

جامعة مصطفى بن بولعيد

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة بيداغوجية لمحاضرات
نظرية ومنهجية التدريب الرياضي
لطلبة السنة الثانية التدريب الرياضي

استاذ المقياس: الدكتور لباد معمر

الموسم الجامعي 2018/2017

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

1- معلومات حول الوحدة:

المؤسسة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الفئة المستهدفة: السنة الثانية نظام l.m.d تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الحجم الزمني الأسبوعي: محاضرات : 1 سا 30 د

النظام : سداسي الثالث

المعامل: 02

التوقيت الأسبوعي: الثلاثاء: 14:30 – 16:00

المدرج: H

الأستاذ: لباد معمر

البريد الإلكتروني: m.lebad@univ-batna2.dz

2- الأهداف العامة للوحدة :

السداسي: الثالث

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

أهداف التعليم

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية التطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- الرفع من المستوى البيداغوجي والتقني والخططي للطالب للطالب في التخصص.
- المعارف المسبقة المطلوبة :
- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة
- الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم



3 - المحتويات:

تتكون الوحدة من خمس (08) محاضرات هي كالاتي

المحاضرة الاولى : لمحة تاريخية حول التدريب الرياضي

1. المرحلة الأولى (1904 – 1919)
2. المرحلة الثانية (1920 – 1930)
3. المرحلة الثالثة (1930 – 1944)
4. المرحلة الرابعة (1945 – 1952)
5. المرحلة الخامسة (1953 – 1964)
6. المرحلة السادسة (1964 – 1990)
7. المرحلة السابعة (1991 – 2010).

المحاضرة الثانية : مفهوم التدريب الرياضي

1. خصائص التدريب الرياضي
2. واجبات التدريب الرياضي
3. الاهداف العامة للتدريب الرياضي
4. قواعد التدريب الحديث
5. مجالات التدريب الرياضي
6. خصائص التدريب الرياضي

المحاضرة الثالثة : مبادئ التدريب الرياضي

1. مبدأ: - الاستعداد The principle of readiness
2. مبدأ/ التكيف The principle of adaptation
3. مبدأ/ التدرج في الحملات The principle of progression
4. مبدأ /الفروق الفردية The principle of individual differences

5. مبدأ التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of specificity
6. مبدأ التنوع (التنوع The principle of variety)



7. مبدأ الحمولة الفعالة.
8. مبدأ تداول العمل والراحة .
9. مبدأ الاستمرارية.
10. مبدأ الاستجابة الفردية.
11. مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص.

المحاضرة الرابعة : اللياقة البدنية وأهميتها

1 - القوة العضلية

2- السرعة

3- المداومة (التحمل)

4- المرونة

5- الرشاقة

6- التوافق

المحاضرة الخامسة : طرق التدريب الرياضي

1. طريقة التدريب المستمر.

2. طريقة التدريب الفتري .

3. طريقة التدريب التكراري.

4. طريقة التدريب الدائري .

المحاضرة السادسة : حمولات التدريب

1. مفهوم حمل التدريب

2. أنواع حمل التدريب

3. مكونات حمل التدريب

4. درجات حمل التدريب



المحاضرة السابعة : التخطيط في التدريب الرياضي

1. مفهوم التخطيط الرياضي
2. الخطط التدريبية في المجال الرياضي
3. تدريب المهارات الاساسية خلال الخطة السنوية
4. الماكروسيكل
5. الميزوسيكل
6. الميكروسيكل (وحدة تدريبية)

المحاضرة الثامنة : المدرب الرياضي

1. مفهوم المدرب الرياضي
2. شخصية المدرب وخصائصه
3. الانماط الشائعة للمدرب الرياضي
4. سلوك المدرب الرياضي
5. واجبات المدرب الرياضي
6. المدرب الرياضي كقائد

4- طرق تقييم التعلّيمات:

يتم التقييم النهائي من خلال امتحان (01) السداسي يتضمن كل ما تطرقنا إليه في هذه الوحدة، وذلك عن طريق :

- الإجابة على الأسئلة الموجزة (عبر أسئلة الاختيار من متعدد)
- الإجابة على أسئلة مفتوحة.

5- أنشطة التعليم والتعلم:

حتى تتمكن من استيعاب المفاهيم المدرجة في هذه الوحدة ، يقترح المساق عدة أساليب وطرائق لها خصوصياتها وفوائدها.

- يتم نقل المعارف من خلال محاضرات، متوقعا أنها سوف تساهم في إتقان المفاهيم الأساسية لتحقيق أنشطة التعلم المقترحة خلال الوحدة.

- أنت مدعوون أيضًا للمشاركة في المناقشات بكل حرية، التي تبدأ من الأسئلة المطروحة على التسلسل التربوي الحالي ، دون أي شكل من أشكال التقييم ، بهدف تطوير لغة الحوار بينكم ، من خلال اقتراح إجابات على الأسئلة المطروحة من أجل تعبئة معرفتكم ، لمقارنة وجهات نظركم واستنباط الفوائد التربوية من هذه الحوارات.

6- التخطيط التربوي:

الكفاءات المستهدفة تتكون من الركائز الثلاث: المعرفة، المهارة، والتوظيف. للحصول على المعرفة الأساسية، يتم ذلك عن طريق أسلوب المحاضرة لأنها الطريقة الأكثر فعالية لتخزين المعرفة والمفاهيم النظرية. لكن المعرفة وحدها لا تكفي، بل يجب أن تفهم، وسيتم اختبارها من خلال الأسئلة النظرية وأمثلة التطبيق البسيطة. أما من أجل اكتساب المهارات وتوظيفها، سيتم ذلك من خلال التمارين ووضعيات- مشكل، يطلب منكم حلها عن طريق التعلم الفردي والتعاوني ، والحوار وتبادل المعلومات.

المحاضرة رقم 01 : نظرة تاريخية في التدريب الرياضي

*نظرة في تاريخ التدريب الرياضي

اعتقد البعض سابقا أن بعض الأسابيع من التدريب كافية للوصول إلى انجاز رياضي متقدم وقد كان هذا مبدأ أساسيا لنمو وتطور الرياضة سابقا حيث كانت طرق ووسائل التدريب الرياضي بسيطة جدا وهذا ما أشارت إليه مجموعة من المؤلفات.مثل المؤلف ((لوشى - Lowsh)) عام 1855 م حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ماجاء في المفهوم الانكليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة الحركة دون تفكير في التمرين حتى الوصول إلى الأداء الفني الجيد دون معرفة الهدف ولكن بعد فترة من التدريب تمتد من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثبت انه لايمكن الوصول إلى نتائج رياضية متقدمة , لذا كان وضع الرياضة بشكل عام في مستوى ضعيف وخاصة في الألعاب الاولمبية عام 1896 والثانية عام 1900 م

** مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي

- المرحلة الأولى عام 1904 - 1919 ميلادية .

قام بعض المدربين بزيادة عدد أيام التدريب ولكن النتائج بقيت كما هي دون تقدم حيث بقيت وسائل وطرق التدريب والإعداد محدودة وحمل التدريب المستخدم قليل ولا يفي بالغرض المطلوب مثلا ' كان معتقدا في ذلك الوقت أن 15 - 20 يوم تدريب قبل المسابقة هي كافية للوصول إلى مستوى متقدم في الرياضة الممارسة وقد أشار كثير من الباحثين المختصين في مجال التدريب الرياضي في القرن الماضي من خلال التجارب التي قاموا بها , بان التدريب الرياضي لفترة 5 . 6 أسابيع يمكن أن تساهم في تطور المستوى الرياضي ولكن النتيجة كانت غير كافية لتطور هذه المستويات , حيث بدأ الرياضيون الأوائل يشعرون بالضعف والملل وبالتالي لقد قام اللاعبون بالهرب من ساحات التدريب , هكذا كان حال الألعاب الرياضية في القرن الماضي والمنتبع للدورات الاولمبية القديمة يقف على مثل هذه الحالات التي كان يمر بها الرياضيون القدامى وبعد الدورة الاولمبية الحديثة الثانية والثالثة

أصبح واضحا أن هذه الفترات للتدريب غير كافية للوصول إلى مستوى الانجاز الرياضي المطلوب , وعليه بدأ المدربون بالرجوع إلى الطرق التي كانت مستخدما في الألعاب الاولمبية القديمة واعتماد الوسائل التي كانت تستخدم آنذاك , هي كيفية الاهتمام بالجسم وقاموا بوضع نظام جديد للتدريب بعد ذلك بدأت تتطور وسائل التدريب وطرقه وبدأت تأخذ خطوات متقدمة إلى الأمام بعد الدورة الاولمبية الثالثة , كما بدأت البحوث والمؤلفات تزداد أولا بأول وجميعها تتحدث عن المبادئ والأسس المستخدمة في عمليات التدريب الرياضي , ومثال على ذلك صدر مؤلف في أمريكا عام 1913 م بعنوان TRAINING ATHLETIC حيث أشار المؤلف Merfy في هذا الكتاب إلى أهمية الاستمرار بالتدريب من 8 . 10 أسابيع إضافة إلى دورات خاصة تعطى في الشتاء للمساعدة في عملية التدريب خارج وقت الاستعداد للمسابقات , وبعد ذلك بدأ التدريب يشق طريقه بشكل اوسع .

وهناك مؤلف للمؤلف لروسي ((KOTOV)) صدر عام 1916 - 1917م بعنوان ((الرياضة الاولمبية)) حيث أكد المؤلف ولأول مرة على أهمية الاستمرارية في التدريب الرياضي لفترات جيدة بالإضافة على التأكيد بجعل التدريب على مرحلتين وهي الأولى مرحلة التدريب العام . الثانيةمرحلة التدريب الخاص . وفي هذه الحالة بدأ ينظر إلى ضرورة وأهمية التدريب في أنحاء العالم ألا أن التجارب والخبرات كانت قليلة وضعيفة فيما لو قيست بالتطور النظري الذي هو كان ليس بالمستوى المطلوب كعلم مستقل أيضا

- المرحلة الثانية عام 1920 - 1930 ميلادية

ظهر في هذه المرحلة عدد من المؤلفين الذين اهتموا من خلال كتاباتهم بطرق التعليم ووسائلها وقد اهتموا بنوعية الإنتاج وليس فقط بكميته حيث ظهر في هذه المرحلة كثير من الطرق والوسائل المختلفة التي تمتاز بنوعية جيدة وكان هذا في أمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا , وألمانيا وبريطانيا ومن خلال الدورات الاولمبية التي أقيمت في عام 1920 و 1924 و 1928 ' وشارك في هذه الدورات أعداد كبيرة من دول العالم في كثير من الفعاليات الرياضية وفي هذه المرحلة بدأت الدول تعد نفسها بجدية للمشاركة بأكبر عدد من الفعاليات

الرياضية وبدعوا يعدون القاعدة النظرية والعملية للتطوير الرياضي لدولهم وهذا بدوره أعطى دفعة كبيرة للتطور الرياضي وتطوير الانجاز في اغلب الفعاليات الرياضية من خلال المنافسة الحقيقية لتحطيم الأرقام القياسية في الفعاليات التي تعتمد على تحطيم هذه الأرقام في فعاليات السباحة والعب القوي , وقد ظهر في هذه

المرحلة عدد من اللاعبين الاولمبيين مثل في (Retola Normy)) (في فعالية 1500 متر و5000 متر و10000 متر واللاعب jony Moler في فعالية 100 متر و400 متر سباحة ظهر , وهنا بدا الناس يشعرون بقيمة هذا الانجاز وأصبح واضحا للرياضيين بأنه هناك إمكانية جيدة للوصول إلى المستوى الرياضي المتقدم وخاصة بعد تطور طرق ووسائل الأعداد في التدريب الرياضي وتطور النظريات الخاصة به وفي هذه المرحلة بدأت الدول تستفاد من تجارب الغير في أهمية الوسائل التدريبية المستخدمة المختلفة

وبدا الاطلاع من قبل هذه الدول على تجارب الغير في تجاربها البناءة للتدريب وكيفية اختيار الرياضيين للفعاليات الرياضية وبدا المدربين الاستفادة من هذه التجارب والأخذ بها ومحاولة تطبيق الخطوات النموذجية لها لارتقاء بمستوى رياضتهم .

وفي عام 1922 اصدر المؤلف الروسي ((Gorenaficki)) بعنوان - الأسس العلمية للتدريب الرياضي - أشار فيه إلى ضرورة شعور اللاعب نفسه بلياقته البدنية مع التأكيد على تطوير عناصرها بشكل منسجم مع الفعالية مع التأكيد على ضرورة مراقبة المدرب للاعب وقيام اللاعب بوضع نظام داخلي خاص بحياته الخاصة .

في هذه المرحلة بالذات بدأت تظهر بصورة جلية وتدرجية فكرة الأعداد العام وكان هذا يحدث لأول مرة من خلال التطبيق العملي لهذه الأفكار وهذا ما وضحه العالم الروسي الأخر عام 1929 ((Gergeof)) حيث قام بوضع (خطة سنوية للأعداد) وقد ظهر في هذه المرحلة شي آخر جديد على الساحة الرياضية وهو لأول مرة يتم ربط الأعداد للياقة البدنية مع الأداء الفني (التكنيك) وهنا وصل حجم التدريب السنوي من 250 ساعة

الى 300 ساعة تدريبية كما بدأ المتقدمون بالرياضة يتدربون من 4 - 5 مرات أسبوعيا وفي ألمانيا والسويد وأمريكا والاتحاد السوفيتي وبريطانيا بدأت النتائج تظهر على فعاليات العاب القوى والتزلج على الجليد والسباحة وتتمو أول بأول وبدا يصدر كثير من المؤلفات بذلك ومن مؤلفي هذه الفترة هم ((Huntu عام 1925)) والعالم ((Mang عام 1928)) والعالم ((pekala عام 1930)) وقد اظهروا هؤلاء العلماء أشياء جديدة في التدريب الرياضي مثل - Mang اظهر واقترح أشكالاً مختلفة من الأعداد مثل أعداد لياقة/ أعداد تكنيك أعداد نفسي... الخ وان جميع هذه العناصر يجب أعدادها في وقت واحد والعمل على تطويرها وهذا لم يكن موجودا آنذاك , ويعتبر هذا العالم من أكثر العلماء المختصين في التدريب الرياضي فهما حقيقيا للتدريب الرياضي الحديث .

أما العالم - pekala - فقد ألف كتاب بعنوان ((Atleteka)) حيث قام بوضع المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي والبعض من هذه المبادئ مازال يستخدم في وقتنا الحالي مثلا أكد على التدريب يجب أن يكون منظما ومخططا له ويكون على الشكل الآتي : . أي تدريب - راحة - تدريب - راحة ويكون التدريب بشكل متموجي وهذا يكون خلال التدريب اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي وقد أكد هذا العالم على ضرورة التوجه من الأعداد العام إلى الأعداد الخاص وفي نفس المؤلف أكد هذا العالم على مبادئ تقسيم التدريب إلى أربعة مراحل وهي : .

أولا ... المقدمة . ثانيا ... الربيع . ثالثا ... الصيف . رابعا الخريف والشتاء ومن ثم راحة .

- المرحلة الثالثة عام 1931- 1944 ميلادية

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعرفة والخبرات والعمل على تطبيقها على لاعبيهم , وقد كانت هذه المرحلة أكثر نشاطا في هذا المجال من المرحلة السابقة , وفي عام 1934 م أقام الاتحاد السوفيتي لأول مرة المعسكرات التدريبية وبشكل تدريجي بدأ المدربون يشعرون

بأهمية التركيز على رياضة واحدة للمتسابق الواحد دون الخلط بين الأشكال الرياضية المختلفة والتدريب عليها كما كان سابقا .

وفي هذه الفترة بدأ المدربون يجربون بإعطاء تمرينين في اليوم الواحد أي إعطاء وحدتين تدريبيتين في اليوم ، وهنا بدأ حجم التدريب يزداد عما كان عليه سابقا فارتفع من 400 - 500 ساعة تدريبية في السنة الواحدة وعليه فقد بلغ التدريب الأسبوعي من 9 - 12 ساعة أسبوعيا .

وفي هذه المرحلة أيضا تطور التدريب في أمريكا واخذ جانب البزنس مثل فعاليات الملاكمة والمصارعة وخاصة عن المحترفين ، وبدأ الاهتمام بالمنشطات التي كانت تعطى إلى الخيول ولكن هذه المنشطات الحيوانية انعكست سلبا على اغلب الرياضيين وكثير منهم فقد حياته نتيجة لذلك ، وفي نفس الوقت كانت تمارس الرياضة في الجامعات الأمريكية كهواية وخاصة في ألعاب القوى وكرة السلة والسباحة وحققوا الانجازات الكبيرة في هذه الألعاب .

وفي هذه المرحلة أيضا لا ننسى الرياضة في دولة ألمانيا الهتلرية التي غلب عليها طابع التحدي والمنافسة حيث أكد الحكم الهتلري على أهمية الرياضة واللياقة لكي يستطيع الشعب الهتلري الألماني بالسيطرة على العالم ومن خلال توفير الأجهزة والأدوات والصالات الرياضية والملاعب مما وفر ارض نموذجية لتطور الانجازات الرياضية لدولة ألمانيا في كثير من الألعاب الرياضي وتطور نتائجهم في البطولات الاولمبية في هذه الفترة .

- المرحلة الرابعة عام 1945 - 1952 ميلادية

جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي توقفت خلالها النشاطات الرياضية بشكل عام نتيجة هذه الحرب ، لقد كان الوضع العام بعد الحرب صعبا للغاية والشباب غير قادر على الاستمرار في النشاطات الرياضية بسبب الدمار الذي حل بالعالم ، والوضع الاقتصادي أصبح صعبا جدا وغير قادر على إعطاء هذا الجانب الأهمية المطلوبة لان اغلب النشاطات ذهبت باتجاه الأعمار والتربية ألا انه بين الحين والآخر كانت تحصل بعض الأنشطة الرياضية ولكن بمستوى ضعيف وبدأت الرياضة تنمو تدريجيا نتيجة اهتمام

المختصين الرياضيين بهذا المجال وصدر الكثير من المؤلفات الخاصة في طرق التعليم والتكنيك ومن أفضل الكتب التي صدرت في هذا الوقت للمؤلف الروسي ((اوزلين عام 1945 م)) بعنوان المبادئ الأساسية في طرق تعليم العاب القوى .

وفي هذه المرحلة تم الاهتمام بإعطاء اللاعبين الجيدين فترتين تدريبيتين يوميا وعند إقامة المعسكرات التدريبية كان يعطى اللاعبين في الاركاض ثلاث تدريبات يوميا خلال وجوده في المعسكر التدريبي حيث يستمر التمرين الواحد ثلاث ساعات وأحيانا يصل إلى أربع ساعات .

وفي الدول الغربية ومنها انكلترا وأمريكا وغيرها من بعض الدول العالم كان المدربون يعطون أهمية بالغة لمراحل التدريب من خلال تقسيم مراحل الأعداد إلى عدة مراحل خلال العام .

- المرحلة الخامسة 1953 - 1964 ميلادية

أكدت هذه المرحلة على ضرورة تحسين نوعية وسائل التدريب ومحتواها حيث زادت إعداد الصالات الرياضية وتعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى وكل هذا التقدم ساهم بدفع الباحثين إلى البحث العلمي مما أدى إلى اكتشاف الكثير من مشاكل التدريب الرياضي والمساهمة بوضع الحلول لهذه المشاكل مما دفع الحركة الرياضية إلى الأمام .

وفي عام 1952 م بدأ الأعداد للدورة الاولمبية في مدينة هلسنكي وبدأت دول العالم بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي وبدأ حجم التدريب ينطور إلى أن وصل إلى 10 وحدات وأكثر خلال الأسبوع ولكن خلال العام وصل إلى 700 ساعة سنويا ، وفي عام 1956 م بدأت دول العالم تستعد إلى الدورة الاولمبية في مدينة ملبورن في استراليا وقد أكد المدربون في هذه المرحلة على تحسين طرق التدريب بصورة خاصة وزيادة حجوم التدريب ووصلت عدد ساعات التدريب السنوية إلى 900 ساعة سنوية وبدأ المدربون يهتمون بنوعية التمارين وليس فقط بكميتها ، وفي هذه المرحلة لأول مرة يتم التأكيد على الاهتمام بأهمية مراقبة وظائف الأعضاء الفسيولوجية وأعدادها كقاعدة مهمة وأساسية في تطوير الانجاز ولأول مرة في هذه المرحلة تم الاهتمام بعلم الإحصاء الرياضي وخلال هذه المرحلة قاموا بكثير من

البحوث العلمية حول القوة وكيفية تطويرها وكانت على التوالي في عام 1960 و1962 و1963 وكثير من علماء الروس وأمريكا الذين اهتموا بهذا الجانب وأيضا في هذه المرحلة تم لأول مرة إعطاء أسلوب التدريب الدائري الذي مازال يعطى في وقتنا الحاضر وأصحاب هذا الأسلوب هم ((العالم Morgan)) والعالم ((Adamson)) في عام 1959 وقد بدأ المدربون يستخدمون هذا الأسلوب بشكل واسع وكبير والى يومنا هذا ولزيادة الاهتمام بالتدريب بدأت المختبرات الرياضية الطبية تنتشر بشكل واسع وأكثر ما انتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية ومن هؤلاء العلماء الذين اهتموا بهذا الجانب هم كا الآتي :-

أولا العالم ((K LarK)) عام 1961 م والعالم ((Gilberd)) عام 1961 م والعالم ((Nagle)) عام 1960 م والعالم ((Astrant)) من السويد عام 1960 م وفي ألمانيا الغربية العالم ((Roskam و Reindel)) عام 1959 م والعالم ((Kessler)) عام 1962 م ولقد ساعد هذا الانجاز في تطور الرياضة بشكل عام وإعطاء دفعة إلى الأمام .

- المرحلة السادسة عام 1965 - 1990 ميلادية

استمر التدريب في هذه المرحلة دون انقطاع بالتقدم والتطوير حيث بدأ التطور سريعا باستخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة , وبدعوا بزيادة عدد المسابقات الرياضية بين الدول مع تبادل التجارب والخبرات فيما بينهما وهذا أدى إلى دفع المستوى الرياضي إلى أمام وهذا ظهر واضحا في الدورات الاولمبية عام 1980 م في موسكو وعام 1984 م في لوس انجلوس وعام 1988 م في سيئول كوريا الجنوبية هذه الانجازات شاخصة إمامنا كحقيقة أثارت إعجاب كل من تابع مجرياتها وعروضها .

- المرحلة السابعة عام 1991 - 2010 ميلادية

يمكن أن نسمي هذه المرحلة بمرحلة المعلومات , ولانعتقد أن هذه المرحلة ولدت على يد تكنولوجيا الاتصالات وحدها ولا على يد تكنولوجيا الحاسبات الالكترونية وحدها , لكنها ولدت بالمزاوجة فيما بينها وقد أصبحت الأقمار الصناعية تلعب الدور البارز في عملية التسويق للألعاب الاولمبية الحديثة , وان دور المنشطات اخذ جانب في عمليات نقل الدم

من لاعب لأخر ، وفي الآونة الأخيرة صدرت إشاعات حول أشعة الليزر من المنشطات التي بدأ يستخدمها كثير من اللاعبين في اغلب الرياضيات الاولمبية وتم استخدامها بطرق تكنولوجيا حديثة وكثير من الأجهزة المستخدمة في ملاعبنا طرا تغير عن المواد المصنعة منها وشبكة المعلومات الانترنت ساهمت بتقصير المسافات للاطلاع على كل ما هو جديد في علوم التدريب الرياضي وغيرها من العلوم وفي جميع مجالات الحياة وعليه تعتبر من أهم المراحل التي مرت بها الرياضة بصورة عامة وهي مرحلة التطور السريع في نظم المعلومات والتكنولوجيا الحديثة .

وإذا نظرنا إلى الانجازات الرياضية وما توصلت إليه من أرقام ومستويات خيالية يبقى العقل البشري حائرا إمامها متسائلا هل يمكن أن تطور أكثر ماهية عليه نقول طالما أن هناك تطور علميا وتكنولوجيا سوف تبقى الانجازات في صعود مستمر لان هذا التطور يصب مباشرة في الجسم البشري وحياته اليومية .

" يعد علم التدريب الرياضي محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة " .

فمن أسباب ارتباط تعلم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى ، إنما يرجع إلي أن العلم يهدف إلي التقدم لتطوير الأداء البدني لتحقيق أفضل المستويات الرياضية ، فضلا عن ذلك يتأثر بمستوى الأداء البدني الرياضي بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل الفيزيولوجية والمورفولوجية وبعضها الآخر يرتبط بالعلوم النفسية و التربوية . (قاسم ، 1998 ، 15) .

المحاضرة رقم 02 : مفهوم التدريب الرياضي

1. مفهوم التدريب الرياضي:

- كلمة التدريب لاتخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وقد جاءت هذه الكلمة أصلا من اللغة الانكليزية وهي تعني ((Training)) وهي بمعنى التدريب على شيء ما وهذه الكلمة جاءت من الفعل ((TRAIN)) ومن الكلمة اللاتينية ((TRANO)) وتعني هذه الكلمة من الفعل يسحب شيء ما لمسافة معينة , وان الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما , انتشرت هذه الكلمة وهذا المصطلح وهي كانت تطلق على تدريب الألعاب الرياضية التي كانت منتشرة في هذه الفترة القديمة مثل العاب الساحة والميدان التي تسمى العاب القوى والسباحة وكرة القدم الى أخره وهذه الكلمة تستخدم اليوم بكثرة في دول العالم , رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول مصطلح التدريب الرياضي والمدرّب الرياضي وغيرها من المصطلحات المستخدمة في مجال التربية الرياضية وغيرها من المجالات الرياضية .

لقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح التدريب الرياضي . حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه. ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤى الخاصة بكل مجال .

***مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية :-**

هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .

أو

تقنين الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

*** مفهوم التدريب من وجهة نظر علم النفس والتربية :-**

هو التدريب الرياضي المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس , التربية ,) وذلك تهدف إلى :

تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربية) أو

هو عملية تربية مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي الممارس

المفهوم الحديث للتدريب الرياضي :-

لم يعد التدريب الرياضي قاصراً على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات

العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة . الرياضة المدرسية . الرياضة

الترويحية) لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة .

فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة بهدف تحسين اللياقة البدنية ولتفادي الأمراض .

والبعض يمارسها رغبة منة لكسر روتين الحياة اليومية . والبعض الأخر يمارسها لتحقيق

مستوى معين من اللياقة البدنية الخاصة بنشاط معين . والبعض يمارسها من أجل تحقيق

أعلى مستوى ممكن في نشاط رياضي معين . هذا بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة

من تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات ودورها في تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة .

ومن خلال كل ما سبق يتضح ان التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني

والبدني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضي . فالإعداد الفني يهدف الى

تحسين أداء المهارات الحركية . بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية

و(السرعة . التحمل . القوة . الرشاقة . المرونة) ويؤدي تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغيرات

بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة .

فالتدريب الرياضي إذا هو (عملية علمية تربية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة

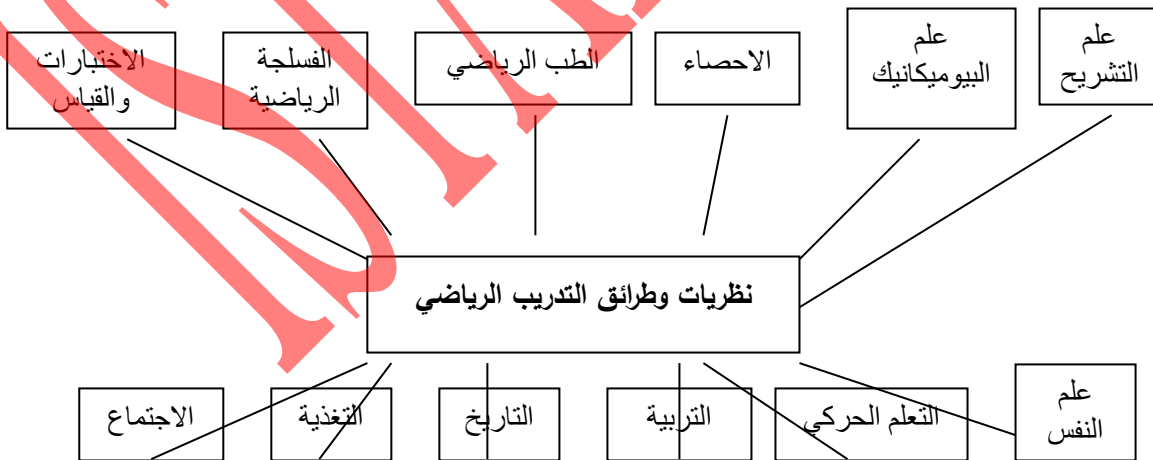
للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية . اجتماعية . صحية)

ويعرف **علاوي** التدريب الرياضي ... بأنه عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

يعرف **التدريب الرياضي** بأنه: " علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى اسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضيين او الممارسين . " (مفتي ، 2010 ، 9) .

أما **ماتفايف (MATVEIV)** يعرف التدريب الرياضي علي أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية. (weineck ، 1986 ، 17) .

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي و الأنشطة الأخرى المشابهة إلا إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى (الممارسة الرياضية) و التي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة علي تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي ، و التي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها ، راجعة إلي عوامل النضج و التطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلي تأثير الأنشطة المنفذة خلالها



يبين هذا الشكل العلوم المساعدة التي تغذي نظريات وطرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية

2. خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها و أهم هذه الخصائص ما يلي:

- 1- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط الحياة.
- 2- توجيه مبول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- 3- غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية الايجابية لدى اللاعبين.
- 4- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة و التربية الرياضية.
- 5- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق أهداف الرياضة.
- 6- استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
- 7- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضة فقط.
- 8- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن إن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.
- 9- الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل أنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه¹.

3. واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث باعتبارها واجبات محددة لا تتفصل إطلاقا أثناء سير عملية التدريب أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها المرجوة:

3-1. الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه السمات الخلقية و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم الفريق فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا انه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و الفني و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها وهي

1- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا و أن يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة و شغف و هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي و ما يقتضيه ذلك من بذل جهد و عرق في التدريب مبتعدا من أي مبررات للتهرب أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه وهذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربي فرق الناشئين بالذات .

2- زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم.

3- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن

4- تنمية اللاعبين للروح الرياضية ألحقه من تسامح و تواضع و ضبط النفس و عدالة رياضية .

5- تطوير الخصائص و السمات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة وتصميم الطموح و الجراءة و الإقدام و الاعتماد على النفس و الرغبة في النصر و الكفاح و العزيمة... الخ.

6- بث و تطوير الخصائص و السمات الإدارية.

3-2. الواجبات التعليمية للتدريب:

هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح و تشمل ما يأتي:

3-2-1. **الإعداد البدني:** إعداد اللاعبين هو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات الأساسية بإتقان و التكامل الفني المطلوب و بالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب وحتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية و يجب أن يعتني المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية و عمل التحليلات اللازمة و العلاج مبكرا لأي اضطرابات صحية مع العناية التامة في التغذية المناسبة و تناول الأدوية المطلوبة إذ اقتضى الأمر ذلك .

3-2-2. **الإعداد المهاري:** للاعب و ذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و التكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة و يهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يأديها بألية بدون تفكير و هذا يساعدهم على أن يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط ، مما يسهل عمله و تجعله أكثر تركيزا .

3-2-3. **الإعداد الخططي:** أصبح التدريب حديثا و خاصة في كرة القدم هدفا أساسيا قائما بذاته مع لاعبي فرق ما بين 15-17 سنة بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا يتعلم خطط اللاعبين و مع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن الإعداد المهاري و التي لا بد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه و يبدأ الإعداد الخططي للعب من سن 10-15 سنة.

3-2-4. **الإعداد الذهني:** إن التفكير السليم و التصرف الحسن و الابتداء بمتطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة و تزداد قيمتها و تظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة، حيث تظهر قيمة الإعداد ذهني للاعب:

4. الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

1- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية .

2- محاولة احتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية-النفسية-الاجتماعية)

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريبي-التدريس) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي ، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية ، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا أو إراديا ، و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات وصول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعةالخ من خلال المنافسات³.

5. قواعد التدريب الحديث:

أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي:

5-1. قاعدة التنظيم: إن تنمية مهارة أساسية ، أو التدريب على خطة معينة ، أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ،وان يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة .

2-5. قاعدة الإيضاح : لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة ، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه ، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولاياتي ذلك إلا بإحدى الطرق منها ، طريقة التقديم البصري أو طريق التقديم السمعي ، أو السمعية البصرية.

3-5. قاعدة التدرج: لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل. و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد ومن القريب إلى البعيد ومن المعلوم إلى المجهول⁴.

4-5. قاعدة الاستيعاب والاستمرار: إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب، وفن الحركة، وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات وإن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات، بل حتى خلال حياته الرياضية⁵

2. مجالات التدريب الرياضي

01- مجال الرياضة المدرسية

02- مجال الرياضة الجماهيرية

03- مجال رياضة المعاقين

04- مجال الرياضة العلاجية

05- مجال الرياضة المستوى العالي (بسيوطسي احمد ، 2013، 25)

1- مجال الرياضة المدرسية: يلعب دوراً أساسياً ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية :القوة .السرعة .الرشاقة .المرونة .وتتمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين

أساسيين وهامين أولهما : تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. .

2- مجال الرياضة الجماهيرية: الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا ،حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة ،بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لاتهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري ، بقدر ماتهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

3- مجال الرياضة العلاجية: تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية ؛حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم ،كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية ؛كمرضى القلب والدورة الدموية ،وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

4- مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته ،كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع ،حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي:"ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن

والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها .

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

5- مجال رياضة المستويات العالية: أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنها كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

3 . خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة التي تلقى

بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:

- 1- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- 2- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- 3- غرس و تطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين.
- 4- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

5- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيراً حيوياً لتحقيق أهداف الرياضة.

6- استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .

7- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضة فقط.

8- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن إن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

9- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه



المحاضرة رقم 03 : مبادئ التدريب الرياضي

1. مبدأ الاستمرارية.
2. مبدأ/ التكيف The principle of adaptation
3. مبدأ/ التدرج في الحملات The principle of progression
4. مبدأ /الفروق الفردية The principle of individual differences
5. مبدأ التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of specificity
6. مبدأ التنوع (التنوع The principle of variety)
7. مبدأ الحمولة الفعالة.
8. مبدأ تداول العمل والراحة.
9. مبدأ الاستجابة الفردية.
10. مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص.



إن مبدأ التدريب هو القاعدة الأساسية التي توجه و ترشد المدرب أثناء نشاطه التدريبي، و هو تعليمة فعلية على المدرب احترامها لبلوغ أهدافه المسطرة وفق منهج علمي، أما أن مبادئ التدريب مشتقة من القوانين الطبيعية لتحسين القدرة البدنية، مع تأثيرات بيداغوجية، وأمبادئ منهجية تعطي توجيهات عامة و ضرورية لتطبيق منظم للتمارين البدنية و مناهج التمارين أوسيلة و منهج للحمولة البدنية الموجهة نحو تحسين القدرات البدنية ومن أهم هذه المبادئ مايلي :

مبدأ الاستمرارية

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره، فوصول الرياضي إلى المستوى العالي يتطلب من 10 إلى 15 سنة من التدريب المدروس والمنظم.

الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترة طويلة من التدريب وبتراكم الجرعات التدريبية، وهذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى والذي يمر الرياضي خلال مراحل التدريب بختبرات متنوعة. ويجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق نتائج في وقت قصير، فالتدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المتقدم وتطور جسم اللاعب، فأفضل مكافأة يتحصل عليها الرياضي هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامج

مبدأ التكيف / The principle of adaptation

يتم خلال تنفيذ البرنامج تحقيق عملية التكيف التي يصاحبها نوع من التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية و تظهر في شكل تحسن كفاءة عمل الأجهزة المختلفة ، و يتميز الأداء في الاقتصاد في الجهد، و حتى تحدث عملية التكيف يجب إعطاء الجرعات التدريبية حقها من التكرار لعدة أسابيع قبل التدرج، أما يلاحظ شكل حمل التدريب و يراعى مقدار الراحة المناسبة حتى لا يصل اللاعب إلى الفشل في حدوث التكيف نتيجة قلة تأثير حمل التدريب أو على العكس نتيجة زيادة مبالغة في حمل التدريب فتؤدي إلى الإجهاد

أنواع التكيف: هناك نوعان من التكيف

- أ- **التكيف الوظيفي:** هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعظلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي.
- ب- **التكيف المورفولوجي :** وهو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية المشار إليها سلفاً .



2-2-العوامل المؤثرة في عمليات التكيف:

أولاً: العوامل الداخلية (العمر، الجنس، الحالة التدريبية).
ثانياً: العوامل الخارجية (كمية ونوعية الحمل، التغذية).
أما أهم التكيفات (التغيرات) الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب والنااتجة عن التدريب الرياضي فهي:

- 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

الشكل التوضيحي (9) مراحل التأقلم والتكيف التدريبية وفترة إستغراق حدوثها عن (S.11:1993 Neumann)

مراحل التكيف والتأقلم للتدريب الرياضي

أولاً : مرحلة التبدل والتغير في برامج التوجيه الحركية للجهاز العصبي المركزي , وتستغرق (7-10 أيام)

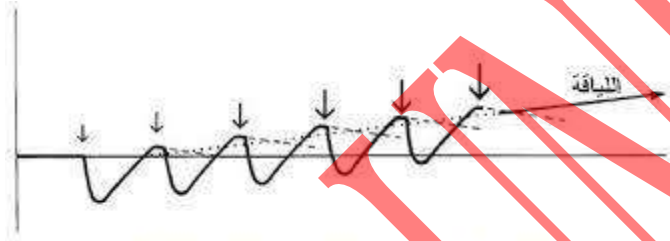
ثانياً : مرحلة التبدل والتغير بمخزون مواد الطاقة بالجسم , وتستغرق فترة (10-20 يوماً)

ثالثاً : مرحلة التنظيم والتقنين المثالي والبنائي للأجهزة الحيوية (20-30 يوماً)

رابعاً : مرحلة التوافق والعمل الإقتصادي للأجهزة الحيوية وتستغرق (30-40 يوماً)

03. مبدأ/ التدرج في الحملات The principle of progression

و يعني الابتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة و هكذا يكون تدرجا في رفع الحمل ، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة و لمدة قصيرة و بتكرارات قليلة ملائمة لمستوى الفرد الحالي ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا ، و يعتبر ذلك مطلبا ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات و المشاكل الصحية.



قانون التدرج في زيادة الحمل - التطوير المثالي

04. مبدأ/ الفروق الفردية The principle of individual differences

يختلف الافراد فيما بينهم في جميع الخصائص الامر الذي ينتج عنه اختلاف في الاستجابات لعملية التدريب لأسباب كثيرة منها الفردية في المقاييس الانثروبومترية كما ان هناك اختلاف في الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق في معدل نمو الجسم و التمثيل الغذائي و التحكم العصبي و الهرموني وبناء على ذلك فان استجابات الافراد للتدريب لن تكون موحدة او متشابهة فقد يستفيد رياضي من حمل تدريبي معين ويتحسن مستواه بينما يرى كوسبي عند تنفيذ البرنامج التدريبي نفسة على رياضي اخر و يمكن ان مجمل الاستجابات لنفس التدريب لعوامل كثيرة منها (النضج- الوراثة - تأثير البيئة - التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية).

حيث يستجيب الافراد لنفس البرنامج التدريبي بطريقة مختلفة للأسباب التالية:

الوراثة ، النضج ، التغذية ، النوم والراحة ، مستوى اللياقة، التأثيرات البيئية ، المرض أو الإصابة ، الدافعية.

3-1- الوراثة : كافة أعضاء و أجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة فحجم الرئتين و القلب و الألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقا للصفات الوراثية فمثلا: تدريبات السرعة تتحدد بالصفات الوراثية بنسبة 75% أما 25% فهي تتأثر بالتدريب.

3-2-تأثير البيئة : إن الرياضي يتأثر بصفة مباشرة نفسيا و بدنيا من المحيط الخارجي، فالرياضي يتأثر نفسيا من مشاكل خارج إطار التدريب كالمنزل ، المدرسة و حتى الشارع و هو يتأثر بالمحيط الخارجي للبيئة سواء كان ملائما للتدريب أو غير ملائم كاختلاف القاعة عن الهواء الطلق و البر و الحرارة و المرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الاعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

3-3-التغذية : هناك تغيير مورفولوجي يحدث عند التدريب و هذا ما يتطلب قيمة من الغذاء كالبروتين و السكريات.... ليكون التدريب ذا نفع ولا يؤثر سلبا على الرياضي.

3-4-الراحة والنوم : على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى الرياضيين و تقديم النصائح بأخذ أوقات كافية من الراحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى 8 ساعات راحة أو أكثر و الصغار يحتاجون إلى وقت أكبر من البالغين

3-5مستوى اللياقة البدنية: معدل تطور المستوى يتحدد بمستوى اللياقة البدنية ، فإذا ما ارتفع فإن الرياضي يحتاج إلى وقت طويل من التدريب لتقدم بسيط أما إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا فالتقدم يكون سريع ، وإن التعب يظهر على الرياضيين غير اللائقين بسرعة لذا يجب مراعاة تلك لأنه يؤدي إلى الإصابة والمرض.

3-6-المرض والاصابات : استجابة الرياضي للتدريب قد تكون في وضعية ضعيفة و هذا راجع لعدة عوامل منها المرض و الإصابات ، و بسبب هذه المشاكل الصحية فان العجز يحدث نتيجة المجهود الشديد خلال التدريب فالمدرب عليه التأكد من الشفاء التام

للإصابات أو المرض قبل الإتمام في التدريب أو المنافسة و على المدرب مراعاة و تقادي هذه المشاكل التي يتوقع حدوثها.

3-7-الدوافع : لضمان مواصلة الرياضي الممارسة يجب أن تكون قناعاته شخصية و

حب خاص للرياضة و الممارسة و دافع لإحراز التقدم و النجاح

05. مبدأ التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of

specificity

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.

ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام بعد 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.

07 . مبدأ الحمولة الفعالة: (principe de la charge efficace)

حتى يكون المؤثر فعال لا بد أن يكون حمل العمل مثالي أو أن يتجاوز مستوى معين من التطوير فتحدث استجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، ويتوقف هذا المستوى حسب القدرة المراد تطويرها، حسب مستوى التدريب وحسب اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي وحسب خصوصيات الاختصاص الرياضي.

"إن حمولات التدريب الموحدة نفس الحجم ونفس الشدة في كل مرة تؤدي لا محال بسرعة على توقف تحسين

08. مبدأ تداول العمل والراحة pr. d alternance travail-repos

إن الجسم بحاجة إلى راحة حتى يجد مستواه الطبيعي بعد حمولات العمل المختلفة فالتدريب الرياضي يجعل قدرات المتدرب تتخفف بعد مدة زمنية لأن الجسم بحاجة إلى راحة واسترجاع، فبعد مرحلة تدريبية معينة يجب إعطاء وقت زمني مناسب للجسم ليخلق ظروف التكيف حتى يتمكن من زيادة استعادة الشفاء (Sur compensation)



11. مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص:

(PROPORTIONNALITE ENTRE CHARGE GENERALE ET SPECIALE)

إن التدريب الرياضي لغرض المشاركة في المنافسات يتطلب تخصص دقيق في الفعالية الرياضية ولكن هذا الأخير لا يحدث إلا إذا استند على إعداد مسبق لأجهزة الجسم المختلفة وتم تتميتها عبر فترة بداية المنهاج السنوي وتعرف عادة بالإعداد العام. وخلاصة القول هو أن مبدأ التناسب بين حمل العمل العامل والخاص في موسم رياضي أو في الحياة الرياضية كلما تقدمنا نحو المستوى العالي كلما زادت نسبة العمل الخاص وأصبحت جد مهمة وكذلك بالنسبة لنسبة العمل العام تكون متنوعة في بداية المشوار الرياضي فكلما كانت الفرصة للرياضي للوصول إلى أعلى المستويات لكون القاعدة العامة في المنطلق متينة ولهذا السبب يشترط مع المبتدئين تنويع التخصصات الرياضية في بداية المشوار الرياضي في إطار تحضير مختلف الجوانب.

8- مبدأ الإحماء والتهدئة :

يبدأ كل تدريب بإحماء وينتهي بالتهدئة

8-1-الإحماء: هو تهيئة الجسم و مختلف أجهزته إلى عمل مقبل في الظروف الخارجية المحيطة و التي تتصل بأداء الرياضي في بذل جهد و حركة لتنفيذ الأداء المطلوب وهو يحقق:

- زيادة كمية الأوكسجين المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس أعمق وأسرع.
- زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة تدفق الدم في كل ضربة واتساع الأوعية الدموية.
- اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- التهيئة لأداء المهارات الحركية.
- الوصول لأرقى المهارات الحركية.
- الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.

- الوصول الأقصى والاستعداد لهدف للتدريب.

8-2-التهدئة: وهي العودة إلى الهدوء و يقصد بها إنهاء الحصة التدريبية بالهرولة

الخفيفة و تمرينات الإطالة لأنها تسهل عملية استمرار عملية ضخ الدم للمجموعة العضلية و تحسين من كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة من الأيض الخلوي. وعند التوقف المفاجئ بعد جهد بدني كبير يسبب سيولة في الدم وبطء الدورة الدموية وبطء عملية إزالة فضلات وإنتاج الطاقة وقد يؤدي أيضا إلى شد عضلي وآلام عضلية ومشاكل أخرى

10- مبدأ زيادة الحمل::

حتى تتسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية في اي من اجهزة الجسم يجب ان يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى اعلى مما 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. حتى تتحقق التكيفات المطلوبة فلا بد أن يشكل التدريب عبء، حيث لابد أن يتعدى الجهد المبذول الأعباء اليومية كبدائية ومع التكيف يمكن زيادة هذا العبء ويرتبط معدل التطور بثلاثة عوامل: التكرار والشدة والكثافة. زيادة الحمل تؤدي إلى إثارة بعض التغيرات في العضلات وبعض أنظمة الجسم مما يترتب عليه زيادة قدرة الجسم على أداء الجهد البدني

المحاضرة رقم 04 : اللياقة البدنية وأهميتها

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين ...فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع

1.3 عناصر اللياقة البدنية

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها :



1- القوة العضلية 2- السرعة

3- المداومة (التحمل) 4- المرونة

5- الرشاقة 6- التوافق

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين :

1- اللياقة البدنية العامة - وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم

ذكرها وهي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

2- اللياقة البدنية الخاصة - هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

في كل شكل من الاشكال الرياضية ، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر

اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى

عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا ... ولكن الصفة المميزة

للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم

في الفعالية الرياضية ، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة

متطلبات النشاط المعين)

1. القوة العضلية :-

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بانها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة

ويعرفها زاسيورسكي بانها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .
ويمكن تعريف القوة بانها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها .

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الامر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها .
الانقباضات العضلية :-

تحدث جميع حركات الانسان الارادية نتيجة استعمال القوة العضلية والقوة بدورها تحدث الانقباضات العضلية نتيجة للتدريبات اليومية ، وكما هو معروف ان هدف التدريب الارتقاء بمستوى العضلة وقوتها ولا يتم ذلك الا من خلال الانقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الانقباض او ذاك وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من اشكال الرياضة المختلفة ، وفضل مكان لظهور الانقباضات العضلية هو عند اداء الحركة ، ولكن ما هي الانقباضات العضلية ؟

للاجابة على هذا السؤال لا بد من تحديد انواعها :

انواع الانقباضات العضلية :

- 1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .
- 2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) .
- 3- الانقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني) .

1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :-

وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حازه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط

2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) :-

وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ، هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حازه متغيرة او متحركة ويظهر هذا في كثير من الاشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى



الانقباض المختلط (الايكستوني) :-

ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نثر الاثقال من الارض حتى يصل بها الى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات فعلى هذا الاساس يكون الانقباض الايكستوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضيين الايزومتري والايوتوني

انواع (اشكال) القوة :-

ان القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية انواع عديدة اختلف المختصون في هذه الانواع ولكن اجمع الاغلب منهم على الاشكال التالية:

1- القوة القصوى (العظمى) .

2- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

3- مطاولة القوة (تحمل القوة) .

وفيما يلي تفصيل لهذه الاشكال:

1- القوة القصوى: وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى

انقباض إرادي، كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم

ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى لقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

1-2-2- القوة المميزة بالسرعة: وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.

1-2-3- تحمل القوة: وتعنى قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري حيث أن قوة الدفع أو

الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة

2. المداومة (التحمل) :-

قد نستغرب احيانا ان الكثير من الفرق الرياضية الجماعية ككرة القدم او كرة السلة خسروا السباق رغم ادائهم الفني المميز بسبب ضعف عنصر المداومة عندهم (فما هي

المداومة؟) هي قدرة اللاعب على مقاومة الاجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن والمداومة احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء ، ويظهر تأثير

المداومة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا اساسيا هي المسافات الطويلة بالعاب القوى

ممثلة في 5000 م ، 10000 م والماراثون .

ويرى هارة ان مستوى قابلية المداومة تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة

الدموية ، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي ، وكذلك توافق الاجهزة والاعضاء وتلعب

اقتصادية عمل الاجهزة العضوية دورا مهما في المداومة ، ويعرفها عبد الخالق بانها الكفاءة في الاستمرار لاداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط في المستوى .

يمكننا ان نقسم المداومة الى قسمين اساسيين :

الاول :- المداومة العامة .

الثاني : - المداومة الخاصة .

المداومة العامة : تعرف المداومة العامة على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات

عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة

المداومة الخاصة : تعرف المداومة الخاصة بانها امكانية اللاعب على الاستمرارية بالاداء

لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها

ويمكن تقسيم المداومة الخاصة الى الانواع التالية :-

1- مداومة السرعة :

2- مداومة القوة :

انواع المداومة :-

تقسم المداومة من حيث الفترة الزمنية للاداء الى :

1- المداومة لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من المداومة بقصر الفترة الزمنية حيث

تمتد من 40 ث - 2 دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال

في ركض 100 م و 200 م

2- المداومة لفترة زمنية متوسطة : يمتاز هذا النوع من المداومة بمتوسط الفترة الزمنية

حيث تمتد من 2-8 دقائق ، ولهذه المداومة علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة

والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في

ركض 800 م و 1500 م و السباحة 400 م

3- المداومة لفترة زمنية طويلة : يمتاز هذا النوع من المداومة بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 - 30 دقيقة ويعتقدنا ان تأثير مطاولة السرعة ومطاولة القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000 م ، 5000 م ، 10000 م .

3. السرعة Speed :-

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة . كما انها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، الا انها تصب في هدف واحد ، فهي " قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن " **العوامل المؤثرة في السرعة :**

- 1- سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت او الحركة) .
- 2- سرعة ارتخاء العضلات .
- 3- نوعية الاداء الفني او التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة او سهولة
- 4- الخصائص التركيبية للعضلات : ما هي الالياف الغالبة الحمراء او البيضاء لان كل نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الالياف البيضاء بالانقباضات السريعة والالياف الحمراء بالانقباضات البطيئة
- 5- بايوميكانيكية الحركة : ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الامثل ، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة .

انواع السرعة :-

لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة اوجه من اهمها:

1- السرعة الانتقالية (القصوى) .

2- السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة) .

3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).

4- مطاولة السرعة .

القدرات الحركية

هناك مجموعة من القدرات الحركية التي تلعب دور كبير في انتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بالاضافة الى الصفات البدنية الرئيسية والاساسية (القوة والسرعة والمداومة) وكذلك القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومطاولة السرعة ومطاولة القوة) وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لانتاج الحركات الرياضية والقدرات الحركية هي:

- المرونة الحركية

- الرشاقة

- التوازن الحركي

- التوافق الحركي..... وهناك قدرات حركية اخرى

4- المرونة Flexibility

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب . كذلك فإن الأشكال الرياضية بحاجة لهذا العنصر الهام . والرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره

وعلى أن نفرق بين المرونة والمطاطية . فالمرونة تتم في المفاصل ويتحرك المفصل تبعاً لمداه التشريحي . والمطاطية هي مدى حركة الألياف العضلية وهي إحدى العوامل المؤثرة على المرونة ، كما إن تمارينات القوة والسرعة لها علاقة كبيرة في تحسين مستوى المرونة عند اللاعب .

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل . ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . ويعرفها عصام بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة .

4-2- العمر الزمني المقاس للمرونة: إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر، ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد

المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان. والعامل الرئيسي المسئول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم.

ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني

على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن نجد:

- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.

- درجة متزايدة من استهلاك الماء.

- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.

- تغيير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

يمكن تقسيم المرونة الى:

1. **المرونة العامة** : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . وتولد المرونة العامة مع الإنسان . وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .
2. **المرونة الخاصة** : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو المهارة المعينة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها



4-4-4-العوامل المؤثرة في المرونة:

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

4-5-أهمية المرونة:

- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.

- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.

- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة



5. الرشاقة Agility

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتولد مع الإنسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف ان كل نوع من انواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة .. ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدرة ماتكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال الى حركة جديدة . فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك اخر ويمكن ان تحدد في

- قابلية السيطرة على توافق حركي مركب .
- امكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة .
- وضع هذه المهارة والحركات بشكل هادف موضع التنفيذ ، مع القابلية على التأقلم المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعه .
- ان من المعايير المهمة التي ينبغي ملاحظتها لقياس نوعية الرشاقة المطلوبة ، وبالتالي لتوضيح الطبيعة المركبة والمعقدة لهذه القابلية ما يلي :-
- التناسق والتوافق في اداء واجبات حركية مركبة .
- الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ .
- التوقيت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم .

وهناك نوعان من الرشاقة :-

- رشاقة عامة (General Agility) .
- رشاقة خاصة (Specific Agility) .

5-3- أهمية الرشاقة:

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما ازديت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

5-4- طرق تنمية الرشاقة:

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد الرياضي من المهارات.
- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرضية رملية.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات

6. التوافق الحركي

يعرف التوافق على انه قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين .

كما انه عبارة عن ايجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين اجزاء معينة من الجسم .

لاشك ان تجانس الحركة يؤدي الى تحسين الانجاز . ولكن التوافق الحركي ليس شرطا اساسا لبعض من الاشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بكم تشابه الاداء وتكراره بطريقة واحدة . لذا على المدرب ان لا يعطي اهمية كبيرة للتوافق الحركي الا ان هناك بعض الالعاب التي يجب على المدرب ان يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمباز والمصارعة . الخ . لان التوافق الحركي لمثل هذه الالعاب حالة اساسية ومهمة في تحسين وتطوير الانجاز . ولا بد من الاشارة الى انه بقدر ما يكون التمرين صعبا ومعقدا بقدر ذلك يؤدي الى تعب وارهاق الجهاز العصبي عند اللاعب ، واذا كان لا بد من تطبيق واستخدام هذه التمارين فلا بد من تخفيف شدة العمل لان اللاعب اصبح غير قادر على

الاداء بالشكل المطلوب . وفي بعض الاحيان يقوم بعض المدربين باعطاء اهمية كبيرة للتوافق الحركي لشكل من الاشكال الرياضية وهو لا ضرورة له ، وهذا يكون على حساب التفكير والجهد وفقدان الوقت . كما الاداء البطيء لربط اجزاء الجسم يؤثر سلبا على الحركة بكاملها . وهذا يؤدي بالتاكيد الى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت . بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدي ببطء تؤدي الى تعب اللاعب وإرهاقه ، لانها بحاجة الى قوة تفكير وتركيز عالي ، على حساب سرعة الانجاز .



المحاضرة رقم 05 : طرق التدريب الرياضي

مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))

1- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ، والذي يجب أن يكون واضحاً .
2. تتناسب مع الحالة التدريبية للفرد .
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها .
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي .

2- أنواع طرق التدريب الرياضي

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد و ايجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد وبتناسب واتجاهات التدريب وهناك عدة طرق نذكر منها:



- طريقة التدريب المستمر.

- طريقة التدريب الفتري.

- طريقة التدريب التكراري.

- طريقة التدريب الدائري.

أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية

أو لمسافة طويلة نسبياً

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

• شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

• حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء

بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

جدول رقم(01): يبين مكونات حمل التدريب وفق الطريقة المستمرة

شدة أداء التمرين	= 40 : 60 %
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة.
فترات الراحة	= لا توجد راحة.
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30:90 د وطبقا لنوع الرياضة

2-1 الأساليب المستخدمة في التدريب المستمر:

أ) أسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظا على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي عن 130 ن/د. ولا يزيد عن 170-180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.

ب) الأسلوب التبادلي المتغير الشدة: تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعه للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأكسجين لفترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها.

ج) جري التلال والمرتفعات: يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض، فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع أو التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية Concentric وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية، Excentric وهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتلك في أنها تدريبات حرة لا تنقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط.

د) طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتك": تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة الرياضي وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له. ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للرياضي (عامل نفسي).
- تحسين مستوى الفدرات الهوائية، واللاهوائية (عامل فسيولوجي).
- الجري على أرضية مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات، ومرتفعات و منخفضات..الخ.
- وبذلك تستخدم طريقة الفارتك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة.....الخ

طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.
- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

التدريب الفتري المنخفض الشدة

- مفهومها: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يقل

الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

- الأغراض الرئيسية:

● التأثير التدريبي: التحمل العام والتحمل الهوائي، تحمل القوة.

● تأثيرها الفسيولوجي والنفسي: من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة

لعبور العتبة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في التكيف النفسي للرياضي لبعض

ظروف ومتغيرات المنافسة.

- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

جدول رقم (02): يبين مكونات حمل التدريب وفق الطريقة الفتري منخفضة الشدة

شدة أداء التمرين	= 60 : 80% في تمرينات الجري
	= 50 : 60% في تمرينات القوة
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة
	= للبالغين من 45 : 90 ثانية
	معدل نبض 130 : 140 نبضة/د
	للناشئين من 60 : 120 ثانية
	معدل نبض 110 : 120 نبضة/د
عدد مرات تكرار التمرين	= 20 : 30 للقوة
	06 : 12 للجري

(ب) طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

- أغراضها الرئيسية:

● التأثير التدريبي: تحمل السرعة القصوى، تحمل القوى القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

● التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل

تحت الدين الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

جدول رقم(02): يبين مكونات حمل التدريب وفق الطريقة الفتري مرتفعة الشدة

شدة أداء التمرين	= 80 : 90 % في تمرينات الجري
عدد مرات أداء / زمن التمرين	= 60 : 75 % في تمرينات القوة
فترات الراحة البينية	= 10 : 30 ثانية لكل من المقاومات والجري
عدد مرات تكرار التمرين	= 8 : 10 للتقوية
	= 10 : 15 للجري

ج- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.
- فترات الراحة بين التكرارات.

1. الاعراض الرئيسية لطريقة التدريب التكراري:

(أ) التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية كالقوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

(ب) التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي، ولذا تكون عادة قوة المثير (شدة) في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

- وتتميز الطريقة التكرارية بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:
- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض

اللاكتيك في العضلات العاملة.

2-3-2- مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري:

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتتراوح من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .



جدول رقم(03): يبين مكونات حمل التدريب وفق الطريقة التكرارية

شدة أداء التمرين	90% للجري
عدد مرات أداء / زمن التمرين	90: 100% للقوة
فترات الراحة البينية	= بدون تحديد زمن
عدد مرات تكرار التمرين	= للجري راحة طويلة من 3: 4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية
عدد المجموعات في التمرين	للقوة 3: 4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية
	1: 5 مرات
	3: 4 مجموعات

- للتمييز بين التدريب الفتري والتكراري (في تمرينات الجري):
- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.
 - مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على ألا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في الفتري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.
 - درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلى من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة.
 - التكراري يكون في التدريب الفتري أكبر من التدريب التكراري.
 - الراحة البينية تستخدم في الفتري اراحة غير كاملة 120-140ن/د بينما تستخدم في التكرار فترات راحة كاملة أقل من 120ن/د (120-110ن/د)

د - طريقة التدريب الدائري :

يرجع الفضل الى العالمين (ادامسون Admson) و(مورجان بجامعة ليدز بإنكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة 1957 Morgan) ويمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معيناً في

التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة

من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث

يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة

البدنية والكفاءة الرياضية

. ويعرفه (هاره Harre) بكونه (عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة او بدون اداة

يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات

الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة

بهدف تنمية الصفات البدنية. ويعرفه ايضا (سليمان علي وآخرون) "بأنها طريقة تنظيمية

للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر

والتدريب الفتري والتدريب التكراري".

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب

المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري

باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري، التدريب الدائري باستخدام

الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة

(vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل

السرعة (vitesse de endurance) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة

بالسرعة (vitesse de force) .

2-أعراضه الرئيسية:

أ) التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

ب) التأثير الفيزيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

ج) التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمارينه، بحيث يجب إشراك فيها تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان

2-أساليب التدريب الدائري: بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب

الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية ثبت ان هناك اتفاقا بين كل من شولش

Scholich 1974)ويونات وكرمبل Donath Krempel 1980()على ان التدريب

الدائري

يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي:

أ) التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر.

(ب) التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

(ج) التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعدادات او التكراري

اما طرائق التدريب الاساسية الخاصة بتنمية وبتقدم مستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي:

- **التدريب بالحمل المستمر Endurance Training Method**

- **التدريب الفتري Interval Training**

- **التدريب التكراري Replition Training**

2-4-4-تخطيط التدريب الدائري:

- يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه.

- يتم تصميم على الورق 3 - 4 دورات تدريبية باستخدام 6 - 10 تمارين.

- يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري ألا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية.

- عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين.

- من الضروري اجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد اجراء التدريبات

5- الطريقة الكلية:

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

الطريقة التحليلية:

وهذه خاصة بالمهارات المعقدة حيث يتم تقسيمها ال اجزاء ثم يتم تعليم كل جزء عل حدا.

7- الطريقة الجزئية/ الكلية (المزدوجة)

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

8- طريقة اللعب:

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

8- طريقة المنافسة:

تسمح باكتساب خبرات ايمنافسة والاطلاع عل 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 ال إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات أو الانزلاق من عل 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 ال ثلاث مجموعات والمتقدمين من 5-3 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 6-10 مجموعات.
- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2دقيقة.
- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء جيد.

2.1.4. مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إل 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 ال النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة.

2.4. طريقة التدريب المتباين :

المدرّب الناجح يمكن أن يخطّط ب ارمج 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 المدرب فيه أكثر إبداعاً .

تعريف:

"هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل ال أقص درجة من الفاعلية عن طريق استخدام التمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " ويهدف التدريب المتباين ال 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 مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة ال أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حت يصل ال التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها ال ال اراحة التامة تقريباً ثم ينتقل 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.

طبيعتها وغالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أنتسم مسافة الجري بتغيير (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 تمرينات 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، مثلاً 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 علياً سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة

المحاضرة رقم 06 : حمولات التدريب



6-1. مفهوم حمل التدريب:

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال حمل التدريب ، والذي يشمل على الحجم والشدة سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة التردد ولا بد للاعب من التعرف على مكونات عملية التدريب والتي يستفيد منها في اكتساب المتطلبات النفسية في رياضته للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

ويعرف محمد توفيق متولي 2000 م " حمل التدريب انه كل التمارين التي تعطى

وتؤثر على الجهاز العصبي والعضلي والدوري التنفسي

وعرفها أيضا (1977 Matveiv) "الحمولة هي تأثير حجم معين من التمرينات

البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية

وعرفه مفتي إبراهيم حمادة 1997 م بأنه "كمية التأثير المعين الواقعة على أعضاء أجهزة

اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي فحينما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات

فإن أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه ، وإخراجه بالصورة التي نراها عليها

6-2. أنواع حمل التدريب :

قسم كل من مفتي ابراهيم ومحمد توفيق متولي حمل التدريب إلى :

* الحمل الخارجي:

ويقصد به كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي كتطوير الصفات البدنية أو

المهارات الأساسية أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية ويلاحظ أن الحمل الخارجي

المتمثلة في التمرينات المؤدات يتعلق بالبيئة التدريبية.

* الحمل الداخلي:

ويقصد به تأثير النتائج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي يمكن قياس الحمل الخارجي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية وعلى سبيل المثال قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل وأفضل الطرق لقياس التدريب الداخلي.

3-6. مكونات حمل التدريب:

ويرى كل من مفتي ابراهيم ، وعويس الجبالي ومحمد توفيق متولي ومحمد رضا الوقاد وحنفي محمود مختار ، أن مكونات حمل التدريب نجد :
أولاً: حجم التدريب

ويقصد بحجم الحمل هو جميع الأداء الناشط في الوحدة التدريبية وهو مدخل الحقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني ، المهاري، الخططي. الخ ، فمثلاً لاعب يهدف 20 مرة خلال التدريب ويتكون من:

- 1- دوام الحمل : هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري 100 م في 14 ثانية ، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة ، مثلاً رفع 25 كلغ عشر مرات متتالية كمجموعة.
- 2- تكرار الحمل : ويعني عدد مرات تكرار دوام الحمل ، مثلاً تكرار جري 100 م في 14 ثانية أو تكرار رفع 20 كلغ عشر مرات.

وتأتي الزيادة في حجم الحمل تدريجياً عندما يقترب اللاعب من المستويات العليا من الأداء وتعتبر الزيادة المستمرة في حجم الحمل من سمات التدريب الحديث ، حيث يساعد ذلك على زيادة معدلات التكيف الفسيولوجي للاعب ويشمل حجم الحمل على الخصائص التالية:

1- زمن دوام الحمل (المثير).

2- المسافة المرتبطة بوحدة التدريب.

3- عدد التكرارات في الوحدة التدريبية.

ثانياً: شدة الحمل

وتعبر بالنسبة المئوية، أو الضربات القلبية، أو زمن السباق، أو الثقل وتتكون من:

1- قوة الحمل: مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب، أو سرعته، فكلما رفع ثقلاً كبيراً أو كانت سرعته أكبر، كانت قوة الحمل كبيرة.

2- كثافة الحمل: وهي الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل، فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيراً، كانت كثافة الحمل كبيرة، والعكس من ذلك فإذا ازداد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

* ثالثاً: الراحة

والمقصود بها فترات الراحة بين كل عمليتين، وهناك نوعان من الراحة:

الراحة السلبية وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماماً دون أداء أي نشاط بدني مقصود أما

الراحة الايجابية فيقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض

التمرينات التي تساعد على الاسترخاء، وتجديد النشاط للعمل الثاني.

-3-2 أنواع كثافة الحمل:

هناك ثلاثة أنواع من كثافة الحمل (الراحة):

1-1-3-4 الكثافة القصيرة (interval de repos rigide)

يتميز هذا النوع من الكثافة بإعادة تكرار الحمل أثناء عملية الاستشفاء أو الاسترجاع

بمعدل نبضات القلب 140 د/د)

2-1-3-4 الكثافة العادية (Interval de repos ordinaire)

تتميز هذه الكثافة بضمان استرجاع واستشفاء كامل خلال إعادة تكرار الحمل الموالي

(تكون نبضات القلب قبل تكرار التمرين الموالي في حدود 100 د/د)

3-1-3-4 الكثافة القصوى (Interval de repos extrême)

في هذه الحالة تكون الأهمية البالغة أكثر منها للراحة من شدة العمل في حد ذاتها وتستعمل هذه الكثافة لما تكون الحمولات قصوى وكبيرة جدا تضمن استرجاع كبير جدا خلال تكرار الحمل الموالى، معدل نبضات القلب لمزاولة النشاط الموالى أقل من 100 د/د).

2-3-4: الراحة البينية:

هي فترة الراحة التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

1-2-3-4 الراحة الإيجابية: (repos actif)

وتمت بعدم القيام بأي نشاط حركي ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس إلى غاية تكرار التمرين من جديد.

وتنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

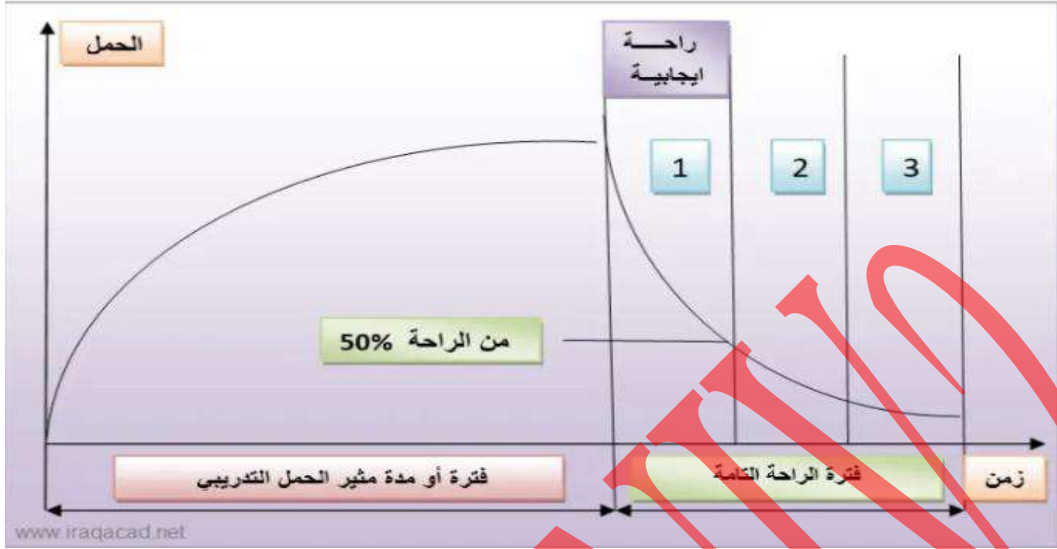
1- الراحة الكاملة (repos complet)

2- الراحة الغير كاملة (repos incomplet)

4-5. درجات حمل التدريب :

يمكن تقسيم درجات حمل التدريب إلى:

- 1- الحمل الأقصى : وهذه الدرجة هي أقصى ما يستطيع اللاعب أن يتحمّله وكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قيمة تركيزه وبيدّل قصارى جهده وخلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة ، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة من راحة كي يستطيع العودة إلى حالته الطبيعية.



وتقدر درجة الحمل فيه بحوالي 100% إلى 90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
2- **الحمل الأقل من الأقصى:** وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابقة وبالتالي تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق، وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 90% إلى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

3- **الحمل المتوسط:** وتتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء الجسم، وتقدر درجة الحمل المتوسط ب: 75% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

3. **الحمل الخفيف:** في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب يقل عن المتوسط وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 50% إلى 35% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

فمعدل النبض لها علاقة كبيرة بشدة حملة التدريب والذي يعرفه (Zaciorskij، 1978) حسب الجدول التالي (جدول 1).

معدل النبض ن/د	متوسط شدة الحمل	نظام الطاقة
125 فما فوق	أقل من المتوسط	هوائي
فوق 125 إلى 150	متوسط	هوائي
150 إلى 165 متوسط	عالية	هوائي لا هوائي
165 إلى 180	أقل من القصوى	هوائي لا هوائي
فوق 180	قصوى	لا هوائي

4. جدول يوضح معدل نبضات القلب حسب شدة الحمولات المختلفة (Zociorskij، 1978)



- ويمكن تحديد درجة الحمل على أساس معدل نبض القلب فنجد :
- 1- التمرينات ذات الدرجة القصوى فإن معدل نبض القلب يزيد عن 190 ضربة/الدقيقة.
 - 2- التمرينات ذات الدرجة العالية (أقل من الأقصى) فإن معدل نبض القلب يصل من 165-190 ضربة/الدقيقة.
 - 3- التمرينات ذات الدرجة المتوسطة فإن معدل نبض القلب يصل من 140-160 ضربة/الدقيقة.
 - 4- التمرينات ذات الدرجة الخفيفة فإن معدل نبض القلب يصل من 115-140 ضربة/الدقيقة.

درجات الحمل	في السرعة %	في القوة %	الزمرة الطاقوية	الراحة البيئية	مرحلة الاستعمال	مجالاتها
الشدة القصوى	100-90	90-80	عمل لا هوائي (دين كبير)	طويلة 15-45 د للسرعة و القوة تكون من 2-3 د	موسم المنافسات	المستوى الرياضي المتقدم السرعة، القوة، القدرة
الأقل نم القصوى	95-80	80-70	لا هوائي (دين O_2 أقل)	أقل نسبيا من راحة الشدة القصوى	موسم المنافسة	المستوى الرياضي المتقدم تحمل السرعة تحمل القوة التحمل العام
المتوسطة	80-70	70-60	هوائي + لاهوائي دين O_2 قليل جدا	قصيرة نسبيا	موسم الإعداد الخاص	مستوى المبتدئين والناشئين بصورة كبيرة
الأقل من المتوسطة	70-50	60-40	هوائي بدون دين أكسجين	قصيرة جدا أو منعدمة	موسم الإعداد بصورة أساسية	كل المستويات الحمل العام الدوري التنفسي
الخفيفة أو القليلة	50-30	40-20	هوائي بدون دين أو أكسجين	منعدمة	في بداية الموسم الرياضي	كل المستويات الحمل العام الدوري التنفسي

جدول يوضح درجات شدة الحمل حسب مختلف المدارس [(karl) (makarenika) (yavotisky)]، وهذا نقلا عن بسطويسي [2008]



1-5 ضبط الحمل والتحكم فيه:

إن المدرب بإمكانه التحكم في حمولة التدريب وذلك بالتغيير بالزيادة أو النقصان في أي مكوناته (الحجم، الشدة، الراحة).

الذي يؤدي بدوره إلى تغيير درجته:

ونستطيع استعمال طرق لضبط هذا الحمل حسب ما يلي:

1-1-5- باستخدام الشدة:

أ) بالتغيير في سرعة الأداء خلال إنجاز التمرينات.

ب) بالتغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين.

ج) بالتغيير في درجة المقاومة.

د) إضافة بعض العتاد لزيادة الصعوبة مثلا: استخدام حواجز.

2-1-5- باستخدام الحجم:

أ- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.

ب- التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمنة تكراراته.

3-1-5- باستخدام الكثافة (الراحة):

1- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متساوية.

2- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متناقصة.

6- علاقة الحمولة بالراحة (الاسترجاع):

يعتبر التكيف مع حمل التدريب والراحة الإيجابية المستحسنة عنصرين هامين بالنسبة للتأثير الفيزيولوجي لتحسين أجهزة الجسم الداخلية بما فيها من تأثير كبير على تقدم مستوى الرياضي بعيدا عن حدوث الحمل الزائد الذي يعتبر عاملا معيقا لتقدم الرياضي ولهذا

السبب يكون المدرب ساهرا دائما على تقنين التنسيق بين نسبة العمل بالشدة والحجم مع الراحة المناسبة لذلك.



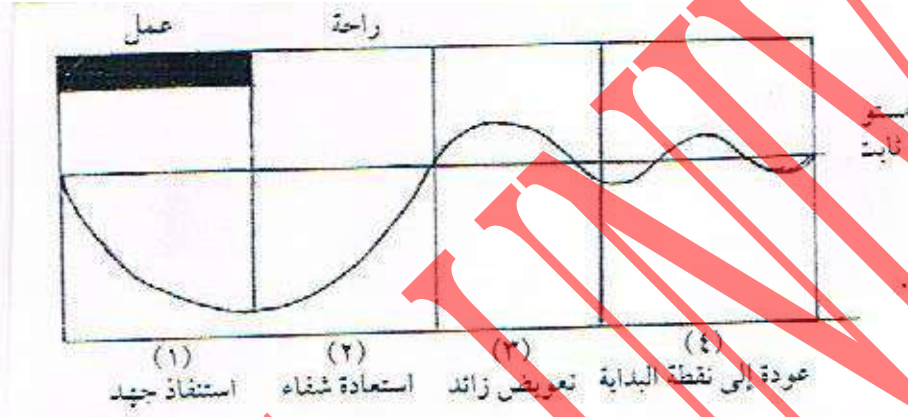
فتعتبر الراحة (الاسترجاع) بأشكالها المختلفة أمرا ضروريا لحياة الإنسان، فكل يوم من أيام السنة يعاقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهدا ليعاود العمل وتزداد كفاءته، وعلى ذلك يجب أن تتناسب الراحة مع شدة العمل وحجمه من ناحية وإمكانيات الفرد وعمره البيولوجي من ناحية أخرى، فثمانية ساعات نوم تمثل الراحة بالنسبة للإنسان ثلث عمره وحياته، هذا في الحياة اليومية فما بالك في التدريب الرياضي خطورة الراحة للرياضي تكون أكثر أهمية حتى يتمكن من التقدم في المستوى وهذا بتقنين النسب الخاصة لمكونات حمل التدريب (الحجم والشدة) ويؤكد ذلك (Platonov) بأن "تقنين فترات الراحة الإيجابية بصفة عامة وشدة مثيرة التدريب من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للرياضيين

الشكل التوضيحي (7) نموذج لتوالي تنفيذ الوحدات التدريبية في مرحلة الإستشفاء



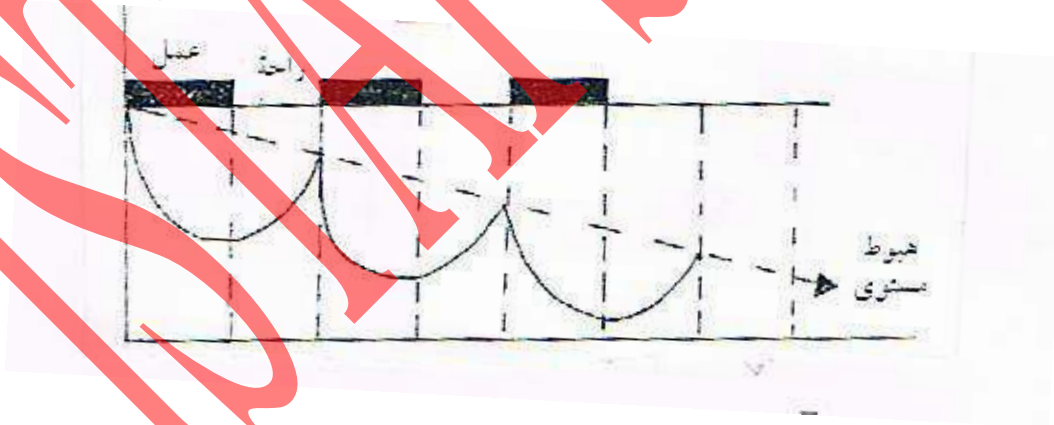
نظرية ومنهجية التدريب الرياضي السنة الثانية تدريب رياضي تنافسي: السداسي الثالث الدكتور معمر لباد

ويرى أيضا (Matveive، 1977) بأن "الديناميكيات المنسجمة بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مواسم التدريب السنوي، وعلى ذلك يوضح الشكل الأول (1)، عدم تقدم المستوى عند التوقف عن التدريب او عندما يبقى الحمل ثابتا دون زيادة مقننة في كل مرة.



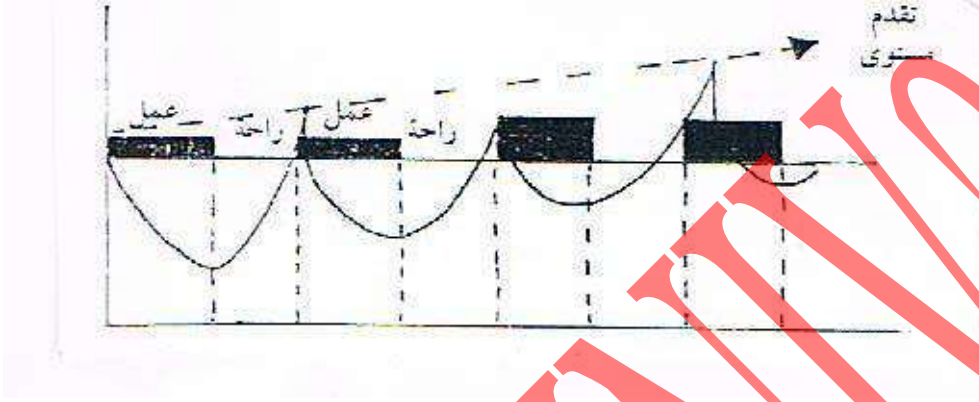
الشكل رقم (1): علاقة الحمل بالراحة عند التوقف عن التدريب (عدم تقدم المستوى).

أما إذا قنن حمل التدريب، والتدرج به في كل مرة مما يجعله يتقدم في المستوى وهذا ما يوضحه الشكل (2)



الشكل (2): علاقة الحمل بالراحة عند تقنين الحمل (تقدم المستوى)

الشكل (3) يبين هبوط المستوى في حالة عدم تقنين وانسجام العالقة بين الحمل والراحة



الشكل (3): علاقة الحمل بالراحة مع عدم تقنين الحمل (هبوط المستوى).



المحاضرة السابعة : التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

7-1. مفهوم التخطيط الرياضي :

إن التخطيط للتدريب في لعبة كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي . وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الإعداد المهاري والفني و الخططي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات .

والإعداد المهاري والفني من الأعمدة الأساسية للاعب كرة القدم ويجب على المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلى دقة وإتقان أداء المهارات مع التكامل في الأداء وبصورة آلية من خلال مواقف اللعب المتباينة والمتعددة في الأداء التنافسي والمباريات . ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة⁶.

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه

7-2. الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائماً الحصول على اعلي النتائج ، ويسهل تبعاً لذلك وضع البرامج ، تعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي

مستوى⁷

وهناك أربع أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب في رياضة كرة القدم شأنها شأن

أي رياضة أخرى هذه الخطط كمايلي :

1- خطط الإعداد طويلة المدى .

2- خطط التدريب السنوية.

3- خطط التدريب اليومية .

وخطة العمل قد توضع لعدم أعوام ، وقد تكون لعام واحد ، وقد توضع لفترة محددة

(شهر - أسبوع - يوم) وعليه فخطط التدريبية في مجال التدريبي الرياضي هي :

7-2-1. خطط الإعداد طويلة المدى:

ويتفق كل من محمد رضا الوقاد (2003) و مفتى ابراهيم حماد (1997) "خطة

العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي

ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو اولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات

القارية أو الدورات الأولمبية ..الخ

حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق

المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها للمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى النتائج

والمستويات".

والعمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى ،

باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية ، والمهارية والرفع من الحالة

التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم .

7-2-2. خطط التدريب السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية

مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فانه من الواجب أيضا توفر كافة

البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية أو نظرية. ففي

النواحي النظرية فان الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات والفرق المنافسة ، كما تشمل نواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل ، وفي النواحي العلمية توضح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) 8.

7-2-2-1- فترة الإعداد:

وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية ، والفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة .

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية ، وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين

وتدوم فترة الإعداد من 8-12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضية وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

أولا : فترة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ، ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80% من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة ، وذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ولا بد أن تهدف التمارينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3-5

أسبوعيا للناشئين وتحتوى هذه المرحلة على تمارينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمارينات الإحساس والتمرينات الفنية ، والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة

ثانيا: مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من (4-6) أسابيع ، وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري ، والخططي ، وتطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁹.

أما الجانب المهاري فيتم التدريب عليها خلال هذه المرحلة من خلال تثبيتها ثم تركيبها ثم التدريب كوسائل لخطط اللعب تدريجيا ، ويستخدم لذلك التمرينات المركبة (مهاري مع بدني) و (مهاري مع مهاري) والتدريب عليها في الأماكن المختلفة من الملعب وطبقا لفعالية استخدامها.

وتهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى ، وتشمل الإعداد البدني الخاص وإتقان الأداء المهاري واكتساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات.

ثالثاً : مرحلة المباريات التجريبية :

وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فإن الهدف الرئيس للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات المراحل السالفة الذكر وتثبيتها والاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة¹⁰.

وتستغرق ما بين 3 إلى 5 أسابيع وطبقا لظروف كل فريق وتتضمن من 4 إلى 8 مباريات تجريبية ويخطط خلالها للاستمرار في رفع الإعداد المهاري والخططي وطرق اللعب يكون هو هدف هذه المرحلة بشكل أساسي ، وتستكمل الجوانب البدنية خاصة تلك التي

تحتاج إلى فترة طويلة لتطويرها وتنميتها مثل أنواع القوة العضلية والتحمل في ظروف المباريات

2-2-2-7 . فترة المنافسات:

يوقف أداء اللاعبين خلال فترة المباريات على التخطيط السليم للتدريب، والحمل في فترة الإعداد وتكون مهمة المدرب الرئيسية خلال هذه الفترة في العمل على احتفاظ اللاعب بالحالة التدريبية وتستغرق هذه المرحلة طرق اللعب الفردي والجماعي، وتطوير المعرفة الخاصة، والكفاءة الإبداعية للاعبين ورفع التحضير البيولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم ، وتنمية الجوانب الأخلاقية كالعزيمة مثلاً¹¹.

أن الهدف الرئيسي من هذه المرحلة يتركز في الاستمرار تحسين وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاستفادة منها في المسابقات وتثبيتها والمحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات وتؤدي عملية الاشتراك في المباريات خلال هذه المرحلة إلى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة إلى جانب تطوير الواضح في الأداء المهاري والخططي ، وكذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للاعب¹².

3-2-2-7 . الفترة الانتقالية:

وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد وتهدف على الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات ، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق الفترة الانتقالية ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوى التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل ، وهذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.

7-2-3. تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ،بجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ،وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ،وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ،وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ،أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية

وقد قسم العالم الروسي Matveiv الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات ، فترة الإعداد، فترة المنافسات والفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها، ومحتويات حمل التدريبي وتشكيله. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية 13.

7-2-4. الخطة الشهرية (ميز وسكل):

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات , ولهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهري هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية.

ويرى كل من عباس أحمد السمرائي ، و عبد الكريم السمرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى المناهج منفردة ومنها المنهاج (الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية 14. لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور و التقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج والارتقاء وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملة الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحتي حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا 15.

7-2-5. الخطة الأسبوعية (الميكروسيكل) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من مجموعة وحدات تدريبية موزعة على عدة أيام ، ومن الشائع غالبا أنها توزع على فترة أسبوع ، ولذلك يطلق عليها دورة حمل الأسبوعية ، وعادة ما يساعد تشكيل دورة حمل التدريب الصغرى المدرب على توزيع واجبات التدريب وتنويعها خلال الأسبوع ، كما يتحكم في التنويع بين شدة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع.

7-2-6. خطة التدريب اليومية (ماكرو سيكل):

إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة ، ولضمان

حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحاً فيها أهداف خطة التدريب اليومية ، والتمرينات التي يعطيها ، لكي يحقق هذه الأهداف ، وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات ... الخ..



ووحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاثة أجزاء هي:

- a. الجزء الاعدادي .
- b. الجزء الرئيسي .
- c. الجزء الختامي 16 .

المحاضرة رقم 08 : المدرب الرياضي



تتخذ العملية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب،المحتوى التدريبي،الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية...ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

7-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب،يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه.

الرضا،الارتياح،الإخلاص،الإقبال على العمل، التعاون والاستقرار ورفع الروح المعنوية،وكفاءة الأداء

1 - 4 شخصية المدرب وخصائصه.

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي

1 - 4 - 1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.

- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليجوز على احترام الجميع.

- أن يتميز بالضبط والالتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة
بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .

- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين
لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له
ومع الحكام والجمهور.... الخ.

- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .

- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير .

- يتميز بروح التفاؤل وثقا من نفسه وتصرفاته .

- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه .

- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .

- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام
الصادق بأهمية التدريب كعامل .

- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .

- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون
معه .

- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

1 - 4 - 2 الصفات المهنية للمدرّب الرياضي .

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في

البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة .

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات

التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب

متخصصة .

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

1 - 4 + 3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلاًهم الصحي الفريد .

- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.

1 - 4 - 4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.



- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري?...إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات...إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربيوي.

- أن يكون لماحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.

- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواطن من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.

- أن يكون نموذجا صالحا و مثلا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين ، أو التناظر بالألفاظ نابية.

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، و يبتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق.

1 - 5 الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) و اللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط و تنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه و الإرشاد و إدارة المنافسة الرياضية.

و فيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين.

1 - 5 - 1 في مجال العلاقة مع اللاعبين :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المديرين الرياضيين أو المديرين الفنيين



في مجال العلاقة مع اللاعبين.

1 - 5 - 1 - 5 المدرب المسيطر:

من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة و يكثر من الوعيد و التهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام و الطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .

- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين .
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة و العاجلة .
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة و مباشرة من المدرب الرياضي و هو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" و يقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي.

- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

1 - 5 - 2 - 1 المدرب الديمقراطي:

و من أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم.
- يضى على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .

- السعي المستمر لتبادل المعلومات و الأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين .
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين و لا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء ."
- 1 - 5 - 1 - 3 المدرب الموجه:**



- من أهم ملامحه ما يلي :
- الميل إلى تقديم النصح و الإرشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
 - ينحو نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم.
 - يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الانجازات.
 - يفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
 - يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
 - يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الايجابية.
 - لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين.
 - ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين .
- 1 - 5 - 2 في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب:**

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي.

1 - 5 - 2 - 1 علمي- نظري :

ومن أهم ملامحه مايلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .
- الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على احدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .

- القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية.

- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم .

- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .
- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية و الخططية و الاجتماعية للاعبين.

1 - 5 - 2 - 2 خبراتي - عملي :

- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة ، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرّب مساعد .

- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي .

- لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.

- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب

- لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أو ملفات للاعبين أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية .

- أو المرحلية ويؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بت مدونا في سجلات أو ملفات .

1 - 5 - 2 - 3 علمي - خبراتي :

وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي-نظري" وبين النمط "خبراتي-عملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي-خبراتي".

1 - 5 - 3 في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال التوحيد.

والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية :

1 - 5 - 3 - 1 خطي :

من أهم جوانب سلوكه مايلي :

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضيات.
- يحاول إعداد اللاعبين خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.
- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهةها.
- يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية أو الجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.

- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.

- يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.

1 - 5 - 3 - 2 نفساني :

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا، والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.
- يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس .

- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبيه قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .
- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته .
- يستطيع النجاح في استثارة اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.
- لديه عين المدرب الفاحصة "Coaching eye" التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده



1 - 5 - 3 - 3 انفعالي :

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:

- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
 - يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
 - يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه .
 - يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم , وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أو في صالح فريقه.
 - يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة.
- * مخطط يوضح الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين:
الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين و المديرين الفنيين.

في مجال العلاقة مع اللاعبين.

الموجه

الديمقراطي

المسيطر

في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب.

علمي- خبراتي

خبراتي- عملي

علمي- نظري

6- سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم

التوصل إلى

تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : Concern for people

▪ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : Concern for production

واستطاع كل من روبرت بليك Blake (1985) وجين موتون Mouton تطوير نتائج هذه

الدراسات وأشار إلى أن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات

محورين : المحور الأول الاهتمام بالناس , والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج, وذلك فيما يعرف

بنموذج "الشبكة الإدارية" Monagerial Grid كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية

لسلوك القيادة طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) كوكس

Cox (1994) , علاوي, بإقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على

القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك

أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما :

• سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين : Concern for athlètes .

• سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : Concern for performance .

و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقاً لموقعها على

الشبكة الإدارية كما يوضحها الشكل

1 - 6 - 1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة

بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة

لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و محاولة تطوير مستوياتهم و إكسابهم

المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

1 - 6 - 2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم

1 - 6 - 3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهرونه في التدريب و المنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و إدارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الإيجابي معهم.

1 - 6 - 4 السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم أو لرعايتهم و حفزهم .

1 - 6 - 5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم و حفزهم. و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرب الرياضي-بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها- و ذلك في ضوء و مدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء ، كما في الشكل :

الإهتمام بالأداء

الإهتمام باللاعبين

9/1						9/9
				5/5		
1/1						1/9

الشكل (01): يوضح أنواع سلوك المدرب الرياضي في ضوء نموذج الشبكة الإدارية. عن بليك و موتون (مع التعديل).

و من ناحية أخرى استطاع كل من صالح و "شילה دوراي" salah end

. chelladurai

في ضوء دراستهما لتحديد أنواع سلوك المدرب الرياضي التوصل إلى تحديد خمسة أبعاد رئيسية تمثل أساليب سلوك المدرب الرياضي.

و في إطار الدراسات التي قام بها محمد علاوي تم التوصل إلى تحديد أربعة أبعاد

رئيسية من الأبعاد التي أشار إليها "صالح و شילה دوراي" و الأبعاد الرئيسية التي تمثل

أساليب السلوك الرياضي هي :

• السلوك التدريبي:

و هو السلوك الذي يهدف إلى محاولة تطوير أداء اللاعبين عن طريق التدريب

الرياضي الذي يتميز بالتكرار و الشدة العالية و الإهتمام الواضح بتعليم المهارات و القدرات

الحركية و الخطئية و يشرح استراتيجيات اللعب و الإهتمام بقيادة اللاعبين في المنافسات

الرياضية.

• السلوك الديمقراطي:

هو سلوك المدرب الرياضي الذي يسمح بدرجة كبيرة في اشتراك اللاعبين في تحديد الأهداف وطرق التدريب و خطط اللعب التي يجب يمكن استخدامها في الحالات المختلفة .

• السلوك الأوتوقراطي:

هو السلوك الذي يعكس ميل المدرب الرياضي إلى وضع نفسه في مكانة بعيدة عن اللاعبين و يصدر القرارات بمفرده دون مشاركة اللاعبين .

• السلوك الاجتماعي المساعد:

وهو سلوك المدرب الرياضي الذي يهتم باللاعبين و رعايتهم و الذي يمنح المزيد من التدعيم و الإثابة للاعبين عن طريق الاعتراف الدائم بأدائهم.

1 - 7 واجبات المدرب الرياضي :

1 - 7 - 1 تخطيط التدريب:

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي و ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة ، و تتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية و العلمية لعلم التدريب الرياضي ، بالإضافة إلى العديد من المعارف و المعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية و الطبيعية .

1 - 7 - 2 أداء عملية التدريب :

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من اكسابه الأسس الفنية و البدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة . ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب ، و كلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على

استقبالها و الاستفادة منها و يسعى المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب و ذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه و انتباهه و الارتقاء لمستوى قدراته الفعلية و التأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين



1 - 7 - 3 تقييم النجاح في عملية التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب و معقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقاً للنجاح و الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية و المهارية و الخططية والاختبارات النفسية و مقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع و مدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب .

و بذلك يمكننا تصويب و تصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة ، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات و التقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعبين و ضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

1 - 7 - 4 رعاية اللاعب:

إن التدريب و المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته و قدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته و طاقاته و ينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب .

1 - 7 - 5 توجيه اللاعب و إرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب و التي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه و فهم مشكلاته و استغلال إمكاناته الذاتية من قدرات و مهارات و استعدادات و اتجاهات و استغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات و أن يختار الطرق و الوسائل و الأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته و يستطيع التكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته .

و يمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه و عن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب و اللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.

1- 8 المدرب الرياضي كقائد :

يعتمد وصول اللاعب/الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ، و من بين أهم هذه العوامل المدرب ، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي - من تخطيط و تنظيم و تقويم - و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات، و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين/الفريق قبل و بعد و أثناء و بعد المنافسات .

و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد " leader " يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية ، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق ، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) و مجموعة من الأفراد (التابعين followers) و يقوم فيها القائد بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق و الوسائل بغية تحقيق هدف أو

أهداف محددة ، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، و يقود نحو إنجاز الهدف ، و ينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات .

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف ، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله ، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية و

النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق و تماسك الفريق ، و هذا يعني و يؤكد لنا أن دور

المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارات فحسب

1 - 9 المدرب و اتخاذ القرار:

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي و تهدف إلى

وصول اللاعب و الفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ قرارات ،

فالمدرب الرياضي - على سبيل المثال - الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة

تدريب اللاعبين و الفريق ، و يحدد البرامج و الإجراءات و العمليات التي يمكن بها تحقيق

هذه الأهداف ، كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية إختيار اللاعبين للاشتراك في

المنافسات و مراكزهم و واجباتهم ، و يقرر خطط اللعب و تغييرها إذا استدعى الأمر و غير

ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات

فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات ، و كل قرار من هذه القرارات قد

يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجابيا أو سلبا

إن القدرة على اتخاذ القرارات تعتبر مقياسا لمدى قدرة المدرب في تسيير عملية التدريب وفقا

لخطة التدريب الموضوعية ، و هي تعتبر أساس نجاح عمله و مهاراته في تنفيذ متطلبات

خطة التدريب و حسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله ، فالقرارات الجيدة التي يتخذها

المدرب ينعكس أثرها على العاملين مع المدرب و يرفع معنويات لاعبي الفريق .

و أحيانا في بعض المشاكل يكون المدرب المدرب على أسلوب العمل الصحيح هو الذي

يشارك معه الجهاز المعاون سواء الفني أو الإداري أو الطبي أو الكل في اتخاذ القرارات وفقا

للحاجة كما في ذلك من مزايا كثيرة لعل أهمها هو شعور الآخرين بأهميتهم و إحساسهم



بالمسؤولية ، و يدفعهم للعمل الايجابي في تنفيذ القرارات ، بعكس ما إذا كان العمل عبارة عن أوامر من المدرب و تنفيذ من مساعديه فقط ، و هذا يساعد في نجاح عملية التدريب ، و يقصد باتخاذ القرار " Decision Making " اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة ، و الحاجة لاتخاذ القرار تتبع من وجود بدائل ، الأمر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل ، و عدم قدرة المدرب على اتخاذ القرار تعتبر من العوامل التي تجعله يقع في براثن الصراع النفسي الذي يؤثر على جوانب شخصيته بصورة سلبية و الأساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير و دراسة، لأن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة و عقلانية و ليست عملية عاطفية أو انفعالية ، و تمر عملية اتخاذ القرار بخطوات يجب على المدرب مراعاتها جيدا ، لأن المدرب إذا ما اتخذ قرارا فإنه لا يمكن استعادته أحيانا ، و لكن يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب ، و إن كان الرجوع عن القرار الخاطئ للقرار الصواب يعبر عن قوة المدرب و يلقي ترحيبا من جميع من يتعامل معهم سواء اللاعبين أو الفريق أو جهازه المعاون

10- دافعية المدرب الرياضي:

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك - وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رآيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من

نشاط الشخص نفسه ، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه ، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك ، أي أنها الحالة التي تثير و تنتشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراريته.

و ينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ، فغالبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر ، أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع .

و في ضوء ذلك فإنه يمكن ملاحظة أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني الممارس مهنة التدريب الرياضي و الاستمرار فيها لا تظل ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير و التبدل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها المدرب الرياضي أو المدير الفني عمله التدريبي.

و من ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب و احتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفرق الدرجة الأولى و التي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين .

و قد أشار كل من أرفن هان Hahn (1996) ، و باومان Bauman (1996) ، و علاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

1 - 10 - 1 دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

1 - 10 - 2 دوافع مهنية :

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.



1 - 10 - 3 دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

1 - 10 - 4 تحقيق و إثبات الذات :

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفء لها و كذلك الشعور بمدى أهميته

المراجع باللغة العربية والأجنبية:

- 1 مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 2001 ، ص (25-26-27)
 - 2 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 14
 - 3 أمر الله البساطي : الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة ، الإسكندرية ، 2001 م ، ص(4-5).
 - 4 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 47
 - 5 زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1988 ص 201.
 - 6 إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مطابع آمون ، القاهرة ، 2001 ، ص : 259
 - 7 محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 2003، ص 269
 - 8 محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، 2003 ، ص 279
 - 9 طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 29.
 - 10 طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 35.
- Edition ¹¹ Kacani et Horosky:Entainment du football
P31,1986,Belgique,Brakel
- 12 محمد عبد الغاني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار لقمان ، الكويت ، 1987 ، ص 415.
 - 13 ابو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 367
 - 14 عباس احمد صالح السمراي وعبد الكريم السمراي : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الحكمة ، جامعة البصرة ، العراق ن 1991 ، ص 142
 - 15 ثامر محسن وسامي السفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988 ، ص 168 .
 - 16 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 207-208