

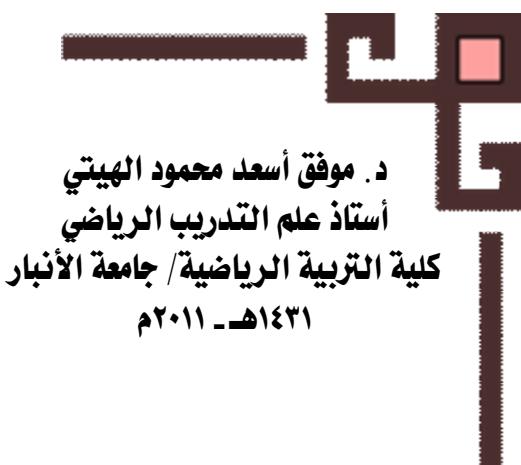
الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

أُنْجِلِيَّاتُ التَّدْرِيبِ الْرِّيَاضِيِّ



د. موفق أسعد محمود الهبيتي
أستاذ علم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية/جامعة الأنبار
٢٠١١هـ - ١٤٣١م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً
وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئَدَةَ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(سورة النحل : من الآية ٧٨)

الإلهيَّاه

لما استنكر الليل المدوء...
وتنافرت في تناثرها الدموع...
وضاقت على النفس الربوع...
تمنيت أن آوي إلى كهف صدرك...
تمنيت أن أشم عبق حنانك...
تمنيت... وتمنيت...
ويأبى الله إلا أن يكون الأمان لمن جأ إليه وآوى إلى ركنه...
إلى أساسي - أبي وأمي رحمهما الله تعالى -
أهدي أساسياتي

المؤلف

شکر و یونان

يرفع الأستاذ الدكتور موفق أسعد الهيتي جميل الشكر وجليل العرفان إلى الأستاذ الدكتور محمد عبد الحسن «أستاذ علم التدريب الرياضي» في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد والأستاذ الدكتور معتز يونس ذنون «أستاذ علم التدريب الرياضي» في كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل، لتقديمهما البحث من الناحية العلمية.

كما أشكر معترفا بجهود المدرس الدكتور طه شداد حمد الهيتي، لتقديمه الكتاب من الناحية اللغوية.

المؤلف

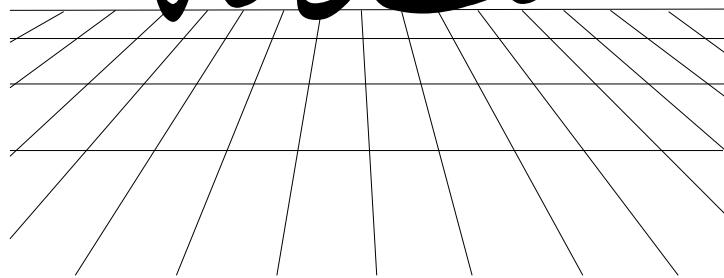
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

م / تقديم

بعد قراءتي لكتاب «أساسيات التدريب الرياضي» للأستاذ الدكتور موفق أسعد محمود الهبي، وجدته كتاباً جيداً ويحتوي على مادة علمية جيدة، وذات فائدة للتدريب الرياضي، ويعد ذا فائدة للدراسات الأولية والدراسات العليا، علماً أن هذا الكتاب من الكتب العلمية الجيدة والقيمة، والتي تحتوي على أكثر مواد علم التدريب الرياضي، ولا يمكن الاستغناء عنه، وإنّه ذو مفردات كثيرة هادفة في مجال التدريب الرياضي.

الأستاذ الدكتور
محمد عبد الحسن حسن
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

مُقْتَلَةٌ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، أحمده حمد من عرف النعمة فأراد تصريفها في شكرها، وأصلي وأسلم على محمد النبي الأمي الذي هدى الله به الأمم، وأخرجها من الظلمات إلى النور بإذنه، وعلى آله خير الآل، وصحبه الأبرار، ومن اهتدى بهديهم وسار على نجحهم إلى يوم الدين... وبعد...

فلكل شيء أساسه، يبدأ به ويرتكز عليه، وإذا تشابكت الأمور عاد إليه، وإن سار على خطوات موزونة نسب إليه، فبه يعرف الخطأ من الصحيح، ومنه تؤخذ بدايات الأمور لتعرف مآلاها، ولعل من ذلك قولهم «طريق ألف ميل... يبدأ بخطوة»، وقولهم «أول الغيث قطرة... ثم ينهمر».

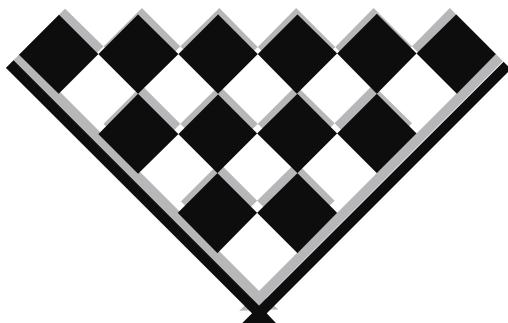
وهذا كتابي الجديد، أضعه بين يدي القارئ المتعلم أو المستفهم، أو الهاوي، وهو خلاصة ما استفدتة من تجاري في الماضي أيامي وحاضرها، آملاً في تطوير قدرات الطالب «المتدرج» في خطوات متوازنة مدروسة، تنبه على البداية وتؤكد عليها لنتدارك أخطاء لا نريد أن نقع فيها في المستقبل.

ولعل هذه الفكرة التي أدور حولها نستطيع استيعابها من عنوانات الفصول، فمن مقدمة في «التدريب الرياضي» إلى «حمل التدريب الرياضي»، ومن «تخطيط التدريب الرياضي» إلى التأكيد على «اللياقة البدنية» وخطورة «الاختبارات والقياس والتقويم» وضرورة «تخطيط وتصميم برامج التدريب» للوصول إلى «طرائق التدريب الرياضي الأساسية».

لقد اتبعت في هذا الكتاب الدراسة العلمية المنهجية الأكاديمية، محاولاً توضيح الأمور لطلاب الدراسات الأولية وطلاب الدراسات العليا على حد سواء، فطالب الدراسات الأولية يجد فيه ما يوسع مداركه ويفتح آفاق علم التدريب أمامه، وطالب الدراسات العليا يستطيع أن يستفيد من الأمور الأساسية التي ترفعه إلى مستويات أعلى من التعلم والتدريب والتطبيق.

ولعل من نافلة القول أن أشير إلى أن الفرق الرياضية من ذوات الدرجة الأولى، تستند في تربعها على هذا التصنيف «الدرجة الأولى» إلى أساسيات أتقنتها، وانطلقت منها، ثم طورتها، ولم تزل تتأب و تتتابع وتتوال حتي وصلت إلى ما وصلت إليه، فنحن لنا أساسياتنا ونحن أهلها، وقد أثبتت منتخباتنا وفرقنا العراقية أنها مصدر اللاعبين والمدرسين المحترفين، ولعلي في أساسيات التدريب هذه أكون قد ساهمت في وضع قطار فرقنا الرياضية على سكة أكثر تطوراً وحداثة... والله من وراء القصد.

المؤلف



المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣-١	المقدمة
٥٩٤	الفصل الأول: التدريب الرياضي
٥	المبحث الأول: النطمور التاريخي للتدريب البدني والرياضي
١٤	المبحث الثاني: مفهوم التدريب الرياضي
١٨	المبحث الثالث: أهداف التدريب الرياضي
١٩	المبحث الرابع: واجبات التدريب الرياضي
٢١	المبحث الخامس: وظائف التدريب الرياضي
٢٢	المبحث السادس: ظروف التدريب الرياضي
٢٤	المبحث السابع: مكونات «محتوى» التدريب الرياضي
٢٩	المبحث الثامن: مجالات التدريب الرياضي
٣٧	المبحث التاسع: أساس التدريب الرياضي
٣٩	المبحث العاشر: مراحل التدريب الرياضي
٤٢	المبحث الحادي عشر: مبادئ «قواعد» التدريب الرياضي
٥٢	المبحث الثاني عشر: متطلبات التدريب الرياضي
١٠٠-٦٠	الفصل الثاني: حمل التدريب الرياضي
٦١	المبحث الأول: معنى ومفهوم حمل التدريب
٦٥	المبحث الثاني: أنواع «أشكال» حمل التدريب الرياضي
٦٨	المبحث الثالث: مكونات حمل التدريب
٩٤	المبحث الرابع: درجات «مستويات» حمل التدريب
٩٧	المبحث الخامس: التحكم بدرجات حمل التدريب

(أ)

الصفحة	الموضوع
١٦٤_١٠١	الفصل الثالث: تخطيط التدريب الرياضي
١٠٢	المبحث الأول: معنى ومفهوم تخطيط التدريب الرياضي
١٠٩	المبحث الثاني: أهمية التخطيط
١١١	المبحث الثالث: عناصر التخطيط
١٢٠	المبحث الرابع: مبادئ وخصائص التخطيط الجيد
١٢١	المبحث الخامس: مراحل التخطيط والعوامل المؤثرة فيه
١٢٢	المبحث السادس: فوائد التخطيط وأهم أسسه
١٢٣	المبحث السابع: أنواع التخطيط
٢٠١_١٦٥	الفصل الرابع: اللياقة البدنية
١٦٦	المبحث الأول: مفاهيم في اللياقة البدنية
١٧٠	المبحث الثاني: توجيهه وترشيد عناصر اللياقة البدنية.
١٧٢	المبحث الثالث: القوة العضلية.
١٨١	المبحث الرابع: السرعة.
١٨٧	المبحث الخامس: المطولة.
١٩٢	المبحث السادس: المرونة.
١٩٩	المبحث السابع: الرشاقة.
٢٢٤_٢٠٢	الفصل الخامس: الاختبارات والقياس والتقويم
٢٠٣	المبحث الأول: الاختبارات
٢٠٩	المبحث الثاني: القياس
٢١٢	المبحث الثالث: التقويم
٢١٥	المبحث الرابع : بعض الاختبارات خاصة بعناصر اللياقة البدنية

(ب)

الصفحة	الموضوع
٢٤١-٢٢٥	الفصل السادس: تخطيط وتصميم برامج التدريب
٢٢٦	المبحث الأول: معنى ومفهوم البرنامج التدريبي
٢٢٩	المبحث الثاني: أسس نجاح البرنامج التدريبي
٢٣١	المبحث الثالث: أهمية البرنامج التدريبي
٢٣٢	المبحث الرابع: مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
٢٣٣	المبحث الخامس: خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي
٢٣٦	المبحث السادس: مراحل البرنامج التدريبي
٢٤٠	المبحث السابع: تقويم البرنامج
٢٨٠-٢٤٢	الفصل السابع: طرائق التدريب الرياضي الأساسية
٢٤٣	المبحث الأول: معنى ومفهوم طرائق التدريب الرياضي
٢٤٤	المبحث الثاني: أنواع طرائق التدريب الرياضي الأساسية
٢٤٤	أولاً: طريقة التدريب المستمر.
٢٦٩	ثانياً: طريقة التدريب الفوري.
	ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.
	رابعاً: أسلوب التدريب الدائري.
٢٨٧-٢٨١	المصادر

(ج)

الفصل الأول

التدريب الرياضي

المبحث الأول: التطور التاريخي للتدريب البدني والرياضي

المبحث الثاني: مفهوم التدريب الرياضي

المبحث الثالث: أهداف التدريب الرياضي

المبحث الرابع: واجبات التدريب الرياضي

المبحث الخامس: وظائف التدريب الرياضي

المبحث السادس: ظروف التدريب الرياضي

المبحث السابع: مكونات «محتوى» التدريب الرياضي

المبحث الثامن: مجالات التدريب الرياضي

المبحث التاسع: أسس التدريب الرياضي

المبحث العاشر: مراحل التدريب الرياضي

المبحث الحادي عشر: مبادئ «قواعد» التدريب الرياضي

المبحث الثاني عشر: متطلبات التدريب الرياضي

المبحث الأول:

التطور التاريخي للتدريب البدني والرياضي

لو رجعنا قليلاً إلى بداية التدريب البدني وبالتحديد العصور القديمة نرى أن الإنسان في تلك العصور لم يكن بحاجة إلى الاهتمام بالناحية البدنية كما هو الحال عليه في الوقت الحاضر؛ ويعود ذلك إلى إن الإنسان كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية بشكل تلقائي وغافوي دون تحضير أو تنظيم حيث أن متطلبات البيئة كانت تفرض عليه أن يكون ذا بنية قوية ومتناز بعض المواقف التي تعطيه القدرة على مواصلة حياته اليومية.

والتدريب البدني كان يؤديه الفرد يومياً بأدائه للحركات الطبيعية التي تفرضها الظروف البيئية عليه فهو يقوم بالركض والقفز من أجل اللحاق بفريسته فضلاً عن قيامه بقطع الأخشاب والأشجار ومن ثم نقلها إلى مسافات بعيدة كل هذا يعد أساساً لبناء لياقة بدنية عالية؛ وفي الوقت نفسه تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والتحمل والمرنة والرشاقة.

وبعد تطور المجتمع أخذت تمارس مختلف الألعاب الشعبية البدائية والتي كانت سائدة في تلك العصور، إذ ساعد على تطور القدرات البدنية والمهارات الحركية، ونتيجة لما حصل من تطور وتقدم في المجتمعات القديمة وبسبب اختلاف الظروف الاجتماعية التي عاش فيها الإنسان في تلك الفترة وظهور القبيلة والعشيرة هنا أصبحت الحاجة ملحة ومامسة للدفاع عن نفسها من الغزو مما اضطرها إلى اللجوء إلى أبناء العشيرة للدفاع عنها وكان ذلك مدعاة إلى الاهتمام باللياقة البدنية لأبنائها وإعدادهم بشكل يستطيع كل فرد منهم الدفاع عن القبيلة.

إن الظروف الخاصة التي كان يعيشها الإنسان في العصور القديمة والتطورات الاجتماعية التي حصلت ودخلت على تلك المجتمعات زادت من الاهتمام بالتدريب البدني الذي أخذ منحنى آخر ومفهوماً جديداً، وهو إعداد مقاتل قوي يستطيع الدفاع عن الأهل والوطن، إذ كان إعداده من النواحي كافة، فقد تم إنشاء الساحات والقاعات التي تمارس فيها الفنون القتالية وختلف أنواع التدريبات، وهذا المنعطف الكبير في عملية التدريب البدني جعله يصبح أساساً من أساسيات الحياة العامة، ومطلباً مهماً لكل فرد؛ حتى يتمكن من مواصلة أعماله وتلبية الاحتياجات اليومية.

ومن خلال الإطلاع على التاريخ القديم واهتمامات الدول بممارسة الرياضة وتشجيعها، نرى أن الهند والصين من بين هذه الدول والتي لها تاريخ قديم يثبت رعايتها واهتمامها بالتدريب، إذ كان على شكل ألعاب وفعاليات ومهارات متعددة، كما اهتم المصريون القدماء والبابليون بممارسة أنواع من الرياضة، وما وجد من آثار ومحظوظات في المعابد والقبور يؤكّد على هذا الاهتمام.

وللإغريق دور بارز ومميز في الاهتمام بالتدريب البدني والرياضي، إذ أصبح ضرورة ملحة لكل فرد من أجل بناء جسمه، وكان لمدينة أثينا وإسبارطة الدور الكبير والبارز في ظهور وتطور الجانب التدريسي للأفراد من خلال إنشاء القاعات والساحات الخاصة التي أنشأت لإجراء التزالات المختلفة، وكان يحضرها حشد كبير من الناس.

وفي بداية الخمسينيات كان للتدريب الرياضي أثر فعال في الفعاليات الرياضية كافية، فضلاً عن ارتباطه الوثيق بالعلوم الأخرى والتي أفاد منها واستفاد في تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي. وتعود بداية عام «١٩٥٢م» الانطلاقة الأولى والموثقة والناجحة لدخول علم التدريب الرياضي في المجال العلمي ولا سيما الطبي، إذ توصل مجموعة من الخبراء إلى أهمية تركيب الكائن الحي ووظائف أجهزته الداخلية،

وكذلك التعرف على القلب والرئتين، وبعدها تم التوصل إلى عملية التكيف وأهمية المثير بالنسبة للشدة والحجم.

وفي بداية السنتينيات ظهرت هناك تجارب عدّة حول التوصل إلى وضع قواعد عامة للتدريب الرياضي، تعتمد على علوم الطب الرياضي، وكان العالم الروسي «ماتفييف» أحد واضعي هذه النتائج، وبهذا فإن التدريب الرياضي قد أخذ مجاله في علوم الطب من نواحٍ عدّة، وزاد الاهتمام بدراسة «القلب والرئتين والأوعية الدموية والتنفس... الخ»، وتأثيرها في الحالات الرياضية المختلفة، كما زاد اهتمام علماء الطب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة بالنواحي الوظيفية والتغيرات التي تحصل في جسم الرياضي بسبب الجهد.

وهذا التقدم والتطور في مجال التدريب الرياضي يعود إلى ما قدّمه مجموعة من العلماء والخبراء في التدريب الرياضي من معلومات وأسس وقواعد ومبادئ أسست البناء الصحيح لمتطلبات التدريب الرياضي، وكان من بين هؤلاء العلماء «ازولين، وبلاطوف، وماتفييف» من الاتحاد السوفيتي، و«هتجر، وهومان، وهاره» من ألمانيا و«كونسلمان، ومورهاس، وهوكس» من الولايات المتحدة الأمريكية.

وفي هذه السطور نوضح النطورة التاريخية للتدريب الرياضي عبر السنوات الماضية وإلى الوقت الحاضر:

❷ عام ١٩٠٤ - ١٩١٩ اهتم المدربون بزيادة عدد أيام التدريب.

❷ ١٩١٣ صدر كتاب للمؤلف الأمريكي «Merfy» بعنوان «Athletic

«Training»، أكد فيه على ضرورة الاستمرار بالتدريب من «٨ - ١٠» أسابيع.

- ١٩١٦-١٩١٧ أَلْفُ الْرُّوسِي «Kotov» كِتَابًا تَحْتَ عَنْوَانِ «الرِّياضَةِ الْأُولَمْبِيَّةِ» أَكَدَ فِيهِ عَلَى الْاسْتِمرَارِ بِالتَّدْرِيبِ، وَجَعَلَهُ عَلَى مَرْحَلَتَيْنِ: الإِعْدَادِ الْعَامِ وَالإِعْدَادِ الْخَاصِ.
- ١٩٢٠-١٩٣٠ ظَهَرَتْ مُؤْلِفَاتْ عَدَّةٍ تَهْتَمُ بِطُرُقِ التَّعْلِيمِ وَالْوَسَائِلِ الْمُسْتَخَدَةِ فِيهَا، كَمَا ظَهَرَتْ طُرُقُ وَوَسَائِلُ تَدْرِيَّيَّةٍ كَثِيرَةٍ، فَضَلَّا عَنْ ازْدِيَادِ عَدْدِ الْمُشَارِكِينِ فِي الْأَلْعَابِ الْأُولَمْبِيَّةِ، وَبِرُوزِ عَدْدٍ مِنَ الْلَّاعِبِينَ الَّذِينَ حَقَّقُوا إِنْجَازَاتٍ كَبِيرَةٍ فِي مَسَابِقَاتِ الْمُضْمَارِ، نَذَكَرُ مِنْهُمْ: «Retola» وَ«Moler Gony» وَ«Normy» فِي فَعَالِيَّةِ ١٥٠٠ مٌ، ٥٠٠٠ مٌ، ١٠٠٠٠ مٌ وَ ٤٠٠ مٌ، ١٠٠ مٌ، سَبَاحَةً.
- ١٩٢٢ صَدِرَ كِتَابٌ لِلْرُّوسِيِّ «Gorenaficki» بِعَنْوَانِ «الْأَسْسِ الْعَلَمِيَّةِ لِلتَّدْرِيبِ الْرِّياضِيِّ»، أَكَدَ فِيهِ عَلَى ضَرُورَةِ شُعُورِ الْلَّاعِبِ نَفْسِهِ بِلِياقَتِهِ الْبَدْنِيَّةِ، وَمَدِيِّ تَطْوُرِ عَنَّاصِرِ الْلِّيَاقةِ، فَضَلَّا عَنْ مَرَاقِبَةِ الْمُدْرِبِ لِلْلَّاعِبِ.
- ١٩٢٥ صَدِرَ كِتَابٌ لِلْمُؤْلِفِ «Hunt».
- ١٩٢٨ صَدِرَ كِتَابٌ لِلْمُؤْلِفِ «Mang»، اُقْتَرِحَ فِيهِ أَشْكَالًا مُخْتَلِفَةٌ مِنِ الإِعْدَادِ.
- ١٩٢٩ وَضَعَ المُدْرِبُ الرُّوسِيُّ «Gergeof» خَطَّةً سنويَّةً لِلإِعْدَادِ.
- ١٩٣٠ صَدِرَ كِتَابٌ لِلْمُؤْلِفِ «Pekala» بِعَنْوَانِ «Atleteka»، وَقَدْ وَضَعَ فِي الْكِتَابِ الْمَبَادِئِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلتَّدْرِيبِ.
- ١٩٣١ أَخْذَ الْمُدْرَبُونَ يَتَعَاوِنُونَ فِيمَا بَيْنَهُمْ، وَتَبَادِلُوا الْخَبَرَاتِ وَالْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تَخْدِمُ لَاعِبِيهِمْ.

- ١٩٣٤ § كانت البداية لإقامة المعسكرات التدريبية من لدن مدرب الاتحاد السوفيتي، ومن ثم بدأ التخصص في فعالية واحدة، كما بدأ التدريب يأخذ وحدتين في اليوم مساءً وصباحاً، وظهر التطور في الولايات المتحدة الأمريكية واضحًا في الملاكمة والمصارعة، وفي ألمانيا تطورت ألعاب القوى، وكان للمؤلفين دور كبير في هذا التطور من خلال مؤلفاتهم.
- ١٩٣٥ § برع كل من «*Donop, Hoke*» في رفد المدربين واللاعبين بمؤلفاتهم في المجالات الرياضية المختلفة.
- ١٩٣٧ § كان مؤلفات «*Vaetcer*» أهمية بالغة في تقدم وتطور وتحسين التدريب بشكل عام.
- ١٩٣٨ § برزت الإنجازات العلمية التي سطّرها المؤلف «*Gersheler*» في مؤلفاته. وألف الخبرير الفرنسي «*Doage*» كتاباً عن الفورمة الرياضية، والسويدي «*Holmer*» ألف عدداً من الكتب في ألعاب القوى، أما الياباني «*Tahakero*» فكان ولعه بالسباحة لذا فقد أبدع بمؤلفاته فيها. وجاء دور الفرنسي «*Bener*» ليؤلف عدداً من الكتب في كرة القدم.
- ١٩٤٥ - ١٩٥٢ § توقفت النشاطات الرياضية بسبب الحرب العالمية الثانية، وعلى الرغم من ذلك فقد صدرت كتب مختلفة في التعليم والتكنولوجيا، ومنها كتاب للروسي «أوزولين» بعنوان «المبادئ الأساسية في طرق التعلم بألعاب القوى»، كما برزت خلال هذه المدة مؤلفات أخرى فضلاً عن البحوث العلمية في المجالات الرياضية المختلفة، وكان لكل من «*Rockom, Rindel, Gethreal*» الدور البارز في ذلك.
- ١٩٥٢ § بدأت الدول بالإعداد للدورة الأولمبية في هلسنكي.

١٩٥٣ § اهتم الباحثون أمثال «Miller K. Hettinger» بالإحصاء

الرياضي، وأخذ التدريب منحى آخر في كتب المؤلفين، إذ كان التوجّه نحو تحسين نوعية التدريب، والمحفوظ الخاص بالعملية التدريبية.

١٩٥٦ § بدأت الدول تستعد للدورة الأولمبية في «ملبورن» بأستراليا،

وهناك اهتم المدربون بتحسين طرق التدريب، وكذلك زيادة مدة التخطيط حتى أصبحت ثلاثة سنوات، وبعد عام ١٩٥٦ أخذ المدربون يخططون لأربعة سنوات «الألعاب الأولمبية».

١٩٥٩ § في هذه السنة اتجه التدريب نحو استخدام التمارين الدائرية لتطوير

اللياقة البدنية، وكان للمؤلفين «Adamson, Morgan» اهتمامات كبيرة بالتدريب الدائري، وفي هذه السنة تم التأكيد على الاهتمام بالتدريب الدائري، وظهرت المختبرات الرياضية الطبية، وكانت الولايات المتحدة الأمريكية سباقاً في هذا المجال، وفي هذه المدة بُرِزَ خبراء وعلماء من أغلب الدول أبدوا اهتماماً بهم بذلك. وفي السنة نفسها ظهر في ألمانيا الغربية «Roskam, Reindel»، وكان لهم دور مميز في وضع بعض الآراء والأفكار التي ترقى بمستوى التدريب الرياضي.

١٩٦٠ § أجرى «Berger» بحوثاً عدّة ركز فيها على إعداد وتطوير القوة،

كما ظهر في السويد «Astrant» و«Nagle» وكانت هما اهتمامات كبيرة في التدريب الرياضي.

١٩٦١ § بُرِزَ «Gilberd, Klark» في مجال التدريب الرياضي.

١٩٦٢ § اهتم «Hofman» في بحوثه ودراساته بكيفية إعداد وتطوير القوة.

- § ١٩٦٣ انظم «Carlos» إلى زملائه في إضافة دراسات وبحوث تتم عنصر القوة أيضاً.
- § ١٩٦٥ - ١٩٩٠ استمر التطور والتقدم بأسسيات التدريب الرياضي من خلال استخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة.
- § ١٩٨٠ - ١٩٨٤ - ١٩٨٨ دورات الألعاب الأولمبية في «موسكو، لوس أنجلوس، سيئول - كوريا الجنوبية». وبرز فيها لاعبون ومدربو في المستوى المتطور والعلمي، من خلال استخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية، فضلاً عن الإعداد والتهيئة الرائعة للبطولة، والأرقام والإنجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الفعاليات كافة.
- § ٢٠٠٠ - ١٩٩١ تعد هذه فترة ذهبية في المجالات الرياضية كافة، إذ ظهرت قفزة نوعية في كل مفاصل العملية التدريبية؛ بسبب تطور علم التدريب الرياضي، وكان وراء ذلك التطور ارتباط التدريب الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالتطور العلمي الذي حصل في كل مفاصل الحياة، ومنها المجال الرياضي.
- § ٢٠٠٧ - ٢٠٠٠ هذه المرحلة كانت متميزة في كل شيء، فكان للتدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى دور واضح على مستوى اللاعبين والفرق، والأداء الفني الرائع سواء أكان في كرة القدم التي أذهلت الجمهور أم في مجال الألعاب الجماعية الأخرى، فضلاً عن الإنجازات التي تحققت في الفعاليات الفردية مثل المصارعة والتايكوندو والسباحة والتجديف والجمناستيك والألعاب القوى ... الخ، ومن خلال متابعتنا لبطولة كأس العالم بكورة القدم في ألمانيا ٢٠٠٦ لمسنا مدى التطور الذي طرأ على

اللعبة؛ نتيجة خبرة المدربين و اختيارهم للمفردات التدريبية المناسبة، وبناء البرامج على وفق المنظور العلمي الذي يضمن التطور والنجاح للفريق، وما لاحظناه كان مختلف عن البطولات السابقة، وكان الأداء التميز ليس لفرق الذهبية التي اعتاد المشاهدون والمتفرجون والخبراء على أدائها فحسب، بل لأنّغلب الفرق المشاركة في البطولة، جاء ذلك من خلال استعمال الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة والمتطورة؛ لأن علم التدريب الرياضي لم يقف عند حد، بل هو في تطور مستمر. وما يؤكّد هذا التطور والتقدم ما حصل في أسياد قطر ٢٠٠٦، افتتاح مذهل، وتنظيم رائع، ومستوى متتطور لفرق المشاركة كافة، فضلاً عن اختتام البطولة الذي أدهش المتفرجين والمشاهدين والخبراء، وكان وراء كلّ هذا رياضيون وإداريون وخبراء ذوو اختصاص، كل ذلك مدمج بالتطور التكنولوجي الحاصل، والدعم اللامحدود للرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي هو الأساس لكل هذه النجاحات.

وفي «خليجي ١٩» كان التطور واضحاً لفرق المشاركة في البطولة، من حيث الأداء الفردي للاعبين، ومن حيث الانتشار في الملعب، والتحركات السريعة في بناء الجمل الحركية في خطط واستراتيجيات لعب جميلة ومتقدمة، والتكتيك الفرقي والجماعي على المستوى، وفي ألعاب الساحة والميدان وصل التطور ذروته عن طريق تحطيم الأرقام السابقة في أغلب الفعاليات، إذ فاق كل التصورات والتوقعات، وذلك كله يعود إلى استعمال الأساليب الحديثة في التدريب، وما نلحظه اليوم من تطور رائع في الفعاليات الفردية الأخرى، ولا سيما الفعاليات القتالية، ومنها التايكوندو والجودو والكاراتيه... الخ.

ولم تمض مدة حتى أطلت بطولة آسيا بكرة القدم والتي حصد ثمارها أسود الرافين بحمل كأس البطولة، فقد أمتعتنا الفرق بأدائها الجميل «الفردي والجماعي والفرقي»، وكذا الحال في بطولات كرة اليد، وكرة السلة، والكرة الطائرة، والسباحة، والجمناستك، وكان لكرة القدم الحظ الأوفر من هذا التطور، والجمهور قريب من أحداث بطولة القارات بكرة القدم «٢٠٠٩» إذ أخرج الفريقان العراقي والمصري كبار الفرق.



مفهوم التدريب الرياضي

عملية تدريب موجه؛ لتحقيق بعض



الأهداف التربوية التعليمية، عن طريق استعمال الطرائق المختلفة، والإمكانات المتاحة؛

لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس.

إذ إن المهمة الأساسية للتدريب الرياضي هي تنمية الصفات البدنية والنفسية والمهارية والخططية والتي تسمح بامتلاك الخبرات المختلفة لتطوير المستوى الرياضي.

لقد أضاف التطور في العلوم المختلفة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي جوانب مهمة أساسية، ساهمت في دفع عملية التطور في مختلف الألعاب الرياضية إلى الإمام، ووصلت إلى مستوى متقدم في التواهي المهارية والخططية والبدنية والنفسية؛ لتزداد أهمية التدريب الرياضي؛ نتيجة لارتباطها بعملية إعداد اللاعب لتحقيق أفضل النتائج. ويعد علم النفس من العلوم التي لها دور فعال في عملية التدريب لمعرفة سلوك اللاعب وخبرته وإمكانياته نتيجة لمارسته النشاطات الرياضية؛ لذا فإن الإعداد النفسي لللاعب له دور بارز في تقييمه وإعداده للمشاركة في المنافسات.

ويفهم من لفظ «تدريب» كل عملية تعليمية منظمة تؤدي لغرض الارتفاع السريع بقدرة الفرد الوظيفية والنفسية والعقلية. والتدريب عامه هو: عملية تعديل إيجابي ذو اتجاهات خاصة، تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية بهدف اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه.

ويعرف التدريب الرياضي بأنه: «عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات

الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات الازمة لأداء عمل معين؛ لبلوغ هدف

محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع». أو هو: رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة.

والتدريب الحديث لا يتوقف على هاذين الجانبيين، بل يشمل أيضاً عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظرياً وعملياً. وتتوقف العملية التدريبية على دور مؤهلات القائم بالتدريب «المدرب» في إعداد وقائمة اللاعبين، وعليه فالمدرب هو المسؤول، وهو قائد العملية التدريبية، ويجب عليه:

١. أن يحب عمله ويحترمه ويعطيه كل ما عنده، ويبذل كل جهده لأجله.
٢. يتحمل مسؤوليته في قيادة الفريق وكل ما يتعلق بالعملية التدريبية.
٣. أن يكون ذا مواصفات جيدة في القيادة، ويمتلك خبرة وشخصية مؤثرة ومحبوبة من لدن اللاعبين.



إن التقدم العلمي الذي واكب التطور التكنولوجي الذي حصل في السنوات الأخيرة، ساعد في التوصل إلى المعلومات والحقائق العلمية التي تبحث في تطور العملية التدريبية من حيث تشكيل الحمل التدريبي، ووضع مفردات البرنامج، و اختيار الأساليب والطرائق المناسبة؛ لذلك أصبح التدريب العلمي

واستخدام الطرائق المختلفة والمناسبة لارتفاع مستوى اللاعبين الشاغل لبال المدربين، وما زاد في ذلك التنافس المشروع للحصول على النتائج الجيدة وتحقيق المستويات التي يطمحون لها، وذلك باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية.

ويذكر الدكتور «دراغان جيوفوتيتش» أستاذ ألعاب القوى والإعداد البدني بالأكاديمية الرياضية بالعاصمة الصربية بلغراد: لقد أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتحطم قبل خوض المنافسات على الميداليات الرياضية، بفضل

ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية، وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية.

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحاجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات، بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور.

علم التدريب هو الآخر يعدّ من العوامل الأساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطور الألعاب والرياضات، علم الإدارة في المجال الرياضي أصبح أيضاً من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير.



ومن المهم جداً مراعاة جانب ضروري وأساسي عند البدء بالتدريب وذلك ضرورة وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية، إلى جانب الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين؛ لأن ذلك يساعد المتعلم على استقبال واستيعاب المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق، وهذا يساعد على تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين، ويجب أن نضع في حسباننا أن التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعد من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي، إذ لا يمكن للفرد الوصول إلى المستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي.

هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية - دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث -

لا تكفي للوصول إلى البطولة الرياضية، وإنما تعد أساساً يمكن عن طريق تطويرها - باستخدام التدريب العلمي - الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

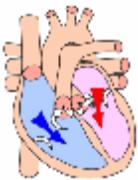
إن التدريب العلمي المرتبط بالتطورات الحديثة في التدريب الرياضي يعد من أساسيات نجاح التدريب؛ لهذا يتطلب من المدرب أن يكون متابعاً ومنسجماً مع

التطورات الخاصة في علم التدريب، ويمتلك معلومات ومعارف وخبرات واسعة تجعله قادرًا على قيادة العملية التدريبية والفريق إلى النجاح من خلال:

١. اعتماد الأحجام التدريبية العالية؛ لأن تأقلم وتكيف العضو عند ارتفاع المتطلبات التدريبية يكون أكثر سهولة خلال التخطيط المراحل لإعداد الرياضي مع التكيف المتغير لحمل التدريب.
٢. تحقيق المسار الانفرادي عند الرياضيين، يحصل ذلك من خلال تحقيق منهجية العمل التدريجي، مع مراعاة الخصائص النوعية للمتدربين، والعمر، والجنس، وحجم وكثافة الحمل التدريجي، ويعطي هذا فرصة للمدرب للاطلاع على المعلومات الخاصة باللاعب، فضلاً عن التعرف على مستوى وقدراته وإمكانياته بشكل جيد.
٣. زيادة عدد الوحدات التدريبية، إذ إنَّ أغلب الفرق الأوروبية تعامل على زيادة عدد الوحدات التدريبية، وبهذا تزداد ساعات التدريب، ويتوزع على شكل وحدتين تدريبيتين في اليوم، صباحاً ومساءً. إذ إنَّ زيادة عدد الوحدات التدريبية ومدتها بغض النظر الحصول على جرعات إضافية من التدريب من أجل زيادة الكفاءة والارتفاع بالمستوى لم يعد هو المؤثر الوحيد في ذلك، فنوعية التدريب ومحطوياته لها دور كبير في ذلك، حتى أصبح عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع يصل إلى «١٨» وحدة تدريبية موزعة على «٦» أيام بواقع «٣» وحدات تدريبية في اليوم، ويترك اليوم السابع للراحة «الاستشفاء».

المبحث الثالث

أهداف التدريب الرياضي



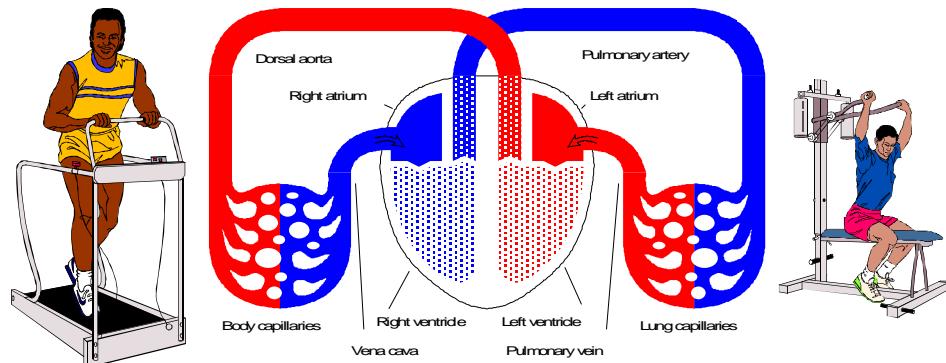
يهدف التدريب الرياضي بشكل عام إلى:

١. تطوير عمل الأجهزة الوظيفية.

٢. الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس، أي:
الوصول إلى القمة «الفورمة الرياضية».

٣. الاحتفاظ بأعلى مستوى وصل إليه اللاعب «الحالة التدريبية».

٤. الإعداد المتكامل للفرد من النواحي كافة، بدنياً وفكرياً وحركياً ونفسياً،
من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين كل بحسب اختصاصه.



واجبات التدريب الرياضي

تحقق عملية التدريب الرياضي الواجبات الآتية:

أولاً: الواجبات التعليمية:

هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين؛ لتحقيق أهداف التدريب أي كل ما يتعلق بالتدريس والتدريب. وتتضمن الواجبات التعليمية «التدريس والتدريب» كل الجوانب التي لها تأثير على قدرات ومهارات اللاعبين وخبراتهم النظرية، وتتضمن تلك الواجبات ما يلي:

- ❖ تنمية الصفات البدنية الأساسية، فضلاً عن الارتقاء بالجوانب الصحية للاعبين.

- ❖ تحسين وتطوير مستوى الصفات البدنية المرتبطة بنوع النشاط التخصصي.
- ❖ تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الممارس.
- ❖ تعلم وإتقان القدرات الخططية الخاصة بنوع النشاط الممارس.
- ❖ اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بتكوينات الإعداد «البدنية والمهارية والخططية والنفسية» إلى جانب الناحية الصحية وطرق التدريب.

ثانياً: الواجبات التربوية:

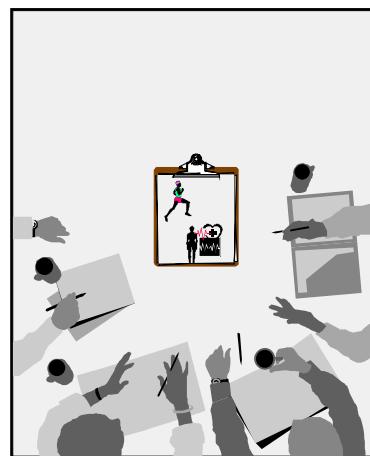
ضمن الواجبات التربوية تأخذ السمات الأخلاقية والنفسية الاهتمام الأكشن لما لها من تأثير كبير في تصرف وسلوك اللاعبين وللواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة؛ لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري، وبالتالي يجب تحقيقها في أثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

- ❖ حب اللاعب للرياضة والطموح للوصول إلى أعلى مستوى.

❖ خدمة الوطن من خلال دوافع و حاجات اللاعب بما يناسب ميوله و رغباته.

❖ تطوير السمات الأخلاقية والإرادية للاعبين ومنها:

- تدعيم الولاء بالانتماء إلى شعار الفريق والنادي الذي يمثلها اللاعب.
- العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
- التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب والتي تمثل بالتسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.
- تطوير صفات الإرادة مثل: المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزم والإرادة.
- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.
- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفنى في أثناء التدريب.
- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.



وظائف التدريب الرياضي



١. وظائف تربوية.

٢. وظائف صحية.

٣. وظائف تعليمية.

أهم الأمور التي تقسم بها الوظائف الثلاث أعلاه هي:

❖ بناء الجوانب التربوية والصفات الاجتماعية عند الرياضيين.

❖ ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي إلى تطور مستوى اللاعبين والتفكير على التدريب.

❖ يعمل التدريب الرياضي على تطور القدرات العقلية للاعبين كالانتباه والإدراك، والتذكر، والتفكير، والتصور ... الخ.

❖ رفع مستوى القدرات البيولوجية الوظيفية، والتي تقود إلى تطور الصفات الحركية وتكيف الأجهزة الداخلية للتدريب والحالات المفاجئة من خلال البناء القوي للقدرات الحركية والنفسية.

❖ تطوير وتحسين مستوى القدرات الوظيفية للقلب والرئتين والأوعية الدموية والتفاعلات الكيميائية فضلاً عن تطوير قدرة الجهاز الحركي.

❖ يهتم التدريب الرياضي بتطوير الناحية الفنية للاعبين مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية.

❖ التدريب الرياضي يؤدي إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء ويعزز شبح الإمراض ويقوى مناعة الجسم.

❖ زيادة المعلومات النظرية من خلال التجارب والخبرات.

المبحث السادس

ظروف التدريب الرياضي

١ - الظروف العامة والخاصة بالرياضي:

وتعرف بالظروف الاجتماعية الخاصة بالرياضي، وكل ما يتعلق بحياته في البيت والعمل، ويسعى المدرب إلى معرفة كل الظروف التي يمر بها الرياضي؛ حتى يستطيع التعامل معه، وحل مشاكله ومساعدته لإزالة المعوقات والصعوبات التي تعترضه في حياته؛ لكي يركز ويفكر بالتدريب والنتائج، ولا يضيع الوقت بحل مشاكله وأمور أخرى تبعده عن التدريب.

٢ - الظروف الشخصية والتواهي الأخلاقية والإرادية:

يمكن التعرف على ذلك من خلال التعرف على شخصية اللاعب، ومعرفة ميله ورغباته واتجاهاته وعلاقاته مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومدى احترامه وطاعته وتعاونه معهم، ويمكننا تحقيق ذلك عن طريق السير على القواعد والأسس التربوية الصحيحة، فضلاً عن تقدير الجهد المبذولة من لدن اللاعب خلال الحلقات التدريبية والتوجيه الإرادي والأخليقي والتربوي.

٣ - الظروف المادية والمعنوية:

لكي ننهض بالعملية التدريبية يتوجب الاهتمام بالجوانب المادية والمعنوية المرتبطة بعملية التدريب، وعليه فلابد من تهيئة الظروف المناسبة والملائمة والتي تجعل اللاعب قادراً على الاستمرار بالتدريب، فهو بحاجة إلى الدعم والتشجيع والتوجيه، كما أنه يحتاج إلى تهيئة وسائل الراحة من حالة معيشية وصحية وغذاء جيد وأمان واستقرار، إلى جانب توفير المكان المناسب لممارسة الأنشطة الرياضية وتجهيزها بكل ما تحتاجه لغرض إنجاح التدريب.

٤ - الظروف الإدارية والتنظيمية:

إن وجود الإدارة الناجحة والمنفهمة لوضع اللاعبين والقادرة على تهيئة الأجواء والظروف المناسبة على وفق منظور علمي يعتمد الترتيب والتنظيم، يقود إلى تحقيق مستويات متقدمة، مع الأخذ بنظر الاعتبار تنظيم وترتيب وضع الفريق وإعداد مستلزمات التدريب واختيار المدربين الأكفاء لقيادة الفريق، مع اختيار الطبيب الخاص والمعالج إلى جانب أخصائي علم النفس الرياضي واختيار الإداريين أصحاب الخبرة لإدارة العملية التدريبية من الجانب الإداري.

٥ - الظروف المناخية «الطبيعية»:

يجب أن يتعود اللاعبون على اللعب في كل الأجواء والظروف الطبيعية في الأجواء الحارة والباردة وفي المناطق المرتفعة أو المنخفضة عن مستوى سطح البحر، حتى لايفاجأ اللاعبون بأجواء لم يكونوا معتادين عليها؛ لأن ذلك يؤثر على الناحية الصحية أولاً، وعلى مستوى اهتمامهم

ثانياً، وهذه الظروف أصبحت ملموسة وحالة اعتيادية، إذ تعالج من بعض الفرق بإقامة معسكرات تدريبية في مناطق مشابهة للمناطق التي تقام فيها البطولة، مما يؤدي إلى تعود اللاعبين على مثل هذه الأجواء وتكييف الأجهزة الداخلية لها، وتحسن المقدرة الوظيفية لتلك الأجهزة، وينعكس هذا على زيادة كفاءة الأداء.

المبحث السابع

مكونات التدريب الرياضي

لفرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده أعداداً شاملاً من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تتحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الرياضي الآتية:

١ - الإعداد البدني:



يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلاً عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعود الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المبارزة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لجاهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشتمل التحمل والقوية والسرعة والرشاقة والمرنة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.

كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتشييد الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلامة وانسيابية ودقة، تحت شروط واحتمالات وظروف السباق،

ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني لللاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المبارزة الصعبة والمعقدة.

٢ - الإعداد المهاري:

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتشبيط المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد إحدى التواحي المهمة في إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح في المباريات «وهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط، وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضرورياً لتحقيق خطط اللعب المختلفة، وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد، إذ إنّ أداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية؛ لأنها تؤدي أمام خصم ويطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء وبضع الحلول لها لتلافيها».



٣ - الإعداد الخططي:



يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخططية «الفردية والجماعية»؛ لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة

التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب، من أجل إتقانها وتشبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات. والإعداد الخطي: هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء في أثناء السباق والظروف الخاصة بها. ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلاً يجب تدريب اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية؛ حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً في أثناء المباراة. ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية لللاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخطي بين حالة وحالة أخرى.

والخطط هي: استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، وبهذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

٤ - الإعداد التربوي النفسي:

يعرف الإعداد التربوي النفسي بأنه: كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الأخلاقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة، كالملعب، ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد تكون معوقة للأداء في أثناء المباراة. وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه لل المباراة، كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبوه صفات إرادية عالية يعد فريقاً صعب الهزيمة، بل تلعب قدراته

الإرادية والنفسية دوراً في تحقيقه دائمًا للنصر أمام الفرق غير المعدة الإعداد النفسي الجيد.

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد اللاعب تربوياً ونفسياً، فضلاً عن اكتسابه القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتطويرها إلى أن يتم إتقانها وتشبيتها، وكذلك توجيه وإرشاد اللاعب والاهتمام به ودعمه وتشجيعه؛ حتى يتمكن من إعطاء كل ما عنده في المنافسات.



كما يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الأخلاقية وتنمية الروح الرياضية، مع إعداده نفسياً لتعليميه كيفية استعمال القدرات التي يتعلّمها، ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها: الشعور بالثقة ببطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة، إذ يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

٥. الإعداد المعرفي «النظري»:

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية؛ وذلك لأنّ أهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك؛ لغرض الوصول به إلى مستوى متتطور ومتقدم في النشاط الممارس، ويساهم الجانب النظري مساهمة فعالة، لأنّ مهمته في اكمال إطار ومحفوظ البرنامج التدريبي.

يهدف الإعداد المعرفي «النظري» إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة، وكذلك التي تخص التواهي التدريبي.

العامة، وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه هذه المعارف والمعلومات، والتي تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة، وتشتمل هذه المعارف ما يلي:



- المعارف والمعلومات الصحية.
- النواحي الخاصة بالتغذية.
- المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي.
- المعارف الخاصة بقانون اللعبة.
- المعلومات الخاصة بالنواحي الوظيفية.



مجالات التدريب الرياضي

نظراً لأهمية التدريب الرياضي على مختلف المستويات «الناشئين والشباب والمتقدمين»، وما يلعبه من دور فاعل في قطاعات المجتمع المختلفة، لغرض قضاء أوقات فراغ ممتعة، أو من أجل الصحة وبناء الجسم، والمحافظة عليه من الأمراض، أو لغرض الإعداد للبطولات الرياضية، كما أنه يمثل كل القطاعات والفئات العمرية؛ لأنها عملية تربوية تعليمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب والوصول به إلى أعلى مستوى في الشاطئ، أو الفعالية التي يمارسها.

لقد تطور التدريب الرياضي تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة؛ وذلك للاهتمامات الكبيرة من لدن العلماء والخبراء في هذا المجال، من خلال أبحاثهم ومؤلفاتهم ودراساتهم النظرية والميدانية والمخبرية.

الرياضة بالمفهوم البسيط تعني «ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل تحقيق أهداف الممارسة»، وأن مفاصيل الرياضة تأخذ أبعاداً عديدة و مختلفة، تبعاً لنوع



الممارسة أو الفعالية، وفي على وفق أهداف الممارسة نرى كل فرد يمارس الرياضة لأجل تحقيق بعض الأهداف التي يرغب في الوصول إليها. وعلى هذا الأساس أخذ التدريب الرياضي مجالات عده؛ ليحقق ويلبي طموح الأشخاص التي تقم به، على وفق الإمكانيات والاستعدادات والأهداف المحددة له، وقد تم تحديد خمسة مجالات أساسية للتدريب الرياضي، هي:

١. مجال الرياضة المدرسية.
٢. مجال الرياضة الجماهيرية.
٣. مجال الرياضة العلاجية.
٤. مجال رياضة المعاقين.
٥. مجال رياضة المستويات العليا «قطاع البطولة».

١. مجال الرياضة المدرسية:

لو عدنا قليلاً إلى الماضي واسترجعنا الذاكرة وتدكّرنا عدداً من الأسماء اللامعة «الأبطال»، وتصفحنا سيرتهم الرياضية وتاريخهم الحافل بالإنجازات والبداءيات الأولى للمارسة الرياضية نجد الكلمات والسطور تحكي وتقول البداية ما قبل المدرسة «العشوانية» غير منظمة والبداية الحقيقة المظمة، وتحت إشراف المعينين هي المدرسة. وتعد المدرسة القاعدة الأساسية للرياضيات والرياضيين كافة، وهي القاعدة والأساس للرياضة الجامعية وتطور اللاعبوصولاً إلى المنتخبات الوطنية، من خلال المرور بهذه النشاطات. والممارسة الرياضية المبكرة تشقق الرياضي وتوجهه التوجيه الصحيح نحو اللعبة التي تتلاءم مع استعداداته وإمكاناته. والاختيار المبكر يؤدي إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وفكرياً؛ ليكون لاعباً متميزاً في المستقبل في نوع معين من الفعاليات الرياضية، على الرغم من علمنا أن ممارسة الرياضة في المدرسة لم يكن لبناء وإعداد لاعبين، وإنما تعدد لغرض التعلم العام للرياضة، وبالتالي فهذه الممارسة تخفف الضغط عنه بعد أداء الدروس، وتفرغ الطاقة المخزونة لديه في برامج رياضية موجهة، كما تحافظ عليه من الإمراض وتبعده عن الخمول فضلاً عن إعادة الحيوية والنشاط إليه.

إن للتدريب الرياضي دوراً فعالاً وكبيراً في مجال الرياضة المدرسية، فمنها يبرز الأبطال، من خلال الانتقاء العلمي الصحيح للمتميزين والاستمرار بتدريبهم، وما يلاحظ في البطولات العالمية، مشاركة صغار السن فيها، ولاسيما بعض الألعاب التي يتم اختيارها مبكراً كالجمباز والسباحة.

إن أحد أهداف الرياضة المدرسية هو: تحسين النواحي الوظيفية، إذ تتم تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية عند التلاميذ؛ ولذلك تأثيرات وظيفية إيجابية هامة، كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، وهبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة... الخ، وتلك خصائص وظيفية هامة تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، وأهداف الآخر هو تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية، إذ يلعب ذلك دوراً إيجابياً في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة، إذ يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة، وعلى سبيل المثال: فعند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من التعلم ما لم تُنمَّ عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقوية الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب، ولاعبو الرمي، والتنس الأرضي، وجميع الألعاب والفعاليات الأخرى كذلك، وليس هذا على المستوى المدرسي فقط، بل على جميع المستويات الرياضية.

وهنا يُطرح التساؤل ... هل إن درس التربية البدنية درس هدفه التعليم أو

التدريب؟ وللإجابة على هذا التساؤل يجب أن نعي جيداً أن: «درس التربية البدنية

درس لتعليم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية التي تحتاج إلى طرق تدريب

خاصة لتحسين المستوى»، أي: إنه مزيج من التعليم والتدريب، إذ إنها وجهان لعملة

واحدة «التعلم الحركي للمهارات الرياضية»، وبذلك «فأحسن طريقة للتعليم هي ...

التدريب».

٢. مجال الرياضة الجماهيرية:

تعد الرياضة الجماهيرية أو الرياضة للجميع رياضة مفتوحة لكل قطاعات المجتمع، بغض النظر عن العمر والجنس، فالكل يمارسها بحسب طاقته واستعداده والأهداف التي يريدها من إجراء الممارسة، ومن بعض أهداف الرياضة الحفاظة على صحة الجسم والإبقاء على حيويته ونشاطه؛ لكي يتمكن الإنسان من العيش المريح والسعيد بعيداً عن الأمراض، كما أنه يستطيع تأدية واجباته اليومية من عمل وتنقل وحركة ... الخ بيسير وحيوية.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات الخرومة من مزاولة الأنشطة الرياضية المقننة كما في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات العليا التي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة، وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بـ«سميات أخرى» كـ«الرياضة للجميع»، إذ تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة من أجل التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولة الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا بأنها لا تقتصر بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تقتصر بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناصف مع مراحل العمر ومستوى المارسين، الذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس، بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى، ولا سيما في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة، وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس؛ حتى لا تحدث أضراراً نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة أن تسهم بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً، إذ تلعب الأندية الرياضية والساحات

الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد لأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

٣. مجال الرياضة العلاجية:

ظهرت وازدادت في الفترة الأخيرة مراكز الصحة والرشاقة والعلاج الطبيعي، ويدخل التدريب الرياضي -متمثلاً بدوره الفاعل- في كل هذه التخصصات الصحية والعلاجية من خلال تنظيم وجدولة البرامج التأهيلية والعلاجية المختلفة؛ من أجل تحقيق الأهداف التي رسمت لها. كما أنها تستعمل لغرض العلاج والتأهيل بعد الإصابة أو بعد إجراء العمليات الجراحية، ولاسيما للاعبو المستويات العليا، فإن الإصابة قد تبعده لمدة طويلة عن الملاعب، وعليه فاستعمال برنامج رياضي علاجي تأهيلي، تحت إشراف ورعاية ذوي الخبرة والاختصاص، يسهل ويسرع في الشفاء والعودة السريعة للملعب.

إن ممارسة الرياضة على وفق برامج منتظمة ومعدة بأسلوب علمي دقيق تقىي اللاعب الكثير من الأمراض ومنها على سبيل المثال مرض العصر «السمنة»، والسكر وضغط الدم، فضلاً عن ذلك فالتدريب الرياضي يساهم في تحسين حالة المرضى المصابين بمرض القلب والدورة الدموية من خلال ممارسة التمارين الرياضية العلاجية. وتعمل التمارين البدنية والنشاط الرياضي المناسب -بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة- على إعادة لياقتهن البدنية والصحية التي فقدنها في أثناء مدة الحمل، كما أن بعض التمارين البدنية الخفيفة والمناسبة أيضاً في أثناء الحمل تعمل على تفادي كثير من المخاطر قد تتعرض لها النساء الحوامل، ولاسيما في مدة ما قبل الولادة، وذلك بوضع البرامج التدريبية الخاصة والمتمثلة في التمارين البدنية المناسبة للحوامل والتي تسهل عملية الولادة.

٤ . مجال رياضة المعوقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي: العجز المؤثر على النشاط الحركي للفرد، فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسواء، وبذلك يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعلاته المستمر وتكييفه مع بيئته.



إن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كباراً وصغاراً، رجالاً ونساء، أسواء ومعاقين، كلّ قدر حاجته وإمكاناته، هذا ما يعده ميثاق اليونسكو في أحقيّة مزاولة الأنشطة الرياضية، كحق أساسى للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصة للنّشء، من فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدّمين في السن والمُعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تربيةً متكمّلةً من جميع الجوانب بمساعدة برامج التربية البدنية والرياضة الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك أصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة، إذ أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها، وبذلك أقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لاحتياجاتهم مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسواء.

وتختلف نسب المعوقين من بلد إلى آخر، وعلى اختلاف تصنيفاتهم، سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسّية أو عقلية أو عاطفية، وهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع، إذ يتطلّبون عوناً خاصاً حتى لا يشعروا بحرمان في إحدى روافد حياتهم، ومن هنا جاءت أهمية المتخصصين كل في مجال تخصّصه للاهتمام بهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً، بما يسمح لهم من استثمار طاقاتهم حتى يحققوا ذاتهم أولاً، ويقدموا

لأنفسهم ومجتمعهم خدمات أفضل، وبذلك يصبحون أفراداً أسواء في المجتمع الذي يتعاشون فيه ولا يشعروا بنقص أو تقصير من المجتمع كفئة هامة من فئاته، وحتى تأخذ تلك الفئة حقها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل حياة أفضل، والتي تكنهم من العيش في سعادة على وفق إمكاناتهم وقدراتهم، مع إسداء المساعدات التي يقدمها المجتمع لهم.

إن مجال الاشتراك الأوليمبي للمعوقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل بحسب حالته، والتي تحددها نوع الإعاقة، وبذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة، ونتائجهم الأوليمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

٥. مجال رياضة المستويات العليا:

أخذت رياضة المستويات العالمية في الآونة الأخيرة شأنها كبيراً في مجال المخافل الرياضية بصفة عامة، إذ أخذت المستويات والأرقام في تقدم مضطرب من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى، وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

لقد أصبح الاهتمام كبيراً جداً باللاعبين والمنتخبات والفرق الرياضية ذات المستوى العالمي «قاطع البطولة» وأخذت الدول تتتسابق من أجل الظفر بشرف استضافة أي بطولة رياضية، مما جعل الاهتمام والدعم يزداد تجاه اللاعبين الأبطال إلى جانب التقدم والتطور التكنولوجي الذي كان له الأثر الفاعل في تطور علم التدريب الرياضي والذي ساهم بشكل كبير في تقدم وتطور البرامج التدريبية، واستخدام الوسائل الحديثة والأجهزة المتطورة في عمليات التدريب إلى جانب التقنيات المتطورة التي ساعدت في الارتقاء بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية، إذ الخبرات العلمية التي

يملكونها المدربون وذوي الاختصاص كانت تصب في هذا المجال بقصد الإعداد للبطولات الرياضية والوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات؛ لذلك كان هذا الاهتمام والرعاية المتميزة لهم.

وعليه فإن مجال قطاع البطولة لا يقتصر على فئة عمرية محددة، وإنما يشمل كل الفئات ولكل الجنسين. ومن أجل الوصول إلى المستويات العليا، لابد من البدء مبكراً باختيار اللاعبين المتميزين والموهوبين من خلال عملية الانتقاء الصحيح، على وفق المعايير والمخذلات الخاصة بالاختيار، وبالتالي توجيههم نحو لعبة الاختصاص بما يناسب قدراتهم وما يتوقع لهم فيها للمستقبل.



أسس التدريب الرياضي

إن أسس التدريب الرياضي هي التقدم في المهام التخصصية الشاملة للعملية التربوية من خلال وضع الأنظمة والقوانين للحركات التخصصية والنوعية والنفسية لصياغة الشخصية الرياضية، إذ يتحقق الهدف من التدريب الرياضي باستخدام أسلوب البناء ومهام الإعداد للرياضي من أجل الوصول إلى النتائج الرياضية العالية في جوانب محددة من النشاطات الرياضية، والتدريب الرياضي كعملية تربوية تهدف إلى تنمية المبادئ العامة للتربية والتعليم من خلال الإرشاد والتوجيه لتطوير سرعة رد الفعل وتطبيق الأنظمة والقوانين والثبات والوضوح، ونجد لهذه أهمية لاستيعاب التكنيك وواجبات إعداد اللاعب، فضلاً عن أن مبادئ الإعداد تمتاز بأنظمة خاصة تحدد مبادئ التوجيه التي يمكن تحقيقها في التدريب، وتعتمد أسس التدريب الرياضي على:

❖ التواصل والاستمرار بعملية التدريب.

❖ الإعداد والتهيئة الشاملة للاعبين.

❖ تحديد برامج العمل وتنويعها.

❖ تنظيم وتحفيظ برامج الإعداد.

❖ توحيد الاتجاه عند الرياضيين في أثناء عملية الإعداد.

إن الوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي فعالية رياضية لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والبني على الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة، واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانظام والاستمرار فيه، وذلك بالاعتماد على العمر التخصصي للتدريب.

والتدريب: «هو أساس لمعرفة المستويات والإنجازات وان العلوم الحديثة ومعرفة كل ما يتعلق بالنواحي البيولوجية، توضح الاتجاه الصحيح وزيادة الخبرة للمدرسين والرياضيين؛ لهذا فإن الأساس في بناء المفاهيم العلمية والطرق ومعرفة نوعية الرياضيين وقابليتهم وتحديد وتشخيص نوعية النشاط الملائم والمناسب لكل منهم تعد ضرورية؛ لكي يكتب النجاح لعملية التدريب وتنفيذ أساسها بشكل دقيق وتحقيق الأهداف الموضوعة من أجلها».

إن الأساس الوظيفي للتدريب هو تطور وتكامل وظائف الجهاز العصبي، وبهذا تزداد كفاءة العمل فضلاً عن زيادة المطاولة وأخير ظهور التعب؛ وبسبب ذلك ترتفع قدرة وظائف الجهاز العصبي وتتطور وتنمو الأعضاء الداخلية.

ومن المهم جداً مراعاة جانب أساسي عند البدء بالتدريب وهو وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية إلى جانب الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين كونها تساعد المتعلم من استقبال واستيعاب المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق، وهذه العملية تقود إلى تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين.



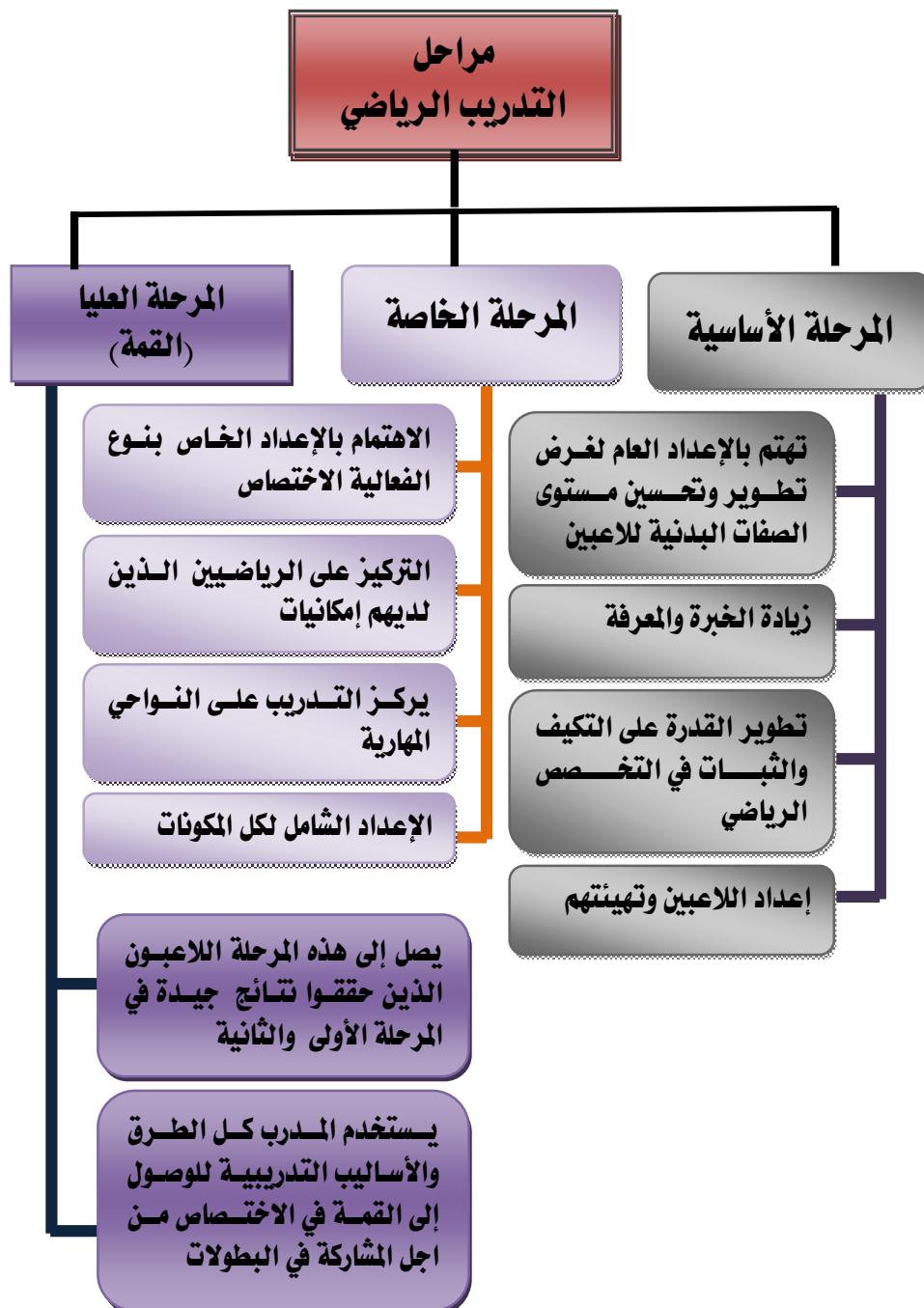
مراحل التدريب

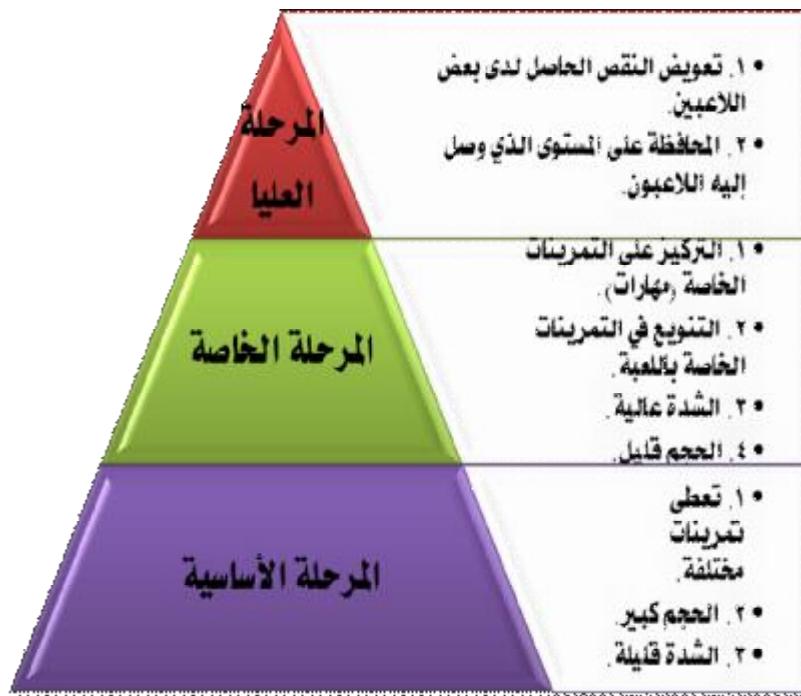
تمر عملية التدريب الرياضي بثلاث مراحل (المخطط ١، والشكل ١)، إذ يتدرج اللاعب من خلالها حتى يصل إلى المرحلة الثالثة، وتحتفي محتويات هذه المراحل بحسب الأعمار، وكل مرحلة لها أهدافها ووظائفها الخاصة، وعليه فإن مفردات كل مرحلة توضع على أساس العمر والجنس والمستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

يتبع المدرب التموج والتدريج في التدريب لمكونات الحمل حتى يستطيع الارتفاع بمستوى اللاعبين والانتقال بهم إلى المرحلة التالية، ويستعمل التمارينات المختلفة لإعداد اللاعبين وزيادة معارفهم وخبراتهم، وتحسين مستوى اللياقة البدنية لجميع اللاعبين، وهنا يكون حجم الحمل كبير والشدة معتدلة، ويفضل زيادة عدد التكرارات لغرض إتقان الحركة أو المهارة.

وبعد انتهاء التدريب من المرحلة الأولى، يكون اللاعبون مستعدين للدخول في المرحلة الثانية التي يركز فيها على التمارينات الخاصة بالفعالية الممارسة، مع التقليل من حجم وارتفاع الشدة قليلاً، وتعطى تمرينات وتدريبات لتطوير المهارات إلى جانب التمارينات التي تقتصر بمكونات التدريب الأخرى، وفي نهاية هذه المرحلة يكون اللاعبون قادرين على الدخول إلى المرحلة الثالثة ويمكنهم تحقيق نتائج طيبة في البطولات. ويسعى المدرب إلى الحفاظة على مستوى اللاعبين الذين وصلوا إلى القمة، وتعويض النقص عند بعض اللاعبين الذين وصلوا إلا أنهم يحتاجون إلى تمارين خاصة؛ لكي تكتمل لياقتهم أو أدائهم المهاري، ومن يتخلف من اللاعبين في هذه المرحلة يهبط مستوىه وأداؤه، وبهذا تكون عملية التدريب قد اكتملت، وأصبح اللاعبون مهيئين للدخول في المسابقة أو البطولة.

المخطط رقم (١)





الشكل رقم (١)

يوضح مراحل التدريب الرياضي

ك ب ح

المبحث الحادي عشر

مبادئ التدريب الرياضي

كانت العملية التدريبية في السابق لا تستند على معاير وضوابط ومقاييس في تصميم البرامج ووضع المفردات التدريبية، فقد كان التدريب عشوائياً دون مراعاة لإمكانات اللاعبين وقابلياتهم، هذه الأمور أبقت العملية التدريبية في ركود ودون تطور، مما أدى إلى بقاء اللاعبين في مستويات متذبذبة المستوى. وفي المدة التي بُرِزَ فيها خبراء التدريب الرياضي والمؤلفون الذين وضعوا العديد من المقترنات والأراء والبرامج، التي ترفع من مستوى اللاعبين، والتطور التكنولوجي وتطور العلوم المختلفة، التي لها علاقة بعلم التدريب الرياضي، فقد أسهمت بمجموعها في تقدم وتطور علم التدريب الرياضي، وكان هذا التطور ملحوظاً بفضل خبرة المدربين واهتمام الخبراء وذوي الاختصاص، الذين أضافوا بعلوماً لهم وخبراتهم وبحوثهم ودراساتهم الشيء الكثير لعلم التدريب الرياضي، وأخذ المدربون ينهلون من هذا العلم الواسع ووظفوه في خدمة اللاعبين، فضلاً عن اعتماد المدربين على التدرج بالأهمال التدريبية في برامجهم، وأبدعوا في وضع الخطط القصيرة والطويلة لإعداد اللاعبين للبطولات، على وفق اختصاصاتهم على أساس علمي في اختيار مفردات التدريب، وتصميم الوحدات والبرامج التدريبية على وفق المنظور الحديث للتدريب الرياضي، ومراعاة التحكم بتكوينات حمل التدريب بحسب ما يراه المدرب مناسباً «زيادة أو نقصان» في الحجم والشدة والكثافة.

وبما إن التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى «القمة» في النشاط الشخصي وهذا ما لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المتواصل المستمر دون انقطاع، معتمدين في التدريب على أهم قواعد ومبادئ

التدريب الرياضي، فقد جاءت المبادئ الواحدة تلو الأخرى مع تطور المجتمع وتطور الحالة التدريبية إلى جانب تطور المعارف والمعلومات الفنية والعلمية والتربوية، وكل هذه المبادئ لها علاقة بأعضاء وأجهزة الجسم الداخلية، فعلى المدرب إن يضع في تفكيره ومفكرته التدريبية تلك المبادئ ويضمنها منهاجه التدريبي.

إن نجاح أي عمل يعتمد على الخطوة الأولى فيه، والمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي تعد القاعدة والخطوة الأولى في بناء التدريب، ويسسس عليها العمل اللاحق، فإذا كان الأساس قوياً ومتيناً ومبنياً على أسس وضوابط وأصول معروفة من الإدارة الجيدة التي تمتلك خبرة ودرأية بالعمل، فإن البناء يكون ناجحاً ويتحقق نتائج إيجابية في المستقبل إذا استمر على تلك القواعد، وعليه يجب أن يكون العمل تعاونياً وجاعياً لتنفيذ مبادئ وقواعد التدريب الرياضي بين كل من:

١. المدرب.
٢. الإداري.
٣. اللاعب.
٤. الطبيب الاختصاص.

ونذكر فيما يأتي أهم قواعد ومبادئ التدريب الرياضي العامة:

١. مبدأ المعرفة.
٢. مبدأ التدرج.
٣. مبدأ التنظيم والترتيب.
٤. مبدأ المنفعة.
٥. مبدأ الوضوح.
٦. مبدأ التنويع والتغيير.

٧. مبدأ المقايسة.
٨. مبدأ التكرار والإعادة.
٩. مبدأ المشاهدة.
١٠. مبدأ التكيف.
١١. مبدأ الاقتراب.
١٢. مبدأ استمرارية التدريب.
١٣. مبدأ خصوصية التدريب.

١ - مبدأ المعرفة:

- ❖ يؤكد هذا المبدأ على توجيهه اللاعب من أجل فهم المهدى الذي يعمل من أجله.
- ❖ من خلاله يتعرف اللاعبون على أهمية التدريب وكيفية أداء التمارين.
- ❖ ويمكن أيضاً التعرف المسبق على وظائف وأهداف التدريب وطريقة الأداء التي تساعده على سرعة فهم وتعلم المهارة الحركية والقدرات الخططية.
- ❖ إن معرفة وفهم أهداف التدريب تساعده في حصول التكيف البدني لللاعبين.
- ❖ إن فهم وإدراك المتغيرات المحيطة بالعملية التدريبية وظروفها يجعل اللاعب قادراً على تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء.
- ❖ من خلال معرفة واطلاع اللاعبين على مفهوم ومعنى هذا المبدأ، تتكون لديهم فكرة ومعلومات تمكنهم من تحليل أدائهم، ووضع الحلول والمعالجات لكثير من المشاكل والمعوقات في العمل، بعد التشاور مع المدرب.

٢ - مبدأ التدرج:

يعد تنظيم الحمل التدريبي ودرجاته من أساسيات العملية التدريبية، ونجاحها يتوقف على مدى تنظيم عملية التدرج بالحمل، إذ إن هذا المبدأ يرتبط بمبدأ التكرار لتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية، يضاف إلى ذلك أن التدرج يجعل عملية التدريب تسير بشكل صحيح على وفق أسس علمية، وصولاً إلى مستوى متتطور ومتقدم في الجوانب المهارية والوظيفية، ويمكن المدرب من التحكم بعملية التدريب وجرعاته من خلال مكونات الحمل.

٣ - مبدأ التنظيم والترتيب:

❖ يعتمد التدريب الرياضي على مبدأ التنظيم والترتيب للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب.

❖ يشمل التدريب مفردات التدريب، وعدد وحداته، والتقويم، وطريقة الأداء، وكل ما يتعلق بالتدريب.

❖ تعود اللاعب على اتباع النظام في مجريات العمل، والالتزام بالتعليمات، وتنفيذ الخطط المرسومة، وتطبيق الإرشادات والتوجيهات الصادرة من المدرب، يؤدي إلى نجاح التدريب وتحقيق مستويات عالية.

❖ التنظيم والترتيب لجوانب العمل المختلفة، وإعطاء كل مفردة حقها وأولوياتها، يحقق نجاحاً وتنظيمًا ونجازاً كبيراً.

❖ اعتماد التدرج من السهل إلى الصعب يفيد في تنظيم النواحي الفنية والنواحي الخططية، وترتيب عناصر اللياقة البدنية.

٤ - مبدأ المنفعة:

- ❖ يجب أن يتحقق هذا المبدأ المردودات والمنافع للاعبين والممارسين لأنشطة الرياضية، وتنبع المنفعة حدود اللاعب إلى المجتمع.
- ❖ إن ما يتزود به اللاعب من معلومات ومهارات وخبرة ميدانية وتعلم تمارين وحركات من المدرب، يجب أن تعود عليه بالفائدة النظرية والعملية.
- ❖ يستخدم المدرب بعض الوسائل والأساليب والطرق التدريبية المختلفة خلال عملية التدريب لزيادة الفائدة للاعب مع تحقيق تحسن مستواه.
- ❖ يختار المدرب ما يناسب اللاعبين ويقترب مع قدراتهم وإمكانياتهم ويعود لهم بالفائدة والمنفعة.

٥ - مبدأ الوضوح:

المقصود بقاعدة الوضوح «هو أن يتعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة، سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي، أو الفعالية، أو خلال محاولة تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخطأ». ومن المفهوم السابق تتولد فكرة وتصور واضح عن الحركة أو اللعبة، أي: تحصل المعرفة العلمية لدى اللاعب من خلال الإدراك والتصور والقدرة والانتباه، وهذا يقود إلى الإحساس والشعور، وبعدها تتكون الفكرة الناضجة والصحيحة عن المهارة أو الحركة، ويعلم المدرب على تطوير تلك الأفكار ميدانياً عند اللاعبين، كون اللاعب الذي يمتلك المواقف والمؤهلات الجيدة يتطور ويتحسن مستواه، وتصبح له القدرة على الحفظ والتطبيق بسهولة.

٦ - مبدأ التنويع والتغيير:

إن التغيير المستمر في التدريب، واستعمال تمارينات مختلفة ومتعددة لاتسir على وتيرة واحدة، تساعده على تقبيل التدريب واستيعابه، وتبعد اللاعب عن الملل والرتابة في الأداء، كما أن التنويع يؤدي إلى الإثارة والحماس والاندفاع والرغبة الكبيرة في الأداء، وعليه يكون التنويع في التمارين الخاصة بالأداء المهاري والخططي والبدني، وكذلك تمارين الاسترخاء ومكونات حمل التدريب ودرجاته، فضلاً عن ذلك تستخدم تمارين التشويف مثل المسابقات والألعاب الصغيرة التي تشجع اللاعب وتدفعه للممارسة.

٧ - مبدأ المعايسة:

العايسة هي: ظاهرة ديناميكية تعتمد على عوامل عدّة، مثل درجة المستوى الوظيفي، والاستعداد والإمكانيات، والقدرات الخاصة باللاعب. ويتم تطبيق قاعدة العايسة من أجل ضبط توزيع مدة الشدة والحجم بالنسبة للتمرينات والحركات الخاصة بالألعاب المختلفة، لذا فإن الحمل التدريسي يجب أن يكون مقبولاً لكل اللاعبين، مع مراعاة الإمكانيات والقابليات والاستعداد لكل لاعب والتأكيد على أن يكون الحمل التدريسي مناسباً، بحيث لا يكون قليلاً وسهلاً، فهو بهذه الحالة يصبح عديم الفائدة، أو ذا فائدة قليلة، أو تكون كمية التدريب كبيرة وصعبة، لا يستطيع اللاعب تحملها، وهنا تكون الفائدة عكسية، وقد تحصل إصابات أو هبوط في المستوى، وعدم رغبة اللاعب في الممارسة والأداء؛ بسبب صعوبة التدريب، وفي هذا المقام تبرز الفائدة من مبدأ المعايسة عند وضع وصياغة مفردات الحلقة التدريبية، مما يعطي الفرصة لكل لاعب في المجموعة من أداء وتطبيق جميع المفردات بجهد معين ومناسب يضمن من خلاله أداء متحسنًا ومستوى متتطوراً.

٨ - مبدأ التكرار:

«هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم عن طريق عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة، والتي تؤدي إلى الوصول حالة ديناميكية الحركة، فضلاً عن تحسن في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله... الخ». وهنا يمكن تحديد التكرارات للتمارين والحركات، فضلاً عن تحديد كمية وشدة مفردات البرنامج التدريسي، والمدرب يستطيع تحديد متى يمكنه زيادة عدد التكرارات ومتى تقل بحسب نوع التمرين وهدفه الحاجة له.

ليس المقصود ببدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد، بل يقصد به أيضاً عدد أيام التدريب في الأسبوع، والتكرارات في اليوم، وكذلك تكرارات فترات الراحة.

٩ - مبدأ المشاهدة:

يتضمن هذا المبدأ:

- ❖ عرض صور وأفلام وسلайдات توضح نوع الفعالية التي يراد تعلمها.
- ❖ توضيح حركة الجسم خلال الأداء.
- ❖ يكون أداء اللاعب أمام مرآة؛ لكي يستطيع مشاهدة حركته وأدائه بنفسه، ويكتشف أخطاءه بنفسه.
- ❖ يرافق العرض للحركات «صور، أفلام، سلайдات، مع الشرح التوضيحي لها؛ لكي تكتمل عملية الفهم الواسع للحركة».
- ❖ بعدها يقوم اللاعب بالأداء بمتابعة المدرب ومراقبته.

١٠ - مبدأ التكيف:

بما أن النشاط الرياضي يقوم على اللاعب أي يعتمد على جسم اللاعب، فإن ذلك يدعو المدرب إلى إعطاء كل الاهتمام إلى محتويات الجسم ومكوناته الأساسية،

ويعمل على تطويرها؛ لكي يصل باللاعب إلى مستوى متتطور، ويمكنه من جراء ذلك الحصول على الانجازات العالية؛ لذا فهو يعمل على تطوير كل الأجهزة الداخلية ويسعى إلى أن تصل إلى مستوى تكيف عالٍ بما يتلاءم مع الحمل التدريسي، ويحصل التكيف إذا تحققت العلاقة الإيجابية بين الحمل والراحة، إذ إن التكيف يعني تحسن وتطور في وظائف أجهزة الجسم «القلب وجهاز الدوران والجهاز العضلي والهضمي والعصبي والتنفسية». وهو أيضاً كل ما يطرأ علىأعضاء وأجهزة الجسم من تغيرات بسبب الحمل خلال عملية التدريب.

١١ - مبدأ الاقتراب:

إن تميز اللاعب ببعض القدرات والإمكانات يمكنهم من تقبل التمارينات وتطبيقاتها ومن ثم أداؤها بالشكل المناسب، والمقصود بذلك أن **المرحلة الأولى تقبل اللاعب للتمرين والمرحلة الثانية البدء بتطبيقها مع إدخال التطورات عليها ومراعاة بعض العوامل الأساسية**، مثل العمر والجنس ومستوى اللاعب ومدى تقبله التمارين، ويتم التأكيد في هذا المبدأ على عدم زج اللاعبين في تمارينات صعبة وشاقة مما تدعوه إلى قرب اللاعب، وإذا كانت سهلة ويرى اللاعب أنها لا تتطوره ولا تحسن مستواه إلا قليلاً ولا يرى أنها ذات أهمية، كل هذا يسجله اللاعب ويعطي له مبررات للابتعاد عن التدريب.

وعليه يجب على المدرب أن يحتضن لاعبيه ويرعاهم بأساليبه الخاصة، ويستعمل تمارينات وجرعات تدريبية ذات قيمة كبيرة تجذبهم وتحفزهم وتشجعهم على مواصلة التدريب وبذل كل ما بوسعهم من أجل الحصول على نتائج جيدة في البطولات.

١٢ - مبدأ الاستمرارية بالتدريب:

إن نجاح التدريب يعتمد على مدى استمرارية ومواصلة اللاعب للتدريب بأعمال تدريبية مختلفة قد تتدنى إلى سنوات عدة. إذ إن نواة العملية التدريبية هي الحلقة أو الوحدة التدريبية، ويجب الأخذ بنظر الاعتبار بدء الوحدة التدريبية التالية قبل زوال أو اختفاء تأثيرات التدريب السابق؛ لكي تتحقق استمرارية التدريب وبالتالي تحصل عملية التكيف، ويعول كثيراً على هذا المبدأ كونه أحد الأركان الأساسية والجوهرية لضمان تحقيق المستويات العليا، والانقطاع عنه يؤدي إلى انخفاض المستوى خلال مدة انقطاع قصيرة لا يكتب للتدريب النجاح إذ فقد مبدأ الاستمرار والمواصلة.

إن تعلم مهارة معينة أو حالة خططية في أي فعالية وعدم الاستمرار في تطبيقها يقود إلى نسيانها بمرور الزمن، وعملية التدريب تستدعي الاهتمام بكل الجوانب الصغيرة والكبيرة، على وفق تسلسل منطقي وموضوعي، وبالتالي من السهل إلى الصعب مع ملازمة العودة إلى تلك الموضوعات والتدريبات التي تتضمن مفردات بسيطة؛ لأن المفردات التدريبية الصعبة تنشأ على أساس المفردات السهلة التي تم تعلمها أولاً، إذ «إن التجارب الميدانية أدت إلى القناعة بأن تعلم أي خطة لعب وتنفيذها في ظروف المنافسات لم يكن ممكناً ما لم يتم تشتيتها من خلال الاستمرار في التدريب عليها».

١٣ - مبدأ خصوصية التدريب:

لكي تتحقق أهداف التدريب ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى، لابد من التخصص في نوع معين من الأنشطة والفعاليات الرياضية، وإن تعمق وتركيز التدريب على هذه الفعالية دور المدرب في توجيه اللاعب ووضعه على الطريق الصحيح في التدريب يساعد على تحفيز الصعوبات والتقدم في المستوى، ويؤكد ذروة الخبرة

والاختصاص في مجال التدريب الرياضي على مبدأ «تعزيز التخصص» من أجل تحقيق الأهداف والغايات التدريبية؛ لأنها لا يمكن للاعب الوصول إلى أحسن المستويات وتحقيق الانجازات في عدد من الفعاليات الرياضية، وعليه يجب أن يركز كل اهتمامه وجهوده على تخصصه واستغلال طاقاته وإمكاناته وقدراته في فعالية واحدة.

إن خصوصية التدريب إحدى المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها عملية التدريب، ومن أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية الملائمة لذلك.



المبحث الثاني عشر:

متطلبات التدريب

يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي على وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتکيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة في أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى بـ «رياضة المستويات العالمية»، أو رياضة البطولات.

تعد العملية التدريبية عملية صعبة وشاقة وتحتاج إلى تضافر عدد من جهود ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب والتخطيط والإدارة، فضلاً عن توافر المستلزمات والمقومات الأساسية لنجاحها، ويصفها المؤلف على شكل خمس حلقات متداخلة ومتراقبة «مشابهة للحلقات الأولمبية» لا يمكن فصل أي قطع أي منها عن الأخرى، وإذا ما توافرت مكونات ومقومات تلك الحلقات ودعمت أصبح بالإمكان الحكم على عملية التدريب بالنجاح على وفق نسب محددة تبعاً لطبيعة وطريقة العمل، وإن فقدان أي حلقة منها يعني قصوراً في عملية التدريب، أي أن التدريب يسير في تجاه سلبي، ويعني ذلك نهاية وفشل العملية التدريبية.

وعلى أساس ذلك تقسم المتطلبات التدريبية على قسمين، هما:

أولاً: متطلبات التدريب الرياضي العامة.

ثانياً: متطلبات التدريب الرياضي الخاصة «المستويات العليا».

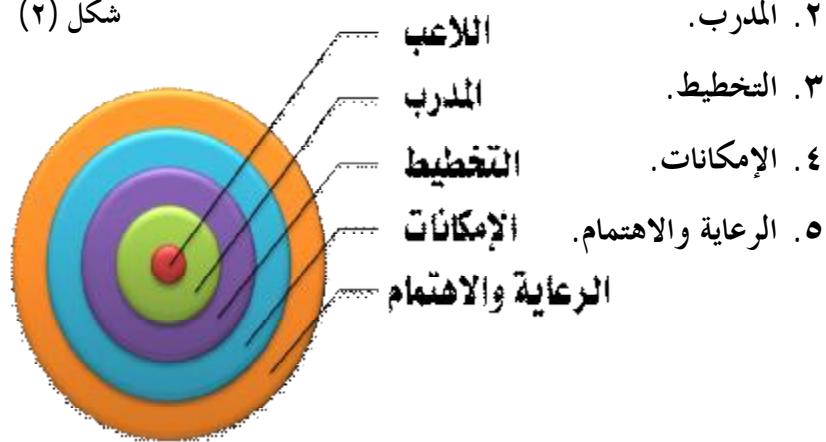
أولاً: متطلبات التدريب الرياضي العامة:

لكي تكون الصورة واضحة ومفهومة نحاول التطرق أولاً على المتطلبات العامة للتدريب الرياضي «الحلقات الخمس» شكل (٢) والتي يعني بها بالنسبة للاعبين

الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية؛ من أجل تطوير وتحسين قدراتهم البدنية، والمحاولة الجادة لرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية، ومن خلال هذه الممارسة يكتسب اللاعب الخبرات البسيطة عن طريق تعلم وإتقان مهارات جديدة، وينطوي تحت هذه الممارسة الأشخاص الذين يرغبون في شغل أوقات الفراغ بممارسة الرياضة وبناء الصحة والجسم القوي، إذ يستطيع تحمل أعباء الحياة اليومية من أجل خلق حالة متوازنة وحياة هنية وسعيدة، وعليه فإن المدربين يسعون إلى تحقيق هذه الأهداف بوساطة وضع الخطط والبرامج على وفق السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي باتباع الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المناسبة، وكل ذلك يتوقف على مدى توافر الإمكانيات المادية، وتتحدد أهم المتطلبات العامة للتدريب الرياضي بما يأتي:

١. اللاعب .

شكل (٢)



الحلقة الأولى: اللاعب

ما يمتلكه من خبرة ودرأية واسعة بمتطلبات اللعبة ومواكبته التطورات الحديثة في خطط وأساليب اللعب وما يتميز به من مواصفات تجعله قادراً على قراءة مجريات المباراة وتمكنه من قيادة الفريق وتحقيق الفوز.

الحلقة الثانية: المدرب

يقع اختيار اللاعبين على عاتق المدرب ويجب أن يتميزوا بمؤهلات عالية وإمكانيات وقدرات يستطيع المدرب صقلها وتطويرها، فضلاً عن حرصهم وتفانيهم في خدمة الفريق وبدونهم لا يمكن وجود فريق. لذا فإنَّ المدرب الكفوء صاحب الخبرة يمكنه قيادة الفريق والوصول به إلى مستويات متقدمة والمشاركة في المسابقات والبطولات وتحقيق نتائج وإنجازات جيدة.

الحلقة الثالثة: الأجهزة والأدوات

هيئه وإعداد الأجهزة والأدوات الازمة للتدريب، وكل ما يتعلق بسير العملية التدريبية فضلاً عن توفير الدعم المادي والمعنوي للملاك التدريبي ولللاعبين. إن استخدام الأساليب والطراائق التدريبية المختلفة يتطلب من المدرب استخدام الأجهزة والأدوات الازمة للعملية التدريبية وعليه فإن توفر هذه الأجهزة والأدوات في الوحدات التدريبية تمكن المدرب من الإبداع في اختيار التمرينات واستخدامها لتطوير إمكانيات اللاعبين.

الحلقة الرابعة: التخطيط والإدارة

أصبح التخطيط العلمي سمة من سمات العصر الحديث في مختلف بلدان العالم وعلى مستوى جميع القطاعات، ومن ثم أصبح لزاماً على كل قطاع أن يحدد أهدافه طويلة الأجل وبرامج القصيرة، وأن يضع الخطة متكاملة التي من شأن تنفيذها على خطوات مدرسة تحقيق هذه الأهداف، على أن يتم متابعة تنفيذ الخطة دورياً للتمكن من حل مشكلات التنفيذ في التوقيتات المناسبة.

والخطيط بذلك يعني التفكير والتدبير والتأمل العلمي في الأمور ثم التبصر قبل اتخاذ القرار، لذلك فإن توفر جهاز متفرغ لأعمال التخطيط يعدّ من الضروريات التي

تفرضها طبيعة العملية التخطيطية ذاتها. والتخطيط هو سبب نجاح أي نشاط أو مهمة وذلك بتحديد المسار وكيفية تحقيق الأهداف المنشودة، والتخطيط ليس أمراً صعباً إلا أنه يتطلب تحديد الأولويات وكيفية ومتى تقوم بتنفيذها. والإدارة الناجحة تساعده في إدارة عملية التخطيط ومتابعة تنفيذه وهيئة مستلزمات نجاحه.

الحلقة الخامسة: الرعاية والاهتمام

يجب أن يعطي المسؤولون والمشرفين على الرياضة «في مختلف قطاعاتها» الدعم والاهتمام والرعاية الخاصة للرياضيين كما تقع هذه المسؤولية على عاتق القائمين بالعملية التدريبية بشكل مباشر «الملاك الفني». تقديم الدعم والرعاية الخاصة باللاعبين وتوفير المستلزمات التي تجعلهم يعيشون حياة سعيدة ومتابعاتهم حتى في حياتهم اليومية والاهتمام بهم من أجل تفرغهم للتدريب، هذا العمل يعطي دعماً كبيراً للاعبين علىبذل الجهد من أجل تحسين مستوى اهتمامهم وبالتالي خدمة الفريق.

إن توفير الأجهزة والأدوات ومستلزمات التدريب تساعده وتسهل مهمة المدرب في إيصال المادة العلمية «النظرية والتطبيقية» في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والصحية إلى اللاعبين، والتخطيط المبرمج والناجح من لدن ذوي الاختصاص لحمل العملية التدريبية والتسبّب بمستقبل اللاعبين والفريق وما متوقع الوصول إليه على وفق التخطيط الموضوع وبإدارة ناجحة لكل مجريات هذه العملية وتقديم الرعاية للاعبين والمدربين والاهتمام بهم ومتابعاتهم حتى خارج حدود التدريب يحقق التفوق والنجاح، وهذا ما يؤكّد الترابط والتداخل بين جميع الحلقات.

يتوقف نجاح التدريب الرياضي على استخدام الوسائل والأساليب العلمية من أجل الوصول باللاعب إلى أحسن مستوى في الرياضة أو الفعالية التي يمارسها، أي

تطوير قدراته النفسية والبدنية والخططية والمهارية وهذا يحصل من خلال التدريب المستمر والمنتظم، وتحدد أهم العوامل الأساسية في التدريب بما يأتي:

١. العرض.
٢. الأهداف.
٣. الأوليات والتسلسل المنطقي.
٤. التخطيط والتنظيم.
٥. الملاحظة والمراقبة «التحليل».
٦. المخاطبة.

ثانياً: متطلبات التدريب الخاصة «المستويات العليا».

أما مرحلة تدريب المستويات العليا فإنها تهدف إلى رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو اللعبة التي ينخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب، وقدف هذه المرحلة إلى تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها ونوع الفعالية المختارة. وتنمية وتطوير هذه الخصائص لها دور كبير في تدريب المستويات العليا. ويركز على تدريب اللياقة البدنية العامة وتزداد بالتدريج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتسم تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي ينخصص فيها هو أهم مميزات هذه المرحلة وأثبتت التجارب بأن الرياضيين الذين بلغوا مستويات عالياً للقابلية لا يمكنهم زيادة تطوير مستواهم إلا عبر التدريب والطرق المستحدثة الفعالة.

إن المبدأ الأساسي في تدريب الأبطال هو التدريب الخاص لكل رياضي؛ لذا لابد من توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي:

↳ باستخدام التمرينات العامة في عملية الإعداد البدني بصورة قليلة وكناحية تعويضية ومكملة أحياناً في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائمًا والحافظة عليه لأطول فترة ممكنة.

↳ باستخدام المهارات الخاصة مع زيادة كمية حمل التدريب بصورة قصوى.

↳ الاستعانة بنوع التمرينات المستخدمة في تنفيذ وإنجاز الواجبات المختلفة.

↳ في أثناء تدريب الفترة السابقة يكون الهدف تعليم وتشبيت القابلية التكنيكية للرياضي.

وبذلك تكون لدى البطل قاعدة حركية واسعة أما من خلال تدريب المستويات العالية فيكون حجم البناء على التكنيك الرياضي بالزيادة للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات «الوصول إلى الفورما الرياضية». وعليه يجب الاستمرار في التدريب على المستوى العالي وزيادة التخصص على أساس القابلية التي توصل إليها خلال مرحلة التدريب السابقة في التكنيك والتكتيك.

ومتطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا متباينة في فقراتها مع متطلبات التدريب العامة ولكنها تختلف في مضمونها ومحتوها بالنسبة للمستويات العليا، أي الاختلاف يكون في مفردات العناصر التي تتكون منها المتطلبات والمحددة بما يأتي:

١. اللاعب الذي يمتلك الموهبة.

٢. المدرب القدير والذي يتمتع بمؤهلات وإمكانات ومواصفات خاصة.

٣. تبني التخطيط على المستوى العالي.

٤. الإمكانيات العالية والأجهزة المتقدمة.

٥. الاهتمام والرعاية الخاصة.

لذا فالتركيز يكون على اللاعبين المهووبين وكيفية اختيارهم وانتقاءهم على وفق متطلبات ومحددات أساسية تتناسب مع قدرات وإمكانات كل لاعب وبعدها وضعه في مجال التخصص حتى يبدع ويتفوق، وعلى أساس المحددات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والمواصفات الجسمية يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يصل إليه اللاعب في المستقبل ووضعه في الطريق الصحيح كمشروع بطل أو لاعب على مستوى متقدم يستطيع المشاركة في البطولات أو السباقات وتحقيق نتائج طيبة.

إن تحديد هذه المتطلبات الأساسية إلى جانب المؤهلات والإمكانات والقدرات الخاصة بكل لاعب هي التي تحدد مستوى ومستقبله في مجال اللعبة الاختصاص. ومن أجل الوصول إلى أهداف العملية التدريبية والوصول باللاعبين إلى القمة نرى من الضروري أن يكون هناك تخصص مبكر في المجالات الرياضية المختلفة.

والمدرب هو أساس نجاح العملية التدريبية في مختلف مفاصيلها؛ لهذا فإن اختيار المدربين أيضاً يجب أن يكون بمواصفات ومؤهلات وإمكانات جيدة حتى نطمئن على وضع التدريب وبالتالي نحصل على فائدة التدريب بوصول اللاعبين إلى قمة الهرم في عملية التدريب، والمدرب الناجح هو ذلك الشخص العلمي المثقف الذي يمتلك المعلومات والخبرات الواسعة في مجال اختصاته ويستطيع أن ينقل الفكرة أو المعلومة أو الجملة الخططية إلى اللاعبين بسهولة، وعما أن العلم لا يتوقف عند حد فإن المدرب عليه مواصلة القراءة وال關注ة لكل جديد في التدريب، وأن يواكب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة الاختصاص وال المجالات التي لها علاقة وارتباط وثيق بعمله، فضلاً عن تعرفه واطلاعه على البطولات والسباقات الدولية والقارية والبحث عن أهم البرامج والخطط التي يستفاد منها خدمة اللاعبين.

إن العمل مع الأبطال أو الرياضيين ذوي المستوى العالي تعد عملية صعبة و مهمة كبيرة تقع مسؤوليتها على المدرب إلى جانب ذلك يجري التركيز على الناحية النفسية للاعبين؛ لأن إهمال الجانب النفسي قد يؤدي إلى خسارة لاعب وهذا يدعو المدرب إلى عدم إهمال أو تجاهل مكون مهم من مكونات إعداد اللاعبين وهو الإعداد النفسي. ومتابعة المدرب للبطولات والتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام و مجال الاختصاص بشكل خاص والمشاركة في الدورات التدريبية المتطرفة للاستفادة من المعلومات والخبرات الجديدة في هذا الجانب يعطي للمدرب القدرة على مواكبة كل شيء جديد وحديث وهذا يساعد في إعطاء اللاعبين خبرات وموافق وخطط وتقنيات جديدة تؤدي إلى تحسن المستوى وتقدمه.

كل عمل يجب أن ينظم ويرسم ويضبط، وفي مجال التدريب الرياضي يكون التخطيط العلمي ضروريًا وعلى كل المستويات، وإن التدريب ضمن قطاع البطولة «المستويات العليا» يحتاج ضمن متطلباته الأساسية إلى تخطيط عالي المستوى مع تقنيات عالية أيضًا.

إن التخطيط يعد من الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة و المساعدة في وضع وتنسيق البرامج التدريبية التي توصل اللاعبين إلى أعلى المستويات. إن على المدرب أو الإداري أن يراعي الشروط أو المبادئ العامة التالية عند وضع الخطة:

١. يبني التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
٢. إشراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ آرائهم عند وضع الخطة.
٣. الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
٤. يعتمد التخطيط للمستويات العليا على العوامل الفنية والإدارية.

الفَصْلُ الثَّانِي

حمل التدريب الرياضي

المبحث الأول: معنى ومفهوم حمل التدريب

المبحث الثاني: أنواع «أشكال» حمل التدريب الرياضي

المبحث الثالث: مكونات حمل التدريب

المبحث الرابع: درجات «مستويات» حمل التدريب

المبحث الخامس: التحكم بدرجات حمل التدريب

المبحث الأول

معنى ومفهوم حمل التدريب



يتعرض الإنسان إلى كثير من العوامل والمتغيرات التي لا يمكن تجاوزها، ومن هذه العوامل والمتغيرات ما تكون خارجية ناتجة من المحيط الخارجي الذي يتواجد فيه الفرد، أو داخلية وهي المؤثرات الناتجة من جسم اللاعب نفسه، إذ يتعرض جسم اللاعب إلى أول تغيير في حالته الداخلية بسبب التغيرات الخارجية التي تمثل حمل التدريب، وبعد ذلك تحصل عملية التكيف لللاعب بالتدريج بسبب هذا التغيير. إن تكرار العمل الجديد يؤدي إلى زيادة تقبل الجسم له مع حصول تطبع وتكيف لللاعب على ذلك، ويعتمد هذا على ما يمتلكه اللاعب من لياقة وقدرات خاصة يستطيع من خلالها تقبل حمل التدريب، إذ يؤدي ذلك إلى زيادة التنظيم للجسم وتحسين عمل الأجهزة الداخلية «كالجهاز العصبي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري... الخ» بسبب أداء الأهمال التدريبية بشكل صحيح، فضلاً عن ذلك تحصل تغيرات كيميائية في الجسم تؤدي إلى تحسين العمل على بناء الطاقة التي تمكن اللاعب من الحصول على إنجاز جيد، وهذا ما يسعى له المدرب واللاعب.

إن التغيير في حمل التدريب يؤدي إلى تغيير في نظام الجسم، وبالتالي يؤدي هذا إلى زيادة الطاقة، وتحسين عمل الجهاز التنفسي والعصبي. إن **حمل التدريب**: «هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري والتطبيقي على حد سواء».

وهذا يؤكد على ضرورة استخدام التدرج بالحمل التدريجي وحمل المنافسة من خلال التغيير المنظم والمقنن لمكونات الحمل التدريجي بما يخدم تطور المستوى، مثل زيادة شدة التمارين، أو زيادة كميتها، أو الإقلال منها، أو العمل على تقصير أوقات الراحة

البيانية، أو استخدام الحمل الأقصى بالنسبة لقدرة اللاعب. واستخدام هذه التغيرات تمكن اللاعب من تحمل الجهود القصوى والصبر على شدة وصعوبة التدريب وما يشكله من تعب وإرهاق، وهذا يعني أن اللاعب أصبحت له القدرة للتغلب على الإحساس بالتعب والإجهاد.

يجب أن ينظم حمل التدريب بشكل يضمن تطور المستوى وعدم حصول إصابات، وعليه فيجب أن لا يكون الحمل مفاجئاً لللاعب؛ لأن ذلك يؤدي إلى ظهور علامات التعب عليه، وإذا استمر التحميل على وفق هذا السياق، فقد تحدث إصابات في العضلات القائمة بالعمل، كما أن استخدام أجهال بسيطة لا يقود إلى تطور المستوى، وإن حصل فيكون بسيطاً، وكذلك لا يحدث تطور ملحوظ في الكفاءة الوظيفية، والتغيير في مكونات الحمل بما يتلاءم ويتنااسب مع قدرات وإمكانات اللاعبين والأهداف المحددة للتدريب.

يمكن التدرج بالحمل، ففي المرحلة التحضيرية يجب أن تكون الشدة ومدة دوامها أقل من الحد المطلوب «المستهدف»، وهذه العملية تضمن حصول التكيف التدريجي لللاعب على هذه الأهمال التدريبية، ويكون ذلك واضحاً مع اللاعبين المبتدئين، أما في المرحلة الثانية من التدريب «مرحلة التحميل» فيستطيع المدرب التدرج في زيادة الحمل عن طريق التغيير بمكوناته.

تحتختلف عملية التدريب وتتأثر مكونات الحمل التدريجي على اللاعبين بحسب نوع الفعالية الرياضية، ومستويات وقدرات اللاعبين، ومدى استعدادهم لتقدير التمارين، كما إنه توجد حدود معينة للقدرات البيولوجية، فهي حالة الوصول بالحجم التدريجي إلى مستوى هذه القدرات يمكن القول بأن تأثيراً قد حصل عليها، مما يؤدي إلى

تطورها، إلا أن زيادة الجهد البدني عن هذا الحد لا يحدث تأثيراً إيجابياً في الحالة التدريبية للاعب.

إن الزيادة في حمل التدريب تحدث في أثناء مدى الإعداد والمنافسات فقط، وفي البداية تكون الزيادة في حجم الحمل، ثم بعد ذلك الزيادة في الشدة، مع الإقلال من الحجم في أثناء بعض مراحل التدريب، وفي أثناء مدة الانتقال يتم الإقلال من الحجم والشدة، وفي نهاية هذه المدة يعاد زيادة هذه المتطلبات.

ومن أجل تحقيق أهداف التدريب وتحسين وتطوير مستوى اللاعبين، يجب زيادة متطلبات التدريب مع حدوث تأرجح في الأهمال التدريبية على شكل تمويج خلال أوقات التدريب. وهذا المبدأ يعمل به مع المبتدئين ولاعبي المستويات العليا؛ لأن اللاعب لا يستطيع تحقيق نتائج أفضل أو تسجيل رقم جديد في الفعالية التي يمارسها أو يحتاز رقمه السابق أو يحافظ على مستواه أو مركتره إلا إذا كان تدريبيه على وفق مفردات تدريبية أقوى، مع حصول تقدم بالحمل بشكل أسرع مما كان عليه عندما حقق المستوى أو النتائج السابقة.

ونتجدر الإشارة هنا إلى جانب مهم، عند زيادة الأهمال التدريبية، إذ الاستمرار بزيادة الحمل قد تؤدي إلى نتائج عكسية وعليه يجب عدم تخطي أو تحاوز الحدود الطبيعية لمستوى الحمل والذي يطلق عليه «القيمة الحرجة لحمل التدريب» وتقل هذه القيمة كلما انخفض مستوى الحالة التدريبية للاعب. وفي هذا كله وكما قمت الإشارة أعلىه يجب استخدام التمويج في ديناميكية الحمل التدريبي لغرض حصول حالة التكيف، إلا أنه وفي بعض الحالات يضطر المدرب إلى «التقدم بالحمل» وهذا يختلف عن التدرج بالحمل، ويجري التقدم بالحمل من خلال القفزات والطفرات أو الوثبات التي تصل بالحمل إلى الحدود القصوى لقدرة اللاعب، وهذا يعني إيقاف مبدأ التدرج بالحمل لفترة محددة.

ويرى هارة "أن التقدم بالحمل على شكل وثبات من خلال فترات زمنية محددة يكون ذا تأثير أكبر عنه لو تم التقدم بالحمل تدريجياً". إن التقدم بالحمل لا يمكن استخدامه في حالة الفترات التدريبية التي تدوم طويلاً، ويصلح هذا النوع من أشكال الحمل عند التدريب لمدة قصيرة تدوم من أسبوع إلى عدة أسابيع أي في نطاق الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة.

إن زيادة حمل التدريب يجب أن لا تكون بخط سير واحد «أي بخط مستقيم» لابد من أن تكون ديناميكية الحمل على وفق مبادئ التدريب الرياضي العامة والمبادئ الفسيولوجية حيث تأخذ أسلوب التدرج والتموج بالحمل وتكون مرة تصاعدي وأخرى تنازلي أو معتدل بحيث تتغير فيها شدة الحمل التدريبي من أجل حصول استجابة من الأجهزة والأعضاء الداخلية لتلك الأهمال وبالتالي يحصل التكيف لها. وفي حالة التأكد من الوصول إلى حالة التكيف نطمأن على حالة اللاعب ومستواه وكلما تقدم مستوى اللاعب كلما أعطانا ذلك ضرورة زيادة الحمل وهكذا تستمر العملية التدريبية.

يعرف حمل التدريب

❸ "بأنه التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد".
❹ أو هو "كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة في أثناء ممارسته للنشاط البدني".

❺ كما يعرف بأنه "كمية التأثيرات الواقعية على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية".
❻ ويرى المؤلف أن جمل التدريب هو كمية المثيرات التي تعطى للاعب على وفق وسائل التدريب المستخدمة التي تؤثر على الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى حصول تكيفات وظيفية تساعده على الارتقاء بالحالة التدريبية العامة.

المبحث الثاني

أنواع «أشكال» حمل التدريب

أولاً: حمل خارجي: Outer Load

ثانياً: حمل داخلي: Enter Load

ثالثاً: حمل نفسي: Psychological Load

أولاً: الحمل الخارجي:

❖ وهو الحمل الذي يحصل من خلال تأثيرات مكونات الحمل "حجم، شدة، كثافة".

❖ أو هو مجموعة تغيرات يؤديها اللاعب وتحصل نتيجة ذلك ردود أفعال في الجوانب الجسمية والنفسية.

❖ ويعني أيضا كل التغيرات التي يؤديها اللاعبون لغرض تنمية الصفات البدنية والتواهي المهارية وتطوير القدرات الخططية.

ثانياً: الحمل الداخلي:

❖ يعبر عن الحمل الداخلي "بالتأثير الناتج من الحمل الخارجي على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي".

❖ كما يعرف بأنه "جميع التغيرات الوظيفية والكيمائية في الأجهزة والأعضاء بتأثير الحمل الخارجي".

❖ أو هو "مستوى التغيرات الداخلية «البيولوجية» لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة".

ويؤكد هارة "بأن الحمل الداخلي يعد مؤشراً ودالة تقويمية للحمل الخارجي والذي يظهر من خلاله إجهاد اللاعب في التدريب، فاللاعب الذي يتكيف مع حمل خارجي مفمن بشدة معينة دون شعوره بـإجهاد يذكر هذا دليل على التنسق والانسجام بين حمل التدريب الخارجي والداخلي من جهة والحالة التدريبية الجيدة للاعب من جهة أخرى وبذلك يمكن زيادة تلك الشدة للتقدم بالمستوى".

يتناوب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي على جسم الفرد، إذ إنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية والبيوكيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة للجسم، وكذلك كمية التحميل النفسي، أي كلما زادت التغيرات في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي.

ثالثاً: الحمل النفسي:

لفرض الارتقاء بالمواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين يجب الأخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية؛ لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتنميتها بالمواحي الأخرى وخاصة فيما يتعرض له اللاعب من إثارة وتوتر وشد وضغوطات نفسية عدّة في أثناء المنافسات، وهذا يؤدي إلى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا "فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب في أثناء موافق التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما".

الموافق الانفعالية التي لها علاقة وثيقة بالتدريب والمنافسة تؤدي إلى زيادة العبء الذي يقع على أجهزة الجسم. "ويتضح الحمل النفسي بصورة أكثر في فارق الضغط والجهود المبذولة خلال زمن المنافسة، والجهود المبذولة خلال هذا الزمن في موافق التدريب المختلفة".

إن تباين ظروف التدريب وال المباراة والأجواء المحيطة بها وما يتعرض له اللاعب من ضغوط عده في الملعب مثل الجمهور ومسؤولية المباراة وحساسيتها وتأثير نتيجتها على الفريق كلها تولد ضغوطا نفسية على اللاعبين وان هذه الحالات والواقف والظروف التي يمر بها اللاعب من انفعالات وتوترات ومواقف تنافسية صعبة تتطلب منه أن يمتلك القدرة على تقبل هذه المواقف والتفكير بها وان تكون له القدرة والشجاعة على اتخاذ القرار المناسب لكل حالة من هذه الحالات المختلفة.

يعد استخدام القدرات العقلية المتمثلة بالانتباه والإدراك والتصور والتوقع خلال سير هذه الخبريات ذات الشد والتوتر العصبي والنفسي يزيد من الجهد الذي يبذله اللاعب، واستدعي ذلك زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي والذهني من أجل تكامل وظائف الإعداد لمختلف جوانبه لأجل تحقيق أغراض التدريب، ويعتمد ذلك على الوظائف العقلية ويتمثل الحمل النفسي "في العبء الناجم عند استخدام الوظائف العقلية لأقصى درجة والتأثير الوجداني الناتج عن المواقف الانفعالية وخاصة إذا ما ارتبط بالفوز أو الهزيمة".



مكونات حمل التدريب

المقصود بـمكونات حمل التدريب خصائص الحمل التدريبي الواقع على كاهل

الفرد، فممارسة النشاطات الرياضية المختلفة يؤدي إلى حصول تغيرات وظيفية وتشريحية وكميائية ونفسية داخل جسم الرياضي، ويعتمد هذا النشاط على ترشيد وتوجيه خصائص الحمل التدريبي «حجم، شدة، كثافة» بما يتلاءم مع نوع الفعالية والأهداف المراد تحقيقها من جراء الممارسة والتدريب.

لذا فإن المدرب يقوم بتنظيم وتوجيه هذه المكونات على أساس الخصائص النفسية والوظيفية الخاصة بالسباق، حيث يتم التركيز على الشدة في الفعاليات والنشاطات التي تتطلب الأداء السريع «ركض ١٠٠ م» أو التي تتطلب الجماز قوة انفجارية «قذف الثقل، رفع الأثقال»، بينما يكون الاهتمام بالحجم في الألعاب التي تتطلب الأداء لفترات طويلة أي «المطاولة» «ركض ٣٠٠٠ م، الماراثون».

ولكن الألعاب التي تحتاج إلى أن يكون الأداء المهاري جيداً ودقيقاً يغير وينواع المدرب في محتويات ومفردات التدريب؛ لكي يحقق أهدافه من أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى متتطور ومتقدم، وكلما تحسن وتطور مستوى الرياضي كانت الحاجة إلى إحداث تغييرات في خصائص مكونات الحمل «حجم، شدة، كثافة»، وهذا العمل يضمن قفزة نوعية في عملية التدريب بشكل عام ومستوى الرياضي بشكل خاص إذا ما تم ذلك على وفق الصيغ والأساليب العلمية الحديثة المرتبطة بالتطورات الجديدة في علم التدريب الرياضي.

إن الحمل التدريبي يتشكل من ثلاثة مكونات أساسية هي:

١ - حجم الحمل *Volume of Load*

٢ - شدة الحمل *Intensity of Load*٣ - كثافة الحمل *Density of Load*حجم الحمل *:Volume of Load*

معنى ومفهوم حجم الحمل التدريبي:

§ "هو عبارة عن مجموع التكرارات أو المسافات أو الأزمنة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية، ويعني حجم الحمل عدد مرات تكرار التمارين مضروبا في زمن دوام المثير مضروبا في عدد المجموعات زائدا الراحات البينية".

❖ حجم التدريب هو الكمية الكلية للنشاط المنجز في التدريب.
❖ أو هو مجموع النشاط المنجز خلال الوحدة التدريبية أو في مرحلة تدريبية أو في فترة تدريبية.

❖ كما يعبر عنه بأنه كمية التمارين ومفردات البرنامج التدريبي في كل وحدة تدريبية، أي كمية التمارين والحركات المؤداة في الوحدة التدريبية والتي يعبر عنها بعد التكرارات أو الزمن أو المسافة أو الكغم.

إن الحجم التدريبي مهم جدا لرياضيات المستويات العليا وهذا مدعاه لزيادة حجم الحمل التدريبي حيث أن زيادة حجوم التدريب والاستمرار بذلك تزامنا مع تطور المستوى يؤدي إلى حصول حالة التكيف الوظيفي؛ ولأجل إتقان النواحي المهارية والخططية يستوجب حجوم تدريبية كبيرة أي زيادة في تكرارات الأداء من لدن اللاعب حتى يتحقق تراكما كميا للمهارات المعنية وبالتالي يحصل تحسن في الأداء، وتحصل الزيادة أيضا في عدد الوحدات التدريبية وكذلك في كمية التمارين المجزأة في الوحدة التدريبية. "والحجم التدريبي يؤدي إلى تغيرات وظيفية واضحة وإلى درجة أن التكيف الفسيولوجي للأجهزة الوظيفية لا يمكن تحقيقه بدونه".

تعتمد الريادة في حجم التدريب على ما يتمتع به الرياضي من خصائص ومهارات وإمكانات ونوع الفعالية التي يمارسها، لذا يجب العمل بقدر الإمكان على أن يتدرّب الناشئون من «٤-٥» وحدات أسبوعياً والمتقدّمون من «٦-٨» وحدات أسبوعياً والمستويات العليا من «٨-١٢»، وحتى «١٨» وحدة تدريبية في الأسبوع موزعة على «٦» أيام وكل يوم «٣» وحدات تدريبية ويوم واحد للاستشفاء. وعلى المدرب أن يضع في حساباته أن الزيادة المفرطة في الحجم التدريبي خلال الوحدة التدريبية تؤدي إلى الإضرار بالرياضي ويسبب له ما يلي:

١. وصول اللاعب إلى حالة الإجهاد.

٢. عدم فاعلية اللاعب في التدريب.

٣. عدم الاقتصاد بالجهد.

٤. حصول بعض الإصابات.

"إن ظهور التعب ضروري لكي يكون حجم التدريب فعالاً وخصوصاً عند تنمية القدرات البدنية، أما عند تعليم وتحسين التكنيك يجب أن يكون الحجم مناسباً مع الابتعاد عن ظاهرة التعب ما أمكن حتى تأخذ المهارة شكلها الصحيح بدون إزعاج للتوازن العضلي العصبي". وعند صياغة وبرمجة مفردات الوحدات التدريبية والبرامج التدريبية يجب تقنين حجم التدريب بدقة بحيث يكون متماشياً مع نسب الشدة المحددة لتحقيق أهداف التدريب، ويكون ذلك مؤثراً وفعالاً ويصب في خدمة توجيه وتصحيح مسار التدريب، فإذا ما حصلت زيادة معينة في الحجم يرافق ذلك الإقلال من الشدة وفترات الراحة البنينية وهذا يعمل على تحسين المطولة، أما إذا قلل الحجم التدريبي فإن الشدة تزداد مع إعطاء فترات راحة أطول. إن زيادة الحجم التدريبي تكون من خلال:

١. إطالة زمن الوحدة التدريبية.

٢. زيادة عدد الوحدات التدريبية.

٣. زيادة عدد التكرارات في الوحدات التدريبية.

٤. زيادة المسافة المقطوعة أو الأثقال المرفوعة.

يؤثر الحجم التدريبي تأثيراً كبيراً في تطور مستوى اللاعبين من خلال التمارين التي تعطى في الوحدات التدريبية التي يتضمنها البرنامج التدريبي انسجاماً مع الشدة المستخدمة لتحقيق أهداف العملية التدريبية، ولابد من الإشارة إلى انه عند تخطيط التدريب يجب الأخذ بنظر الاعتبار عدم الاعتماد الكلي على حجم الحمل الكلي ومتوسط شدة المثير فقط وتعليقنا على ذلك لأن التدريب المخطط له والخدد بقياسات مكونات الحمل «الشدة والحجم والكتافة» لتحقيق هدف أو عدة أهداف محددة ومعينة بطريقة أو بأسلوب معين عندما يؤدى بطريقة أخرى تكون الأهداف التي نصل إليها غير الأهداف التي تحققت في المرة الأولى، ولتوسيع هذه الحالة نعطي المثال التالي:

لاعب يؤدي حلاً تدريبياً على وفق المعطيات التالية:

❖ الحجم ركض (٥) آلاف متر.

❖ سرعة الركض (الشدة) ٥ م/ث.

❖ أساليب الأداء هي:

- استخدام طريقة الحمل المستمر أي ركض مسافة (٥) آلاف متر

مرة واحدة دون توقف وبدون فترات راحة.

- ٥ مرات \times ١٠٠ م \times ٥ مجموعات = ٢٥٠٠ م يركض بسرعة

ركض (٥) م/ث، وفترات راحة بين التكرارات (٣) دقائق.

- ١٠ مرات \times ٥٥ م \times ٥ مجموعات = ٢٥٠٠ م يركض بسرعة

ركض (٥) م/ث، وراحة بين كل تكرار وآخر (٢) دقيقة.

ولغرض إعطاء صورة واضحة عن هذا المثال نجد ان:

- حجم التدريب ثابت.
- شدة الحمل ثابتة.
- أسلوب الأداء غير ثابت (متغير) وتبعاً لذلك التغيرات الداخلية اختلفت.
- حالة التكيف اختلفت أيضاً تبعاً للتغير أسلوب الأداء.

إن تأثيرات الحمل الخارجي أصبح وقوعها على الأجهزة الداخلية مختلفاً أي ردود الأفعال تباينت بسبب تباين واختلاف في أسلوب الأداء على الرغم ثبات الحجم والشدة، وبهذا فإن عملية التكيف تختلف كنتيجة لذلك بسبب اختلاف في كثافة واستمرار المشير.

ويتحدد الحجم التدريبي من خلال:

أولاً: فتره دوام المشير:

- ❖ " وهو الفترة الزمنية التي يستغرقها مشير التدريب عند أداء تدريب مفرد" ، وهذا يؤشر حجم الحمل التدريبي ومجموع أزمان التمرينات الكلية في الوحدة التدريبية ومجموع أزمنة الراحات بين التمرينات .
- ❖ كما يعبر عنه بفتره تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة الجسم مثل الركض مسافة ٢٠٠ م أو الدحرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م.

ثانياً: تكرار المشير:

وهو عدد مرات أداء التمرين وان زيادة عدد تكرارات التمرينات أو المجموعات في الوحدة التدريبية دليل على كبير حجم الحمل التدريبي، وتكرار التمرين بالشدة القصوى يعد مؤشراً ودليلًا في وصول اللاعب إلى حالة التعب وذلك من خلال التعرف على حالة اللاعب ووصوله إلى حالة الإجهاد التي تعيقه في الأداء، ففي

حالة تأكيد المدرب على أداء التمرينات بتكرارات عدّة فإن الهدف يكون تطوير عنصر المطاولة «مطاولة القوة ومطاولة السرعة». والجدول رقم (١) يوضح حجم التمرينات بعض الفعاليات.

(١) جدول

يوضح حجم التمرينات في بعض الفعاليات

النشاط (الفعالية)	التكرار	حجم التمرين	ت
١- ركض مسافة ٢٠٠ م	٢ مرة	٤٠٠ م	
٢- دحرجة بالكرة مسافة ٣٠ م	٥ مرات	١٥٠ م	

وللทราบ التعرف على عدد التكرارات في التمرين ومرة دوام المشير نعطي المثال الآتي:

$$3 \times 200$$

بسرعة ركض ٢٨ ثانية

فترة راحة بينية ٢ دقيقة

١٠ دقائق راحة بين المجموعات.

$$2 \times 300$$

بسرعة ركض ٤ ثانية

فترة راحة بينية ٣ دقائق

١٥ دقيقة راحة بين المجموعات.

ما هي عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب في هذا التمرين؟

وما هي فتره دوام المشير؟

قبل كل شيء نوضح دلالة ومعنى الأرقام الواردة في المثال الثاني أعلاه.

«٣»	تعني عدد التكرارات.
«٣٠٠»	المسافة المقطوعة.
«٢»	عدد الجمومات.
«٤»	مدة دوام التمرين.
«٣»	دقائق زمن الراحة بين التمارين.
«١٥»	دقيقة زمن الراحة بين الجمومات.

$$\text{الحجم} = \text{عدد التكرارات} \times \text{عدد الجمومات}$$

$$= 2 \times 3 = 6 \text{ تكرارات لمسافة } 300 \text{ م.}$$

$$\text{مدة دوام المشير} = \text{مدة دوام التمرين (الشدة)} \times \text{مجموع التكرارات الكلية.}$$

$$= 4 \times 6 = 24 \text{ ثانية.}$$

وعلى وفق ذلك فإن الحجم يمثل عدد التكرارات للتمرین الواحد سواء أكان قطع مسافة أم رمي أم قفز أم الاستمرار في الأداء لمدة معينة كما هو موضح في المثال الآتي، لاعب كرة قدم يتدرّب على وفق المعطيات أعلاه، كيف يتم تحديد حجم الحمل التدريسي له خلال الجرعة التدريبية؟

يجب تحديد ما قام به من تمارين (جميع التمارين التي أدتها اللاعب خلال الجرعة التدريبية)، وعليه يحدد الحجم من خلال قياس:

- ❖ المسافة الكلية التي قطعها اللاعب.
- ❖ عدد التكرارات التي أدتها خلال التمرين.
- ❖ كمية الإثقال التي رفعها اللاعب.
- ❖ الوقت «الزمن» المستغرق في أداء كل تمرين.

وعلى أساس هذه القياسات يتم تحديد الحجم التدريبي للاعب ولجميع اللاعبين وبعدها يستطيع المدرب وضع مفردات البرنامج التدريبي على وفق هذه القياسات بما يتناسب وامكانيات وقدرات اللاعبين، ولكي يتحقق الهدف من التدريب يجب اعتماد الأسس العامة والقواعد الأساسية في التدريب مراعيا التدرج والتسلق في مكونات الحمل التدريبي من خلال المؤشرات والقياسات التي تم تحديدها والتحكم في حجم الحمل (زيادة أو نقصان) أي زيادة عدد الوحدات التدريبية في اليوم وفي الأسبوع فضلا عن التحكم في وقت الوحدة التدريبية بما يتناسب ومستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمرحلة التدريبية وهدفها مع مراعاة التناوب مع الشدة المستخدمة.

أنواع حجوم التدريب:

١. حجم التدريب النسبي: هو الزمن الكلي المخصص للتدريب خلال وحدة

تدريبية أو مرحلة تدريبية خاصة، وهنا لا يعرف المدرب أي شيء عن الحجم الخاص بكل لاعب بل يعرف الحجم «الزمن الكلي» للتدريب لكل اللاعبين.

٢. حجم التدريب المطلق: يعني كمية التدريب المنجز من لدن كل لاعب على

انفراد في وحدة زمنية محددة «دقيقة»، وهنا يكون المدرب على اطلاع

ومعرفة بالحجم التدريبي لكل لاعب من أعضاء الفريق خلال الوحدة

التدريبية أو البرنامج التدريبي.

٢- شدة الحمل Intensity of Load

معنى ومفهوم شدة الحمل التدريبي:

❖ الشدة هي الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وتحدد على وفق نسب معينة.

❖ أو هي "درجة الجهد العضلي والعصبي الذي يبذله اللاعب عند أدائه لتمرين معين أو حركة أو فعالية في زمن محدد".

❖ كما يقصد بشدة الحمل درجة الصعوبة التي تقع على اللاعب من جراء الأداء أو القوة والسرعة التي يؤدي بها السررين.

وأيضا يعبر عنها بعدد المحاولات التي يؤديها اللاعب في زمن محدد أو ارتفاع معين.

والشدة تعبر عن:

أولا: قوة المثير: وهي قوة الإثارة بالنسبة للألعاب التي يتطلب أداء النشاط فيها مجموعة متتالية من المثيرات.

ثانيا: كشافة المثير: هي العلاقة الزمنية بين الحمل وفترات الراحة في الوحدة التدريبية.

يعد استخدام الشدة المناسبة في التدريب من العوامل المهمة لنجاحه دون ترك آثار سيئة أو حدوث مخاطر على اللاعبين، وترتبط شدة الحمل بمستوى وقدرة اللاعب القصوى على أداء التمرين، وتشكل شدة الحمل نسبة من القدرة القصوى التي يمتلكها اللاعب، لذا فإن أداء تمرين معين بحمل منخفض الشدة قد لا يصل باللاعب إلى مستوى تدريبي ايجابي وفعال حتى لو كان تأثير العاملين الآخرين «دوارم الحمل وسرعة الأداء» فعالا إلا في بعض الحالات الخاصة. وكذا الحال عند استخدام

حمل ذي شدة عالية فإنه قد لا يحقق نتائج جيدة وفعالة في التدريب باستمرار وقد يؤدي إلى نتائج عكسية مثل حدوث بعض المشاكل منها:

١. سرعة ظهور التعب.
٢. وعدم القدرة على مواصلة التمرين.
٣. انخفاض مستوى الأداء.
٤. عدم الرغبة في الاستمرار بالتدريب.
٥. حصول بعض الإصابات.
٦. حصول بعض التأثيرات على الأجهزة الداخلية مثل زيادة معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس.

إن العنصر المهم للشدة هو الضغط النفسي الناتج من التدريب، لذا فالشدة مرتبطة بالأداء أي العمل العضلي فضلاً عن عمل الجهاز العصبي المركزي، تتنوع وتختلف الشدة بحسب نوع الفعالية وخصوصيتها وكذلك الفتنة العمرية ومدة التدريب والمرحلة التدريبية. وزيادة الشدة تكون من خلال:

- ❖ زيادة السرعة الحركية في أداء المهارات.
- ❖ زيادة السرعة الانتقالية لمسافات محددة.
- ❖ زيادة الكثافة التدريبية.
- ❖ زيادة عدد البطولات.
- ❖ زيادة النسبة المئوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة
- ❖ زيادة صعوبة الأداء وذلك بتغيير مساحات الأداء.
- ❖ زيادة صعوبة الأداء وذلك بزيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين.

❖ تقليل فترات الراحة البينية أو الراحة بين المجموعات.

ويتم تحديد شدة الحمل التدريجي في الحلقة التدريبية من خلال القياسات التالية:

١. سرعة الأداء في التمرين: وتقاس سرعة الأداء بالثانية أو الدقيقة أو البعض.

وفيما يأتي مثال يوضح ذلك:



❖ قطع مسافة ١٠٠ م في ١٣ ثانية.

❖ أو قطع مسافة ١٥٠٠ م في ٥ دقائق.

❖ أو قطع مسافة ٢٠٠٠ م بمعدل نبض ١٥٠ نبضة في الدقيقة.



٢. مقدار المقاومة: تفاصي المقاومة بالكتف في

الفعاليات التي تحتاج إلى القوة العضلية كما هو

الحال في رفع الإثقال عندما نقول (٧٥٪) من القوة

القصوى يعني مقدار الثقل الذي يعمل الرياضي على

مقاومته.

٣. المسافة المسجلة: تفاصي بالستنتيمتر أو المتر مثل ركل الكرة لأبعد مسافة

رمي الشقل الوثب الطويل.

٤. صعوبة الأداء (سرعة اللعب): تحدد سرعة الأداء في كرة القدم بعدد مرات لمس الكرة

أو عدد المناولات. فإذا طلب المدرب من اللاعبين تنفيذ وتطبيق حالة

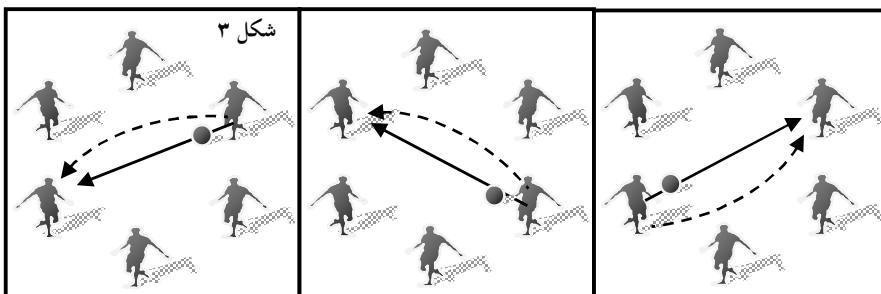
تكتيكية معينة يأيقاع محدد في الهجوم أو الدفاع وحركة اللاعبين وطريقة

نقل الكرة، ففي هذه الحالة تحدد الشدة عن طريق الأداء «سرعة أو

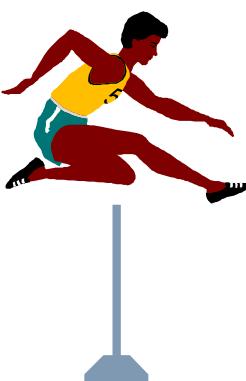
بطئ». فالذي يحدد الشدة في كرة القدم مثلاً هو الإيقاع الذي يؤديه

اللاعب وكذلك الإيقاع الخاص باللاعبين بعضهم مع بعض، ويحدد إيقاع

اللعبة «بسريعة الأداء» أي السرعة والقدرة التي يبذلها اللاعب عند الأداء الحركي، ويتم التحكم بالشدة من خلال حجم الملعب أو المربع الذي يؤدي به التمرين وعدد اللاعبين داخل المربع، ففي حالة إجراء تدريب بكرة القدم (شكل ٣) في مربع $10 \text{ m} \times 10 \text{ m}$ وعدد اللاعبين ٦ يكون الإيقاع غير الإيقاع الذي يؤديه ١٢ لاعباً في نفس حدود الملعب، وبهذا فإن الجهد المبذول من لدن ٦ لاعبين يكون أكبر والشدة ترداد عما هو عليه في حالة أداء ١٢ لاعباً التمرين نفسه.



"تعتمد كمية الحمل على الحجم والشدة حيث يرتبطان مع بعضهما على الرغم إنهم مختلفان في المعنى والجوهر إلى حد إنهم متناقضان كلما زاد أحدهما يقل الآخر". إن التدريب العشوائي الذي كان يعمل به المدربون في السابق أصبح الآن في طي



النسيان على الرغم وجود بعض أثاره البسيطة؛ لأن التطور والتقدم الذي رافق المجالات الرياضية كافة ومنها علم التدريب الرياضي بشكل عام ومكونات الحمل بشكل خاص أصبح الآن بمتناول يد المدربين حيث باستطاعتهم استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل العلمية الحديثة في تحديد حجم وشدة التمرينات و اختيار المفردات التدريبية

المناسبة التي تؤدي إلى تحسين المستوى، وفي ظل هذا التقدم والتطور الكبير وجود التكنولوجيا الحديثة ووفرة الأجهزة الطبية والمخبرية والمعلومات النظرية والعملية لن تبقى العملية التدريبية على حالها بل أخذت من هذا التطور الكبير وجعلها ترقى إلى ما هي عليه الآن وفي مفاصل الرياضة كافة.

وفي ظل هذا التطور الكبير في مجال علم التدريب الرياضي والتطورات الحديثة والاستراتيجيات الخاصة بالتدريب لا يمكن لأي مدرب أن يصمم وحدة تدريبية أو برنامجاً تدريبياً دون أن يكون هناك تنظيم وتحديد للحجم والشدة «كمفردات وبيانات»؛ لأنه بدون ذلك لا يمكن التفاؤل بعمل المدرب مع مراعاة ترابط وتناسق الحجم والشدة دون المغالاة فيها أو في إحداهما؛ لأن ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية آخذين بنظر الاعتبار مدة الراحة بين التمارين والجماعات بحيث تكون الموازنة بين العمل والراحة؛ لكي يعيّد الجسم نشاطه الوظيفي وتحصل عملية التكيف للأجهزة الداخلية. إن الحجم والشدة لا يسيّران بخط مستقيم أي بنفس القوة في أثناء مراحل التدريب والجدول (٢) والمخطط (٢) يوضح ذلك بالنسبة للاعب كرة القدم.

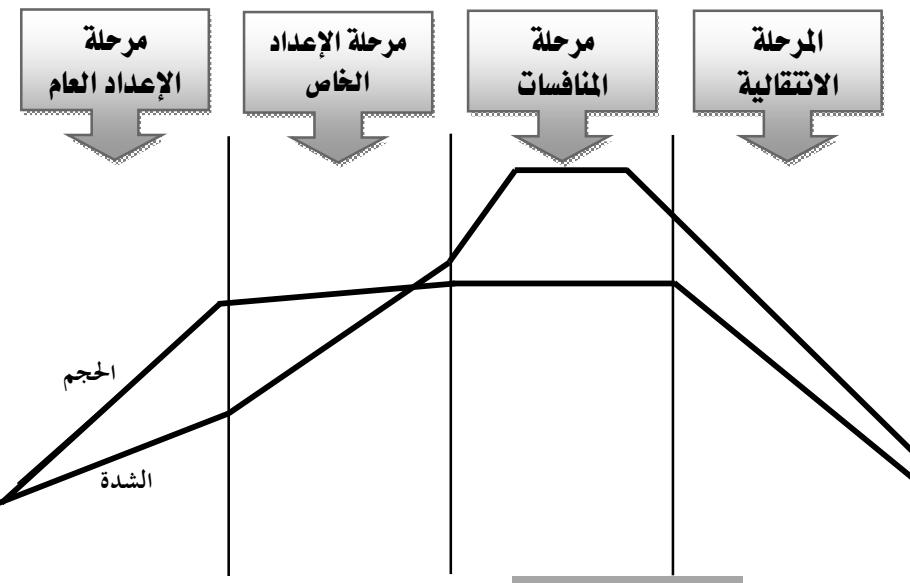
الجدول (٢)

يوضح الحجم والشدة خلال مراحل التدريب السنوي للاعب كرة القدم

مكونات العمل	مرحلة الإعداد	مرحلة الإعداد	فترة	العام	الخاص	الحجم
			الفترة الانتقالية	المنافسات		تصاعدي
تناسب عكسياً مع الشدة والحجم	ينخفض تدريجياً (متوازي معتدل)	معتدل	فترة	معتدل	يسير بشكل	الحجم
	تنخفض تدريجياً أقصى حد	ترتفع	الشدة	معتدلة	الشدة	

المخطط (٢)

يوضح خط سير الحجم والشدة خلال مراحل التدريب



مرحلة الإعداد العام: يسير الحجم بشكل تصاعدي بينما تسير الشدة بخط معتدل.

مرحلة الإعداد الخاص: يحصل ارتفاع في الشدة بينما يكون الحجم معتدلاً

مرحلة المنافسات: يرتفع الخط البياني للشدة إلى أقصى حد ويكافز الحجم على خط سيره معتدلا.

المرحلة الانتقالية: الخط البياني للشدة ينخفض كلما بينما الحجم يسير بشكل متواز ومتعدل، وبعدها ينخفض الحجم.

ففي فعاليات المطاولة يتم تسجيل أحسن إنجاز يحققه اللاعب في فعاليته لكل مسافة ويسجل له كأقصى مجال للشدة «الشدة القصوى ١٠٠٪». ويعد هذا مقياساً يعتمد المدرب في تحديد مجالات الشدة الأخرى.

ومن أجل الارتقاء بمستوى الصفات الفسيولوجية يجب أن تتحلى الشدة حد أدنى معين حتى يتترك التدريب أثره وكما يحدد «هنتجر» "الحد الأدنى لهذه الشدة عند تدريب العضلة تدريبياً ثابتاً «إيزومترياً» بـ«٣٠٪» من أقصى قوة لها، فإذا قلت شدة المثير عن ذلك لا تحدث أي زيادة في قوة العضلة"، وإذا كان الهدف تطوير عضلة القلب والجهاز الدوري تستخدم تمرينات المطاولة وخاصة في الركض حيث يجب زيادة السرعة إلى أن يتخطى معدل ضربات القلب ١٢٠ ن/د.

ونرى من الضرورة أن ننوه إلى موضوع مجالات الشدة وعليه لابد من التفريق بين مجالات الشدة الفعالة وغير الفعالة، وتكون مجالات الشدة ذات التأثير الفعال والمؤثر في تدريب الناشئين أكبر منها في تدريب لاعبي المستويات العليا، أي انه يمكن استخدام شدة مثير معينة بحيث يصل معدل ضربات القلب إلى ١٢٠ ن/د ويكون ذلك ضمن مجالات الشدة المؤثرة في تدريب اللاعبين الناشئين ولا يصلح لتدريب المستويات العليا؛ لأنه لا يدخل ضمن حدود الشدة المؤثرة للمستويات العليا، وفي حالة استخدامه للمستويات العليا لا يكون ذا فائدة ولا يخدم اللاعبين إذ انه لا يتترك أثراً تدريبياً.

تصنيف الشدة:

لقد برزت بعض الآراء حول تصنيف الشدة وكان من أبرزها ما ذهب إليه كل من الخبرير الروسي «ماتفييف» واتفق معه الخبراء الجيوكسلافاكين ومنهم «خوتكا»، الجدول (٣). وما جاء به الخبرير الألماني «هارة» من تصنيف، الجدول (٤).

الجدول (٣)

يوضح تصنيف الخبر الروسي «ماتفييف» والخبر الجيكوسلفاكي «خوتكا» للشدة

نسبة المئوية	الشدة	نقطة
% ١٠٠	الشدة العظمى	.١
% ٩٠	الشدة القصوى	.٢
% ٨٠	الشدة تحت القصوى	.٣
% ٧٠	الشدة المتوسطة	.٤
% ٥٠	الشدة تحت المتوسطة	.٥
	الشدة الخفيفة	.٦

الجدول (٤)

يوضح تصنيف الخبر الألماني «هارة» للشدة

نسبة المئوية	الشدة	نقطة
% ٣٠ - ٥٠	بسيط أو واطئ	.١
% ٥٠ - ٧٠	أقل من المتوسط	.٢
% ٧٠ - ٨٠	متوسط	.٣
% ٨٠ - ٩٠	تحت القصوى	.٤
% ٩٠ - ١٠٠	قصوى	.٥

وفي حالة الأخذ بما يحصل للأجهزة الداخلية من تأثيرات وتغيرات كرد فعل للعبة الذي وقع على اللاعبين من جراء الحمل فإن قياس مستوى الشدة بهذه الحالة يكون «النبع» وعلى أساس ذلك تم تقسيم الشدة إلى خمسة مجالات جدول (٥).

الجدول (٥)

يوضح مجالات الشدة في فعاليات التحمل

مجالات الشدة	الشدة المئوية من أقصى مستوى لقدرة الفرد على الانجاز	عدد مرات نبض القلب في الدقيقة
قليل	% ٣٠ - ٥٠	١٤٠ - ١٣٠
خفيف	% ٥٠ - ٦٠	١٥٠ - ١٤٠
متوسط	% ٦٠ - ٧٥	١٦٥ - ١٥٠
قبل القصوى	% ٧٥ - ٩٠	١٨٠ - ١٦٥
قصوى	% ٩٠ - ١٠٠	١٨٠

حددت المدرسة الغربية خمس مناطق للشدة مستندة على أساس تقسيمات الشدة بالقوة والمطاولة لكرورس ومارتن ١٩٧٧، الجدول (٦).

الجدول (٦)

يوضح تقسيمات الشدة بالنسبة للقوة والمطاولة

النبع	المطاولة	الشدة	القوة
١٣٠ ن/د	% ٥٠ - ٣٠	قليلة	% ٥٠ - ٣٠
١٤٠ ن/د	% ٦٠ - ٥٠	سهلة	% ٧٠ - ٥٠
١٥٠ ن/د	% ٧٥ - ٦٠	وسط	% ٨٠ - ٧٠
١٦٠ ن/د	% ٩٠ - ٧٥	تحت القصوي	% ٩٠ - ٨٠
١٨٠ ن/د	% ١٠٠ - ٩٠	قصوي	% ١٠٠ - ٩٠

ويقسم السيد عبد المقصود الشدة عدد تدريب القوة إلى خمسة مجالات، الجدول (٧).

الجدول (٧)

يوضح تقسيمات الشدة بالنسبة لتدريبات القوة

مجالات الشدة	النسبة المئوية من أقصى مستوى لقدرة الفرد على الانجاز	ت
قليل	% ٥٠ - ٣٠	١
ضعيف	% ٧٠ - ٥٠	٢
متوسط	% ٨٠ - ٧٠	٣
قبل القصوي	% ٩٠ - ٨٠	٤
قصوي	% ١٠٠ - ٩٠	٥

وكان لفوكس وماثيوس «١٩٩٠» رأي آخر في تقسيم الشدة على وفق أنظمة الطاقة، الجدول (٨).

الجدول (٨)

يوضح تقسيمات الشدة على وفق أنظمة الطاقة

النسبة للنظام	نظام الطاقة	مستوى الشدة	فترة دوام العمل	رقم الشدة
١ هوائي	لا هوائي	أقصى مقدرة للفرد	١٥-١٧	١
% ٥ - صفر	% ٩٠ - ٩٠	ATP + CP		
% ٢٠ - ١٠	% ٩٠ - ٨٠	ATP + CP + La	٦٠-١٥	٢
% (٧٠-٦٠)-٣٠	% (٤٠-٣٠)-٧٠	La + O ₂	٥-٦	٣
% ٩٠ - % ٧٠-٦٠	% (٣٠-٤٠)-١٠	O ₂	٥-٦ د	٤
% ٩٥	% ٥	O ₂	واطئ	٥ اكثـر من د

أنواع الشدة:

يمكن أن نفرق بين نوعين من الشدة هما:

١. الشدة المطلقة: وهي التي تقيس النسبة المئوية لشدة اللاعب القصوى لأداء

التمرين.

٢. الشدة النسبية: ومن خلالها نتعرف على درجة الصعوبة في الوحدة

التدريبية أو الدائرة التدريبية، أي الشدة المطلقة المعينة ومجموع الحجم

التدريبي المنفذ في هذه الفترة وكلما كانت الشدة المطلقة المستخدمة في

التدريب عالية كلما كان الحجم التدريبي المستخدم في أي وحدة تدريبية

قليلًا أي أن المثيرات عالية، الشدة المطلقة هي أعلى من (٨٥٪) من

القدرة القصوى لللاعب، يجب إعادة تكرار هذه المثيرات في الوحدة

التدريبية وعليه يجب أن تكون أكثر من (٤٠٪) من مجموع الوحدات

التدريبية في الدائرة الأسبوعية مع استخدام شدة مطلقة أوطى من

الوحدات التدريبية الباقية.

خصائص زيادة الشدة والحجم التدريبي:

بعد أن تم التعرف على كيفية زيادة الشدة والحجم التدريبي لابد من الإشارة إلى

أهم الأسس (الخصائص) المعتمدة في زيادة الشدة والحجم؛ لكي يكون العمل مدروساً

ومبنياً على أساس صحيحة ودقيقة يجب الاعتماد على المؤشرات التالية:

✓ ما يتمتع ويتميز به اللاعب من خصائص وإمكانيات وقدرات.

✓ مستوى الحالة التدريبية لللاعب.

✓ مستوى البطولة.

✓ نوع الفعالية.

▼ الفروق الفردية بين اللاعبين.

▼ المرحلة التدريبية «إعدادية، منافسات، انتقالية».

▼ الأهداف.

▼ الجنس.

▼ الفئة العمرية.

▼ مدة التدريب.

▼ موعد السباق أو البطولة.

▼ مكان إقامة السباق أو البطولة.

تحديد شدة الأحمال التدريبية (قياس الشدة):

إن المشكلة التي يعاني منها المدربون في عملية التدريب هي موضوع الحمل وتحديد الشدة في الفعاليات المتنوعة، ويسهل ذلك في الفعاليات الفردية وبخاصة العاب الساحة والميدان والتي تعتمد على المسافة والزمن والتكرارات، ويواجه المدرب صعوبات في تحديد شدة الحمل في الألعاب الجماعية «كرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة»؛ كون حالات اللعب غير مستقرة ومتغيرة باستمرار. وتوجد طرق عديدة لحساب وتحديد الشدة في الأحمال التدريبية المختلفة ومنها:

أولاً: تحديد الشدة عن طريق استخدام النسبة المئوية بأسلوبين هما:

١. تحدد الشدة في فعاليات الركض على وفق المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{أحسن انجاز في كل مسافة} \times 100}{\text{النسبة المئوية المطلوبة}} = \text{الشدة المطلوبة}$$

مثال: قطع عداء مسافة (١٠٠) م بـ(١٢) ثانية كأحسن انجاز له وهذا الزمن يمثل نسبة (١٠٠٪) من قدرته القصوى، وإذا طلب المدرب منه أن يكرر هذه

المسافة بشدة (٨٠ %)، ما هو الزمن المطلوب من اللاعب لقطع هذه المسافة؟

الجواب:

$$\text{الزمن المطلوب عند شدة (} \% 80 \text{)} = \frac{\frac{1200}{15}}{80} = \frac{100 \times 12}{80}$$

٢. تحدد الشدة عند التدريب بالإثقال على وفق المعادلة الآتية:

$$\text{الشدة المطلوبة} = \frac{\text{أحسن أنجاز للاعب} \times \text{النسبة المئوية المطلوبة}}{100}$$

مثال: استطاع رياضي تحقيق (٧٠) كغم في أداء النتر، وهذا يمثل نسبة (١٠٠ %) من أقصى ما يستطيع الرياضي أنجازه، وإذا طلب منه تكرار الأداء مرات عدّة بشدة (٦٠ %)، كيف يتم تحديد الوزن المطلوب لهذه الشدة؟ الجواب:

$$\text{الزمن المطلوب عند شدة (} \% 60 \text{)} = \frac{4200}{100} = \frac{60 \times 70}{100} = 42 \text{ كغم}$$

ثانياً: تحديد الشدة عن طريق استخدام النبض:

١. قياس الشدة المطلوب استعمالها بواسطة أقصى معدل لضربات القلب عند أداء التمارين.

مثال: عداء يقطع مسافة (١٠٠) م بزمن قدره (١١) ثانية، ومعدل نبضه القصوى بعد الانتهاء من السباق يصل إلى (٢٠٠) ضربة / دقيقة وفي حالة أداء العداء هذه المسافة بشدة (٩٠ %). ما هو النبض المحدد لهذه الشدة؟ الجواب:

$$\begin{aligned} \frac{\text{معدل النبض القصوى} \times \text{الشدة المطلوب استعمالها}}{100} &= \frac{\text{معدل النبض بعد ركض}}{100 \% 90 \text{ م بشدة } 90 \%} \\ \frac{1800}{100} &= \frac{200 \text{ ض/د} \times 90}{100} \end{aligned}$$

٢. قياس الشدة المطلوبة عن طريق معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى) ومعدل النبض القصوي لأداء تarin معين.

مثال: عداء يقطع مسافة (١٠٠) م بزمن (١١) ثانية ويصل معدل نبضه القصوي بعد انتهاء الركض أو السباق إلى (٢٠٠ ض/د) ومعدل نبضه عند الراحة (الحد الأدنى) كان (٦٠) ض/د، وعند الطلب من العداء أداء قطع هذه المسافة بشدة (%) ٨٠، كيف يحدد النبض على وفق الشدة المطلوبة؟ الجواب:

$$\text{معدل النبض المطلوب عند شدة } (\%) 80 =$$

$$\frac{\text{معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى)} + \text{(معدل النبض القصوي (الحد الأعلى))}}{100} -$$

$$\frac{\text{معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى)} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

$$\frac{60 \text{ ض/د} + (200 \text{ ض/د} - 60 \text{ ض/د}) \times 80}{100} =$$

$$160 \text{ ض/د} = \frac{80 \times (140 + 60)}{100} =$$

وبعد استخراج هذه النسب يجري اختيار المناسب منها على وفق الأهداف المخطط لها في الوحدات التدريبية أو البرنامج التدريجي والحالة التدريبية لللاعب وعمره وحالته الصحية، فإذا كانت الحالة التدريبية للاعب منخفضة يقود ذلك إلى اختيار نسب أقل مما لو كانت الحالة التدريبية للاعب عالية، وعندما تكون البداية في المرحلة التمهيدية فإن النسب تكون ما بين (%) ٤٠ - ٦٠، وإن النسبة (%) ٦٠ هي العتبة الفارقة لتأثير الحمل، والنسبة ما بين (%) ٩٠ - ٧٠ تستخدم مع اللاعبين ذوي المستويات العليا، فإذا كان هدف البرنامج التدريجي المحافظة على المستوى الذي وصل

إليه اللاعب في اللياقة البدنية في فترة المنافسات تستخدم نسبة (%) ٨٥، (%) ٩٠ من الحد الأقصى. وهذا يعني اختيار تمارينات مناسبة وملائمة بحيث تؤدي إلى وصول معدل ضربات القلب Heart rate إلى (١٦٨ - ١٥٦) ض/د، بينما إذا كان الهدف المحافظة على مستوى فوق المتوسط لللياقة البدنية فإن استخدام نسب بين (%) ٧٠ - (%) ٨٥ مناسباً وفعلاً والتدريبات المستخدمة تؤدي إلى وصول معدل ضربات القلب إلى (١٤٤ - ١٥٦) ض/د، انظر الجدول (٩).

جدول (٩)

تحديد النسبة المئوية على أساس النبض

النسبة المئوية	النبض	الملاحظات
١٠٠	١٨٠	الحد الأقصى
٩٠	١٦٨	
٨٠	١٥٦	بين (%) ٧٠، (%) ٩٠
٧٠	١٤٤	
٦٠	١٣٢	العتبة الفارقة *
٥٠	١٢٠	
٤٠	١٠٨	
٣٠	٩٦	
٢٠	٨٤	
١٠	٧٢	
٠	٦٠	

❖ إن نسبة (%) ٦٠ هي العتبة الفارقة لتأثير الحمل، إذ عند بدأ المرحلة

التمهيدية يفضل أن تكون النسبة بين (%) ٤٠ - (%) ٦٠.

Density of Load ٣ - كثافة الحمل

❸ يعبر عن كثافة الحمل بالعلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية.

❹ وكذلك "هي مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني «التمرين» أو بين الجهود البدنية «التمرينات» المكونة للحمل".

❺ وتعرف أيضاً بأنها "عبارة عن النسبة الزمنية بين فترات الراحة وشدة الحمل".

إن العلاقة الصحيحة بين الحمل وفترات الراحة هي علاقة وثيقة و مهمة، وتعد الراحة من الأسس والمكونات المهمة لتحقيق عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية أو قريباً منها لكي تستطيع أجهزة الجسم معاودة الشاطئ مرة أخرى بفعالية. "وتعتمد الاستمرارية في الراحة على الاستمرارية في التدريب وشدته، فكلما كان زيادة في الشدة كلما كانت فترة الراحة كبيرة".

والمدرب هو الذي يعرف ما يحتاجه اللاعب وماذا يريد أن يتطور فيه لهذا فإن تغير شكل ووقت الراحة يعتمد على المدرب، وهذا يعني أن فترة الراحة تتوقف على الجهد الذي يبذله اللاعب خلال أدائه للتمارين والحركات، والجدول (١٠) يوضح مستوى أو درجة الشدة والراحة عند الأداء في المستويات المختلفة باستخدام معدل النبض.

المجدول (١٠)

يوضح مستوى الشدة والراحة عند الأداء في المستويات المختلفة في التدريب الفوري باستخدام

معدل النبض

المستوى	الشدة خلال التمرين	الشدة خلال استعادة الاستشفاء (راحة)	زمن التدريب
مبتدئ	٧٥-٧٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٣٠-٢٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٢٠ دقيقة
متوسط	٨٥-٧٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٣٥-٤٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٣٠-٤٠ دقيقة
متقدم	٩٥-٨٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٤٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٦٠ دقيقة

إن الفهم والمعرفة الجيدة للعلاقة بين الحمل والراحة يحقق أداءً جيداً ودرجة تقبل التمرين بالشكل الذي يكون تأثيره واضحًا وفعلاً تجاه هدف الحمل، وعندما تتحقق هذه العلاقة وتسير بشكل سليم يؤدي هذا إلى حصول التكيف وتطور الحمل وبالتالي تطور مستوى اللاعب. وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات بحسب تجاه الحمل، فإذا قام لاعب بأداء تمرين معين ٤ مرات بزمن قدره ١٠ دقائق وإعادة أداء التمرين نفسه بتكرار ٨ مرات مع بقاء نفس الزمن المشت في التكرار الأول وفرق الوضعين يمثل كثافة الحمل، إذ إن العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة تتحقق للاعب القدرة على الأداء بمستوى عالي.

فترات الراحة:

❸ هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين خلال التكرارات أو الجاميع أو الوحدات.

❹ "أو هي المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على استرجاع قدراته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة، ويمكن أن تعطى الراحة بين تمرين وآخر، أي بين مشير وآخر في الوحدة التدريبية الواحدة وتسمى بالراحة البينية".

❷ كما يقصد بفترة الراحة البنية "الفترة الانتقالية بين حملين متتالين وقدف إلى العودة الجزئية إلى الحالة الطبيعية للجسم وفيها تمارس بعض الأنشطة بحمل خفيف؛ لغرض الإسراع في استعادة الاستشفاء دون إجهاد اللاعبين، وهي فترة الراحة النشطة (الراحة الايجابية) ومن خلالها يجري تهيئة الأعضاء الداخلية والتواهي النفسية للعمل المقبل".
ويتوقف طول فترة الراحة على شدة وحجم الحمل الذي أداه اللاعب وعليه يجب أن يكون وضع اللاعب في نهاية هذه الفترة مهيئاً ومستعداً للأداء مرة أخرى وأن فترة الراحة المناسبة تحدد بوصول عدد ضربات القلب في نهاية فترة الراحة إلى ما يقارب ١٢٠ ضربة في الدقيقة.

أنواع «أقسام» فترات الراحة:

يمكن تقسيم فترات الراحة من حيث الأسلوب وطريقة التنفيذ إلى:

١ - الراحة السلبية:

❷ وهي الراحة التامة دون ممارسة أي نشاط حيث يتبع اللاعب عن كل نشاط رياضي، وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى خصوصاً إذا كان العمل بعيداً عن التنظيم والتخطيط.

٢ - الراحة الايجابية:

❷ هذه الفترة من الراحة يستمرها اللاعب في أداء بعض الأنشطة البدنية بشدة خفيفة؛ لغرض حصول الأجهزة العضوية على الاستشفاء والتقليل من الآثار المؤدية إلى التعب.

❸ تلعب الراحة الايجابية دوراً كبيراً في حصول تغيرات عدّة وكذلك تحسين أجهزة الجسم الداخلية وهذا له تأثير واضح على تطور وتقدير مستوى الأداء لللاعب دون الوصول إلى حالة التدريب الزائد الذي يسبب إعاقة في الأداء؛ لذا يجب تقييم فترات الراحة المناسبة حيث

"أن تقيين فترات الراحة الإيجابية بصفة عامة وشدة مثير التدريب من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للرياضيين".

أقسام الراحة البيانية من حيث مستوياتها وتحقيق الأهداف:

١. راحة كاملة: "وهي الفترة الزمنية التي تستمر لضمان إعادة الشفاء الكاملة قبل تكرار التمرين التالي أو المجموعة"، إذ يصل معدل النبض فيها ما بين ١١٠ - ١٢٠ ن / د.

٢. راحة غير كاملة: وهي الفترة الزمنية التي يتم تكرار التمرين التالي قبل استعادة الاستشفاء الكامل، ويصل معدل النبض فيها ما بين ١٤٠ - ١٨٠ ن / د.

وتقسم الراحة البيانية بحسب شكلها وتوقيتها إلى:

❖ الراحة البيانية (بين التكرارات): أي إعطاء فترة راحة بين كل تكرار وآخر.

❖ الراحة البيانية (بين المجموعات): أي إعطاء فترة راحة بين مجموعة وأخرى.

كما تقسم الراحة من حيث مدتها إلى:

❖ راحة قصيرة: وهي الفترة الزمنية لدرجة تكرار التمرين بالرغم من انخفاض كفاءة الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات المنافسة والتحمل.

❖ راحة طويلة: وهي الفترة الزمنية التي تزيد أضعاف الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء الكامل وتستخدم في تدريبات الشدة العالية والمتوسطة.

المبحث الرابع

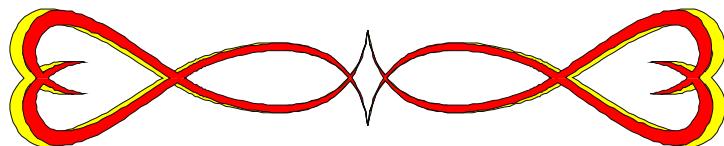
درجات أو مستويات حمل التدريب

❸ "وهي إحدى صور التعبير عن مستويات الحمل ككل من حيث الشدة والحجم وهي تلعب دورا هاما في التأثير على أجهزة الجسم وعمليات التعب واستعادة الاستشفاء، فكلما ارتفعت درجة الحمل زادت درجة التعب والتغيرات المرتبطة في الجسم مما يتطلب المزيد من عمليات استعادة الشفاء التي يمكن أن تتم بعد الحمل".

❹ "أو هي الدرجة التي تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب «حجم، شدة، كثافة» في اللاعب وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله".

❺ كما أنها تعد الدرجة المعبرة عن تأثير الحمل في اللاعب مشارا إليها بنسبة مئوية من أقصى قدرة له.

تؤثر درجات حمل التدريب جدول (١١) تأثيرا كبيرا في العملية التدريبية من حيث تحديد وتجهيز مختلف المفردات التدريبية بما يخدم تطور وتقديم مستوى اللاعبين من خلال ما يحصل للأجهزة الداخلية للجسم من تغيرات خلال التدريب أو المنافسات.



الجدول (١١)

يوضح درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً لدرجة الشدة والحجم.

الراحة الإيجابية	الحمل البسيط	الحمل المتوسط	الحمل الأقل من الأقصى	الحمل الأقصى
يقع على اللاعب حمل ضعيف جداً	يقع على اللاعب حمل بسيط	يقع على اللاعب حمل متوسط	الحمل الذي يقع على اللاعب أقل من الأقصى	أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
العبء قليل جداً ويشمل تمارين استرخاء	يكون العبء أقل من متوسط	يقع عبء متوسط على أجهزة الجسم	يكون العبء قليل على أجهزة الجسم	يقع العبء على أجهزة وأعضاء الجسم (الجهاز العصبي)
اندماج التركيز (مشي وركض خفيف)	يتطلب درجة بسيطة من القدرة على التركيز	يتطلب القدرة على التركيز	يتطلب قدرة محددة على التركيز	الأداء بالحمل الأقصى يتطلب درجة عالية من القدرة على التركيز
الشدة أقل من %٣٠	الشدة من %٥٠ - ٤٥	الشدة من %٧٥ - ٥٠	الشدة من ٩٠ - ٧٥	تكون الشدة مابين ٩٠ - ١٠٠٪
النكرار من ٢٠ - ٣٠ مرة	النكرار من ١٥ - ٢٠ مرة	النكرار من ١٠ - ١٥ مرات	النكرار من ٦ - ١٠ مرات	عدد مرات الأداء (النكرار) من ٥ - ١ مرات
راحة ايجابية	راحة قليلة	راحة قليلة	يتطلب فترة راحة طويلة	فترات الراحة طويلة
النبض يصل إلى ١٣٠	النبض يصل من ١٥٠ - ١٤٠	النبض يصل من ١٥٠ - ١٦٥	النبض بعد الأداء يصل إلى ١٨٠ - ١٦٥	بعد الأداء يصل النبض إلى ١٨٠
لا يشعر اللاعب بتعب	لا تظهر علامات التعب على اللاعب لا يشعر اللاعب بالتعب	تظهر درجة متوسطة من التعب	تظهر على اللاعب مظاهر التعب	يظهر التعب على اللاعب بشكل واضح

إن هذه المكونات والمستويات ذات تأثير مباشر في درجة الحمل وتحتاج من القائم بالعملية التدريبية أن يمتلك معلومات وإمكانات وخبرات جيدة؛ لكي يستطيع من تطبيقها مع التأكيد على التدرج بحمل التدريب من خلال درجاته (مستوياته) حتى يضمن تطور المستوى وتحسينه، وعلى الرغم من الاختلاف بنسب درجات حمل

التدريب إلا أن جيئها تعمل على الارتفاع بمستوى اللاعبين وذلك من خلال التغيير في هذه المستويات بحسب ما تتطلبه الحاجة والمدف، واستخدام هذه المستويات يؤدي إلى ظهور درجات متفاوتة من التعب، الجدول (١٢)، الذي يعد حالة صحية إذا لم تتعذر الحدود الحرجية وتبقى في المستوى الطبيعي.

(١٢) الجدول

تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب على أساس الشدة والحجم

درجات العمل	الشدة	الحجم	الراحة	مظاهر العمل	النفث بعد الأداء
الحمل الأقصى	٪ ١٠٠-٩٠	٥ مرات	طويلة	يشعر بتعب بعد الأداء	١٨٠ ن/د
الحمل الأقل من الأقصى	٪ ٩٠-٧٥	١٠-٦ مرات	طويلة	تعب	١٨٠-١٦٥ ن/د
الحملة الأقل من المتوسط	٪ ٧٥-٥٠	١٥-١٠ مرة	قليلة	تعب متوسط	١٦٥-١٥٠ ن/د
الحمل المتوسط	٪ ٥٠-٣٥	٢٠-١٥ مرة	قليلة	لا يشعر بتعب	١٥٠-١٤٠ ن/د
الراحة الإيجابية	٪ ٣٠	٣٠-٢٠ مرة	راحة إيجابية	راحة لا يوجد تعب	١٣٠ ن/د

وهذا يعد مؤشراً فسيولوجياً للارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضووي لللاعب، إذ يتم تحديد شدة الحمل على أساس أقصى حمل يستطيع اللاعب أداءه في التمارين المحددة ضمن الفعالية الرياضية كما يمكن تحديد درجات الحمل بحسب رأي «ويلمر وديك Wilmore & dick» على أساس ردود فعل الأجهزة الوظيفية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب وحامض اللاكتيك.

المبحث الخامس

التحكم بدرجات حمل التدريب

يتتحكم المدرب بدرجات حمل التدريب من خلال الارتفاع أو الانخفاض بمكوناته وذلك باستخدام أساليب مختلفة؛ لغرض تحقيق الهدف الذي يريد الوصول إليه ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب المدرب الارتفاع به وتنميته على:

١ - الهدف من التدريب:

إن الهدف المحدد للوحدة التدريبية أو للتمرين المعين هو الذي يتتحكم بمقدار التغير الذي يجب أن يحصل في مكونات حمل التدريب. فإذا كانت التمرينات تعطى بهدف تحسين سرعة أو تنمية قوة أو دقة أداء مهاري فإن ذلك يعني أن شدة الحمل في أداء مثل هذه التمرينات تكون عالية وعلى ذلك يجب أن يكون حجم التدريب متوسطاً، أما في حالة التدريب على التحمل فإن التمرينات المعطاة تكون ذات حجم كبير وشدة متوسطة.

٢ - الحالة التدريبية للاعب:

إن المستوى الذي يصله اللاعب والذي يحدد إمكاناته وقابلياته يكون مؤشراً ومعياراً للمدرب في التلاعب بمكونات الحمل التدريبي بما يحقق الأهداف المخطط لها إذ إن اللاعب الناشئ يجب أن يعطي تمرينات ذات شدة متوسطة وحجمها كبيراً، أما اللاعب المتدرب جيداً وخاصة إذا كانت حالته التدريبية عالية فإن نوع التمرينات التي تعطي له يجب أن تتصف بالشدة العالية والحجم المتوسط.

٣ - الفروق الفردية:

يجب أن يراعي المدرب نوعية التمرينات في البرنامج من حيث الشدة والحجم على وفق عمر كل لاعب أو حالته الصحية أو عمره الرياضي وكذلك المستويات بين اللاعبين والطول والوزن ... الخ.

٤ - فترة الموسم الرياضي:

يختلف الحمل من حيث الشدة والحجم على وفق فترة الموسم الرياضي بل أنه خلال الفترة الواحدة يختلف الحمل خلال مراحلها المختلفة.

٥ - نوعية النشاط:

تحدد نوعية النشاط مقدار شدة وحجم الحمل، فالتدريب على المسافات الطويلة يختلف عن التدريب على المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة من حيث الشدة والحجم، كذلك التدريب على الوثب في ألعاب القوى يختلف عن التدريب على الوثب في ألعاب كرة القدم وكروة السلة، إن طبيعة اللعبة ومكوناتها ومتطلباتها وقانونها لها دور مهم في التحكم بعوامل الحمل التدريسي.... الخ.

أساليب التحكم بدرجات حمل التدريب هي:

- ١ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في شدة الحمل.
- ٢ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في حجم الحمل.
- ٣ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في فترات الراحة البيانية «كشافة الحمل».

١. التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في شدة الحمل:

أ - تغيير سرعة الأداء: وهو التغيير في سرعة الركض أو سرعة أداء المناولة وكذلك زيادة أو انخفاض السرعة في حالة عودة المدافعين إلى أماكنهم وانطلاق المهاجمين

ب - التغيير في توقيت الأداء (صعوبة الأداء): تغيير صعوبة الأداء من خلال زيادة صعوبة التمارين أو الإقلال من درجة الصعوبة كما هو الحال عند

التغيير في المساحات المحددة للتمرينات المهارية والخططية، فكلما زادت مساحة الأداء زادت الصعوبة وإذا قلت الخففست درجة الصعوبة أو في حالة إشراك عدد قليل من اللاعبين في مساحة كبيرة أو بالعكس.

ج - التغيير في درجة المقاومة «الشلل المستخدم في التدريب»:
"مثل تقليل الشلل أو درجة المقاومة في تريينات القوة العضلية بأنواعها المختلفة".

د - التغيير في طبيعة العوائق والأدوات: مثل زيادة أو نقصان عدد الحواجز أو الموانع وارتفاعها أو الهجوم ضد مدافع ايجابي أو مدافع سلبي.

٢. التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في حجم الحمل:

أ - التغيير في فترة دوام المثير «الفترة المحددة للأداء» مثل زيادة أو خفض زمن أداء التمرين الواحد مثلاً زيادة أو نقصان زمن التمرين المحدد للمطاولة فزيادة الزمن يعني زيادة الحمل وإقلال الزمن يعني انخفاض الحمل.

ب - التغيير في عدد تكرارات الأداء: مثل زيادة أو تقليل عدد مرات تكرار الأداء في ترين التهديف على حائط مقسم على شكل مستطيلات لمدة (٣٠ ثا) وتكراره (٥) مرات تكون الصعوبة أكبر فيما إذا كان تكرار الأداء ٢ - ٣ مرات.

ج - التغيير في عدد مرات الإعادة في الوحدة التدريبية.

٣. التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في فترات الراحة البنينية

«كتافة الحمل»:

أ - التغيير في فترة الراحة البنينية: مثل إطالة أو تقصير فترة الراحة بين ترينين والتمرین الذي يليه أو بين كل مجموعة من التمرینات والتي

تلية، فمثلا تمرن التحكم في الكرة في الهواء لمدة ٦٠ ثا وفترة الراحة بين كل أداء وآخر ٦٠ ثا والتكرار ٦ مرات، فإذا تم تقليل زمن الراحة من ٦٠ ثا إلى ٣٠ ثا فإن درجة الحمل تكون عالية، وأن زيادة زمن الراحة من ٦٠ ثا إلى ٧٥ ثا فإن درجة الحمل تكون أقل، والشيء نفسه ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين المجموعات.

ب- التغيير في نوع الراحة: يعد التغيير في نوع الراحة الايجابية أو السلبية هو تغيير في درجة الحمل، فالراحة في حالة اختيار التمارين بدقة تسهم في سرعة استعادة الاستشفاء بدرجة أفضل من الراحة السلبية "ويستطيع المدرب تغيير احد العناصر الثلاثة وثبت العناصر الأخرى مثلا التغيير في شدة التمارين وثبت عدد مرات التكرارات وزمن فترة الراحة" كما انه يمكن تغيير عنصرين وثبت الآخر.



الفَصْلُ الْثَالِثُ

تخطيط التدريب الرياضي

المبحث الأول: معنى ومفهوم تخطيط التدريب الرياضي

المبحث الثاني: أهمية التخطيط

المبحث الثالث: عناصر التخطيط

المبحث الرابع: مبادئ وخصائص التخطيط الجيد

المبحث الخامس: مراحل التخطيط والعوامل المؤثرة فيه

المبحث السادس: فوائد التخطيط وأهم أسسه

المبحث السابع: أنواع التخطيط

المبحث الأول:

معنى ومفهوم تخطيط التدريب الرياضي

التخطيط: "هو الإجراء العقلي للإجراءات والعمليات بموجب التسلسل المنطقي لغرض الحصول على هدف معين".

- ▼ "هو عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج والنجازات متقدمة".
- ▼ "هو التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له".
- ▼ "مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم، ومتى يتم".
- ▼ "هو عملية عقلية في أساسها وميل ذهني إلى أداء الأشياء بطريقة ممتعة فالخطيط تفكير قبل الأداء على وفق الحقائق لا التخمين".
- ▼ "هو التفكير والتدبير والتأمل العلمي في الأمور ثم التبصر قبل اتخاذ القرار لذلك فان توفير جهاز متفرغ لإنعام التخطيط يعد من الضروريات التي تفرضها طبيعة العملية التخطيطية ذاتها".
- ▼ هو قراءة علمية تنبؤية دقيقة لواقع ومستوى النشاط في المستقبل وحشد الإمكانيات والطاقة من أجل نجاحه معتمدا على الدراسات والحقائق والمعلومات والنتائج السابقة.

التخطيط هو أحد عناصر الإدارة المهمة، ويمثل التخطيط البداية المنطقية في العمل الإداري؛ بدليل أنه عندما يذكر علماء الإدارة وظائف الإدارة يوضع التخطيط في الدرجة الأولى. فنتصور إحدى الهيئات الرياضية أو أحد المعسكرات الكشفية تعمل دون تحديد أهدافها أو تعمل في غياب السياسة التي توجه نشاطها، ودون إجراءات

تحدد المسارات الرئيسية للوصول إلى الهدف المقرر، ولا توجد تنبؤات بتطور الأحداث والظروف وإعداد تقديرات أو توقعات لفترة زمنية قادمة، ولا توجد أساليب تنفيذية زمنية لكل ما سبق، اعتقد أن مثل هذه الهيئة الرياضية لا يحالفها التوفيق مطلقاً في غياب ما ذكر من مراحل؛ لأن عملية التخطيط تتم على مراحل متتالية تتوقف كفاءة كل منها على درجة النجاح في أداء المرحلة السابقة.

والخطيط يقوم أساساً على تقديرات وافتراضات يتوقع تحقيقها مستقبلاً خلال فترة زمنية محددة، ويجب أن تبني هذه التقديرات والافتراضات على أساس علمي لا على أساس التخمين والاجتهاد الشخصي. ومن ثم ينبغي الاعتماد على المعلومات الصحيحة والإحصاءات الدقيقة عند القيام بعمليات تخطيطية في أي مؤسسة رياضية أو ترويجية.

والخطيط قد يكون على مستوى الهيئة ككل، وقد يكون على مستوى نشاط واحد من أنشطة هذه الهيئة.

يعد التخطيط الوسيلة الأساسية لارتفاع مستوى اللاعبين. وبما أن التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور؛ كان لابد من تحديد التدريب لضمان تحقيق أحسن وأفضل مستوى للاعبين.

إن التخطيط لا يعني فقط لفترات طويلة فحسب، بل إنه يستخدم أيضاً لفترات قصيرة "فالخطيط إذا: وسيلة لتحقيق هدف من مجموعة أهداف، أو تحقيق جميع الأهداف الموضوعة، إذا ما أمكن ذلك".

وهذا يؤكّد لنا بأن التخطيط أفضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى. و يجعل المبتدئين والناشئين قادرين على الوصول إلى أحسن النتائج في المستويات العليا. هذا يجعل تخطيط تدريب الناشئين لفترة طويلة، ويكون التوجيه للحصول على نتائج

دولية؛ لهذا يجب العمل على هيئة الناشئين بشكل علمي يجعلهم قادرين على تقبل مفردات تدريب المستويات العليا.

إن التدريب يتطلب معلومات واسعة وكثيرة وخبرة وتجارب حول عملية إخراج التدريب؛ لأن واجب المدرب يفرض عليه فهم قوانين تطور المستوى وتطور الشخصية الرياضية، وتحقيق كل مستلزمات ومتطلبات العمل. وعلى وفق ذلك فإن:

$$\text{التخطيط} = \text{التبصر} + \text{الخطابة}$$

والتخطيط عملية ذهنية تتطلب قدراً من الدرأية والخبرة والذكاء، فضلاً عن

معرفة مختلف العوامل والأمور التي يبني عليها الحاضر والمستقبل، ودرجة التفاعل الحاصل بين هذه العوامل، وما يتمتعنها من نتائج، وكيفية استثمارها واستخدامها بما يخدم عملية تخطيط التدريب، إذ إن التخطيط هو مرحلة التفكير في المستقبل،

والتفكير يعتمد على:

❖ المعلومات والنتائج السابقة، ويطلق عليها بالتفكير الاستنباطي.

❖ المعلومات والنتائج التي تحدث في الحاضر، ويطلق عليها بالتفكير الاستقرائي.

وهذا يعني اعتماد التخطيط على المعلومات والخبرات والنتائج والواقع التي حدثت في الماضي، ويتم الاستناد إليها عند إعداد التنبؤات المستقبلية، والتنبؤ هو:

"التنبؤ بمستقبل الظاهرة وإمكانية حدوثها وما يمكن أن يطرأ عليها من تطور، والتنبؤ مبني على الفهم السليم للظاهرة".

للتنبؤ أثر كبير وفعال في تخطيط التدريب، وبسبب تعدد مناهج التدريب برزت مسألة استعمال التنبؤات في المجال الرياضي؛ لهذا يكون من الضروري هيئة الظروف المناسبة والملائمة من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت.

ويؤكد «تلكر» بأن الأساس لتكوين أحسن الظروف للتدريب الرياضي هو معرفة الظروف الخارجية أولاً، والمتمثلة باهيكيل التنظيمي لعملية التدريب، والأسس المادية ومستوى وكفاءة المدربين، ونظام التدريب وأسس العلمية والظروف الخاصة بالحياة اليومية، وثانياً الظروف الداخلية وهي الظروف المتعلقة بالإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والخططي وال النفسي للاعب.

والخطيط *Planning* من الوظائف الرئيسية والمهمة في إدارة الرياضة، وهو يرتبط بالمستقبل؛ لذلك فهو يتطلب من القائم على التخطيط أن يكون ذا قدرة خاصة في التوقع والتنبؤ، مع الاستعانة بكل ما يمكن استعماله من وسائل وأساليب تؤدي إلى نجاح التخطيط.

وتعمل التنبؤات الدقيقة على رسم السياسات المستقبلية في المجالات كافة، إذ إنها تعامل على تقدير وتوقع أكثر الاحتمالات دقة وموضوعية لمسار الظاهرة محل البحث في المستقبل، وتبين الاتجاهات الرئيسية لتطورها ومعدلات نموها، والمتغيرات المصاحبة لها قبل اتخاذ أي قرار بشأنها. لذلك يعد التنبؤ وسيلة لتحقيق عملية التخطيط للمستقبل على الوجه الأكمل، وذلك باستعمال التنبؤ والاستفادة منه لتو吉يه الظروف المتاحة والخالية على وفق الأهداف المراد بلوغها، وعلى وفق الإمكانيات المتاحة.

ويؤدي التنبؤ الدقيق إلى التخطيط الناجح سواء في الخطط قصيرة الأجل *Short-Term Plans* والتي تترواح مدتها بين «سنة - ٣ سنوات»، أو التنبؤ في الخطط المتوسطة الأجل *Medium-Term Plans* والتي تترواح مدتها بين «٣ - ١٠ » سنوات، أو في الخطط بعيدة الأجل *Long-Term Plans* والتي تتجاوز العشر سنوات.

ويقول «كو كوشكين وآخرون *kockoosken & Fathers*» عن التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية "إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية

هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج، وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة المتوفرة، والتنبؤ لا يعد فقط كشرط للتخطيط الشالي، ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسة لحركة التربية البدنية والرياضية".

و"يمكن استخدام نتائج الاختبارات والمقاييس في التنبؤ بالنجاح المستقبلي لللاعبين في العديد من الإعمال والواجبات، ويقصد بالتنبؤ هنا توقع نتائج محددة في المستقبل على وفق نتائج عمليات القياس التي تتم. فنحن نقيس القدرة الحركية لللاعب في وقت معين، على أساس معرفة مستوى في هذه القدرة، فإنه يمكن تقدير المستوى المتوقع له في بعض أنواع السلوك التي ترتبط بهذه القدرة، كالنجاح الدراسي بكليات التربية الرياضية، أو النجاح في الأداء في نشاط معين من الأنشطة الرياضية".

التخطيط عملية معقدة، والبعض يجيدها والبعض الآخر لا يجيدها؛ لأنها تتطلب مهارة تحديد أهم الأنشطة التي ينبغي تخطيّتها، وتحديد الأولويات في تلك الأنشطة، واستثمار أهم عنصر في التخطيط وهو الوقت. وكما يقول «ماريون هايتز» التخطيط يتميز بخاصيّتين: الأولى: أنه يقودك من حيث أنت الآن إلى حيث تود أن تكون، والثانية: أنه يحدد الموارد المطلوبة لتحقيق الهدف من حيث التكلفة والوقت.

ويجب أن يُراعى عند تخطيط الوقت الخطط القصيرة والطويلة المدى للمؤسسة المعنية، على وفق رؤية مستقبلية شاملة. فسلامة التخطيط لدى قيمة الوقت المتاح ومدى ارتباطه للمواد والإمكانات المتاحة وصولاً إلى تفزيذ الاستراتيجيات الموضوعة، يساعد المدير والمؤسسة للوصول إلى النجاح وتحقيق الأهداف.

إن أي نجاح في إدارة الوقت يعني البعد عن التخطيط والعمل العشوائي وضبابية الغايات، وبالتالي نجاح القائمين على الإدارة؛ بسبب حُسن إدارتها لوقتها من خلال عنصر التخطيط.

إن أهم معوقات التخطيط للوقت هي عدم وضوح الأهداف، وعدم وجود خطط يومية وأسبوعية وسنوية، وعدم تحديد الأولويات، وترك الأعمال قبل إتمانها والشروع في أعمال أخرى، والأهم هو عدم تحديد أزمنة واقعية للتنفيذ.

والخطة هي: "الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهاج".

كما أنها تعني الإطار العام الذي يوضح المركبات الأساسية في البرنامج التدريسي. أو هي أسلوب عمل، وهي محصلة العملية التخطيطية. إن الخطة تنظر إلى التدريب كوحدة يفترض فيها السيطرة عليها بشكل دقيق على وفق الحسابات النسبية، وتحتوي الخطة على مجموعة من المؤشرات التوجيهية التي تقتل ضوابط وسياسات عمل التدريب، يستتبع منها على أساس تشخيص السلبيات التي نتجت عن تنفيذ الخطة السابقة، واتباع مبادئ أساسية تجاه التطوير وتجنب الواقع في الأخطاء".

تشكل الخطة الجزء الثاني المكون لعملية التخطيط، وامتزاج عملية التنبؤ بالخطة، على وفق المحددات العلمية يتحقق التخطيط، فالمدرب أو الشخص القائم على عملية التخطيط يحدد الأهداف الأساسية التي يريد الوصول إليها، وما يمتلك من معلومات وخبرات يتبعاً بما سيكون عليه المستقبل من خلال التطورات التي تحصل، وبعدها يقوم بوضع الخطة المناسبة والملائمة لوضع اللاعبين وقدراتهم والمستلزمات المتوفرة والأهداف المخطط لها، وتحقق الخطة نجاحاً واضحاً إذا تضمنت العناصر التالية:

١. مجموعة الأهداف الرئيسية والفرعية.

٢. السياسات.

٣. الأساليب والإجراءات المتخذة في الخطة.

٤. تحديد الموارد العامة والخاصة.

٥. تحديد برامج العمل.

بما أن التخطيط: "عملية مستقبلية تقوم على التنبؤ وتعتمد عليه وهو ركن

أساسي من أركان التخطيط، حيث أن التخطيط يتكلم بلغة المستقبل". لذا فإن

التخطيط هو تجميع لكافة الأمور المراد تنفيذها من أعمال وبرامج وضع ذلك في تجاه

الأهداف، وعليه فإن هذه الإمكانيات البشرية والمادية التي تتحقق هذه الأنشطة لغرض

تحقيق الأهداف المرسومة، وأن برمجة هذا العمل الذي يتضمنه مفردات التخطيط

تساعد على إنجازها بسرعة، وبالتالي يمكن الحصول على ضمانة لتحقيق الأهداف،

وعليه فإن نجاح التخطيط يتوقف على توافر:

٣. العلم.

٢. الموهبة.

١. الخبرة.

فضلا عن ذلك فان:

٧ التخطيط يعتمد على التنبؤ، ولا يمكن الاعتماد على أي تخطيط بعيدا عن

التنبؤ؛ لأن التنبؤ يوضح كل المؤشرات والدلائل المستقبلية الخاصة

باللعبة.

٧ كما يجب أن يحدد التخطيط بجدول زمني معين على المدرب أو القائم على

عملية التخطيط الالتزام به.

٧ ضرورة توافر البيانات والمعلومات لتحقيق النجاح في تخطيط التدريب

المبحث الثاني:

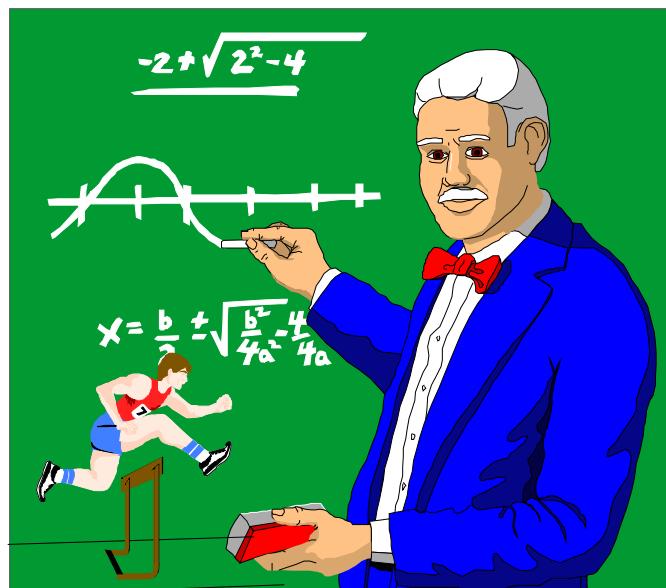
أهمية التخطيط

١. التخطيط هو الجسر الذي نعبر من خلاله للوصول إلى أهدافنا.
٢. يساعد التخطيط على سرعة إنجاز العمل بالشكل المطلوب.
٣. يؤدي التخطيط إلى المعرفة والتابعة الصادقة لما سيتم تفزيذه.
٤. يحافظ على الوقت والجهد والمال من الضياع.
٥. يقضي على الفوضى.
٦. يساعد على ترتيب الأولويات لدى العاملين والقائمين على البرنامج.
٧. يساعد في تحديد مواعيد زمنية بضبط بدء الأنشطة وإنهائها.
٨. يساعد على استمرارية الجهود.
٩. يساعد في تحديد مهام العاملين في البرنامج وطريقة أدائهم.
١٠. يزيد من فاعلية وإنتاجية القائمين على البرامج والخطط.
١١. يساعد على جعل البرامج والخطط أكثر شموليةً وتكاملًا.
١٢. يضع التخطيط جميع العاملين أمام مسؤوليات محددة.
١٣. يساعد على معرفة موقع الضعف سواءً أكانت في الخطة أم البرنامج أم العناصر القائمة على تصميم البرامج ووضع الخطط، ومن ثم تحديد البرامج التدريبية الالزامية لارتقاء بالكفاءات من الجوانب العلمية والإدارية والقيادية.

وعلى وفق النقاط السابقة يمكن إيجاز أهم الجوانب والمواضي الأساسية للتخطيط لغرض تطوير الحركة الرياضية والفعاليات الرياضية المختلفة بما يأي:

١. الاهتمام بالرياضة الجماهيرية.

٢. رفع مستوى الصحة للمواطنين.
٣. رفع مستوى الحالة الاقتصادية وزيادة الإنتاج.
٤. رفع مستوى القدرات البدنية والاجتماعية والنفسية للمواطنين.
٥. إعطاء الأهمية القصوى للجوانب التربوية في النشاطات الرياضية من أجل بناء الإنسان.
٦. وضع الخطط المناسبة والملائمة مع الأخذ بنظر الاعتبار الظروف والإمكانات الموضوعية من أجل الارتقاء بمستوى الحركة الرياضية.



عناصر التخطيط . Elements of Planning

١. الأهداف.
٢. السياسات.
٣. الإجراءات.
٤. الإمكانيات والموازنات.
٥. البرامج.

١. الأهداف:

إن تحديد الأهداف ووضوّحها يعطي الأهمية لتحديد النتائج المطلوب الوصول إليها، يضاف إلى ذلك أنها تحدد الأساس الذي يعتمد عليه المخططون، وإذا افترضنا أن وضوح الأهداف ومعرفتها من لدن الهيئة الإدارية واللاعبين ومدى اعتماد النادي أو الاتحاد على مجموعة اللاعبين الممثلين للنشاط، فإن هذا يعطّيهم الثقة بأنفسهم، ويزيد من معنوياتهم، ويساعدهم أيضاً على وجود التعاون الشام بين الإدارة واللاعبين لتحقيق الأهداف، وهذا يساعدهم في تحقيق النادي والاتحاد نتائج متقدمة في البطولات التي يشاركون فيها.

إن وضوح الأهداف الفرعية والرئيسة وتحديدها بشكل دقيق يحدد الاتجاه العام والمعيار الذي يدعو الجميع إلى بذل الجهود من أجل تحقيقها والاطمئنان عليها من خلال متابعة محتويات البرنامج وتقويمها للوقوف على مدى واقعية ونجاح تنفيذ البرنامج.

٢ . السياسات:

تعرف السياسات بأنها "مجموعة من القواعد التي تحكم سير العمل والمحددة سلفاً بمعرفة الإدارة العليا، والتي يسترشد بها العاملون في المستويات المختلفة في القرارات والتصرفات المتعلقة بتحقيق الأهداف".

أو هي عبارة عن الأسس التي تحدد خطوات العمل والاتجاهات التي توضح فيما كاملاً عن إجراءات التطبيق، واتخاذ القرارات تجاه المواقف المختلفة؛ لذا تقع مسؤولية كبيرة على عاتق الهيئة الإدارية للنادي أو الاتحاد في تحديد ووضع السياسات الخاصة بها، والسعى إلى تطبيقها في الأنشطة والفعاليات الممارسة.

وعليه يجب الأخذ بنظر الاعتبار النقاط الآتية عند رسم سياسات النادي أو الاتحاد:

- ^ العمل الجاد والفعال والحرص الشام على الاقتصاد في النفقات "ترشيد عملية الإنفاق".
- ^ تحديد منافذ الإنفاق بشكل جيد بحيث يضمن تحديد الأهداف المحددة للنشاط.
- ^ الالتزام بالقيم والعادات الجيدة والتأكيد على النواحي الأخلاقية والتمسك بالروح المعنوية.
- ^ ضرورة الاهتمام بالنشاطات التي يتبنّاها تحقيق مستوى ومواكز متقدمة فيها.
- ^ يجب عدم إهمال الأنشطة الأخرى وإعطائها الدعم الكامل والتشجيع؛ لكي يرتفع مستوى اللاعبين.

- ٨ الاهتمام بالناشئين والشباب واستقطاب ذوي المواهب والذين يتمتعون بإمكانات وطاقات جيدة لغرض تقييتم وإعدادهم للمستقبل.

٣. الإجراءات:

الإجراءات "عبارة عن هيكل يتضمن الخطوات التفصيلية التي يجب إن يتبعها المروءون في أي هيئة رياضية على مستوىاتهم كافة، بحيث ن ضمن حسن سير العمل بشكل موحد ومنتظم في إطار الأهداف المطلوب تحقيقها".

والإجراءات هي تحديد وتوضيح مجالات وحدود العمل داخل النادي أو الاتحاد على وفق إطار وخطوط واضحة، ترسم من خلالها الخطوات الإجرائية للنشاطات المختلفة، وطريقة تنفيذها والتعامل معها. وهي الأساس الذي يربط بين السياسات والأهداف، وإذا لم يتخذ النادي أو الاتحاد الإجراءات الضرورية والمهمة فإن السياسات تكون دون فائدة. وعليه يجب اعتماد الأمور الآتية:

٨ إجراء الاختبارات الخاصة للاعبين بشكل دقيق على أساس السياسات والتعليمات النافذة، إذ يسجل اسم اللاعب بعد اجتيازه كل الفحوصات والاختبارات.

٨ مراقبة ومتابعة اللاعب للتعرف على مستواه، وحثه على مواصلة التدريب وتشجيعه ومحاسبته إذا تقاعس أو تأخر عن حضور التدريبات.

٨ تطبيق القوانين والتعليمات الخاصة بالنادي أو الاتحاد بشكل واضح على جميع اللاعبين.

٨ اختيار وتعيين المدربين بعدأخذ الموافقات الخاصة بذلك، بما يتناسب مع إمكانات النادي أو الاتحاد، وبما يخدم المصلحة العامة، ولا يعارض مع سياسة النادي أو الاتحاد.

- ٨ ضرورة تكثيف المستلزمات «الأجهزة والأدوات» الخاصة بكل نشاط.
- ٨ تكثيف وإعداد السجلات الخاصة بالنادي أو الاتحاد.

٤. الإمكانيات والموازنات:

يتطلب التخطيط في المجال الرياضي توافر الإمكانيات الآتية:

- ٨ الإمكانيات المادية «تحديد التكاليف».
- ٨ الأدوات والأجهزة والملاعب والساحات والقاعات الرياضية.
- ٨ الأشخاص العاملين.
- ٨ الوقت.

وهذا يعني ضرورة تحديد التكاليف وطرق الإنفاق، فضلاً عن تحديد مصادر التمويل والأساليب المتتبعة في عمليات الصرف، كما يجب معرفة الأدوات والأجهزة والمنشآت الرياضية المطلوبة لتنفيذ وتطبيق الخطة، ومعرفة عدد العاملين وإمكاناتهم، وبالتالي معرفة الوقت الذي يتطلبه من أجل إنجاح ذلك.

٥. البرامج:

لا يمكن نجاح عملية التخطيط إلا من خلال وضع البرامج، إذ إن البرامج هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط وبدون وجود البرامج، فإن عملية التخطيط تكون ناقصة ولا تؤدي إلى تحقيق أهدافها، وتوضع البرامج بما يتناسب والأهداف وما هو متوا拂 من إمكانيات وموازنات وسياسات. وتحقق البرامج الضمان لاستمرار تنفيذ مفرداته تتابعاً، وبشكل متدرج وصولاً إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها. ولكي يحقق البرنامج أهدافه لابد من تحديد أهم العناصر التي يتكون منها على وفق ما يأتي:

١. اعتماد البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية والفلسفية.

٢. تحديد الأهداف بشكل واضح.
٣. يجب أن توضع مفردات البرنامج على أساس الخطة المرسومة، بحيث تشمل الأنشطة التي تتضمنها الخطة.
٤. توزيع مكونات الحمل «حجم، شدة، كثافة» على وفق الأزمنة المحددة للتدريب بشكل علمي ومنظم داخل البرنامج.
٥. يجب استعمال أفضل وأنسب الطرائق والأساليب التدريبية من أجل تطبيق مفردات البرنامج.
٦. هيئة الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ مفردات البرنامج.
٧. تقويم البرنامج: أي إصدار الأحكام على ما حدد البرنامج من أهداف وإنماض، فضلاً عن الكشف عن نقاط القوة والضعف فيها.
وبناء على ما جاء في هذا الموضوع؛ ولأهمية؛ ولغرض تحقيق النجاح والعمل بشكل دقيق وصحيح متبناً الأسس العلمية، بالاعتماد على الترتيب والتنظيم والتخطيط، والتنبؤ بمستقبل اللاعبين والفرق والمستويات؛ ولغرض إعطاء صورة واضحة ومفيدة، يقترح المؤلف بعض المخططات والجدالات لتكون أساساً لتنظيم عمل المؤسسات الرياضية. «انظر الجداول ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١».

الجدول (١٣)

جدول خاص بأعضاء الهيئة الإدارية الحالية للنادي

الجدول (١٤)

جدول يوضح النشاطات التي يمارسها النادي

* المقصود هنا بالمستوى الدرجة التي وصل إليها الفريق.

الجدول (١٥)

يوضح المشاركات الخارجية والداخلية للنادي والنتائج التي حققها

والمستوى الذي يتوقع الوصول إليه

ملاحظة: * ترقق عدد المشاركات وتوازيها النتائج.

** تحدد نسبة التطور للاعبين والفريق ولكل سنة وكذلك المستوى الذي من المتوقع الوصول إليه بعد (٥) سنوات من التدريب.

الجدول (١٦)

يوضح الأجهزة والأدوات المتوافرة في النادي بالنسبة للفعاليات التي تمارس فقط

الجدول (١٧)

يوضح الملاعب والساحات المتوفّرة في النادي

الجدول (١٨)

يوضح تخطيط برنامج النشاطات

الجدول (١٩)

يوضح مقر النادي أو الاتحاد

الجدول (٢٠)

يوضح الميزانية المقترنة بحسب الأنشطة التي يمارسها النادي أو الاتحاد خلال السنة

جدول (٢١)

يوضح مصادر التمويل الخاصة بالنادي أو الاتحاد

نوع مصدر التمويل	تمويل شهري	تمويل سنوي	الملاحظات	الى ت
ابجارات				١
تبرعات				٢
اشتراكات				٣
منح الاتحاد المركزي				٤
منح اللجنة الأولمبية				٥
أخرى تذكر				٦
المجموع الكلي للمبلغ				

المبحث الرابع:

مبادئ وخصائص التخطيط الجيد

يعتمد التخطيط على عدد من المبادئ الأساسية التي يجب على القائمين على التخطيط أن يعطواها اهتماماً كبيراً من أجل أن يكون العمل واضحاً على أساس هذه المبادئ وبالتالي السير بالشكل الصحيح من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة والمخططة، وأهم هذه المبادئ هي:

- | | |
|-------------------------|------------|
| ـ المشاركة | ـ الواقعية |
| ـ التوقيت الزمني | ـ الشمول |
| ـ البعد المكاني | ـ التكامل |
| ـ توفير التمويل اللازم. | ـ التنسيق. |

يعتمد التخطيط الجيد على عنصريْن أساسين هما:

أولاً: الأخذ بنظر الاعتبار المبادئ العامة للتخطيط، والتي تمت الإشارة إليها.

ثانياً: هيئة وتوفير الخصائص المهمة لغرض تحقيق الأهداف وهي:

١. المرونة.
٢. قلة التكاليف.
٣. الإبداع في استخدام الإمكانيات.
٤. الشمولية.
٥. السهولة والبساطة.
٦. مواجهة المستقبل.

المبحث الخامس:

مراحل التخطيط والعوامل المؤثرة فيه

يعتبر التخطيط مجموعة من العوامل المؤثرة فيه، وأهمها:

١. مرحلة وضع وتحديد الأهداف.
٢. مرحلة التنبؤ بالمناخ والبيئة المتوقع أن تتحقق الأهداف فيها.
٣. مرحلة تقدير أفضل الطرق والوسائل التي يمكن بها تحقيق الأهداف المحددة.
٤. صعوبة التنبؤ بالمستقبل مما يؤدي إلى عدم الحصول على المعلومات الدقيقة.
٥. تتطلب عملية التنبؤ استخدام الوسائل العلمية الحديثة وهذا يحتاج إلى تكاليف كبيرة.
٦. عدم الثقة لدى بعض صانعي القرار في إتباع الوسائل العلمية في تحديد الأهداف والتنبؤ وإدارة العملية التدريبية.
٧. ميل صانعي القرار إلى الاهتمام بالحاضر والاعتماد على التنفيذ اليومي وبشكل عشوائي، وهذا يؤدي إلى استنزاف جهود كبيرة، وبالتالي ضياع العديد من الفرص.

المبحث السادس:**فوائد التخطيط وأهم أسسه**

١. تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
٢. دعم وتشجيع النظرة المستقبلية.
٣. التمسك بما هو مخطط دون الاعتماد على الارتجال والعشوائية.
٤. وضع الأهداف وتحديدها بشكل واضح والعمل المستمر من أجل تحقيقها.
٥. رسم وتحديد خطة محددة ومعينة للوصول إلى تحقيق الأهداف.
٦. يوضح ويحدد مراحل العمل في الخطة.
٧. يحدد الموازنات والإمكانات وطرق الحصول عليها وكيف يتم توزيعها.
٨. الاقتصاد في الموارد.

يعتمد التخطيط على أساس خاصة لنجاحه، وعلى المدرب إدراك الأهمية القصوى للتخطيط السنوي للتدريب وأن يركز على الأمور الآتية:

- ٨ معرفة جدول المباريات ومواعيدها حتى تعطي للمدرب الحرية في التصرف في وضع الخطة.
- ٨ معرفة إمكانات وقدرات كل لاعب كذلك الفريق.
- ٨ معرفة ما هو متوافر من إمكانات تدريبية يستفاد منها المدرب.



المبحث السابع:

أنواع التخطيط

تنطلب عملية التخطيط للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات العالية إعداداً طويلاً، وهذا الإعداد يحتاج إلى تخطيط مبرمج على وفق أسس علمية تحقق الوصول إلى أفضل النتائج.

"ويعد التخطيط من الوسائل الجيدة والطرق الحسنة لضمان التطور الدائم للمستوى، فالخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة ووفيرة، مع تجربة ميدانية حول إخراج عمليات التدريب؛ والسبب في ذلك أن واجب المدرب يفرض عليه فهم قوانين تطور المستوى وتطور الشخصية الرياضية وتحقيق مستلزمات العمل".

إن وجود خطة للموسم الرياضي مبنية على وفق أسس ومعايير علمية صحيحة، تعطي الفرصة للمدرب من أجل وضع كل إمكانياته وخبراته للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، وبالتالي يكون قادرًا على توزيع وقته من أجل تعليم مفردات الخطة المرسومة «مهارات، خطط، لياقة بدنية... الخ».

وتمثل خطة التدريب الأساس في بناء وتطوير الرياضيين، وهذه أيضاً أساس لوضع الخطط البعيدة، إذ هي عبارة عن إطار عمل لتقسيم مواسم رياضية ماضية وتطوير خطة أفضل للعمل للموسم الحالي والمواسم التي تليها، ولكي يحقق المدرب ذلك يجب أن يمتلك عقلية وذهنية ومهارة في تحليل الواقع للحصول على المعلومات التي تخدم العملية التدريبية. وعليه فإن أهم أنواع التخطيط تحدد فيما يأتي:

١. التخطيط اليومي.
٢. التخطيط الأسبوعي.
٣. التخطيط الشهري.

٤. التخطيط الفصلي «الفترى».
٥. التخطيط السنوى «سنة واحدة».
٦. التخطيط لأربع سنوات «الألعاب الأولمبية».
٧. التخطيط الطويل المدى «لسنوات عدة».

١. التخطيط اليومي:

إن التخطيط اليومي «الوحدة التدريبية» هي: مجموعة التمرينات التي توضع في وحدة التدريب اليومية والتي تعد الأساس لبناء وتصميم البرامج التدريبية. وكذلك الأساس لبناء الدوائر التدريبية. والوحدة التدريبية تعد الأساس لبناء التخطيط في الأنواع الأخرى.

٢. التخطيط الأسبوعي:

يوزع التدريب على مدى أسبوع أي يكون التدريب لمدة «٦ أيام ويترك يوم واحد للراحة». تحتوي الدائرة التدريبية الأسبوعية على عدد من الوحدات، تتكرر عدة مرات في إطار منظم؛ لتكون أساساً لتنفيذ الدائرة التدريبية الفصلية والسنوية ولسنوات عدة. وتبني الدوائر الأسبوعية على أساس الدوائر السنوية.

٣. التخطيط الشهري:

يشكل ويخطط التدريب لمدة شهر أو أكثر بحيث يعتمد هذا التخطيط على أساس الدوائر التدريبية الأسبوعية واليومية. والتخطيط الشهري هو امتداد للتخطيط الفصلي والسنوي.

٤. التخطيط الفصلي «الفترى»:

الخطة السنوية تقسم إلى فترات تدريبية، كما هو الحال في كرة القدم في حالة وجود منافسة واحدة أو منافستين. وهي عبارة عن خطط تشكل لفترات أو مراحل

تدربيّة قصيرة فترتها تتراوح بين أسبوع أو أربعة أسابيع. وتعتمد الخطط الفترية في بنائها على الخطة السنوية، وبالإمكان استخدام هذا التخطيط في فترة معينة من فترات التدريب مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية.

٥. التخطيط السنوي «سنة واحدة» «الدائرة التدربيّة السنوية»:

يوزع ثقل التدريب على مدار ١١ شهراً ويبقى شهر واحد للراحة "والسنة التدربيّة تعد دورة تدربيّة مغلقة، وهي إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات «٤ - ٢» سنوات والتي تشكّل بدورها تخطيط طويل المدى".

٦. التخطيط للبطولات الرياضية لأربع سنوات «الألعاب الأولمبية»:

يعد تخطيط البطولات الرياضية جزءاً من التخطيط لسنوات عدّة ومدة التخطيط للبطولات الرياضية من ٤ - ٢ سنوات، مثل التخطيط للألعاب الأولمبية، أو بطولة كأس العالم، أو بطولة قارية، وتقسم خطط الإعداد للبطولات الرياضية إلى خطط فترية «مرحلية»، تشتمل على خطط سنوية لها أهدافها وواجباتها، ومن خلالها يتحقق نجاح التخطيط في الوصول إلى الأهداف المرسومة.

٧. التخطيط الطويل المدى «لسنوات عدّة»:

يعد التخطيط الطويل المدى «لسنوات عدّة» أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ومدّها من ٨ - ١٥ سنة. ومن خلال هذه الدوائر التدربيّة يضع المدرب البرامج التي تحقق أهداف الدائرة التدربيّة. إذ يتحسين المستوى بالتدريج خلال هذه المدة، وتشكل الخطة لعدة سنوات على أساس الدوائر التدربيّة مدة الدائرة «سنة واحدة»، وهذه السنة تكون القاعدة والأساس للسنة التي بعدها، إلى أن يكتمل التخطيط على وفق ما مثبت لهذه السنوات.

أهم النقاط التي يجب أن تراعي عند التخطيط الطويل المدى:

١. أن تمتاز الخطة الطويلة المدى بالمرنة.
 ٢. تحديد المستويات المراد الوصول إليها.
 ٣. تحديد الأهداف والواجبات المرحلية لكل سنة تدريبية.
 ٤. برمجة التوقعيات وتشييدها لمعرفة الفترة الالزامية لتحقيق الأهداف.
 ٥. هيئة المستلزمات والأدوات والأجهزة الالزامية لتنفيذ الخطة.
 ٦. اختيار وتحديد الطرق والوسائل المستخدمة في التدريب.
- تحتوي الخطة أو الدائرة البعيدة على عدد من الواجبات التربوية والبنائية، فضلاً عن الأهداف الخددة التي يجب الوصول إليها خلال مدة محددة، مثلما مخطط لها (ستين أو أربعين سنوات «أولمبية»)، أو أكثر من أربع سنوات كما هو الحال عندما يكون التخطيط، من أجل الاشتراك في الألعاب الأولمبية وهذا يتطلب ما يأتي:
١. توزيع وتنظيم الواجبات التي تشتملها الخطة البعيدة المدى ويتم توزيعها على السنوات. أي يكون لكل سنة تدريبية أهداف وواجبات خاصة.
 ٢. تحديد أو تقدير المستوى المطلوب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق في التدريب.
 ٣. تحديد الجوانب الفنية والبدنية وعلى المدرب أن يضع حدوداً أو معدلات يجب الوصول إليها ويكون ذلك لكل فترة تدريبية. إن هذا يساعد في معرفة مستوى اللاعبين وبالتالي الاطمئنان على البرنامج المعد والإفادة منه لبرامج أخرى في المستقبل.
 ٤. إن تكون هناك متابعة ومراقبة مستمرة من لدن المدربين والطبيب وأخصائي علم النفس الرياضي من خلال ما يأتي:

- ❖ إجراء الفحوصات الطبية الدورية؛ لغرض التأكد من الحالة الصحية والوظيفية لللاعب.
- ❖ معرفة المستوى أو الدرجة التي تحقق فيما يخص مكونات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة.
- ❖ تحديد درجة تطور المستوى والنتائج التي تحقق في البطولات والسباقات التي شارك فيها اللاعب أو الفريق.
- ❖ التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لكل فعالية.
- ❖ المستوى الذي وصل إليه اللاعب في النواحي المعرفية والتأهيل العقلي.
- ❖ اتجاهات وسلوك اللاعبين في التدريب والمنافسات.
- ❖ معرفة الحياة العامة والخاصة للاعب «معيشية ومهنية ودراسية... الخ».

الوحدة التدريبية *Training Unit*

تعد الوحدة التدريبية أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب. وهي **النواة واللبننة الأساسية لتنظيم التدريب**، كما أنها الأساس لبناء وتصميم التدريب الأسبوعي والشهري والسنووي، وكذلك تخطيط التدريب لفترات طويلة على وفق برامج تدريبية محددة يتغير فيها الحجم والشدة والكثافة بحسب **الأهداف التعليمية والتربوية والأهداف العامة للتدريب والمخطط للوصول إلى تحقيقها من خلال التمارين والتدريبات وما تحتويه من مفردات وحركات وجمل حركية مختلفة**، إن لكل وحدة تدريبية أهدافاً وواجبات، ومن أهم هذه الواجبات هو رفع **الحالة الصحية**، وتطوير الجسم بالشكل الصحيح، واكتساب المهارة الحركية، وبناء وتكوين عادات صحية للجسم، وإظهار الصفات النفسية «الجرأة والقوة والإرادة... الخ». وعلى هذا الأساس فالوحدة التدريبية مكون مستقل، وهي جزء من دورة التدريب السنوية

وهي أساس لبناء البرنامج التدريجي. وعلى المدرب أن يراعي عند وضع خطة التدريب اليومية الإمكانيات والقدرات الخاصة باللاعبين، بحيث أن لا تقود عملية التدريب إلى حدوث الإجهاد والتعب العضلي والنفسي والإصابات المختلفة، فضلاً عن توفير وقفيئة مستلزمات التدريب ووضع الحجم والشدة بما يتلاءم وقابليات اللاعبين ومستوياتهم.

يعتمد البناء الأساسي للوحدة التدريبية على جوانب فسلجية ونفسية وتربوية، والفتررة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت على أساس فترة تأثير المثير ونوع الفعالية وقابلية الرياضي.

وبشكل عام، فإن هدف الوحدة التدريبية "هو تعليم وتشييد وتطوير قابليات اللاعبين والفريق، كما أنها المكان الطبيعي لتصحيح الأخطاء عند اللاعبين وعنده الفريق".

تخطيط الوحدة التدريبية:

بما أن الوحدة التدريبية هي الركيزة الأساسية التي يبني عليه التخطيط البعيد، وأن نجاح المنهاج الأسويقي والشهري والفصلي والسنوي لا تتحقق نتائجه بدون الاعتماد على الوحدات التدريبية، وبناء وتصميم الوحدة التدريبية يجب أن ينظر إليها كأساس لبناء التدريب الأسبوعي، والوحدة التدريبية اليومية والتدريب الأسبوعي هما جزء مهم لبناء الخطة الشهرية، وجميعها تشكل القاعدة الأساسية لبناء خطة التدريب السنوي. إن مفردات وتمارين الوحدة التدريبية غير ثابتة، ومتغيرة دائماً في محتواها بحسب الواجبات والأهداف المخططة لكل وحدة تدريبية، وهذه الوحدات التدريبية تعد أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في عملية تنظيم وخطط التدريب الرياضي.

في بداية تخطيط أي عمل لابد من تحديد ممتلكات وأدوات هذا العمل، فضلاً عن الشخص القائم على تنفيذ هذا الأداء والعمل، وما يمتلكه من خبرة ودرأية وذهن مفتوح لكي يستطيع تحقيق أهداف جوانب التخطيط الأساسية والتي بنيت عليها وحدة التدريب اليومية. ويجب أن تكون هذه الأهداف منسجمة ومتراقبة مع أهداف الوحدات التدريبية التالية لغرض تحقيق البناء الصحيح للبرنامج التدريبي؛ لأن الوحدة التدريبية اليومية هي الأساس لتشكيل البرنامج التدريبي، إذ تحتوي على تمارينات عددة مرتبة ومنظمة في تسلسل دقيق على شكل أعمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها بحسب توقيتات وتكرارات محددة، وعلى المدرب مراعاة النقاط التالية لضمان نجاح تخطيط الوحدة التدريبية:

١. تحديد مكان وزمان الوحدة التدريبية.
٢. تحديد الأدوات والممتلكات الخاصة بالوحدة التدريبية.
٣. تحديد الأهداف الرئيسية والفرعية للوحدة التدريبية.
٤. أن تتحقق مفردات ومحتويات وحدة التدريب أهدافها.
٥. ترتيب وتنظيم أداء تمارينات الوحدة التدريبية بشكل صحيح ومتسلسل لضمان نجاح عملية التدريب.
٦. رسم وتحطيم التشكيلات الصحيحة والمناسبة لكل تمرين.
٧. تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله وأهدافه.
٨. تحديد أزمنة أداء كل مفردة من مفردات الوحدة التدريبية ومدة أدائها وتكرارها.

تركيب وتشكيل وحدة التدريب اليومية:

لقد أصبح التدريب الحديث مكثفاً، إذ يصل معدل التدريب اليومي لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية ذات المستويات العليا ما بين «٥ - ٧ ساعات»، ومن خلال تنظيم عدد من الوحدات التدريبية، وكفاءة العمل وحيوته، والنشاط اليومي، يختلف من وقت لآخر، فإذا كان التدريب مرتين في اليوم، فالتوقيت المناسب ما بين الساعة «١٠ - ١٢» صباحاً، والساعة «٤ - ٧» مساءً، وبعض الرياضيين يفضلون التدريب في الصباح الباكر، أي في حدود الساعة «٦ - ٨»، ويفضل أن يكون وقت التدريب ثابتاً، إذ تظهر أعلى مقدرة وإمكانية واستعداد للاعب في أوقات محددة من اليوم، ولاسيما الوقت المحدد للتدريب.

يمكن تغيير أوقات التدريب في الفترة التي تسقب السباقات؛ وذلك لتعويذ اللاعب على اللعب في الأوقات التي تجري فيها المنافسات. "ونوعية الوحدة التدريبية لا تعتمد على وقت استغرائها ولكن تعتمد بدرجة رئيسة على محتوى التمارين وجرعة الحمل وشدتها، تكون الوحدة التدريبية القصيرة والفعالية ذات الشدة الكبيرة للتمارين أكثر تشوقاً وأكثر فائدة من التدريب الطويل والفعالية ذات الشدة الواطئة". وفي الغالب تستغرق الوحدة التدريبية من «٩٠ - ١٢٠» دقيقة وقد تصل في بعض الأحيان إلى «١٨٠» دقيقة، إلا أنه توجد وحدات تدريبية تستغرق وقتاً من «٣٠ - ٦٠» دقيقة.

إن فترة التدريب تختلف بحسب المرحلة فضلاً عن مستوى الفريق وقدرات وإمكانيات اللاعبين وقد تصل في المرحلة الأساسية من «١٢٠ - ١٨٠» دقيقة، ويتوقف هذا على عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع حيث تصل من «٥ - ٦» وحدات وبعض الفرق تتدرب من «٨ - ١٢» وحدة تدريبية في الأسبوع، إذ يكون

التدريب صباحاً ومساءً مع مراعاة تقليل فترة التدريب إلى ما بين «٩٠ - ١٢٠» دقيقة، وفي حالة التدريب ثلاث وحدات في الأسبوع بهذه الحالة تطول فترة التدريب. الجدول رقم (٢٢).

(٢٢) الجدول

يوضح توزيع ساعات التدريب بحسب مستويات اللاعبين

خصائص التدريب				مستوى اللاعبين
الزمن المستغرق للوحدة التدريبية	عدد الوحدات التدريبية اليومية	عدد أيام التدريب في الأسبوع		
٦٠-٤٥ دقيقة	١	٣-٢ يوم		لاعب مبتدأ
١٢٠-٩٠ دقيقة	٢-١	٥-٤ يوم		لاعب ناشئ
١٥٠-١٢٠ دقيقة	٣-٢	٦-٥ يوم		لاعب متقدم

ففي حالة التدريب وحدتين في اليوم فإنما تكون كما في التقسيم الآتي:

الوحدة التدريبية الأولى.

يقوم المدرب بإجراء تدريب صباحي؛ وذلك لغرض استكمال مفردات برنامجه التدريجي وكذلك لغرض إعداد وقيمة اللاعبين للدخول إلى المنافسة وتسمى هذه الوحدة «بالوحدة التدريبية الصباحية» أو الوحدة التدريبية الأساسية، وعليه يجب مراعاة النقاط التالية عند إجراء التدريب الصباحي:

- ^ الالتزام بمواعيد التدريب «زمن الوحدة التدريبية».
- ^ الابتعاد عن التدريب العنيف.
- ^ تطوير الجوانب التي تعتمد على مدى استعداد اللاعب وتفكيره وذهنيته فضلاً عن سرعة استجابته لتلك التمارين.
- ^ يفضل إعطاء التمارين المهارية التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي.
- ^ ربط المهارات الأساسية مع بعضها لتمرينات مختلفة.

٨ تحسين الأداء الخططي.

لغرض توجيهه وترشيد الحمل التدريبي خلال وحدة التدريب الأساسية يجب

الالتزام بما يلي:

٨ حجم الوحدة التدريبية يكون كبير.

٨ درجة الأهمال التدريبية ما بين الحمل الأقصى والأقل من الأقصى.

٨ يوجه التدريب الصباغي إلى تطوير الصفات والمقدرات التي تؤثر على نتائجه.

٨ تهدف هذه التدريبات إلى نمو الحالة التدريبية.

الوحدة التدريبية الثانية:

وتعرف الوحدة التدريبية الثانية بـ«الوحدة التدريبية المسانية»، أو الوحدة التدريبية التكميلية، إذ تحتوي على تمارينات وتدريبات لتطوير صفة المطاولة، وإجراء بعض الألعاب التي يحدد بها اللاعب على وفق شروط يضعها المدرب ففي كرة القدم مثلاً يمكن إجراء لعب على كل الساحة ولمدة قصيرة، ولغرض توجيه وترشيد الحمل التدريبي خلال الوحدة التدريبية المسانية «التكملية» يراعى ما يأتي:

٨ حجم العمل يكون أقل مما هو عليه في الوحدة الصباغية.

٨ درجة الأهمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط والحمل القليل.

٨ تهدف الوحدات المسانية إلى الحفاظة على المستوى الذي حققه اللاعب.

٨ الراحة المستخدمة في التدريبات المسانية «راحة نشطة» أي راحة ايجابية.

٨ إن ديناميكية الحمل التدريبي يجب أن لا تكون على و Tingة واحدة في الوحدة التدريبية الصباغية والمسانية.

٨ يجُب استخدام التنظيم والترتيب المبرمج في تسلسل أداء التمرينات في الوحدة التدريبية.

٩ التغيير والتحكم بعِكُونات حمل التدريب «حجم، شدة، كثافة» بما يتناسب ويتلاءم مع هدف الوحدة التدريبية.

١٠ يفضل بعض المُدربين إلقاء محاضرة نظرية نفسية على اللاعبين في التدريب المسائي أو عرض بعض الأفلام عن بعض اللاعبين الإبطال أو السباقات أو المباريات والقيام بتحليلها ومناقشتها.

١١ يمكن استخدام وحدتين تدريبيتين أساسيتين في اليوم الواحد أو وحدتين مكملتين، ففي حالة استخدام وحدتين أساسيتين في اليوم يكون هدفها تطوير الإمكانيات الوظيفية، وزيادة قدرة اللاعبين على التحمل بجهودات عالية. أما في حالة استخدام الوحدات التكميلية في يوم واحد يكون هدفها تقليل تأثير الأهمال التدريبية لغرض حماية اللاعب من الوصول إلى حالة التعب والإجهاد.

أهداف الوحدة التدريبية:

لكل وحدة تدريبية أهداف وواجبات يسعى المُدرب إلى تحقيقها، وبشكل عام

فإن أهداف الوحدة التدريبية هي:

١. تنمية اللياقة البدنية من خلال عناصرها الأساسية.

٢. تطوير النواحي المهارية.

٣. تطوير النواحي الخططية.

٤. تطوير الصفات النفسية ورفع الروح المعنوية.

٥. تنمية النواحي التربوية.

٦. رفع المستوى الصحي وتطوير عمل الأجهزة الداخلية.

مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء وكل جزء نسبة يحددها المدرب
بالاعتماد على المعطيات المتواجدة لديه حول اللاعبين وال فترة التدريبية وبحسب
التخصص بنوع الفعالية وهي:

١. الجزء الإعدادي «١٥ - ٢٠ %».

٢. الجزء الرئيسي «٧٥ - ٧٠ %».

٣. الجزء الختامي «٥ - ١٠ %».

قبل البدء بالتدريب العملي في الوحدة التدريبية «مختلف الفعاليات الرياضية»

يقوم المدرب ومساعدوه بعض الإجراءات المهمة نوجزها في النقاط التالية:

١. يقوم المدرب بجمع اللاعبين.

٢. يقوم المدرب ومساعدوه بتهيئة ما يلي:

^ إعداد وتهيئة المساحات التي تجري عليها تمارين الوحدة التدريبية.

^ إعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات الخاصة بالوحدة التدريبية.

^ التأكد من مدى استعداد اللاعبين لتقدير التمارين.

^ التأكد من سلامة اللاعبين.

^ داخل الملعب يلتقي المدرب باللاعبين؛ ليشرح أهداف الوحدة

التدريبية.

^ توضيح للتمرينات والجمل الحركية ودور كل لاعب فيها.

إن نسب أجزاء الوحدة التدريبية والتي تمت الإشارة إليها غير ثابتة حيث توجد عوامل عدّة ومتغيرات مختلفة تؤدي إلى تغييرها «زيادتها أو نقصانها» ومن هذه العوامل هي:

١. الغرض من التدريب.
٢. مستوى اللاعبين.
٣. مستوى الفريق.
٤. طبيعة الجو.
٥. زمن الوحدة التدريبية.
٦. نوع الفعالية وطبيعتها.
٧. موقع الوحدة التدريبية في البرنامج التدريجي.
٨. المرحلة التدريبية.
٩. مجال عمل اللاعب.
١٠. حالة اللاعب وطبيعته.

الجزء الإعدادي «الإحماء»:

إن الإعداد والتهيئة الجيدة قبل البدء بالتدريب يحمي اللاعب من الإصابة فضلاً عن تهيئته ذهنياً وبدنياً ويصبح قادراً على تقبل التدريب وبالتالي يستطيع تقديم مستوى وأداء جيد، وهذا الجزء هو تهيئة وإعداد اللاعب للدخول إلى الجزء الرئيسي.

تبدأ كل وحدة تدريبية بفترة إعداد «إحماء» للجسم حيث يأخذ الجزء الإعدادي نسبة «١٥ - ٢٠ %» من الوحدة التدريبية فالإحماء يهدف إلى تهيئه الجهاز

العضلي العصبي والأجهزة الداخلية ورفع اللياقة، ثم بعد ذلك يتم التأكيد على الجزء الخاص، وذلك عن طريق بعض التمارين الخاصة التي تخدم الجزء الرئيسي.

يتعرض اللاعب إلى مجهودات مختلفة في أثناء التدريب أو السباقات وهذا يتطلب استخدام كميات كبيرة من الأوكسجين، ويحصل ذلك من جراء تنظيم عملية التنفس وزيادة عدد مرات التنفس، وكذلك زيادة سرعة الدورة الدموية، والزيادة الحاصلة في الجهد البدني الملقي على أعضاء وأجهزة اللاعبين الداخلية تكون موازية لعملية التمثيل الغذائي في الجسم، ويحصل تكيف الجسم لهذه المجهودات بحسب الظروف الخارجية التي يتعرض لها.

إن ظروف المبارزة في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم على سبيل المثال، مختلفة لذا فإن الحركات التي يؤديها اللاعب تكون بأشكال مختلفة ويؤديها بجهود مختلفة أيضاً، فهو يقوم بأداء بعض الحركات والمهارات بجهد عال، وبعضها بجهد متوسط وبعضها بجهد واطي، إذ يؤدي عدد من القفزات والانطلاقات السريعة والمفاجئة ويقوم بقطع الكرة وتشتيتها، أو الدحرجة بها والتهديف، أو نطح الكرة بالرأس أو المزاحمة مع الخصم، وهذا الاختلاف في الجهد خلال المبارزة الواحدة يعني أن اللاعب يؤدي عمل هوائي ولا هوائي ومتخلط؛ لأن طبيعة المبارزة وفعاليتها تتطلب عمل جميع أنظمة الجسم لتحقيق الأداء الأمثل، نظراً لما يواجهه اللاعب من تزايد الأهمال البدنية المختلفة مع متطلبات تحقيق مستوى أفضل ونتائج أحسن.

ولكي يحصل التكيف لهذه المجهودات يجب الاهتمام بإعداد اللاعب بشكل يضمن له مجاراة المبارزة وأداء متطلباتها بشكل جيد، لذا لا بد من إجراء الإحماء الكافي للاعبين سواء أكان قبل المبارزة أم قبل التدريب؛ لأن الإحماء "يهيئ الجهاز العصبي

للقيام بدوره في قيادة أجزاء الجسم للقيام بالجهد المتوقع فيتتحول إلى النشاط والإثارة بعد الإحماء بعد أن كان نشاطه أبطئ قبله".

لإحماء تأثير غير مباشر على عضلة القلب، وقد أثبتت العديد من البحوث والدراسات أن أداء أي عمل أو نشاط مفاجئ بدون إحماء يؤدي إلى حصول بعض الحالات والمؤشرات غير الطبيعية لعمل القلب، وهذه المؤشرات تختفي إذا تم إجراء إحماء جيد وكافٍ، إذ يعرف الإحماء بأنه: "عملية التهيئة البدنية والنفسية التي يقوم بها اللاعب قبل المباراة أو التدريب، وتحدّى إلى إعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية، لكي يتمكّن من أداء واجباته خلال اللعب بصورة جيدة".

إن ارتفاع درجة حرارة الجسم من خلال تمارينات الإحماء تؤثر على العديد من العمليات الحيوية في الجسم، إذ إن فصل «فك ارتباط» الأوكسجين عن الهيموكلوبين يكون أكثر سرعة في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم، وهذا يعمل على تشيط عمليات الأكسدة الهوائية. فضلاً عن ذلك "فإن إطلاق الأوكسجين من الهيموكلوبين، والذي يمثل مصدراً آخر للأوكسجين الموجود في العضلات الهيكيلية وعضلات القلب، يزداد عند درجات حرارة أعلى". وارتفاع درجة الحرارة يعمل أيضاً على سرعة نقل الإشارات العصبية ويزيد من حاسّية وسرعة الاستجابة.

أنواع الإحماء:

١. الإحماء العام:

وهي التمارين والحركات التي تعطى للاعبين لغرض تهيئة وإعداد كل أعضاء ومفاصل وعضلات الجسم لغرض التهيئة العامة والشاملة، بعد ذلك يدخل الإحماء في مرحلته الثانية حيث تطبق تمارين التمطية العضلية من الثبات، وذلك بإجراء التمطية لكل عضلة بمفردها، إذ يكون الثبات في الوضع لمدة «٣٠» ثانية مع تكرار الأداء

مرتين، وبعدها يقوم المدرب بإعطاء تمارين التمطية العضلية المتحركة من خلال التمارين السويدية.

٢. الإحماء الخاص:

استخدام التمارين والحركات لتهيئة العضلات والمفاصل التي يقع عليها العمل الأساسي، مخطط رقم (٣) يمثل أقسام «أشكال» الإحماء.

أهداف الإحماء:

١. رفع حرارة الجسم والعضلات «اكتساب العضلات الاسترخاء والإطاله».

٢. تنشيط الدورة الدموية.

٣. تنشيط عمليات الأكسدة الهوائية.

٤. الوصول باللاعب إلى أقصى درجة من الاستجابة لرد الفعل.

٥. الإحماء الجيد يساعد على تهيئه اللاعب نفسياً ويكون مستعداً لتقديم متطلبات التدريب أو المنافسة.

ميزات وخصائص تمارين الإحماء:

ـ سهولة وبساطة التمارين المستخدمة في الإحماء.

ـ يجب أن يكون أداء تمارين الإحماء بانسيابية دون تعقيد.

ـ استخدام مبدأ التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب بما يحقق

الفائدة المرجوة والتهيئة الكاملة.

ـ أن تكون هذه التمارين معروفة لدى اللاعبين ويفضل عدم إعطاء

تمارين جديدة حتى لا يصرف اللاعب وقت وتفكير فيها.

المخطط (٣)

يمثل أقسام الإحماء

الإحماء بدون أدوات

- يمكن إداء ذلك من خلال التمارينات البدنية البسيطة المترجمة والتطويع ورفع السر��تين وليس الأرض ودوران الجدع ... الخ. وتمارين تطبيه العضلات وتمارين الرشاقة والمرونة من خلال المشي وأداء الحركات من المرونة الغفيفة

الإحماء بالأدوات

- عند توافر العدد الذي يضفي بالغرض لا بأس من استخدام الأدوات أو الكرات بالإحماء وهي طريقة جيدة في الإحماء حيث تدفع اللاعبين الأداء بشوق ومرح، وتستخدم كأداء تمارين عام وخاص كما أن هذه التمارين إلى جانب اللياقة البدنية تساهم في الأداء الضئلي (السكنك).

الإحماء الفردي

- إن التمارين الفردية تساهم في تهيئة وإعداد جسم اللاعب لاداء الواجب الرئيسي كما أنه من خلال التمارين تؤدي إلى زيادة الإحساس بالكرة وتحسين الأداء، يمكن أن يكون الإحماء بكلات أو بدون كرات.

الإحماء الجماعي

- تؤدي التمارين على شكل مجموعات في تشكيلات مختلفة، وهي مهمة جدا حيث تساهم هذه التمارينات في تهيئة وإعداد اللاعب لاداء الواجبات الخاصة بالقسم الرئيسي.

الإحماء مع الرمبل

- إن التمارين الثانية التي تؤدي مع الرمبل مهمة جدا، ويمكن إداء تمارين مرونة وقومة وسرعة بطيئة أو بسيطة مع الرمبل. وكذلك تمارين فنية مع الرمبل، ومحاولات ومراوغة تمارين قفز وحمل الرمبل، يمكن أن يكون الإحماء بكلات أو بدونها

فوائد الإيماء:

١. يساعد على تقطيع العضلات.
٢. الإيماء الجيد يقلل من حصول الإصابات.
٣. يقلل من حالة الشد والتتوتر.
٤. يهوي الوحدات العصبية لغرض القيام بالأداء.
٥. يساعد على دفع الأوكسجين إلى العضلات التي تعمل.

الجزء الرئيسي:

يعد الجزء الرئيسي هو الجزء المهم من الوحدة التدريبية، إذ توضع فيه التمرينات والتدريبات والحمل الحركية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف الوحدة التدريبية التي تساهم في تطوير الحالة التدريبية كونها أهم واجبات القسم الرئيسي، والقسم الإعدادي «الإيماء» يهوي بشكل جيد لكي يحقق أهدافه ويكون هيئة وإعداد للجزء الرئيسي، أي انسجاماً مع متطلبات الأداء في هذا الجزء، ويتشبه هذا الجزء من التدريب في واجباته مع ظروف المنافسة الحقيقية، وبهذا فإن الوحدة التدريبية تبني على أساس التشابه لما يحصل في المباراة.

إن نسبة الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية الكلية من «٧٥-٧٠٪»، ويفضل البدء بالجزء الرئيسي بالتمرينات التي تتطلب من اللاعب أن يكون في أفضل حالاته؛ لتركيز الانتباه وبذل الجهد وسرعة الاستجابة؛ لأن قدرة اللاعب على الاستجابة تصل في أحسن حالاتها بعد الإيماء مباشرةً. وعليه يجب أن تكون التمرينات على أساس المتطلبات الخاصة بالقدرة على التوافق ورد الفعل والتركيز ولضمان نجاح الجزء الرئيسي وتحقيق أهدافه يجب إتباع النقاط التالية:

١. البدء بالتمرينات المهارية بعد الإحماء؛ لأنها تتطلب درجة عالية من الدقة والتركيز.

٢. تعطى تمارينات السرعة بعد تمارينات الأداء المهاري حتى لا يتعرض اللاعب إلى التعب والإرهاق أو تتدخل تدريبات المهارات مع تدريبات السرعة.

٣. أما تمارينات القوة والتحمل تعطى في منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
٤. التدريب على التحمل الخاص يكون مرتبطاً بالأداء.

٥. يتحدد زمن القسم الرئيسي بحسب الوقت الكلي للوحدة التدريبية مثلاً إذا كان وقت التدريب «١٢٠» دقيقة، يكون التوزيع كما يأتي:

❖ من «١٠ - ٢٠» دقيقة للجزء الإعدادي «الإحماء».

❖ من «٩٠ - ٨٠» دقيقة للجزء الرئيسي.

❖ من «٥ - ١٠» دقيقة للجزء الختامي «النهائي».

وقد يصل زمن الجزء الرئيسي ما بين «١٢٠ - ٥٠» دقيقة، بحسب مستوى اللاعبين ونوع الفعالية والفئة العمرية والأهداف المحددة لهذا الجزء. وبشكل عام فإن الجزء الرئيسي يتضمن ما يأتي:

❖ الارتقاء بالصفات البدنية.

❖ تنمية وتطوير النواحي التكنيكية والتكتيكية.

❖ تمارين الألعاب الخاصة والمسابقات.

❖ تمارين لعب فريقين على المرمى إذا كانت الفعالية جماعية.

الجزء النهائي:

يهدف الجزء الختامي أو النهائي إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية، أو قريباً منها بعد الأداء، إذ ينخفض الحمل التدريبي الواقع على اللاعب تدريجياً. ويشتمل على

بعض تمارين الاسترخاء والتهيئة، ويجب عدم إهمال هذا الجزء؛ لأن له تأثيراً مباشراً على اللاعب وأجهزته الداخلية، إذ إنه يساعد في عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، ويفصل من التعب والتوتر والشد النفسي، ويحسن من وضع اللاعب ومزاجه، وهذا يدعو المدرب إلى اختيار التمارين البسيطة والسهلة في الأداء دون تعقيد، والتي تقود إلى التهدئة والاسترخاء، مثل تمارين التنفس والتمارين الترويحية وتمارين تغيير الاتجاه، مع أداء بعض الألعاب بطريقة بسيطة وتستغرق من «٥ - ١٠» دقائق.

أهم أهداف وواجبات الجزء النهائي هي:

- ❖ يعمل على انخفاض درجة الحمل التدريبي بالتدريج.
- ❖ حصول اللاعب على الاستشفاء **Recovery** والعودة إلى الحالة الطبيعية.
- ❖ إجراء بعض الألعاب الصغيرة على شكل منافسات لتسويق اللاعبين.
- ❖ عدم إعطاء تمارين صعبة ومركبة تتطلب درجة من الانتباه والتركيز.
- ❖ إعطاء تمارين بسيطة وخفيفة في النهاية للاسترخاء.
- ❖ راحة الأعضاء الداخلية وشعور اللاعب بالسعادة.

خطة التدريب السنوية

تعد عملية التخطيط للتدريب الرياضي السنوي عملية صعبة تتطلب توافق العديد من الوسائل والإمكانات لغرض الإعداد لدورات التدريب «الصغرى والمتوسطة والكبيرة» في مراحل وفترات الإعداد المختلفة، وإن تحديد صعوبة الإعداد السنوي للرياضيين ذوي المستويات العليا يرتبط بالعوامل الآتية:

- ❖ ارتفاع الإحجام التدريبية وما يتبعه من زيادة في عدد الحلقات التدريبية.

§ زيادة عدد البطولات والمسابقات الرياضية التي يشارك فيها الرياضي أدى إلى صعوبة المراحل التي تمر بها العملية التدريبية.

§ استخدام وسائل تدريبية متعددة خلال السنة التدريبية.

§ يجب احتواء تخطيط التدريب على وفق الأمور السابقة مما يحقق ضمان الإسراع باستعادة الاستشفاء توافقاً وانسجاماً مع الحمل التدريبي.

يعد التخطيط السنوي من أهم أنواع التخطيط من حيث المساهمة في إعداد اللاعب ورفع مستوى، كما أنه لا يمكن النجاح لأي تخطيط سنوي يضعه المدرب ما لم يكن هناك منهاج ثابت لمواعيد السباقات. وعلى المدرب أن يضع خطته التدريبية السنوية جدول ويدرسها قبل الشروع في تنفيذها وتطبيقها لفترة معينة حتى تناح له الفرصة في التهيئة والإعداد والمعالجة، وأن المسؤولية المباشرة لنجاح أو فشل الخطة تقع على عاتق المدرب لهذا وجب عليه أن يكون على دراية ومعرفة تامة بكل ما يتصل باللاعبين والعملية التدريبية من حيث:

§ إمكانات وقدرات اللاعبين ومستواهم البدنية والفنية.

§ الاستعداد النفسي والروح المعنوية وقومة الإرادة للاعبين.

§ الأجهزة والأدوات المتوافرة لغرض التدريب.

§ مراحل التدريب.

§ تحديد الأهداف المخطط الوصول إليها.

§ الأساليب والطرائق المستخدمة لتطبيق الخطة التدريبية وتحقيق الأهداف الرئيسية والفرعية.

تعتمد بداية الموسم التدريبي أو الخطة التدريبية السنوية على الوحدات التدريبية اليومية والتي تعد أساس بناء وتحطيط التدريب السنوي. وحتى تتحقق الأهداف التي وضع التخطيط من أجلها يجب مراعاة ما يأتي:

١. معرفة حالة الفريق واستعداد اللاعبين وثقتهم بأنفسهم واندفاعهم لتحقيق مستوى متقدم.

٢. الإعداد والمستوى الذي وصل إليه اللاعب في الموسم السابق، إذ يعد أساساً خبرة متراكمة يستفاد منها في تحقيق الأهداف.

٣. إن الحالة النفسية والروح المعنوية للاعبين غير كافية لنجاح العملية التدريبية.

٤. قدرة اللاعب على التحكم بنفسه في مواقف وحالات اللعب الصعبة ومحاولة التغلب عليها.

٥. السيطرة الكاملة على السلوك والتصرفات الخاصة التي تظهر خلال المنافسة.

وبسبب اشتراك اللاعب في بطولات عدة خلال السنة الواحدة فإن هذا يتطلب تنظيماً وتحطيطاً للتدريب السنوي من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين خلال الموسم التدريبي الذي يشكل الأساس لتنظيم التدريب على المدى البعيد، إذ إن خطة التدريب السنوي تشكل إحدى حلقات التدريب والإعداد لسنوات عدة ويعني ذلك وصول اللاعب لأكثر من مرة إلى الفورمة الرياضية على مدى السنة الواحدة، أي وجود مواسم تدريبية عددة في نهاية كل موسم توجد منافسة، والخطة السنوية تشكل على أساس المواسم التدريبية «الدوائر التدريبية».

مراحل الخطة التدريبية السنوية

تعد الفترات التدريبية من الأسس الهامة في عملية التدريب الرياضي لذا فإن وضع دائرة تدريبية سنوية أصبح ضرورة لضمان نجاح التدريب في الفعاليات الرياضية المختلفة. وتعاد مرة أو مرتين خلال السنة وبناءً على ذلك "تكمن أهمية تنظيم الفترات التدريبية السنوية في أنها تحقق إعداد وقيمة الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى له في الأوقات المحددة للسباقات". إن وضع الخطة التدريبية السنوية وتحقيقها يتطلب برمجة العمل التدريبي وتنظيمه على مدار «١٢» شهراً، توزع فيها الفترات التدريبية بتقسيماتها، إذ تحدد أهداف وواجبات كل فترة فيها فضلاً عن تحديد متطلبات كل فترة عن الأخرى، والغاية من هذه التقسيمات هو الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى له في فترات معينة ومحددة من خلال السنة التدريبية. ويُستخدم في بعض الأحيان تقسيمان أو نموذجان خلال السنة التدريبية هما:

النموذج الأول: التقسيم العادي لفترات التدريب (المخطط «٤»).

أشار الخبير الروسي (ماتفييف Mattveev) إلى أن التقسيم العادي المستخدم يسهم بدرجة كبيرة في الارتفاع بمستوى الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل؛ بسبب طول فترة الإعداد التي تساعده على الارتفاع بالحجم التدريجي مما يقود إلى ثبات الحالة التدريبية وبالتالي يؤكّد ضمان تطورها.

المخطط (٤)

التقسيم العادي لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الإعدادية	
		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية

النموذج الثاني: التقسيم المزدوج لفترات التدريب (المخطط «٥»):

إن استخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب خلال السنة التدريبية وخاصة في الأنشطة التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب الحجم التدريبي فيها الدور الرئيسي.

(٥) المخطط

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الإعدادية الثانية		فترة المنافسات	الفترة الإعدادية الأولى	
		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية

تقسم الخطة التدريبية السنوية إلى ثلاث مراحل أو فترات تدريبية هي:

١. الفترة الإعدادية.
٢. فترة المنافسات.
٣. الفترة الانتقالية.

الفترة الإعدادية:

هدف الفترة الإعدادية إلى اكتساب وبناء الفورمة الرياضية وتطويرها، وهذه الفترة طويلة لإعداد اللاعب وتحقيق الواجبات الأساسية كافة والتي من خلالها يستطيع اللاعب المشاركة في البطولات والمسابقات، إذ تتحقق القاعدة الأساسية من حيث الزيادة في الحجم التدريبي لتطوير الخبرات الحركية ونمو الصفات البدنية وتطوير

النواحي المهارية والإعداد التربوي وال النفسي، وكذلك تتحقق الواجبات الخاصة في هذه الفترة، لذا يتطلب البدء من المرحلة الإعدادية الأولى بالتركيز على التدريبات الخاصة، والتي على أساسها تبني القواعد والمبادئ الأساسية للتدريب في المراحل التالية.

إن متطلبات الأداء بالنسبة للمستويات العليا تحتاج إلى بذل مجهودات كبيرة خلال الموسم لمواجهة متطلبات الأداء خلال فترة المنافسات؛ لذا جاءت هذه الفترة في المقدمة من حيث الأهمية، وعليها يتوقف نجاح اللاعب والفريق والاستمرار في الأداء الجيد خلال الموسم. وعما أن فترة الإعداد هي الفترة الأساسية التي يعد خلالها اللاعب لذا تعد هذه الفترة مرحلة البدء بالعملية التدريبية، والتي يتم فيها تشكيل اللاعب وإعداده بدنياً ومهارياً ونفسياً للانتقال إلى المرحلة الرئيسية «المنافسات»، الجدول (٢٣).

الجدول (٢٣)

يوضح نموذج لدورة الحمل الأسبوعية في الألعاب الجماعية خلال فترة الإعداد

طريقة التدريب	درجة العمل	التمرينات	الأهداف والواجبات	أيام الأسبوع	
- التدريب على شكل محطات	عالي	- تمرينات مهارية (فردية)	*تحسين الأداء المهاري	السبت	
		- تمرينات مهارية (جماعية)	*تحسين الأداء الخططي		
- التدريب التكراري		- تمرينات خططية	*اختبارات لياقة بدنية (خاصة)		
		- تمرينات بدنية (خاصة)			
- التدريب الفوري المتعدد الشدة	متوسط	- تمرينات عامة لعناصر اللياقة البدنية	*تطوير وتحسين اللياقة البدنية العامة	الأحد	
- التدريب الدائري		- أداء تمرينات مختلفة على الركض	*التكيف الوظيفي		

طريقة التدريب	درجة العمل	التمرينات	الأهداف والواجبات	أيام الأسبوع
- التدريب الفوري الارتفاع الشدة	عالي	- الركل لمسافات مختلفة بالكرة	* تطوير عناصر اللياقة البدنية والسرعة والرشاقة والمرنة والقوه	الاثنين
		- الركل لمسافات مختلفة بدون كرة		
- التدريب الدائري		- تمرينات قفز وحجل - تمرينات تهديف على الرمي		
- التدريب على شكل محطات	فوق المتوسط	- استلام وتسليم من الحركة	* الإعداد المهاري تطوير المهارات الخاصة	الثلاثاء
		- استلام الكرة والدرجات بها وأداء المناولة		
		- تمرينات مهارية (فردية وجماعية)		
- تدريب مستمر	متوسط	- تمرينات عامة	* إعداد بدني عام	الأربعاء
- تدريب محطات		- تمرينات خططية مراكز اللعب	* تحسين المرنة	
- تدريب فوري منخفض الشدة			* تطوير النموذج الخططية (لعبة المراكز)	
- تدريب فوري وتكراري	عالي جدا	- تمرينات سرعة	* تحسين السرعة الخاصة	الخميس
- تدريب محطات		- ضرب الكرة بالرأس	* تحسين القوة الخاصة	
- لعبة جماعية		- تهديف - المناولة الطويلة	* تؤدى على وفق واجبات محددة	
- تدريب حر	راحة ايجابية	راحة تامة	راحة	الجمعة

ويستخدم المدرب الوسائل والأساليب التدريبية بأحمال مختلفة؛ للوصول باللاعبين إلى أفضل حالة تدريبية، وقد يدخل اللاعب في أكثر من موسم تدريبي أي يصل إلى الفورمة الرياضية أكثر من مرة خلال السنة التدريبية؛ وذلك لوجود عدد من البطولات خلال الموسم، وهذا يتطلب القدرة في الحافظة على المستوى الذي وصل إليه.

إن تحديد الشدة والحجم التدريبي ووضوح الأهداف في فترة الإعداد يعطي دعماً واندفاعاً لدى اللاعبين للوصول إلى تحقيقها، من خلال بذل الجهد ومصاعفتها، وهذا يستدعي التعاون التام بين المدرب واللاعبين، ونجاح هذه المرحلة يعتمد على العوامل الآتية:

١. الثقة بالنفس والإرادة القوية.
٢. التدريب المستمر والمتواصل.
٣. القدرة والاستعداد لتحقيق الأهداف.
٤. زيادة الدافعية لدى اللاعبين من أجل نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها.

أهداف فترة الإعداد:

١. تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية لغرض تطوير الحالة البدنية للاعبين.
٢. تحقيق المستوى الفني العالي في الأداء.
٣. تحقيق واكتساب الكفاءة الخططية للاعبين وفهمهم وإدراكهم لواجباتهم.
٤. تنمية القدرات العقلية للاعبين.
٥. تطوير وتشييد الصفات الإرادية للاعبين.

تقسم فترة الإعداد إلى:

- ٧ مرحلة الإعداد العام.
- ٧ مرحلة الإعداد الخاص.
- ٧ مرحلة المنافسات التجريبية.

أولاً: مرحلة الإعداد العام:

الإعداد البدني العام: "هو تربية الصفات البدنية الرئيسة التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية". أو "هو النشاط الحركي الذي يكسب الفرد على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاية إلى جانب توافر بعض الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في حياته اليومية".

ويهدف إلى "خلق وتطوير الأساس والمواصفات لشخص رياضي من خلال تطوير عام للإمكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عدة تؤدي إلى التقدم في نوع النشاط الممارس". وتسعى هذه الفترة إلى بناء مستوى الرياضي على أساس متيقن يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكينيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريجي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمارين عامة وخاصة.

"إن مدة التدريب في المرحلة الأولى تكون لصالح تربية قابلية الانجاز العامة فهي عالية بالنسبة للخاصة، وفي المرحلة الثانية تكون واطئة" تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة الإعداد العام من «٢ - ٣» أسابيع، وهنا يعمل المدرب على الإكثار من التمارين باستخدام الكرات «في الألعاب الفرقية»، لزيادة الاندفاع والمتاعة والرغبة لدى اللاعبين وإتاحة الفرصة لهم من أجل ضبط وإتقان المهارات الأساسية التي تعلمها من خلال تكرار الأداء.

وتساعد التمارين باستخدام الكرات على زيادة الحيوية والنشاط لدى اللاعبين، حيث تأخذ التمارين التكنيكية نسبة «١٥%» من محمل التدريب في بدايته وفي نهاية فترة الإعداد تصبح النسبة «٥٠%» مع الأخذ بنظر الاعتبار استخدام المهارات في

تمارين مركبة وجمل حركية «خططية» متراقبة و مشابهة لما يحصل في المباريات مع زيادة جمل التدريب، إذ تعطى تمارينات عامة لجميع أجزاء الجسم وكذلك تمارين الإحساس بالكرة و تمارين بالأجهزة والأدوات، الجدول رقم (٢٤) والجدول رقم (٢٥).

الجدول (٢٤)

توزيع الإعدادات الثلاثة على وفق النسب المئوية

مراحل الإعداد			مكونات الإعداد
الإعداد للمباريات التجريبية	الإعداد الخاص	الإعداد العام	
% ١٥ - ١	% ٣٥ - ١٥	% ٥٥ - ٤٥	الإعداد البدني
% ٦٠ - ٥٠	% ٥٠ - ٢٠	% ٢٠ - ١٥	الإعداد المهاري
% ٣٥ - ٢٥	% ٥٠ - ٣٥	% ٣٥ - ٣٠	الإعداد الخططي

الجدول (٢٥)

يوضح النسب المحددة للإعداد العام والخاص بحسب المراحل العمرية

أنواع الإعداد		العمر/ سنة	ت
إعداد خاص	إعداد عام		
% ٣٠	% ٧٠	١٣-١١	١
% ٤٠	% ٦٠	١٥-١٣	٢
% ٥٠	% ٥٠	١٧-١٥	٣
% ٦٠	% ٣٠	١٩-١٧	٤

أهداف وواجبات فترة الإعداد العام:

هدف فترة الإعداد العام إلى:

١. بناء الفورمة الرياضية.
٢. رفع مستوى الإعداد البدني العام.
٣. تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق أعلى مستوى.
٤. معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.

٥. الاهتمام بالناحية الصحية.
٦. خلق الأسس البدنية والفنية والنفسية للارتقاء بالمستوى.
٧. رفع إمكانيات إعادة بناء الـ «ATB».
٨. رفع مستوى مقدرة اللاعب على تقبل الأهمال التدريبية الشخصية العالية.
٩. الارتقاء التدريجي في سرعة الأداء.
١٠. إعطاء نسبة معينة من التدريب للجوانب الخططية.
١١. استخدام التدرج بالحجم والشدة.
١٢. يتميز الحمل التدريجي في فترة الإعداد العام بارتفاع الحجم والخفاض الشدة وطول فترات الراحة.
١٣. التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة.

ثانياً: مرحلة الإعداد الخاص:

يوجّه الاهتمام في فترة الإعداد الخاص إلى إعطاء تمارينات وتدريبات خاصة تصل باللاعب إلى أقصى مستوى من التطور في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والترويجية، ولابد من توافر المكونات البدنية الخاصة لأداء النشاط الرياضي، أي اختيار العناصر التي تتطلبها الفعالية؛ وذلك لأن كل فعالية رياضية تحتاج إلى عناصر أو مكونات تختلف عنها في الفعاليات الأخرى، على الرغم من احتياج بعض الفعاليات إلى نفس المكونات التي تحتاجها غيرها، ولكن الاختلاف يكون في نسب الاحتياج لها بحسب خصوصية كل فعالية، ففي فعالية ركض «١٠٠ م» تكون نسبة السرعة هي المسيطرة، في الوقت الذي تكون نسبة القوة هي الغالبة في رفع الأثقال، مع احتياج الفعاليتين إلى بقية عناصر اللياقة البدنية، إلا أن نسبتها تكون متباينة، إذ يحتاج لاعب

كرة السلة إلى صفات تختلف عن الصفات التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة من حيث تسلسل أهميتها لتلك اللعبة أو الفعالية، ولاعب التايكواندو تختلف نسب احتياجه من هذه الصفات عن لاعب الملاكمة.

وهذا يعني أن نوع النشاط الممارس هو الذي يحدد نوع الصفات والمكونات البدنية التي يحتاجها الرياضي عند ممارسته لأنشطة الرياضية المختلفة. والتي تتحقق مع بقية المكونات الأخرى للعبة الارتفاع بمستوى اللاعب.

ونجدر الإشارة هنا أنه لا يمكن الفصل بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية، وذلك للارتباط الوثيق بينهما وكل منهما مكمل للآخر، وإذا تم تنمية جانب فإن الجانب الآخر لا يمكن الارتفاع به إلى المستوى المطلوب رغم انتقال أثر التدريب؛ لأن أداء المهارات الأساسية للعبة يعتمد على مستوى تطور المكونات البدنية، فمثلاً لاعب الكرة الطائرة لا يستطيع أداء مهارة الكبس إذا لم تتوافر عنده قوة الرجلين «قوة القفز» وقوة الذراعين «قوة الضرب».

يعرف الإعداد الخاص بأنه: "البناء الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك".

والإعداد الخاص هو الذي يجري من خلال التحضير والاستعداد التام لبناء القدرات البدنية لدى اللاعبين؛ لكي تكون هناك قاعدة يستند عليها في المستقبل، وبالتالي يمكننا الحصول على كفاءة رياضية وقدرة بدنية عالية مدتها ما بين «٣ - ٥» أسابيع، وبحسب ظروف كل فريق.

هدف هذه المرحلة إلى تحقيق الفورمة الرياضية من خلال دور تربينات الإعداد الخاص، فالتدريب يتضمن الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهاري. وهنا يقوم المدرب بإعطاء تربينات مركبة لغرض استيعاب وفهم الجوانب الخططية،

وبالتالي استرجاع واستذكار قواعد وخطط اللعب التي تعلمها سابقاً، مع مواصلة التدريب عليها وتكرارها لغرض إتقانها بشكل جيد، مع إضافة خطط جديدة، وبتطور الحالة التدريبية الخاصة، وتكوين الفورمة الرياضية، يكون التدريب قد أخذ منحني آخر تجاه الظروف الحاصلة في المباراة أو السباق، وبمعنى آخر: إجراء تريينات وتدريبات قريبة أو مشابهة لما يحصل في السباقات لغرض إعداد وتأهيل اللاعبين إلى مرحلة المنافسات.

"إن بناء قابلية الإنجاز الخاصة يتعلق بحالة الاستعداد لقابلية الإنجاز العامة". وهنا يكون سير الحجم والشدة مختلفين، فالحجم يكون «معتدل» مع زيادة قليلة بالشدة، والتحول من التمارين العامة إلى التمارين الخاصة، وكذلك الانتقال من تمارين الألعاب العامة إلى التمارين المهارية، ومن ثم التمارين الخططية البسيطة، وفي هذه المرحلة أيضاً يتم تطبيق الخطط التي يلعب بها الفريق، كما يتعلم اللاعبون الحركة والانتقال «تغيير المراكز» في الألعاب الجماعية.

أهداف وواجبات مرحلة الإعداد الخاص:

١. تطوير الفورمة الرياضية.
٢. التأكيد على النواحي التخصصية المتعلقة بالفعالية.
٣. تثبيت المهارات الحركية والارتقاء بها.
٤. النمو التدريجي لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
٥. اكتساب القدرات الخططية.
٦. إشراك اللاعب في تدريبات مركبة.
٧. الإكثار من التمارين المشابهة لما يحصل في المباراة أو المسابقات الفردية.
٨. تطوير وتنمية السمات النفسية والإرادية لللاعب.

٩. يتميز الحمل التدريبي في فترة الإعداد الخاص بالانخفاض الحجم وارتفاع الشدة والراحة تكون مناسبة.

١٠. التأكيد على الجانب النظري.

١١. الارتقاء بمستوى اللعب الجماعي في الألعاب المنظمة.

١٢. تعويد اللاعب / الفريق على أسلوب وطريقة الأداء.

ثالثاً: مرحلة المنافسات التجريبية:

هذه الفترة تسبق المنافسات الرئيسية، إذ يخوض الفريق بعض المباريات أو السباقات التجريبية مع فرق أخرى؛ لغرض الوقوف على حالة اللاعبين بشكل نهائي، مع توافر الفرصة لمعالجه ما يمكن علاجها في حالة ظهور بعض الأمور التي يرى المدرب ضرورة الوقوف عندها ومراجعتها، ووضع الحلول والمعالجات لها قبل الدخول في المنافسة الرئيسية، وهذا يعطي صورة واضحة و كاملة للملائكة التدريبي عن مستوى اللاعبين.

تستغرق هذه المرحلة ما بين «٣ - ٥» أسابيع، وبحسب احتياجات متطلبات وظروف كل لاعب / فريق، وتتضمن من «٤ - ٨» منافسات تجريبية، وقدف إلى تكامل كل الصفات والعناصر والمفردات التي تم تعليمها واكتسابها في الفترة السابقة؛ لغرض رفع مستوى النواحي البدنية، وعمل الأجهزة الوظيفية من خلال هذه المنافسات الودية «التجريبية». إذ تزداد خبرة اللاعب ويتعود على ظروف وطبيعة السباق، فضلاً عن التعرف على نقاط القوة والضعف ومعاجتها، وقدف هذه المرحلة إلى الإعداد المنظم والمتقن مع تحديد، ووضع أهداف لكل منافسة تجريبية. هذه المنافسات تجعل اللاعب مهيئاً ومعداً بشكل جيد للدخول إلى المرحلة التالية.

بالنسبة إلى ألعاب الكرة «كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة... الخ» تستخدم المهارات الأساسية لطبيعة خطط اللاعب وتوظيفها في واجبات مركز اللاعب وحركة اللاعبين وانتقامهم ضمن المساحات المحددة. إن تطور الحالة البدنية والمهارية ومعرفة ذلك من تقويم الأداء في المباريات التجريبية يعطي فرصة كبيرة للمدرب من أجل تطوير الجوانب الخططية والوصول بها إلى أقصى مستوى، يضاف إلى ذلك تطبيق نظم أو خطط لعب مختلفة؛ لكي يستقر المدرب على اختيار طريقة أو طرق عدة، وتشكيله أساسية للفريق، والتعرف على إمكانيات جميع اللاعبين، واختيار البدلاء لمعالجة ظروف المباراة والمواقف التي قد تحصل فيها. وفي هذه المرحلة يتم الترابط بين مكونات الإعداد لظهور الفريق بحلته النهائية المتكاملة.

ومن جانب آخر فإن التهيؤ قبل الدخول في المنافسات يعد فترة إعداد حرجية؛ لأن أي تلاؤ أو نقص في الدقة يقود إلى حدوث أخطاء سلبية كثيرة مما يؤثر على اللاعب في نواحي الإعداد الأخرى، وعليه لابد من الاهتمام بهذه الفترة لغرض الحصول على التعبئة والطاقة الجيدة التي تضمن للاعب تحقيق أفضل المستويات، والمقصود بالطاقة هنا هي (الطاقة البدنية والطاقة العقلية «النفسية»).

يسعى المدرب للوصول إلى الطاقة البدنية المثلثي من خلال وضع البرامج وتصميم الوحدات التدريبية بشكل علمي مدروس وتحيطه مبرمج لكل مفاصل العملية التدريبية، وبشكل أدق تحطيط الأهمال التدريبية التي يمكن التحكم بها خلال مراحل التدريب، إذ يكون الحمل منخفضاً من حيث الشدة والحجم، مع مراعاة أن تكون فترات الراحة كافية قبل المنافسة.

إن الطاقة البدنية يمكن إعادتها أو بناؤها من خلال العملية الطبيعية للجسم، ومن المهم أن يحصل اللاعب على فترة راحة لازمة وكافية بعد أداء الجهد المختلفة،

تسمح باستعادة الطاقة، كما تجدر الإشارة هنا إلى أن من واجبات المدرب أن يضبط أو يحدد الفترة المناسبة التي يحتاجها اللاعب قبل المنافسة، والتي يطلق عليها «فترة التهيئة»؛ لضمان دخول المسابقات وهو على أتم استعداد، وفي حالة طاقة بدنية مثلثي، وهذه الفترة غير ثابتة، تختلف باختلاف نوع الفعالية، وإمكانيات اللاعبين، ومتطلبات التدريب.

وفيما يخص الطاقة العقلية «النفسية»، يستطيع المدرب التحكم بها من خلال التعامل مع اللاعبين وتوجيههم وتعويذهم وتعليمهم على كيفية السيطرة على أفكارهم وانفعالاتهم، وكل ما يتعرض له اللاعب من ضغوط نفسية قبل المسابقات. «الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي، عندما يكون مصدرها التحدي، الإثارة، المتعة، السعادة،... الخ، أو تتخذ الشكل السلبي عندما يكون مصدرها القلق، الغضب،... الخ».

أهداف وواجبات مرحلة المنافسات التجريبية:

١. تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب على خوض المنافسات.
٢. الحفاظة على الفورمة الرياضية.
٣. تقييم اللاعب نفسياً لكي يدخل المنافسات بمعنويات عالية.
٤. التركيز على أداء اللاعب.
٥. في هذه المرحلة يتعرف المدرب على مستويات اللاعبين.
٦. بعد ذلك يستطيع المدرب تشخيص نقاط القوة والضعف لدى اللاعب / الفريق ويكون لديه الوقت الكافي لمعالجة ذلك.
٧. وأهداف الأساس هو الوصول باللاعبين إلى أعلى درجة لمستواه في نهاية هذه المرحلة.

مرحلة المنافسات:

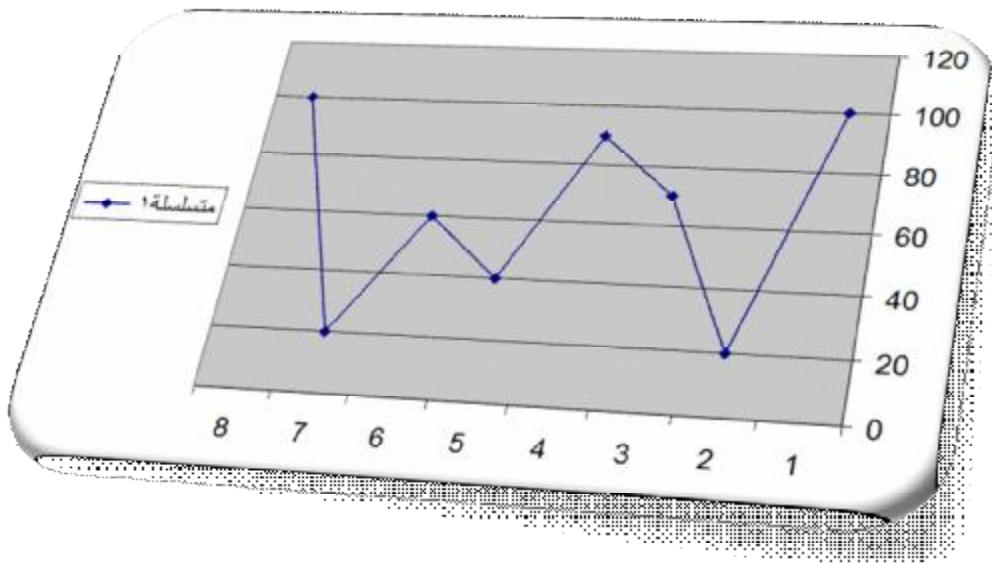
بعد الانتهاء من مرحلة الإعداد يكون اللاعبون على أتم استعداد للدخول في مرحلة المنافسات الرئيسية، وإكمال معالجة بعض الحالات، ويحدد الهدف الرئيس هنا بالمحافظة على ما اكتسبه اللاعب في المرحلة السابقة، ومحاولة معالجة التغرات التي قد تظهر خلال هذه المرحلة. وعلى المدرب أن يكون يقظاً متفهماً متفاعلاً مع مجريات المباراة/ السباق/ التزال/ اللعب، محاولاً -وبكل جدية- تشخيص الأخطاء وحسمها والتخلص منها، وقراءة مستوى اللاعبين/ الفرق المشاركة في البطولة؛ كي يستعد بشكل جيد لخوض هذه المسابقات.

"إن عملية التدريب بمفردها لا تنطوي على أي معنى؛ لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي تتحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية. وعلى وفق هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقدير لعمليات التدريب الرياضي". وفي أثناء فترة المنافسات يشكل الحمل التدريبي بشكل تموجي لغرض الإعداد الجيد للاعبين ليوم المنافسة، الجدول (٢٦) والشكل (٤).

الجدول (٢٦)

تشكيل درجة الحمل في فترة المنافسات

أيام الأسبوع						
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
حمل راحة	حمل راحة	حمل أقل	حمل	حمل	حمل أقل	حمل راحة
درجات ايجابية	درجات ايجابية	بسط	متواسط	متواسط	من الأقصى	بسط ايجابية
أقصى٪١٠٠	أقصى٪٢٠_١٠	٪٦٠_٥٠	٪٤٠_٢٠	٪٩٠_٨٠	٪٧٠_٦٠	٪٢٠_١٠



الشكل (٤)

تشكيل درجة الحمل في فترة المنافسات

تعد فترة المنافسات هي الفترة الرئيسية في بناء الدورة الموسمية السنوية، والتي تشكل أطول فترة أو مرحلة من مراحل التدريب وأكثرها صعوبة على اللاعبين. و يحدث في هذه الفترة تغيرات كبيرة في بعض العناصر والتي تقود إلى حصول نوع من التكيف مع الظروف الخاصة بالمنافسات التي بعدها، ويجب عدم الإفراط في إحداث بعض التغييرات الأساسية في هذه الفترة؛ لأن ذلك يؤدي إلى فقدان المستوى (الفورمة الرياضية)، ويؤثر هذا على عدم قدرة وإمكانية المشاركة في المنافسات بفاعلية. إن هذه الفترة تقسم إلى مراحلتين هما:

المراحل الأولى: "وتحدد في النصف الأول من المنافسات الرسمية، ويسعى المدرب

من خلالها الحفاظ على الفورمة الرياضية".

ويبدأ المدرب في بداية هذه الفترة وفي مرحلتها الأولى تكملة ومعاجلة الجوانب التي لم تستكمل في مرحلة الإعداد الثانية، إذ يقوم المدرب بالتحكم بعواملات حمل التدريب «حجم، شدة»، إذ تصل الشدة إلى أقصاها في النصف الأول من المرحلة الأولى للمنافسات، وبعده تأخذ الشدة بالانخفاض التدريجي.

في بداية هذه الفترة تعطى أهمية كبيرة للتمارين التكتيكية مع استمرار ومواصلة التدريب على النواحي التكتيكية، وعلى المدرب إن يهتم أيضاً بالمحافظة على مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين، كما يكون للدعم المعنوي والإعداد النفسي أثره الفعال عند اللاعبين، وتسعى هذه الفترة إلى تحقيق الواجبات الآتية:

٨. تقييم وإعداد اللاعبين للمنافسات.

٨. قيادة وتوجيه اللاعبين في أثناء المنافسات.

على المدرب أن يركز على بعض النقاط خلال المرحلة الأولى من فترة المنافسات، وهذه النقاط نوجزها في ما يأتي:

١. التركيز على الجانب الذهني والنفسي لللاعبين.
٢. إجراء تقييم لمستوى اللاعبين من جميع النواحي.
٣. الاهتمام باللاعبين غير المشاركين في المنافسة السابقة وعدم تركهم.
٤. التغيير والتلويع في التمارين المستخدمة.
٥. إجراء الاختبارات والمقاييس لتقدير المستوى.

المرحلة الثانية: "تحدد في النصف الثاني من المنافسات الرسمية". وهي مرحلة

المحافظة على الفورمة الرياضية والحالة التدريبية.

في هذه المرحلة قد يصل اللاعبون إلى حالة التعب بسبب الجهد الكبير الذي تعرضوا لها خلال المنافسة، وهذا التعب يؤثر على الحالة النفسية، إذ تصل الشدة إلى

أعلى نسبة لها وتكون أعلى من نسبتها في المرحلة الأولى من المنافسات، ويعمل المدرب على الحفاظ على التوازن بحمل التدريب الذي يؤدي إلى حصول عمليات التكيف للجسم.

وفي هذه المرحلة يركز المدرب على النقاط التالية:

١. العمل على رفع الروح المعنوية للاعبين من خلال إجراء نشاطات ترويحية تبعث المرح والسرور في نفوس اللاعبين.

٢. يفضل الإقلال من المباريات التجريبية في هذه المرحلة.

٣. يستخدم المدرب بعض الوسائل التعليمية لغرض إثارة روح المرح والتثبيق بين اللاعبين مثل عرض أفلام فيديو وتحليل الأداء بمشاركة اللاعبين في ذلك.

٤. إن تحطيم المدرب وبرجهته يساعد على نجاح العمل أولاً ويقلل من درجات التعب ثانياً.

٥. بسبب طول هذه الفترة قد يتعرض اللاعب إلى الملل وهنا لابد من إبعاد اللاعبين عن الشعور بالملل بوسائل وأساليب عده.

٦. عدم ترك اللاعبين المصابين ويجب الاهتمام بهم وتوجيههم ورعايتهم وإرشادهم ومعاджتهم؛ لغرض الإسراع في شفائهم وعودتهم إلى التدريب.

٧. يقع على عاتق المدرب وضع الحلول والمعالجات للأخطاء التي وقع بها اللاعبون

٨. رعاية اللاعبين الاحتياط غير المشاركين أو قليلي المشاركة في المباريات وعدم تركهم.

٩. استخدام الاختبارات والمقياس للوقوف على مستويات اللاعبين

أهداف وواجبات فترة المنافسات الرئيسية:

١. الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه اللاعب، الفورمة الرياضية (القمة) .
٢. الاستمرار بتطوير النواحي الفنية والخططية والنفسية الخاصة بنوع النشاط.
٣. في هذه الفترة يكون الحمل بدرجته القصوى.
٤. في نهاية فترة المنافسات تأخذ الشدة والحجم بالانخفاض التدريجي.

الفترة الانتقالية:

تهدف فترة الانتقال إلى هبوط تدريجي بمستوى الحالة التدريبية إلى حد معين من خلال الراحة البسيطة والانخفاض مستوى الأهمال التدريبية. زمن هذه المدة من «٤ - ٨» أسابيع، وهي أقصر مدة من فترات التدريب، كما أنها تعد مدة راحة للاعب بعد أداء فترة الجهدات المختلفة في الفترة السابقة، وهي أيضاً تشكل عملية الانتقال الصحيح وبالتدريج إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة، إذ يأخذ الحمل التدريبي بالانخفاض التدريجي.

تهدف الفترة الانتقالية بشكل أساسي إلى راحة اللاعب ومحاولة رجوعه إلى حالته الطبيعية، وإبعاده عن الملل والضغط الناتجة عن السباقات، ونقله إلى جو يشعر من خلاله بالراحة والاطمئنان، ويكون أكثر حرية في الأداء والاستعداد التام من أجل المشاركة في فترة الإعداد الجديدة.

تتخد الوحدات التدريبية في الفترة الانتقالية ميزات الراحة الإيجابية، وتهدف إلى راحة الرياضي من أعباء الجهد الذي أداها خلال الموسم، ومن جانب آخر ضمان المحافظة على الحالة التدريبية في حدود معينة، وإعطاء الراحة الإيجابية، أي أنه لا يمكن الحفاظ على الحالة التدريبية عند أقصى مستوى وصلت إليه خلال المنافسة السابقة.

ومن المهم جداً أن لا يقل عن المستوى الذي يستطيع الرياضي فيه بدأ الموسم الجديد أو الدورة التدريبية التالية وهو مستوى عالٍ.

وتأخذ الراحة في فترة الانتقال شكلين هما:

أولاً: الراحة السلبية:

يبعد فيها اللاعب عن ممارسة أي نشاط رياضي، وهذا يقود إلى هبوط مستوىه إذا استعملت بشكل غير صحيح، وتؤدي إلى استعادة الاستئفاء إذا تم استخدامها بشكل علمي دقيق.

ثانياً: الراحة الإيجابية:

يمارس فيها اللاعب بعض النشاطات والفعاليات المختلفة وبشدة قليلة وعدم ممارسة الاختصاص.

إن نوع ومقدار الجهد الذي يبذله اللاعبون في الفترة الانتقالية مختلف عن الفترات السابقة بسبب طبيعة وأهداف هذه الفترة، وعليه: يجب التدرج في زيادة أو نقصان الحمل التدريبي، وفي هذه الحالة يمكن خفض نسبة الجهد في المرحلة الأولى من فترة الانتقال التي تبدأ بعد الانتهاء من «السباقات/ البطولات»، والتي تكون الشدة في أقصاها وتشكل «١٠٠%»، وعلى هذا الأساس يستخدم مبدأ التدرج في تقليل الشدة، بحيث تكون في الثلث الأول منها «٦٠%»، وبعدها «٢٥%»، والمرحلة الثالثة يزداد الجهد إلى «٥٠%».

ويجب الانتباه إلى حالة مهمة جداً في عملية التدريب وسير خط مستوى اللاعب، وهو عدم انخفاض مستوى اللاعبين إلى الصفر؛ لأن اللاعب مطالب بأن يكون مهياً ومستعداً للموسم الجديد وهو في مستوى عالٍ.

وفي هذه الفترة يجب مراعاة الملاحظات التالية.

- ❖ مراجعة كاملة للحالات المرضية والإصابات التي حصلت للاعبين من جراء الموسم السابق، ويتم التأكد من ذلك بإجراء الفحوصات الطبية للاعبين وأخذ التحليلات الطبية الازمة، وبعد التعرف على نتائج الفحوصات والتحليلات وتشخيص الحالات المرضية تأتي مرحلة العلاج الطبي النفسي.
- ❖ مراجعة الأخطاء التي حصلت خلال الموسم السابق من الجانب الإداري والفنى، ومحاولة تشخيصها وتحديدتها بجدية، ومحاولة وضع الحلول والمعالجات لها حتى لا تتكرر الأخطاء في الموسم الجديد.
- ❖ مناقشة وضع اللاعب/ الفريق بشكل عام ووضع البديل كحلول للارتفاع بمستوى اللاعب/ الفريق.

أهداف وواجبات الفترة الانتقالية:

١. الترويج عن اللاعبين نتيجة للشد العصبي من خلال المشاركة في المسابقات.
٢. العودة إلى الحالة الطبيعية «مرحلة الاستشفاء»، وتحقيق الراحة لأجهزة الجسم بعد الجهد البدني الكبير خلال الموسم السابق.
٣. محاولة تأهيل اللاعبين المصابين الذين تعرضوا لبعض الإصابات في المباريات أو السباقات أو التدريب.
٤. إجراء فحوصات طبية على اللاعبين.
٥. الاهتمام بمستوى اللاعبين والسعى للحفاظ على مستوياتهم ومحاولة عدم هبوط كفاءتهم.

الفَصِيلُ الْيَمِينِيُّ

اللياقة البدنية

المبحث الأول: مفاهيم في اللياقة البدنية

المبحث الثاني: توجيه وترشيد عناصر اللياقة البدنية.

المبحث الثالث: القوة العضلية.

المبحث الرابع: السرعة.

المبحث الخامس: المطاولة.

المبحث السادس: المرونة.

المبحث السابع: الرشاقة.

المبحث الأول:

مفاهيم في اللياقة البدنية

"تعد اللياقة البدنية جزءاً من اللياقة البدنية الشاملة، والتي تشتمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية". كما يعبر عنها بمستوى كفاءة الفرد من حيث القدرات البدنية الالازمة لأداء الواجبات الرياضية. وأن تتمتع اللاعب بمستوى عالٍ من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد و معنويات عالية لتقدير جهد التدريب وضغط المنافسات.

تحتفل اللياقة البدنية من شخص لاخر نظراً لاختلاف طبيعة الأعمال والجهود المؤدية من لدن الشخص، فالرياضي يختلف عن غير الرياضي في مستوى اللياقة البدنية، وكذا الحال في مستوى اللياقة فهي تختلف من رياضي إلى آخر بحسب نوع الفعالية التي يمارسها والمتطلبات الخاصة بها، فضلاً عن رغبة واستعداد الرياضي لتقدير الجرعات التدريبية ومواصلته على التدريب.

لللياقة البدنية أهمية كبيرة في حياة كل فرد «الرياضي وغير الرياضي» كونها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بصحته، والفرد اللائق بدنياً يكون أفضل من غيره عند ممارسة الأنشطة الرياضية، ويستطيع تحقيق مستويات متقدمة في النشاط التخصصي، فضلاً عن ذلك فإن الابتعاد عن الرياضة يتسبب في هبوط المستوى بالنسبة للرياضيين إلى جانب الآثار «السلبية» التي تظهر عند عدم مزاولة النشاطات وفقدان اللياقة البدنية. إن الإنسان بطبيعته يتحرك منذ الطفولة إلى أن يصبح في عمر الشيخوخة لأداء واجباته اليومية ومتطلبات الحياة والعمل والسفر ومارسة الرياضة، إن قلة الحركة تؤدي إلى

حصول الآثار السلبية المتمثلة بعض أمراض القلب والشرايين... الخ، وممارسة الرياضة

تؤدي إلى:

١. تقوي الجسم وتجنبه الأمراض.
٢. تقوي الجهاز العضلي.
٣. تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسى.
٤. تبعد الإنسان عن شبح الإصابة بأمراض القلب والضغط والسمنة والروماتزم والألم أسفل الظهر والسكري وإلى آخره.

وبالرغم من علمنا بكل ما ذكر في أعلاه، إلا أنها نبتعد أو نتجاهل أهمية الرياضة في حياة كل واحد منا، ولا نذكرها إلا إذا نصح الطبيب مريضه بممارسة الرياضة. ونعتقد أن هذا الإجراء قد فات أوانه؛ لأن المرض قد نال من صاحبه، إذ أصبح العلاج أصعب من بدايته، ومع ذلك ننصح بممارسة الرياضة البسيطة - للحفاظ على لياقة الجسم وصحته - من خلال استخدام تقنيات متنوعة يمكن أداؤها في الساحات المكشوفة، أو حتى في البيت، وتسمى «تمارين متزلية». واللياقة البدنية هي العصب الأساس لأي نشاط رياضي، وهي أحد المكونات الأساسية لأي فعالية رياضية.

تعرف اللياقة البدنية بأنها: "القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقظة دون

عناء زائد، مع توفير بعض الجهد للتتمتع بأوقات الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة".

كما تعرف بأنها: الإمكانية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الأنشطة، فهي: قدرة

الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد على وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي.

وهي: القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط،

مع توافر قدر كبير من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر،

ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

وتدل على تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد، وتأثير النشاط الرياضي في

نحو تلك القابلية وزيادتها. وهي تعني ضمن المفهوم العام الخلو من الأمراض، وسلامة

أجهزة الجسم المختلفة، فضلاً عن تناسب مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من

التشوهات.

وبسبب اختلاف وتنوع الأنشطة الرياضية واختلاف متطلباتها، يتطلب ذلك من

اللاعب أن يكون معداً إعداداً بدنياً عالياً، وفي جميع المكونات وبدونها لا يستطيع

اللاعب أداء متطلبات اللعبة.

وتجدر الإشارة إلى أن اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس، والتي يتم

اكتسابها من خلال التمارين الخاصة باللعبة والوصول بها إلى مستوى متقدم لكي

يكون اللاعب مؤهلاً لأداء مستوى بدني ومهاري وخططي عالي. وعلى أساس ذلك

إإن نسبة القوة التي يحتاجها لاعب رفع الأثقال هي غير النسبة التي يحتاجها لاعب

كرة اليد والسلة أو الطائرة، كما أن النسبة التي يحتاجها عداء المسافات القصيرة من

السرعة مختلفة مقارنة بلاعب كرة القدم.

إن النشاط الذي يقوم به الفرد يحتاج إلى بذل جهد معين، وهذا الجهد يختلف

بحسب نوع النشاط، ولكي يستعد اللاعب لشقيق هذه الجهود لابد من التدريب على

تمرينات بدنية معينة، ومارسة أنشطة رياضية مختلفة، كونها من الوسائل الفعالة التي تفيد

في تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، أي يجب أن

يخطط لهذا العمل ضمن برنامج تدريبي مقنن، وبإشراف ذوي الخبرة والاختصاص،

وتطبيق ميداني بإشراف مدربين أكفاء. وعليه يتضمن البرنامج التدريبي بعض

التمرينات التي تساعد بشكل كبير على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وهي:

١. التمرينات البنائية العامة.
٢. التمرينات البنائية الخاصة.
٣. تمرينات المنافسة.
٤. تمرينات الراحة الإيجابية «الاستشفاء».



توجيه وترشيد عناصر اللياقة البدنية

ترتبط عناصر اللياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً بعضها بالبعض الآخر شكل (٥)؛ لأن كل النواحي الوظيفية والعضوية للرياضي هي وحدة متكاملة، ولا يحصل أي تحسن في صفة واحدة من الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب إلا مع ارتباطها ببقية الصفات، إذ تكون الواحدة مكملة للأخرى، والنتيجة حصول اللاعب على تحسن وتطور مستوى البدني، وهذا يحسن ويتطور النواحي التكتيكية والتكتيكية، وتطور هذه النواحي يجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء.

إن أي عمل أو نشاط يؤديه اللاعب يتطلب جهداً محدوداً طبقاً لنوع العمل أو النشاط الذي يقوم به، وهذا يتوقف على مدى إمكانية واستعداد اللاعب ولياقته وقدرته على القيام بالأداء، وكل فعالية رياضية تحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته المهارية والخططية بشكل جيد، ولكن يجب أن نعرف بأن احتياج هذه الفعالية مختلف عن احتياج فعالية أخرى من هذه الصفات البدنية، وقد يكون هذا الاختلاف في نسب هذه الصفات فقط وقد يختلف احتياج اللاعبين فيما بينهم لهذه الصفات في الفعالية الواحدة كما هو الحال في لعبة كرة القدم، وعلى الخصوص المواصفات البدنية التي يتصف بها حارس المرمى.

الشكل (٥)

الصفات البدنية العامة



المبحث الثالث:

القوة العضلية

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما إنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة كمتغير انجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى إنجازها الكبير من المتغيرات العضلية والعصبية.

وتعرف بأنها: قدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. أو

هي: "قدر ما تبذله العضلة أو الجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومه خارجية

قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن". كما تعرف بأنها: "قدرة العضلة

في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". ومن هذه المواجهات التي يتعرض لها

اللاعب هي:

١. مقاومة الأثقال الخارجية، التي تستخدم في التمارينات مثل «كرات طبيّة،

الأثقال، كيس الرمل... الخ».

٢. مقاومة ثقل الجسم، وبخاصة في الفعاليات والأنشطة التي يكون ثقل الجسم

هو المقاوم، مثل «الوثب العالي، الوثب الطويل، أو أداء الحركات المختلفة

من لدن لاعب الجمباز، أو في أثناء الركض».

٣. المقاومة التي يديها اللاعب ضد المنافس في الألعاب التي تتطلب المواجهة

المباشرة مع الخصم، كما هو الحال في «التايكوندو، المصارعة،

الملاكمة... الخ».

٤. مقاومة الاحتكاك، مثل الاحتكاك بالأرض كما في الدرجات، أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف.

يحتاج اللاعب «وفي الفعاليات الرياضية» إلى القوة العضلية؛ لأن طبيعة أداءه والمركز الذي يشغلها أو الفعالية التي يختص بها تستوجب منه أن يتمتع بقوّة كافية، فضلاً عن ذلك فهي الأساس لبقية العناصر الأخرى، كما أنها تؤثر في النشاط الحركي؛ لذا تستخدم الوسائل والإمكانيات المتاحة من أجل تنمية وتطوير القوّة «قوّة القفز، قوّة الجسم، قوّة الذراعين، قوّة الرجلين...الخ». وتستخدم الأثقال والكرات الطبيعية وزن الزميل لبناء القوّة، مع مراعاة التدرج في عملية التدريب، تجنباً لوقوع الإصابة وخاصة عند التدريب بالأثقال.

لقد أشار العديد من الخبراء في مجال التربية الرياضية إلى أن القوّة تعد من **الصفات الهامة للنشاط الرياضي**، وهي من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات. وتكمّن أهمية القوّة العضلية في أنها "تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى، كما تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، وتسمم القوّة العضلية في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في الرياضات المختلفة، وتتفاوت نسبة مساحتها طبقاً لنوع الأداء".

من الضروري أن تشمل تدريبات القوّة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة الـ، والتنويع «تناولب» بين تمرينات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، والبدء دائمًا بالعضلات الكبيرة ثم الصغرى.

ويكفي تسمية القوّة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية كوسيلة لتحقيق ذلك، إذ يتم في كثير من الأحيان استخدام وزن الجسم «أو

الطرف المراد تهيئته» كمقاومة. أما في حالة توافر أجهزة تدريب القوة العضلية والتحمل العضلي «أجهزة التدريب بالإثقال» فهي جيدة وأكثر أماناً من الأثقال الحرة، ويمكنها تحفيز الممارس على الاستمرار في الممارسة، كما يمكن استخدام الكرات الطبية أيضاً كوسيلة لتنمية عضلات الجسم وزيادة تحملها.

إن تدريب القوة يختلف تبعاً لاختلاف الفعاليات والأنشطة الرياضية، وتبعاً

لاستخدامات أنواع القوة.

§ تدرب القوة القصوى بأوزان تقدر من «٨٠ - ١٠٠٪» من قدرة اللاعب القصوى، ويكرر التمرين على شكل مجموعات صغيرة وفترات راحة كبيرة بين المجموعات.

§ عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يوضع حمل من «٤٠ - ٦٠٪» وبأقصى سرعة.

§ بينما تمرينات تحمل القوة تكون الأثقال المحددة في التمرين من «٦٠ - ٧٠٪» من القوة القصوى لللاعب مع زيادة عدد التكرارات في المجموعات والراحة قصيرة.

العوامل المؤثرة على القوة:

١. المقطع الفسيولوجي للعضلة.
٢. إثارة الألياف العضلية.
٣. حالة ووضع العضلة قبل بدء الانقباض.
٤. الفترة التي يستغرقها الانقباض العضلي.
٥. نوع الألياف العضلية.

٦. مستوى ودرجة توافق العضلات المشتركة في الأداء.
٧. تأثير العوامل والنظريات الميكانيكية.
٨. الجوانب النفسية.
٩. العمر والجنس والإحماء.

أهمية القوة العضلية:

تكمّن أهمية القوة العضلية في:

١. كونها صفة بدنية تشتراك في تنمية الصفات البدنية الأخرى.
٢. تعد القوة هي المكون الأول في اللياقة البدنية.
٣. هناك فعاليات تكون القوة فيها عاملاً حاسماً، مثل رفع الأثقال، المصارعة، الملاكمة، رمي القرص، قذف الثقل... الخ.
٤. وفي فعاليات أخرى يكون دور القوة فيها قليل، مثل ركض المسافات القصيرة، السباحة... الخ.
٥. وهناك ألعاب وفعاليات لا تعتمد على القوة، مثل ركض مسافات طويلة، السباحة لمسافة طويلة... الخ.
٦. كما أن القوة ضرورية لحسن المظهر.
٧. وهي مهمة جداً في الأداء المهاري.
٨. كما أنها تغطي على التشوّهات والعيوب الجسمانية.

أنواع القوة:

تظهر القوة في ثلاثة أنواع هي:

١. القوة العظمى: "هي عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقضاض العضلي الإرادى إلى أقصى حد ممكن".

٢. القوة المميزة بالسرعة: "أقصى قوة يستطيع الفرد إخراجها في حالة الأداء بأقصى سرعة ممكنة".

٣. القوة المميزة بالطاولة: قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

تمارين لتدريب القوة:

١. الكتفين:



- ❖ تتم ممارسة هذا التمرين في وضع الوقوف.
- ❖ إرخاء الذراعين بجانب الجسم.
- ❖ حمل ثقل حديدي في كل يد.
- ❖ رفع الذراعين لأعلى لأبعد حد ممكن بحسب القدرة.
- ❖ البقاء على هذا الوضع لبضع ثوانٍ عند رفع الأيدي.
- ❖ إرخاء العضلات تدريجياً مع خفض الذراعين لأسفل بيضاء.
- ❖ حاول أن ترفع الثقل الحديدي مستخدماً كتفيك فقط لا ذراعيك، وأن تكون وظيفة الذراع والأيدي منحصرة في الإمساك بالثقل الحديدي، ولا تحاول رفع ذراعيك في أثناء التمرين.
- ❖ تكرار هذا التمرين مرات عده.

٢. تمرين لبناء عضلات الكتفين

- ❖ يتم ممارسة هذا التمرين في وضع الوقوف.
- ❖ الإمساك بثقل حديدي في كل يد مع إرخائهما أمام الفخذين.
- ❖ رفع أحد الذراعين لأعلى في شكل قوس منحنٍ حتى يصل إلى أعلى الرأس.
- ❖ خفض الذراع لأسفل لوضع البداية ببطء «مع الحرص عدم تأرجح الأيدي».
- ❖ تكرار نفس الحركات مع الذراع الآخر.
- ❖ تجنب رفع الثقلين مرة واحدة في آن واحد لكن لابد من تبادل الذراعين إدراكاًهما لأعلى والآخر لأسفل لأنه من الممكن أن يؤذى العمود الفقري.
- ❖ تجنب غلق مفصلي الكوع أو الركبة.
- ❖ تجنب رفع الشكل الحديدي بدرجة كبيرة لأعلى.

"وهذا التمرين يهدف إلى تقوية العضلة شبة المنحرفة الأمامية، ولابد وأن يكون الشكل الحديدي عند الإمساك به أمام الجسم وليس على جانبي الجسم".

٣. تمرين لتنمية الأرجل والذراع

- ❖ ثني الركبتين على الأرض، مع اليدين بدون ثني الكوعين (كأنك في وضع الركوع).
- ❖ ملامسة مشط القدم لسطح الأرض.
- ❖ أن يكون الذراعان تحت الكتف مباشرة، والركبتان تحت الحوض.
- ❖ الحفاظ على استقامة الرقبة والظهر والخوض والكتفين.

❖ رفع الذراع والرجل اليسرى في نفس الوقت بعيداً عن الأرض.

❖ البقاء على هذا الوضع مع العد من «١٠ - ١٠».

❖ العودة إلى وضع البداية.

❖ تكرار نفس التمرين مع الجانب الآخر «الذراع والقدم اليمنى».

٤. تمرين قوة للأرجل:

❖ الوقوف في وضع استقامة مع شد عضلات الجسم.

❖ رفع الجسم لأعلى يابعاد الكعبين عن الأرض إلى أقصى حد ممكن والوقوف على أصابع القدمين.

❖ إنزال الجسم (الكعبين) ببطء مرة أخرى للأرض.

❖ هذا التمرين يساعد على تقوية عضلات الساق (السمانة) وبنائها.

٥. تمرين تقوية الظهر:

❖ الاستلقاء على الأرض (على البطن).

❖ رفع الجسم من على الأرض بواسطة: تثبيت كلتا اليدين على الأرض وفرد هما بحيث تصبح في وضع مستقيم.

❖ ثني ركبة الرجل اليمني وملامستها هي والساقي للأرض.

❖ رفع الرجل اليسرى بعيداً عن الأرض بحيث تصبح في وضع تواز معهـا وفي الوقت نفسه لا تكون أعلى من مستوى الظهر والأرداف.

❖ يتم الركل بالرجل اليسرى للخلف.

❖ تكرار التمرين مع الرجل اليمني.

٦. تمرين لزيادة قوة تحمل الأرجل:

ويعتمد هذا التمرين على تقوية عضلة الفخذ الأمامية (Hamstring) ويakaham المزدوج من الليونة يزيد من قوة تحملك وعدم تعب أرجلك عند القيام بأي مجهود حتى ولو كان بسيطاً.



❖ الاستلقاء على الأرض (على البطن).

❖ مواجهة القدمين للحائط.

❖ الحفاظ على استقامة الجسم.

❖ وضع إحدى قدمي الأرجل عالياً على الحائط.

❖ عدم ثني الركبتين.

❖ محاولة الضغط على الرجل في مواجهتها للحائط.

❖ التنفس بانتظام.

❖ خفض الرجل تدريجياً حتى الوصول إلى وضع البداية.

❖ تكرار نفس التمرين مع الرجل الأخرى.

**٧. تمرين للصدر:**

❖ يفيد هذا التمرين كل منطقة الصدر.

❖ الاستلقاء على سطح مستوي مرتفع عن الأرض، بحيث تثبت كلتا القدمين

على الأرض.

❖ التأكد من ثبات الأرداف، الظهر، الكتفين، والرأس على هذا السطح.

- ❖ تحريك الذراعين للخلف ثم للأسفل بحيث تكون عظمة الكتفين مضغوطة في مواجهة السطح المستوى والصدر مرتفع لأعلى، وسيؤدي ذلك إلى تقوس الظهر بشكل بسيط.
- ❖ رفع الذراعين لأعلى في خط مستقيم مع الإمساك بالبار الحديدي بكلتا اليدين على أن تكون هناك مسافة بين كلتا اليدين أبعد من خط الكتفين.
- ❖ أخذ نفس عميق عند رفع البار الحديدي مع عدم التقاط الأنفاس عند حفظه.
- ❖ بمجرد وصول البار للصدر، عليك برفعه مرة أخرى لأعلى "لا تحاول رفعه مرة واحدة؛ لأنه من الممكن أن يسبب إصابات بالغة".
- ❖ إخراج زفير بمجرد أن تتعدى أعلى حد للمقاومة.
- ❖ التوقف لبضع ثوانٍ عند قمة الحركة مع التكرار.



السرعة

السرعة: هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء

الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.

تعد السرعة من أهم الصفات البدنية بالنسبة للفعاليات التي تتطلب الانجاز أو

الأداء بسرعة كما هو الحال لعداء ركض «١٠٠ م»، وهنا السرعة تعني قطع مسافة

محددة بأقل زمن ممكن، وهي مهمة للاعب كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم... الخ

وتعرف بأنها "قدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن"، وترتبط مع

باقي الصفات البدنية ارتباطاً كبيراً، إذ تؤثر فيها وتتأثر بها. للسرعة أهمية كبيرة للاعب

في مختلف الألعاب فهي تشكل الأساس في أداء حركاته التي تتطلب سرعة الأداء، إلى

جانب المهارة الحركية والتوقต الصحيح والمناسب في الانطلاق أو القفز أو أداء

الحركات أو الاستجابة للمثير.

السرعة كصفة بدنية: هي موهبة انجاز أفعال حركية في أقصر فاصل زمني

ضمن الظروف المتوفرة، مفترضين أن تنفيذ المهمة الحركية المعطاة مؤقتة ولا تستدعي

حدوث التعب". تتوقف السرعة على مدى سلامية الجهاز العصبي «عمليات الإثارة

والكاف»، أي سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط في العضلات. ويعتمد ذلك على

وجود التوافق في عمل العضلات والعضلات المقابلة. ويتوقف نجاح اللاعب في تطوير

السرعة على نوع الألياف العضلية والكفاءة البدنية وحالة اللاعب البدنية والنفسية والظروف الخارجية، ويمكن إيجاز العوامل المؤثرة على السرعة بالنقاط التالية:

١. الخصائص المميزة للألياف العضلية.

٢. غط الجهاز العصبي الخاص بالفرد.

٣. القوة المميزة بالسرعة.

٤. الاسترخاء العضلي.

٥. قابلية العضلات المشتركة في العمل والعضلات المقاومة على الامتطاط.

٦. المعنويات العالية والإرادة القوية لللاعب.

إن التمارينات التي تعطى - ولاسيما تمارينات الركض مختلفة المسافات - تحتاج إلى توافر بعض الصفات البدنية خلال الركض وبحسب هذه المسافات، أو زمن الركض فضلاً عن أن هذه الصفات المشتركة تشكل أيضاً نسباً مختلفة في تحقيقها، ولكي تتضح الحالة بشكل أدق نسوق الأمثلة التالية:

مثال (١)

❸ ركض لمدة من «٣٠ - ٦٠» ثانية.

❹ مسافة الركض «٤٠٠ - ٢٠٠» متر.

❺ تنمو الصفات المبينة في الجدول (٢٧).

جدول (٢٧)

الصفة البدنية	السرعة	التحمل العضلي	القوة	التحمل العام	النسبة المئوية
% ٣٠	% ٧٠	% ٥٠	% ٢٠		

مثال (٢)

❷ أداء حمل مدة من «١٠٠ - ٨٠» ثانية.

❸ أو ركض مسافة من «٦٠٠ - ٥٠٠» متر.

❹ ينمي الصفات البدنية الموضحة في الجدول (٢٨)

جدول (٢٨)

الصفة البدنية	السرعة	التحمل العضلي	التحمل العام	النسبة المئوية
	% ١٠	% ٧٠	% ١٠٠	% ١٠

مثال (٣)

❷ حمل تدريبي زمنه أكثر من «١٠٠» ثانية.

❸ ينمي الصفات البدنية الموضحة في الجدول (٢٩)

جدول (٢٩)

الصفة البدنية	التحمل العضلي	التحمل العام	النسبة المئوية
	% ٢٠	% ١٠٠	

أقسام السرعة:

تقسم السرعة إلى الأقسام التالية:

١. السرعة الانتقالية:

وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت ممكن، مثلاً

يحتاج حارس المرمى إلى السرعة الانتقالية عندما يخرج بسرعة للاقتلاع الكورة الطويلة المرسلة إلى المهاجمين، أو في حالة خروجه عند انفراد المهاجم به، وهي مهمة للاعب كرة اليد عند التقدّم بالكرة للأمام تجاه هدف الخصم.

٢. السرعة الحركية:

وهي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. وهي ضرورية لأداء الحركة

و خاصة الفعاليات التي تؤدي بأداء.

٣. تحمل السرعة:

قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة؛ وذلك بسبب

تكرار الحالات التي تتطلب من اللاعب السرعة في الأداء.

٤. سرعة الاستجابة:

تعرف بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. إن قدرت

اللاعب بسرعة الاستجابة تعطيه فرصة في الأداء الصحيح والتحرك تجاه الكرة بعيدة

لاستقبالها في الكرة الطائرة على سبيل المثال، وإن سرعة استجابة العداء للمثير

«أطلاق المسدس» من قبل المطلق في سباق «١٠٠ م» تعطيه زحماً وتفوقاً على منافسيه

في بداية السباق.

وعلى سبيل المثال قدرت حارس المرمى بسرعة الاستجابة تمكنه في حل المواقف

الصعبة والمفاجئة التي تتطلب منه السرعة في الإجابة ووضع الحال المناسب لها، وينطبق

ذلك على التهديف القريب «داخل منطقة الجزاء»، إذ يتطلب سرعة رد فعل تجاه

الضربة.

أما زمن الاستجابة الحركية: « فهي الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير ونهاية

الاستجابة الحركية له ». بينما يعرف رد الفعل: « بأنه الفترة المخصوصة بين ظهور الحافر

وبنهاية الاستجابة الحركية ».

وتقسم سرعة الاستجابة إلى:

❸ رد الفعل البسيط:

وهي قابلية الاستجابة لمثير واحد، وهي الإجابة الوعية من لدن الرياضي، فضلاً عن أن المثير معروف مسبقاً من قبل الرياضي، لذا فإن اللاعب يكون مهيناً ومستعداً للإجابة على هذا المثير «ك رد فعل» مثل إطلاقة المسدس «إشارة المطلق» في سباق «١٠٠م»، كما ويظهر رد الفعل البسيط في حالات قطع الكرة من الخصم والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة. كما يعرف بأنه "عبارة عن الاستجابة على إشارة معروفة".

❹ رد الفعل المعقد:

وهي الإجابة غير الوعية من لدن الرياضي تجاه المثير، إذ لم يكن المثير معروفاً، وهذا يعني عدم وجود فترة تحضيرية لاستقباله، وتظهر مثل هذه الحالات في الألعاب الفرقية «كرة السلة وكمة اليد وكرة القدم... الخ»، وكذلك الحال في ضربة الجزاء بالنسبة لحارس المرمى، وهذه الحالة ترتبط بعدة مثيرات أو الكرة السريعة في الكرة الطائرة. (ويظهر عند حصول حوافر مختلفة وتعدد قدرة الاستجابة).

إن سرعة رد الفعل «التصريف والاستجابة السريعة السليمة»: "هي القدرة على

التصريف السليم عند الإثارة والرد عليها يتوقف على سرعة التصرف حيال هذه الإثارة بالكلام أو الحركة".

تمرينات على السرعة:

❻ الانطلاق الفجائي بسرعة ركض «٩٠%» ثم التوقف الفجائي، مسافة الركض «٣٥م».

- § الانطلاق والظهور تجاه الركض لمسافة «٢٠م»، ثم الانطلاق والكف الأيمن أو الأيسر باتجاه الركض.
- § البدء السريع لمسافة «٢٠م».
- § الركض السريع من أوضاع مختلفة لمسافة «٦٠م».
- § الركض السريع مع تغيير الاتجاه.
- § الركض السريع بعد مناولة الكرة.
- § الدحرجة بالكرة لمسافة «٣٠م» والعودة السريعة.



المبحث الخامس:

المطاولة

تعني المطاولة إمكانية اللاعب على الاستمرار بالأداء الجيد طوال مدة المباراة، مستخدماً ما يمتلكه من صفات بدنية وإمكانيات مهارية وخططية، بدرجة عالية من الدقة دون الشعور بالتعب والإجهاد. ويتوقف ذلك على ما يمتلكه اللاعب من كفاءة في الأجهزة الوظيفية، وبخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس. والقدرة على مقاومة التعب تتحكم فيها الأمور الآتية:

١. الجهاز العصبي المركزي.
٢. الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان.
٣. مدى إتقان الأداء الحركي وتوافقه الجيد.
٤. القدرة على الاقتصاد في بذل الجهد عند الأداء.
٥. قوة الإرادة لدى اللاعب.

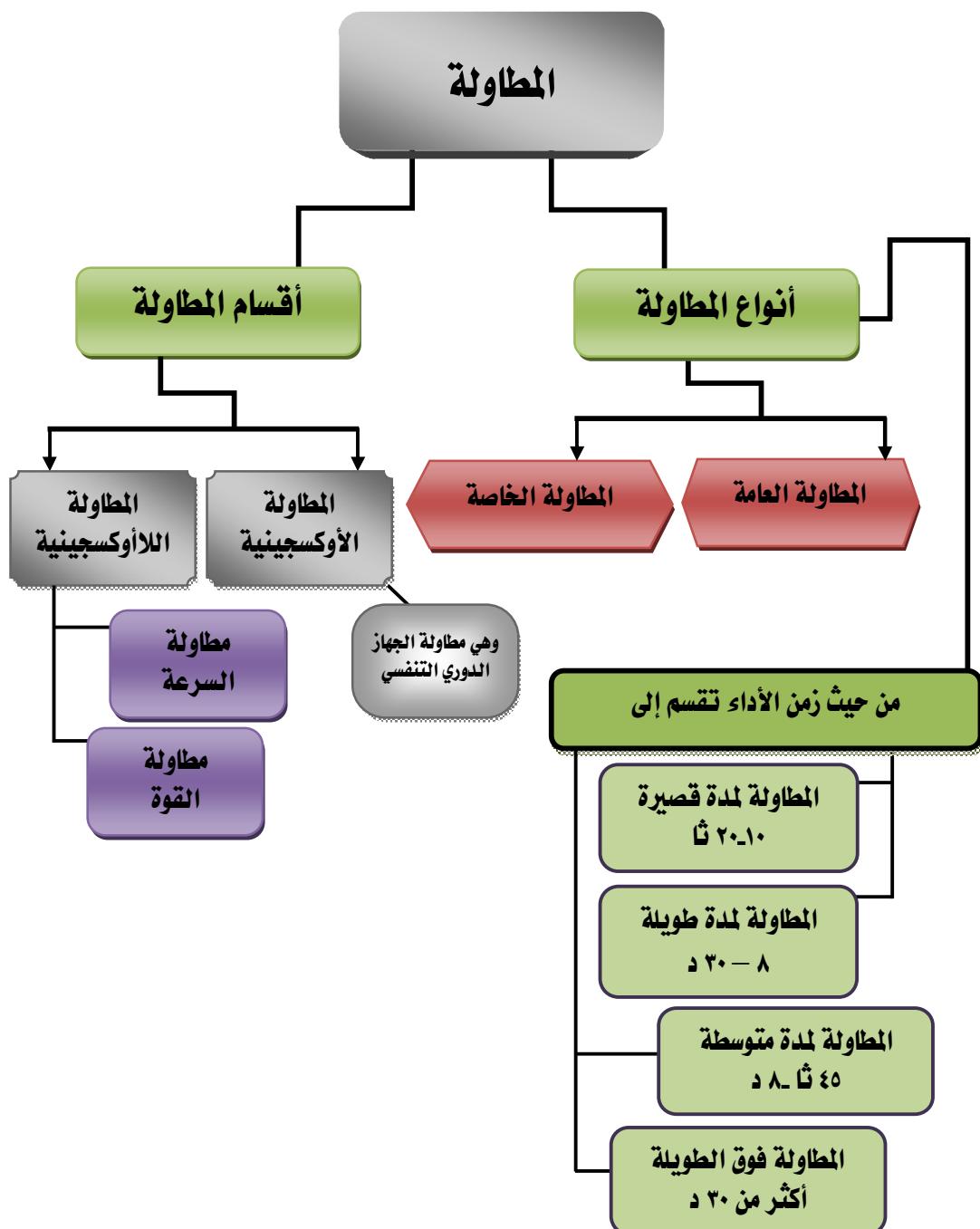
تعرف المطاولة بأنها: قدرة اللاعب على أداء نشاط اللعب دون الهبوط في فاعليته طوال مدة المباراة. أو "هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب خلال الأداء".

كما تعرف بأنها "قدرة العضلات على البقاء في حالة انقباض ثابت ومستمر".

تلعب السرعة دوراً مهماً في تنمية المطاولة إذ إن التدريب بسرعة حركية «٦٢٥٪، ٥٤٠٪» من السرعة القصوى يؤدى إلى زيادة كبيرة في نسبة المطاولة. لذا فإن المطاولة تؤثر على مستوى الانجاز في الفعاليات السريعة. "والسرعة القصوى لا يمكن الحافظة عليها إلى نهاية ركض «١٠٠م»، ويعود هذا إلى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي من جراء تواقيع المثير الحركي بشكل كبير والذي يؤدى إلى حدوث الإعاقة والتمنّع".

مخطط (٦)

أنواع المطاولة



أولاً: المطاولة العامة:

وهي قدرة الرياضي على أداء الحركات المختلفة خلال وقت المباراة أو السباق أو التزال دون ظهور علامات التعب، وتنوقف على القدرات والإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية «الجهاز الدوري والجهاز التنفسـي والجهاز العضـلي والجهاز العصـبي»، ويتميز الأداء هنا بالشدة المتوسطة ولفترات طويلة.

ثانياً: المطاولة الخاصة:

وهي قدرة وإمكانية اللاعب على أداء حركات تتصف بنشاط اللعب الصعب

دون الهبوط في فعالية الأداء، ويتميز الأداء بالشدة العالية ولفترات طويلة.

أقسام المطاولة:**١. المطاولة الأوكسجينية: Aerobic Endurance**

وهي القدرة على العمل الديناميكي المستمر في شدة معتدلة من خلال عمل

الجهاز العضلي المطـور حالة عمل الأجهزة الداخلية «القلب، الدوران، التنفس»

بمستوى عالٍ للعمليات الأوكسجينية المتـبادلة، وتـعرف بمطاولة الجهاز الدوري

التنـفسـي.

٢. المطاولة اللاـأوكـسـجـينـية: An Aerobic Endurance

وهي قـابلـيـةـ العـضـلـةـ أوـ المـجمـوعـةـ العـضـلـيـةـ عـلـىـ المـشارـكـةـ فيـ أـدـاءـ الـفـعـالـيـاتـ

وـالـحـرـكـاتـ لـفـتـرـةـ طـوـيـلـةـ،ـ وـهـيـ نـوـعـانـ:

أ. مطاولة السرعة: Speed Endurance

❖ وهي القدرة في إعطاء القوة مع زيادة السرعة لمرات عـدـةـ بـشـكـلـ قـصـوـيـ.

❖ أو هي قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

ب. مطاولة القوة: Strength Endurance

❖ القدرة على مقاومة التعب خلال أداء الجهد المستمر والذي يتمتاز بارتفاع درجة القوة فيه.

❖ "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية".

تمرينات لتنمية المطاولة:

❖ لاعبان يواجه أحدهما الآخر، والمسافة بينهما من «٥ - ٧م»، يبدأ التمررين بأن يقوم اللاعبان بالركض كل تجاه الآخر، وعند الاقتراب يبدأ الأول بعمل قلبة أرضية «دحرجة»، ويقوم الثاني بالقفز من فوقه، مع سحب الساقين للصدر، وبعد ذلك ينهض الأول ويقوم اللاعبان بالانطلاق لمسافة «٥ - ٧م»، ثم الدوران بسرعة، وإعادة التمررين ويقوم اللاعبان بتبادل العمل.

❖ يقف اللاعب أمام مانعين ارتفاع كل منهما من «١٠٠ - ١٢٠ سم»، يبدأ التمررين بقيام اللاعب بالقفز من فوق المانع الأول، ثم يدخل من تحت المانع الثاني، ثم يستدير بسرعة ويعود إلى نقطة البداية لإعادة التمررين مرة أخرى، وهكذا يستمر التمررين لمدة «١٥ ثانية».

❖ تمرين مطاولة السرعة:

- ركض «٣٠ م» بعدها راحة «٣٠ ث».

- ركض «٥٠ م» بعدها راحة «٤ ثا».

- ركض «٧٠ م» بعدها راحة «٥٥ ثا».

- ركض «١٠٠ م» بعدها راحة «٧٥ ثا».

§ تمارين مطابلة القوة:

- تمارين الركض على ارض رملية.

- من وضع الوقوف الوثب أماماً لمسافة «١٠ م»، يكرر التمارين «٥ مرات.

- من وضع الوقوف الوثب فتحاً لمسافة «١٠ م»، يكرر التمارين «٥ مرات.

- من وضع الوقوف ثم الوثب للجانب لمسافة «١٠ م»، يكرر التمارين «٥ مرات.

- الحجل على قدم اليمين لمسافة «١٠ م»، وبعدها التبديل على القدم اليسار.

- الجلوس ثم الوثب أماماً لمسافة «١٠ م»، ثم العودة للخلف «على الظهر».



المبحث السادس:

المرونة

"تعتمد المرونة على تركيب ونوعية المفاصل، وقدرة الأربطة، والأوتار والعضلات على التمدد، وقوة العضلات، ومرونة العمود الفقري، وقدرة الجهاز العصبي المركزي، على تنسيق العمليات العصبية المفصلية".

تمثل المرونة مع باقي العناصر الأخرى القاعدة الأساسية لبناء كفاءة اللاعب للوصول إلى مستوى متقدم ومتطور في اللعبة، وهي تعتمد على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية المميزة للفرد الرياضي؛ لأنها تعتمد بدرجة كبيرة على الانسيابية والمطاطية في الأوتار والأربطة ومدى حركة المفصل، وبما أن أداء اللاعب في بعض الفعاليات يتطلب صفة الحركة الدائمة، مثال على ذلك لاعب تنس الطاولة، ولاعب التنس الأرضي، ولاعب المصارعة، ولاعب التايكونادو، ولاعب كرة السلة... الخ، كل ذلك يتطلب تمعن بمدى حركي واسع في جميع أجزاء جسمه حتى يتمكن من القيام بواجباته بشكل صحيح.

إن المرونة في كرة القدم مثلاً تختلف بحسب موقع اللاعب ومركزه، فالمرونة التي يحتاجها لاعب الوسط أو اللاعب المدافع تختلف عن المرونة التي يحتاجها حارس المرمى، وهذه تختلف عن المرونة التي يحتاجها لاعب الجمباز، واللاعب الذي لا يمتلك المرونة يكون أداؤه صعباً مهما كانت الفعالية التي يمارسها، وقد يتسبب ذلك في حدوث الإصابة عند اللاعب، لذا فالمرونة تلعب دوراً في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ يتوقف عليها أداء أغلب الحركات الرياضية.

إن حارس المرمى بكرة اليد عليه أن يتمتع بقدر عالٍ من المرونة في المفاصل، حتى يستطيع القيام بواجباته بالشكل الصحيح، وإن تحسن الأداء المهاري له يعتمد على ما يمتلكه من مرونة عامة وخاصة.

"ولتحقيق المرونة يلزم إجراء تمارينات الإطالة وينصح بإجراء تمارينات الإطالة الساكنة التي تعني دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداد الحركي الممكن، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لثوانٍ عدة، وتتميز هذه الطريقة بعدم تعريض المفصل للإصابة".

"وتلعب المرونة دوراً هاماً في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوع من التنسيق في تمارينات تنمية المرونة، وخاصة التمارينات التي تزيد من مساطية وإطالة العضلات بشكل منتظم، وللمجموعات العضلية كافية".

ومن الضروري ارتباط تمارينات الإطالة بتمارينات القوة لضمان العمل على التنمية المترنة للجهاز الحركي والعضلي والابتعاد عن الاهتمام بتنمية جانب واحد فقط. كما يجب الابتعاد عن التنمية الزائدة عن الحد المعقول لصفة المرونة؛ لأنها تؤثر بشكل سلبي على تنمية الصفات الأخرى وخاصة القوة العضلية، وفي حالة تنمية القوة بشكل كبير فإن ذلك يؤثر على تنمية المرونة لحصول إعاقة أو تحديد لحركة المفاصل وعليه لابد من وضع التمارينات التي تحافظ على التنمية المتوازنة لجميع الصفات.

والمرنة هي: "قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتتمدد تحت تأثير شد، والعودة

إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وهذه الأنسجة لا تشمل أربطة المفصل وأوتار العضلات الحركية فقط، ولكنها تشمل أيضاً العضلات المضادة لحركة المفصل في الاتجاه

المطلوب تحقيق المرنة فيه".

إن تمرينات الإطالة تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار، وزيادة مدى الحركة في المفاصل، وتستخدم أدوات مختلفة في تمرينات الإطالة، مثل المقابض أو السلم المثبت على الحائط، أو بمساعدة الزميل، كما تعرف بأنها "القدرة البدنية على أداء الإعمال الحركية بحدى مرحلة واسعة لأطراف الارتكاز والجهاز الحركي". وفي تعريف آخر يذكر "بأنها إمكانية الفرد في أداء الحركة بأكبر مدى ممكن".

أقسام المرونة

تقسم المرونة إلى قسمين هما:

أولاً: المرونة العامة:

تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم كافة، والتي يمكن الحصول عليها عن طريق التمارين والألعاب «تشمل جميع مفاصل الجسم».

ثانياً: المرونة الخاصة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات بحدى واسع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة «تشمل المفاصل التي تشارك في العمل أو الحركة».

وبعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

١. المرونة السلبية: أكبر إمكانية حركية للمفصل، والتي يحصل عليها الرياضي بمساعدة.

٢. المرونة الإيجابية: أكبر إمكانية لحركة المفصل، والتي يتمكن الرياضي من تفويتها لوحده دون مساعدة.

وفي تقسيم آخر يذكر أنها:

١. المرونة الثابتة: مدى الحركة الذي يتحرك فيه العضو ثم الشبات فيه.

٢. المرونة المتحركة: مدى الحركة الذي يتحرك فيه العضو المتحرك في أثناء أداء الحركة.

لكي يتم تطوير المرونة لدى اللاعبين لابد من مراعاة جانحين أساسين عند التدريب هما:

أولاً: الفروق الفردية:

إذ تلعب الفروق الفردية بين اللاعبين الدور الأساس في تحسن وتطور مستوى المرونة لدى اللاعبين وذلك قبل بداية التدريب وكذا الحال في المستويات التي يتوقع الوصول إليها بسبب تأثيرها بعض المتغيرات البيولوجية والنفسية.

ثانياً: الطرق والوسائل المستخدمة:

إن تصميم البرنامج التدريسي مهم جداً، والأهم من ذلك هو من ينفذ مفردات البرنامج، إذ يجب أن يكون ذا خبرة واسعة ومعرفة ودرأية تامة بكل ما يتعلق بالعملية التدريبية، لكي يستطيع استخدام الطائق الملائمة والمناسبة للوصول إلى الأهداف المحددة.

تمرينات التدريب على المرونة من وضع الوقوف:

١. الساق والخوض، تمرين لمرونة المنطقة الخارجية للخوض:

❖ اتخاذ وضع تمرين مرونة ربطة الساق.

❖ الحفاظ على استقامة أصابع القدم الخلفية للأمام مباشرة مع جعل الكعب مستوياً على الأرض.

❖ البدء في التمرين على الجانب الأيمن للخوض عن طريق الدوران الخفيف في أثناء الميل بالكتفين بخففة شديدة في الاتجاه المضاد للأرداد.

❖ البقاء على هذا الوضع لمدة ٢٥ ثانية.

❖ تكرار نفس الخطوات مع الجانب الأيسر.

٢. الرجلين:

❖ الوقوف في وضع استقامة في مواجهة حائط.

❖ تشبيت كف إحدى اليدين على الحائط للحفاظ على توازن الجسم.

❖ ثني ركبة الرجل اليسرى للخلف.

❖ الإمساك بالجزء العلوي من القدم اليسرى باليد اليمنى.

❖ جذب الكعب تجاه المقدمة.

❖ الاستمرار في أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية.

❖ تكرار نفس خطوات التمرين مع القدم اليمنى والإمساك بها باليد اليسرى.

٣. قرین لروننة الساقين والظهر

❖ الجلوس في وضع استقامة.

❖ مد الساقين أمام الجسم والقدمان مشوقة.

❖ إبعاد الكعبين عن بعضهما بمسافة لا تزيد على ١٥ سم.

❖ الانحناء من منطقة الأرداف للأمام حتى تصل إلى أقصى إطالة مريحة دون تقوس أسفل الظهر.

❖ عدم انحناء الرأس إلى الأمام في أثناء الإطالة.

❖ الإمساك بأطراف أصابع القدمين أو عند الكاحلين.

❖ الحفاظ على ثبات منطقة الأرداف وعدم استدارتها للخلف.

❖ تكرار التمرين مرات عدّة.

٤. تمرين لمرونة الجزء العلوي الداخلي للأرجل:

❖ الوقوف في وضع استقامة.

❖ رفع إحدى الرجلين فوق منضدة (أي سطح عالٍ مسْتَوِي) بحيث يصل ارتفاعها إلى مستوى الحوض تقريباً أو أي ارتفاع مريح بالنسبة لك بحيث تكون القدم المرفوعة مستقيمة.

❖ وضع المنطقة الخلفية لكتف قدمك على هذا السطح "لكن هذه المرة من ناحية جانب الجسم بحيث يتم إمالة الجانب الأيسر ناحية القدم اليسرى المرفوعة والعكس".

❖ إمالة الكتف الأيسر ببطء تجاه الركبة اليسرى.

❖ ثني ركبة الرجل اليمنى المشتبه على الأرض قليلاً.

❖ الاستمرار في الانحناء لمدة ١٥ ثانية لتصل إلى ٢٠ ثانية فيما بعد.

❖ تكرار نفس خطوات التمرين مع الرجل اليمني وإمالة الجانب الأيمن.

٥. تمرين لمرونة عضلات الفخذ

❖ يتم ممارسة هذا التمرين إما في وضع الوقوف أو الجلوس.

❖ الاستلقاء على الأرض «على البطن».

❖ ملامسة عظم الحوض للأرض.

❖ ملامسة جبهة الرأس للأرض.

❖ الحفاظ على استقامة العمود الفقري.

❖ ثني الذراعين مع ملامستهما للأرض، بحيث تكون في محاذة الرأس.

- ❖ ثني ركبة الرجل اليسرى حتى تلامس المقعدة «الأرداف».
- ❖ استخدام الأيدي في ثني الركبة عن طريق الإمساك بأصابع القدم «ولكن مع الاحتفاظ بلامسة الحوض للأرض»، وإذا لم تستطع فلا داعي للقيام بهذه الخطوة.
- ❖ خفض الرجل اليسرى على الأرض ثم رفعها مرات عدّة.
- ❖ يكرر نفس التمرين مع الرجل اليمنى.

٦. تarin للرقبة

- ❖ الجلوس في وضع استقامة على درجة سلم أو كرسي.
- ❖ الإمساك بجانب الكرسي باليد اليسرى.
- ❖ رفع الذراع الأيمن لأعلى فوق الرأس، ثم وضع اليـد اليمـنى على الأذن اليسـرى.
- ❖ إمالة الأذن اليمـنى ناحية الكـتف الأيمـنـى، التـوقف عن الإـمـالـة حتى الشـعـور بشـد عـضـلات الرـقبـة بـشـكـل محـتمـلـ.
- ❖ البقاء على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.
- ❖ الرجـوع إلى الـوضع الأـصـليـ.
- ❖ الاستـرـخـاء قـليـلاـ.

المبحث السابع:

الرشاقة

تعرف الرشاقة بأنها "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو تجاهه على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم". وهذا يشمل جميع الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية. كما تعرف الرشاقة بأنها "القابلية على تغيير أوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة، وهي قدرة مركبة من عوامل السرعة وسرعة رد الفعل والقوة والدقة والتوافق والتحكم".

وهي تعني أيضاً المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقّدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقّة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذه المواقف بسرعة.

إن تدريبات الرشاقة تؤدي إلى وقوع أعباء كبيرة على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يتعرض اللاعب إلى حالة الإرهاق، وعليه يجب أن يكون مهيناً ومستعداً لاستقبال التدريبات الخاصة بالرشاقة، ولا سيما مزاولة بعض الألعاب التي تتخللها مواقف وحالات متغيرة من حيث الأداء والسرعة، مما يساعد على التكيف مثل هذه التغيرات، فضلاً عن ممارسة بعض التمارينات التي تحتوي على عمليات قفز وركض وجري الزنكراك.

تؤثر الألعاب المختلفة ولا سيما الألعاب الجماعية على تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظراً لتغيير واختلاف المواقف خلال الأداء، فمثلاً أداء الدرجة بالكرة بين

الشواخص ينمي ويطور صفة الرشاقة، وكذلك فإن أداء حركات الجمناستك وقفز الموانع والركض بين الشواخص كلها تؤدي إلى تطوير صفة الرشاقة.

أنواع الرشاقة:

١. الرشاقة العامة: "إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة".
٢. الرشاقة الخاصة: "قدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة".

تدريب الرشاقة:

عند التدريب على الرشاقة يجب الأخذ بنظر الاعتبار النقاط التالية:

١. ضرورة الإكثار من التمرينات الخاصة بالرشاقة مع إحداث بعض التغيير في ظروف أدائها لبناء مواقف جديدة يستفاد منها الرياضي.
٢. الاهتمام بربط التمرينات ذات المهارات الحركية المركبة وتوزيعها.
٣. تمرينات الرشاقة توقع عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي.
٤. هذه التمرينات تسبب إرهاقاً وتعباً لأجهزة الجسم الداخلية.
٥. ضرورة عدم تدريب الرشاقة عندما يشعر اللاعب بالتعب والإرهاق.
٦. استخدام الألعاب المختلفة لتنمية صفة الرشاقة.
٧. استخدام تمرينات الجمناستك والركض بين الشواخص وقفز الموانع.

تمارين التدريب على الرشاقة:



- ❖ الجري المتدرج بالكرة وبدونها بين الشواخص.
- ❖ استخدام الألعاب الصغيرة المتنوعة.
- ❖ تمرين الجمناستك «الدرجات الأرضية الأمامية»

والخلفية على البساط، القفز من فوق الصندوق».

- § ممارسة بعض التمرينات البسيطة الخاصة بالألعاب الكروية «كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة».
- § الركض ثم الوثب على المصطبة ومن بعدها أداء الدرجات.
- § المرور من أسفل المانع ثم القفز من فوق المانع الثاني ثم القفز عالياً في الهواء مع امتداد الجسم.
- § الركض مع تغيير الاتجاه.
- § الركض المتعرج ثم الجلوس المفاجئ.
- § الركض ثم أداء الدرجات الأمامية ومن ثم القفز عالياً.



الفَصْلُ الخَامِسُ

الاختبارات والقياس والتقويم

المبحث الأول: الاختبارات

المبحث الثاني: القياس

المبحث الثالث: التقويم

المبحث الرابع : بعض الاختبارات لخاصة بعناصر اللياقة البدنية

المبحث الأول:

الاختبارات

مفهوم الاختبار:

لكي يتعرف المدرب على إمكانيات وقابليات اللاعب بشكل منفرد، والفريق بشكل جماعي، عليه إجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات؛ لأن هذه الاختبارات من الوسائل المهمة في تقويم اللاعبين، والتعرف على مستوياتهم باستخدام الأساليب والوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة.

بعد الاختبار المؤشر الحقيقى حالة التدريب «مستوى اللاعب» في مفردة أو عدة مفردات في الألعاب المختلفة، وهنا يتمكن المدرب أو القائم على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار.

§ الاختبار: هو الاستجابة الحقيقة من لدن اللاعب لحركات مبنية يتوجب

أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة

معينة.

§ أو هو: مجموعة من التمارين أو الأسئلة أو المشاكل التي تقدم للفرد بهدف

التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفه أو قدراته.

§ كما يعرف بأنه: طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.

§ ويشار للاختبار على أنه: قياس نوعي وخاص تقع مسؤوليته على الشخص

المقياس.

§ أو هو "أسلوب جمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المقياس

ويتم ذلك بتقنية خاصة وأدوات مبنية يرتكز عليها الحكم في عملية التقويم".

تعد الاختبارات إحدى أدوات البحث العلمي، ولا يقتصر استخدامها على البحوث التربوية بل استخدمت في المجالات الإنتاجية «الصناعية والزراعية والتجارية»، فضلاً عن استخدامها بشكل كبير في المجالات الرياضية المختلفة.

فوائد الاختبارات:

١. التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم وتطور أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
٢. تساعد المدرب في وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.
٣. يمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي على أساس النتائج التي أفرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
٤. تفيد الاختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.
٥. من خلال الاختبارات نتمكن من معرفة معدلات التطور والإخفاق لدى اللاعبين خلال مدة معينة.
٦. تعد الاختبارات دافعاً وحافزاً لللاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
٧. تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد.
٨. تساعد المدرب في تنظيم وتحفيظ عملية التدريب.
٩. من خلال الاختبارات يمكن قياس المعرفة والإدراك التخططي للاعب.

الأسس التربوية للاختبارات:

يجب مراعاة الأمور الآتية عند وضع الاختبارات:

١. إن الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يراعى فيه الجانب المهاري والعمر والجنس لكي تتساوى جميع الفرص للمختبرين (ضمان حالة التكافؤ في العينة المختبرة).
٢. أن توضع أهداف الاختبار ومدى ارتباطها بالأهداف العامة وتوضيح هذه الأهداف للعينة قبل بدء الاختبار.
٣. استخدام الاختبارات سهلة التنفيذ وقليلة التكاليف والاقتصادية في بذل الجهد وتحقق الهدف من الاختبارات.
٤. استخدام الاختبارات الواضحة والمحددة بخطوات تنفيذ مفهومة للاعبين.

الأسس العلمية للاختبار:

إن معرفة إمكانيات وقدرات اللاعب تعطي صورة واضحة لمستوى اللاعب من النواحي البدنية والمهارية والخططية وذلك ياتي بالأساليب العلمية الصحيحة في الاختبارات وتطبيقاتها، وتحقيق الهدف من جراء تنفيذ هذه الاختبارات يعتمد على توافر الشروط العلمية للاختبار نوضحها فيما يأتي:

أولاً: صدق الاختبار *Validity*:

هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله ويقاس صدق الاختبار بمقاييس خارجي مثل اختبار آخر تم إثبات صدقه ويحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار والمحك الخارجي المستقل فإذا كان معامل الارتباط عالياً كان الاختبار صادقاً.

ولصدق الاختبار أنواع عدة هي:

١. الصدق الظاهري.
٢. الصدق المنطقي.
٣. الصدق العاملية.
٤. الصدق التلازمي.
٥. الصدق التجاري.
٦. الصدق الذاتي.
٧. الصدق التنبؤي.
٨. الصدق الفرضي.

Reliability

إن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، ويجب أن يكون الاختبار ثابتا حتى يكون صادقا، والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت، ويحدد معامل الثبات للاختبار بالطريقة الآتية:

١. طريقة إعادة الاختبار.
٢. طريقة تحليل التباين.
٣. طريقة الصور المتكافئة.

وتستخدم طريقة إعادة الاختبار وتحليل التباين كثيرا في الاختبارات الحركية في النشاطات الرياضية المختلفة، في الوقت الذي تستخدم فيه طريقة الصور المتكافئة والتجزئة النصفية في مجالات اختبارات الذكاء وسمات الشخصية والتحصيل.

ثالثاً: موضوعية الاختبار:

وهي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة. وتحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الأول ودرجة الحكم الثاني.

إن المختبر هو العامل الذي يحدد موضوعية الاختبار، ومهما اختلف الممتحن وتم استخدام نفس الاختبار على نفس الجموعة تكون النتائج نفسها، والدرجة النهائية التي يثبتها الحكمان بشكل مستقل الواحد عن الآخر تعد درجة موضوعية.

الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبار:

يعتمد المدربون كثيراً على استخدام الاختبارات لغرض التعرف على مستوى اللاعبين وتحليل مستوى الفريق من أجل معرفة نقاط الضعف والقوة في الفريق وبالتالي وضع الحلول لتجاوزها، وعلى سبيل المثال في مجال البحث العلمي تطرق العديد من الباحثين إلى هذا الجانب الأساسي والمهم، إذ تم تحديد بعض العناصر المهمة في الإنجاز الرياضي، وهذه العناصر تعتمد على نوع الاختبار المستخدم وطبيعة العناصر المستخدمة في ذلك الاختبار، وهنا يمكن ذكر النواحي الأساسية التي يجب التأكيد عليها وهي:

١. **الناحية النوعية:** أي نوعية هذه العناصر والمعروفة بصفات السرعة، القوة،

المطاولة، التوافق الحركي، المرونة، الرشاقة.

٢. **الناحية الجسمية:** القياسات الجسمية التي تشمل الطول والوزن والصفات

الانشريوبومترية والتركيب الفسلجي للجسم.

٣. **الناحية النفسية:** والتي تشمل الحاجات والاتجاهات والميل والرغبات

والد الواقع والحوافز... الشجاعة، الإرادة.

إن هذه النواحي الثلاث تؤثر بشكل كبير على نتائج الاختبارات حيث لا يمكن فصل أي ناحية عن الأخرى؛ لذا وجب على مصمم الاختبار أن يراعي ذلك عند الاختبارات، ونذكر في أدناه أهم الإجراءات الالزمة في تصميم الاختبار.

١. تحديد الغرض من الاختبار.

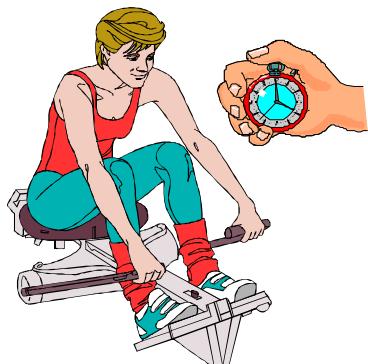
٢. تحديد أهداف الاختبار.
٣. إعداد وقائمة الأمور الأساسية للاختبار «العناصر المراد قياسها».
٤. تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار.
٥. تحديد مفردات الاختبار.
٦. وضع تعليمات للاختبار.
٧. تحديد طريقة وأسلوب تسجيل الاختبار.
٨. إجراء تجربة أولية للاختبار «تجربة استطلاعية».
٩. إجراء اختبار نهائي في المفردات وعناصر الاختبار.
١٠. التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار.



المبحث الثاني:

القياس Measurement

مفهوم القياس:



بسبب تطور العلوم المختلفة ومنها علم التدريب الرياضي المرتبط بجميع العلوم، تطورت المستويات وتحسنت الأرقام في الفعاليات المختلفة.

وأن ما يشغل بال المدربين والباحثين في المجال الرياضي هو التنافس من أجل تحقيق مستوى جيد والفوز بالنتيجة.

ويأتي ذلك عن طريق استخدام أفضل الوسائل والطرق التدريبية، فضلاً عن القياسات المهمة التي يجريها المدرب بهدف الوقوف على مستوى اللاعبين والفريق وقد زادت أهمية القياسات بسبب النطوير الكبير في مجالات البحث العلمي التي ساعدت على إيجاد وسائل وأدوات قياس متقدمة ساهمت بشكل كبير في عملية القياس والاختبار في مجالات رياضية مختلفة.

 يُعرف القياس إحصائياً بأنه: تقدير للأشياء والمستويات تقديرًا كميًا على

وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.

 وهو العملية التي يمكن من خلالها الحصول على صورة كمية لمقدار ما يوجد

في الظاهره عند الفرد من سمة معينة.

 كما يعني القياس تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرًا كميًا.

 أو هو "ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف

التقدير الكمي للسمة أو القدرة أو الظاهرة المقيدة".

العوامل المؤثرة في القياس:

١. السمة المقابلة.
٢. وحدة القياس المستخدمة.
٣. أهداف القياس.
٤. أنواع القياس.
٥. طرائق القياس.
٦. طبيعة القياس وعلاقته بالسمة المقابلة.
٧. عدم فهم واستيعاب العينة لطريقة إجراء الاختبار.
٨. عملية التهيئة والتنظيم لإجراء القياس.
٩. الشخص القائم على الاختبار.
١٠. الظروف المكانية والزمانية التي يجري فيها القياس.
١١. التحيز من لدن المحكمين.

أنواع القياس:

١. القياس المباشر.
٢. القياس غير المباشر.

أولاً: القياس المباشر:

هو القياس الذي يستخدم الأداة مباشرة للحصول على بيانات رقمية مثل قياس

الطول والوزن والسرعة وقوة القبضة بواسطة جهاز الدينامومتر.

ثانياً: القياس غير المباشر:

هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهر ويقاس بالظاهر التي تدل

عليه، مثل الدوافع والميول والاتجاهات وفي كرة القدم مثلاً الدرجة بالكرة أو

البطبة بكرة السلة أو المناولة بالكرة الطائرة أو التهديف بكرة ليد... الخ، تقيس

بشكل غير مباشر.

إن المهارات الفردية في الألعاب الجماعية لا يمكن قياسها مباشرة؛ لعدم وجود الأجهزة التي يمكن أن نستخدمها في القياس المباشر مما يجعلنا نستخدم القياس غير المباشر لهذه المهارات بواسطة وضع اختبارات مقننة. ويمكننا تحديد المجالات التي تصنف ضمن أنواع القياس فاختبارات عناصر اللياقة البدنية تقادس بشكل مباشر، والمهارات والخطط والجوانب النفسية تقادس بشكل غير مباشر.



Evaluation التقويم



مفهوم التقويم

هو إصدار الأحكام واتخاذ القرارات حول

الجوانب المراد تقويمها لتحديد السلبيات والإيجابيات

لأجل تجاوز السلبيات وتعزيز الإيجابيات.

أو هو إصدار أحكام قيمة عن الأفكار والخطط

والمشروعات والأعمال والحلول المقترحة، أو الطرق

والوسائل والأدوات وهو يشتمل على المحکات مثل المعايير والمستويات لتقدير دقة

وفاعلية تلك الأفكار والخطط والمشروعات، وقد تكون هذه الأحكام كمية أو كيفية،

وقد نستنق المحکات من داخل الموضوع الذي يتم تقويمه أو توضیح له من الخارج.

ويعرف أيضاً بأنه: التوصل إلى اتخاذ قرارات خاصة بدقة البيانات وجودتها

وصلاحيتها.

يقول بيوتشر Bucher عن التقويم في المجال الرياضي: "إن استخدام التقويم

أمر يبدو حتمياً، إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما

يتم عن طريقها، وإذا ما أردنا التتحقق من أن هذه البرامج تحقق الأغراض الموضعة

من أجلها، وكذلك يساعد التقويم على التعرف على مواطن الضعف والقوة في الأفراد

والبرامج".

أنواع التقويم

Egocentric Evaluation

وهو التقويم الذي يعتمد على الذات وأن اتخاذ القرارات وإصدار الأحكام يستند على المعايير الذاتية، وهي قرارات سريعة، تعبّر عن آراء واتجاهات لا شعورية، (ويسمى هذا التقويم بالتقدير المتمرّك حول الذات).

Objective Evaluation

يعد التقويم الموضوعي أكثر استخداماً من التقويم الذاتي؛ لأنّه يعتمد على المقاييس الموضوعية الدقيقة للحصول على المعلومات والبيانات كمقاييس الطول والوزن والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسعفة الحيوية... الخ، واتخاذ القرارات والأحكام حول الموضوع المراد تقييمه لا يستند على الآراء الذاتية وإنما يعتمد على ما يأتي:

أ. المعايير Norms

إن الدرجة التي يحصل عليها الفرد من جراء الاختبار «تعد الدرجة الخام»، ليس لها أي مدلول إلا إذا حولت من الدرجات الخام إلى الدرجات المعيارية بواسطة إجراء بعض العمليات الإحصائية.

والمعايير عبارة عن جداول توضع فيها الدرجات التي حصل عليها اللاعبون، وتعرض هذه المعايير (الدرجات الخام والدرجات المحولة) في شكل أعمدة متوازية فيما يحصل التحويل إلى الدرجات المشتقة سهلاً والدرجات التي تضمنتها جداول المعايير تبين فيما إذا كان الأداء جيداً أو غير جيد.

ب. المستويات Standards

تشابه المستويات مع المعايير في كونها أساسا داخلية للحكم على الظاهرة المراد تقويمها، إلا أنها تختلف عن المعايير في نقطتين هما:

١. تأخذ الصورة الكيفية.
٢. تحدد على وفق ما هي عليه الظاهرة.

ج. المحكات Criteria

إن النتائج التي يحصل عليها القائم بالاختبار أو القياس تكون عديمة الفائدة إذا تركت كأرقام دون أن تجري عليها عملية تقويم، والتقويم يعد أشمل من الاختبار أو القياس، والقياس جزء من الاختبار، وعملية التقويم تتضمن «الاختبار والقياس» معاً، وإن نتائج عملية التقويم تعتمد على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، ويمكننا أن نقول أنه لا يمكن فصل «الاختبار والقياس والتقويم» عن بعضها، وكل منها يكمل الآخر، فضلاً عن اعتماد الواحد على الآخر.



المبحث الرابع :

بعض الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية :

سوف نتطرق بهذا الخصوص على عناصر اللياقة البدنية ، وكيفية إجراء اختبار .



شكل رقم (٦)

- أ. ركض ٣٠ م. ج. ركض ٦٠ م.
ب. ركض ٥٥ م. د. ركض ١٠٠ م.

هدف الاختبار: قياس السرعة.



اختبار ركض ٦٠ م:

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٦٠ م محدد بخط بداية

وخط نهاية، ساعة توقيت، مسدس إطلاق.

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدء العالي).

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.

طريقة التسجيل:

يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه مسافة ٦٠ م.

تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

اختبار ركض ٥٥ م من الوقوف:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات والإمكانات: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية، المسافة بينهما ٥٥ م.

طريقة إجراء الاختبار:

يقف المختبر خلف خط البداية..

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية.

طريقة التسجيل:

يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١٠٠/١ من الثانية الذي استغرقه المختبر من

خط البداية وحتى خط النهاية.

المطاولة:

- أ. ركض ٤٠٠ م. د. ركض ٨٠٠ م.
 ب. ركض ٤٥٠ م. هـ. ركض ١٢٠٠ م.
 جـ. ركض ٦٠٠ م. مـ. ركض ١٥٠٠ م.

اختبار ركض ٦٠٠ م:

هدف الاختبار: قياس المطاولة.

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٦٠٠ م، محدد بخط

بداية وخط نهاية، ساعة توقيت.



طريقة إجراء الاختبار:

﴿يف اللاعب خلف خط البداية «وضع البدء العالي».

﴿عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع المسافة المحددة.

طريقة التسجيل:

﴿يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه مسافة ٦٠٠ م.

﴿تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

مطاولة السرعة:

١. ركض ١٨٠ م مرتد. ٢. ركض ٢٠٠ م.

اختبار ركض ٢٠٠ م:

هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٢٠٠ م، محدد بخط

بداية وخط نهاية، وساعة توقيت.

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البداية).

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع مسافة ٢٠٠ م.

طريقة التسجيل:

يحتسب للاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة ٢٠٠ م.

تعطى للاعب محاولة تان يؤخذ أفضليهما.

اختبار ركض ١٨٠ م:

الهدف: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات: ساعة إيقاف، أربعة شواخص، بين شاخص وآخر ١٥ م.

وصف الأداء:

بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول «البداية»، إلى الشاخص الثاني، والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث، والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع، والعودة للبداية. وبهذا يكون المختبر قد أنهى الاختبار لمسافة ١٨٠ م.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١٠٠ / ١ من الثانية.

مطاولة القوة:

اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة:

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية.

﴿عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقة.

طريقة التسجيل:

يسجل المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة.

القوة المميزة بالسرعة:

١. القفز للأعلى لنطح الكرة المعلقة (هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين).

٢. الحجل على ساق واحدة مسافة ٣٠ م، قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

٣. رمي كرة طبية وزن ٣ كغم، الهدف قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع.

٤. رمي كرة طبية وزن ٣ كغم (الهدف قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع).

٥. الوثب العريض من الثبات (قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين).

٦. من ووضع الاستلقاء على الظهر رفع بار حديدي بوزن إضافي (قياس عضلات الذراعين).

٧. القفز العمودي من الثبات.

٨. النهوض والقفز من الجلوس.

اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة ٣٠ م.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين،

ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار:

❖ يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.

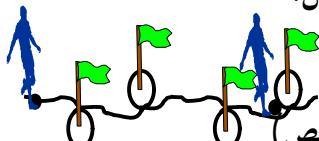
❖ عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى

نهاية الخط المحدد لمسافة ٣٠ م.

طريقة التسجيل:

❖ يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة ٣٠ م.

❖ تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.



الرشاقة:

١. الركض المتعرج بين الشواخص (١٠ شواخص)

(قياس الرشاقة والسرعة).

٢. الركض المتعرج بين الشواخص (٤ شواخص) (قياس الرشاقة).

٣. الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة ٧ م.

اختبار الركض المتعرج بين ٤ شواخص «ركض متعدد الجهات»:

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ٤ كرات طبية، مقعد بدون مسند، ساعة توقيت.

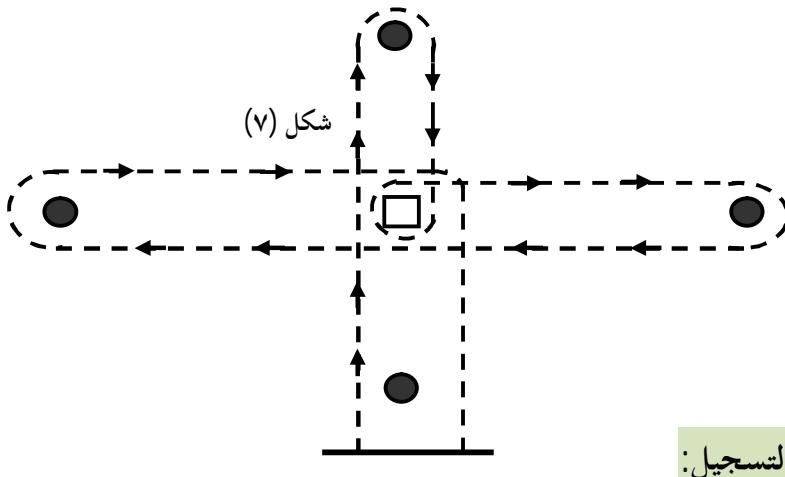
طريقة إجراء الاختبار:

❖ يتم وضع الكرات بشكل دقيق.

❖ المسافة بين الكرات (٥، ٥، ٢٤) م.

❖ المسافة من خط البداية إلى أول كرة (٢١) م.

❖ عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض من خط البداية إلى خط النهاية بحسب خطوط السير الموضحة في الشكل رقم (٧).



طريقة التسجيل:

❖ يحتسب الزمن الذي استغرقه اللاعب منذ انطلاقه من خط البداية حتى نقطة النهاية وبحسب شروط أداء الاختبار.
❖ تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

المرونة:

اختبار الركض بين الشواخص لمسافة ٧م:

المدف من الاختبار: قياس الرشاشة.

الأدوات: ساعة إيقاف، شواخص عد ٦، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البدء وعند إعطاء الإشارة يبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وإيابا.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١٠٠/١ من الثانية، الذي استغرقه المختبر ذهابا وإيابا.

١. ثني الجسم ومده، وتدويره خلال ٢٠ ثانية، (هدف الاختبار قياس المرونة المتحركة للجذع).

٢. من وضع الوقوف على المصطبة، ثني الجذع لأقصى مسافة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).

٣. ثني الجذع للأمام من الوقوف على مصطبة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).

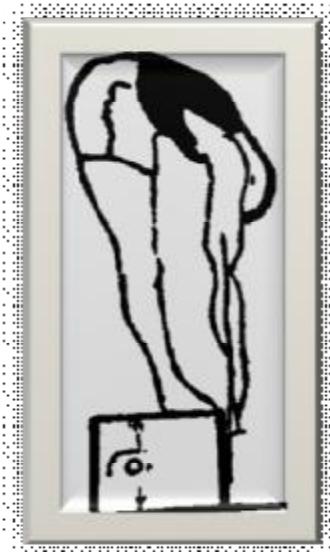
اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

على المحور الأفقي.

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند

ارتفاعه (٥٠ سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ سم، مشتبة على المقعد عموديا، بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة، ورقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلية للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة كما هو موضح في الشكل رقم (٨).



شكل (٨)

طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضبوتان وأصابع القدمين مشتبة على حافة المقعد، والركبتان ممدودتان، يقوم اللاعب بشني جذعه للأمام وللأسفل، بحيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة ٢ ثانية.

طريقة التسجيل:

٤) تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

٥) تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

اختبار مطاولة القوة:

اختبار الديبني الخلقي الكامل بوزن يعادل ٥٥٪ من وزن اللاعب أولاً، ثم يوزن يعادل نصف وزنه بوضع الأنقال على الكتف ويبدأ بالجلوس الكامل، النهوض (دبني إلى أن ينفد الجهد)، تحسب عدد المرات التي يؤديها اللاعب.

اختبار القوة الانفجارية:

اختبار الوثب العريض من الثبات.

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك.

طريقة الأداء:

يرسم خط البداية بطول ١م، ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان على أن تلامس القدمان خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى ٥ سم، وطول ٣م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مدد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مردحة الذراعين للأمام، شكل رقم (٩)، ويكون القفز بالقدمين معاً، وتعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر.



شكل رقم (٩)

اختبار القفز العمودي:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات: طباشير، شريط قياس، لوحة.

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر، ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويوشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.

التسجيل: تفاصي المسافة بين الإشارة الأولى والثانية، ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.

الفَصْلُ الْيَسِيرُ

تخطيط وتصميم برامج التدريب

المبحث الأول: معنى ومفهوم البرنامج التدريسي

المبحث الثاني: أسس نجاح البرنامج التدريسي

المبحث الثالث: أهمية البرنامج التدريسي

المبحث الرابع: مبادئ تصميم البرنامج التدريسي

المبحث الخامس: خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريسي

المبحث السادس: مراحل البرنامج التدريسي

المبحث السابع: تقويم البرنامج

المبحث الأول:

معنى ومفهوم البرنامج التدريسي

البرنامج: هو مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما

يتعلق بتنفيذها من إمكانيات ومحفوظات وتنظيم وطرق ووسائل.

البرنامج: "هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام

بها لتحقيق الهدف". أو أن **البرنامج**: "مجموعة القرارات والمشروعات التي تستهدف

تشكيل التطور المقبل".

البرنامج: "التخطيط الطويل للموسم الرياضي الكامل". وال**البرنامج**: "هو مجموعة

متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتبًا ومنظماً ومترباطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه".

كما أن **البرنامج**: هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعة بشكل علمي

مراعياً فيها مكونات الحمل التدريسي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط

الوصول إليها باستخدام كل الوسائل وأساليب وطرق التدريبية التي يجدها المدرب

المناسبة لتحقيق مفردات البرنامج. وأيضاً **البرنامج**: "مجموعة التمارين التي

تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد".

يعتمد البرنامج التدريسي في بناء وتصميم محتوياته على الأسس الحركية للأداء البشري، وهذا يعني وجود مبادئ عامة تحكم هذا الأداء حركيًا ووظيفيًا والتمسك بهذه المبادئ والالتزام بها يعد من أهم الشروط التي يعول عليها في نجاح أي برنامج تدريسي لتحقيق إغراض وأهداف هذا البرنامج.

والوحدات التدريبية هي المرأة العاكسة حالة اللاعب ومجموع الوحدات التدريبية التي تشكل البرنامج التدريبي لها علاقة وثيقة بالأهداف البعيدة؛ لأن ما يتحققه اللاعب في هذه الوحدات يعد الأساس لبناء الأهداف الرئيسية في البرنامج التدريبي؛ لذا فإن تصميم البرنامج يعتمد على أمور عدة يجب تحقيقها في الوحدات التدريبية التي يبني عليها البرنامج، وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية، وزمنها وعددتها في الأسبوع، والعدد الكلي للوحدات في البرنامج، ومدى الزمني للبرنامج، يضاف إلى ذلك نوع التمارين وطبيعتها وأساليب التدريب المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التدريب، وتكرار الوحدات التدريبية يشكل أساسا هاماً في نجاح البرنامج التدريبي، إذا التكرار المنتظم ولفترات طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التدريبية العامة للاعب ونحو كفاءته الوظيفية.

أصبح وضع وبناء البرامج التدريبية من الأمور الأساسية التي تشغل بال المدربين والخبراء في المجال الرياضي؛ لأن البرامج العلمية المقنة هي السبيل الوحيد للوصول باللاعبين إلى مستويات متقدمة، والتفوق في الأداء وتحقيق أهداف العملية التدريبية. ولكي يقف المدرب على مدى النجاح أو الفشل لمفردات البرنامج، يقوم بتقديم الأداء لكل مفاصيل وتكوينات الفعالية أو اللعبة «البدنية والمهارية والخططية والنفسية»، بإجراء الاختبارات والمقاييس الخاصة التي تعد المؤشر الذي يوضح لنا مستوى الأداء لكل لاعب وللفريق بشكل عام.

قبل البدء بوضع مفردات البرنامج التدريبي يتطلب تخطيط وتصميم البرنامج على وفق السياقات والإجراءات العلمية، وانسجاماً مع المرحلة التدريبية والبطولات المقبلة والأهداف التي يريد تحقيقها. نحن نعلم وندرك جيداً أن التدريب عملية شاقة وصعبة وتتطلب بذل جهود استثنائية من لدن القائمين على التدريب، وعليه فإن

المدرب يكون أول المسؤولين عن تخطيط البرنامج، لذا يجب أن يتتصف ببعض المميزات والصفات التي تؤهله لوضع خطة التدريب والإشراف على البرنامج التدريجي وإجراء التعديلات إن استوجب ذلك، وإيجاد الحلول والبدائل لبعض فقراته، وقدرته وخبرته في قيادة «الفريق / اللاعب» والوصول به إلى مراتب متقدمة.

وعندما يبدأ المدرب بالتخطيط لبناء وتنظيم البرنامج التدريجي عليه إن يطلع ويتعرف على:

١. مستويات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية عن طريق إجراء الاختبارات والقياسات.

٢. الحالة الصحية لللاعبين وذلك بإجراء الفحوصات الطبية والتحاليل المختلفة.

٣. هيئة وتوفير المستلزمات الضرورية والتي تتطلبها العملية التدريبية.

٤. مراحل التدريب.

٥. إغراض وأهداف التدريب.

٦. الطرق والأساليب التي يتبعها المدرب خلال البرنامج التدريجي.

٧. أهمية البطولة المقبلة.

٨. مستوى الفرق / اللاعبين المشاركين في البطولة.

يجب أن تكون أهداف البرنامج التدريجي واضحة، إذ تثبت الأهداف الرئيسة والفرعية للبرنامج، ومن خلال ذلك يستطيع المدرب من تخطيط البرنامج وإعداد مفرداته التدريبية «العملية والنظرية» الملائمة والمناسبة والتي تخدم الوصول إلى تحقيق الأهداف المعلنة والمخطط لها.

المبحث الثاني:

أسس نجاح البرنامج التدريبي

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:

١. وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.
٢. التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد؛ لتكون أساساً لنجاح البرنامج التدريبي.
٣. تنظيم الحمل التدريبي بشكل جيد واعتماد التغيير في درجاته ومكوناته.
٤. حرص وجدية الجهاز التدريبي على تفزيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.
٥. حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تفزيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
٦. توفير وقائمة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
٧. تحديد مدة البرنامج على وفق البطولات التي سيخوضها الفريق / اللاعب.
٨. اعتماد التجديد والتنوع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
٩. إجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والطبية فضلاً عن تقويم تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
١٠. إيجاد البديل الضروري للحالات الطارئة التي قد تعترض تفزيذ البرنامج.
١١. دراية المدرب وعلميته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاح البرنامج.

١٢. العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحشهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.

١٣. أن يتضمن البرنامج التدريسي بعض النشاطات الترفيهية والترويحية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.

١٤. تعديل فقرات البرنامج التدريسي متى استوجب ذلك.
وحتى نضمن نجاح عملية التدريب يجب أن تكون هناك متابعة ومراقبة مستمرة لفقرات البرنامج التدريسي، وهذه المتابعة والمراقبة لها أنواع عده نوضحها في ما يأتي:

١. المراقبة الخاصة: وهي المراقبة التي يقوم بها المدربين والمنظمين.

٢. المراقبة التربوية والنفسية: تتضمن مراقبة شخصية للاعب وسلوكه وتصرفاته وعلاقته سواء في التدريب او السباقات.

٣. المراقبة واللاحظة الطبية: تتم عن طريق إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على الحالة الصحية لهم.

٤. المراقبة واللاحظة الشخصية «الذاتية»: يقوم بها اللاعب نفسه حيث يقوم بمراقبة نفسه ويسجل الملاحظات.

كل هذه الملاحظات والمعلومات تدون في سجل خاص؛ لغرض التعرف على الإمكانيات والقابليات ومستوى التدريب، وبهذا يستطيع المدرب الوقوف على حالة ومستوى اللاعبين وتتنضح له الصورة الحقيقية عن تقدم وتطور مستوياتهم أو تأخرهم، وبوجود هذه المعطيات يتمكن المدرب من تخطيط البرامج التدريبية و اختيار المفردات المناسبة لتلك المستويات، اعتماداً على القواعد والأسس العلمية لبناء التدريب التي تعتمد في الأساس على خبرة المدرب و معلوماته و تطلعاته.

المبحث الثالث:**أهمية البرنامج**

للبرنامج أهمية كبيرة نلخصها بما يأتي:

١. فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية.
٢. ضمان نجاح العملية الإدارية.
٣. البرنامج يحقق اقتصاد في الوقت المستخدم.
٤. يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
٥. اعتماد العلمية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي.
٦. الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج.



المبحث الرابع:

مبادئ تصميم البرنامج التدريسي

١. يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.
٢. يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريسي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
٣. أن يمتاز البرنامج التدريسي بالمرؤنة في التغيير والتنوع والإضافة.
٤. الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريسي.
٥. تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.
٦. السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
٧. خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها.
٨. تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوا拂 وما هو متاح من إمكانيات.
٩. وضع وتحديد الخطوات «التعليمات» التي يسير عليها العمل في البرنامج.



المبحث الخامس:

خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريسي

إن بناء وتصميم البرنامج التدريسي بشكل صحيح بحسب السياقات العلمية

ال الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية:

١. الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:

يرتبط التدريب الرياضي بشكل عام بعض العلوم التي ساهمت بشكل كبير في تطوره، إذ إن برامج التدريب تبني على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والطب الرياضي والتحليل الحركي... الخ، ساعد ذلك على حصول تطور وطفرة نوعية كبيرة في العملية التدريبية للألعاب الرياضية كافة، ووصلت من التطور والتقدم إلى ما هي عليه الآن من حيث الأداء الفني الرائع والإعداد البدني الذي يجعل اللاعب يستمر طيلة وقت المباراة أو السباق بنفس القوة والسرعة والأداء الخططي الجميل والمذهل في ترتيب وتنظيم الجمل الخططية بين اللاعبين، فضلاً عن القدرة على تحمل صعوبة التدريب وال المباراة.

إن أساس إدارة عملية التدريب هو «البرنامج» والذي يجب "أن يعتمد على المبادئ الحقيقة التي يمكن تحقيقها والتي تأخذ بنظر الاعتبار خاصية نشاط الجهة التي يتم إعداده لها".

٢. الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريسي

إن هدف البرنامج التدريسي يؤخذ من الأهداف المحددة في تحضير التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات ومحويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريسي وكذلك يجعل المدرب قادراً على اختيار الوسائل

والطائق التدريبية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف العامة والفرعية المخططة للبرنامج.

٣. تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي

لكي يكون البرنامج واضحًا يجب تحديد المفردات والتمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يسني عليها البرنامج وهذه الأقسام هي:

❖ القسم الإعدادي «الإحماء».

❖ القسم الرئيسي.

❖ القسم النهائي.

٤. تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي

يتوقف نجاح البرنامج التدريبي على تنظيم عناصره ومحتوياته وبنائها على وفق الأسس والمبادئ الصحيحة لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية:

❖ تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها.

❖ تنظيم درجات حمل التدريب.

❖ تشكيل حمل التدريب.

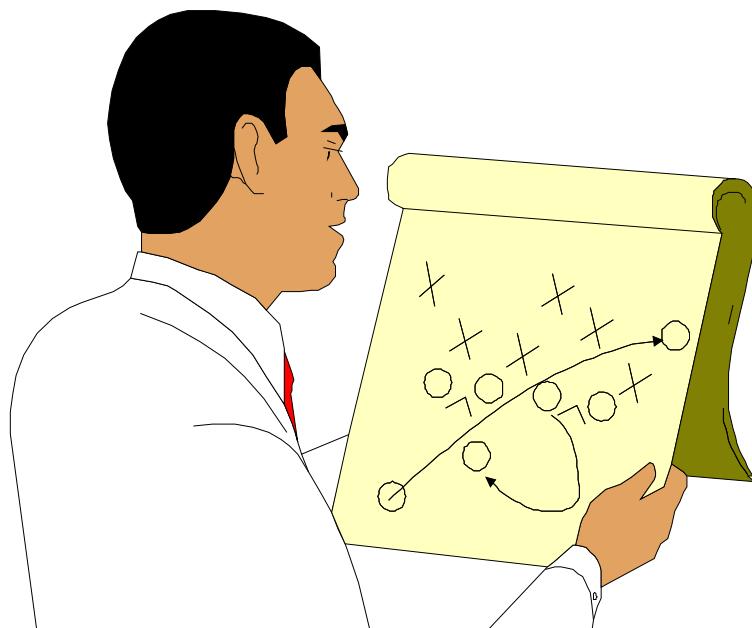
❖ تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.

❖ تنظيم مفردات البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية.

٥. الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي

من أجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من أجلها وضع البرنامج وضمان نجاحه للارتفاع بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

١. يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحفوظ الوحدة التدريبية وأهدافها.
٢. تحديد وتقدير وإعداد الملعب «مكان التدريب».
٣. تقدير مستلزمات التدريب «أجهزة وأدوات».
٤. الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية.
٥. الالتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها، «القسم الإعدادي، والقسم الرئيسي، والقسم النهائي».
٦. تسجيل وتدوين الملاحظات من لدن المدرب حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين.
٧. الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين.



المبحث السادس:**مراحل البرنامج التدريبي**

إن أي برنامج يمر بثلاث مراحل، وكل مرحلة منها تتميز بمواصفات وخصائص

تتعلق بها، وهذه المراحل هي:

المرحلة الأولى: إعادة بناء وإعداد

يبدأ البرنامج في هذه المرحلة بالعودة إلى مستوى الحالة التدريبية السابقة،

وتكون هذه المرحلة مهمة ولاسيما للاعبين الذين انقطعوا عن التدريب أو مع اللاعبين الناشئين.

أهدافها:

هدف المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي إلى:

١. إعادة عضلات الجسم إلى حالتها الأولى التي كانت عليها سابقا والتي

تستطيع تحمل الأعباء والجهود البدنية العالية.

٢. يتم التركيز فيها على اللاعبين الذين عاودوا التدريب بعد الانقطاع

الطويل.

٣. كما أنه تعد مرحلة إعداد للاعبين الناشئين من أجل تهييئهم لاستقبال

المراحل التي بعدها.

حمل التدريب المستخدم:

إن الحمل المستخدم يكون أقل من مستوى الكفاءة الوظيفية المحددة للاعب

وهذا يساعد على سرعة استجابة العضلات والأربطة والمفاصل، ويتحقق ذلك عن

طريق زيادة فترات الراحة. وعلى سبيل المثال "تشحدد شدة الحمل ما بين «٤٠ -

٦٠٪، ومدة دوام بين «٢٠ - ٣٠» دقيقة، وتطبيق «٤ - ٣» وحدات تدريبية أسبوعياً.

المرحلة الثانية: يطلق عليها بمرحلة التحميل

تعد هذه المرحلة مرحلة تحميل، وصولاً إلى حالة التكيف، وعليه يجب أن تحصل الاستجابات المختلفة لمفردات البرنامج، وهذا يتطلب أن يحمل اللاعب أكثر مما يعمل عليه، أي «فوق الحمل» الذي كان يعمل به، إلى أن يتم تثبيت الأداء ارتباطاً بما يتحققه اللاعب من مستوى، وبالتالي حالة التكيف الحاصلة في الأجهزة الداخلية من جراء وحدات التدريب المثبتة في البرنامج، وهذه المرحلة تتوقف على ما يأتي:

١. استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريجي:

حتى يتمكن المدرب من الوصول إلى تحقيق الأهداف المحددة للبرنامج التدريجي، يجب الاعتماد على الأسس العلمية المتبعة في بناء البرنامج التدريجي، وتوزيع مكونات الحمل التدريجي، والانتقال المقنن من مفردة إلى أخرى أو من وحدة تدريبية إلى أخرى. وهذا يعتمد على استعمال مبدأ التدرج في الحمل؛ لأن الاستخدام المفاجئ للأحمال تدريبية غير مدروسة وبشكل متوقع للاعبين يؤثر عليهم ويسبب سرعة ظهور التعب، واستمرار الأداء في ظل هذه المكونات يؤدي إلى حصول بعض الإصابات، ولذلك تعتمد الأحمال التدريبية على وفق مكونات الأهمال التدريبية المخطط لها بشكل دقيق، مع ما يتناسب وقدرات وامكانيات اللاعبين والحالة التدريبية التي عليها؛ لأن الاختلاف في إعطاء هذه الجرعات مثلاً خفيفة لا يؤدي إلى حصول تغيرات في الكفاءة الوظيفية.

إن شدة الحمل المعطاة يجب أن تزيد على العتبة الفارقة للكفاءة الوظيفية التي تحدد بـ«٦٠٪» من هذه الكفاءة، وإن شدة الحمل تكون ما بين «٧٠ - ٨٠٪».

ومدة بقاء الحمل من «٤٥-٣٠» دقيقة للوحدة التدريبية، ومن «٥-٣» وحدات في الأسبوع.

٢. حالة التكيف:

كلما تقدم مستوى اللاعب ووصل إلى حالة التكيف، وبعد التأكد من حالة التكيف هي حالة ثابتة وليس مؤقتة، وفي ظل هذا يمكن الانتقال إلى أحمال تدريبية أعلى، أي «زحمة الحمل التدريبي إلى أعلى»، وبمعنى آخر الارتفاع بالأحمال التدريبية من أجل استمرار حصول التطور، ولا يحصل ذلك إلا بعد تكيف اللاعب على الأحمال السابقة، وبثبات هذا التكيف يمكن الانتقال إلى أحمال جديدة أعلى.

٣. الخصوصية:

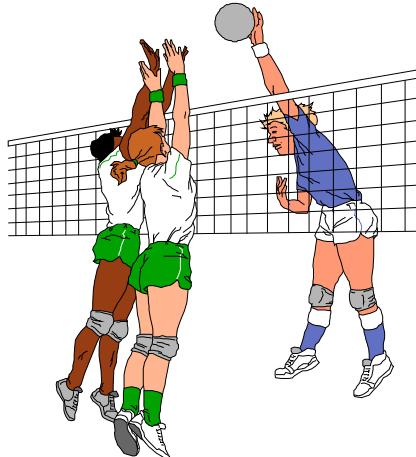
"يرتبط مفهوم الخصوصية ارتباطاً وثيقاً بالتكيف للتدريب، فهو يعني أن ما يحدث من تغيرات مرتبطة بالتكيف لأي حمل تدريبي يتحدد صفة الخصوصية بالنسبة للنظام المستخدم في التدريب، كما أنها تتحدد صفة الخصوصية بالنسبة لنوع العمل العضلي المستخدم".

المراحل الثالثة: ثبات المستوى

إن مرحلة الحفاظ على المستوى الذي حققه اللاعب، وما وصل إليه من تقدم في الكفاءة الوظيفية هي مرحلة نهاية للبرنامج التدريبي، وهذا يؤكّد ضرورة الحفاظ على حالة التكيف التي تحققت، وتحدد مراحل الحفاظة على المستوى خلال السنة التدريبية بما لا يزيد على «٣-٢» يوماً، وأن لا تزيد هذه المدة لثبات المستوى على «١٤» يوم، على الرغم من وجود آراء عدّة حول هذا الموضوع، ومنه إمكانية تحقيق ثبات المستوى أكثر من «٣» مرات، ولكن لفترات قصيرة، ويدخل في هذا الجانب أهمية البطولة أو المسابقة في تحديد المستوى المطلوب تحقيق الثبات عنده.

المرحلة الرابعة: مرحلة الثبات النسبي

يشمل ذلك استقرار الحالة البدنية عند مستوى معين في أثناء تنفيذ البرنامج، وتحصل هذه الحالة في المنافسات القصيرة، إذ لا يمكن أن يستمر تطوير المستوى على خط واحد، وهذا الاستقرار هو حالة طبيعية تحصل في التدريب، وعلى المدرب مراقبة وملحوظة اللاعبين باستمرار، ويحاول تغيير توزيع الحمل حتى لا تحصل زيادة في فترة الأداء، أو يكون تأثيرها بشكل غير صحيح على الحالة التدريبية. إن سوء توزيع حمل التدريب يسبب ظاهرة «التدريب الزائد Overtraining» وظهور الأعراض يؤدي إلى انخفاض المناعة لدى اللاعب، وفي حالة عدم ظهور هذه الأعراض في فترة ثبات المستوى، أو الاستقرار النسبي، فإن الاستقرار النسبي يعد حالة طبيعية يمر بها اللاعب ذو المستوى العالي.



المبحث السابع:**تقويم البرنامج**

لغرض التعرف على ما تحقق من مفردات البرنامج التدريسي والأهداف التي وصل إليها للوقوف على نقاط القوة والضعف وبالتالي معرفة حالات القصور فيه من أجل وضع الحلول والمعالجات لها، ولكي نصل بالعملية التدريبية إلى تحقيق الأهداف المرسومة والنجاح لكل مفاصلها لابد من تشخيص جميع هذه الحالات والمشاكل التي ظهرت في البرنامج من خلال التقويم العلمي الدقيق.

وعلى أساس ذلك يمكن إجراء التعديلات والتعديلات في محتويات البرنامج التدريسي. والتقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهدافه ومدى تحقيقه لغاياته.

يحصل التقويم للبرنامج من لدن المدرب في الحالات الرياضية على وفق ما يأتي:

١. تقويم الناحية البدنية:

من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريسي.

٢. تقويم الناحية المهارية:

أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المشتبأة في البرنامج التدريسي.

٣. تقويم الناحية النفسية:

إجراء اختبارات نفسية للتتعرف على الحالة النفسية للاعبين والتي يسعى البرنامج ضمن مفرداته إلى تحقيقها.

٤. تقويم الناحية المعرفية:

يتم التقويم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريسي، مثل أسئلة حول قانون اللعبة أو أسئلة خططية و أسئلة أخرى حول الجانب الصحي وال الغذائي ... الخ.

٥. تقويم الناحية الاجتماعية:

يجري هذا التقويم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية والتي حددتها البرنامج مثل التعاون والوفاء والالتزام والانتماء والولاء والقيادة... الخ.



الفصل السابع

طائق التدريب الرياضي الأساسية

المبحث الأول: معنى ومفهوم طائق التدريب

المبحث الثاني: أنواع طائق التدريب الرياضي

أولاً: طريقة التدريب المستمر.

ثانياً: طريقة التدريب الفترى.

ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.

رابعاً: أسلوب التدريب الدائري.

المبحث الأول:

معنى ومفهوم طرائق التدريب الرياضي

يعبر عن طرق التدريب بأنها استخدام الوسائل التدريبية المتاحة والتي يمكن من خلالها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب والوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، **والحالة التدريبية هي "الحالة البدنية والظاهرة المهارية والظاهرة الخططية والظاهرة النفسية".**

ومن خلال استخدام الطرق التدريبية المتعددة يتتطور مستوى اللاعب وبهذا لتحقيق الانجازات المتقدمة في البطولات الرياضية «الفردية والجماعية»، والمدرب الناجح هو الذي يستطيع اختيار ما يناسب لاعبيه من هذه الطرق، إذ إنه لا يمكن لأي مدرب الابتعاد عنها أو عدم استخدامها، ومن خلال الخبرة الطويلة والفهم الواسع والتحليل العلمي الذي يتمتع به المدرب، فإنه يستطيع أن يوظف ذلك في اختيار طريقة أو أكثر «التنوع» في هذه الطرق ويوظفها خدمة لفريقه.

تعرف طرق التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة

المستخدمة في تطوير المستوى «الحالة» البدنية للاعب."

كما يعبر عن طرق التدريب بأنها: "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة

على وفق قيم محددة للعمل التدريسي والوجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوّعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نويعي التدريب «هوائي ولا

هوائي» .

المبحث الثاني:**أنواع طرائق التدريب الرياضي**

إن طرائق التدريب الأساسية هي:

أولاً: طريقة التدريب المستمر.

ثانياً: طريقة التدريب الفترى.

ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.

رابعاً: أسلوب التدريب الدائري.

النقاط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

١. أن تتحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبي الذي يجب أن يكون واضحاً.

٢. أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.

٣. أن تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته وخبرته في كيفية تطبيق الطريقة.

٤. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.

٥. تساعده على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

أولاً: طريقة التدريب المستمر:

المفهوم:

يتميز التدريب المستمر باستمرار أداء الحمل التدريبي لفترات طويلة دون وجود

فترات راحة بينية، أي تمكن اللاعب من الاحتفاظ بمستوى عالٍ من الأداء في فترات

المنافسة، ولاسيما في الفعاليات التي تتطلب صفة المطاولة، مثل «كرة القدم، كرة

السلة، كرة اليد»، إذ يحتاج اللاعب إلى مواصلة الأداء ومتابعة الكرة والاستمرار في

أداء الحركات المختلفة بحسب ما تتطلبه ظروف وطبيعة المبارزة، فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في بعض الألعاب الفردية التي تتطلب الاستمرار بالأداء لمواجهة الخصم بنفس المستوى دون ظهور علامات التعب، مثل «الملاكمة والمصارعة والتايكوندو... الخ».

يعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد، وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية «الراحة الإيجابية» بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسى.

الأهداف:

تهدف طريقة التدريب المستمر إلى:

- تطوير التحمل العام (الدوري التنفسى).
- تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء).
- تطوير التحمل الهوائي.
- تطوير التحمل العضلي.
- تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($VO_2 \max$).

تأثيراته:

تظهر طريقة التدريب المستمر تأثيرات واضحة على أجهزة وأعضاء الجسم

ومنها:

§ ترقية عمل الجهازين «الدوري والتنفسى» قدرة الدم على حمل كميات كبيرة من الأوكسجين والغذاء لمواصلة الاستمرار في أداء الجهد.

§ تطوير الجهاز العصبي المركزي.

§ زيادة عدد كريات الدم الحمراء.

- § زيادة حجم الألياف العضلية.
- § زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية.
- § تحسين كفاءة التحمل الهوائي.
- § تحسين مستوى الطاقة الكامنة بالعضلات.
- § تأخير ظهور التعب على اللاعب.
- § حصول تكيف في أجهزة وأعضاء الجسم للمجهود البدني.
- § الارتقاء بمستوى الإعداد النفسي وتنمية الصفات الإرادية «التصميم، الكفاح، العزيمة... الخ».

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب الخاصة بالتدريب المستمر.

توجيه الشدة:

١. تستخدم الشدة المتوسطة «٤٠ - ٦٠%» أو «٧٥ - ٢٥%».
٢. تحدد الشدة من خلال:
 - § تحديد المسافة.
 - § تحديد الزمن.
 - § فترة الأداء طويلة.
٤. النبض يصل من «١٥٠ - ١٦٠» أو «١٣٠ - ١٨٠» نبضة في الدقيقة.
٥. زيادة الشدة عن طريق أداء نفس المسافة السابقة بسرعة كبيرة.

توجيه الحجم:

يتحدد الحجم من خلال:

١. تحديد الزمن «فترة زمنية» لقطع مسافة الركض أو كما هو الحال في السباحة.

٢. أو تحديد المسافة بعدد الكيلومترات أو الأمتار.

٣. أو بتحديد المسافة والزمن معاً.

وهذا يعني أن الحجم على وفق الزمن المخصص لقطع مسافة معينة، مثل قطع مسافة سباق «٣٠٠٠م» بزمن قدره «٨» دقائق، أو بالكيلومترات بالنسبة للمسافات الطويلة، أو عدد التكرارات أو عدد المحاولات والمجموعات، وعلى ذلك فان عدد التكرارات يتحدد بحسب مدة الأداء، فإذا كانت الفترة الزمنية للأداء طويلة يكون التكرار قليلاً وإذا كان الأداء لفترة زمنية متوسطة يكون التكرار كبيراً. ويتحدد زمن الأداء من «٣٠ - ٩٠» دقيقة وبحسب طبيعة اللعبة، وتم زيادة الحجم عن طريق:

١. زيادة طول المسافة، مثلاً من «٣ - ٤» كيلو متر.

٢. زيادة الفترة الزمنية للأداء، مثلاً من «٣٠ - ٢٥» أو «٤» دقيقة.

٣. زيادة عدد التمارين.

٤. زيادة عدد التكرارات.

توجيه الراحة:

يكون الأداء مستمراً دون وجود فترات للراحة، إذ يصل النبض عند الأداء من «١٣٠ - ١٨٠» نبضة/دقيقة.

❸ يستطيع المدرب التحكم بشدة وحجم التدريب بحسب ما يراه مناسباً على

وفق مستوى وقدرة اللاعب والمرحلة التدريبية التي هو فيها.

❹ يتم تشكيل الحمل التدريبي بصورة تمكن الدورة الدموية إمداد العضلات

بما تحتاجه من الأوكسجين باستمرار دون الوصول إلى ظاهرة الدين

الأوكسجيني *sauerstoffschuld*، وهذا يعمل على تأخير ظهور

التعب واستمرار اللاعب في الأداء، مما يجعله يعمل في غياب أو نقص

الأوكسجين، ولا يمكنه الاستمرار في بذل الجهد لفترات طويلة بسبب حصول الدين الأوكسجيني والذي يعوض بإعطاء فترات راحة «مرحلة الاستشفاء». *Recovery*

§ زيادة الحمل التدريجي بطريقة التدريب المستمر يجب أن يكون بشكل تدريجي؛ لكي تناح الفرصة لأجهزة وأعضاء الجسم من التكيف - للحمل البدني الذي يواجهه اللاعب.

§ يجب تحديد زمن الأداء بالنسبة للاعبين المبتدئين وليس المسافة، مع مراعاة التدرج في الزمن، مثلاً البدء بركض «٥» دقائق، بعدها «١٠ - ١٥ - ٢٠»، وحتى نصل إلى «٣٠» أو «٤٠» دقيقة.

§ تحدد مسافة الركض للناشئين من «١٥ - ٢٠» كيلومتر.

§ تحدد المسافات بالنسبة للاعبين المتقدمين من «٥ - ٢٠» كيلومتر «الركض مع تغيير السرعة».

§ تستخدم طريقة التدريب المستمر في كل مراحل التدريب ويركز عليها في مرحلة الإعداد.

§ تستخدم تمارينات الركض والسباحة والتمرينات بدون أدوات وتمرينات مع الأثقال في التدريب المستمر.

الأساليب المستخدمة في طريقة التدريب المستمر:

تستخدم طريقة التدريب المستمر في اغلب الفعاليات الرياضية وقد أثبتت التجارب الميدانية والبحوث والدراسات التي اهتمت بهذه الطريقة أهميتها في تطوير وتحسين مستوى اللاعبين بشكل ملحوظ وذلك باستخدام أساليب تدريبية متنوعة ويمكن حصرها بثلاثة أساليب هي:

١. أسلوب تدريب الفارتلك:

"هو الركض في الأماكن غير المستوية، أي في الأماكن الوعرة واجتياز العوائق الطبيعية". وهي تعني أيضا اللعب بالسرعة، وهو الأساس الذي تعتمد عليه الطريقة، والتي تعتمد على تغيير الشدة أو الركض لمسافات طويلة. وتعتمد طريقة الفارتلك على تغيير سرعة اللاعب خلال التدريب، وهي طريقة مؤثرة بشكل إيجابي في اللاعب، وتعمل على تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية، وتستخدم في أغلب الأنشطة والفعاليات الرياضية، مثل ركض المسافات الطويلة والمتوسطة، وفي لعبة كرة القدم والسباحة والدراجات، وفيما يأتي مثال لتوضيح أسلوب الفارتلك:

§ ركض مسافة «٢» كم على أرض مستوية.

§ السرعة أقل من المتوسط.

§ ثم ركض مسافة «٦ - ٨» كم في المرتفعات والتلال.

§ ثم هرولة مسافة «٥» كم.

§ وبعدها ركض مسافة «٤ - ٣» كم بسرعة متوسطة.

§ وبعدها هرولة مسافة «٢٠٠» م.

§ يكرر التمارين «٤ - ٥» مرات.

٢. أسلوب التدريب بالتلال والمرتفعات:

يؤدي التدريب في المرتفعات إلى رفع القابلية البدنية والوظيفية، وكذلك للاستشفاء. وهذا ما نلاحظه عند تدريب لاعبي الساحة والميدان، ولاسيما المسافات الطويلة، إذ يساعد الركض في التلال والمرتفعات على تنمية القدرات الهوائية، وذلك من خلال طبيعة هذه التضاريس التي تؤدي باللاعب إلى أن يغير سرعته، فعند الركض صعوداً على المرتفعات تنخفض سرعة اللاعب ويزداد الجهد عليه، وفي حالة نزوله من

الارتفاعات تزداد سرعته ويقل الجهد عليه، وتستخدم هذه التدريبات في فترة الإعداد العام وكذلك في فترة الراحة الإيجابية.

٣. أسلوب التدريب الدائري:

يستخدم أسلوب التدريب الدائري بالحمل المستمر، وذلك لتنمية القدرات البدنية الخاصة، وكذلك تنمية وتطوير المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، ويمكن استخدام هذه التمرينات بأحمال إضافية أو بدونها في شكل دائرة مكونة من «٤ - ١٥» تمرين تجريي بنظام وأشكال محددة، إذ يهدف إلى تحسين القدرات والإمكانيات الوظيفية لللاعب وتحسين النواحي النفسية والتربوية، جدول (٣٠) وشكل رقم (١٠).

جدول (٣٠)

غودج للتدرير الدائري

المحطات	نوع التمرين	الشدة	التكرار
المحطة الأولى	رفع ثقل من الصدر	%٨٠	٤
المحطة الثانية	ثني الركبتين مع حمل ثقل	%٨٠	٤
المحطة الثالثة	ثني ومد الذراعين (استئناد أمامي)	%٩٠	٢
المحطة الرابعة	القفز الزوجي بالتقدم على الصندوق	%٩٠	٢
المحطة الخامسة	ثني ومد الذراعين بالتبادل (حمل دمبلص)	%٨٠	٤
المحطة السادسة	الوثب عالياً من وضع جلوس القرفصاء	%٨٠	٢

الوحدة التدريبية	الأسبوع	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
الهدف	الوحدة التدريبية	الزمن	الوحدة التدريبية
تطوير الأداء البدني والمهاري والمخططي	مرحلة الإعداد الخاص	(٢)	أولاً: القسم الإعدادي
الأشكال والصور التوضيحية	التمارين والمعاينات	الزمن	النوعية
	<p>١. الهرولة الخفيفة، مع الإشارة الركض المتدرج بين اللاعبين. شكل (١)</p> <p>٢. السير الاتجاهي،أخذ وضع التصوّر، تدوير الرأس يميناً ويساراً بالتعاقب، شكل (٢)</p> <p>٣. السير الاتجاهي، في الخطوة الثالثة التمثيل بالقدم بالتعاقب يميناً ويساراً، شكل (٣)</p> <p>٤. القفز بالقدمين معاً، شكل (٤)</p> <p>٥. القفز اماماً عالياً، المدفع بحادي القدمين، شكل (٥)</p> <p>٦. القفز والدفع بالقدمين وفي المقدمة الثانية القدمان المخلف مع ثني الجذع، شكل (٦)</p> <p>٧. مسلك كرة ضلبة فوق الرأس، ثني الجذع للجانبين بالتعاقب، شكل (٧)</p> <p>٨. تدوير الكرة الطبية حول الورك، شكل (٨)</p> <p>٩. من وضع الجلوس، تماسك اليدين، واحدي القدمين للأمام، تحريك القدمين أماماً خلفاً، شكل (٩)</p> <p>١٠. ظهور لظهور، التماسك باليدين، حمل الرأسيل على الظهر، شكل (١٠)</p> <p>١١. العجري بين الشواخص وإداء المثانة داخل القدم، شكل (١١)</p> <p>١٢. ضرب الكرة تصفيه والهادق بها الاستلامها والسيطرة عليها، شكل (١٢)</p> <p>١٣. إداء تمارين الاحساس بالكرة بين ربع لاعبين داخل مربع ١٠x١٠، شكل (١٣)</p> <p>١٤. ضرب الكرة بالرأس، شكل (١٤)</p> <p>١٥. العجري بالكرة بين الشواخص، شكل (١٥)</p> <p>١٦. التدريب على التهديف، شكل (١٦)</p> <p>١٧. حمل دمى من باليدين المسدود والمنزول فوق صصلية.</p> <p>١٨. التهديف بالرأس.</p> <p>١٩. العجري بالكرة والدوران حول الشواخص.</p> <p>٢٠. القفز من فوق الماء الأول والعبور من أسفل الماء الثاني، شكل (٢٠)</p> <p>٢١. ضرب الكرة نحو الشاشين الموجود داخل دائرة، شكل (٢١)</p> <p>٢٢. السيطرة على الكرة والتهديف.</p> <p>٢٣. التدريب على دقة المثانة.</p> <p>٢٤. تطريزات خططية</p> <p>٢٥. لعب فريقين التأكيد على المهارات الأساسية، اللعب على الأجنحة، واللعب من الحالات الثابتة.</p>	(٢)	أولاً: القسم الإعدادي
			إحماء عام
			إحماء خاص
			ثانياً: القسم الرئيسي
			ثالثاً: القسم المختاني

شكل رقم (١٠)
وحدة تدريبية بالأسلوب الدائري

- تطوير القوة الممزة بسرعة، التوازن الرشاقة.
- تطوير ضرب الكرة بالرأس، العجري بالكرة، التهديف، المثانة.
- تطوير اللعب على الأجنحة، والتأكيد على اللعب من الحالات الثابتة.

يعتمد معدل ضربات القلب ***Heart Rate*** في تحديد شدة التمارينات بطريقة التدريب المستمر والتي تستمر لفترات طويلة بحيث يصل معدل ضربات القلب من «١٣٠ - ١٨٠» نبضة في الدقيقة دون توقف الأداء أي «عدم وجود فترات راحة»، ويستخدم هذا النوع من التدريب في كثير من الفعاليات الرياضية. ومن أجل تعزيز فاعلية التدريب المستمر في التأثير الإيجابي والمفيد في الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى العمل الهوائي واللاهوائي، فقد استخدمت أساليب عده «أنواع»، وهي:

Medial -intensity continuous

يكون العمل بهذا النوع من التدريب بحمل منخفض حيث تتراوح الشدة ما بين «٦٠ - ٨٠٪» من أقصى معدل لضربات القلب، ويعتاز هذا التدريب بـ:

§ الاستمرار في الأداء لفترات طويلة.

§ أو قطع مسافات طويلة قد تصل في بعض الأحيان «٤٥ - ٥٠» كيلو مترا. § تؤدي هذه التمارين إلى حصول التلاقيم والتكييف وبالتالي سرعة استعادة الاستئفاء ثم التعويض في الطاقة وبالخصوص في بداية فترة الإعداد العام.

مثال: قطع مسافة ١٠ كيلومتر

ركض مسافة «١٠» كيلومتر بطريقة التدريب المستمر دون وجود فترات راحة، وبزمن «٦ - ٨» دقائق لكل كيلومتر وبمعدل نبض لا يتجاوز «١٦٠» نبضة في الدقيقة.

Secondly: High-intensity continuous training

يستمر الأداء بهذا الأسلوب بمعدل سريع نسبيا وبشدة تتراوح ما بين «٨٠ - ٩٠»%

من أقصى معدل لضربات القلب، ويتناز هذا الأسلوب بـ:

§ التمارين المستخدمة في التدريب المستمر العالي الشدة تكون مشابهة لما

يحصل في المنافسة.

§ يستخدم هذا الأسلوب في ركض المسافات الطويلة.

§ يطور التحمل.

§ يطور التحمل العضلي.

§ يحسن سرعة الرجلين وقوتها.

مثال قطع مسافة (١٠) كيلومتر:

ركض مسافة «١٠» كيلومتر بطريقة التدريب المستمر دون وجود فترات راحة

بزمن قدره «٤ - ٥» دقائق لكل كيلو متر، وبمعدل نبض «٨٠ - ٩٠»% من أقصى

معدل لضربات القلب.

ثالثاً: التدريب المتناوب:

وهو تغير سرعة الركض في أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة بين «السريع

والبطيء»، ويتناز بـ:

§ تحسين القدرة الهوائية.

§ تطوير القدرة اللاحوائية؛ بسبب العمل في ظروف الدين الاوكسجيني.

§ يستخدم كثيرا في تمارين المسافات الطويلة والمتوسطة.

§ يستخدم في الألعاب الفرقية وخاصة في فترة الإعداد.

مثال: الركض بطريقة التدريب المستمر المتناوب بتغيير سرعة الركض لمسافة ٦

كيلومتر جدول (٣١) بالطريقة التالية:

جدول (٣١)

نموذج للتدريب المستمر المتناوب بتغيير سرعة الركض

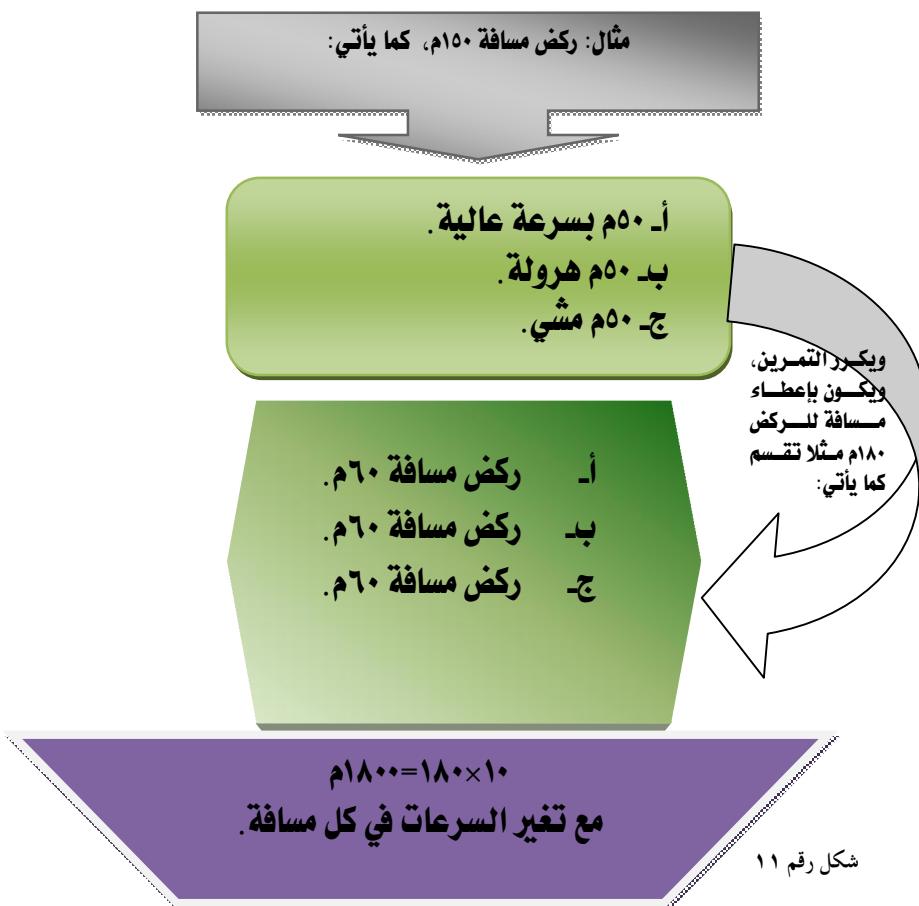
مسافة الركض	الشدة المستخدمة	معدل ضربات القلب
ركض مسافة ٢ كيلومتر	متوسطة	١٥٠-١٣٠ ن/د
ركض مسافة ١ كيلومتر	فوق المتوسط	١٨٠-١٦٠ ن/د
ركض مسافة ٢ كيلومتر	متوسطة	١٥٠-١٣٠ ن/د
ركض مسافة ١ كيلومتر	فوق المتوسط	١٦٠-١٥٠ ن/د

رابعاً: التدريب بتغيير السرعات:

يتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتأتي للمسافة نفسها بسرعات مختلفة «ركض سريع، هرولة، مشي»، شكل رقم ١١، ويكرر الأداء حتى التعب، ويستخدم هذا الأسلوب في:

§ تدريبات التحمل للمسافات المتوسطة.

§ الألعاب الجماعية.



خامساً: تدريب الركض الخفيف (الهرولة): *Jogging Training*

يتميز هذا الأسلوب بالركض المستمر لمسافات طويلة «بطئ أو خفيف»، فضلاً عن ذلك فإنه يكون مناسباً للأعمار الكبيرة، وكذلك للأشخاص الراغبين في الحفاظة على صحتهم، إذ يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري والتنفسى، وعند استخدام هذا الأسلوب يجب مراعاة الآتى:

- ❖ أن يكون التدرج أو التقدم بخطوة الركض فقط.
- ❖ تكرار حلقات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.

§ تترواح مسافات الركض في كل حلقة «٣ - ٥ - ٦» كيلومتر.

مثال: ركض بطيء من «١٥ - ٢٠» دقيقة وقد تصل ما بين «٣٠ - ٥٠»

دقيقة.

ثانياً: طريقة التدريب الفوري:

مفهومه و معناه:

§ يقصد بالتدريب الفوري هو التبادل بين فترات العمل والراحة.

§ "أو هو نظام تدريبي يمتاز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة

الفوري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والذي يليه".

§ "أو هو طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية

معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة".

§ كما يعرف بأنه "نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف

ترتبط بالمقام الأول بالتغييرات البيولوجية المصاحبة للتحميم البدني والناتجة

عنه".

استخدمت استراتيجيات التدريب الفوري في بدايته في ألعاب الساحة والميدان والسباحة، وتحقق نتائج جيدة بفضل استخدام هذه الطريقة، إذ يعد التدريب الفوري أحد الطرق الأساسية والمهمة للفعاليات الفردية والجماعية، وخير مثال في ذلك ما حققه العداء التشيكى «أميل زاتوبيك» في ركض مسافات طويلة، وقد أطلق عليه لقب «القاطرة البشرية»، وذلك بعد حصوله على ثلات ميداليات ذهبية في «٥٠٠٠ متر»، «١٠٠٠٠ متر»، والماراثون بدورة هلسنكي عام ١٩٥٢، وبقيت هذه الطريقة مرتبطة باسمه.

من خلال التحكم بدرجات حمل التدريب في التدريب الفوري تحصل عملية التكيف التي يسعى إليها المدرب واللاعب، وهي طريقة مؤثرة بشكل كبير في القدرات الهوائية واللاهوائية، إذ يستخدم النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (*ATP-CP*) إلى جانب بقية الأنواع الأخرى في إنتاج الطاقة خلال العمل بالتدريب الفوري.

أشكال «أنواع» التدريب الفوري:

تستخدم طريقة التدريب الفوري في شكلين (نوعين) هما:

أولاً: التدريب الفوري المتوسط الشدة :*Extensive*

الأهداف:

هدف طريقة التدريب الفوري المتوسط الشدة إلى تطوير:

١. التحمل العام (التحمل الدوري التنفسى).
٢. التحمل الخاص
٣. تحمل القوة.

تأثيرها:

١. تحسين عمل الجهاز التنفسى.
٢. تحسين عمل القلب «الدورة الدموية».
٣. تحسين السعة الحيوية للرئتين.
٤. زيادة قدرة الدم على حمل كميات كبيرة من الأوكسجين.
٥. حصول حالة التكيف لدى اللاعب على المجهود البدني.
٦. تأخر ظهور التعب.
٧. تحسين كفاءة إنتاج الطاقة.

٨. حصول التكيف النفسي للمتغيرات الحاصلة في المنافسة.
٩. سرعة هبوط النبض بعد الجهد «العودة إلى الاستشفاء Recovery» وانخفاضه في فترة الراحة Rest وهذا دليل على حصول التكيف.

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب الفتري المتوسط الشدة:

توجيه الشدة:

- § تستخدم الشدة المتوسطة بهذه الطريقة.
- § تراوح الشدة في تمارين الركض من «٦٠ - ٨٠٪» من أقصى مستوى للاعب جدول (٣٢).
- § تراوح الشدة في تمارين القوة «مقاومة» من «٥٠ - ٦٠٪» من أقصى مستوى للاعب.
- § يستغرق الأداء في التمرين الواحد من «١٤ - ٩٠» ثانية في تمارين الركض.
- § يستغرق الأداء في التمرين الواحد من «١٥ - ٣٠» ثانية في تمارين القوة.
- توجيه الحجم:
- § يكون الحجم كبيرا.
- § عدد مرات تكرار التمارين يتراوح ما بين «٢ - ٦» مرات في تمارين الركض.
- § عدد مرات تكرار التمارين يتراوح ما بين «٢٠ - ٣٠» مرة في تمارين القوة.

جدول (٣٢)

الخصائص			التمرينات
الحجم	فترة الأداء	الشدة	تمرينات الركض
٦٢ مرات	٩٠-١٤ ثانية	%٨٠-٦٠	تمرينات القوة
٣٠-٢٠ مرة	٣٠-١٥ ثانية	%٦٠-٥٠	
توجيه الراحة:			

§ تستخدم الراحة الإيجابية.

§ فترات الراحة قصيرة وغير كافية، يعود اللاعب خلالها إلى جزء من حاليه الطبيعية.

§ تصل فترات الراحة للاعبين المتقدمين من «٤٥ - ٩٠» ثانية أي عند وصول النبض إلى من «١٣٠ - ١٢٠» ن/د جدول (٣٣).

§ وتصل فترات الراحة للاعبين الناشئين من «٦٠ - ١٢٠» ثانية أي عند وصول النبض إلى «٩٠ - ١٢٠» ن/د.

§ فترات الراحة بين المجموعات للمتقدمين تصل من «١٢٠ - ١٨٠» ثانية.

§ فترات الراحة بين المجموعات للناشئين تصل من «٦٠ - ٩٠» ثانية.

جدول (٣٣)

الخصائص			الفئات
الراحة بين المجموعات	معدل النبض	فترات الراحة	المتقدمين
١٨٠-١٢٠ ثانية	١٣٠-١٢٠ ثانية	٩٠-٤٥ ثانية	الناشئين
٩٠-٦٠ ثانية	١٢٠-٩٠ ثانية	١٢٠-٦٠ ثانية	

مثال (١) تدريب لاعبي كرة القدم

٪ ركض 25×6

٪ راحة ٣٠ ثانية بين تمرين وآخر.

٪ الشدة ٧٥٪ «سرعة الركض».

مثال (٢)

ـ ركض ٣٠ م × ٥

ـ راحة ٥٠ ثانية بعد كل مرّة.

ـ الشدة ٨٠% سرعة الركض

مثال (٣)

ـ أداء مهارة معينة بكرة القدم بسرعة وقوه أي «بشدة عاليه».

ـ زمن الأداء «٣٠» ثانية.

ـ راحة من «١٥ - ١» دقيقة.

ـ إعطاء تمرينات رشاقة ومرونة في فترة الراحة.

يعد معدل ضربات القلب **Heart Rate** طريقة مفضلة في حساب الراحة مع ملاحظة أن لا تطول عن الحد المقرر حتى لا يحصل اللاعب على الاستسقاء الشام، ولغرض زيادة حمل التدريب تقصير فترات الراحة أو يتم زيادة في عدد مرات التكرارات للتمرين، إن استخدام الشدة القصوى في التدريب الفترى المتوسط الشدة يؤدي إلى حصول نتائج عكسية، كما إن زيادة الشغل أو سرعة الركض أيضا تقود إلى نتائج سلبية وبهذا يتحول التدريب إلى الطريقة الثانية «الارتفاع الشدة». والجدول (٣٤) يوضح نموذجاً للتدريب الفترى المتوسط الشدة.

جدول (٣٤)

نموذج للتدريب الفترى متوسط الشدة

النحو	فترات الراحة	سرعة الركض	مسافة الركض	النحو
١	٦٠ - ١٠ ثانية	١٧ - ٢٠ ثانية	١٠٠ م	١٢ - ١٠ مرّة
٢	٩٠ - ١٢٠ ثانية	٣٨ - ٤٢ ثانية	٢٠٠ م	٨ - ١٢ مرّة
٣	٩٠ - ١٣٠ ثانية	٥٤ - ٦٠ ثانية	٣٠٠ م	٥ - ٨ مرات
٤	٩٠ - ١٥٠ ثانية	٨٠ - ١٠٠ ثانية	٤٠٠ م	٥ - ٧ مرات

الوسائل المستخدمة في التدريب الفتري المتوسط الشدة:

تطبق هذه الطريقة في نهاية فترة الإعداد العام لنسب محدودة وفي فترة الإعداد الخاص بنسب أكبر لتنمية وتحسين القدرات البدنية الأساسية، فضلاً عن استخدامها في فترة ما قبل المنافسات وفي فترة المنافسات مع التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري بعد تنظيم مكونات الحمل التدريجي وتقسيمها بشكل صحيح يضمن تحقيق أهداف التدريب من خلال الاستخدام العلمي الدقيق لهذه الطريقة بمساعدة الوسائل التدريبية الخاصة بها والمتمثلة بما يأتي:

١. أسلوب التدريب البليومترى.
٢. أسلوب التدريب الدائري.

ثانياً: التدريب الفتري المرتفع الشدة:

الأهداف:

هدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تطوير:

١. التحمل الخاص «تحمل السرعة وتحمل القوة».
٢. التحمل اللاهوائي.
٣. السرعة.
٤. القوة المميزة بالسرعة.
٥. القوة القصوى.

تأثيرها:

١. تحسن كفاءة إنتاج الطاقة.
٢. يكون العمل بغياب الأوكسجين (ظاهرة الدين الأوكسجيني).
٣. زيادة القدرة المعادلة والموازنة للدم.

٤. اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع؛ لكي يؤدي إلى مرور كميات كبيرة من الأوكسجين والأملاح المعدنية والفوسفات والبوتاسيوم.

٥. حصول التكيف النفسي لللاعب للمتغيرات الحاصلة في المنافسة.

٦. تأخر الإحساس بالتعب ويعود ذلك إلى:

❖ الاقتصاد في استخدام العضلات في إثناء العمل.

❖ التكيف الذي حصل للعضلات.

❖ زيادة سرعة سريان الدم إلى العضلات العاملة مما يؤدي إلى زيادة وصول الدم إلى العضلات.

❖ تقليل حامض اللبنيك (LA) الذي يؤدي إلى التأثير على العضلات سلبياً.

❖ فترات الراحة تعمل على إزالة التعب وتساعد في عودة اللاعب إلى مزاولة النشاط مرة أخرى بنشاط وحيوية.

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب المرتفع الشدة:

توجيه الشدة:

❖ تستخدم الشدة المرتفعة بهذه الطريقة.

❖ تتراوح الشدة في تمرينات الركض من «٩٠ - ٨٠ %» من أقصى قدرة للاعب، جدول (٣٥).

❖ تتراوح الشدة في تمرينات القوة «أنقال إضافية» من «٧٥ - ٦٠ %» من أقصى قدرة للاعب.

توجيه الحجم:

§ يكون الحجم قليلا، أي عدد التكرارات يكون أقل مما هو عليه في التدريب الفوري المتوسط الشدة.

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «١٥ - ١٠» مرة في تمارينات الركض

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «٨ - ١٠» مرات في تمارينات القوة.

جدول (٣٥)

الخصوصيات التمارينات	الشدة	النكرارات
تمرينات الركض	%٩٠-٨٠	١٥-١٠ مرات
تمرينات القوة	%٧٥-٦٠	١٠-٨ مرات

توجيه الراحة:

§ تعطى راحة ايجابية غير كاملة، حتى لا يعود اللاعب إلى وضعه الطبيعي «يعود القلب إلى جزء من حاليه الطبيعية».

§ تحدد فترات الراحة للاعبين المتقدمين من «١٨٠ - ٩٠» ثانية، أو عندما يصل البعض إلى «١٢٠ - ١١٠» نبضة في الدقيقة جدول (٣٦).

§ تحدد فترات الراحة للاعبين الناشئين من «٢٤٠ - ١٢٠» ثانية، أو عندما يصل البعض إلى «١٢٠ - ١١٠» نبضة في الدقيقة.

جدول (٣٦)

الخصوصيات	التمرينات
معدل النبض	فترات الراحة
١٢٠-١١٠ ن/د	١٨٠-٩٠ ثانية
١٢٠-١١٠ ن/د	١٤٠-١٢٠ ثانية

وتقى زيادة حمل التدريب أما بـ:

أ- تقصير فترات الراحة.

ب- أو زيادة شدة التمارين.

والجدول (٣٧) يوضح غواذجاً للتدریب الفتری المرتفع الشدة. زيادة عدد التكرارات لکل ترین يؤدي إلى فقدان هذه الطريقة لأهم خصائصها.

جدول (٣٧)

غواذج للتدریب الفتری مرتفع الشدة

النکرار	فترات الراحة	سرعة الرکض	مسافة الرکض	ت
٨ - ٦	١٢٠ - ٩٠ ثا	١٨ - ١٤ ثا	١٠٠ م	.١
٨ - ٦	١٨٠ - ١٢٠ ثا	٣٨ - ٣٦ ثا	٢٠٠ م	.٢
٦ - ٤	١٨٠ - ١٢٠ ثا	٥٤ - ٥٢ ثا	٣٠٠ م	.٣
٥ - ٤	٣٠٠ - ١٨٠ ثا	٩٥ - ٧٥ ثا	٤٠٠ م	.٤

الوسائل المستخدمة في التدریب الفتری المرتفع الشدة:

تطبق طريقة التدریب الفتری المرتفع الشدة في فترة ما قبل المنافسات وفي المنافسات أيضاً بعد تهيئتها وتناسبتها مع طريقة التدریب الفتری المتوسط الشدة والتدريب التكراري، وأهم الوسائل والأساليب المستخدمة في هذا التدریب هي:

١. أسلوب التدریب البليومتری.
٢. أسلوب التدریب الدائري.
٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك.

جدول (٣٨)

يعمل التدریب الفتری بأحمال مختلفة ونسبة المثوية للعناصر التي يطورها

ال功用	الشدة/ زمن	قدرة٪	سرعة٪	تحمل عضلي٪	تحمل عام٪
٤٠٠-٢٠٠ م	٦٠-٣٠ ثانية	٥٠	٢٠	٧٠	٣٠
٦٠٠-٥٠٠ م	١٠٠-٨٠ ثانية	١٠	١٠	٧٠	١٠٠
٦٠ دقيقة رکض	٦٠ دقيقة	-	-	-	١٠٠

جدول (٣٩)

يمثل تدريب فوري «ركض»

الحجم	الشدة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات
١٠×٥	%٩٠	١٢-١٠ ثانية	٤٥-٤٠ ثانية
٢٠×٥	%٩٠	٣٥-٢٥ ثانية	٨٥-٧٥ ثانية
١٦×٥	%٨٠	١٥-١٤ ثانية	٥٠-٤٥ ثانية
٢٥×٥	%٨٠	٢٠-١٨ ثانية	٥٥-٥٠ ثانية
٣٠×٥	%٨٠	٢٥-٢٤ ثانية	٧٠-٦٥ ثانية

ثالثاً: التدريب التكراري:

الأهداف: يهدف طريقة التدريب التكراري الى:

§ تطوير السرعة الانتقالية.

§ تطوير القوة القصوى.

§ تطوير القوة المميزة بالسرعة.

تأثيراته: استخدام هذه الطريقة يؤثر على:

§ أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية وخاصة الجهاز العصبي.

§ زيادة مخزون الطاقة في العضلات.

§ زيادة الطاقة اللاهوائية التي تحصل بعدم وجود الأوكسجين.

§ ظهور التعب بسرعة على اللاعب بسبب حصول ظاهرة الدين الاوكسجيني.

§ جميع التفاعلات الكيميائية تجري في غياب الأوكسجين و يؤدي ذلك إلى استنفاذ المواد المخزونة للطاقة، ويحصل تراكم حامض اللبنيك (LA) في العضلات مما يسبب إعاقة للاعب على الأداء.

§ تسهم هذه الطريقة بشكل مباشر في إعداد وقائمة اللاعب نفسيا.

المميزات:

❸ يتميز حمل التدريب بهذه الطريقة بالتموج الذي يؤدي إلى الارتقاء بتكوينات حمل التدريب وبالتالي يحسن ويطور مستوى اللاعب.

❹ تستخدم هذه الطريقة في ركض المسافات القصيرة والتي تتطلب السرعة في الأداء، مثل ركض «١٠٠ متر، ٢٠٠ متر» وأيضاً تستخدم في بعض فعاليات الرمي مثل «القرص، الثقل، الرمح، المطرقة» والوثب والقفز «العربيض، الثلاثية، العالي، الزانة».

❺ تستخدم هذه الطريقة في فترة المنافسات من لدن اللاعبين ذوي المستويات العليا.

توجيه وترشيد خصائص مكونات حمل التدريب في التدريب التكراري:

توجيه الشدة:

❶ تستخدم الشدة القصوى.

❷ شدة تمرينات الركض من «%٩٠ - %١٠٠».

❸ شدة تمرينات القوة من «%٨٠ - %٩٠».

❹ يصل معدل ضربات القلب من «١٨٠ - ١٩٠» ن / د.

توجيه الحجم:

❶ يكون الحجم قليلاً «قصر فترة الأداء وقلة عدد التكرارات».

❷ يحدد التكرار من «٣ - ١» مرات للركض.

❸ بينما يكون التكرار من «٣٠ - ٢٠» مرة للأثقال.

❹ ويكون التكرار للمجاميع من «٣ - ٦» مجموعات.

توجيه الراحة:

§ فترات الراحة طويلة.

§ فترة «زمن» الراحة للمتقدمين في تدريبات الركض من «١٠ - ٤٥» دقيقة.

§ فترة «زمن» الراحة للمتقدمين في تدريبات القوة «الأثقال» من «٣ - ٤» دقائق.

§ تستخدم الراحة الايجابية مثل المشي أو تدريبات التنفس والاسترخاء.
والجدال (٤٠) (٤١) نموذج للتدريب التكراري في السباحة والركض.

جدول (٤٠)

نموذج للتدريب التكراري في السباحة

الرحلة	المجموع	النكرار	مسافة السباحة	ت
٣ دقائق	٣	٨	٥٠ م	-١
٥ دقائق	٣	٨	١٠٠ م	-٢
١٠ - ٥ دقائق	٣	٥	١٥٠ م	-٣
١٠ - ٥ دقائق	٢	٤	٢٠٠ م	-٤

جدول (٤١)

نموذج لتدريب الركض بطريقة التدريب التكراري

٦٠٠ م	مسافة الركض
٢,١٥ - ٢,١٠	الشدة (سرعة الأداء)
٤ - ٣	عدد التكرارات
٦ - ٣	عدد المجموعات
٦ - ٧ دقيقة	الراحة بين التكرارات
٤٥ دقيقة	الراحة بين المجموعات

الأساليب المستخدمة في تطبيق طريقة التدريب التكراري:

١. أسلوب التدريب البليومترى.

٢. أسلوب التدريب الدائري.

٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك.

٤. أسلوب التدريب البليومترى:

§ شدة التدريب بأسلوب البليومترى بالنسبة لتمرينات السرعة ما بين «٪٩٠ - ٪١٠٠».

§ شدة التدريب بأسلوب البليومترى بالنسبة لتمرينات القوة ما بين «٪٨٠ - ٪٩٠».

§ فترات الراحة تكون طويلة وتصل من «٤٥ - ١٥» دقيقة في تمرينات السرعة.

§ وفترات الراحة في تمرينات القوة تكون من «٣ - ٢» دقائق.

٢. أسلوب التدريب الدائري:

يستخدم أسلوب التدريب الدائري في التدريب التكراري وتسهم بشكل فعال في الوصول إلى الأهداف.

§ تستخدم الشدة من «٪٨٠ - ٪٩٠» وتعطى راحة من «٢ - ٣» دقائق.

§ وتستخدم شدة من «٪٩٠ - ٪١٠٠»، وهنا تزداد الراحة وتكون من «٣ - ٥» دقائق.

§ التكرار يتراوح ما بين «٤ - ٣» مرات.

٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك:

يعمل بهذا الأسلوب في المناطق والأجواء التي يقل فيها الأوكسجين وخاصة في المناطق المرتفعة.

- ٦ حجم التدريب يبلغ من «٥٠ - ٢٥» من حجم التدريب الكلي.
- ٧ لا يفضل الاستمرار بالتدريب على هذه الطريقة؛ لأنها تؤدي إلى حدوث الإغماء.

رابعاً: أسلوب التدريب الدائري^(*):

وضع مصطلح التدريب الدائري عام «١٩٥٧» من لدن «مورجان وادمسون»، وهو من جامعة ليدز بإنكلترا، وأطلق عليه «التدريب الدائري» لكون العمل به يؤدي على شكل دائرة مكونة من «٤ - ١٥ أو ١٦» ترينيناً مختلفاً وفي محطات ثابتة، وينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بطريقة منتظمة يراعى فيها عمل المجموعات العضلية الواحدة بعد الأخرى بحيث تشمل أعضاء الجسم كافة. إن للتدريب الدائري أهمية كبيرة في تدريب اللاعبين على مختلف المستويات ولأغلب الفعاليات الرياضية، وذلك لما يتصف به من خصائص وميزات تساعد على الارتفاع بمستوى الصفات البدنية والنواعي المهاري والخصائص الوظيفية والسمات النفسية.

ويعرف التدريب الدائري بأنه طريقة تنظيمية لأداء التمارين مع مراعاة بعض الشروط لاختيارها وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدها. ويعرف بأنه **أسلوب أو طريقة تنظيمية** يهدف إلى تنمية وتنظيم الصفات الحركية. أو عبارة عن وحدات تدريبية تقع على عدة محطات كل محطة لها ترينين معين بحيث يمر الشخص على هذه المحطات كافة أو بتغيير الأوضاع أو حرفة الجسم من فترة إلى أخرى. كما يعبر عنه

(*) ذكر المؤلف أسلوب التدريب الدائري ضمن طرائق التدريب الأساسية؛ لأهميته في الفعاليات الرياضية كافة، فضلاً عن استخدامه كثيراً، وهو أسلوب وليس طريقة.

بأنه طريقة تدريبية تعتمد في الأساس على مجموعة متنوعة من التمارين تؤدي إما بوساطة الأدوات أو بدونها.

ويعتمد هذا النوع من التدريب على عدد التردد وشدة الحافز ومدته، ومدة الأداء، ومقدار الحمل الإضافي.

ويرى المؤلف أنه أسلوب منظم ومتسلسل في أداء الوحدة التدريبية على شكل تمرينات «محطات»، يتم الأداء فيها لزمن محدد، أو عدد معين من التكرارات، على وفق الشدة المقررة، بحيث تقنن هذه التمرينات بشكل يحقق الهدف الذي وضعت الوحدة التدريبية الدائمة من أجله.

من الممكن تشكيل طريقة التدريب الدائري وتنظيمها بوضع تمرينات مبنية باستخدام أساس التدريب الفتري أو التكراري أو المستمر.

أهمية التدريب الدائري:

توجد أهمية تعليمية وأهمية تربوية للتدريب الدائري:

أولاً: الأهمية التعليمية للتدريب الدائري:

١. تحسين المقدرة الوظيفية للفرد وزيادة القدرة على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
٢. تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
٣. الاهتمام بالفروق الفردية للأفراد.
٤. يشتراك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد.
٥. وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدرته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب.
٦. وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمة ونقاط ضعفه.

٧. يساعد على التوفير في الاقتصاد والجهد والمال.

٨. أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد وتتبع تطور حاليته التدريبية.

ثانياً: الأهمية التربوية للتدريب الدائري:

١. تطوير سمات الفرد الإرادية «الكفاح، الإصرار، الثقة بالنفس، المثابرة».

٢. اشتراك الأفراد في وقت واحد تبني روح الفريق والعمل الجماعي.

٣. قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تبني عنده سمة الصدق والأمانة.

٤. إتاحة فرص الاحترام المتبادل بين اللاعبين، واحترام ذي الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس احترام ذي القدرات العالية.

مميزات أسلوب التدريب الدائري:

§ يمكن تشكيل التدريب الدائري بالطرق التربوية الثلاثة «الفوري، المستمر، والتكراري».

§ يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

§ يعمل على مقاومة التعب وتكيف أجهزة وأعضاء الجسم للمجهودات البدنية.

§ يعمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية «السرعة، المرونة، القوة، الرشاقة، التحمل»، فضلاً عن تنمية وتطوير «تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة».

§ يؤدي التدريب الدائري إلى تطوير المهارات الأساسية والقدرات الخططية والصفات البدنية.

§ تؤدي ترتيبات الدائرة التربوية بحسب إمكانات وقدرات اللاعب.

- § لكل لاعب استمارة تسجيل خاصة يسجل فيها المدرب مستوى ومدى تطوره وعدد تكرارات كل تمرين والشدة المستخدمة والوقت المخصص للأداء.
- § تنظيم الأدوات وتسلاسل التمرينات تبعث المرح والتثبيق في نفس اللاعب وتدفعه للأداء.
- § تحقق الدعم المعنوي والنفسي من خلال التحدي وإصرار اللاعب للأداء كون العمل مع مجموعة من اللاعبين.
- § تمتاز بالتدريج بحمل التدريب من خلال الاستخدام الصحيح لمكونات الحمل التدريجي.
- § يمكن زيادة عدد المشاركين في وقت واحد.
- § يمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرينات سواء بالأجهزة والأدوات أو بدوها وبحسب ما يراه المدرب مناسباً.
- § باستطاعة المدرب التحكم بعدد التمرينات «الخطوات» في كل تدريب دائري.
- § التدرج في وضع التمرينات من السهل إلى الأصعب.
- § توضع التمرينات بشكل متتالي؛ لإشراك جميع عضلات الجسم في التمرينات.

أساليب التدريب الدائري:

ينظم التدريب الدائري ويتشكل على وفق الأساليب الآتية:

- § التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر.
- § التدريب الدائري بطريقة الحمل الفوري «بأسلوبين»:

- التدريب الدائري الفتري المتوسط الشدة.

- التدريب الدائري الفتري المرتفع الشدة.

§ التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر:

التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر:

وهو من الأساليب الممكنة لاستخدام التدريب الدائري من خلال طائق التدريب المختلفة، وتؤدي هذه التمرينات بدون أوقات راحة بينية على شكل ثلاث دورات في أقصى حد، مع مراعاة اختيار التمرينات السهلة التي تتراوح شدتها بين «٦٥ - ٧٥٪» من أقصى مستوى للاعب على أن يكون باستطاعته تكرارها من «١٥ - ٣٠» مرة، أما فواصل الراحة بين الدورات فتحدد بحسب قابليات اللاعبين، وإمكانياتهم ومعدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة، إذ يجب أن يهبط نسب اللاعب بعد فواصل الراحة إلى ما بين «١٠٠ - ١٢٠» ضربة في الدقيقة.

وبناءً على ذلك يجب زيادة حمل التمرينات بصورة تدريجية؛ لكي تتمكن أعضاء الجسم وأجهزته على التكيف للمجهود البدني، وذلك من خلال التناسب الصحيح بين شدة التمرينات وحجمها. وتستخدم هذه الطريقة في الألعاب والفعاليات التي تتطلب المطاولة، ومطاولة القوة، مثل الألعاب الفرقية وركض المسافات الطويلة والمصارعة والمالكمة، ويتحدد زمن الأداء فيها بعد التكرارات التي تؤدي في كل تمررين من تمرينات الدائرة، بحيث لا يقل زمن الأداء عن «٣٠» ثانية، ولا يزيد على «٤٥» ثانية، ينظر جدول (٤٢).

الجدول (٤٢)

خصائص وميزات طريقي التدريب الدائري المستمر والفترى المتوسط الشدة

الأهداف النفسية	الأهداف البدنية	الأهداف الفسيولوجية	زمن الأداء للتمرين الواحد	عدد الدورات	الراحة بين الدورات	الراحة بين التمرينات	طريقة رفع العمل التدريبي	تقني حمل التدريب عن طريق تحديد جرعات التدريب	اختبار قياس الحد الأقصى للتمارين	طريقة العمل	طريق التدريب	ن
١. تنمية قوة الإرادة. ٢. السيطرة على النفس. ٣. التصميم. ٤. العزم. ٥. المدخل للوصول إلى الهدف.	١. تنمية قابلية المطولة العامة. ٢. تحسين قابلية مطولة القوة. ٣. تحسين القدرة على مقاومة القلب.	١. تحسن جهاز القلب والدواران. ٢. تؤثر على المسحة العصبية وأخذ الأوكسجين. ٣. تحسين عملية تبادل الغازات. ٤. تنمية وتطوير القلبية الأوكيجنينية	يعد الأداء في التمارين الواحد حسب المعايير المناسبة للأوكسجين، وعمل ضربات القلب، والتوقفات الأذيعين، وبعد الدورات، حيث تقييد القدرة على التعلم، بحيث يتحقق ذلك في أقل من ٦٠٪ من مجموع الأداء.	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	التدريب الدائري المستمر	١
١. تحسين قوة الإرادة. ٢. السيطرة على النفس. ٣. السعي لتحقيق الهدف	١. تنمية وتطوير التحمل العام (الموري النفسي). ٢. تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة). ٣. تنمية وتطوير القوة المزدوجة باسرعة والرشاقة. ٤. تطوير الاهارات الفنية.	١. تحسين الجهاز الدوري النفسي. ٢. تحسين عملية التنسج وتبادل الغازات. ٣. تحسين التكيف والاتصال كمية الأوكسجين. ٤. تحسين الحيوانية للجسم. ٥. يؤدي إلى تغير فهور النسب	يعد الأداء في التمارين الواحد حسب المعايير المناسبة للأوكسجين، وعمل ضربات القلب، والتوقفات الأذيعين، وبعد الدورات، حيث تقييد القدرة على التعلم، بحيث يتحقق ذلك في أقل من ٦٠٪ من مجموع الأداء.	٩٠-١٤ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	٣٥ دورة	التدريب الدائري النفسي المختلط الشدة	٢

تم استخدام ٣٠ ثانية زمن الأداء للتمرين الواحد تعقبها ٣٠ ثانية مدة راحة.

وتوجد ثلاثة نماذج لاستخدام التدريب الدائري بهذه الطريقة هي:

١. التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن هدفاً.
٢. التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن هدفاً.
٣. التدريب بدون راحة مع تحديد الزمن وتقنين الحمل.

التدريب بدون راحة مع تحديد الزمن وتقنين الحمل:

لغرض تقنين الحمل التدريبي يجري أولاً اختيار التمرينات وبعدها يتم اختبار الحد الأقصى للتكرارات باستخدام «٣٠ ثانية عمل تعقبها ٣٠ ثانية راحة»، ويحدد زمن الأداء الكلي للوحدة التدريبية دون تحديد سابق لعدد الدورات، وبعد ذلك يسجل أداء كل ترينين في بطاقة قياس المستوى، غوذج مخطط رقم «٤»، لتحديد جرعة التدريب مستخدمين المعادلة الآتية:

الحد الأقصى لعدد التكرارات

٤

يجري التقويم بوساطة حساب عدد الدورات والخطوات التي يمكن اللاعب من أدائها في تمرينات الدائرة ومثال ذلك إذا تمكّن أحد اللاعبين من أداء «٢,٧» دورة، فإن ذلك يعني أنه تمكّن من أداء دورتين وبسبعين تمرينات من الدورة الثالثة في الزمن المحدد.

جدول (٤٣)

نموذج بطاقة قياس المستوى في التدريب الدائري المستمر

الاسم:

تاريخ اختبار الحد الأقصى لعدد التكرارات:

مدة الاختبار:

ت	التمرينات	اختبار الحد الأقصى لعدد التكرارات	الجرعة المناسبة للتدريب	تاريخ التدريب	عدد الدورات المسجلة للاعب
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
حجم التمرينات					
عدد الدورات المسجلة					
عدد الدورات المطلوب تسجيلها					
الזמן المحدد للأداء					

ولغرض التدرج بحمل التدريب نتبع الخطوات التالية:

§ تثبيت الجرعة وزيادة الزمن المحدد مسبقاً، فإن الزيادة تكون في زمن الأداء من «٥ - ١٥» دقيقة، والتدرج يكون دقيقة واحدة لكل مرة.

§ تثبيت زمن التدريب من «٥ - ١٥» دقيقة، على أن تحصل زيادة في حجم التمرين لكل وحدة تدريبية عن طريق زيادة عدد التكرارات في كل تمرين بمعدل «٣ - ٢» تكرارات.

§ تثبيت الجرعة وزمن التدريب مع زيادة عدد الدورات في الوحدة التدريبية:

من «٣،٢ - ٢،٧».

التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري المتوسط الشدة:

التدريب الفتري هو عملية تغيير مقدمة لأوقات الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب الذي يهدف إليه المدرب بحسب الخطة الموضوعة. ويعتمد ذلك على إعطاء أوقات راحة قصيرة بين التمرينات من «٤٥ - ٣٠» ثانية، على أن تعطى أوقات راحة بين الدورات من «٥ - ٣» دقائق. أما الشدة المستخدمة فهي ما بين «٥٠ - ٦٠٪»، سواء أكان باستخدام ثقل الجسم أم باستخدام أثقال إضافية، بينما شدة الركض تكون بين «٦٠ - ٨٠٪»، من أقصى مستوى للاعب. وتستخدم هذه الطريقة في مرحلتي الإعداد العام والخاص وفق النماذج التالية:

النموذج الأول: «١٥» ثانية عمل بعدها «٤» ثانية راحة.

النموذج الثاني: «١٥» ثانية عمل بعدها «٣٠» ثانية راحة.

النموذج الثالث: «٣٠» ثانية عمل بعدها «٣٠» ثانية راحة.

النموذج الرابع: يحدد هذا النموذج على وفق المعادلة التالية: «الحد الأقصى للتكرارات / ٢».

ويجب أن تجري هذه التمرينات دون أن يحدد لها وقت مسبق على أن تعطى مدة راحة بين تمرين وآخر تتراوح بين «٤٥ - ٦٠» ثانية. بعد تحديد هدف التدريب يستطيع المدرب اختيار أحد هذه النماذج لتحقيق الهدف المرسوم، فإذا كان هدف التدريب هو تحسين الصفات البدنية المركبة مثل التحمل العام والتحمل الخاص «تحمل القوة، تحمل السرعة» والقدرة المميزة بالسرعة مرة واحدة فيستحسن استخدام النموذج الثالث «٣٠» ثانية عمل بعدها «٣٠» ثانية راحة».

أما إذا كان هدف التدريب هو محاولة تنمية وتحسين القوة المميزة بالسرعة يفضل استخدام الأداء السريع في التمارينات ويتلاءم مع هذا العمل النموذج الأول «١٥ ثانية عمل بعدها ٥ ثانية راحة». ومن أجل التقدم بالتمرين يكون ذلك من خلال رفع الحمل التدريجي في النماذج السابقة وذلك:

§ برفع الحمل من دورة واحدة إلى ثلاثة دورات.

§ زيادة حجم التمارينات كما يأتي:

$$\frac{\text{أقصى تكرار}}{٢} \quad \frac{\text{أقصى تكرار} + ١}{٢} \quad \frac{\text{أقصى تكرار} + ٢}{٢}$$

يستمر الأداء لكل دائرة تدريبية لمدة أسبوع واحد وبعدها يعاد قياس الحد الأقصى على وفق شروط «٣٠ ثانية عمل بعدها ٣٠ ثانية راحة»، وعلى أساس هذا يحدد حجم الحمل الجديد بما يتتناسب مع الزيادة المحددة للدرج.

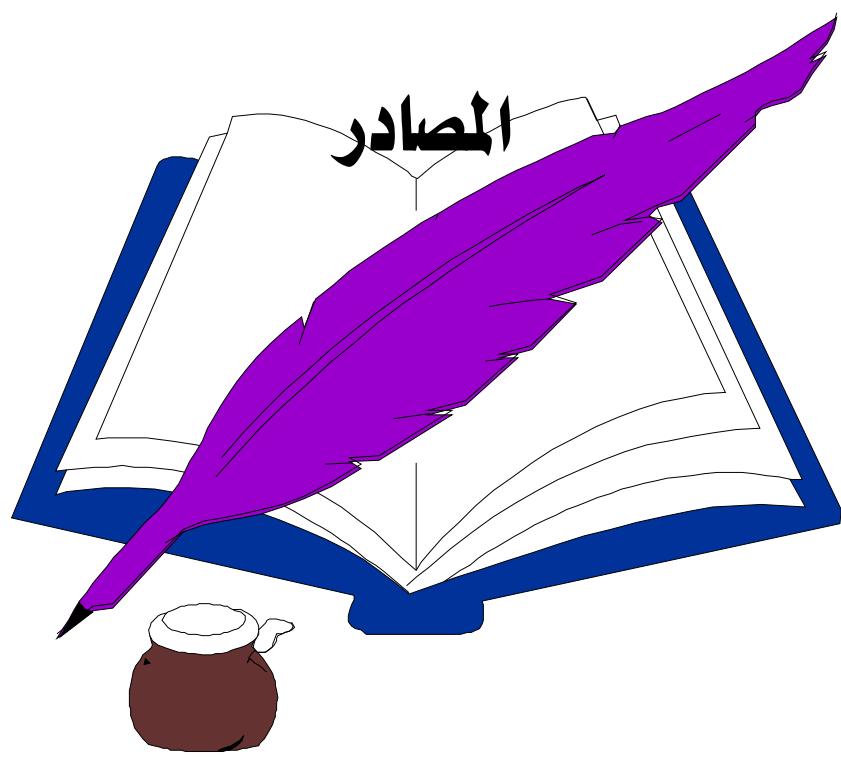
بعد الانتهاء من أداء تمارين الدائرة وتعلم الأداء الصحيح عليها يجري اختبار قياس الحد الأقصى لعدد التكرارات التي يستطيع اللاعب أداؤها في كل تمرين من تمارين الدائرة، وذلك بأداء التمرين لمدة «٣٠» ثانية بعدها «٣٠» ثانية راحة، وعلى أساس ذلك يتحدد الحجم المناسب لكل تمرين من تمارين الدائرة بشكل فردي، ويشبت في بطاقة قياس المستوى، نموذج (١).

تاریخ اختبار الحد الأقصى				نموذج (١)				الاسم							
لعدد التكرارات				بطاقة قياس المستوى في التدريب الدائري الفتري متوسط الشدة				مدة التدريب							
الاختبار الثاني للحد الأقصى لعدد النكرارات	الجرعة المناسبة للتدريب ٢+			الجرعة المناسبة للتدريب ٢+			الجرعة المناسبة للتدريب ١+			الجرعة المناسبة للتدريب			الاختبار الأول للحد الأقصى لعدد النكرارات	التمرينات	ت
	ثلاث	دورات	دورات	ثلاث	دورات	دورات	ثلاث	دورات	دورات	ثلاث	دورات	دورات			
															١
															٢
															٣
															٤
															٥
															٦
															٧
															٨
															٩
															١٠
														حجم التمرينات	

الأهداف:

١. التحمل العام «التحمل الدوري التنفسـي».
٢. التحمل الخـاص «تحمل القـوة، تحـمـل السـرـعـة».
٣. القـوة المـيـزة بـالـسـرـعـة.
٤. الرـشـاقـة.





المصادر

١. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته, مطبعة الانتصار للطباعة أوفيست, الإسكندرية، ١٩٩٨م.
٢. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي, مكتب اخنساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين, دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٤. أثير صيري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث, مطبعة علاء، بغداد، ١٩٨٠م.
٥. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
٦. ثامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية, مطبعة الجامعة، بغداد، ١٩٧٢م.
٧. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي، القاهرة، ب.ت.
٨. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم, دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠.
٩. حسين علي العلي، عامر فاخر شغافى: قواعد تحضير التدريب الرياضي, مكتب الكرار للطباعة، بغداد، ٢٠٠٦م.
١٠. حسن درة: الموسوعة الشاملة في كرة القدم, دار الطلائع للنشر والتوزيع النصدير، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١١. ريسان خرييط مجید: التدريب الرياضي, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، م.١٩٨٨.
١٢. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم, ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، م.١٩٩٩.
١٣. زهير قاسم الخشاب، معنزع يونس ذنون: كرة القدم «مهارات، اختبارات، قانون», دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، م.٢٠٠٥.
١٤. سامي الصفار: أصول التدريب
١٥. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم, ج٢، مطبعة الموصل، م.١٩٨٧.
١٦. سليمان علي حسن: المدخل إلى علم التدريب, مطبع جامعة الموصل، م.١٩٨٣.
١٧. شاكر محاميد: علم النفس الاجتماعي, ط١، مركز يزيد للخدمات الطلابية، الأردن، م.٢٠٠٣.
١٨. صباح رضا جبر وآخرون: كرة القدم للصفوف الثلاثة, دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، م.١٩٩١.
١٩. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي, دار الفكر العربي، القاهرة، م.١٩٩٤.
٢٠. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني, دار الفكر العربي، القاهرة، م.١٩٨٩.
٢١. عادل عبد البصیر: نظريات التدريب الرياضي, الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتب الحسناء، القاهرة، م.١٩٩٤.

٢٢. عبد الجيد نعمان، محمد عبد صالح: كرة القدم - تدريب وخطط: دار الفكر العربي، القاهرة، ب.ت.
٢٣. عبد الحميد شرف: الخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢٤. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨م.
٢٥. عبد الكريم درويش، ليلى تكلا: أصول الإدارة العامة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧م.
٢٦. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط١، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٢٧. علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، د.ت.
٢٨. علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط١، منشورات قاز يونس، بنغازي، ١٩٩٤م.
٢٩. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٠م.
٣٠. قاسم حسن المنداوي، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٧م.
٣١. كاظم عبد الربيعي، موفق مجید المولى: الإعداد البدني بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٨م.

٣٢. كمال جمیل الربضی: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين, الجامعه الأردنية، ٢٠٠١ م.
٣٣. كمال درويش، محمد صبحي حسانين: التدريب الدائري, ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤ م.
٣٤. كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية, دار الفكر العربي، ١٩٩٤ م.
٣٥. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية, ط٤، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧ م.
٣٦. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ م.
٣٧. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات, دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٣ م.
٣٨. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية, ج١، ط٢، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ م.
٣٩. مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة, دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
٤٠. مفتى إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم, ج١، ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ م.
٤١. محمد عبد الفتاح الصيرفي: مبادئ التنظيم والإدارة, ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٦ م.

٤٢. محمد كامل عفيفي: الصحة واللياقة البدنية, دار حراء للنشر والتوزيع,
القاهرة، ٢٠٠٦ م.
٤٣. موفق أسعد محمود الهبيتي: التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم, دار دجلة,
عمان، ٢٠٠٨ م.
٤٤. موفق أسعد محمود الهبيتي: الاختبارات والتكتيكات بكرة القدم, دار دجلة,
عمان، ٢٠٠٧ م.
٤٥. موفق أسعد محمود الهبيتي: تخطيط التدريب بكرة القدم, قيد الطبع.
٤٦. موفق أسعد محمود الهبيتي: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية والتواهي المهاريه للاعب كرة القدم للشباب,
أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة،
١٩٩٧ م.
٤٧. موفق أسعد محمود الهبيتي: تأثير أحوال مختلفة الشدة على الطاقة المبذولة للاعب كرة القدم, جامعة ديالي، كلية المعلمين، مجلة الفتح، العدد الثالث عشر،
٢٠٠٢ م.
٤٨. نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي,
ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤ م.
٤٩. هزار محمد الهزاع: مجلة ألعاب القوى, العدد الخامس، كلية التربية الرياضية،
جامعة الملك سعود.
٥٠. وجيه محجوب: التغذية والحركة «الغذاء والتدريب وقياسها», دار الحكمة
للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٠ م.

موقع الإنترنـت:

1. www.qatarolympics.org
2. <http://furat.alwehda.gov.sy> إبراهيم الحسيني الأربعاء
3. www.omanss.com/showthread.php
4. www.alhiwar.infp/topic.asp?catID
5. [د. جمال رمضان موسى gamalram2010@yahoo.com](mailto:gamalram2010@yahoo.com)
6. <http://www.tttt4.com>
7. <http://ar.wikipedia.org>
8. www.islamonline.com
9. www.badnia.net/vb/showthread.php
10. www.makhwahedu.gov

