التحسن في اجهزة الجسم تأتي من شدة التمرين وليس من الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب ولكن زمن استمرار شدة التمرين تتباين حسب الصفة التي نتدرب عليها ولكن حتى يحدث الاثر التدريبي لهذا النوع من التمرين يجب ان يمنح فرصة لاستعادة قواه ويتم ذلك في الوحدة اللاحقة (او الوحدات) التي تفرض جهدا اقل على هذه الاجهزة موفرة فرصة لاستعادة القوى مما يؤدي الى رفع مستوى اداءها (التعويض الزائد).

7. العلاقة بين الحمل والراحة:

يعد فهم العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيس للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، حيث يلقي التدريب الذي يقوم به اللاعب تأثيرا على اجهزة الجسم واعضاء الجسم الوظيفية ، ومن ثم يظهر التعب وهبوط تدريجي في مستوى القدرة الوظيفية لهذه الاجهزة نتيجة لاستهلاك مصادر الطاقة ، الامر الذي يحتم على اعطاء اللاعب فترة من الراحة لاستعادة الشفاء ، وقد اثبتت التجارب العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة اكثر من المصادر قبل بداية الجهد ، وتسمى هذه الفترة بفترة التعويض الزائد، وهي الفترة المناسبة والاساسية لتكرار الحمل التالي او تقبل حمل اخر .

التوقيت الصحيح لتكرار الحمل (فترة التعويض الزائد) هو اساس التكيف التي يعد اهم دليل على تحسن المستوى وامكانية الارتقاء به والتوقيت غير المناسب لتكرار الحمل يؤدي بدوره الى انخفاض وتذبذب في المستوى ، وتكرار الحمل او التمرين في فترة استعادة الشفاء (استعادة القوى) وقبل الوصول الى فترة التعويض الزائد يؤدي الى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجيا واحلال التعب لاستهلاك مصادر الطاقة وعدم اعطاء الوقت المناسب لتعويضها او زيادة مصادرها. كما ان اطالة فترة الراحة والعودة لنقطة البداية ثم تكرار التمرين يؤدي الى تذبذب المستوى وتكون الزيادة في المستوى والقدرة الوظيفية غير ملحوظ .

8. التكيف:

1.8.1. تعريف :

هو التقدم الذي يحدث في مستوي إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطي مستوي عتبة الإثارة.
- يقصد بالتكيف (في البيولوجي) : التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الكائن الحي نتيجة لمتطلبات (أحمال) داخلية وخارجية ، حيث يعكس التكيف مدي صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة المتطلبات.

2.8. أنواع التكيف:

هناك نوعان من التكيف هما:

1.2.8. التكيف الوظيفي : هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء الجهاز والهضمي .

2.2.8. التكيف المورفولوجي : وهو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية المشار إليها سلفاً .

3.8. العوامل المؤثرة في درجة التكيف:

هناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما:

1. الأحمال التدريبية التي يؤديها اللاعب .

2. مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب .

أهم التكيفات (التغيرات) الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب والنتيجة عن التدريب الرياضي كما يلي:

- تحسن في وظائف القلب والدورة الدموية والتنفس وحجم الدم المدفوع .

- تحسن كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي والأربطة والعظام .

- تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي .

- زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية .

4.8. مفاهيم خاطئة عن التكيف:

- التدريب المكثف يؤدي إلي تقدم المستوي سريعاً .

- التكيفات الناتجة عن التدريب الرياضي تكون محصورة فقط في العضلات .

5.8. العلاقة بين الحمل والتكيف :

ان العلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية واساسا جوهريا لحدوث

التقدم في المستوى وتعتمد بالمقام الاول على العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة

لذلك يجب النظر اليهما على انهما وحدة واحدة يؤثر كل منهما في الاخر تأثيرا

مباشرا ،وقد يؤدي هذا التأثير الى الارتقاء بالمستوى اذا كان مناسباً لمستوى الحالة التدريبية ،او على العكس انخفاض او اعاقاة تقدم المستوى (ظاهرة الحمل الزائد) اذا تم تجاهلها .

ويشير الحمل هذا الى المجهود البدني والعصبي الواقع على اللاعب نتيجة لممارسة النشاط الرياضي بينما يشير التكيف الى التقدم او التغير في مستوى القدرات الفيزيولوجية والنفسية نتيجة لتأثير المجهود.

ويعنى اخر يشير الى نمو فيزيولوجي وبدني ونفسي ، اي الارتقاء بقدرات الاجهزة الوظيفية لمواجهة متطلبات التكرار للاعمال الكبيرة او متطلبات المنافسة الحقيقية.

المحاضرة:04

طرق التدريب الرياضي

فهرس الغاوين

تمهيد

1. مفهوم التدريب الرياضي.
2. قواعد اختيار طريقة التدريب.
3. طرق التدريب الأساسية.
4. الطرق الحديثة للتدريب الرياضي.

طرق التدريب الرياضي

تمهيد:

ان عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وانها تخضع لاسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة نشاطه باقل جهد ممكن وبقتصاد في الطاقة.

1. مفهوم طرق التدريب:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية "

كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة" الاشرطات التي يجب.

2. قواعد اختيار طريقة التدريب:

أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

3. طرق التدريب الأساسية:

1.3 طريقة التدريب المستمر:

ويؤدى هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مثل: اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم

وجود فترات راحة أثناء الجري، وبمعدل نبض بين 130 و 180 نبضة / دقيقة ،
وبشدة التمرين ما بين 25 - 60 % من أقصى مستوى للرياضي.
ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالأثقال ، مثل (رفع حمل يساوي 30 % من
قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلي التعب.
كما يشير حنفي مختار (1988) أن " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة
تراوح ما بين 30 دقيقة : 2 ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى
ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة "

1.1.3. تقسيم أساليب التدريب المستمر:

أ. التدريب المستمر منخفض الشدة :

ترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60 و 80 %
من أقصى معدل لضربات القلب .

ب. التدريب المستمر مرتفع الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً
تتراوح شدته ما بين 80 و 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

ج. التدريب بالتناوب في المجالات Interval :

ويعتمد هذا الأسلوب عل تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة - بطيئة)
أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

د. تدريبات السرعات المتنوعة:

ويتميز هذا لأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري
سريع ، هرولة ، مشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب.

و. تدريبات الهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة تتراوح.

2.1.3. مميزات طريقة التدريب المستمر:

- استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.

- يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.

- يعمل على تطوير دقة الأداء المهاري والخططي.
- تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على الصفات البدنية والمهارات.
- الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية (18 : 323) .
- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة.

3.1.3. عيوب طريقة التدريب المستمر:

- . استخدام مستوى بسيط من الشدة ، والتركيز على زيادة الحجم .
- . لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر
- متى تعطي طريقة التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي ؟
- تعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد ، وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي .

2.3. طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة(كالمشي ، الجري الخفيف...الخ) بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب الى حالتها الطبيعية

1.2.3. تقسم طريقة التدريب الفتري:

أ. التدريب الفتري منخفض الشدة:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة ، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي 60 الى 80 % من أقصى مستوى للفرد ، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أ باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي من (50:60%) من أقصى مستوى.

هذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ، مثل:

التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرر كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14 الى 90 ثانية بالنسبة للجري ، ما بين حوالي 15 الى 30 ثانية بالنسبة لتمارين التقوية.

✓ مميزات طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

- .تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).
- . العمل على تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.
- .العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- .تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

ب. التدريب الفكري مرتفع الشدة:

تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من 80 الى 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية الى حوالي 75 % من أقصى مستوى للفرد. وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة كتكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8 : 10 مرات لكل مجموعة .

✓ مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

- . تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة)
- .تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع.
- . يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

3.3. طريقة التدريب التكراري:

يشير السيد عبد المقصود أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري) ، سباحة ، تجديف ، إلخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى ، مع

أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات.

وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

✓ مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة

. تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء.

. تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 الى 90 % من أقصى مستوى للفرد

وقد تصل أحياناً الى 100 % من أقصى مستوى للفرد.

. تتميز بقلّة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات.

. تراعى إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً.

. تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل.

. تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.

4.3 . طريقة التدريب الدائري:

ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينات من القرن العشرين حيث

يرجع الفضل الى " مروجان وادامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا ولقد كان الهدف

في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى الى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ

في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس .

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن

تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث [التدريب المستمر ، التدريب الفتري

، التدريب التكراري] ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد

عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير".

✓ مميزات التدريب الدائري:

- . يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة (مستمر وفتري وتكراري).
- . تنتمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية.
- . يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- . تسهم في اكتساب اللاعبين السمات الإرادية.
- . التشويق والإثارة وتوفير الجهد والوقت.
- . توفير التقويم الذاتي للاعب.
- . إمكانية تشكيل تمرينات مختلفة تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

5.3. الطريقة الكلية:

تعليم المهارة كاملة وبصفة كلية وهذا في حالة المهارات السهلة التنفيذ.

6.3. الطريقة التحليلية:

وهذه خاصة بالمهارات المعقدة حيث يتم تقسيمها الى اجزاء ثم يتم تعليم كل جزء على حدا.

7.3. الطريقة الجزئية/ الكلية (المزدوجة):

يتم تقسيم الحركة الى اجزاء فيتم تعليم الجزء الاول ثم تعليم الثاني ثم الثالث معا ثم يتم الربط بينهما للوصول الى حركات ونسج متقدمة.

8.3. طريقة اللعب:

تستعمل لتطوير الخصائص البدنية والنفسية والذهنية، وفي هذا السياق اللعب يجب أن يأخذ نفس انفعالات المنافسة.

9.3. طريقة المنافسة:

تسمح باكتساب خبرات ايمنافسة والاطلاع على صعوبتها، ويساعد في تطوير خصائص تحليل وقراءة اللعب، وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والارادية، وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة.

4. الطرق الحديثة للتدريب الرياضي:

ومع تطور اساليب البحث في علوم التدريب الرياضي ظهرت طرق حديثة للتدريب منها مايلي:

1.4. طريقة التدريب البليومتري **Plyometric** :

ابتكر العلماء الروسين هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية.

وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر) والمقطع الثاني يعني (القياس)

وعرفه عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب " أن كلمت بليومتري تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة " كما يذكر زانون (1989) Zanon "هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري"

1.1.4. كيفية أداء التدريب البليومتري :

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ، ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى.

✓ ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

- يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.
- يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 - 5 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات.
- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2 دقيقة.
- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء جيد.

2.1.4. مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.

3.1.4. عيوب التدريب البليومتري :

- يتطلب إعداد مسبق وتمرنات بدنية عضلية (ذاكرة بدنية)
- يتطلب الدقة ولا يؤدي الى النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة.

2.4. طريقة التدريب المتباين :

المدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام ، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر إبداعاً .

تعريف:

"هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام التمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات "

ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة .

3.4. طريقة تدريبات المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية

مهارة ، بشرط أن تحتوي على تمارين لجميع المجموعات العضلية (عضلات
الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمارين بدنية ، أما إذا
كانت التمارين مهارة فيجب أن تحتوي المحطات على تمارين تنمي مختلف
المهارات وليست مهارة واحدة
ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمارين في تدريب المحطات بحيث تختار التمارين المطلوبة
وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى
بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية
يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى
المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

4.4. تدريب الفارتك (طريقة اللعب بالسرعة):

مصطلح الفارتك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع " ويصنف
غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف الى تنمية
قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي.
وغالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أن تتم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية
، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، ...الخ) .

5.4. طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري)

الإنقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة
من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى
اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة ، لذلك فإن من واجب المدرب
أن يعمل على أن يشمل برنامج التدريب اليومي (وحدات التدريب) مجموعة
تمارين تؤدي عن طريق الإنقباض الثابت.

❖ أشكال التدريب الأيزومتري:

- العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط.
- استخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية.
- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبيك الكفين وسحبهما ..
- رفع ثقل لفترة معينة في أوضاع مختلفة للجسم.
- الثبات ضد الجاذبية الأرضية مثل وضع التعلق ، والثبات في وضع الصليب على الحلق.

6.4. طريقة التدريب الهرمي:

هي طريقة تدريب للارتقاء بمستوى الرياضي ، وتأتي بنتائج إيجابية سريعة، مثلا لتطوير القوة يقوم اللاعب بالآتي:

- يرفع اللاعب 80 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 85 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 90 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 95 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة.

وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليا سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة .

محاضرة: 05

اللياقة البدنية

1. اللياقة البدنية.
- 1.1. التحمل (المداومة).
- 2.1. السرعة.
- 3.1. القوة.
- 4.1. المرونة.
- 5.1. مفهوم التوافق.
- 6.1. الرشاقة.
- 7.1. التوازن:
2. الاحماء:

اللياقة البدنية

1. اللياقة البدنية :

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل.

1.1. التحمل (المداومة):

يعني التحمل او مايعرف بالجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول. وهو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

أ. أهميته:-

- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة.
- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

ب. العوامل المؤثرة في التحمل :-

- التدريب الرياضي.
- العوامل المناخية.

-الأجهاد العضلي.

-التغذية.

-العادات الشخصية.

-الحالة النفسية.

ج.أنواع التحمل:-:

❖ التحمل العام:

وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء(كرة القدم).

❖ التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة (سباقات العدو الطويلة).

د. طرق التدريب:-: ومنها:

-الطريقة الكلية.

-طريقة الفترية

-طريقة فارتلك .

2.1. السرعة:

قدرة الفرد علي أداء الحركة في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية.
أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

أ. أهمية السرعة:-

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى او السباحة.
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل في بعض التخصصات الرياضية ككرة القدم واليد.

ب. أنواع السرعة:-

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

ج. العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية (سريعة، بطيئة).
- كفاءة الجهاز العصبي للفرد.
- 3القوة العضلية.
- 4القدرة علي الاسترخاء.
- 5قوة الإرادة.

د. طرق تنمية السرعة:

- طريقة التكرارات .
- طريقة المنافسة.
- طريقة الألعاب.

3.1. القوة:

- تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على مواجهة المقاومات المختلفة.
- أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

أ. أهمية القوة العضلية:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت الخبراء أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

ب. أنواع القوة العضلية:

-القوة القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي ، أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

-القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة وتحوي نوعين هما :

○ القوة الانفجارية.

○ قوة الانطلاق.

-تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب ، أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل.

ج. العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.

•الوراثة.

•حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

•فترة الانقباض العضلي.

د. طرق تنمية القوة:

- التدريب الفترتي منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة.
- التدريب الفترتي مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة.

4.1. المرونة (الاطالة):

تعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع.

أ.اهمية المرونة:

- التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للاربطة والعضلات
- العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالي من العيوب والتشوهات.
- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة

ب. نقص المرونة فى مفاصل الجسم :

يؤدى نقص المرونة فى مفاصل الجسم الى:

- سهولة التعرض للاصابات.

_ بطء فى العمل والاداء

_ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الاخرى كالقوة والرشاقة والسرعة.

ج. انواع المرونة:

وهناك من قسم المرونة الى:

✓ المرونة الثابته: اداء ثابت لحركات المرونة والاطالة وتقسم الى:

○ المرونة الايجابية: اي تتم المرونة ذاتيا وبدون تدخل الاجهزة

○ المرونة السلبية: أي بمساعدة الاجهزة والقوى الخارجية.

✓ المرونة المتحركة: اداء ديناميكي لحركات المرونة والاطالة وتقسم الى:

○ المرونة الايجابية: اي تتم المرونة ذاتيا وبدون تدخل الاجهزة

○ المرونة السلبية: أي بمساعدة الاجهزة والقوى الخارجية.

د. خطورة تمارين الإطالة:

لا يجب أن تمارس تمارين الإطالة إذا ؟

-تحرك مكان العظمة.

-كان عندك كسر حديث في العظمة.

-كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل.

-كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.

-كان هناك التواء حديث.

-كان هناك نقص في مدى الحركة.

و. العوامل المؤثرة في المرونة:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الممارسة الرياضية.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- الحالة النفسية للاعب.

هـ. طرق تنمية المرونة:

- 1الطريقة التكرارية.
- 2الطريقة المزدوجة
- 3الطريقة الجزئية.

5.1. مفهوم التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.
أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

أ. أنواع التوافق:

✓ التوافق العام:

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

✓ التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط
الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب
والمنافسات.

ب. أهمية التوافق:

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد علي إتقان الأداء الفني والخططي.
- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء
علي الترمولين.

ج. العوامل المؤثرة في التوافق :

- قدرات التفكير .
- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.

د. طرق تنمية التوافق :

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب..
- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

6.1. الرشاقة :

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

أ. أنواع الرشاقة:-

✓ الرشاقة العامة :

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

✓ الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

ب. أهمية الرشاقة -:

-الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.

-تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

-كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.

-تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

ج. طرق تنمية الرشاقة -:

-تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.

-خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية.

-التغير في السرعة وتوقيت الحركات.

7.1. التوازن:

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحدة) أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة .

أ. أهمية التوازن :-

- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجيمباز.
- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

ب. أنواع التوازن :-

✓ التوازن الثابت :-

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

✓ التوازن الديناميكي :-

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة.

ج. العوامل المؤثرة علي التوازن :-

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العقلية.
- الإدراك الحسي - حركي.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

2. الاحماء:

قبل بدأ التدريب لابد من الاحماء

أ. تعريف الاحماء:

ان كلمة احماء تعنى ان العضلات اذا ارتفعت درجة حرارتها بواسطة التمرينات المختلفة تتمكن من القيام بانجاز اكبر. وعندما ترتفع درجة حرارة الجسم ترتفع درجة حرارة العضلات فتسهل فيها التغيرات الكيميائية، وتبعاً لذلك ترتفع نسبة تغير المواد فى العضلات وتزداد نسبة الدم الوارد اليها

ب. اهداف الاحماء:

- العمل على اكساب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة
- زيادة سرعة ضربات القلب وكمية مايدفع من الدم فى كل ضربه
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم
- محاولة الوصول لاقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل
- محاولة خلق اقصى استعداد نفسى للتدريب او الاشتراك فى المنافسة

المحاضرة:06

الإعداد البدني للرياضي

فهرس العناوين

تمهيد

1. تعريف الإعداد البدني.
2. أهمية الإعداد البدني.
3. أنواع الإعداد البدني.
4. العوامل التي يجب أن تراعى في الإعداد البدني.
5. نموذج الإعداد البدني للموسم الرياضي لفريق كرة القدم:

الإعداد البدني للرياضي

تمهيد

يتحدث كثير من المدربين عن اللياقة البدنية للاعبين ، أما في علم التدريب الحديث فإننا نذكر دائماً الإعداد البدني والحالة البدنية. فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً ومن هذا المنطلق يكون الإعداد البدني له شقان ، الشق الأول هو الشق النظري والذي يدور في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تطور هذه الصفات ، أما الشق الثاني فهو التطبيق العملي في الملعب.

1. تعريف الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه " العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية " وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية.

2. أهمية الإعداد البدني:

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.

-رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
-تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي.
-تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد.
-القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الرياضي.

-المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة.
-مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي.

3. أنواع الإعداد البدني:

ويرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى:

1.3. إعداد بدني عام:

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية ، ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان.

ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني ، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد ، وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام.

ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء.

2.3. إعداد بدني خاص:

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لإعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية.

ويعتمد الإعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الأداء الحركي.

وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ، ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه وغالباً ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الأخريات ، وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها ، فهناك أنشطة رياضية تطلب قدرات عالية من التحمل مثل سباحة وجرى المسافات الطويلة وأخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع الأثقال ، أما السرعة فتظهر في مسابقات العدو وسباحة المنافسات.

4. العوامل التي يجب أن تراعى في الإعداد البدني:

يتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كماً وكيفاً على:

-الغرض المراد تحقيقه.

-كفاءة الحالة التدريبية للرياضي.

-العمر الزمني للرياضي.

-العمر التدريبي للرياضي.

-الجنس.

-مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية).

-الفترة السنوية التدريبية (إعدادية - منافسات - انتقالية).

-خواص النشاط الرياضي الممارس.

5. نموذج الإعداد البدني الرياضي لفريق كرة القدم:

سنتطرق الى إعداد البدني للموسم والإحماء قبل المباريات وتسخين البدلاء وطرق الإعداد البدني في النقاط التالية.

أولاً: كيفية الإعداد البدني الصحيح قبل بداية الموسم :

يبدأ بأعلى درجات الحمل التدريبي البدني للاعبين نظراً لبعدهم عن الملاعب للراحة بين المواسم ولإعادة لياقتهم سريعاً ويستمر الحمل التدريبي في اعلي درجاته لمدة أسبوع وفي الأسبوع التالي يتم تخفيض الحمل للدرجة الأقل وهكذا حتى يصل الحمل التدريبي البدني إلي اقل درجة قبل بداية الموسم بقليل وهذه هي الطريقة السليمة والمتبعة في اقوي دوري يهتم بالناحية البدنية في العالم الدوري الانجليزي.

ثانياً: كيفية الإعداد الصحيح للمباراة القادمة:

يبدأ الإعداد للمباريات أي من بعد مباراة هذا الأسبوع إلي مباراة الأسبوع القادم من خلال البدء من اقل درجة في الحمل التدريبي البدني للاعبين نظراً لضغط المباريات وجاهزيتهم البدنية الحاضرة تلقائياً من خلال وجودهم في المباريات لان البداية بالحمل التدريبي البدني بأعلى درجاته عقب المباريات لها أضرار كبيره علي اللاعبين من الناحية البدنية ويتم الارتقاء بالحمل البدني حتى يصل لأعلي درجاته في آخر تمرين.

ثالثاً: الإحماء السليم للاعبين قبل بدء المباراة: يجب ان يكون الإحماء لكل

اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين قبل المباراة أي كل اللاعبين الموجودين في قائمة المباراة ويجب ان يكون الإحماء جيداً لمجرد إن يدخل اللاعبون في سخونة المباراة.

رابعاً: إحماء اللاعب البديل قبل دخوله لأرض الملعب : يجب أن لا يتجاوز الإحماء الوقت المخصص له حتى لا يصاب اللاعب بإجهاد في العضلات عقب دخوله أرض الملعب كما أن يكون إحماءه بالجري القصير ليس أكثر لتفادي أي اجهادات في العضلات ايضاً.

خامساً: الإعداد البدني: له طرق وكيفيات لتطبيقه بالشكل السليم بمعنى أن لا يمكن تطبيق كل التدريبات البدنية مع بعضها وسأوضح هذا في بعض الامثلة التالية:
-لا يمكن تطبيق تمرين الاسترخاء وتمارين الضغط سوياً في نفس التمرين وان حدثت تتسبب في مشاكل مزمنة في العضلات علي المدى البعيد.
-لا يمكن تطبيق تمارين الجيمناستيك بصفه عامه مع تمارين أخرى في جلسة تدريبيه واحده وان حدث فقد تتسبب في اصابات كقطع الاربطه الذي يمكن أن يؤدي لاعتزال اللاعب.

المحاضرة: 07

الإعداد المهاري

فهرس العناوين

1. تعريف المهارة.
2. أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة.
3. مميزات المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية.
4. مستوى الأداء المهاري.
5. الأداء الحركي.
6. علاقة الأداء المهاري بالسن والجنس.
7. علاقة الاداء المهاري باللياقة البدنية.
8. قواعد عامة للتعلم الحركي لاكتساب الأداء المهاري.
9. مراحل تعلم المهارات الأساسية.

الإعداد المهاري

1. تعريف المهارة:

تعرف المهارة بأنها " السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء " وعرفها "هيرتز" بأنها " الخاصة الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية. " والمهارة الحركية الرياضية ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ، ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عال بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف..

2. أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة:

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى:

- أن تكون الحركة هادفة : أي أن يقوم اللاعب بأداء المهارة لتحقيق هدف معين
- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : ويعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل الجهد الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب ، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة

3. مميزات المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية:

- أنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء المهاري.
- تتطور المهارات الأساسية بشكل ملحوظ مع نمو وتطور وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- طريقة أداء المهارات الأساسية فردية إلى حد كبير بل أكثر مما نتصور ولكل لاعب شكل خاص به في أداء المهاري.

- تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة.

4. مستوى الأداء المهاري :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

5. الأداء الحركي :

هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء ، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوه الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي ، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة.

1.5. أهمية دراسة الأداء الحركي للمدرب:

- بحث طرق الأداء الفنية المثالية المختلف للأداء الحركي.
- استخدام أفضل الإمكانيات البيولوجية لدى الفرد ، في إطار قوانين الميكانيكا للوصول لذلك الأداء المثالي.
- تساعد على الاقتصاد في القوة المبذولة بالتأكد على أن تتعادل القوة المبذولة مع القوة المطلوبة في أداء تلك الحركات.
- يساعد على إدراك واكتشاف الأداء الحركي الخاطئ أو الناقص ، فيمكن للمدرب الإصلاح واستكمال النقص للوصول إلى درجة الإجابة المطلوبة.

- تمكن للمدرب من تحليل النشاط الرياضي المتنوع ، وهذا التحليل يسهل عليه مهمته في تعليم المهارات المختلفة.
- تحليل التمرين للتأكد من توافق وانسجام هذه التمارين في سير حركاتها مع أقسام المهارات الأخرى للنشاط.
- إعداد تمارين تحضيرية تستعمل للتعليم المهاري المركب ، ويجب أن ينسجم سير حركاتها وكذلك نوع القوة المستعملة مع الأداء المراد تعلمه.
- تطوير واكتشاف طرق بسيطة وغير معقدة لتعلم المهارات الحركية.
- وضع الاختبارات اللازمة الصحيحة المطلوبة للأداء المهاري.

6. علاقة الأداء المهاري بالسن والجنس:

لقد أجريت تجارب للتعرف على أثر السن والجنس في تعليم المهارات الحركية ، فوجد أن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى سن العشرين تقريباً ، فلقد أجرى (تايلور) تجربة لتعلم مهارات الوثب والرمي ، ووجد أن نسبة تحمिल تلاميذ الصف الخامس في القياسات لهذه المهارات أكبر من ذلك التي سجلها تلاميذ الصف الثاني.

وقد دات دراسة " الدرمان " على مجموعتين من الأولاد والبنات من عمر 10 إلى 14 سنة ووجد أن أداء الاطفال الذكور لبعض الواجبات التي تتطلب سرعة حركات الذراعين أسرع من البنات.

7. علاقة الاداء المهاري باللياقة البدنية:

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة.

8. قواعد عامة للتعليم الحركي لاكتساب الأداء المهاري:

- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيدة إذ يتوفر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية.
- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية.
- يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء.
- مراعاة عدد مرات التكرار لتأدية حركة معينة للعرض المباشر من التدريب.
- يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب.
- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي.
- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري.
- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر حسب صعوبتها.

9. مراحل تعلم المهارات الأساسية:

أولاً : مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة.

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به .

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات، ويصبح أداءه للمهارات أثناء المنافسات ألياً ومتقناً ودقيقاً .

ملاحظة :

وهناك عدة عوامل شخصية تؤدي إلى البراعة في الأداء نوجزها في المهارات والقدرات الحركية والبناء الجسمي ، الخوف ، خبرات الطفولة ، السن ، الشخصية ، الجنس ، الاتجاهات ، مستوى الطموح ، الانفعال ، الذكاء ، الإدراك ، سلامة الحواس ، الصفات البدنية.

فهل يمكن لنا أن نراعي العوامل السابقة قبل أن نقدم على تعليم المهارات الحركية للأفراد فنضيع الوقت والمال فيما لا يحقق الفائدة المرجوة؟.

الاعداد النفسي والذهني

1. الإعداد النفسي.
 - 1.1. أقسام الاعداد النفسي.
 - 2.1. أهداف الاعداد النفسي.
 - 3.1. أهمية الإعداد النفسي.
2. الإعداد الذهني.
 - 1.2. القدرات العقلية المطلوبة للرياضي.
 - 2.2. تحسين القدرات العقلية.

الإعداد النفسي والذهني

1. الإعداد النفسي.

وهي تعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي التعليمية.

وهناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد ... الخ ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة ، ومن هنا تظهر أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة.

1.1. أقسام الإعداد النفسي:

أولاً : الإعداد النفسي طويل المدى:

- تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.
- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- التدريب للتعود على ظروف المباراة التي قد تحدث حتى لا يتفاجأ اللاعب بها.
- التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطية والذهنية.

ثانياً : الإعداد النفسي المباشر:

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة ، فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة في

محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل المباراة توجيهاً سليماً هو عامل هام في تحديد أداء اللاعب أثناء المنافسة ، كما أن لهذه اللحظات تأثير كبير في حسن أداء اللاعب خلال المباراة.

ولقد أوضحت الملاحظات العلمية أن " حالة ما قبل البداية " يمكن أن تحدث على ثلاث أشكال وهي :

• حالة الاستعداد المثالي للمباراة:

وتكون أعراضها النفسية هي:

- استثارة مثالية معتدلة.
- السرور من المباراة.
- انتظار هادئ بدون شد عصبي.
- تركيز الانتباه بالنسبة للمباراة.
- استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك والتفكير.

• حالة حمى البداية:

وتكون أعراضها النفسية كالاتي:

- تشتت انتباه اللاعب وعدم القدرة على التركيز .
- شدة الاستثارة والاضطراب.
- التسرع بدون سبب .
- تمرجح الحالة الانفعالية للاعب .
- الشعور بضعف الأداء .
- الخوف من الخصم .
- عدم شعور اللاعب براحة نفسية .

الأعراض الفسيولوجية:

- زيادة سرعة ضربات القلب النبض .
- زيادة سرعة التنفس .
- الرغبة الماسة للتبول .

- زيادة إفرازات العرق.
- الإحساس بضعف الأطراف وارتعاشها.
- حالة عدم المبالاة بالبداية:
- وتكون أعراضها النفسية كالآتي:
- انخفاض درجة التركيز والانتباه والتفكير.
- حالة مزاجية سيئة.
- هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة وعدم الميل للكفاح
- الإحساس بضعف الأداء.
- الرغبة في عدم اللعب ومحاولة التهرب من المباراة.
- فقد الميل للكفاح.
- هبوط النشاط الإرادي للفرد.
- عدم مقدرة الفرد على تعبئة كل قواه.
- انخفاض في المستوى الحركي.
- عدمك التمسك بالواجب الخططي.
- إفساد لعب الفريق.

2.1. أهداف الاعداد النفسي:

- تطوير العمليات التدريبية وضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة المختصة كالأحساس بالأداة أو الاحساس بالزمن أو الاحساس بالأبعاد (المسافات) .
- الانتباه من حيث سعته وتواتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى .
- المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة .
- الذاكرة والتفهم للذات يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة .

- التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة وإتخاذ القرار المؤثر وسيطرة اللاعب على فعالياته الشخصية .
- القابلية على التحكم في إنفعالاته خلال فعاليات اللعب .
- التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التفكير ، الذاكرة ، الارادة ، الانتباه ، التصور) والتي تكون مادة التخطيط للعمل التربوي للتأثير على اللاعب .

3.1. أهمية الإعداد النفسي:

يلعب الإعداد النفسي في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة يمكن تحديدها بما يلي:

. إذا كانت الحالة النفسية للاعب ايجابية فسوف ينعكس ذلك على أداء لعبه (عزيمة قوية ، المثابرة ، الثبات ، تركيز جيد ، شعور جيد في التكنيك والتكتيك) والعكس صحيح.

2. الإعداد النفسي الجيد يقلل من الجهد المبذول بين المدرب واللاعب خلال مرحلة التدريب والمنافسات.

3. يعد الإعداد النفسي الوقاية من التأثيرات السلبية للمشكلات التي يواجهها اللاعب.

2. الإعداد الذهني:

الاعداد الذهني وما يصاحبه من التعليم الخططي النظري يمثل في التدريب الحديث جزءاً هاماً ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخاذل اللاعبون بسوء تصرفاتهم الخطئية أثناء المباريات.

1.2. القدرات العقلية المطلوبة للرياضي:

✓ تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز انتباهه وتركيز الانتباه يطور خلال التدريب بالعديد من الوسائل وتركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة بدقة.

✓ القدرة على الملاحظة:

بعد أن يركز اللاعب فإنه يستطيع أن يلاحظ الموقف جيداً فهو يلاحظ موقفه في الملعب وموقف زملائه والمنافسين.

ويترتب على قدرة اللاعب على الملاحظة أن يدرك الموقف جيداً.

✓ القدرة على الإدراك:

إدراكات اللاعب متعددة وهي تشمل:

- إدراك اللاعب لمقدرة المنافس البدنية والمهارية من حيث سرعته وقوته ودقة أدائه للمهارات الأساسية والخطية وقدراته العقلية وذكائه.

- إدراك المسافة بينه وبين زملائه وبينه وبين زملائه والمنافس.

- إدراك اتساع الملعب ، ومكان الأهداف وارتفاع الأدوات أو الكرة في الهواء.

- إدراك الزمن فيدرك اللاعب مقدار الوقت الذي تستغرقه الكرة في الهواء مثلاً حتى

تصل إليه.

✓ القدرة على التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً في التصرف الخطي ، فبعد أن يدرك اللاعب الموقف جيداً يقوم بتحليله ويستنتج ما سيترتب عليه من تصرف وتستدعي المواقف المتغيرة في المنازلات والألعاب الجماعية سرعة التفكير لاتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وقدراته العقلية .

✓ القدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار السليم أثناء التدريب لما في ذلك من أهمية كبرى أثناء سير المباراة والاستنتاج السليم واتخاذ القرارات الصحيحة يكون مبنياً على القدرة على التفكير .

✓ سرعة التصرف:

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه

نتيجة القدرات العقلية السابقة.

2.2. تحسين القدرات العقلية:

■ المعلومات والمعارف النظرية:

إن اكتساب اللاعب للمعلومات والمعارف النظرية يسهم في إعطاء تصورات صحيحة من مواقف اللعب المحتملة مما يجعله قادراً على التصرف السليم أثناء المباريات وتجعله قادراً على اختيار أنسب الحلول لمجابهة مواقف اللعب بعد تحليلها.

■ التوجيه والإرشاد:

يجب منح اللاعب فرصة التطبيق العملي للمعلومات النظرية التي حصل عليها من المواقف المحتمل حدوثها وهذا يتم أثناء عملية التدريب مع توجيهه وإرشاده مع ملاحظة ضرورة اعتماد اللاعب على نفسه وقد نكرر المواقف عدة مرات مما يتفق والقدرات العقلية للأفراد وننصح بضرورة مراعاة الفروق الفردية هنا.

■ التقييم والمتابعة:

بعد أن اكتسب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بالإعداد الذهني وتم تطبيقه لها في مواقف اللعب المتعددة مع توجيهه وإرشاده يجب أن تستمر عملية الإعداد الذهني بالتقييم والمتابعة عن طريق عدة أساليب نذكر منها:

- إشراك اللاعبين في إيجاد حلول منفردة لمواقف اللعب المتغيرة.
- إجراء مناقشات تهدف إلى تحليل واجبات اللاعبين كل على حده وتوضيح تأثير ذلك على تنفيذ الخطة.
- التقييم الموضوعي لنتائج التنفيذ مع التعزيز وتشجيع القادرين على صحة التنفيذ والأداء.

الإعداد الخططي

1. تعريف الإعداد الخططي.
2. علاقة الإعداد الخططي بالإعداد المهاري.
3. أنواع خطط اللعب.
4. أقسام خطط اللعب.
5. العناصر الهامة لتنفيذ خطط اللعب.
6. عوامل نجاح خطط اللعب.
7. مراحل الإعداد الخططي.

الإعداد الخططي

1. تعريف الإعداد الخططي:

وهو إكساب اللاعبين القدرة على أداء التحركات والمناورات المناسبة بمهارة عالية وكيفية التعامل مع المنافس أثناء اللعب والمباريات والبطولات وبعبارة أخرى هو فن إدارة أو قيادة المباريات الرياضية. وهذا يتطلب ضرورة إكساب الرياضي معلومات وقدرات خططية يجب أن يتدرب عليها مرات عديدة في ظروف متغيرة ومتدرجة.

2. علاقة الإعداد الخططي بالإعداد المهاري :

يتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ، كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها ، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة ، بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

3. أنواع خطط اللعب:

يرى "محمد حسن علاوي" أنه يمكن تقسيم خطط اللعب في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية إلى ما يلي:

1.3. الخطط الهجومية:

هي نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسات الرياضية في اللعب الرياضية والمنازلات الفردية والتي تتميز بعنصر المبادرة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية.

كما يدخل تحت هذا المجال أيضا تلك الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ككرة القدم أو كرة السلة مثلا .

2.3. الخطط الدفاعية:

وهي خطط اللعب التي يركن فيها الفرد أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادرة وأمر إدارة وقيادة المباراة للمنافس ، وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة أو عند محاولة الإقلال من درجة الهزيمة مثلا، ويرى البعض أن الخطط الدفاعية لا يشترك فيها الاتجاه للدفاع فقط ، بل أحيانا نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطأ المنافس حتى ينتهزها للقيام بهجوم مضاد.

3.3. خطط تسجيل الأرقام:

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة ، وتستخدم مثل هذه الخطط في ألعاب القوى (الجري والوثب والرمي، والسباحة ورفع الأثقال ... الخ).

في حين يرى " حنفي محمود مختار " أن الإعداد الخططي ينقسم إلى:

4.3. خطط المباريات:

خطط المباريات تعني في شكلها المتقن منه قيادة المنافسة أو الصراع الرياضي ، وهو تخطيط استراتيجي أي تخطيط مسبق يضعها المدرب بهدف الفوز بالمباراة وهو يشتمل على الجوانب التالية:

-العوامل التي يضعها المدرب في اعتباره قبل بدء المباراة بمدة.

-خطط اللعب.

وهذا ينطبق على جميع أنواع الأنشطة التي فيها تنافس كالمنازلات وألعاب المضرب والتجديف والتتابع...الخ.

- العوامل التي يضعها المدرب في اعتباره عند وضع خطة المباراة:
- تحليل شروط المسابقة وشرحها شرحاً جيداً للاعبين.
- تقويم إمكانات اللاعب أو الفريق من حيث نقاط القوة والضعف.
- دراسة مواطن القوة والضعف في اللاعب أو الفريق.
- المعرفة الجيدة لمكان اللعب.

4. أقسام خطط اللعب:

وتنقسم خطط اللعب من الناحية الخططية إلى:

أ - خطط المنافسات الفردية:

- الخطط الفردية تحت ضغط المنافس كالدراجات والمشى وجري المسافات الطويلة
- المنافسات التي يتأثر فيها اللاعب بالمنافس وإن كان ليس تحت ضغطه وبعيداً عنه نوعاً كالعدو في الرواق ، والسباحة القصيرة - التجديف ... الخ.

ب - خطط المنافسات الزوجية:

- خطط بين اثنين من المنافسين تحت ضغط المنافس كالمصارعة والملاكمة والحدود ... الخ.
- خطط بين اثنين مع التأثير بأداء الغير ولكن ليس تحت ضغط أو احتكاك المنافس كالتنس وتتنس الطاولة.

ج - خطط المنافسات الجماعية:

- الألعاب الجماعية ويكون اللاعب فيها تحت ضغط المنافس كما في كرة القدم وكرة السلة واليد.
- المنافسات الجماعية مع التأثير بأداء المنافس ولكن ليس تحت ضغطه كالكرة الطائرة.

5. العناصر الهامة لتنفيذ خطط اللعب:

- في أغلب الأحيان فإن العناصر الهامة لتنفيذ خطط اللعب هي:
- الطرق المناسبة في تنويع وربط وتطبيق التحركات التنافسية وفقاً لمواقف المباراة المختلفة.

-توزيع الجهد المبذول بصورة سليمة وجيدة خلال المباراة ووفقا لظروفها المختلفة وعلى المدرب أن يعني بتعليم ذلك للاعبين خلال عملية التدريب.
-طرق التأثير النفسي على المنافس والعمل الدؤوب على التغلب على صفاته الإرادية وذلك عن طريق الخداع والتمويه المستمر.

6. عوامل نجاح خطط اللعب:

إن إجادة خطط اللعب تتوقف بدرجة كبيرة على الأسس التالية:
-ارتفاع مستوى أداء المهارات الأساسية للاعب.
-يستدعي تنفيذ الخطط طوال زمن المباراة أن تكون حالة اللاعب البدنية ممتازة.
-الإعداد الذهني الجيد للاعب يساعده دائماً على سرعة وحسن التصرف الخططي أثناء المباراة في المواقف المختلفة التي تواجه اللاعب.
-أثبتت أبحاث العلماء أن نتيجة المباريات تتوقف بنسبة 60% على الصفات الإرادية والنفسية للاعبين خاصة إذا كان اللاعبون متساويين في النواحي البدنية والمهارية والذهنية.

7. مراحل الإعداد الخططي :

1.7. اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

تحتل عملية اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات المرتبطة بخطة اللعب على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ أن ذلك يسهم في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء الخططي ، ويتأسس عليه اكتساب السلوك الصحيح للفرد أثناء المنافسات الرياضية. إن المعارف والمعلومات النظرية التي يكتسبها الفرد تساعد على حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ.

2.7. اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي ، وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة

الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب .

وينبغي أن تعمل على تنمية مختلف القدرات الذهنية التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة.

- وتتأسس هذه القدرة على ما لدى الفرد من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخطوية اكتسبها أثناء عملية التعلم.

ومن بين القدرة الخطوية الأساسية نجد:

-القدرة على الإدراك : بأن يكون اللاعب قادراً على الإحاطة البصرية بأكثر من جانب من جوانب أحداث اللعب وتوقع حدث الإثارات السمعية والبصرية.
-القدرة على الاستجابة : بأن يضع اللاعب توقعاته بكل سرعة موضع التنفيذ العملي.

-إدراك الإحساس بالمكان : أن يتمتع اللاعب بإدراك الإحساس بالمكان في الدفاع والهجوم ، وكذلك إدراك الإحساس العام بالمكان الكلي الذي يتحرك فيه.
-إدراك الإحساس بالزمن : أن يتمتع اللاعب بإدراك الإحساس بالمسار الزمني لإحداث المباراة.

-القدرة على التكيف : يعيش اللاعب مع مسار وأحداث المباراة وأن يتمكن من تصور وتخيل الأحداث قبل وقوعها مع مراعاة تصرفات الزملاء والمنافسين.

محاضرة: 10

المنافسة الرياضية

تمهيد.

1. تعريف المنافسة الرياضية.
2. مميزات المنافسة الرياضية.
3. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
4. أنماط السلوك التنافسي.
5. قلق المنافسة الرياضية .

المنافسة الرياضية

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورة لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة.

1. تعريف المنافسة الرياضية:

تعرف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي .

ويعرف "عنان" المنافسة الرياضية بأنها "موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية .

ويعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم. "

2. مميزات المنافسة الرياضية:

- المنافسة اختبار وتقييم لنتائج عملية التدريب والأعداد الرياضي .
- المنافسة نوع هام من العمل التربوي ،حيث لاينبغي النظر إليها على أنها اختبار وتقييم فحسب بل اكتساب اللاعب والفريق سمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام .
- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية معا ،فالدوافع الذاتية للاعبين مثل تحقيق الذات أو مكاسب شخصية هي دوافع هامة ولكنها مرتبطة أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل إعلاء شأن أو سمعه الفريق أو النادي أو حسن تمثيل الوطن على مستوى الدولي .
- ارتباط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة، فالمنافسة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية، وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها الإيجابية لبذل أقصى الجهد وقد تكون لها مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.
- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب..خلال فترة الإعداد للمنافسة لارتفاع مستوى أداء جميع أجهزة الجسم الحيوية "عضلي - دوري - عصبي" لاستخدامها بأقصى فاعلية.
- تحظى المنافسة الرياضية بالاهتمام والتشجيع،حيث أنها تثير اهتمام الجمهور و المسؤولين.
- تسهم المنافسات في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتؤثر في جميع الوظائف العقلية لإستخدامها بأقصى طاقة ممكنة في المنافسة.
- تعتبر المنافسة وسيلة تدريب فعالة.
- تسمح المنافسة بتطبيق حملات تدريب قصوى.
- إذا كانت التدريب يطور النتائج: فالمنافسة تسمح بإنجازها "هارتز" 1964.

3. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

- التوجيه الاجتماعي السيئ.
- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً "المنشطات".
- العدوان والعنف، والتعصب.
- مشكلة الهوية والاحتراف.
- الاستثمار السياسي.

4. أنماط السلوك التنافسي:

- أنماط السلوك التنافسي من مركبة ذات ثلاثة أفعال هي:
- هدف واضح يراد تحقيقه للتفوق على الآخرين.
 - الإصرار على ومواجهة التعب.
 - الشعور بالانفعال الإيجابي مثل السعادة بالنجاح.

5. قلق المنافسة الرياضية :

1.5. مظاهر القلق السلبي:

- الشعور بالضيق
 - التوتر والأرق أثناء ليالي المنافسة
 - خفقان القلب عند تأدية المنافسة الرياضية
 - كثرة التفكير في المنافسة والانشغال قبل المنافسة وانتظار النتائج.
- وهذه السلوكيات والمظاهر تترك اللاعب قبل وأثناء المنافسة وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد.

2.5. أسباب ظهور قلق المنافسة:

- عدم الاستعداد للمنافسة
- إجراءات المنافسة واقتنائها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف
- أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز للخوف من المنافسة الرياضية

- مواقف التقويم :ذلك أن الرياضي إذا شعر أنه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق
- دور المدربين والإعلام في تثبيت الخوف من المنافسة واستخدامها كوسيلة للانتقام من اللاعبين
- الشخصية القلقة أي ارتفاع سمة القلق عند اللاعبين كأفراد يزيد من قلق المنافسة الرياضية كموقف.

3.5. حالات قلق المنافسة الرياضية:

- حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية : تحدث قبل اشتراك اللاعب في المنافسة
- حالة قلق أثناء المنافسة الرياضية: تحدث أثناء المنافسة وما يحدث فيها من توترات نتيجة لإحداث المنافسة
- حالة قلق ما بعد المنافسة: وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها

4.5. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة:

- تنمية المهارات النفسية
- التدريب على التصور العقلي
- وضع الأهداف للرياضيين والوصول إليه عن طريق المثابرة
- التذكير بالقيم والمبادئ التربوية التي يحتاجها الرياضي وخاصة قبل منافسة
- الإرشاد الجماعي .
- أسلوب التخصيص المنتظم: عن طريق تعريف الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية
- محاضرات وندوات تتعلق ب : تنمية عادات تصور عقلي جيدة تخفيف رهبة المنافسة الرياضية .
- العلاج الذهني المعرفي السلوكي لعلاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مثل القلق - الاكتئاب - الإدمان

محاضرة: 11

تحضير الحصة التدريبية

1. تعريف الحصة التدريبية.

2. تحضير الحصة التدريبية .

الحصة (la séance)

1. تعريف الحصة التدريبية :

- هي الفعل البيداغوجي الاساسي للمدرب فهو وسيلة لتدخله ,يجب على المدرب اىصال الرسالة التي يريد تزويد لاعبيه بها كذلك تزويدهم ببعض المصطلحات و بعض القيم .
- الحصة التكوينية للناشئين تسمح باعطاء اللاعب الشاب و تزويده بالعناصر التي يحتاجها: التقنية , التكتيك , اللياقة البدنية , الجانب النفسي ...الخ.
- حصة تدريبية للاكابر نحضر اللاعب للمقابلة المقبلة مع مراعاة المقابلة السابقة (دراسة نقاط القوة و الضعف)
- الحصة التدريبية لا ترتجل (ليست عشوائية) فماذا العمل .

أ/ قبل الحصة (التحضير)

- * تحديد الاهداف
- * النظر في الكتب والمعلومات
- * التحضير للحصة التدريبية يكون عن طريق الكتابة ↔ بطاقة سير الحصة
- * تحضير التمارين المناسبة لتحقيق الهدف
- * تحضير الوسائل البيداغوجية

ب/ أثناء الحصة (تسيير الحصة)

- * تقديم الحصة
- * شرح الاهداف
- * خلق التحفيز او المحافظة عليه ان وجد motivation
- * الوضوح في التدخلات
- * التنشيط بحيوية

ج/ بعد الحصة (تقييم الحصة)

- * تلخيص الحصة
- * تقييم مؤشرات التعب او الحالة الجيدة
- * اخذ المعلومات حول المشاكل النفسية

* التقييم يكون كتابيا

2. تحضير الحصة التدريبية :

التدريب لا يكون عشوائيا او ارتجاليا ,يجب ان يكون مفكرا فيه ثم مكتوبا على ورق و ياخذ بعين الاعتبار

* المشاكل المادية (الوسائل)

- المساحة الموجودة : ملعب , نصف ملعب , ربع ملعب , الغابة
- الأقماع (plots) , الفنلات les dossiers , المرمى , المتحرك.
- عدد الكرات
- كل الوسائل يجب ان تحضرها ربع ساعة قبل بداية التدريب

* المشاكل البشرية:

- عدد اللاعبين
- عدد حراس المرمى
- × ملاحظة : يجب الأخذ بعين الاعتبار كل ما حصل خلال الحصص السابقة كذلك المقابلة الاخيرة و يجب ايضا الأخذ بعين الاعتبار عدد الحصص خلال الاسبوع ,و بعبارة اصح كل ما سبق ذكره يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار في تحضير الحصة.

1.2/ كيفية بداية تحضير الحصة ؟ :

▪ تحديد الاهداف , يكون بالرجوع الى مشروع التدريب المحضر من قبل (المرحلة , الدوري...الخ)

▪ النظر و مراجعة المعلومات التي بحوزتنا.

(أ) حول مايقوم به نحن: يجب تحضير كراس نقوم بتدوين كل الملاحظات فيه و هذا له ايجابيات كثيرة

- هذه الكيفية تدفعك الى التفكير , محاسبة النفس لان التدريب هو تسلسل للحصص
- تسمح بالتصحيح و اجتناب بعض الأخطاء فتبقى بذلك أثار للحصص ومن ذلك اثار لكل الموسم ,وتسمح بذلك التسهيل للتدريب في المواسم المقبلة .

(ب) حول مايقوم به الغير: البحث في الكتب التي تبحث في مناهج التدريب للاخذ منها ,كذلك الذهاب للنظر وملاحظة ما يقوم به الاخرون.

. النظر في الحصص التدريبية للفرق المحترفة ذات المستوى العالي.

- التحضير الكتابي و تحضير التمارين (بطاقة سير الحصة ,التمارين ,الزمن ,التكرارات)
- تحضير الوسائل البيداغوجية :المطلوب الاشارة اليها في بطاقة الحصة ,عدد الكرات ,الاقماع ,الفنلات , (les dossaires)

2.2/ كيفية تسيير الحصة :

لكي تسيير الحصة التدريبية بشكل ناجح يجب احترام بعض المبادئ

- اعطاء المثل :يجب الوصول الاول لمكان التدريب
- اعطاء المثل :اللباس المناسب بالحصة التدريبية
- الانضباط من اللاعبين (dicipline) , اللباس المناسب للاعبين
- التكلم بصوت عال
- التمتع الجيد بالنسبة للاعبين
- لا يجب اعطاء الظهر للاعبين او مجموعة منهم
- يجب ان يكون ظهر اللاعبين مقابل للشمس
- التصحيح الدائم

أ. تقديم الحصة :شرح الاهداف و المحتوى

- قبل كل شئى ذكر او كتابة على الصبورة
- موضوع الحصة (الهدف) هذا لتجنب الاجابة كل مرة على نفس السؤال
- تشكيل المجموعات للتمارين او الالعاب
- توزيع الفنلات (dossaires) لريح الوقت من بعد ثم النزول الى الملعب
- يجب ان يكون تدخل المدرب قصير خاصة عندما يكون الجو بارد جمل قصيرة هادفة

ب. تنشيط الحصة :

- مهما يكون التحضير جيد و الوسائل البيداغوجية موجودة ,التمارين لا يرقى الى الهدف المنشود
- الا اذا كان معاشا كليا اي :
- ايقاع يقترب الى المنافسة
- نصائح و تصحيحات المدرب
- لا يجب الاكتفاء بنعم عندما تنجح الحركة او لا عند العكس بل يجب تثمين النجاح ووضع الثقة في اللاعب
- لذا فان اللاعب لايعتبر (فاكهة) و لامنحة لكن اوقات قوية للتدريب و المدرب بعد اعطاء النصائح الخاصة
- بالعبة يجب ان يتدخل :

* كحكم و هذا صعب جدا لان اللاعب حساس جدا للصافرة و يريد دائما الفوز

* توجيه اللعب

* تغيير بعض قوانين اللعب للتحفيز او المتطلبات التكتيكية او البدنية

3.2/ كيفية انهاء الحصة:

الرجوع الى الهدوء ← التقييم

- الحصة لا يجب ان تنتهي بجهود قوية كجري سريع نحو غرفة الملابس

- فمن الجانب الفيزيولوجي : الرجوع الى الهدوء يمكن الجسم محو من التعب الناتج عن التدريب

(تهديم حمض اللبن)

- ومن الجانب النفسي الخفض من الضغط

يحتوي الرجوع الى الهدوء عموما 10 الى 15 دقيقة جري متبع بارخاء عضلي (مرونة)

ملاحظة :

هذا الرجوع الى الهدوء يستعمل ايضا بعد المقابلة.

تتبع المقابلة مثلا بحصة استرجاع تدوم 30 الى 40 دقيقة (20 دقيقة جري مثلا +10 دقائق

ارخاء عضلي)

- يقوم المدرب بتلخيص الحصة بذكر النقاط الايجابية و النقاط التي يطمح للوصول اليها في

الحصة المقبلة

- يجب على المدرب كتابة كل هذه النصائح و الملاحظات على البطاقة مع اخذ بعين

الاعتبار:

* انجاز او عدم انجاز الهدف المسطر

* المشاركة الجيدة للاعبين

قائمة المراجع

01. تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، دار الفكر العربي، القاهرة.
02. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة، 1995.
03. كمال درويش، محمد صبحي حسنين : التدريب الدائري، ط 1، دار الفكر العربي، 1984.
04. كمال درويش، محمد صبحي حسنين :الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
05. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي: نظريات وطرق التسوية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
06. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984.
07. محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دار المعارف . بدون طبعة . مصر.
08. حماد مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة . دار الفكر العربي . الطبعة الأولى . القاهرة . 1998 .
9. Jurgen Weineck: Biologie du sport, édition Vigot. France 1992.
10. Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement 4ème édition E.Vigot, révisée et augmentée. France 1997.