

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

أساسيات التدريب الرياضي



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا
وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(سورة النحل: من الآية ٧٨)

الهدوء

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

المؤلف

شكر وعرفان

يرفع الأستاذ الدكتور موفق أسعد الهيتي جميل الشكر وجيل 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، لتقويمهما البحث من الناحية
العلمية.
كما أشكر معترفاً بجهود المدرس الدكتور طه شداد حمد الهيتي، لتقويمه الكتاب
من الناحية اللغوية.

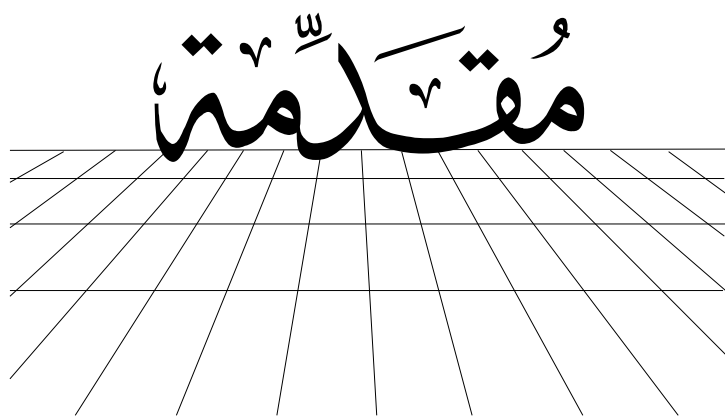
المؤلف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

م/ تقديم

بعد قراءتي لكتاب «أساسيات التدريب الرياضي» للأستاذ الدكتور موفق أسعد محمود الهيتي، 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، وإنه ذو مفردات كثيرة هادفة في مجال التدريب الرياضي.

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



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 بهمديهم وسار على نهجهم 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 مآلاتها، ولعل من ذلك قولهم «طريق الألف ميل... يبدأ
بخطوة»، وقولهم «أول الغيث قطرة... ثم ينهمر».

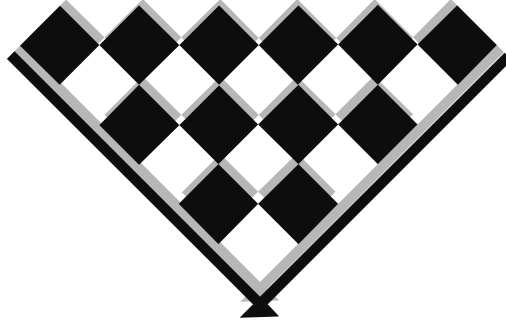
وهذا كتابي الجديد، أضعه بين يدي القارئ المتعلم أو المستفهم، أو الهاوي،
وهو خلاصة ما استفدته من تجاربي في ماضي أيامي وحاضرها، آملا في تطوير قدرات
الطالب «المتدرب» في خطوات متوازنة مدروسة، تنبه على البداية وتؤكد عليها
لنتدارك أخطاء لا نريد أن نقع فيها في المستقبل.

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 والتدرب 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 تنزل تدأب وتتابع وتتواصل حتى وصلت إلى ما وصلت إليه، فنحن لنا أساسياتنا ونحن أهلها، وقد أثبتت منتخباتنا وفرقنا العراقية أنها مصدر اللاعبين والمدربين المحترفين، ولعلي في أساسيات التدريب هذه أكون قد ساهمت في وضع قطار فرقنا الرياضية على سكة أكثر تطوراً وحدثاً... والله من وراء القصد.

المؤلف



المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣-١	المقدمة
٥٩-٤	الفصل الأول: التدريب الرياضي
٥	المبحث الأول: التطور 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: أسس 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

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: توجيه وترشيد عناصر اللياقة البدنية.
١٧٢	المبحث الثالث: القوة العضلية.
١٨١	المبحث الرابع: السرعة.
١٨٧	المبحث الخامس: المطاولة.
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 الخاصة بعناصر اللياقة البدنية

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 الفتري.
	ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.
	رابعاً: أسلوب التدريب الدائري.
٢٨٧-٢٨١	المصادر

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 قليلا 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 وعفوي دون تخطيط أو تنظيم حيث أن متطلبات البيئة كانت تفرض عليه أن يكون ذا بنية قوية ويمتاز ببعض المواصفات 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 والمرونة 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 وماسة 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 منحى آخر ومفهوماً جديداً، وهو إعداد مقاتل قوي يستطيع الدفاع عن الأهل والوطن، إذ كان إعدادهم من النواحي كافة، فقد تم إنشاء الساحات والقاعات التي تمارس فيها الفنون القتالية ومختلف 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 الاطلاع 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 متنوعة، كما اهتم المصريون القدماء والبابليون بممارسة أنواع من الرياضة، وما وجد من آثار ومخطوطات في المعابد والقبور يؤكد 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 التدريبي 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 كافة، فضلاً عن ارتباطه الوثيق بالعلوم الأخرى والتي أفاد منها واستفاد في تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي. وتعدّ بداية عام «١٩٥٢م» الانطلاقة الأولى والموفقة 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 الستينيات 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»، وتأثيراتها في المجالات 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، وبلاتوف، وماتفييف» من الاتحاد السوفيتي، و«هتجر، وهولمان، وهارة» من ألمانيا و«كونسلمان، ومورهااس، وهوكس» من الولايات المتحدة الأمريكية. وفي هذه السطور نوضح التطور التاريخي للتدريب الرياضي عبر السنوات الماضية وإلى الوقت الحاضر:

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

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

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

أسابيع.

- § ١٩١٦-١٩١٧ ألف الروسي «Kotov» كتابا تحت عنوان «الرياضة الأولمبية» أكد فيه على الاستمرار بالتدريب، وجعله على مرحلتين: الإعداد العام والإعداد الخاص.
- § ١٩٢٠-١٩٣٠ ظهرت مؤلفات عدة تهتم بطرق التعلم والوسائل المستخدمة فيها، كما ظهرت طرق ووسائل تدريبية كثيرة، فضلا عن ازدياد عدد المشاركين في الألعاب الأولمبية، وبروز عدد من اللاعبين الذين حققوا إنجازات كبيرة في مسابقات المضمار، نذكر منهم: «Retola Normy» في فعالية ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م و«Moler Gony» في ١٠٠م، ٤٠٠م، سباحة.
- § ١٩٢٢ صدر كتاب للروسي «Gorenaficki» بعنوان «الأسس العلمية للتدريب الرياضي»، أكد فيه على ضرورة شعور اللاعب نفسه بلياقته البدنية، ومدى تطور عناصر اللياقة، فضلا عن مراقبة المدرب للاعب.
- § ١٩٢٥ صدر كتاب للمؤلف «Hunt».
- § ١٩٢٨ صدر كتاب للمؤلف «Mang»، اقترح فيه أشكالا مختلفة من الإعداد.
- § ١٩٢٩ وضع المدرب الروسي «Gergeof» خطة سنوية للإعداد.
- § ١٩٣٠ صدر كتاب للمؤلف «Pekala» بعنوان «Atleteka»، وقد وضع في الكتاب المبادئ الأساسية للتدريب.
- § ١٩٣١ أخذ المدربون يتعاونون فيما بينهم، وتبادلوا الخبرات والمعلومات التي تخدم لاعبيهم.

§ ١٩٣٤ كانت البداية لإقامة المعسكرات التدريبية من لدن مدربي الاتحاد السوفيتي، ومن ثم بدأ التخصص في فعالية واحدة، كما بدأ التدريب يأخذ وحدتين في اليوم مساءً وصباحاً، وظهر التطور في الولايات المتحدة الأمريكية واضحاً 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 لمؤلفات «Vaetcer» أهمية بالغة في تقدم وتطور وتحسن التدريب بشكل عام.

§ ١٩٣٨ برزت الإنجازات العلمية التي سطرها المؤلف «Gersheler» في مؤلفاته. وألف الخبير 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 والتكنيك، ومنها كتاب للروسي «اوزولين» 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 منحىً آخر في كتب المؤلفين، إذ كان التوجه نحو تحسين نوعية التدريب، والمحتوى الخاص بالعملية التدريبية.
- § ١٩٥٦ بدأت الدول تستعد للدورة الاولمبية 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 سباقة في هذا المجال، وفي هذه المدة برز خبراء وعلماء من أغلب الدول أبدوا اهتمامهم بذلك. وفي السنة نفسها ظهر في ألمانيا الغربية «Roskam, Reindel»، وكان لهم دور مميز في وضع بعض الآراء والأفكار التي ترتقي بمستوى التدريب الرياضي.
- § ١٩٦٠ أجرى «Berger» بحثاً عدّة ركز فيها على إعداد وتطوير القوة، كما ظهر في السويد «Astrant» و«Nagle» وكانت لهما اهتمامات كبيرة في التدريب الرياضي.
- § ١٩٦١ برز «Gilberd, Klark» في مجال التدريب الرياضي.
- § ١٩٦٢ اهتم «Hofman» في بحثه ودراساته بكيفية إعداد وتطوير القوة.

- § ١٩٦٣ انظم «Charlos» إلى زملائه في إضافة دراسات وبحوث قُسم بعنصر القوة أيضاً.
- § ١٩٦٥ - ١٩٩٠ استمر التطور والتقدم بأساسيات التدريب الرياضي من خلال استخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة.
- § ١٩٨٠ - ١٩٨٤ - ١٩٨٨ دورات الألعاب الاولمبية في «موسكو، لوس انجلوس، سيئول - كوريا الجنوبية-». وبرز فيها لاعبون ومدربون في المستوى المتطور والعالي، من خلال استخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية، فضلاً عن الإعداد والتهيئة الرائعة للبطولة، والأرقام والإنجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الفعاليات كافة.
- § ١٩٩١ - ٢٠٠٠ 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.
- § ٢٠٠٠ - ٢٠٠٧ 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 والتايكواندو والسباحة والتجديف والجمناستك والعب القوي ... الخ، ومن خلال متابعتنا لبطولة كأس العالم بكرة القدم في ألمانيا ٢٠٠٦ لمسنا مدى التطور الذي طرأ على

اللعبة؛ نتيجة خبرة المدربين واختيارهم للمفردات التدريبية المناسبة، وبناء البرامج على وفق المنظور العلمي الذي يضمن التطور والنجاح للفريق، وما لاحظناه كان يختلف عن البطولات السابقة، وكان الأداء المتميز ليس للفرق الذهبية التي اعتاد المشاهدون والمتفرجون والخبراء على أدائها فحسب، بل لأغلب 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 يؤكد هذا التطور والتقدم ما حصل في أسياد قطر ٢٠٠٦، افتتاح مذهل، وتنظيم رائع، ومستوى متطور للفرق المشاركة كافة، فضلا عن اختتام البطولة الذي أدهش المتفرجين والمشاهدين والخبراء، وكان وراء كل هذا رياضيون وإداريون وخبراء ذوو اختصاص، كل ذلك مدمج بالتطور التكنولوجي الحاصل، والدعم اللامحدود للرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي هو الأساس لكل هذه النجاحات.

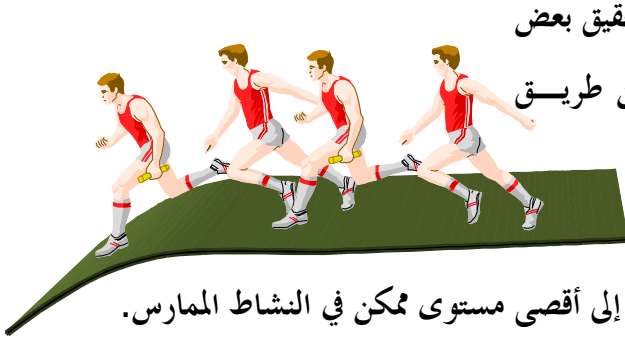
وفي «خليجي ١٩» كان التطور واضحاً للفرق المشاركة في البطولة، من حيث الأداء الفردي للاعبين، ومن حيث الانتشار في الملعب، والتحركات السريعة في بناء الجمل الحركية في خطط واستراتيجيات لعب جميلة ومتطورة، والتكتيك الفرقي والجماعي عالي المستوى، وفي ألعاب الساحة والميدان وصل التطور ذروته عن طريق تخطيط الأرقام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

ولم تمض مدة حتى أطلت بطولة آسيا بكرة القدم والتي حصد ثمارها أسود الرافدين بحمل كأس البطولة، فقد أمتعتنا الفرق بأدائها الجميل «الفردى والجماعى والفرقى»، وكذا الحال فى 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 العراقى والمصرى كبار الفرق.



المبحث الثاني

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 النواحي 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 لممارسته النشاطات الرياضية؛ لذا فإن الإعداد النفسي

للاعب له دور بارز في تهيئته وإعداده للمشاركة في المنافسات.

ويفهم من لفظ «تدريب» كل عملية تعليمية منظمة تؤدي لغرض الارتفاع

السريع بمقدرة الفرد الوظيفية والنفسية والعقلية. والتدريب عامة 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 اللازمة 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 الجانبين، بل يشمل أيضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظريا وعمليا. وتتوقف العملية التدريبية على دور ومؤهلات القائم بالتدريب «المدرّب» في إعداد وتهيئة اللاعبين، وعليه فالمدرّب هو المسؤول، وهو قائد العملية التدريبية، ويجب عليه:

١. أن يحب عمله ويحترمه ويعطيه كل ما عنده، ويبدل 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، واختيار الأساليب والطرائق المناسبة؛ لذلك أصبح التدريب العلمي

واستخدام الطرائق المختلفة والمناسبة للارتقاء بمستوى اللاعبين الشغل الشاغل لبال المدربين، ومما 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 وتتخطى قبل خوض المنافسات على الميادين 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 الحواجز، 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 حسابنا 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 قادراً على قيادة العملية التدريبية والفريق إلى النجاح من خلال:

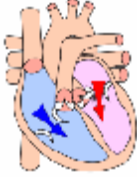
١. اعتماد الأحجام التدريبية العالية؛ لأن تأقلم وتكيف العضو عند ارتفاع المتطلبات التدريبية يكون أكثر سهولة خلال التخطيط المرحلي للإعداد الرياضي مع التكيف المتغير لحمل التدريب.

٢. تحقيق المسار الانفرادي عند الرياضيين، يحصل ذلك من خلال تحقيق منهجية العمل التدريبي، مع مراعاة الخصائص النوعية للمتدربين، والعمر، والجنس، وحجم وكثافة الحمل التدريبي، ويعطي هذا فرصة للمدرب للاطلاع على المعلومات الخاصة باللاعب، فضلاً عن التعرف على مستواه وقدراته وإمكانياته بشكل جيد.

٣. زيادة عدد الوحدات التدريبية، إذ إنّ أغلب الفرق الأوربية تعمل على زيادة عدد الوحدات التدريبية، وبهذا تزداد ساعات التدريب، ويتوزع على شكل وحدتين تدريبيتين في اليوم، صباحاً ومساءً. إذ إنّ زيادة عدد الوحدات التدريبية ومدتها بغرض الحصول على جرعات إضافية من التدريب من أجل زيادة الكفاءة والارتفاع بالمستوى لم يعد هو المؤثر الوحيد في ذلك، فنوعية التدريب ومحتوياته 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».

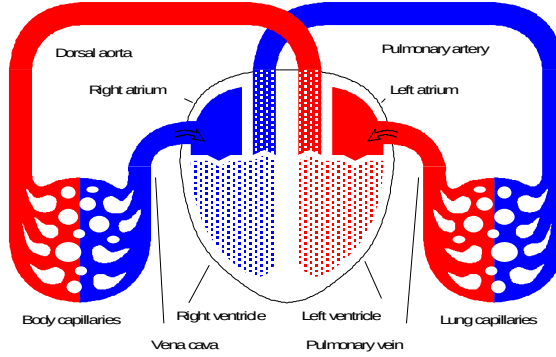
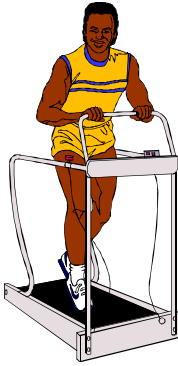
المبحث الثالث

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.



المبحث الرابع

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 بمكونات الإعداد «البدنية والمهارية والخططية والنفسية» إلى جانب الناحية الصحية وطرق التدريب.

ثانياً: الواجبات التربوية:

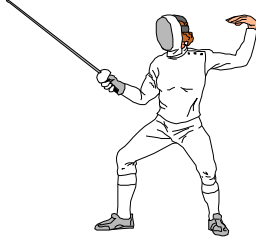
ضمن الواجبات التربوية تأخذ السمات الخلقية والنفسية الاهتمام الأكثر لما لها من تأثير كبير في تصرف وسلوك اللاعبين وللواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة؛ لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري، وبالتالي يجب تحقيقها في أثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

§ حب اللاعب للرياضة والطموح للوصول إلى أعلى مستوى.

- § خدمة الوطن من خلال دوافع وحاجات اللاعب بما يناسب ميوله ورغباته.
- § تطوير السمات الخلقية 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 تتمثل بالتسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.
 - تطوير صفات الإرادة مثل: المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.
 - تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.
 - الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
 - اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني 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 تهتم بها الوظائف الثلاث أعلاه هي:

- § بناء الجوانب التربوية والصفات الاجتماعية عند الرياضيين.
- § ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي إلى تطور مستوى اللاعبين والتكيف 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 ويبعد شبح الأمراض ويقوي 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 والنواحي الخلقية والإرادية:

يمكن التعرف على ذلك من خلال التعرف على شخصية اللاعب، ومعرفة ميوله ورغباته واتجاهاته وعلاقاته مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومدى احترامه وطاعته وتعاونهم معهم، ويمكننا تحقيق ذلك عن طريق السير على القواعد والأسس التربوية الصحيحة، فضلا عن تقدير الجهود المبذولة من لدن اللاعب خلال الحلقات التدريبية والتوجيه الإرادي والخلقي والتربوي.

٣ - الظروف المادية والمعنوية:

لكي ننهض بالعملية التدريبية يتوجب الاهتمام بالجوانب المادية والمعنوية المرتبطة بعملية التدريب، وعليه فلا بد من هيئة الظروف المناسبة والملائمة والتي تجعل اللاعب قادرا على الاستمرار بالتدريب، فهو بحاجة إلى الدعم والتشجيع والتوجيه، كما أنه يحتاج إلى هيئة وسائل الراحة من حالة معاشية وصحة 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 والمتفهمة لوضع اللاعبين والقادرة على تهيئة الأجواء والظروف المناسبة على وفق منظور علمي يعتمد الترتيب والتنظيم، يقود إلى تحقيق مستويات متطورة ومتقدمة، 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 لا يفاجأ اللاعبون بأجواء لم يكونوا معتادين عليها؛ لأن ذلك يؤثر على الناحية الصحية أولاً، وعلى مستوياتهم

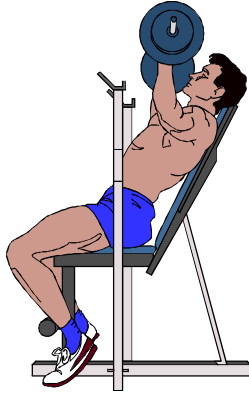
ثانياً، وهذه الظروف أصبحت ملموسة وحالة اعتيادية، إذ تعالج من بعض الفرق بإقامة معسكرات تدريبية في مناطق مشابهة للمناطق التي تقام فيها البطولة، مما يؤدي إلى تعود اللاعبين على مثل هذه الأجواء وتنكيف الأجهزة الداخلية لها، وتحسن المقدرة الوظيفية لتلك الأجهزة، وينعكس هذا على زيادة كفاءة الأداء.

المبحث السابع

مكونات التدريب الرياضي

لغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده أعداداً شاملاً من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق 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. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة

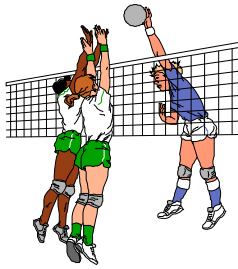
باتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركبتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.

كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة 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 للاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

٢ - الإعداد المهاري:

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتشيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد إحدى النواحي 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 ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة، وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد، إذ إن أداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومبتن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تدريبية؛ لأنها تؤدي أمام خصم ويتطلب 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 ويضع 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 وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات. والإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات 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 للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخططي 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 والنفسي:

يعرّف الإعداد التربوي والنفسي بأنه: كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة، كالملاعب، ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد تكون معوقاً للأداء في أثناء المباراة. وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة، كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبه صفات إرادية عالية يعد فريقاً صعب الهزيمة، بل تلعب قدراته

الإرادية والنفسية دوراً في تحقيقه دائماً 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 وتثبيتها، 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 الخلقية وتنمية الروح الرياضية، مع إعداد نفسي لتعليمه كيفية استعمال القدرات التي يتعلمها، ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال

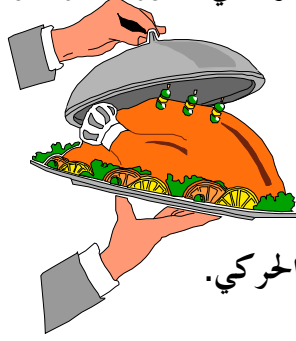
الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها: الشعور بالثقة بطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة، إذ يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

٥. الإعداد المعرفي «النظري»:

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية؛ وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك؛ لغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في النشاط الممارس، ويساهم الجانب النظري مساهمة فعالة، لأهميته في اكتمال إطار ومحتوى البرنامج التدريبي.

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

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.



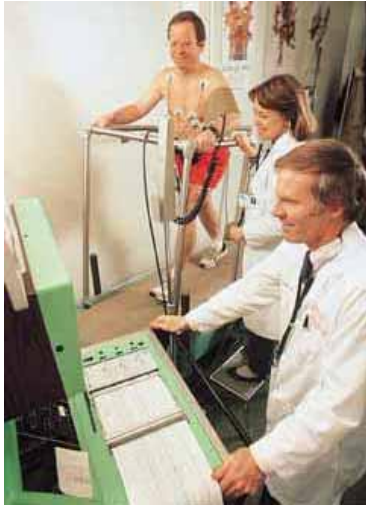
المبحث الثامن

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، والحفاظة عليه من الأمراض، أو لغرض الإعداد للبطولات الرياضية، كما أنه يمثل كل القطاعات والفئات العمرية؛ لأنه عملية تربوية تعليمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب والوصول به إلى أعلى مستوى في النشاط، 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 والمختبرية.

الرياضة بالمفهوم البسيط تعني «ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل تحقيق أهداف الممارسة»، وأن مفاصل الرياضة تأخذ أبعاداً عديدة ومختلفة، 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 عدة؛ ليحقق ويلبي طموح الأشخاص التي تهتم 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 وتذكرنا عدداً من الأسماء اللامعة «الأبطال»، وتصفحنا سيرتهم الرياضية وتاريخهم الحافل بالإنجازات والبدايات الأولى للممارسة الرياضية نجد الكلمات والسطور تحكي وتقول البداية ما قبل المدرسة «العشوائية» غير منظمة والبداية الحقيقية المنظمة، وتحت إشراف المعنيين هي المدرسة. وتعدّ المدرسة القاعدة الأساسية للرياضات والرياضيين كافة، وهي القاعدة والأساس للرياضة الجامعية وتطور اللاعب وصولاً إلى المنتخبات الوطنية، من خلال المرور بهذه النشاطات. والممارسة الرياضية المبكرة تصقل 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 الأمراض وتبعده عن الحمول 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 بتدريبيهم، ومما يلاحظ في البطولات العالمية، مشاركة صغار السن فيها، ولاسيما بعض الألعاب التي يتم الاختيار فيها 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، والهدف 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 والقوة 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 إنَّ 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: إنّه 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 واستعداداته والأهداف التي يريدتها من إجراء الممارسة، ومن بعض أهداف الرياضة المحافظة 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 بيسر وحيوية.

وتعد الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومة من مزاولة الأنشطة الرياضية المقتنة كما في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات العليا التي تتميز بالبرامج التدريبية المقتنة، وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات 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 تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين، 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 للأنشطة 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 لاعبو 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 للملاعب.

إن ممارسة الرياضة على وفق برامج منظمة ومعدة بأسلوب علمي دقيق تقني 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 التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب - بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة - على إعادة لياقتهن البدنية والصحية التي فقدنها في أثناء مدة الحمل، كما أن بعض التمرينات 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 التمرينات 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 الأسوياء، وبذلك يلعب التدريب الرياضي

دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

إن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاوها جميع أفراد المجتمع كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً، أسوياء ومعاقين، كل قدر حاجته وإمكاناته، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاولة الأنشطة الرياضية، كحق أساسي للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء، بمن فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة 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 لإعاقتهم مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسوياء.

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

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

إن مجال الاشتراك الأولمبي 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 ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة، ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

٥. مجال رياضة المستويات العليا:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنًا كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، إذ أخذت المستويات والأرقام في تقدم مضطرد من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى، وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي. لقد أصبح الاهتمام كبيراً جداً باللاعبين والمنتخبات والفرق الرياضية ذات المستوى العالي «قطاع البطولة» وأخذت الدول تتسابق 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

يملكها 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 ولكلا الجنسين. ومن أجل الوصول إلى المستويات العليا، لابد من البدء مبكراً باختيار اللاعبين المتميزين والموهوبين من خلال عملية الانتقاء الصحيح، على وفق المعايير والمحددات الخاصة بالاختيار، وبالتالي توجيههم نحو لعبة الاختصاص بما يناسب قدراتهم وما يتوقع لهم فيها للمستقبل.



المبحث التاسع

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 وتخطيط 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 والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة، واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والاستمرار فيه، وذلك بالاعتماد على العمر التخصصي للتدريب.

والتدريب: «هو أساس لمعرفة المستويات والانجازات وان العلوم الحديثة ومعرفة كل ما يتعلق بالنواحي البيولوجية، توضح الاتجاه الصحيح وزيادة الخبرة للمدربين 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 أسسها بشكل دقيق وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها».

إن الأساس الوظيفي للتدريب هو تطور وتكامل وظائف الجهاز العصبي، وبهذا تزداد كفاءة العمل فضلاً عن زيادة المطاولة وتأخير 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.



المبحث العاشر

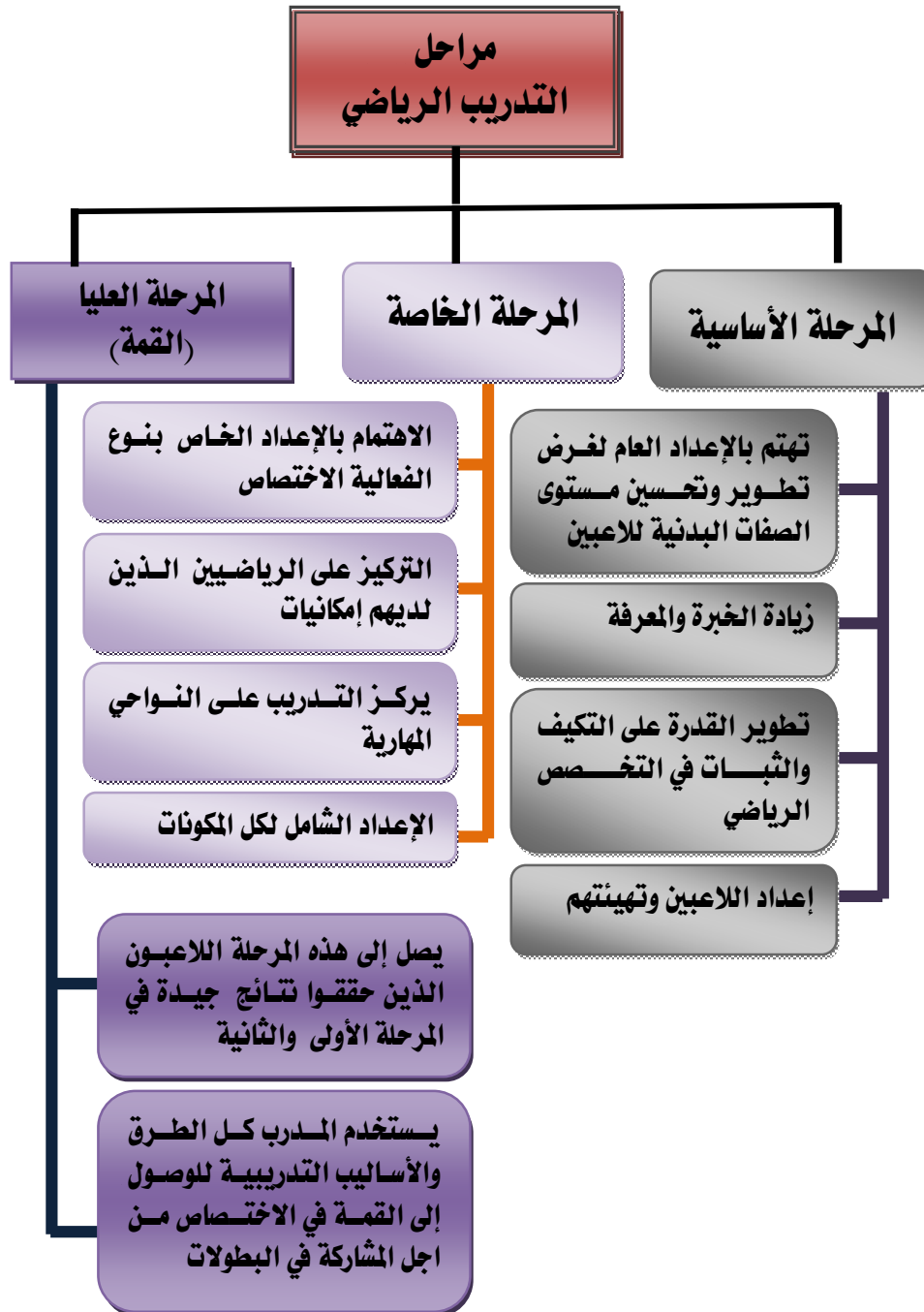
مراحل التدريب

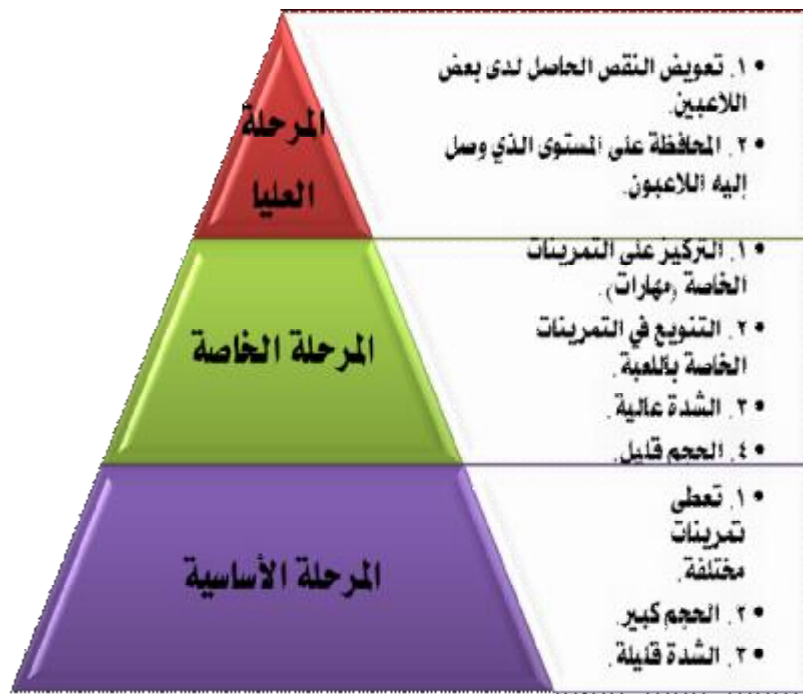
تمر عملية التدريب الرياضي بثلاث مراحل (المخطط ١، والشكل ١)، إذ يتدرج اللاعب من خلالها حتى يصل إلى المرحلة الثالثة، وتختلف محتويات هذه المراحل بحسب الأعمار، وكل مرحلة لها أهدافها ووظائفها الخاصة، وعليه فإن مفردات كل مرحلة توضع على أساس العمر والجنس والمستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروق الفردية بين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

يتبع المدرب التمرين والتدرج في التدريب لمكونات الحمل حتى يستطيع الارتقاء بمستوى اللاعبين والانتقال بهم إلى المرحلة التالية، ويستعمل التمرينات 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 التمرينات الخاصة بالفعالية الممارسة، مع التقليل من حجم وارتفاع الشدة قليلاً، وتعطى تمرينات وتدرينات لتطوير المهارات إلى جانب التدرينات التي تهم بمكونات التدريب الأخرى، وفي نهاية هذه المرحلة يكون اللاعبون قادرين على الدخول إلى المرحلة الثالثة ويمكنهم تحقيق نتائج طيبة في البطولات. ويسعى المدرب إلى المحافظة على مستوى اللاعبين الذين وصلوا إلى القمة، وتعويض النقص عند بعض اللاعبين الذين وصلوا إلا أنهم يحتاجون إلى تدريبات خاصة؛ لكي تكتمل لياقتهم أو أدائهم المهاري، ومن يتخلف من اللاعبين في هذه المرحلة يهبط مستواه وأداؤه، وبهذا تكون عملية التدريب قد اكتملت، وأصبح اللاعبون مهيين للدخول في المسابقة أو البطولة.

المخطط رقم (١)





الشكل رقم (١)

يوضح مراحل التدريب الرياضي



المبحث الحادي عشر

مبادئ التدريب الرياضي

كانت العملية التدريبية في السابق لا تستند على معايير 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 متباينة متذبذبة المستوى. وفي المدة التي برز فيها خبراء التدريب الرياضي والمؤلفون الذين وضعوا العديد من المقترحات والآراء 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 بمعلوماتهم 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 بالأحمال 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 بمكونات 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 التخصصي وهذا ما لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المتواصل والمستمر 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 والتعليمية 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، ويؤسس عليها العمل اللاحق، فإذا كان الأساس قويا ومتينا ومبنيا على أسس وضوابط وأصول معروفة مع الإدارة الجيدة التي تمتلك خبرة ودراية بالعمل، فإن البناء يكون ناجحاً ويحقق نتائج إيجابية في المستقبل إذا استمر على تلك القواعد، وعليه يجب أن يكون العمل تعاونيا وجماعيا 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 توجيه اللاعب من أجل فهم الهدف 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 تساعد اللاعب على سرعة فهم وتعلم المهارة الحركية والقدرات الخطئية.
- § إن معرفة وفهم أهداف التدريب تساعد في حصول التكيف البدني للاعبين.
- § إن فهم وإدراك المتغيرات الخيطة بالعملية التدريبية وظروفها يجعل اللاعب قادراً على تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء.
- § من خلال معرفة وإطلاع 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 متطور ومتقدم في الجوانب المهارية والوظيفية، ويمكن المدرب من التحكم بعملية التدريب وجرعته 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، والتوقيت، 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 وتنظيماً وانجازاً كبيراً.
- § اعتماد التدرج من السهل إلى الصعب يفيد في تنظيم النواحي الفنية والنواحي الخططية، وترتيب عناصر اللياقة البدنية.

٤ - مبدأ المنفعة:

- § يجب أن يحقق هذا المبدأ المردودات والمنافع للاعبين والممارسين للأنشطة الرياضية، وتتعدى هذه المنفعة حدود اللاعب إلى المجتمع.
- § إن ما يتزود به اللاعب من معلومات ومعارف وخبرة ميدانية وتعلم تمارين وحركات من المدرب، يجب أن تعود عليه بالفائدة النظرية والعملية.
- § يستخدم المدرب بعض الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المختلفة خلال عملية التدريب لزيادة الفائدة للاعب مع تحقيق تحسن مستواه.
- § يختار المدرب ما يناسب اللاعبين ويتقارب مع قدراتهم وإمكاناتهم 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، ويعمل المدرب على تطوير تلك الأفكار ميدانياً عند اللاعبين، كون اللاعب الذي يمتلك المواصفات والمؤهلات الجيدة يتطور ويتحسن مستواه، وتصبح له القدرة على الحفظ والتطبيق بسهولة.

٦ - مبدأ التنويع والتغيير:

إن التغيير المستمر في التدريب، واستعمال تمرينات مختلفة ومتنوعة لاتسير على وتيرة واحدة، تساعد على تقبل 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، فضلا عن ذلك تستخدم تمارين التشويق مثل المسابقات والألعاب الصغيرة التي تشجع اللاعب وتدفعه للممارسة.

٧ - مبدأ المقايسة:

المقايسة هي: ظاهرة ديناميكية تعتمد على عوامل عدة، مثل درجة المستوى الوظيفي، والاستعداد والإمكانات، والقدرات الخاصة باللاعب. ويتم تطبيق قاعدة المقايسة من أجل ضبط توزيع مدة الشدة والحجم بالنسبة للتمرينات والحركات الخاصة بالألعاب المختلفة، لذا فإن الحمل التدريبي يجب أن يكون مقبولا لكل اللاعبين، مع مراعاة الإمكانيات والقابليات والاستعداد لكل لاعب والتأكيد على أن يكون الحمل التدريبي مناسباً بحيث لا يكون قليلا وسهلا، 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 المقايسة عند وضع وصياغة مفردات الحلقة التدريبية، مما يعطي الفرصة لكل لاعب في المجموعة من أداء وتطبيق جميع المفردات بجهد معين ومناسب يضمن من خلاله أداءا متحسنا ومستوى متطورا.

٨ - مبدأ التكرار:

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

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

٩ - مبدأ المشاهدة:

يتضمن هذا المبدأ:

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

١٠ - مبدأ التكيف:

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

ويعمل على تطويرها؛ لكي يصل باللاعب إلى مستوى متطور، ويمكنه من جرّاء 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 التدريبي، ويحصل التكيف إذا تحققت العلاقة الإيجابية بين الحمل والراحة، إذ إنّ التكيف يعني تحسن وتطور في وظائف أجهزة الجسم «كالقلب وجهاز الدوران والجهاز العضلي والهضمي والعصبي والتنفسي». وهو أيضا كل ما يطرأ على أعضاء وأجهزة الجسم من تغيرات بسبب الحمل خلال عملية التدريب.

١١ - مبدأ الاقتراب:

إن تميز اللاعب ببعض القدرات والإمكانات يمكنهم من تقبل التمرينات وتطبيقها ومن ثم أدائها 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 التمرين، ويتم التأكيد في هذا المبدأ على عدم زج اللاعبين في تمرينات صعبة وشاقة مما تدعو إلى قهرّب اللاعب، وإذا كانت سهلة ويرى اللاعب أنّها لا تطوره ولا تحسن مستواه إلا قليلا ولا يرى إنّها ذات أهمية، كل هذا يسجله اللاعب ويعطي له مبررات للابتعاد عن التدريب.

وعليه يجب على المدرب أن يحتضن لاعبيه ويرعاهم بأساليبه الخاصة، ويستعمل تمرينات 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 بأحمال تدريبية مختلفة قد تمتد 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 خطئية 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، وبالتدرج 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 تثبيتها 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 ودور المدرب في توجيه اللاعب ووضعه على الطريق الصحيح في التدريب يساعده على تخطي الصعوبات والتقدم في المستوى، ويؤكد ذوو الخبرة

والاختصاص في مجال التدريب الرياضي على مبدأ «تعميق التخصص» من أجل تحقيق الأهداف والغايات التدريبية؛ لأنه 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 بالمدرّب 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 يتكيف 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 ومتراصة «مشابهة للحلقات الأولمبية» لا يمكن فصل أو قطع أي منهما 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 اتجاه 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 نعني 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 هنيئة 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 التدريسية المناسبة، وكل ذلك يتوقف على مدى توافر الإمكانيات المادية، وتحدد أهم المتطلبات العامة للتدريب الرياضي بما يأتي:

١. اللاعب .

٢. المدرب .

٣. التخطيط .

٤. الإمكانيات .

٥. الرعاية والاهتمام .

شكل (٢)



الحلقة الأولى: اللاعب

ما يمتلكه من خبرة ودراية 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

تهيئة وإعداد الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب، وكل ما يتعلق بسير العملية التدريبية فضلاً عن توفير الدعم المادي والمعنوي للملاك التدريبي وللاعبين. إن استخدام الأساليب والطرائق التدريبية المختلفة يتطلب من المدرب استخدام الأجهزة والأدوات اللازمة 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 إلزاماً على كل قطاع أن يحدد أهدافه طويلة الأجل وبرامجه القصيرة، وأن يضع الخطة متكاملة التي من شأن تنفيذها على خطوات مدروسة تحقيق هذه الأهداف، على أن يتم متابعة تنفيذ الخطة دورياً للتمكن من حل مشكلات التنفيذ في التوقيتات المناسبة.

والتخطيط 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 أمرا صعبا إلا أنه يتطلب تحديد الأولويات وكيفية ومتى تقوم بتنفيذها. والإدارة الناجحة تساعد في إدارة عملية التخطيط ومتابعة تنفيذه وتهيئة 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 ومتابعتهم حتى في حياتهم اليومية والاهتمام بهم من أجل تفرغهم للتدريب، هذا العمل يعطي دعما كبيرا للاعبين على بذل الجهود من أجل تحسين مستواهم وبالتالي خدمة الفريق .

إن توفير الأجهزة والأدوات ومستلزمات التدريب تساعد 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 لجعل العملية التدريبية والتنبؤ بمستقبل اللاعبين والفريق وما متوقع الوصول إليه على وفق التخطيط الموضوع وإدارة ناجحة لكل مجريات هذه العملية وتقديم الرعاية للاعبين والمدربين والاهتمام بهم ومتابعتهم حتى خارج حدود التدريب يحقق التفوق والنجاح، وهذا ما يؤكد 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 يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب، وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها ونوع الفعالية المختارة. وتنمية وتطوير هذه الخصائص لهما دور كبير في تدريب المستويات العليا. ويركز على تدريب اللياقة البدنية العامة وتزداد بالتدريب تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتسم تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها هو أهم مميزات هذه المرحلة وأثبتت التجارب بأن الرياضيين الذين بلغوا مستواً 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 أحيانا في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائما والحفاظة 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 وتثبيت 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 متشابهة في فقراتها مع متطلبات التدريب العامة ولكنها تختلف في مضمونها ومحتواها 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 يمتاز بمؤهلات وإمكانات ومواصفات خاصة.

٣. تبني التخطيط على المستوى العالي.

٤. الإمكانيات العالية والأجهزة المتطورة.

٥. الاهتمام والرعاية الخاصة.

لذا فالتركيز يكون على اللاعبين الموهوبين وكيفية اختيارهم وانتقائهم 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 مستواه 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.

والمدرّب هو أساس نجاح العملية التدريبية في مختلف مفاصلها؛ لهذا فإن اختيار المدرّبين 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، والمدرّب الناجح هو ذلك الشخص العلمي المثقف الذي يمتلك المعلومات والخبرات الواسعة في مجال اختصاصه ويستطيع أن ينقل الفكرة أو المعلومة أو الجملة الخطئية إلى اللاعبين بسهولة، وبما أن العلم لا يتوقف عند حد فإن المدرّب عليه مواصلة القراءة والمتابعة لكل جديد في التدريب، وأن يواكب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة الاختصاص والمجالات التي لها علاقة وارتباط وثيق بعمله، فضلاً عن تعرفه وإطلاعه على البطولات والسباقات الدولية والقارية والبحث عن أهم البرامج والخطط التي يستفاد منها لخدمة اللاعبين.

إن العمل مع الأبطال أو الرياضيين ذوي المستوى العالي تعد عملية صعبة ومهمة 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 ومجال الاختصاص بشكل خاص والمشاركة في الدورات التدريبية المتطورة للاستفادة من المعلومات والخبرات الجديدة في هذا الجانب يعطي للمدرب القدرة على مواكبة كل شيء جديد وحديث وهذا يساعده على إعطاء اللاعبين خبرات ومواقف وخططا وتمارين جديدة تؤدي إلى تحسن المستوى وتقديمه.

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

إن التخطيط يعد من الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة 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. يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.

٢. إشراك جميع المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة.

٣. الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

٤. يعتمد التخطيط للمستويات العليا على العوامل الفنية والإدارية.

الفصل الثاني

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 للاعب بالتدريب بسبب هذا التغيير. إن تكرار العمل الجديد يؤدي إلى زيادة تقبل الجسم له مع حصول تطبع وتكيف للاعب 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 الأحمال التدريبية بشكل صحيح، فضلا 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 التدريبي وحمل المنافسة من خلال التغيير المنظم والمقنن لمكونات الحمل التدريبي بما يخدم تطور المستوى، مثل زيادة شدة التمرينات، أو زيادة كميتها، أو الإقلال منها، أو العمل على تقصير أوقات الراحة

البينية، أو استخدام الحمل الأقصى بالنسبة لمقدرة اللاعب. واستخدام هذه المتغيرات 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 للاعب؛ 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 أحمال بسيطة لا يقود إلى تطور المستوى، وإن حصل فيكون بسيطاً، وكذلك لا يحدث تطور ملحوظ في الكفاءة الوظيفية، والتغيير في مكونات الحمل بما يتلاءم ويتناسب 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 للاعب على هذه الأحمال 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.

تختلف عملية التدريب وتأثير مكونات الحمل التدريبي على اللاعبين بحسب نوع الفعالية الرياضية، ومستويات وقدرات اللاعبين، ومدى استعدادهم لتقبل التمرين، كما إنه توجد حدود معينة للقدرات البيولوجية، ففي حالة الوصول بالحجم التدريبي 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 تأثيرا إيجابيا في الحالة التدريبية للاعب.

إن الزيادة في حمل التدريب تحدث في أثناء مدتي 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 الأحمال التدريبية على شكل تموج 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 يجتاز رقمه السابق أو يحافظ على مستواه أو مركزه إلا إذا كان تدريبه على وفق مفردات تدريبية أقوى، مع حصول تقدم بالحمل بشكل أسرع مما كان عليه عندما حقق المستوى أو النتائج السابقة.

وتجدر الإشارة هنا إلى جانب مهم، عند زيادة الأحمال التدريبية، إذ الاستمرار بزيادة الحمل قد تؤدي إلى نتائج عكسية وعليه يجب عدم تخطي أو تجاوز الحدود الطبيعية لمستوى الحمل والذي يطلق عليه «القيمة الحرجة لحمل التدريب» وتقل هذه القيمة كلما انخفض مستوى الحالة التدريبية للاعب. وفي هذا كله وكما تمت الإشارة أعلاه يجب استخدام التموج 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 لمقدرة 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 اجل حصول استجابة من الأجهزة والأعضاء الداخلية لتلك الأحمال وبالتالي يحصل التكيف لها. وفي حالة التأكد من الوصول إلى حالة التكيف نطمأن على حالة اللاعب ومستواه وكما تقدم مستوى اللاعب كلما أعطانا ذلك ضرورة زيادة الحمل وهكذا تستمر العملية التدريبية.

يعرف حمل التدريب

- § "بأنه التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد".
- § أو هو "كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة في أثناء ممارسته للنشاط البدني".
- § كما يعرف بأنه "كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية".
- § ويرى المؤلف أن حمل التدريب هو كمية المثيرات التي تعطى للاعب على وفق وسائل التدريب المستخدمة التي تؤثر على الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى حصول تكيفات وظيفية تساعد 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 تمارين يؤديها اللاعب وتحصل نتيجة ذلك ردود أفعال في الجوانب الجسمية والنفسية.

§ ويعني أيضاً كل التمارين التي يؤديها اللاعبون لغرض تنمية الصفات البدنية والنواحي 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 والكيميائية 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 مقنن بشدة معينة دون شعوره بإجهاد يذكر هذا دليل على التناسق والانسجام بين حملي التدريب الخارجي والداخلي من جهة والحالة التدريبية الجيدة للاعب من جهة أخرى وبذلك يمكن زيادة تلك الشدة للتقدم بالمستوى".

يتناسب 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:

لغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين يجب الأخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية؛ لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتنميتها بالنواحي 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 مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما".

المواقف الانفعالية التي لها علاقة وثيقة بالتدريب والمنافسة تؤدي الى زيادة العبء الذي يقع على أجهزة الجسم. "ويتضح الحمل النفسي بصورة أكثر في فارق الضغط والمجهود المبذول خلال زمن المنافسة، والمجهود المبذول خلال هذا الزمن في مواقف التدريب المختلفة".

إن تباين ظروف التدريب والمباراة والأجواء المحيطة بها وما يتعرض له اللاعب من ضغوط عدة في الملعب مثل الجمهور ومسؤولية المباراة وحساسيتها وتأثير نتائجها على الفريق كلها تولد ضغوطا نفسية على اللاعبين وإن هذه الحالات والمواقف والظروف التي يمر بها اللاعب من انفعالات وتوترات ومواقف تنافسية صعبة تتطلب منه أن يمتلك القدرة على تقبل هذه المواقف والتفكير بها وإن 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 الجريات ذات الشد والتوتر العصبي والنفسي يزيد من الجهد الذي يبذله اللاعب، واستدعى 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".



المبحث الثالث

مكونات حمل التدريب

المقصود بمكونات حمل التدريب خصائص الحمل التدريبي الواقع على كاهل الفرد، فممارسة النشاطات الرياضية المختلفة يؤدي إلى حصول تغيرات وظيفية وتشريحية وكيميائية 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 ١٠٠م» أو التي تتطلب انجاز قوة انفجارية «قذف الثقل، رفع الأثقال»، بينما يكون الاهتمام بالحجم في الألعاب التي تتطلب الأداء لفترات طويلة أي «المطاولة» «ركض ٣٠٠٠م، المارثون».

ولكن الألعاب التي تحتاج إلى أن يكون الأداء المهاري جيدا ودقيقا يغير وينوع المدرب في محتويات ومفردات التدريب؛ لكي يحقق أهدافه من أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى متطور 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 التمرين مضروباً في زمن دوام المثير مضروباً في عدد المجموعات زائداً الراحة 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 بعدد التكرارات أو الزمن أو المسافة أو الكغم.

إن الحجم التدريبي مهم جداً لرياضي المستويات العليا وهذا مدعاة لزيادة حجم الحمل التدريبي حيث أن زيادة أحجام التدريب والاستمرار بذلك تزامناً مع تطور المستوى يؤدي إلى حصول حالة التكيف الوظيفي؛ ولأجل إتقان النواحي مهارية والخطية يستوجب أحجام تدريبية كبيرة أي زيادة في تكرارات الأداء من لدن اللاعب حتى يحقق تراكمات كمياً للمهارات المعنية وبالتالي يحصل تحسن في الأداء، وتحصل الزيادة أيضاً في عدد الوحدات التدريبية وكذلك في كمية التمارين المنجزة في الوحدة التدريبية. "والحجم التدريبي يؤدي إلى تغيرات وظيفية واضحة وإلى درجة أن التكيف الفسيولوجي للأجهزة الوظيفية لا يمكن تحقيقه بدونه".

تعتمد الزيادة في حجم التدريب على ما يتمتع به الرياضي من خصائص ومميزات وإمكانات ونوع الفعالية التي يمارسها، لذا يجب العمل بقدر الإمكان على أن يتدرب الناشئون من «٤-٥» وحدات أسبوعياً والمتقدمون 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 للتوافق 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 البينية وهذا يعمل على تحسين المطاولة، أما إذا قل 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 التمرينات التي تعطى في الوحدات التدريبية التي يتضمنها البرنامج التدريبي انسجاماً مع الشدة المستخدمة لتحقيق أهداف العملية التدريبية، ولا بد من الإشارة إلى أنه 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 والمحدد بقياسات مكونات الحمل «الشدة والحجم والكثافة» لتحقيق هدف أو عدة أهداف محددة ومعينة بطريقة أو بأسلوب معين عندما يؤدي بطريقة أخرى تكون الأهداف التي نصل إليها غير الأهداف التي تحققت في المرة الأولى، ولتوضيح هذه الحالة نعطي المثال التالي:

لاعب يؤدي حملاً 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 $١٠٠ \times \text{م}$ $٥ \times \text{مجموعات}$ = ٢٥٠٠ م يركض بسرعة ركض (٥) م/ث، وفترات راحة بين التكرارات (٣) دقائق.
- ١٠ مرات $٥٠ \times \text{م}$ $٥ \times \text{مجموعات}$ = 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 لتغير أسلوب الأداء.
- إن تأثيرات الحمل الخارجي أصبح وقعها 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 المثير.

ويحدد الحجم التدريبي من خلال:

أولاً: فترة دوام المثير:

§ "وهو الفترة الزمنية التي يستغرقها مثير التدريب عند أداء تدريب مفرد"، وهذا يؤثر حجم الحمل التدريبي ومجموع أزمان التمرينات الكلية في الوحدة التدريبية ومجموع أزمان الراحة بين التمرينات.

§ كما يعبر عنه بفترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة الجسم مثل الركض مسافة ٢٠٠م أو الدحرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م.

ثانياً: تكرار المثير:

وهو عدد مرات أداء التمرين وان زيادة عدد تكرارات التمرينات أو المجموعات في الوحدة التدريبية دليل على كبر حجم الحمل التدريبي، وتكرار التمرين بالشدة القصوى يعد مؤشراً ودليلاً 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 لبعض الفعاليات.

جدول (١)

يوضح حجم التمرينات في بعض الفعاليات

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

ولغرض التعرف على عدد التكرارات في التمرين ومدة دوام المثير نعطي المثال الآتي:

$$٣ \times ٢٠٠ \times ٥$$

بسرعة ركض ٢٨ ثانية

فترة راحة بينية ٢ دقيقة

١٠ دقائق راحة بين المجموعات.

$$٢ \times ٣٠٠ \times ٣$$

بسرعة ركض ٤٤ ثانية

فترة راحة بينية ٣ دقائق

١٥ دقيقة راحة بين المجموعات.

ما هي عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب في هذا التمرين؟

وما هي فترة دوام المثير؟

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

«٣»	تعني عدد التكرارات.
«٣٠٠»	المسافة المقطوعة.
«٢»	عدد المجموعات.
«٤٤»	مدة دوام التمرين.
«٣»	دقائق زمن الراحة بين التمرينات.
«١٥»	دقيقة زمن الراحة بين المجموعات.

الحجم = عدد التكرارات × عدد المجموعات

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

مدة دوام المثير = مدة دوام التمرين (الشدة) × مجموع التكرارات الكلية.

$$= 44 \times 6 = 264 \text{ ثانية.}$$

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

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

- § المسافة الكلية التي قطعها اللاعب.
- § عدد التكرارات التي أداها 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 وإمكانيات وقدرات اللاعبين، ولكي يتحقق الهدف من التدريب يجب اعتماد الأسس العامة والقواعد الأساسية في التدريب مراعيًا التدرج والتموج 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 فضلًا عن التحكم في وقت الوحدة التدريبية بما يتناسب ومستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمرحلة التدريبية وهدفها مع مراعاة التناسب 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 التمرين.

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

والشدة تعبر عن:

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

ثانياً: كثافة 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 ومقدرة 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 «دوام الحمل وسرعة الأداء» فعالاً 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 فضلا عن عمل الجهاز العصبي المركزي، تتنوع وتختلف الشدة بحسب نوع الفعالية وخصوصيتها وكذلك الفئة 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 المتوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة
- § زيادة صعوبة الأداء وذلك بتصغير مساحات الأداء.
- § زيادة صعوبة الأداء وذلك بزيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين.

§ تقليل فترات الراحة البينية أو الراحة بين المجموعات.

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

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



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: تقاس المقاومة بالكغم في

الفعاليات التي تحتاج إلى القوة العضلية كما هو

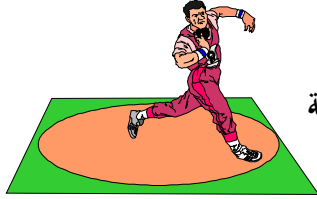
الحال في رفع الإثقال عندما نقول (٧٥%) من القوة

القصوى يعني مقدار الثقل الذي يعمل الرياضي على

مقاومته.

٣. المسافة المسجلة: تقاس بالسنتيمتر أو المتر مثل ركل الكرة لأبعد مسافة

رمي الثقل 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

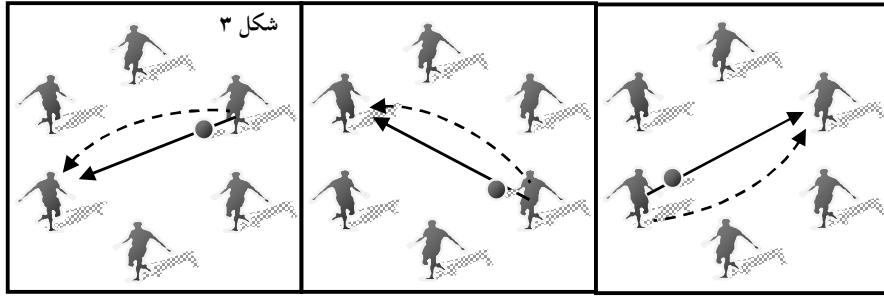
تكتيكية معينة بإيقاع محدد في الهجوم أو الدفاع وحركة اللاعبين وطريقة

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

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

اللاعب وكذلك الإيقاع الخاص باللاعبين بعضهم مع بعض، ويحدد إيقاع

اللعب «بسرعة الأداء» أي السرعة والقوة 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 ١٠ م × ١٠ م وعدد اللاعبين ٦ يكون الإيقاع غير الإيقاع الذي يؤديه ١٢ لاعبا في نفس حدود الملعب، وبهذا فإن الجهد المبذول من لدن ٦ لاعبين يكون اكبر والشدة تزداد عما هو عليه في حالة أداء ١٢ لاعبا التمرين نفسه.



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



النسيان على الرغم وجود بعض آثاره 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 واختيار المفردات التدريبية

المناسبة التي تؤدي إلى تحسين المستوى، وفي ظل هذا التقدم والتطور الكبير ووجود التكنولوجيا الحديثة ووفرة الأجهزة الطبية والمختبرية والمعلومات النظرية والعملية لن تبقى العملية التدريبية على حالها بل أخذت من هذا التطور الكثير 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 برنامجا تدريبيا 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 إحداها؛ لأن ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية آخذين بنظر الاعتبار مدة الراحة بين التمرينات والمجموعات بحيث تكون الموازنة بين العمل والراحة؛ لكي يعيد الجسم نشاطه الوظيفي وتحصل عملية التكيف للأجهزة الداخلية. إن الحجم والشدة لا يسيران بخط مستقيم أي بنفس القوة في أثناء مراحل التدريب والجدول (٢) والمخطط (٢) يوضح ذلك بالنسبة للاعب كرة القدم.

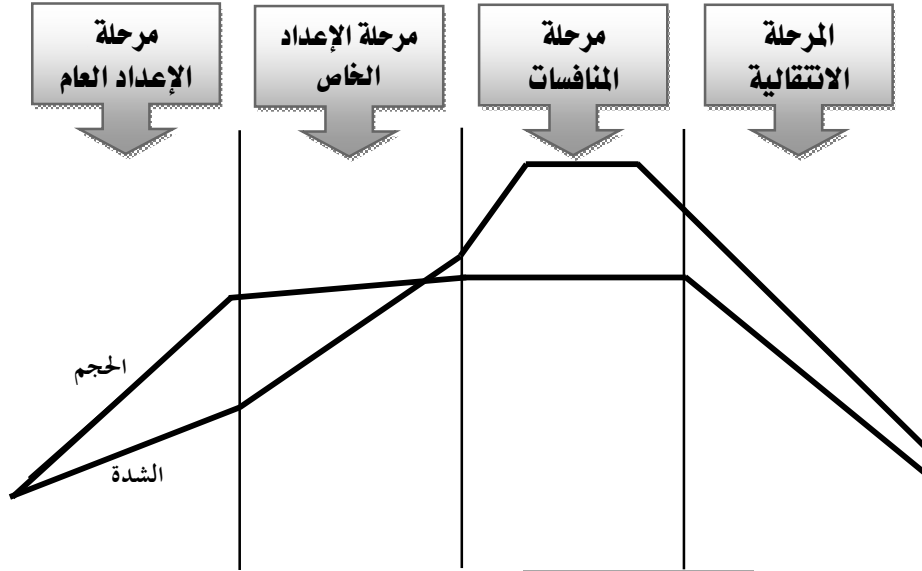
الجدول (٢)

يوضح الحجم والشدة خلال مراحل التدريب السنوي للاعب كرة القدم

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

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 ويحافظ الحجم على خط سيره معتدلاً.

§ المرحلة الانتقالية: الخط البياني للشدة ينخفض كلياً بينما يسير بشكل متوازٍ ومعتدل، وبعدها ينخفض الحجم.

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

ومن اجل الارتقاء بمستوى الصفات الفسيولوجية يجب أن تتخطى الشدة حد أدنى معين حتى يترك التدريب أثره وكما يحدد «هتتجر» "الحد الأدنى لهذه الشدة عند تدريب العضلة تدريباً ثابتاً «ايزومترياً» بـ «٣٠ ٪» من أقصى قوة لها، فإذا قلت شدة المشير 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 اكبر منها في تدريب لاعبي المستويات العليا، أي انه يمكن استخدام شدة مشير 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 يترك أثراً تدريبياً.

تصنيف الشدة:

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

الجدول (٣)

يوضح تصنيف الخبير الروسي «ماتفييف» والخبير الجيكوسلفاكي «خوتكا» للشدة

ت	الشدة	النسبة المئوية
١.	الشدة العظمى	أكثر من ١٠٠٪
٢.	الشدة القصوى	١٠٠٪
٣.	الشدة تحت القصوى	٩٠٪
٤.	الشدة المتوسطة	٨٠٪
٥.	الشدة تحت المتوسطة	٧٠٪
٦.	الشدة الخفيفة	٥٠٪

الجدول (٤)

يوضح تصنيف الخبير الألماني «هارة» للشدة

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

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

الجدول (٥)

يوضح مجالات الشدة في فعاليات التحمل

مجلات الشدة	الشدة المئوية من أقصى مستوى لقدرة الفرد على الانجاز	عدد مرات نبض القلب في الدقيقة
قليل	٣٠ - ٥٠٪	١٣٠ - ١٤٠
خفيف	٥٠ - ٦٠٪	١٤٠ - ١٥٠
متوسط	٦٠ - ٧٥٪	١٥٠ - ١٦٥
قبل القصوى	٨٠ - ٩٠٪	١٦٥ - ١٨٠
قصوى	٨٥ - ١٠٠٪	١٨٠

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

الجدول (٦)

يوضح تقسيمات الشدة بالنسبة للقوة والمطاولة

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

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

الجدول (٧)

يوضح تقسيمات الشدة بالنسبة لتدريبات القوة

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

وكان لفوكس وماثيوس «١٩٩٠» رأي آخر في تقسيم الشدة على وفق أنظمة

الطاقة، الجدول (٨).

الجدول (٨)

يوضح تقسيمات الشدة على وفق أنظمة الطاقة

رقم الشدة	فترة دوام الحمل	مستوى الشدة	نظام الطاقة	النسبة للنظام
١	١٥-١٠ ثا	أقصى مقدرة للفرد	ATP + CP	لا هوائي ٩٠-١٠٠٪
٢	١٥-٦ ثا	قصوي	ATP + CP + La	هوائي ٥-٢٠٪
٣	١-٦ د	دون القصوي	La + O ₂	٣٠-٦٠٪ (٦٠-٧٠٪)
٤	٦-٣٠ د	متوسط	O ₂	٦٠-٩٠٪ (٧٠-٩٠٪)
٥	أكثر من ٣٠ د	واطي	O ₂	٩٥٪

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 قليلاً أي أن المثيرات عالية، الشدة المطلقة هي أعلى من (٨٥ %) من القدرة القصوى للاعب، 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 أسس صحيحة ودقيقة يجب الاعتماد على المؤشرات التالية:

٧ ما يتمتع ويتميز به اللاعب من خصائص وإمكانيات وقدرات.

٧ مستوى الحالة التدريبية للاعب.

٧ مستوى البطولة.

٧ نوع الفعالية.

٧ الفروق الفردية بين اللاعبين.

٧ المرحلة التدريبية «إعدادية، منافسات، انتقالية».

٧ الأهداف.

٧ الجنس.

٧ الفئة العمرية.

٧ مدة التدريب.

٧ موعد السباق أو البطولة.

٧ 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 ألعاب الساحة والميدان والتي تعتمد على المسافة والزمن والتكرارات، ويواجه المدرب صعوبات في تحديد شدة الحمل في الألعاب الجماعية «كرة القدم، كرة 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:

أحسن انجاز في كل مسافة × ١٠٠	الشدة المطلوبة =
النسبة المئوية 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:

$$\text{الزمن المطلوب عند شدة (٨٠ \%)} = \frac{١٠٠ \times ١٢}{٨٠} = \frac{١٢٠٠}{٨٠} = ١٥ \text{ ثا}$$

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

$$\text{الشدة المطلوبة} = \frac{\text{أحسن انجاز للاعب} \times \text{النسبة المئوية المطلوبة}}{١٠٠}$$

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

$$\text{الزمن المطلوب عند شدة (٦٠ \%)} = \frac{٦٠ \times ٧٠}{١٠٠} = \frac{٤٢٠٠}{١٠٠} = ٤٢ \text{ كغم}$$

ثانياً: تحديد الشدة عن طريق استخدام النبض:

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

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:

معدل النبض بعد ركض ١٠٠ م بشدة ٩٠ %	=	معدل النبض القصوي × الشدة المطلوب استعمالها
		١٠٠
		١٨٠٠
		١٠٠
		١٨٠ ض/د

٢. قياس الشدة المطلوبة عن طريق معدل النبض وقت الراحة (الحد

الأدنى) ومعدل النبض القصوي لأداء تمرين 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:

معدل النبض المطلوب عند شدة (٨٠ %) =

معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى) + (معدل النبض القصوي (الحد الأعلى) -

معدل النبض وقت الراحة (الحد الأدنى) × الشدة المطلوبة

١٠٠

٦٠ ض/د + (٢٠٠ ض/د - ٦٠ ض/د) × ٨٠ %

=

١٠٠

٨٠ × (١٤٠ + ٦٠) = ١٦٠ ض/د معدل النبض المطلوب

١٠٠

وبعد استخراج هذه النسب يجري اختيار المناسب منها على وفق الأهداف

المخطط لها في الوحدات التدريبية أو البرنامج التدريبي والحالة التدريبية للاعب وعمره

وحالته الصحية، فإذا كانت الحالة التدريبية للاعب منخفضة يقود ذلك إلى اختيار

نسب اقل مما لو كانت الحالة التدريبية للاعب عالية، وعندما تكون البداية في المرحلة

التمهيدية فإن النسب تكون ما بين (٤٠ % - ٦٠ %)، وان النسبة (٦٠ %) هي

العتبة الفارقة لتأثير الحمل، والنسبة ما بين (٧٠ - ٩٠ %) تستخدم مع اللاعبين ذوي

المستويات العليا، فإذا كان هدف البرنامج التدريبي المحافظة على المستوى الذي وصل

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

جدول (٩)

تحديد النسبة المئوية على أساس النبض

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

§ إن نسبة (٦٠%) هي العتبة الفارقة لتأثير الحمل، إذ عند بدأ المرحلة التمهيدية يفضل أن تكون النسبة بين (٤٠% - ٦٠%).

٣ - كثافة الحمل Density of Load

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

§ 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".

§ وتعرف أيضا بأنها "عبارة عن النسبة الزمنية بين فترات الراحة وشدة الحمل".

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

والمدرّب هو الذي يعرف ما يحتاجه اللاعب وماذا يريد أن يطور فيه لذا فإن تغيير شكل ووقت الراحة يعتمد على المدرّب، 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.

الجدول (١٠)

يوضح مستوى الشدة والراحة عند الأداء في المستويات المختلفة في التدريب الفكري باستخدام معدل النبض

المستوى	الشدة خلال التمرين	الشدة خلال استعادة الاستشفاء (راحة)	زمن التدريب
مبتدئ	٧٥-٧٠٪ من أقصى معدل ضربات القلب	٣٠-٧٥٪ 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 واضحاً وفعالاً تجاه هدف الحمل، وعندما تحقق 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 اتجاه الحمل، فإذا قام لاعب بأداء تمرين معين ٤ مرات بزمن قدره ١٠ دقائق وإعادة أداء التمرين نفسه بتكرار ٨ مرات مع بقاء نفس الزمن المثبت في التكرار الأول و فرق الوضعين يمثل كثافة الحمل، إذ إن العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة تحقق للاعب القدرة على الأداء بمستوى عالٍ.

فترات الراحة:

§ هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين خلال التكرارات أو المجموع أو الوحدات.

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

§ كما يقصد بفترة الراحة البينية "الفترة الانتقالية بين حملين متتاليين وتهدف 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 والنواحي النفسية للعمل المقبل". ويتوقف طول فترة الراحة على شدة وحجم الحمل الذي أدّاه اللاعب وعليه يجب أن يكون وضع اللاعب في نهاية هذه الفترة مهيناً ومستعداً للأداء مرة أخرى وان 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:

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

٢ - الراحة الايجابية:

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

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

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

أقسام الراحة البينية 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 البينية بحسب شكلها وتوقيتها إلى:

§ الراحة البينية (بين التكرارات): أي إعطاء فترة راحة بين كل تكرار وآخر.

§ الراحة البينية (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

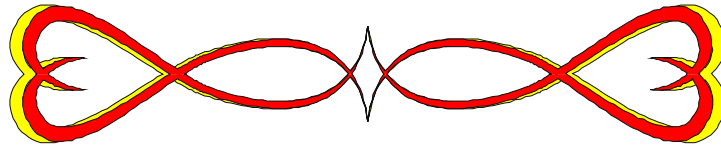
درجات أو مستويات حمل التدريب

§ "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".

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

§ 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 وتوجيه مختلف المفردات التدريبية بما يخدم تطور وتقدم 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.

الحمل الأقصى	الحمل الأقل من الأقصى	الحمل المتوسط	الحمل البسيط	الراحة الإيجابية
أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.	الحمل الذي يقع على اللاعب أقل من الأقصى	يقع على اللاعب حمل متوسط	يقع على اللاعب حمل بسيط	يقع على اللاعب حمل ضعيف جداً
يقع العبء على أجهزة وأعضاء الجسم (الجهاز العصبي)	يكون العبء قليل على أجهزة الجسم	يقع عبء متوسط على أجهزة الجسم	يكون العبء أقل من متوسط	العبء قليل جداً ويشمل تمارين استرخاء
الأداء بالحمل الأقصى يتطلب درجة عالية من القدرة على التركيز	يتطلب قدرة محددة على التركيز	يتطلب القدرة على التركيز	يتطلب درجة بسيطة من القدرة على التركيز	انعدام التركيز (مشي وركض خفيف)
تكون الشدة ما بين ٩٠ - ١٠٠٪	الشدة من ٧٥ - ٩٠	الشدة من ٥٠ - ٧٥٪	الشدة من ٣٥ - ٥٠٪	الشدة أقل من ٣٠٪
عدد مرات الأداء (التكرار) من ١ - ٥ مرات	التكرار من ٦ - ١٠ مرات	التكرار من ١٠ - ١٥ مرة	التكرار من ١٥ - ٢٠ مرة	التكرار من ٢٠ - ٣٠ مرة
فترات الراحة طويلة	يتطلب فترة راحة طويلة	راحة قليلة	راحة قليلة	راحة إيجابية
بعد الأداء يصل النبض إلى ١٨٠ - ١٦٥	النبض بعد الأداء يصل إلى ١٦٥ - ١٨٠	النبض يصل من ١٥٠ - ١٦٥	النبض يصل من ١٤٠ - ١٥٠	النبض يصل ١٣٠
يظهر التعب على اللاعب بشكل واضح	تظهر على اللاعب مظاهر التعب	تظهر درجة متوسطة من التعب	لا تظهر علامات التعب على اللاعب لا يشعر اللاعب بالتعب	لا يشعر اللاعب بالتعب

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 وتحسنه، وعلى الرغم من الاختلاف بنسب درجات حمل

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

الجدول (١٢)

تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب على أساس الشدة والحجم

درجات الحمل	الشدة	الحجم	الراحة	مظاهر الحمل	النبض بعد الأداء
الحمل الأقصى	٩٠-١٠٠٪	٥-١ مرات	طويلة	يشعر بتعب بعد الأداء	١٨٠ ن/د
الحمل الأقل من الأقصى	٧٥-٩٠٪	٦-١٠ مرات	طويلة	تعب	١٦٥-١٨٠ ن/د
الحملة الأقل من المتوسط	٥٠-٧٥٪	١٠-١٥ مرة	قليلة	تعب متوسط	١٥٠-١٦٥ ن/د
الحمل المتوسط	٣٥-٥٠٪	١٥-٢٠ مرة	قليلة	لا يشعر بتعب	١٤٠-١٥٠ ن/د
الراحة الإيجابية	٣٠٪ فأقل	٢٠-٣٠ مرة	راحة إيجابية	راحة لا يوجد تعب	١٣٠ ن/د

وهذا يعد مؤشرا فسيولوجيا للارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للاعب، إذ يتم تحديد شدة الحمل على أساس أقصى حمل يستطيع اللاعب أدائه في التمرين المحدد 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

يتحكم 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 يتحكم 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 يعطى تمرينات ذات شدة متوسطة وحجماً كبيراً، أما اللاعب المدرب جيداً وخاصة إذا كانت حالته التدريبية عالية فإن نوع التمرينات التي تعطى 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 وكرة السلة، إن طبيعة اللعبة ومكوناتها ومتطلباتها وقانونها لها دور مهم في التحكم بمكونات الحمل التدريبي.... الخ.

أساليب التحكم بدرجات حمل التدريب هي:

- ١ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في شدة الحمل.
 - ٢ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في حجم الحمل.
 - ٣ - التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في فترات الراحة البينية
- «كثافة الحمل».

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

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

ب - التغير في توقيت الأداء (صعوبة الأداء): تتغير صعوبة الأداء من خلال زيادة صعوبة التمرينات أو الإقلال من درجة الصعوبة كما هو الحال عند

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

ج - التغيير في درجة المقاومة «الثقل المستخدم في التدريب»:

"مثل تقليل الثقل أو درجة المقاومة في تمرينات 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 للمطاوله فزيادة الزمن تعني زيادة الحمل وإقلال الزمن يعني انخفاض الحمل.

ب - التغيير في عدد تكرارات الأداء: مثل زيادة أو تقليل عدد مرات تكرار الأداء في تمرين التهديف على حائط مقسم على شكل مستطيلات لمدة (٣٠ ثا) وتكراره (٥) مرات تكون الصعوبة اكبر 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 البينية

«كثافة الحمل»:

أ - التغيير في فترة الراحة البينية: مثل إطالة أو تقصير فترة الراحة بين تمرين والتمرين الذي يليه أو بين كل مجموعة من التمرينات والتي

تليها، فمثلا تمرين 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، والشئ 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 التمرينات بدقة تسهم في سرعة استعادة الاستشفاء بدرجة أفضل من الراحة السلبية "ويستطيع المدرب تغيير احد العناصر الثلاثة وتثبيت العناصر الأخرى مثلا التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرارات وزمن فترة الراحة" كما انه يمكن تغيير عنصرين وتثبيت الآخر.



الفصل الثالث

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 العقلائي للإجراءات والعمليات بموجب التسلسل المنطقي لغرض الحصول على هدف معين".

✓ "هو عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات 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، ومتا يتم".

✓ "هو عملية عقلية في أساسها وميل ذهني إلى أداء الأشياء بطريقة ممتعة فالتخطيط 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 لأعمال التخطيط يعدّ من الضروريات التي تفرضها طبيعة العملية التخطيطية ذاتها".

✓ هو قراءة علمية تنبؤية دقيقة لواقع ومستوى النشاط في المستقبل وحشد الإمكانيات والطاقات من اجل 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 الرئيسة 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.

والتخطيط يقوم أساساً على تقديرات وافتراضات يتوقع تحقيقها مستقبلاً خلال فترة زمنية محددة، ويجب أن تبنى 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 ترويحية.

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

يعد التخطيط الوسيلة الأساسية للارتقاء بمستوى اللاعبين. وبما أن التدريب هو الوسيلة الرئيسة للوصول إلى هذا التطور؛ كان لابد من تخطيط التدريب لضمان تحقيق أحسن وأفضل مستوى للاعبين.

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

وهذا يؤكد لنا بأن التخطيط أفضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى. ويجعل 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 قيمة 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:

$$\text{التخطيط} = \text{التنبؤ} + \text{الخطوة}$$

والتخطيط عملية ذهنية تتطلب قدرا من الدراية والخبرة والذكاء، فضلا عن معرفة مختلف العوامل والأمور التي يبني عليها الحاضر والمستقبل، ودرجة التفاعل الحاصل بين هذه العوامل، وما يتمخض منها 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 والوقائع التي حدثت في الماضي، ويتم الاستناد عليها 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 قيمة الظروف المناسبة والملائمة من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت.

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

والتخطيط *Planning* من الوظائف الرئيسة 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 تعمل على تقدير وتوقع أكثر الاحتمالات دقة وموضوعية لمسار الظاهرة محل البحث في المستقبل، وتبيان الاتجاهات الرئيسة لتطورها ومعدلات نموها، والتغيرات المصاحبة لها قبل اتخاذ أي قرار بشأنها. لذلك يعد التنبؤ وسيلة لتحقيق عملية التخطيط للمستقبل على الوجه الأكمل، وذلك باستعمال التنبؤ والاستفادة منه لتوجيه الظروف المتاحة والحالية على وفق الأهداف المراد بلوغها، وعلى وفق الإمكانيات المتاحة.

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

ويقول «كوكوشكين 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 الموضوعية والمتوافرة، والتنبؤ لا يعدّ فقط كشرط للتخطيط المثالي، ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسة لحركة التربية البدنية والرياضية".

"ويمكن استخدام نتائج الاختبارات والمقاييس في التنبؤ بالنجاح المستقبلي للاعبين في العديد من الأعمال والواجبات، ويقصد بالتنبؤ هنا توقع نتائج محددة في المستقبل على وفق نتائج عمليات القياس التي تتم. فنحن نقيس القدرة الحركية للاعب في وقت معين، على أساس معرفة مستواه 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 تخطيطها، وتحديد الأولويات في تلك الأنشطة، واستثمار أهم عنصر في التخطيط وهو الوقت. وكما يقول «ماريون هايتز» التخطيط يتميز بخاصيتين: 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 لمدى قيمة الوقت المتاحة ومدى ارتباطه للمواد والإمكانات المتاحة وصولاً إلى تنفيذ الاستراتيجيات الموضوعية، يساعد المدير والمؤسسة للوصول إلى النجاح وتحقيق الأهداف.

إن أي نجاح في إدارة الوقت يعني البُعد عن التخطي والعمى العشوائى 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 إنهاؤها والشروع في أعمال أخرى، والأهم هو عدم تحديد أزمدة واقعية للتنفيذ.

والخطة هي: "الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهج". كما أنها تعني الإطار العام الذي يوضح المرتكزات الأساسية في البرنامج التدريبي. 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 تمثل ضوابط وسياقات عمل التدريب، يستنبط منها على أساس تشخيص السلبات التي نتجت عن تنفيذ الخطة السابقة، واتباع مبادئ أساسية تجاه التطوير وتجنب الوقوع في الأخطاء".

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

١. مجموعة الأهداف الرئيسة والفرعية.

٢. السياسات.

٣. الأساليب والإجراءات المتخذة في الخطة.

٤. تحديد الموازنات 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 ووضع ذلك في اتجاه الأهداف، وعليه فإن هذه الإمكانيات البشرية والمادية التي تحقق 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 فإن:

٧ التخطيط يعتمد على التنبؤ، ولا يمكن الاعتماد على أي تخطيط بعيدا عن التنبؤ؛ لأن التنبؤ يوضح كل المؤشرات والدلالات المستقبلية الخاصة باللعبة.

٧ كما يجب أن يحدد التخطيط بجدول زمني معين على المدرب أو القائم على عملية التخطيط الالتزام به.

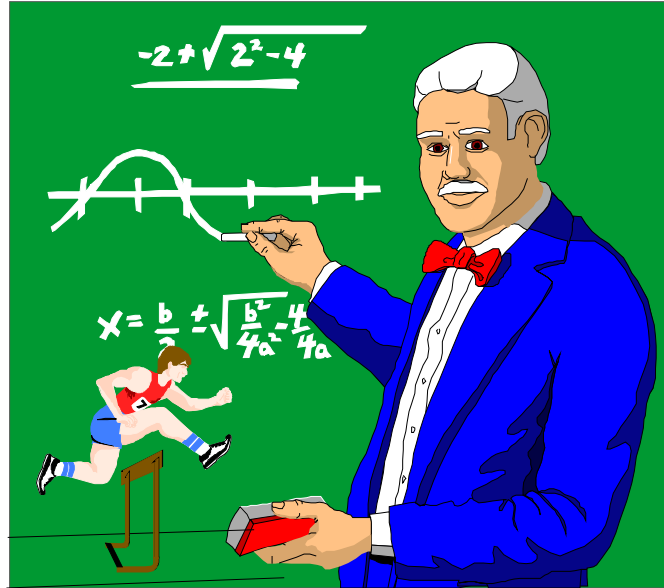
٧ ضرورة توافر البيانات والمعلومات لتحقيق النجاح في تخطيط التدريب

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 والمتابعة الصادقة لما سيتم تنفيذه.
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 وتكاملاً.
١٢. يضع التخطيط جميع العاملين أمام مسؤوليات محددة.
١٣. يساعد على معرفة مواقع الضعف سواء أكانت في الخطة أم البرنامج أم العناصر القائمة على تصميم البرامج ووضع الخطط، ومن ثم تحديد البرامج التدريبية اللازمة للارتقاء بالكفاءات من الجوانب العلمية والإدارية والقيادية.
- وعلى وفق النقاط السابقة يمكن إيجاز أهم الجوانب والنواحي الأساسية للتخطيط لغرض تطوير الحركة الرياضية والفعاليات الرياضية المختلفة بما يأتي:
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.



المبحث الثالث:

عناصر التخطيط Elements of Planning.

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

١. الأهداف:

إن تحديد الأهداف ووضوحها 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 يعطيهم الثقة بأنفسهم، ويزيد من معنوياتهم، ويساعدهم أيضا على وجود التعاون التام بين الإدارة واللاعبين لتحقيق الأهداف، وهذا يساهم في تحقيق النادي والاتحاد نتائج متقدمة في البطولات التي يشارك فيها.

إن وضوح الأهداف الفرعية والرئيسة وتحديدتها بشكل دقيق يحدد الاتجاه العام والمعيير 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 فهما كاملاً عن إجراءات التطبيق، واتخاذ القرارات تجاه المواقف المختلفة؛ لذا تقع مسؤولية كبيرة على عاتق الهيئة الإدارية للنادي أو الاتحاد في تخطيط ووضع السياسات الخاصة بها، والسعي إلى تطبيقها في الأنشطة والفعاليات الممارسة.

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

الاتحاد:

٨ العمل الجاد والفعال والحرص التام على الاقتصاد في النفقات "ترشيد عملية الإنفاق".

٨ تحديد منافذ الإنفاق بشكل جيد بحيث يضمن تحديد الأهداف المحددة للنشاط.

٨ الالتزام بالقيم والعادات الجيدة والتأكيد على النواحي الخلقية والتمسك بالروح المعنوية.

٨ ضرورة الاهتمام بالأنشطة التي يتنبأ لها تحقيق مستوى ومراكز متقدمة فيها.

٨ يجب عدم إهمال الأنشطة الأخرى وإعطائها الدعم الكامل والتشجيع؛ لكي يرتقى بمستوى اللاعبين.

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

٣. الإجراءات:

الإجراءات "عبارة عن هيكل يتضمن الخطوات التفصيلية التي يجب إن يتبعها المرؤوسين في أي هيئة رياضية على مستوياتهم كافة، بحيث تضمن 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 السياقات 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 بعد أخذ الموافقات الخاصة بذلك، بما يتناسب مع إمكانات النادي أو الاتحاد، وبما يخدم المصلحة العامة، ولا يتعارض مع سياسة النادي أو الاتحاد.

٨ ضرورة هئية المستلزمات «الأجهزة والأدوات» الخاصة بكل نشاط.

٨ هئية 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، فضلا عن تحديد مصادر التمويل والأساليب المتبعة 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 إنجاز 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 متوافر من إمكانيات وموازنات وسياسات. وتحقق البرامج الضمان لاستمرار تنفيذ مفرداته تتابعيا، وبشكل متدرج وصولا 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. تهيئة الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ مفردات البرنامج.
 ٧. تقويم البرنامج: أي إصدار الأحكام على ما حدده البرنامج من أهداف وإغراض، فضلا عن الكشف عن نقاط القوة والضعف فيها.
- وبناء على ما جاء في هذا الموضوع؛ ولأهميته؛ ولغرض تحقيق النجاح والعمل بشكل دقيق وصحيح متبعا للأسس العلمية، بالاعتماد على الترتيب والتنظيم والتخطيط، والتنبؤ بمستقبل اللاعبين والفرق والمستويات؛ ولغرض إعطاء صورة واضحة ومفيدة، يقترح المؤلف بعض المخططات والجداول لتكون أساسا لتخطيط عمل المؤسسات الرياضية. «انظر الجداول ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١».

الجدول (١٣)

جدول خاص بأعضاء الهيئة الإدارية الحالية للنادي

ت	الاسم الرباعي	المنصب في الهيئة الإدارية	الشهادة	المهنة	المواليد	الخبرة في مجال الرياضة				الملاحظات
						لاعب	مدرب	إداري	أخرى	

الجدول (١٤)

جدول يوضح النشاطات التي يمارسها النادي

ت	نوع النشاط	سنة البدء بالممارسة	عدد سنوات ممارسة النشاط	المستوى الذي تحقق فيها *	الفئات العمرية التي تمارس اللعبة			المدرّب الاختصاص		الإمكانات المتوفرة للعبة		الاختبارات	الافتراضات
					ناشئين	تلاميذ	متقدمين	معتدل	غير معتدل	تفني بالغرض	لا تفني بالغرض		

* المقصود هنا بالمستوى الدرجة التي وصل إليها الفريق.

يوضح المشاركات الخارجية والداخلية للنادي والنتائج التي حققها والمستوى الذي يتوقع الوصول إليه

ملاحظة: * ترفق عدد المشاركات وتوارينها والنتائج.

الجدول (١٦)

[illegible]

يوضح الملاعب والساحات المتوافرة في النادي

الجدول (١٨)

يوضح تخطيط برنامج النشاطات

الجدول (١٩)

يوضح مقر النادي أو الاتحاد

[illegible]

الجدول (٢٠)

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

ت	نوع النشاط		المبلغ المقترح	الملاحظات
	نشاط داخلي	نشاط خارجي		
			المبلغ الكلي	

جدول (٢١)

يوضح مصادر التمويل الخاصة بالنادي أو الاتحاد

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

المبحث الرابع:

مبادئ وخصائص التخطيط الجيد

يعتمد التخطيط على عدد من المبادئ الأساسية التي يجب على القائمين على التخطيط أن يعطوها اهتماما كبيرا من أجل أن يكون العمل واضحا على أساس هذه المبادئ وبالتالي السير بالشكل الصحيح من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة والمخططة، وأهم هذه المبادئ هي:

- | | | | |
|-----------------------|---|----------|---|
| المشاركة | ٨ | الواقعية | ٨ |
| التوقيت الزمني | ٨ | الشمول | ٨ |
| البعد المكاني | ٨ | التكامل | ٨ |
| توفير التمويل اللازم. | ٨ | التنسيق | ٨ |

يعتمد التخطيط الجيد على عنصرين أساسيين هما:

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

ثانياً: مهينة 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

يعترض 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 وتحديدتها 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 أسس 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

تتطلب عملية التخطيط للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات العالية إعدادا 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، فالتخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة ووفيرة، مع تجارب 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 قادراً 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 لتقويم مواسم رياضية ماضية وتطوير خطة أفضل للعمل للموسم الحالي والمواسم التي تليها، ولكي يحقق المدرب ذلك يجب أن يمتلك عقلية وذهنية ومهارة في تحليل المواقف 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 «الفتري».
٥. التخطيط السنوي «سنة واحدة».
٦. التخطيط لأربع سنوات «الألعاب الاولمبية».
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. وتبنى 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 «الفتري»:

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

تدريبية 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 التدريبية السنوية»:

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

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

يعد تخطيط البطولات الرياضية جزءا من التخطيط لسنوات عدة ومدة التخطيط للبطولات الرياضية من ٢ - ٤ 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 عدة»:

يعد التخطيط الطويل المدى «لسنوات عدة» أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ومدتها من ٨ - ١٥ سنة. ومن خلال هذه الدوائر التدريبية يضع المدرب البرامج التي تحقق أهداف الدائرة التدريبية. إذ يتحسن المستوى بالتدريج خلال هذه المدة، وتشكل الخطة لعدة سنوات على أساس الدوائر التدريبية 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 تراعى عند التخطيط الطويل المدى:

١. أن تمتاز الخطة الطويلة المدى بالمرونة.
 ٢. تحديد المستويات المراد الوصول إليها.
 ٣. تحديد الأهداف والواجبات المرحلية لكل سنة تدريبية.
 ٤. برمجة التوقيات وتثبيتها لمعرفة الفترة اللازمة لتحقيق الأهداف.
 ٥. هيئة المستلزمات والأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الخطة.
 ٦. اختيار وتحديد الطرق والوسائل المستخدمة في التدريب.
- تحتوي الخطة أو الدائرة البعيدة على عدد من الواجبات التربوية والبنائية، فضلا عن الأهداف المحددة التي يجب الوصول إليها خلال مدة محددة، مثلما مخطط لها (سنتين أو أربعة سنوات «أولمبية»)، أو أكثر من أربع سنوات كما هو الحال عندما يكون التخطيط، من أجل الاشتراك في الألعاب الاولمبية وهذا يتطلب ما يأتي:
١. توزيع وتنظيم الواجبات التي تتخللها 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 حدودا 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 للاعب.
- § معرفة المستوى أو الدرجة التي تحققت فيما يخص مكونات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة.
- § تحديد درجة تطور المستوى والنتائج التي تحققت 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 واللبنة الأساسية لتخطيط التدريب، كما أنها الأساس لبناء وتصميم التدريب الأسبوعي والشهري والسنوي، 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 التمرينات والتدريبات وما تحتويه من مفردات وحركات وجمل حركية مختلفة، إن لكل وحدة تدريبية أهدافا 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 التدريبي. 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، فضلا عن توفير وقيمة مستلزمات التدريب ووضع الحجم والشدة بما يتلاءم وقابليات اللاعبين ومستوياتهم.

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

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

تخطيط الوحدة التدريبية:

بما أن الوحدة التدريبية هي الركيزة الأساسية التي يبنى عليه التخطيط البعيد، وأن نجاح المنهاج الأسبوعي والشهري والفصلي والسنوي لا تتحقق نتائج 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 دائما في محتوياتها بحسب الواجبات والأهداف المخططة لكل وحدة تدريبية، وهذه الوحدات التدريبية تعد أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في عملية تنظيم وتخطيط التدريب الرياضي.

في بداية تخطيط أي عمل لابد من هيئة مستلزمات وأدوات هذا العمل، فضلا عن الشخص القائم على تنفيذ هذا الأداء والعمل، وما يمتلكه من خبرة ودراية وذهن مفتوح لكي يستطيع تحقيق أهداف جوانب التخطيط الأساسية والتي بنيت عليها وحدة التدريب اليومية. ويجب أن تكون هذه الأهداف منسجمة ومترابطة مع أهداف الوحدات التدريبية التالية لغرض تحقيق البناء الصحيح للبرنامج التدريبي؛ لأن الوحدة التدريبية اليومية هي الأساس لتشكيل البرنامج التدريبي، إذ تحتوي على تمارين عدة 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. هيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالوحدة التدريبية.
٣. تحديد الأهداف الرئيسة والفرعية للوحدة التدريبية.
٤. أن تحقق مفردات ومحتويات وحدة التدريب أهدافها.
٥. ترتيب وتنظيم أداء تمارين الوحدة التدريبية بشكل صحيح ومتسلسل لضمان نجاح عملية التدريب.
٦. رسم وتخطيط التشكيلات الصحيحة والمناسبة لكل تمرين.
٧. تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيكه وأهدافه.
٨. تحديد أزمدة 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 وحيويته، 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، ولا سيما الوقت المحدد للتدريب.

يمكن تغيير أوقات التدريب في الفترة التي تسبق السباقات؛ وذلك لتعويد اللاعب على اللعب في الأوقات التي تجري فيها المنافسات. "ونوعية الوحدة التدريبية لا تعتمد على وقت استغراقها ولكن تعتمد بدرجة رئيسة على محتوى التمارين وجرعة الحمل وشدته، 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 صباحا 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).

الجدول (٢٢)

يوضح توزيع ساعات التدريب بحسب مستويات اللاعبين

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

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

الوحدة التدريبية الأولى:

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

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

٨ تحسين الأداء الخططي.

لغرض توجيه وترشيد الحمل التدريبي خلال وحدة التدريب الأساسية يجب الالتزام بما يلي:

٨ حجم الوحدة التدريبية يكون كبير.

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

٨ يوجه التدريب الصباحي 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 المسائية»، أو الوحدة التدريبية التكميلية، إذ تحتوي على تمارينات وتدرّيات 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 المسائية «التكميلية» يراعى ما يأتي:

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

٨ درجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط والحمل القليل.

٨ تهدف الوحدات المسائية إلى المحافظة على المستوى الذي حققه اللاعب.

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

٨ إن ديناميكية الحمل التدريبي يجب أن لا تكون على وتيرة واحدة في

الوحدة التدريبية الصباحية والمسائية.

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

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

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

٨ 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 لجهودات عالية. أما في حالة استخدام الوحدات التكميلية في يوم واحد يكون هدفها تقليل تأثير الأحمال التدريبية لغرض حماية اللاعب من الوصول إلى حالة التعب والإجهاد.

أهداف الوحدة التدريبية:

لكل وحدة تدريبية أهداف وواجبات يسعى المدرب إلى تحقيقها، وبشكل عام فان 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 ولكل جزء نسبة يحددها المدرب بالاعتماد على المعطيات المتواجدة لديه حول اللاعبين والفترة التدريبية وبحسب التخصص بنوع الفعالية وهي:

١. الجزء الإعدادي «١٥ - ٢٠ %».

٢. الجزء الرئيسي «٧٠ - ٧٥ %».

٣. الجزء الختامي «٥ - ١٠ %».

قبل البدء بالتدريب العملي في الوحدة التدريبية «مختلف الفعاليات الرياضية» يقوم المدرب ومساعدوه ببعض الإجراءات المهمة نوجزها في النقاط التالية:

١. يقوم المدرب بجمع اللاعبين.

٢. يقوم المدرب ومساعدوه بتهيئة ما يلي:

٨ إعداد وتهيئة المساحات التي تجري عليها تمارين الوحدة التدريبية.

٨ إعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات الخاصة بالوحدة التدريبية.

٨ التأكد من مدى استعداد اللاعبين لتقبل التمرين.

٨ التأكد من سلامة اللاعبين.

٨ داخل الملعب يلتقي المدرب باللاعبين؛ ليشرح أهداف الوحدة التدريبية.

٨ 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 التدريبي.
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 فضلا عن قميته ذهنيا وبدنيا ويصبح قادرا على تقبل التدريب وبالتالي يستطيع تقديم مستوى وأداء جيد، وهذا الجزء هو قميته 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 قميته 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، وزيادة الحاصلة في الجهد البدني الملقى 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 المباراة في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم على سبيل المثال، مختلفة لذا فإن الحركات التي يؤديها اللاعب تكون بأشكال مختلفة ويؤديها بمجهود مختلفة أيضاً، فهو يقوم بأداء بعض الحركات والمهارات بجهد عال، وبعضها بجهد متوسط وبعضها بجهد واطئ، 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 المباراة الواحدة يعني أن اللاعب يؤدي عمل هوائي ولا هوائي ومختلط؛ لأن طبيعة المباراة وفعاليتها تتطلب عمل جميع أنظمة الجسم لتحقيق الأداء الأمثل، نظراً لما يواجهه اللاعب من تزايد الأحمال البدنية المختلفة مع متطلبات تحقيق مستوى أفضل ونتائج أحسن.

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

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

للإحماء 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 وكاف، إذ يعرف الإحماء بأنه: "عملية التهيئة البدنية والنفسية التي يقوم بها اللاعب قبل المباراة أو التدريب، وتهدف إلى إعدادده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية، لكي يتمكن من أداء واجباته خلال اللعب بصورة جيدة".

إن ارتفاع درجة حرارة الجسم من خلال تمرينات 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 تنشيط عمليات الأكسدة الهوائية. فضلاً عن ذلك "فإن إطلاق الأوكسجين من الهيموكلوبين، والذي يمثل مصدراً آخر للأوكسجين الموجود في العضلات الهيكلية وعضلات القلب، يزداد عند درجات حرارة أعلى". وارتفاع درجة الحرارة يعمل أيضاً على سرعة نقل الإشارات العصبية ويزيد من حاسية 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 التمددية العضلية من الثبات، وذلك بإجراء التمددية لكل عضلة بمفردها، إذ يكون الثبات في الوضع لمدة «٣٠» ثانية مع تكرار الأداء

مرتين، وبعدها يقوم المدرب بإعطاء تمارين التمرية 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 والإطالة».
٢. تنشيط الدورة الدموية.
٣. تنشيط عمليات الأكسدة الهوائية.
٤. الوصول باللاعب إلى أقصى درجة من الاستجابة لرد الفعل.
٥. الإحماء الجيد يساعد على تهيئة اللاعب نفسياً ويكون مستعداً لتقبل متطلبات التدريب أو المنافسة.

مميزات وخصائص تمارين الإحماء:

- ٨ سهولة وبساطة التمارين المستخدمة في الإحماء.
- ٨ يجب أن يكون أداء تمارين الإحماء بانسيابية دون تعقيد.
- ٨ استخدام مبدأ التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب بما يحقق الفائدة المرجوة والتهيئة الكاملة.
- ٨ أن تكون هذه التمارين معروفة لدى اللاعبين ويفضل عدم إعطاء تمارين جديدة حتى لا يصرف اللاعب وقت وتفكير فيها.

المخطط (٣)

يمثل أقسام الإحماء

إحماء بدون أدوات

- يمكن أداء ذلك من خلال التمرينات البدنية البسيطة المرحمة والتطويج ورفع الركبتين ولمس الأرض ودوران الجذع... الخ. وتمارين تمطية العضلات وتمارين الرشاقة والمرونة من خلال المشي وأداء الحركات من الهرولة الخفيفة

الإحماء بالأدوات

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

الإحماء الفردي

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

الإحماء الجماعي

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

الإحماء مع الزميل

- إن التمارين الثنائية التي تؤدي مع الزميل مهمة جدا، ويمكن أداء تمارين مرونة وقوة وسرعة بطيئة أو بسيطة مع الزميل. وكذلك تمارين فنية مع الزميل، ومناولات ومراوغة تمارين قفز وحمل الزميل، يمكن أن يكون الإحماء بالكرات أو بدونها

فوائد الإحماء:

١. يساعد على تمطيه العضلات.
٢. الإحماء الجيد يقلل من حصول الإصابات.
٣. يقلل من حالة الشد والتوتر.
٤. يهيئ 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 والجمال الحركية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف الوحدة التدريبية التي تساهم في تطوير الحالة التدريبية كونها أهم واجبات القسم الرئيسي، والقسم الإعدادي «الإحماء» يهيئ بشكل جيد لكي يحقق أهدافه ويكون هينة وإعداد للجزء الرئيسي، أي انسجاماً مع متطلبات الأداء في هذا الجزء، ويتشابه هذا الجزء من التدريب في واجباته مع ظروف المنافسة الحقيقية، وبهذا فإن الوحدة التدريبية تبنى على أساس التشابه لما يحصل في المباراة.

إن نسبة الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية الكلية من «٧٠-٧٥%»، 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 الإحماء مباشرة. وعليه يجب أن تكون التمرينات على أساس المتطلبات الخاصة بالقدرة على التوافق ورد الفعل والتركيز والضمان لنجاح الجزء الرئيسي وتحقيق أهدافه يجب إتباع النقاط التالية:

١. البدء بالتمارين المهارية بعد الإحماء؛ لأنها تتطلب درجة عالية من الدقة والتركيز.
 ٢. تعطى تمارين السرعة بعد تمارين الأداء المهاري حتى لا يتعرض اللاعب إلى التعب والإرهاق أو تتداخل تدريبات المهارات مع تدريبات السرعة.
 ٣. أما تمارين 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 «٨٠ - ٩٠» دقيقة للجزء الرئيسي.
 - § من «٥ - ١٠» دقيقة للجزء الختامي «النهائي».
- وقد يصل زمن الجزء الرئيسي ما بين «٥٠ - ١٢٠» 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 التكتيكية 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 تمارينات الاسترخاء والتهدة، ويجب عدم إهمال هذا الجزء؛ لأن له تأثيراً مباشراً على اللاعب وأجهزته الداخلية، إذ إنه يساعد في عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، ويقلل من التعب والتوتر والشد النفسي، ويحسن من وضع اللاعب ومزاجه، وهذا يدعو المدرب إلى اختيار التمارينات البسيطة والسهلة في الأداء دون تعقيد، والتي تقود إلى التهدة والاسترخاء، مثل تمارين التنفس والتمارين الترويحوية وتمرارين 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 بالتدرج.
- § حصول اللاعب على الاستشفاء **Recovery** والعودة إلى الحالة الطبيعية.
- § إجراء بعض الألعاب الصغيرة على شكل منافسات لتشويق اللاعبين.
- § عدم إعطاء تمارينات صعبة ومركبة تتطلب درجة من الانتباه والتركيز.
- § إعطاء تمارينات بسيطة وخفيفة في النهاية للاسترخاء.
- § راحة الأعضاء الداخلية وشعور اللاعب بالسعادة.

خطة التدريب السنوية

تعد عملية التخطيط للتدريب الرياضي السنوي عملية صعبة تتطلب توافراً العديد من الوسائل والإمكانات لغرض الإعداد لدورات التدريب «الصغيرة 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 توافقا وانسجاما مع الحمل التدريبي.
- يعد التخطيط السنوي من أهم أنواع التخطيط من حيث المساهمة في إعداد اللاعب ورفع مستواه، كما أنه لا يمكن النجاح لأي تخطيط سنوي يضعه المدرب ما لم يكن هناك منهج ثابت لمواعيد السباقات. وعلى المدرب أن يضع خطته التدريبية السنوية جدول ويدرسها قبل الشروع في تنفيذها وتطبيقها لفترة معينة حتى تتاح له الفرصة في التهيئة والإعداد والمعالجة، وأن المسؤولية المباشرة لنجاح أو فشل الخطة تقع على عاتق المدرب لذا وجب عليه أن يكون على دراية ومعرفة تامة بكل ما يتصل باللاعبين والعملية التدريبية من حيث:
- § إمكانات وقدرات اللاعبين ومستوياتهم البدنية والفنية.
- § الاستعداد النفسي والروح المعنوية وقوة 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 وتخطيط 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 لخبرة 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 وتخطيطاً للتدريب السنوي من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين خلال الموسم

التدريبي الذي يشكل الأساس لتخطيط 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 عدة 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 وتهيئة الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى له في الأوقات المحددة للسباقات". إن وضع الخطة التدريبية السنوية وتخطيطها 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 الحبير الروسي (ماتفيف *Mattveev*) إلى أن التقسيم العادي المستخدم يسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل؛ بسبب طول فترة الإعداد التي تساعد على الارتقاء بالحجم التدريبي مما يقود إلى ثبات الحالة التدريبية وبالتالي يؤكد 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.

المخطط (٥)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

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

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

١. الفترة الإعدادية.

٢. فترة المنافسات.

٣. الفترة الانتقالية.

الفترة الإعدادية:

تهدف 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 والنفسي، وكذلك تتحقق الواجبات الخاصة في هذه الفترة، لذا يتطلب البدء من المرحلة الإعدادية الأولى بالتركيز على التدريبات الخاصة، والتي على أساسها تبنى 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. وبما أن فترة الإعداد هي الفترة الأساسية التي يعد خلالها اللاعب، لذا تعد هذه الفترة مرحلة البدء بالعملية التدريبية، والتي يتم فيها تهيئة 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

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

أيام الأسبوع	الأهداف والواجبات	التمرينات	درجة الحمل	طريقة التدريب
الاثنين	* تطوير عناصر اللياقة البدنية والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة	- الركن لمسافات مختلفة بالكرة	عالي	- التدريب الفئري المرتفع الشدة
		- الركن لمسافات مختلفة بدون كرة		
		- تمرينات قفز وحجل		- التدريب الدائري
		- تمرينات تهديف على المرمى		
الثلاثاء	* الإعداد المهاري تطوير المهارات الخاصة	- استلام وتسليم من الحركة	فوق المتوسط	- التدريب على شكل محطات
		- استلام الكرة والدحرجة بها وأداء المناولة		
		- تمرينات مهارية (فردية وجماعية)		
الأربعاء	* إعداد بدني عام	- تمرينات عامة	متوسط	- تدريب مستمر
	* تحسين المرونة	- تمرينات خطية مراكز اللعب		- تدريب محطات
	* تطوير النواحي الخطية (لعب المراكز)			- تدريب فئري منخفض الشدة
الخميس	* تحسين السرعة الخاصة	- تمرينات سرعة	عالي جدا	- تدريب فئري وتكراري
	* تحسين القوة الخاصة	- ضرب الكرة بالرأس		- تدريب محطات
	* تؤدي على وفق واجبات محددة	- تهديف		- لعبة جماعية
		- المناولة الطويلة		
الجمعة	راحة	راحة تامة	راحة ايجابية	- تدريب حر

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 المحافظة 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 الجهود ومضاعفتها، 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 وتثبيت 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 تنمية 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 الأسس والمواصفات لتخصص 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 متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحديد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمارينات عامة وخاصة.

"إن مدة التدريب في المرحلة الأولى تكون لصالح تنمية 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 والمتعة 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 مجمل التدريب في بدايته وفي نهاية فترة الإعداد تصبح النسبة «٥٠ ٪» مع الأخذ بنظر الاعتبار استخدام المهارات في

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

الجدول (٢٤)

توزيع الإعدادات الثلاثة على وفق النسب المتوية

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

الجدول (٢٥)

يوضح النسب المحددة للإعداد العام والخاص بحسب المراحل العمرية

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

أهداف وواجبات فترة الإعداد العام:

تهدف 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 الأحمال التدريبية التخصصية العالية.
٩. الارتقاء التدريجي في سرعة الأداء.
١٠. إعطاء نسبة معينة من التدريب للجوانب الخطئية.
١١. استخدام التدرج بالحجم والشدة.
١٢. يتميز الحمل التدريبي في فترة الإعداد العام بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة وطول فترات الراحة.
١٣. التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة.

ثانياً: مرحلة الإعداد الخاص:

يوجه الاهتمام في فترة الإعداد الخاص إلى إعطاء تمارين وتدريبات خاصة تصل باللاعب إلى أقصى مستوى من التطور في النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتربوية، ولا بد 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 «١٠٠م» تكون نسبة السرعة هي المسيطرة، في الوقت الذي تكون نسبة القوة هي الغالبة في رفع الأثقال، مع احتياج الفعالتين إلى بقية عناصر اللياقة البدنية، إلا أن نسبها تكون متفاوتة، 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 للأنشطة الرياضية المختلفة. والتي تحقق مع بقية المكونات الأخرى للعبة الارتقاء بمستوى اللاعب.

وتجدر 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 الارتقاء 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 خلاله 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.

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

وبالتالي استرجاع واستذكار قواعد وخطط اللعب التي تعلمها سابقا، مع مواصلة التدريب عليها وتكرارها لغرض إتقانها بشكل جيد، مع إضافة خطط جديدة، ويتطور الحالة التدريبية الخاصة، وتكوين الفورمة الرياضية، يكون التدريب قد أخذ منحى آخر تجاه الظروف الحاصلة في المباراة أو السباق، وبمعنى آخر: إجراء تمارينات وتدريبات قريبة أو مشابهة لما يحصل في السباقات لغرض إعداد وتهيئة 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 أيضا 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 التمارينات المشابهة لما يحصل في المباراة أو المسابقات الفردية.
٨. تطوير وتقوية السمات النفسية والإرادية للاعب.

٩. يتميز الحمل التدريبي في فترة الإعداد الخاص بانخفاض 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 لمعالجة ما يمكن علاجه 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 وكاملة للملاك 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، وتهدف 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 ومعالجتها، وتهدف هذه المرحلة إلى الإعداد المنظم والمتقن مع تحديد، ووضع أهداف لكل منافسة تجريبية. هذه المنافسات تجعل اللاعب مهياً 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 وانتقاهم 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، وتشكيلة 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 بجلته النهائية المتكاملة.

ومن جانب آخر فإن التهيؤ قبل الدخول في المنافسات يعد فترة إعداد حرجية؛ لأن أي تلكؤ أو نقص في الدقة يقود إلى حدوث أخطاء وسلبات 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 المثلى من خلال وضع البرامج وتصميم الوحدات التدريبية بشكل علمي مدروس وتخطيط مبرمج لكل مفاصل العملية التدريبية، وبشكل أدق تخطيط الأحمال 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 الجهود 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 مثلى، وهذه الفترة غير ثابتة، تختلف باختلاف نوع الفعالية، وإمكانيات اللاعبين، ومتطلبات التدريب.

وفيما يخص الطاقة العقلية «النفسية»، يستطيع المدرب التحكم بها من خلال التعايش مع اللاعبين وتوجيههم وتعويدهم وتعليمهم على كيفية السيطرة على أفكارهم وانفعالاتهم، وكل ما يتعرض له اللاعب من ضغوط نفسية قبل المسابقات. "والطاقة 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 الإمكانيات وقدرات اللاعب على خوض المنافسات.
٢. المحافظة على الفورمة الرياضية.
٣. تهيئة اللاعب نفسيا 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. والهدف الأساس هو الوصول باللاعبين إلى أعلى درجة لمستواه في نهاية هذه المرحلة.

مرحلة المنافسات:

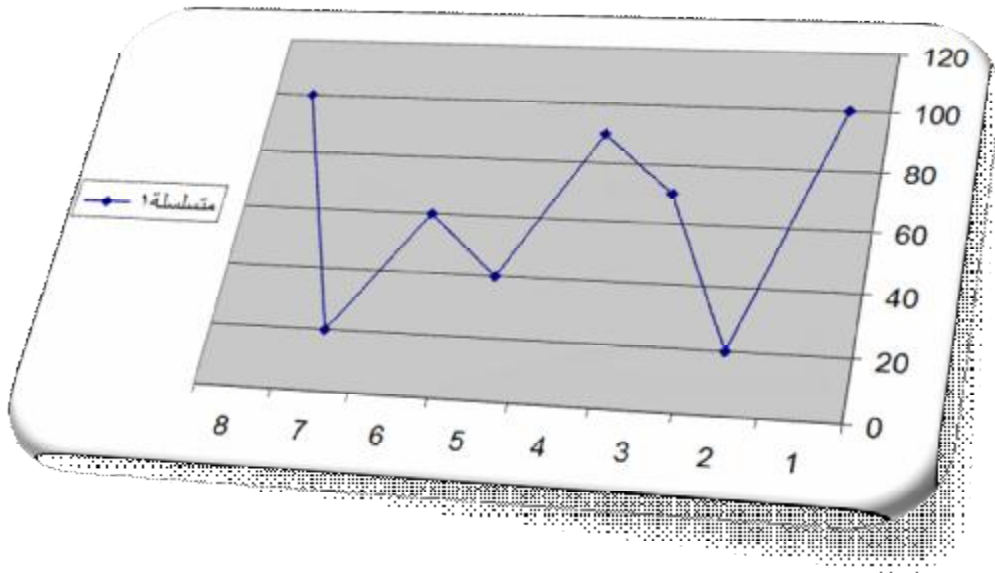
بعد الانتهاء من مرحلة الإعداد يكون اللاعبون على أتم استعداد للدخول في مرحلة المنافسات الرئيسية، وإكمال معالجة بعض الحالات، ويحدد الهدف الرئيس هنا بالمحافظة على ما اكتسبه اللاعب في المرحلة السابقة، ومحاولة معالجة الثغرات التي قد تظهر خلال هذه المرحلة. وعلى المدرب أن يكون يقظاً متفهماً متفاعلاً مع مجريات 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 تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية. وعلى وفق هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقييم 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	الأحد
درجات الحمل	حمل أقصى	راحة	حمل متوسط	حمل أقل	حمل بسيط	حمل متوسط	راحة	حمل أقصى
	%١٠٠	%٢٠-١٠	%٧٠-٦٠	%٩٠-٨٠	%٤٠-٢٠	%٦٠-٥٠	%٢٠-١٠	%١٠٠



الشكل (٤)

تشكيل درجة الحمل في فترة المنافسات

تعد فترة المنافسات هي الفترة الرئيسة في بناء الدورة الموسمية السنوية، والتي تشكل أطول فترة أو مرحلة من مراحل التدريب وأكثرها صعوبة على اللاعبين. ويحدث 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 التغيرات 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 مرحلتين هما:

المرحلة 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 ومعالجة الجوانب التي لم تستكمل في مرحلة الإعداد الثانية، إذ يقوم المدرب بالتحكم بمكونات 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 أيضا 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. تهيئة 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 للاعبين.

٢. إجراء تقييم لمستوى اللاعبين من جميع النواحي.

٣. الاهتمام باللاعبين غير المشاركين في المنافسة السابقة وعدم تركهم.

٤. التغيير والتنويع في التمرينات المستخدمة.

٥. إجراء الاختبارات والمقاييس لتقويم 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 الجهود الكبيرة التي 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 المحافظة 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 ترويحوية 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 والتشويق بين اللاعبين مثل عرض أفلام فيديو وتحليل الأداء بمشاركة اللاعبين في ذلك.

٤. إن تخطيط المدرب وبرمجته 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 عدة.

٦. عدم ترك اللاعبين المصابين ويجب الاهتمام بهم وتوجيههم ورعايتهم وإرشادهم ومعالجتهم؛ 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 والمقاييس للوقوف على مستويات اللاعبين

أهداف وواجبات فترة المنافسات الرئيسة:

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 بدرجة 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 وانخفاض مستوى الأحمال التدريبية. زمن هذه المدة من «٤ - ٨» أسابيع، وهي أقصر مدة من فترات التدريب، كما أنها تعد مدة راحة للاعب بعد أداء فترة المجهودات المختلفة في الفترة السابقة، وهي أيضا 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 والضغوط 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.

تتخذ الوحدات التدريبية في الفترة الانتقالية مميزات الراحة الإيجابية، وتهدف إلى راحة الرياضي من أعباء الجهود التي 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 بدء الموسم الجديد أو الدورة التدريبية التالية وهو بمستوى عالٍ. وتأخذ الراحة في فترة الانتقال شكلين هما:

أولاً: الراحة السلبية:

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

ثانياً: الراحة الايجابية:

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

إن نوع ومقدار الجهد الذي يبذله اللاعبون في الفترة الانتقالية يختلف 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 اللازمة، وبعد التعرف على نتائج الفحوصات والتحليلات وتشخيص الحالات المرضية تأتي مرحلة العلاج الطبي والنفسي.
- § مراجعة الأخطاء التي حصلت خلال الموسم السابق من الجانب الإداري والفني، ومحاولة تشخيصها وتحديد أسبابها، ومحاولة وضع الحلول والمعالجات لها حتى لا تتكرر الأخطاء في الموسم الجديد.
- § مناقشة وضع اللاعب/ الفريق بشكل عام ووضع البدائل كحلول للارتقاء بمستوى اللاعب/ الفريق.

أهداف وواجبات الفترة الانتقالية:

١. الترويح 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 والسعي للحفاظ على مستوياتهم ومحاولة عدم هبوط كفاءتهم.

الفصل الرابع

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 اللازمة لأداء الواجبات الرياضية. وأن تمتع اللاعب بمستوى عالٍ من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عالية لتقبل جهد التدريب وضغط المنافسات.

تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر نظراً لاختلاف طبيعة الأعمال والجهود المؤداة 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 لتقبل الجولات التدريبية ومواصلته على التدريب.

للياقة 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 وممارسة الرياضة، إن قلة الحركة تؤدي إلى

حصول الآثار السلبية المتمثلة ببعض أمراض القلب والشرابين... الخ، وممارسة الرياضة تؤدي إلى:

١. تقوي الجسم وتجنبه الأمراض.
 ٢. تقوي الجهاز العضلي.
 ٣. تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
 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 أننا نبتعد أو نتجاهل أهمية الرياضة في حياة كل واحد منا، ولا نتذكرها 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 - للمحافظة على لياقة الجسم وصحته - من خلال استخدام تمارين متنوعة يمكن أدائها في الساحات المكشوفة، أو حتى في البيت، وتسمى «تمارين منزلية». واللياقة البدنية هي العصب الأساس لأي نشاط رياضي، وهي أحد المكونات الأساسية لأي فعالية رياضية.

تعرف اللياقة البدنية بأنها: "القدرة على أداء الواجب اليومي بحوية ويقظة دون عناء زائد، مع توفير بعض الجهد للتمتع 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 نمو تلك القابلية وزيادتها. وهي تعني ضمن المفهوم العام الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، فضلاً عن تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.

ويسبب 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 التمرينات الخاصة باللعبة والوصول بها إلى مستوى متقدم لكي يكون اللاعب مؤهلاً لأداء مستوى بدني ومهاري وخططي عالي. وعلى أساس ذلك فإن 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 لتقبل هذه الجهود لابد من التدريب على تمرينات بدنية معينة، وممارسة 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، ويشرف 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».



المبحث الثاني:

توجيه وترشيد عناصر اللياقة البدنية

ترتبط عناصر اللياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض 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 مستواه البدني، وهذا يحسن ويطور النواحي التكتيكية والتكتيكية، وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء.

إن أي عمل أو نشاط يؤديه اللاعب يتطلب جهداً محدداً 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 يختلف 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 الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية.

وتعرف بأنها: قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. أو هي: "مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة 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 التمرينات مثل «كرات طبية، 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 الجمناستيك، أو في أثناء الركض».
٣. المقاومة التي يبديها اللاعب ضد المنافس في الألعاب التي تتطلب المواجهة المباشرة مع الخصم، كما هو الحال في «التايكواندو، المصارعة، الملاكمة... الخ».

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

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

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

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة العبء، والتنويع «تناوب» بين تمارين الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، والبدء دائماً بالعضلات الكبرى ثم الصغرى.

ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمارين السويدية كوسيلة لتحقيق ذلك، إذ يتم في كثير من الأحيان استخدام وزن الجسم «أو

الطرف المراد تنميته» كمقاومة. أما في حالة توافر أجهزة تدريب القوة العضلية والتحمل العضلي «أجهزة التدريب بالإنقال» فهي جيدة وأكثر أماناً من الأثقال الحرة، ويمكنها تحفيز الممارس على الاستمرار في الممارسة، كما يمكن استخدام الكرات الطبية أيضاً كوسيلة لتقوية 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 تمارينات تحمل القوة تكون الأثقال المحددة في التمرين من «٦٠ - ٧٠%» من القوة القصوى للاعب 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 والإجماء.

أهمية القوة العضلية:

تكمن أهمية القوة العضلية في:

١. كونها صفة بدنية تشترك 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 التشوهات والعيوب الجسمانية.

أنواع القوة:

تظهر القوة في ثلاثة أنواع هي:

١. القوة العظمى: "هي عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن".
٢. القوة المميزة بالسرعة: "أقصى قوة يستطيع الفرد إخراجها في حالة الأداء بأقصى سرعة ممكنة".
٣. القوة المميزة بالمطاولة: قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء الجهود 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 الاستطاعة.
- § البقاء على هذا الوضع لبضع ثوانٍ عند رفع الأيدي.
- § إرخاء العضلات تدريجياً مع خفض الذراعين لأسفل ببطء.
- § حاول أن ترفع الثقل الحديدي مستخدماً كتفك فقط لا ذراعيك، وأن تكون وظيفة الذراع والأيدي منحصرة في الإمساك بالثقل الحديدي، ولا تحاول رفع ذراعيك في أثناء التمرين.
- § تكرر هذا التمرين مرات عدة.

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 منحني 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 لا بد من تبادل الذراعين إحداهما لأعلى والآخر لأسفل لأنه من الممكن أن يؤدي العمود الفقري.
 - § تجنب غلق مفصلي الكوع أو الركبة.
 - § تجنب رفع الثقل الحديدي بدرجة كبيرة لأعلى.
- "وهذا التمرين يهدف إلى تقوية العضلة شبة المنحرفة الأمامية، ولا بد وأن يكون الثقل الحديدي عند الإمساك به أمام الجسم وليس على جانبي الجسم".

٣. تمرين لتقوية 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 والحوض والكتفين.

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

§ البقاء على هذا الوضع مع العد من « ١ - 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 بإبعاد 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

وفردهما بحيث تصبح في وضع مستقيم.

§ ثني ركبة الرجل اليمني وملامستها هي والساق للأرض.

§ رفع الرجل اليسرى بعيداً عن الأرض بحيث تصبح في وضع توازٍ معها

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) وياكسبها المزيد 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.

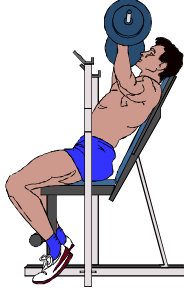
§ عدم ثني الركبتين.

§ 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 مستوٍ 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 خفضه.
- § 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.



المبحث الرابع:

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 «١٠٠م»، وهنا السرعة تعني قطع مسافة محددة بأقل زمن ممكن، وهي مهمة للاعب كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم... الخ وتعرف بأنها "مقدرة 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 والتوقيت 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 سلامة الجهاز العصبي «عمليات الإثارة والكف»، 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. نمط 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 للاعب.
- إن التمرينات التي تعطى - ولاسيما تمرينات الركض مختلفة المسافات - تحتاج إلى توافر بعض الصفات البدنية خلال الركض وبحسب هذه المسافات، أو زمن الركض فضلا عن أن هذه الصفات المشتركة تشكل أيضا نسبا مختلفة في تحقيقها، ولكي تتضح الحالة بشكل أدق نسوق الأمثلة التالية:

مثال (١)

§ ركض لمدة من « ٣٠ - ٦٠ » ثانية.

§ مسافة الركض « ٢٠٠ - ٤٠٠ » متر.

§ تنمى الصفات الميينة في الجدول (٢٧) .

جدول (٢٧)

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

مثال (٢)

- § أداء حمل لمدة من «٨٠ - ١٠٠» ثانية.
- § أو ركض مسافة من «٥٠٠ - ٦٠٠» متر.
- § ينمي الصفات البدنية الموضحة في الجدول (٢٨)

جدول (٢٨)

الصفة البدنية			النسبة المئوية
القوة	السرعة	التحمل العضلي	
١٠٪	١٠٪	٧٠٪	١٠٠٪

مثال (٣)

- § حمل تدريبي زمنه أكثر من «١٠٠» ثانية.
- § ينمي الصفات البدنية الموضحة في الجدول (٢٩)

جدول (٢٩)

الصفة البدنية		النسبة المئوية
التحمل العضلي	التحمل العام	
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 لملاقاة الكرة الطويلة المرسلّة إلى المهاجمين، أو في حالة خروجه عند انفراد المهاجم به، وهي مهمة للاعب كرة اليد عند التقدم بالكرة للأمام تجاه هدف الخصم.

٢. السرعة الحركية:

وهي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. وهي ضرورية لأداء الحركة وخاصة الفعاليات التي تؤدي بأداة.

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 تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة تعطيه فرصة في الأداء الصحيح والتحرك تجاه الكرة البعيدة لاستقبالها في الكرة الطائرة على سبيل المثال، وإن سرعة استجابة العداء للمثير «أطلاقة المسدس» من قبل المطلق في سباق «١٠٠م» تعطيه زحماً وتفوقاً على منافسيه في بداية السباق.

وعلى سبيل المثال تمتع حارس المرمى بسرعة الاستجابة تمكنه في حل المواقف الصعبة والمفاجئة التي تتطلب منه السرعة في الإجابة ووضع الحل المناسب لها، وينطبق ذلك على التهديد القريب «داخل منطقة الجزاء»، إذ يتطلب سرعة رد فعل تجاه الضربة.

أما زمن الاستجابة الحركية: "فهو الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير ونهاية الاستجابة الحركية له". بينما يعرف رد الفعل: "بأنه الفترة المحصورة بين ظهور الحافز وبداية الاستجابة الحركية".

وتقسم سرعة الاستجابة إلى:

§ رد الفعل البسيط:

وهي قابلية الاستجابة لمثير واحد، وهي الإجابة الواعية من لدن الرياضي، فضلاً عن أن المثير معروف مسبقاً من قبل الرياضي، لذا فإن اللاعب يكون مهيناً ومستعداً للإجابة على هذا المثير «كرد فعل» مثل إطلاقه 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".

§ رد الفعل المعقد:

وهي الإجابة غير الواعية 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 وكرة 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 حوافز مختلفة وتعدد قدرة الاستجابة).

إن سرعة رد الفعل «التصرف والاستجابة السريعة السليمة»: "هي القدرة على التصرف السليم عند الإثارة والرد عليها يتوقف على سرعة التصرف حيال هذه الإثارة بالكلام أو الحركة".

تمرينات على السرعة:

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

- § الانطلاق والظهر تجاه الركض لمسافة «٢٠م»، ثم الانطلاق والكتف 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:

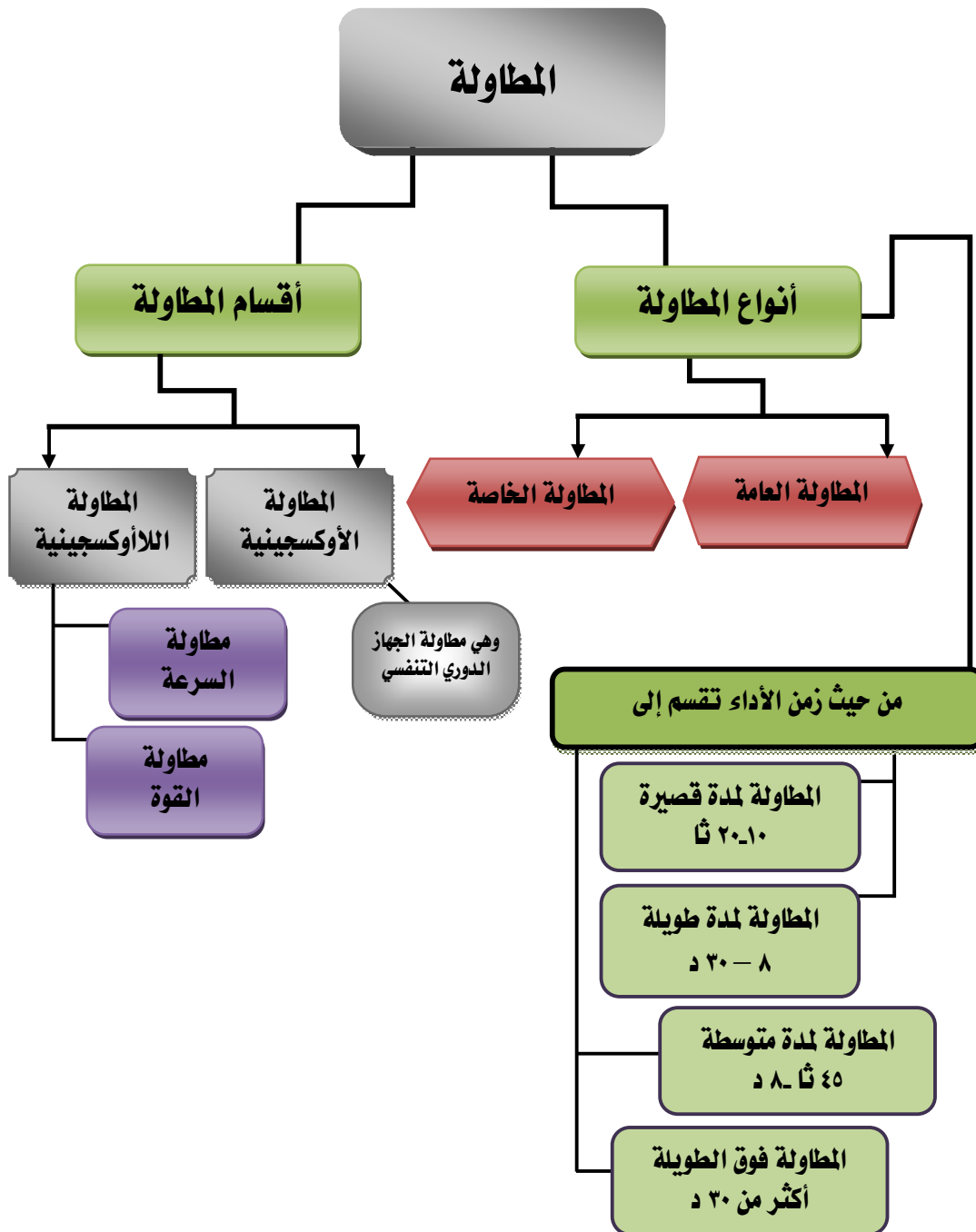
المطاولة

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 «٢٥%، ٤٠%، ٥٠%» من السرعة القصوى يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسبة المطاولة. لذا فإن المطاولة تؤثر على مستوى الانجاز في الفعاليات السريعة. "والسرعة القصوى لا يمكن المحافظة عليها إلى نهاية ركض «١٠٠م»، ويعود هذا إلى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي من جراء توالي المثير الحركي بشكل كبير والذي يؤدي إلى حدوث الإعاقة والتمنع".

مخطط (٦)
أنواع المطاولة



أولاً: المطاولة العامة:

وهي قدرة الرياضي على أداء الحركات المختلفة خلال وقت المباراة أو السباق أو التزل دون ظهور علامات التعب، وتتوقف على القدرات والإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية «الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي»، 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 المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية «القلب، الدوران، التنفس» بمستوى عالٍ للعمليات الأوكسجينية المتبادلة، وتعرف بمطاولة الجهاز الدوري التنفسي.

٢. المطاولة اللاأوكسجينية: An Aerobic Endurance

وهي قابلية العضلة أو المجموعة العضلية على المشاركة في أداء الفعاليات والحركات لفترة طويلة، وهي نوعان:

أ. مطاولة السرعة: Speed Endurance

§ وهي القدرة في إعطاء القوة مع زيادة السرعة لمرات عدة بشكل قصوى.

§ 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 يمتاز بارتفاع درجة القوة فيه.

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

تمارين لتنمية المطاولة:

§ لاعبان يواجه أحدهما الآخر، والمسافة بينهما من «٥ - ٧م»، يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعبان بالركض كل تجاه الآخر، وعند الاقتراب يبدأ الأول بعمل قلبية 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 التمرين ويقوم اللاعبان بتبادل العمل.

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

§ تمرين مطاولة السرعة:

- ركض «٣٠ م» بعدها راحة «٣٠ ثا».

- ركض «٥٠ م» بعدها راحة «٤٥ ثا».
- ركض «٧٠ م» بعدها راحة «٥٥ ثا».
- ركض «١٠٠ م» بعدها راحة «٧٥ ثا».

§ تمرين مطاولة القوة:

- تمارين الركض على ارض رملية.
- من وضع الوقوف الوثب أماما لمسافة «١٠ م»، يكرر التمرين «٥» مرات.
- من وضع الوقوف الوثب فتحاً لمسافة «١٠ م»، يكرر التمرين «٥» مرات.
- من وضع الوقوف ثم الوثب للجانب لمسافة «١٠ م»، يكرر التمرين «٥» مرات.
- الحجل على قدم اليمين لمسافة «١٠ م»، وبعدها التبديل على القدم اليسار.
- الجلوس ثم الوثب أماما 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".

تتمثل 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 التايكواندو، ولاعب كرة السلة... الخ، كل ذلك يتطلب تمتعه 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 الجمناستك، 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 مداه 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 مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم، وللمجموعات العضلية كافة".

ومن الضروري ارتباط تمارينات الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة 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 حركة المفاصل وعليه لا بد من وضع التمارينات التي تحافظ على التنمية المتوازنة لجميع الصفات.

والمرونة هي: "قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدد تحت تأثير شد، والعودة

إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وهذه الأنسجة لا تشمل أربطة المفصل وأوتار

العضلات المحركة فقط، ولكنها تشمل أيضاً العضلات المضادة لحركة المفصل في الاتجاه

المطلوب تحقيق المرونة فيه".

إن تمارينات الإطالة تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار، وزيادة مدى الحركة في المفاصل، وتستخدم أدوات مختلفة في تمارينات الإطالة، مثل المقابض أو السلم المثبت على الحائط، أو بمساعدة الزميل، كما تعرف بأنها "القدرة البدنية على أداء الأعمال الحركية بمدى مرجحة 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 بمدى 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 بالمساعدة.

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

وفي تقسيم آخر يذكر أنها:

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

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

لكي يتم تطوير المرونة لدى اللاعبين لابد من مراعاة جانبين أساسيين 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 تأثيرهما ببعض المتغيرات البيولوجية والنفسية.

ثانياً: الطرق والوسائل المستخدمة:

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

تمارين التدريب على المرونة من وضع الوقوف:

١. الساق والحوض، تمرين لمرونة المنطقة الخارجية للحوض:

§ اتخاذ وضع تمرين مرونة ربلة الساق.

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

§ البدء في التمرين على الجانب الأيمن للحوض عن طريق الدوران الخفيف في أثناء الميل بالكتفين بخفة شديدة في الاتجاه المضاد للأرداف.

§ البقاء على هذا الوضع لمدة ٢٥ ثانية.

§ تكرار نفس الخطوات مع الجانب الأيسر.

٢. الرجلين:

§ الوقوف في وضع استقامة في مواجهة حائط.

§ تثبيت 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 المقعدة.

§ الاستمرار في أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية.

§ تكرار نفس خطوات التمرين مع القدم اليمنى والإمساك بها باليد

اليسرى.

٣. تمرين لمرونة الساقين والظهر

§ الجلوس في وضع استقامة.

§ مد الساقين أمام الجسم والقدمان ممشوقتان.

§ 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 عدة.

٤. تمرين لمرونة الجزء العلوي الداخلي للأرجل:

§ الوقوف في وضع استقامة.

§ رفع إحدى الرجلين فوق منضدة (أي سطح عالٍ مستوٍ) بحيث يصل

ارتفاعها إلى مستوى الحوض تقريباً أو أي ارتفاع مريح بالنسبة لك بحيث

تكون القدم المرفوعة مستقيمة.

§ وضع المنطقة الخلفية لكعب 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 المثبتة على الأرض قليلاً.

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

§ تكرار نفس خطوات التمرين مع الرجل اليمنى 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 محاذاة الرأس.

- § ثني ركبة الرجل اليسرى حتى تلامس المقعدة «الأرداف».
- § استخدام الأيدي في ثني الركبة عن طريق الإمساك بأصابع القدم «ولكن مع الاحتفاظ بملامسة الحوض للأرض»، وإذا لم تستطع فلا داعي للقيام بهذه الخطوة.
- § خفض الرجل اليسرى على الأرض ثم رفعها مرات عدة.
- § يكرر نفس التمرين مع الرجل اليمنى.
٦. تمرين للرقبة
- § الجلوس في وضع استقامة على درجة سلم أو كرسي.
- § الإمساك بجانب الكرسي باليد اليسرى.
- § رفع الذراع الأيمن لأعلى فوق الرأس، ثم وضع اليد اليمنى على الأذن اليسرى.
- § إمالة الأذن اليمنى ناحية الكتف الأيمن، التوقف عن الإمالة حتى الشعور بشد عضلات الرقبة بشكل محتمل.
- § البقاء على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.
- § الرجوع إلى الوضع الأصلي.
- § الاسترخاء قليلاً.

المبحث السابع:

الرشاقة

تعرف الرشاقة بأنها "مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه 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 المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسنه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، 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 مهياً ومستعداً لاستقبال التدريبات الخاصة بالرشاقة، ولا سيما مزاولة بعض الألعاب التي تتخللها مواقف وحالات متغيرة من حيث الأداء والسرعة، مما يساعد على التكيف لمثل هذه التغيرات، فضلاً عن ممارسة بعض التمرينات التي تحتوي على عمليات قفز وركض وجري الزكراك.

تؤثر الألعاب المختلفة ولاسيما الألعاب الجماعية على تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظراً لتغير واختلاف المواقف خلال الأداء، فمثلاً أداء الدحرجة 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: "مقدرة 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 وتنويعها.
٣. تمرينات الرشاقة توقع عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي.
٤. هذه التمرينات تسبب إرهاقا وتعبا 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 المتعرج بالكرة وبدونها بين الشواخص.
- § استخدام الألعاب الصغيرة المتنوعة.
- § تمارين الجمناستك «الدحرجات الأرضية الأمامية»



والخلفية على البساط، القفز من فوق الصندوق».

§ ممارسة بعض التمرينات البسيطة الخاصة بالعاب الكرة «كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة».

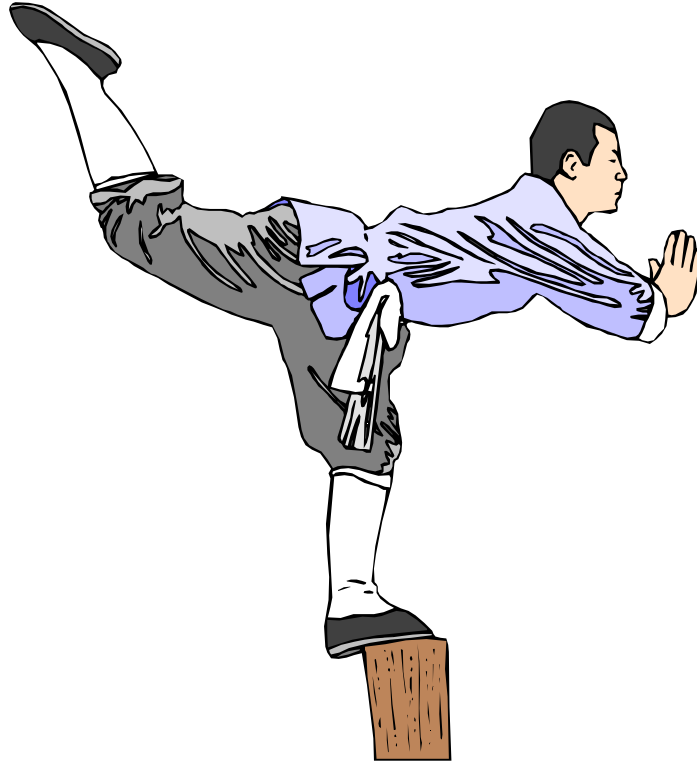
§ الركض ثم الوثب على المصطبة ومن بعدها أداء الدحرجة.

§ 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 الدحرجة الأمامية ومن ثم القفز عالياً.



الفصل الخامس

الاختبارات والقياس والتقويم

المبحث الأول: الاختبارات

المبحث الثاني: القياس

المبحث الثالث: التقويم

المبحث الرابع : بعض الاختبارات خاصة 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.

يعد الاختبار المؤشر الحقيقي لحالة 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 الحقيقية من لدن اللاعب لحركات مقننة يتوجب أدائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة.

§ أو هو: مجموعة من التمرينات 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 المقاس.

§ أو هو "أسلوب جمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المقاس ويتم ذلك بتقنية خاصة وأدوات مقننة يركز 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»، فضلا 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. يتمكن 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 دافعا وحافزا للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططية.
٧. تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد.
٨. تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.
٩. من خلال الاختبارات يمكن قياس المعرفة والإدراك التخطيطي 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 وتوضح هذه الأهداف للعينة قبل بدء الاختبار.
٣. استخدام الاختبارات سهلة التنفيذ وقليلة التكاليف والاقتصادية في بذل الجهد وتحقيق 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 بإتباع الأساليب العلمية الصحيحة في الاختبارات وتطبيقها، 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 بمقياس خارجي مثل اختبار آخر تم إثبات صدقه ويحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار والحك الخارجي المستقل فإذا كان معامل الارتباط عالياً كان الاختبار صادقاً.

ولصدق الاختبار أنواع عدة هي:

١. الصدق الظاهري.
٢. الصدق المنطقي.
٣. الصدق العاملي.
٤. الصدق التلازمي.
٥. الصدق التجريبي.
٦. الصدق الذاتي.
٧. الصدق التنبؤي.
٨. الصدق الفرضي.

ثانياً: ثبات الاختبار *Reliability*

إن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، ويجب أن يكون الاختبار ثابتاً حتى يكون صادقاً، 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 كثيراً 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 المتحن وتم استخدام نفس الاختبار على نفس المجموعة تكون النتائج نفسها، والدرجة النهائية التي يشتهها الحكماء 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 الانثروبومترية والتركيب الفسلجي للجسم.
٣. الناحية النفسية: والتي تشمل الحاجات والاتجاهات والميول والرغبات والدوافع والخوافز... 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 اللازمة في تصميم الاختبار.

١. تحديد الغرض من الاختبار.

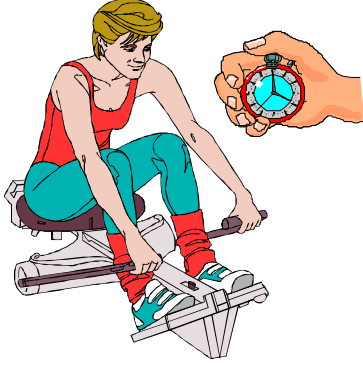
٢. تحديد أهداف الاختبار.
٣. إعداد وثيقة الأمور الأساسية للاختبار «العناصر المراد قياسها».
٤. تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار.
٥. تحديد مفردات الاختبار.
٦. وضع تعليمات للاختبار.
٧. تحديد طريقة وأسلوب تسجيل الاختبار.
٨. إجراء تجربة أولية للاختبار «تجربة استطلاعية».
٩. إجراء اختبار نهائي في المفردات 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 والطرائق التدريبية، فضلا عن القياسات المهمة التي يجريها المدرب بهدف الوقوف على مستوى اللاعبين والفريق وقد زادت أهمية القياسات بسبب التطور الكبير في مجالات البحث العلمي التي ساعدت على إيجاد وسائل وأدوات قياس متطورة ساهمت بشكل كبير في عملية القياس والاختبار في مجالات رياضية مختلفة.

§ يعرف القياس إحصائيا بأنه: تقدير للأشياء والمستويات تقديرا كميًا على وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.

§ وهو العملية التي يمكن من خلالها الحصول على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة.

§ كما يعني القياس تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرا كميًا.

§ أو هو "ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة أو القدرة أو الظاهرة المقيسة".

العوامل المؤثرة في القياس:

١. السمة المقاسة. ٦. طبيعة المقياس وعلاقته بالسمة المقاسة.
٢. وحدة القياس المستخدمة. ٧. عدم فهم واستيعاب العينة لطريقة إجراء الاختبار.
٣. أهداف القياس. ٨. عملية التهيئة والتنظيم لإجراء القياس.
٤. أنواع القياس. ٩. الشخص القائم على الاختبار.
٥. طرائق القياس. 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 بوساطة جهاز الدينامومتر.

ثانياً: القياس غير المباشر:

هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهرة ويقاس بالمظاهر التي تدل

عليه، مثل الدوافع والميول والاتجاهات وفي كرة القدم مثلاً الدرجة بالكرة أو

الطبطة بكرة السلة أو المناولة بالكرة الطائرة أو التهديد بكرة ليد... الخ، تقاس

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 تقاس بشكل مباشر، والمهارات والخطط والجوانب النفسية تقاس بشكل غير مباشر.



المبحث الثالث:

التقويم Evaluation



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 المحكات مثل المعايير والمستويات لتقدير دقة
وفاعلية تلك الأفكار والخطط والمشروعات، وقد تكون هذه الأحكام كمية أو كيفية،
وقد نشق المحكات من داخل الموضوع الذي يتم تقويمه أو توضيح له من الخارج.
ويعرف أيضا بأنه: التوصل إلى اتخاذ قرارات خاصة بدقة البيانات وجودتها
وصلاحياتها.

يقول بيوتشر Bucher عن التقويم في المجال الرياضي: "إن استخدام التقويم
أمر يبدو حتميا، إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما
يتم عن طريقها، وإذا ما أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق الأغراض الموضوعة
من أجلها، وكذلك يساعد التقويم على التعرف على مواطن الضعف والقوة في الأفراد
والبرامج".

أنواع التقويم

أولاً: التقويم الذاتي *Egocentric Evaluation*

وهو التقويم الذي يعتمد على الذات وأن اتخاذ القرارات وإصدار الأحكام يستند على المعايير الذاتية، وهي قرارات سريعة، تعبر عن آراء واتجاهات لا شعورية، (ويسمى هذا التقويم بالتقويم المتمركز حول الذات).

ثانياً: التقويم الموضوعي *Objective Evaluation*

يعد التقويم الموضوعي أكثر استخداماً من التقويم الذاتي؛ لأنه يعتمد على المقاييس الموضوعية الدقيقة للحصول على المعلومات والبيانات كمقاييس الطول والوزن والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسعة الحيوية... الخ، واتخاذ القرارات والأحكام حول الموضوع المراد تقويمه 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 أسسا داخلية للحكم على الظاهرة المراد تقييمها، 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 تقييم، والتقييم يعد أشمل من الاختبار أو القياس، والقياس جزء من الاختبار، وعملية التقييم تتضمن «الاختبار والقياس» معا، وإن نتائج عملية التقييم تعتمد على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، ويمكننا أن نقول أنه لا يمكن فصل «الاختبار والقياس والتقييم» عن بعضها، وكل منها يكمل الآخر، فضلا عن اعتماد الواحد على الآخر.



المبحث الرابع :

بعض الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية :

سوف نتطرق بهذا الخصوص على عناصر اللياقة البدنية ، وكيفية إجراء

الاختبار.



السرعة:

- أ. ركض ٣٠ م. ج. ركض ٦٠ م.
 ب. ركض ٥٠ 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 ٥٠ م من الوقوف:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.
الأدوات والإمكانات: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية، المسافة بينهما ٥٠ 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 ١/١٠ من الثانية الذي استغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية.

المطاوله:

- أ. ركض ٤٠٠ م. د. ركض ٨٠٠ م.
ب. ركض ٥٤٠ م. هـ. ركض ١٢٠٠ م.
ج. ركض ٦٠٠ م. م. ركض ١٥٠٠ م.

اختبار ركض ٦٠٠ م:

هدف الاختبار: قياس المطاوله.

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٦٠٠ م، محدد بخط

بداية وخط نهاية، ساعة توقيت.

طريقة إجراء الاختبار:



§ يقف 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.

مطاوله السرعة:

١. ركض ١٨٠ م مرتد. ٢. ركض ٢٠٠ م.

اختبار ركض ٢٠٠ م:

هدف الاختبار: قياس مطاوله السرعة.

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٢٠٠ م، محدد بخط

بداية وخط نهاية، ساعة 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 محاولتان يؤخذ أفضلهما.

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 ١/١٠٠ 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 معا 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 ٣٠م، 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 وضع 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 ٣٠م.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

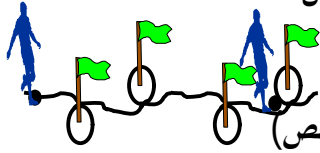
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين،
ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار:

- § يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.
- § عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالهجر (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»:

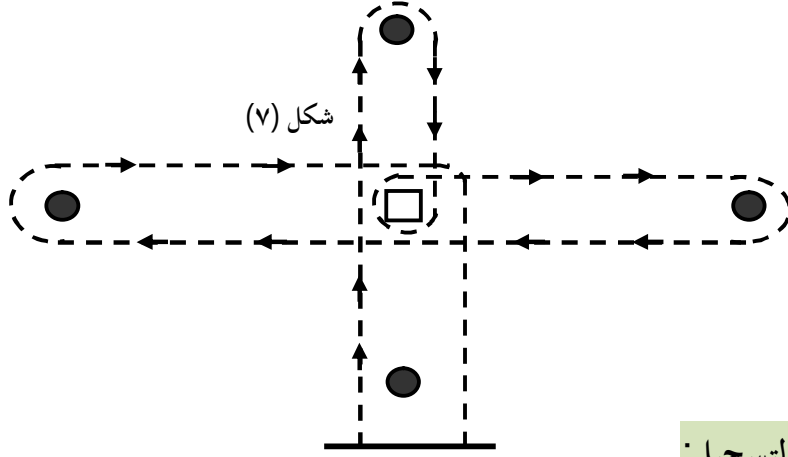
هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ٤ كرات طبية، مقعد بدون مسند، ساعة توقيت.

طريقة إجراء الاختبار:

- § يتم وضع الكرات بشكل دقيق.
- § المسافة بين الكرات (٥, 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:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف، شواخص عدد 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 ١/١٠٠ من الثانية، الذي استغرقه

المختبر ذهابا وإيابا.

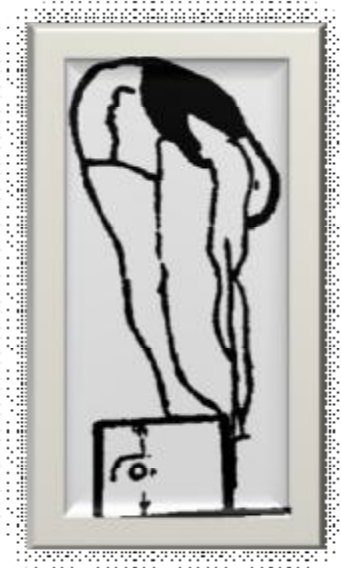
١. ثني الجسم ومده، وتدويره خلال ٢٠ ثانية، (هدف الاختبار قياس المرونة المتحركة للجذع).
٢. من وضع الوقوف على المصطبة، ثني الجذع لأقصى مسافة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).
٣. ثني الجذع للأمام من الوقوف على مصطبة (هدف الاختبار قياس مرونة العمود الفقري).

اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

على المحور الأفقي.

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (٥٠سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠سم، مثبتة على المقعد عموديا، بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة، ورقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلى 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 مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد، والركبتان ممدودتان، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام وللأسفل، بحيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى ابعد مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة ٢ ثانية.

طريقة التسجيل:

§ تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

§ تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

اختبار مطاولة القوة:

اختبار الدبني الخلفي الكامل بوزن يعادل ٥٠% من وزن اللاعب أولاً، ثم بوزن يعادل نصف وزنه بوضع الأثقال على الكتف ويبدأ بالجلوس الكامل، النهوض (دبني إلى أن ينفد الجهد)، تحسب عدد المرات التي يؤديها اللاعب.

اختبار القوة الانفجارية:

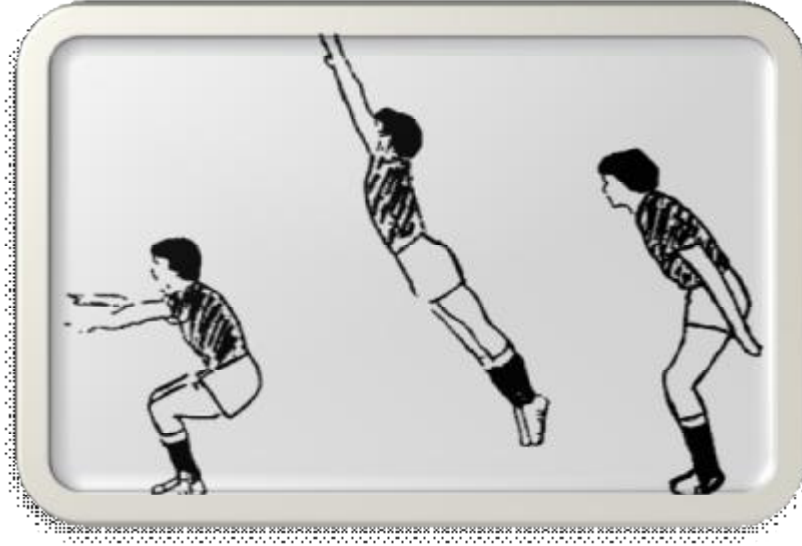
اختبار الوثب العريض من الثبات.

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 ٥سم، ولطول 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 مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، شكل رقم (٩)، ويكون القفز بالقدمين معاً، وتعطى للاعب محاولتان وتتخذ 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 ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية، ويسجل الرقم وتعطى

للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.

الفصل السادس

تخطيط وتصميم برامج التدريب

المبحث الأول: معنى ومفهوم البرنامج التدريبي

المبحث الثاني: أسس نجاح البرنامج التدريبي

المبحث الثالث: أهمية البرنامج التدريبي

المبحث الرابع: مبادئ تصميم البرنامج التدريبي

المبحث الخامس: خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي

المبحث السادس: مراحل البرنامج التدريبي

المبحث السابع: تقويم البرنامج

المبحث الأول:

معنى ومفهوم البرنامج التدريبي

البرنامج: هو مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه من إمكانيات ومحتوى 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". والبرنامج: "هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتباً ومنظماً ومتربطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه".

كما أن البرنامج: هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. وأيضاً البرنامج: "مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد".

يعتمد البرنامج التدريبي في بناء وتصميم محتوياته على الأسس الحركية للأداء البشري، وهذا يعني وجود مبادئ عامة تحكم هذا الأداء حركياً ووظيفياً والتمسك بهذه المبادئ والالتزام بها يعد من أهم الشروط التي يعول عليها في نجاح أي برنامج تدريبي لتحقيق أغراض و أهداف هذا البرنامج.

والوحدات التدريبية هي المرآة العاكسة لحالة اللاعب ومجموع الوحدات التدريبية التي تشكل البرنامج التدريبي لها علاقة وثيقة بالأهداف البعيدة؛ لأن ما يحققه اللاعب في هذه الوحدات يعد الأساس لبناء الأهداف الرئيسة في البرنامج التدريبي؛ لذا فإن تصميم البرنامج يعتمد على أمور عدة يجب تحقيقها في الوحدات التدريبية التي يبنى عليها البرنامج، وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية، وزمنها وعددها في الأسبوع، والعدد الكلي للوحدات في البرنامج، ومدى الزماني للبرنامج، يضاف إلى ذلك نوع التمرينات وطبيعتها وأساليب التدريب المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التدريب، وتكرار الوحدات التدريبية يشكل أساساً هاماً في نجاح البرنامج التدريبي، إذا التكرار المنتظم ولفترات طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التدريبية العامة للاعب ونمو كفاءته الوظيفية.

أصبح وضع وبناء البرامج التدريبية من الأمور الأساسية التي تشغل بال المدربين والخبراء في المجال الرياضي؛ لأن البرامج العلمية المقننة 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 بتقوم الأداء لكل مفاصل ومكونات الفعالية أو اللعبة «البدنية والمهارية والخططية والنفسية»، بإجراء الاختبارات والمقاييس الخاصة التي تعد المؤشر الذي يوضح لنا مستوى الأداء لكل لاعب ولل فريق 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 ونذكر جيداً أن التدريب عملية شاقة وصعبة وتتطلب بذل جهود استثنائية من لدن القائمين على التدريب، وعليه فإن

المدرّب يكون أول المسؤولين عن تخطيط البرنامج، لذا يجب أن يتصف ببعض المميزات والصفات التي تؤهله لوضع خطة التدريب والإشراف على البرنامج التدريبي وإجراء التعديلات إن استوجب ذلك، وإيجاد الحلول والبدائل لبعض فقراته، وقدرته وخبرته في قيادة «الفريق/ اللاعب» والوصول به إلى مراتب متقدمة.

وعندما يبدأ المدرّب بالتخطيط لبناء وتنظيم البرنامج التدريبي عليه إن يطلع ويتعرف على:

١. مستويات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية عن طريق إجراء الاختبارات والقياسات.
٢. الحالة الصحية للاعبين وذلك بإجراء الفحوصات الطبية والتحليلات المختلفة.
٣. قيمة وتوفير المستلزمات الضرورية والتي تتطلبها العملية التدريبية.
٤. مراحل التدريب.
٥. أغراض وأهداف التدريب.
٦. الطرق والأساليب التي يتبعها المدرّب خلال البرنامج التدريبي.
٧. أهمية البطولة المقبلة.
٨. مستوى الفرق/ اللاعبين المشاركين في البطولة.

يجب أن تكون أهداف البرنامج التدريبي واضحة، إذ تثبت الأهداف الرئيسة والفرعية للبرنامج، ومن خلال ذلك يستطيع المدرّب 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 تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.
٥. حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
٦. توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
٧. تحديد مدة البرنامج على وفق البطولات التي سيخوضها الفريق/ اللاعب.
٨. اعتماد التجديد والتنويع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تساهم في دعم البرنامج.
٩. إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والطبية فضلاً عن تقييم تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
١٠. إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تعترض تنفيذ البرنامج.
١١. دراية المدرب وعلميته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاح البرنامج.

١٢. العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
١٣. أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.
١٤. تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى استوجب ذلك.
- وحتى نضمن نجاح عملية التدريب يجب أن تكون هناك متابعة ومراقبة مستمرة لفقرات البرنامج التدريبي، وهذه المتابعة والمراقبة لها أنواع عدة 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 والملاحظة الطبية: تتم عن طريق إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على الحالة الصحية لهم.
 ٤. المراقبة والملاحظة 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 وتوضح له الصورة الحقيقية عن تقدم وتطور مستوياتهم أو تأخرهم، وبوجود هذه المعطيات يتمكن المدرب من تخطيط البرامج التدريبية واختيار المفردات المناسبة لتلك المستويات، اعتماداً على القواعد والأسس العلمية لبناء التدريب التي تعتمد في الأساس على خبرة المدرب ومعلوماته وتطلعاته.

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 التدريبي

١. يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.
٢. يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
٣. أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنويع والإضافة.
٤. الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
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 متوافر وما هو متاح من إمكانيات.
٩. وضع وتحديد الخطوات «التعليمات» التي يسير عليها العمل في البرنامج.



المبحث الخامس:

خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي

إن بناء وتصميم البرنامج التدريبي بشكل صحيح بحسب السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية:

١. الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:

يرتبط التدريب الرياضي بشكل عام ببعض العلوم التي ساهمت بشكل كبير في تطوره، إذ إن برامج التدريب تبنى 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، فضلا عن القدرة على تحمل صعوبة التدريب والمباراة.

إن أساس إدارة عملية التدريب هو «البرنامج» والذي يجب "أن يعتمد على المبادئ الحقيقية التي يمكن تحقيقها والتي تأخذ بنظر الاعتبار خاصية نشاط الجهة التي يتم إعدادها لها".

٢. الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي

إن هدف البرنامج التدريبي يؤخذ من الأهداف المحددة في تخطيط التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي وكذلك يجعل المدرب قادرا على اختيار الوسائل

والطرائق التدريبية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف العامة والفرعية المخططة للبرنامج.

٣. تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي

لكي يكون البرنامج واضحا يجب تحديد المفردات والتمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبنى 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.

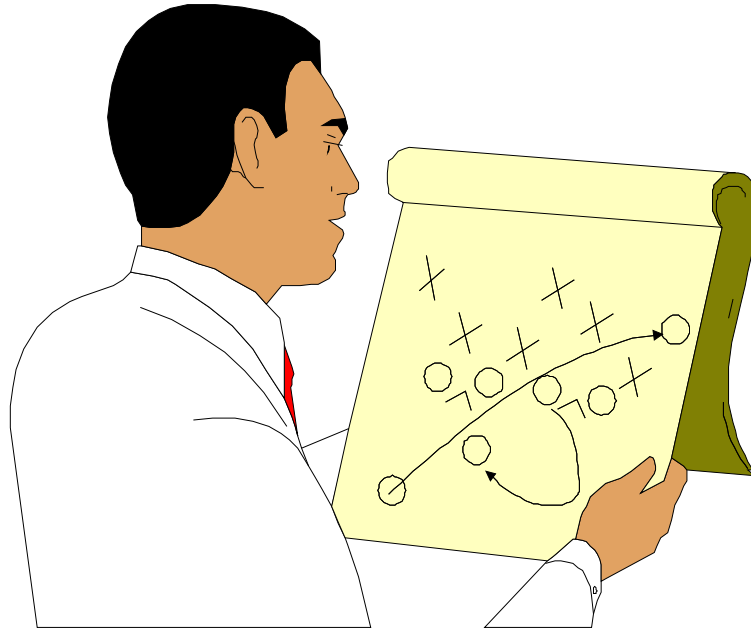
§ تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.

§ 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 للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

١. يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.
٢. تحديد وقيمة وإعداد الملعب «مكان التدريب».
٣. هيئة 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:

تهدف 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 تهيئتهم 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 "تحدد شدة الحمل ما بين «٤٠ -

٦٠%»، ومدة دوام بين «٢٠ - ٣٠» دقيقة، وتطبيق «٣ - ٤» 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 يحققه 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 التدريبي:

حتى يتمكن المدرب من الوصول إلى تحقيق الأهداف المحددة للبرنامج التدريبي، يجب الاعتماد على الأسس العلمية المتبعة في بناء البرنامج التدريبي، وتوزيع مكونات الحمل التدريبي، والانتقال المقنن من مفردة إلى أخرى أو من وحدة تدريبية إلى أخرى. وهذا يعتمد على استعمال مبدأ التدرج في الحمل؛ لأن الاستخدام المفاجئ لأحمال 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 الأحمال التدريبية المخطط لها بشكل دقيق، مع ما يتناسب وقدرات وإمكانات 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 «٣٠ - ٤٥» دقيقة للوحدة التدريبية، ومن «٣ - ٥» وحدات في الأسبوع.

٢. حالة التكيف:

كلما تقدم مستوى اللاعب ووصل إلى حالة التكيف، وبعد التأكد من حالة التكيف هي حالة ثابتة وليست مؤقتة، وفي ظل هذا يمكن الانتقال إلى أحمال تدريبية أعلى، أي «زحزحة الحمل التدريبي إلى أعلى»، وبمعنى آخر الارتفاع بالأحمال التدريبية من أجل استمرار حصول التطور، ولا يحصل ذلك إلا بعد تكيف اللاعب على الأحمال السابقة، وبشبات هذا التكيف يمكن الانتقال إلى أحمال جديدة أعلى.

٣. الخصوصية:

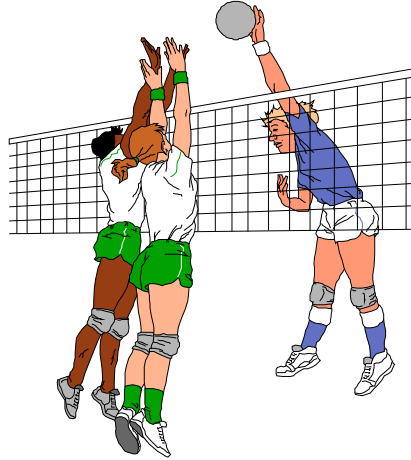
"يرتبط مفهوم الخصوصية ارتباطاً وثيقاً بالتكيف للتدريب، فهو يعني أن ما يحدث من تغيرات مرتبطة بالتكيف لأي حمل تدريبي يتخذ صفة الخصوصية بالنسبة للنمط المستخدم في التدريب، كما أنها تتخذ صفة الخصوصية بالنسبة لنوع العمل العضلي المستخدم".

المرحلة الثالثة: ثبات المستوى

إن مرحلة الحفاظ على المستوى الذي حققه اللاعب، وما وصل إليه من تقدم في الكفاءة الوظيفية هي مرحلة نهائية للبرنامج التدريبي، وهذا يؤكد ضرورة المحافظة على حالة التكيف التي تحققت، وتحديد مراحل المحافظة على المستوى خلال السنة التدريبية بما لا يزيد على «٢ - ٣» يوماً، وأن لا تزيد هذه المدة لثبات المستوى على «١٤» يوم، على الرغم من وجود آراء عدة 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 وملاحظة 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 التدريبي 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 والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي. والتقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهدافه ومدى تحقيقه لإغراضه.

يحصل التقويم للبرنامج من لدن المدرب في المجالات الرياضية على وفق ما يأتي:

١. تقويم الناحية البدنية:

من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

٢. تقويم الناحية المهارية:

أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي.

٣. تقويم الناحية النفسية:

إجراء اختبارات نفسية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين والتي يسعى البرنامج ضمن مفرداته إلى تحقيقها.

٤. تقييم الناحية المعرفية:

يتم التقييم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي، مثل أسئلة حول قانون اللعبة أو أسئلة خطئية و أسئلة أخرى حول الجانب الصحي والغذائي... الخ.

٥. تقييم الناحية الاجتماعية:

يجري هذا التقييم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية والتي حددها البرنامج مثل التعاون والوفاء والالتزام والانتماء والولاء والقيادة... الخ.



الفصل السابع

طرائق التدريب الرياضي الأساسية

المبحث الأول: معنى ومفهوم طرائق التدريب

المبحث الثاني: أنواع طرائق التدريب الرياضي

أولاً: طريقة التدريب المستمر.

ثانياً: طريقة التدريب الفتري.

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 والحالة المهارية والحالة الخطئية والحالة النفسية".

ومن خلال استخدام الطرق التدريبية المتنوعة يتطور مستوى اللاعب ويهيئ لتحقيق الانجازات المتقدمة في البطولات الرياضية «الفردية والجماعية»، والمدرّب الناجح هو الذي يستطيع اختيار ما يناسب لاعبيه من هذه الطرق، إذ إنه لا يمكن لأي مدرّب الابتعاد عنها أو عدم استخدامها، ومن خلال الخبرة الطويلة والفهم الواسع والتحليل العلمي الذي يتمتع به المدرّب، فإنه يستطيع أن يوظف ذلك في اختيار طريقة أو أكثر «التنوع» في هذه الطرق ويوظفها لخدمة فريقه.

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 التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب «هوائي ولا هوائي»".

المبحث الثاني:

أنواع طرائق التدريب الرياضي

إن طرائق التدريب الأساسية هي:

أولاً: طريقة التدريب المستمر.

ثانياً: طريقة التدريب الفتري.

ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.

رابعاً: أسلوب التدريب الدائري.

النقاط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

١. أن تحقق 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. تساعد 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، ولا سيما 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 المباراة، فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في بعض الألعاب الفردية التي تتطلب الاستمرار بالأداء لمواجهة الخصم بنفس المستوى دون ظهور علامات التعب، مثل «الملاكمة والمصارعة والتايكواندو... 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 التنفسي.

الأهداف:

- تهدف طريقة التدريب المستمر إلى:
- تطوير التحمل العام (الدوري التنفسي).
- 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 والتنفسي» 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 «٢٥ - ٧٥%».
٢. تحدد الشدة من خلال:
 - § تحديد المسافة.
 - § تحديد الزمن.
٣. 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:

يحدد 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 معا.

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 فإن عدد التكرارات يتحدد بحسب مدة الأداء، فإذا كانت الفترة الزمنية للأداء طويلة يكون التكرار قليلا وإذا كان الأداء لفترة زمنية متوسطة يكون التكرار كبيرا. ويتحدد زمن الأداء من «٣٠ - ٩٠» دقيقة وبحسب طبيعة اللعبة، وتتم زيادة الحجم عن طريق:

١. زيادة طول المسافة، مثلا من «٣ - ٤» كيلو متر.

٢. زيادة الفترة الزمنية للأداء، مثلا من «٢٥ - ٣٠» أو ٤٠ دقيقة.

٣. زيادة عدد التمرينات.

٤. زيادة عدد التكرارات.

توجيه الراحة:

يكون الأداء مستمرا دون وجود فترات للراحة، إذ يصل النبض عند الأداء من «١٣٠ - ١٨٠» نبضة/دقيقة.

§ يستطيع المدرب التحكم بشدة وحجم التدريب بحسب ما يراه مناسباً على

وفق مستوى وقدرة اللاعب والمرحلة التدريبية التي هو فيها.

§ 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 تأخر 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 التدريبي بطريقة التدريب المستمر يجب أن يكون بشكل تدريجي؛ لكي تتاح الفرصة لأجهزة وأعضاء الجسم من التكيف -لحمل 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 تمارين الركض والسباحة والتمرينات بدون أدوات وتمارين 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:

"وهو 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 «٣ - ٤» كم بسرعة متوسطة.
- § وبعدها هرولة مسافة «٢٠٠ م».
- § يكرر التمرين «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

المرتفعات تزداد سرعته ويقل الجهد عليه، وتستخدم هذه التدريبات في فترة الإعداد العام وكذلك في فترة الراحة الايجابية.

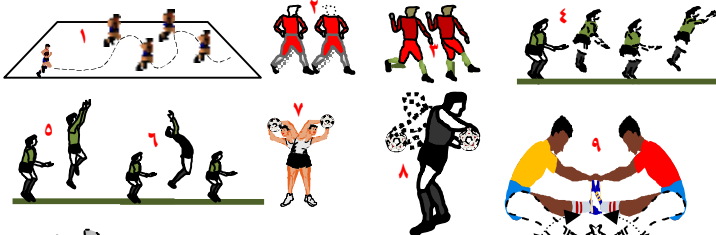
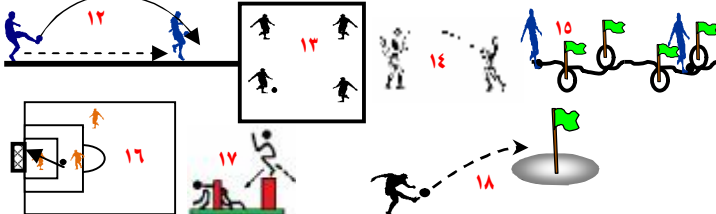
٣. أسلوب التدريب الدائري:

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 تجري بنظام وأشكال محددة، إذ يهدف إلى تحسين القدرات والإمكانات الوظيفية للاعب وتحسين النواحي النفسية والتربوية، جدول (٣٠) وشكل رقم (١٠).

جدول (٣٠)

نموذج للتدريب 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 (استناد أمامي)	٩٠٪	٢
المحطة الرابعة	القفز الزوجي بالقدمين على الصندوق	٩٠٪	٢
المحطة الخامسة	ثني ومد الذراعين بالتبادل (حمل دمبلص)	٨٠٪	٤
المحطة السادسة	الوثب عاليا من وضع جلوس القرفصاء	٨٠٪	٢

الأسبوع:		أهداف الوحدة التدريبية		المهيب:	
الوحدة التدريبية:		تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي		عدد اللاعبين:	
مرحلة الإعداد الخاص				الزمن:	
أقسام الوحدة التدريبية	الزمن (د)	التمارين والفعاليات	الأشكال والصور التوضيحية		
أولاً: القسم الإعدادي	٢٠	١. الهزولة الخفيفة، مع الإشارة الركض المتخرج بين اللاعبين، شكل (١) ٢. السير الاعتيادي، أخذ وضع التخصص، تدوير الرأس يميناً ويساراً بالتعاقب، شكل (٢) ٣. السير الاعتيادي، في الخطوة الثالثة التملويج بالتعاقب يميناً ويساراً، شكل (٣) ٤. القفز بالقدمين معاً، شكل (٤) ٥. القفز أماماً عالياً، الدفع بإحدى القدمين، شكل (٥) ٦. القفز والدفع بالقدمين وفي القفزة الثانية القدمان لتخلف مع ثني الجذع، شكل (٦) ٧. مسك كرة طيبة فوق الرأس، ثني الجذع لتجاويز بالتعاقب، شكل (٧) ٨. تدوير الكرة الطيبة حول الورك، شكل (٨)			
إحماء عام	٨	١. من وضع الجلوس، تماسك اليدين، وأحدى القدمين للأمام، تحريك القدمين أماماً وخلفاً، شكل (٩) ٢. ظهر لظهر، التماسك باليدين، حمل الزميل على الظهر، شكل (١٠) ٣. الجري بين الشواخص وأداء المناولة بداخل القدم، شكل (١١) ٤. ضرب الكرة نصف عالية واللتاق بها لاستلامها والسيطرة عليها، شكل (١٢) ٥. أداء تمارين الإحساس بالكرة بين أربعة لاعبين داخل مربع ١٠×١٠م، شكل (١٣)			
إحماء خاص	١٢	١. ضرب الكرة بالرأس، شكل (١٤) ٢. الجري بالكرة بين الشواخص، شكل (١٥) ٣. التدريب على التهديف، شكل (١٦) ٤. حمل دمبل باليدين الصعود والنزول فوق مصطبة. ٥. التهديف بالرأس. ٦. الجري بالكرة والدوران حول الشواخص. ٧. القفز من فوق المانع الأول والعبور من أسفل المانع الثاني، شكل (١٧) ٨. ضرب الكرة نحو الشواخص الموجود داخل دائرة، شكل (١٨) ٩. السيطرة على الكرة والتهديف. ١٠. التدريب على دقة المناولة.			
ثانياً: القسم الرئيسي	٧٠	١. لعب فريقين التأكيد على المهارات الأساسية، اللعب على الأجنحة، واللعب من الحالات الثابتة. ٢. تمارين تهدئة وتنفس			

- تطوير القوة المميزة بالسرعة، التوافق الرشاقة.

- تطوير ضرب الكرة بالرأس، الجري بالكرة، التهديف، المناولة.

- تطوير اللعب على الأجنحة، والتأكيد على اللعب من الحالات الثابتة.

شكل رقم (١٠) وحدة تدريبية بالأسلوب الدائري

يعتمد معدل ضربات القلب *Heart Rate* في تحديد شدة التمرينات 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 عدة «أنواع»، وهي:

أولاً: التدريب المستمر متوسط الشدة *Medial-intensity continuous*

يكون العمل بهذا النوع من التدريب بحمل منخفض حيث تتراوح الشدة ما بين ٦٠ - ٨٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب، ويمتاز هذا التدريب بـ:

- § الاستمرار في الأداء لفترات طويلة.
- § أو قطع مسافات طويلة قد تصل في بعض الأحيان «٤٥ - ٥٠» كيلو متراً.
- § تؤدي هذه التدريبات إلى حصول التلاؤم والتكيف وبالتالي سرعة استعادة الاستشفاء ثم التعويض في الطاقة وبالأخص 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.

ثانيا: التدريب المستمر عالي الشدة *High-intensity continuous*

يستمر الأداء بهذا الأسلوب بمعدل سريع نسبيا وبشدة تتراوح ما بين «٨٠ - ٩٠%» من أقصى معدل لضربات القلب، ويمتاز هذا الأسلوب بـ:

§ التمرينات 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 بزمان قدره «٤ - ٥» دقائق لكل كيلو متر، وبمعدل نبض «٨٠ - ٩٠%» من أقصى معدل لضربات القلب.

ثالثا: التدريب المتناوب:

وهو تغير سرعة الركض في أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة بين «السريع والبطيء»، ويمتاز بـ:

§ تحسين القدرة الهوائية.

§ تطوير القدرة اللاهوائية؛ بسبب العمل في ظروف الدين الاوكسجيني.

§ يستخدم كثيرا في تدريبات 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

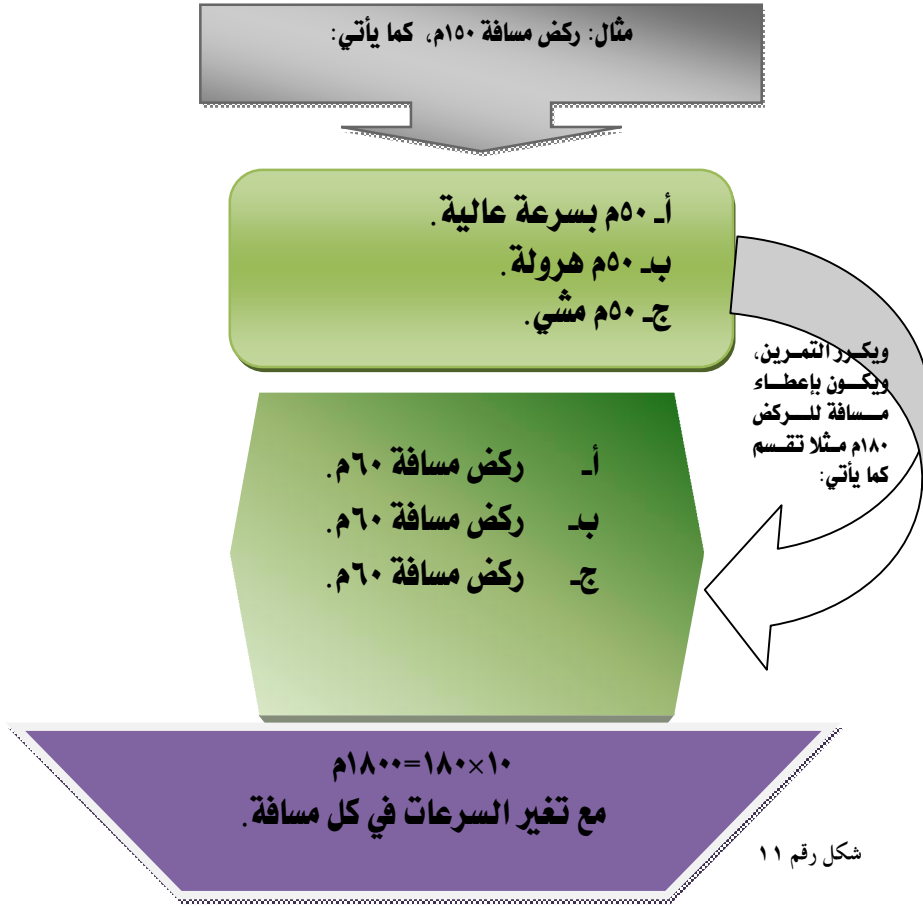
مسافة الركض	الشدة المستخدمة	معدل ضربات القلب
ركض مسافة ٢ كيلومتر	متوسطة	١٣٠-١٥٠ د/ن
ركض مسافة ١ كيلومتر	فوق المتوسط	١٦٠-١٨٠ د/ن
ركض مسافة ٢ كيلومتر	متوسطة	١٣٠-١٥٠ د/ن
ركض مسافة ١ كيلومتر	فوق المتوسط	١٥٠-١٦٠ د/ن

رابعاً: التدريب بتغيير السرعات:

يمتاز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي 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 «بطيء أو خفيف»، فضلاً عن ذلك فإنه يكون مناسباً للأعمار الكبيرة، وكذلك للأشخاص الراغبين في المحافظة على صحتهم، إذ يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري والتنفسي، وعند استخدام هذا الأسلوب يجب مراعاة الآتي:

- § أن يكون التدرج أو التقدم بخطوة الركض فقط.
- § تكرار حلقات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.

§ تتراوح 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 الفتري:

مفهومه ومعناه:

§ يقصد بالتدريب الفتري هو التبادل بين فترات العمل والراحة.

§ "أو هو نظام تدريبي يمتاز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة الفتري 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 بالتغيرات البيولوجية المصاحبة للتحميل البدني والنتيجة عنه".

استخدمت استراتيجيات التدريب الفتري في بدايته في ألعاب الساحة والميدان والسباحة، وتحققت نتائج جيدة بفضل استخدام هذه الطريقة، إذ يعد التدريب الفتري *Interval Training* أحد الطرائق الأساسية والمهمة للفعاليات الفردية والجماعية، وخير مثال في ذلك ما حققه العداء التشيكي «أميل زاتوبيك» في ركض مسافات طويلة، وقد أطلق عليه لقب «القاهرة البشرية»، وذلك بعد حصوله على ثلاث 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 الفتري 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 الفتري.

أشكال «أنواع» التدريب الفتري:

تستخدم طريقة التدريب الفتري في شكلين (نوعين) هما:

أولاً: التدريب الفتري المتوسط الشدة *Extensive*:

الأهداف:

تهدف طريقة التدريب الفتري المتوسط الشدة الى تطوير:

١. التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).

٢. التحمل الخاص

٣. تحمل القوة.

تأثيرها:

١. تحسين عمل الجهاز التنفسي.

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 الجهود 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 الفكري المتوسط الشدة:

توجيه الشدة:

§ تستخدم الشدة المتوسطة بهذه الطريقة.

§ تتراوح الشدة في تمارين الركض من «٦٠ - ٨٠٪» من أقصى مستوى

للاعب جدول (٣٢).

§ تتراوح 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 كبيراً.

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «٢ - ٦» مرات في تمارين

الركض.

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «٢٠ - ٣٠» مرة في تمارين

القوة.

جدول (٣٢)

الخصائص			التمرينات
الحجم	فترة الأداء	الشدة	
٦-٢ مرات	٩٠-١٤ ثانية	٨٠-٦٠ %	تمرينات الركض
٣٠-٢٠ مرة	٣٠-١٥ ثانية	٦٠-٥٠ %	تمرينات القوة

توجيه الراحة:

§ تستخدم الراحة الايجابية.

§ فترات الراحة قصيرة وغير كافية، يعود اللاعب خلالها إلى جزء من حالته الطبيعية.

§ تصل فترات الراحة للاعبين المتقدمين من «٩٥ - ٩٠» ثانية أي عند وصول النبض إلى من «١٢٠ - ١٣٠» 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	
١٨٠-١٢٠ ثانية	١٣٠-١٢٠ ثانية	٩٥-٩٠ ثانية	المتقدمين
٩٠-٦٠ ثانية	١٢٠-٩٠ ثانية	١٢٠-٦٠ ثانية	الناشئين

مثال (١) تدريب لاعبي كرة القدم

İ ركض ٢٥ م × ٦

İ راحة ٣٠ ثانية بين تمرين وآخر.

İ الشدة ٧٥ % «سرعة الركض».

مثال (٢)

١ ركض ٣٠ م × ٥

٢ راحة ٥٠ ثانية بعد كل مرة.

٣ الشدة ٨٠٪ سرعة الركض

مثال (٣)

١ أداء مهارة معينة بكرة القدم بسرعة وقوة أي «بشدة عالية».

٢ زمن الأداء «٣٠» ثانية.

٣ راحة من «١ - ١,٥» دقيقة.

٤ 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 الاستشفاء التام، ولعرض زيادة حمل التدريب تقصر فترات الراحة أو يتم زيادة في عدد مرات التكرارات للتمرين،. إن استخدام الشدة القصوى في التدريب الفكري المتوسط الشدة يؤدي إلى حصول نتائج عكسية، كما إن زيادة الثقل أو سرعة الركض أيضا تقود إلى نتائج سلبية وبهذا يتحول التدريب إلى الطريقة الثانية «المرتفع الشدة». والجدول (٣٤) يوضح نموذجاً للتدريب الفكري المتوسط الشدة.

جدول (٣٤)

نموذج للتدريب الفكري متوسط الشدة

ت	مسافة الركض	سرعة الركض	فترات الراحة	التكرار
١-	١٠٠ م	١٧ - ٢٠ ثانية	٦٠ - ١٠٠ ثانية	١٠ - ١٢ مرة
٢-	٢٠٠ م	٣٨ - ٤٢ ثانية	٩٠ - ١٢٠ ثانية	٨ - ١٢ مرة
٣-	٣٠٠ م	٥٤ - ٦٠ ثانية	٩٠ - ١٣٠ ثانية	٦ - ٨ مرات
٤-	٤٠٠ م	٨٠ - ١٠٠ ثانية	٩٠ - ١٥٠ ثانية	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 اكبر لتنمية وتحسين القدرات البدنية الأساسية، فضلا عن استخدامها في فترة ما قبل المنافسات وفي فترة المنافسات مع التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري بعد تنظيم مكونات الحمل التدريبي وتقنياتها بشكل صحيح يضمن تحقيق أهداف التدريب من خلال الاستخدام العلمي الدقيق لهذه الطريقة بمساعدة الوسائل التدريبية الخاصة بها والمتمثلة بما يأتي:

١. أسلوب التدريب البليومتري.

٢. أسلوب التدريب الدائري.

ثانياً: التدريب الفتري المرتفع الشدة:

الأهداف:

تهدف 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 للاعب 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 ألبينيك (LA) الذي يؤدي إلى التأثير على العضلات سلبيا.
 - § 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 تمارين الركض من «٨٠ - ٩٠%» من أقصى قدرة للاعب، جدول (٣٥).
- § تتراوح الشدة في تمارين القوة «أثقال إضافية» من «٦٠ - ٧٥%» من أقصى قدرة للاعب.

توجيه الحجم:

§ يكون الحجم قليلا، أي عدد التكرارات يكون اقل مما هو عليه في التدريب
الفتري المتوسط الشدة.

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «١٥ - ١٠» مرة في تمرينات
الركض

§ عدد مرات تكرار التمرين يتراوح ما بين «١٠ - ٨» مرات في تمرينات القوة.
جدول (٣٥)

الخصائص التمرينات	الشدة	التكرارات
تمرينات الركض	٨٠-٩٠٪	١٥-١٠ مرة
تمرينات القوة	٦٠-٧٥٪	١٠-٨ مرات

توجيه الراحة:

§ تعطى راحة ايجابية غير كاملة، حتى لا يعود اللاعب إلى وضعه الطبيعي
«يعود القلب إلى جزء من حالته الطبيعية».

§ تحدد فترات الراحة للاعبين المتقدمين من «٩٠ - ١٨٠» ثانية، أو عندما
يصل النبض إلى «١١٠ - ١٢٠» نبضة في الدقيقة جدول (٣٦).

§ تحدد فترات الراحة للاعبين الناشئين من «١٢٠ - ٢٤٠» ثانية، أو عندما
يصل النبض إلى «١١٠ - ١٢٠» نبضة في الدقيقة.

جدول (٣٦)

الخصائص	التمرينات
معدل النبض	فترات الراحة
١٢٠-١١٠ ن/د	١٨٠-٩٠ ثانية
١٢٠-١١٠ ن/د	١٤٠-١٢٠ ثانية

وتتم زيادة حمل التدريب أما بـ:

أ - تقصير فترات الراحة.

ب - أو زيادة شدة التمرينات.

والجدول (٣٧) يوضح نموذجاً للتدريب الفتري المرتفع الشدة. زيادة عدد التكرارات لكل تمرين يؤدي إلى فقدان هذه الطريقة لأهم خصائصها.

جدول (٣٧)

نموذج للتدريب الفتري مرتفع الشدة

ت	مسافة الركض	سرعة الركض	فترات الراحة	التكرار
١.	١٠٠ م	١٤ - ١٨ ثا	٩٠ - ١٢٠ ثا	٦ - ٨
٢.	٢٠٠ م	٣٦ - ٣٨ ثا	١٢٠ - ١٨٠ ثا	٦ - ٨
٣.	٣٠٠ م	٥٢ - ٥٤ ثا	١٢٠ - ١٨٠ ثا	٤ - ٦
٤.	٤٠٠ م	٧٥ - ٩٥ ثا	١٨٠ - ٣٠٠ ثا	٤ - ٥

الوسائل المستخدمة في التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تطبق طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في فترة ما قبل المنافسات وفي المنافسات أيضا بعد تقنينها وتناسبها مع طريقة التدريب الفتري المتوسط الشدة والتدريب التكراري، وأهم الوسائل والأساليب المستخدمة في هذا التدريب هي:

١. أسلوب التدريب البليومتري.

٢. أسلوب التدريب الدائري.

٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك.

جدول (٣٨)

يمثل التدريب الفتري بأحمال مختلفة والنسبة المئوية للعناصر التي يطورها

الحجم	الشدة/ زمن	قوة/ %	سرعة/ %	تعمل عضلي/ %	تعمل عام/ %
٢٠٠-٤٠٠ م	٦٠-٣٠ ثانية	٢٠	٥٠	٧٠	٣٠
٥٠٠-٦٠٠ م	٨٠-١٠٠ ثانية	١٠	١٠	٧٠	١٠٠
٦٠ دقيقة	٦٠ دقيقة ركض	-	-	٢٠	١٠٠

جدول (٣٩)

يمثل تدريب فكري «ركض»

الحجم	الشدة	الراحة بين التمرينات	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: تهدف 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 الأوكسجيني.

§ جميع التفاعلات الكيميائية تجري في غياب الأوكسجين ويؤدي ذلك إلى

استنفاد المواد المخزونة للطاقة، ويحصل تراكم لحمض اللبنيك (LA) في

العضلات مما يسبب إعاقة للاعب على الأداء.

§ تسهم هذه الطريقة بشكل مباشر في إعداد وتهيئة اللاعب نفسياً.

المميزات:

- § يتميز حمل التدريب بهذه الطريقة بالتموج الذي يؤدي إلى الارتقاء بمكونات حمل التدريب وبالتالي يحسن ويطور مستوى اللاعب.
- § تستخدم هذه الطريقة في ركض المسافات القصيرة والتي تتطلب السرعة في الأداء، مثل ركض «١٠٠ متر، ٢٠٠ متر» وأيضا تستخدم في بعض فعاليات الرمي مثل «القرص، الثقل، الرمح، المطرقة» والوثب والقفز «العريض، الثلاثية، العالي، الزانة».
- § تستخدم هذه الطريقة في فترة المنافسات من لدن اللاعبين ذوي المستويات العليا.

توجيه وترشيده خصائص مكونات حمل التدريب في التدريب التكراري:

توجيه الشدة:

- § تستخدم الشدة القصوى.
- § شدة تمارين الركض من «٩٠% - ١٠٠%».
- § شدة تمارين القوة من «٨٠% - ٩٠%».
- § يصل معدل ضربات القلب من «١٨٠ - ١٩٠» ن / د.

توجيه الحجم:

- § يكون الحجم قليلا «قصر فترة الأداء وقلة عدد التكرارات».
- § يحدد التكرار من «١ - ٣» مرات للركض.
- § بينما يكون التكرار من «٢٠ - ٣٠» مرة للأثقال.
- § ويكون التكرار للمجاميع من «٣ - ٦» مجموعات.

توجيه الراحة:

§ فترات الراحة طويلة.

§ فترة «زمن» الراحة للمتقدمين في تمرينات الركض من «١٠ - ٤٥» دقيقة.

§ فترة «زمن» الراحة للمتقدمين في تمرينات القوة «الأثقال» من «٣ - ٤» دقائق.

§ تستخدم الراحة الايجابية مثل المشي أو تمرينات التنفس والاسترخاء. والجدول (٤٠) (٤١) نموذجان للتدريب التكراري في السباحة والركض.

جدول (٤٠)

نموذج للتدريب التكراري في السباحة

ت	مسافة السباحة	التكرار	المجموع	الراحة
١-	٥٠ م	٨	٣	٣ دقائق
٢-	١٠٠ م	٨	٣	٥ دقائق
٣-	١٥٠ م	٥	٣	١٠ - ٥ دقائق
٤-	٢٠٠ م	٤	٢	١٠ - ٥ دقائق

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 البليومتري.

٢. أسلوب التدريب الدائري.

٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك.

١. أسلوب التدريب البليومتري:

§ شدة التدريب بأسلوب البليومتري بالنسبة لتمرينات السرعة ما بين «٩٠% - ١٠٠%».

§ شدة التدريب بأسلوب البليومتري بالنسبة لتمرينات القوة ما بين «٨٠% - ٩٠%».

§ فترات الراحة تكون طويلة وتصل من «١٥ - ٤٥» دقيقة في تمرينات السرعة.

§ وفترات الراحة في تمرينات القوة تكون من «٢ - ٣» 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 «٣ - ٤» مرات.

٣. أسلوب تدريب الهيبوكسيك:

يعمل بهذا الأسلوب في المناطق والأجواء التي يقل فيها الأوكسجين وخاصة في المناطق المرتفعة.

- § حجم التدريب يبلغ من «٢٥ - ٥٠» من حجم التدريب الكلي.
- § 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»، وهما من جامعة ليدز يانكلترا، وأطلق عليه «التدريب الدائري» لكون العمل به يؤدي على شكل دائرة مكونة من «٤ - ١٥ أو ١٦» تمريناً 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 ومميزات تساعد على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والنواحي المهارية والخصائص الوظيفية والسمات النفسية.

ويعرف التدريب الدائري بأنه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات مع مراعاة بعض الشروط لاختيارها وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها. ويعرف بأنه أسلوب أو طريقة تنظيمية يهدف إلى تنمية وتنظيم الصفات الحركية. أو عبارة عن وحدات تدريبية تقع على عدة محطات كل محطة لها تمرين معين بحيث يمر الشخص على هذه المحطات كافة أو بتغيير الأوضاع أو حركة 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 بواسطة 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 لزمان محدد، أو عدد معين من التكرارات، على وفق الشدة المقررة، بحيث تقنن هذه التمرينات بشكل يحقق الهدف الذي وضعت الوحدة التدريبية الدائرية من أجله.

من الممكن تشكيل طريقة التدريب الدائري وتنظيمها بوضع تمرينات مقننة باستخدام أسس التدريب الفكري 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. يشترك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد.
٥. وجود الرياضي في صورة تحدي بين قدرته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب.
٦. وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه.

٧. يساعد على التوفير في الاقتصاد والجهد والمال.

٨. أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد وتتبع تطور حالته التدريبية.

ثانياً: الأهمية التربوية للتدريب الدائري:

١. تطوير سمات الفرد الإرادية «الكفاح، الإصرار، الثقة بالنفس، المثابرة».

٢. اشتراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.

٣. قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.

٤. إتاحة فرص الاحترام المتبادل بين اللاعبين، واحترام ذي الإمكانات

والقدرات المتواضعة بنفس احترام ذي القدرات العالية.

مميزات أسلوب التدريب الدائري:

§ يمكن تشكيل التدريب الدائري بالطرق التدريبية الثلاثة «الفري، والمستمر، 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 الخطئية والصفات البدنية.

§ تؤدي تمارين الدائرة التدريبية بحسب إمكانات وقدرات اللاعب.

- § لكل لاعب استمارة تسجيل خاصة يسجل فيها المدرب مستواه ومدى تطوره وعدد تكرارات كل تمرين والشدة المستخدمة والوقت المخصص للأداء.
- § تنظيم الأدوات وتسلسل التمرينات تبعث المرح والتشويق في نفس اللاعب وتدفعه للأداء.
- § تحقق الدعم المعنوي والنفسي من خلال التحدي وإصرار اللاعب للأداء كون العمل مع مجموعة من اللاعبين.
- § تمتاز بالتدرج بحمل التدريب من خلال الاستخدام الصحيح لمكونات الحمل التدريبي.
- § يمكن زيادة عدد المشاركين في وقت واحد.
- § يمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرينات سواء بالأجهزة والأدوات أو بدونها وبحسب ما يراه المدرب مناسباً.
- § باستطاعة المدرب التحكم بعدد التمرينات «الخطات» في كل تدريب دائري.
- § التدرج في وضع التمرينات من السهل إلى الأصعب.
- § توضع التمرينات بشكل متتالٍ لإشراك جميع عضلات الجسم في التمرينات.

أساليب التدريب الدائري:

ينظم التدريب الدائري ويشكل على وفق الأساليب الآتية:

- § التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر.
- § التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري «بأسلويين»:

- التدريب الدائري الفتري المتوسط الشدة.

- التدريب الدائري الفتري المرتفع الشدة.

§ التدريب الدائري بطريقة الحمل التكراري.

التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر:

وهو من الأساليب الممكنة لاستخدام التدريب الدائري من خلال طرائق 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 «٢٥-٧٥%» من أقصى مستوى للاعب على أن يكون باستطاعته تكرارها من «١٥-٣٠» مرة، أما فواصل الراحة بين الدورات فتحدد بحسب قابليات اللاعبين، وإمكانياهم ومعدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة، إذ يجب أن يهبط نبض 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 والملاكمة، ويتحدد زمن الأداء فيها بعدد التكرارات التي تؤدي في كل تمرين من تمرينات الدائرة، بحيث لا يقل زمن الأداء عن «٣٠» ثانية، ولا يزيد على «٤٥» ثانية، ينظر جدول (٤٢).

الجدول (٤٢)

خصائص ومميزات طريقتي التدريب الدائري المستمر والفترتي المتوسط الشدة

طرائق التدريب	طريقة العمل	اختبار قياس الحد الأقصى للتكرارات	تقنين حمل التدريب عن طريق تحديد جرعات التدريب	طريقة رفع الحمل التدريبي	الشدة	الجميع	الراحة بين التمرينات	الراحة بين الدورات	عدد الدورات	زمن الأداء للتمرين الواحد	الأهداف الفسيولوجية	الأهداف البدنية	الأهداف النفسية
التدريب الدائري المستمر	النموذج الثالث: تحديد الزمن وتقسيم العمل مع	يستخدم في هذا النموذج نظام ٢٠ ثا أداء و٢٠ ثا راحة، لأداء كل تمرينات تمرينات الدائرة.	تعدد جرعة التدريب حسب المعادلة: الحد الأقصى للتكرارات/٢	النموذج الثالث: يتم رفع الحمل عن طريق: ١. تثبيت الجرعة وزيادة الزمن المحدد مسبقاً. ٢. تشبي الزمن مع زيادة التكرار في كل تمرين. تثبيت الجرعة والزمن مع زيادة عدد الدورات.	٧٥.٢٥٪ أو ٧٠.٦٠٪ من أقصى مستوى للاعب.	كبير من ٣٠-١٥ تكراراً	لا توجد	تعدد الراحة بين الدورات حسب قابليات وإمكانات اللاعبين، وعمل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة، حيث يجب أن يهبط نبض اللاعب إلى (١٠-١٢) من د.	٣.١ دورات	يحدد الأداء في التمرين الواحد حسب الجرعة المناسبة للتدريب في الوقت المحدد للدائرة التدريبية الواحدة.	١. تحسين جهاز القلب والدوران. ٢. تؤثر على السعة الحيوية وأخذ الأوكسجين. ٣. تحسين عملية تبادل الغازات. ٤. تنمية وتطوير المقابلية الأوكسجينية.	١. تنمية قابلية المطاوعة العامة. ٢. تحسين قابلية مطاوعة القوة. ٣. تحسين القدرة على مقاومة التعب.	١. تنمية قوة الإرادة. ٢. السيطرة على النفس. ٣. التصميم. ٤. العزم. ٥. الطموح للوصول إلى الهدف.
التدريب الدائري الفترتي المتوسط الشدة	النموذج الثالث: ٣٠ ثانية أداء و٢٠ ثانية لكل تمرين	ثانية أداء و٢٠ ثانية لكل تمرين	الحد الأقصى/٢	النموذج الثالث: يتم رفع حمل التدريب عن طريق ١. رفع العمل من دورة واحدة إلى ثلاث دورات. ٢. زيادة حجم التمرينات كما يلي: من الحد الأقصى/٢ إلى الحد الأقصى/١ أو الحد الأقصى/٢+ أو الحد الأقصى/٢/٢+ أو الحد الأقصى/٢/٢+.	٦٠.٥٠٪ في حالة استخدام التكال إضافية (ركض) / ٨٠.٦٠٪ (ركض)	كبير ٣٠-٢٠ تكراراً	٥.٢ دقائق	٣.١ دورات	٩٠-١٤ (ركض) ٣٠-١٥ ثانية لتمرينات القوة	١. تحسين الجهاز الدوري التنفسي. ٢. تحسين عملية التنفس وتبادل الغازات. ٣. تحسين التكيف وإنتاج كمية الأوكسجين. ٤. تحسين الحيوية للجسم. ٥. يؤدي إلى تأخير ظهور التعب	١. تنمية وتحسين التحمل العام (الدوري التنفسي). ٢. تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة). ٣. تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة. ٤. تطوير المهارات الفنية.	١. تحسين قوة الإرادة. ٢. الشجاعة. ٣. السعي لتحقيق الهدف	

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 تمرين في بطاقة قياس المستوى، نموذج مخطط رقم «٤»، لتحديد جرعة التدريب مستخدمين المعادلة الآتية:

الحد الأقصى لعدد التكرارات

٢

يجري التقويم بوساطة حساب عدد الدورات واخطات التي يتمكن اللاعب من أدائها في تمرينات الدائرة ومثال ذلك إذا تمكن احد اللاعبين من أداء «٢,٧» دورة، فإن ذلك يعني أنه تمكن من أداء دورتين وسبعة 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					
الزمن المحدد للأداء					

ولغرض التدرج بحمل التدريب نتبع الخطوات التالية:

§ تثبيت الجرعة وزيادة الزمن المحدد مسبقاً، فأن 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 «٢-٣» تكرارات.

§ تثبيت الجرعة وزمن التدريب مع زيادة عدد الدورات في الوحدة التدريبية:

من «٢,٧ - ٣,٢ - ٣,٥».

التدريب الدائري بطريقة الحمل الفكري المتوسط الشدة:

التدريب الفكري هو عملية تغيير مقننة لأوقات الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب الذي يهدف إليه المدرب بحسب الخطة الموضوعية. ويعتمد ذلك على إعطاء أوقات راحة قصيرة بين التمرينات من «٣٠ - ٤٥» ثانية، على أن تعطى أوقات راحة بين الدورات من «٣ - ٥» 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 مرحلي الإعداد العام والخاص وفق النماذج التالية:

النموذج الأول: «١٥» ثانية عمل بعدها «٤٥» 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» والقوة 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 التمرينات ويتلاءم مع هذا العمل النموذج الأول « ١٥ ثانية عمل بعدها ٤٥ ثانية راحة ». ومن أجل التقدم بالتمرين يكون ذلك من خلال رفع الحمل التدريبي في النماذج السابقة وذلك:

§ برفع الحمل من دورة واحدة إلى ثلاث دورات.

§ زيادة حجم التمرينات كما يأتي:

أقصى تكرار ٢ إلى أقصى تكرار ١+ ٢ إلى أقصى تكرار ٢+ ٣ إلى أقصى تكرار ٣+ 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 يتناسب مع الزيادة المحددة للتدرج.

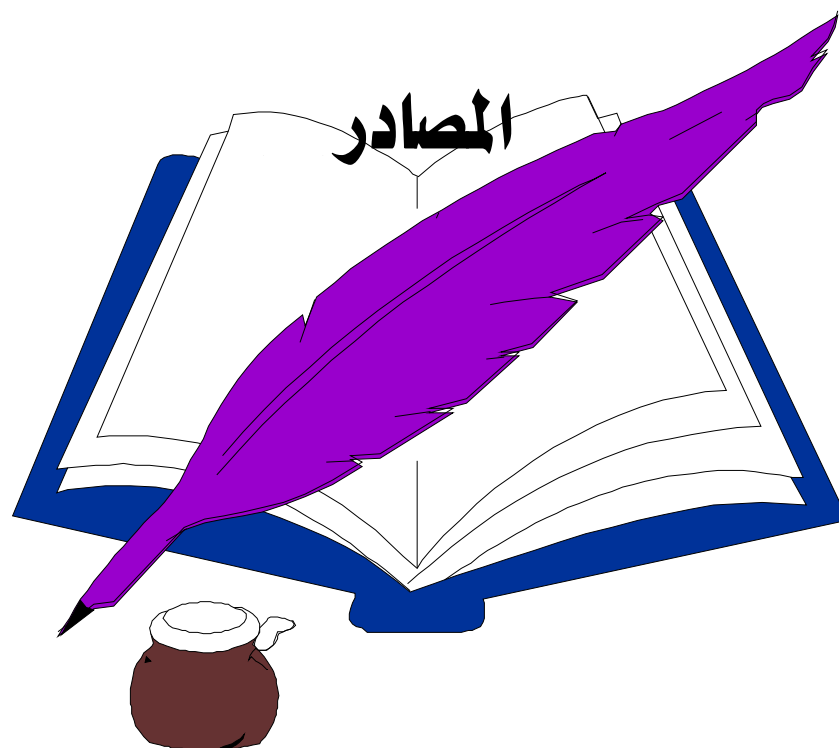
بعد الانتهاء من أداء تمرينات الدائرة وتعلم الأداء الصحيح عليها يجري اختبار قياس الحد الأقصى لعدد التكرارات التي يستطيع اللاعب أدائها في كل تمرين من تمرينات الدائرة، وذلك بأداء التمرين لمدة « ٣٠ » ثانية بعدها « ٣٠ » ثانية راحة، وعلى أساس ذلك يتحدد الحجم المناسب لكل تمرين من تمرينات الدائرة بشكل فردي، ويثبت في بطاقة قياس المستوى، نموذج (١).

[illegible]

الأهداف:

١. التحمل العام «التحمل الدوري التنفسي».
٢. التحمل الخاص «تحمل القوة، تحمل السرعة».
٣. القوة المميزة بالسرعة.
٤. الرشاقة.





المصادر

١. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة أوفيس، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
٢. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، مكتب الخنساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٤. أثير صبري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث، مطبعة علاء، بغداد، ١٩٨٠م.
٥. بسطويس 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 شغاتي: قواعد تخطيط التدريب الرياضي، مكتب الكرار للطباعة، بغداد، ٢٠٠٦م.
١٠. حسن درة: الموسوعة الشاملة في كرة القدم، دار الطلائع للنشر والتوزيع، التصدير، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١١. ريسان خريط مجيد: التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨م.
١٢. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩م.
١٣. زهير قاسم الخشاب، معتز يونس ذنون: كرة القدم «مهارات، اختبارات، قانون»، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ٢٠٠٥م.
١٤. سامي الصفار: أصول التدريب
١٥. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج ٢، مطبعة الموصل، ١٩٨٧م.
١٦. سليمان علي حسن: المدخل إلى علم التدريب، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٣م.
١٧. شاكر محاميد: علم النفس الاجتماعي، ط ١، مركز يزيد للخدمات الطلابية، الأردن، ٢٠٠٣م.
١٨. صباح رضا جبر وآخرون: كرة القدم للصفوف الثلاثة، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩١م.
١٩. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٢٠. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م.
٢١. عادل عبد البصير: نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتب الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.

٢٢. عبد المجيد نعمان، محمد عبدة صالح: كرة القدم - تدريب وخطط: دار الفكر العربي، القاهرة، ب.ت.
٢٣. عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط ١، 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، ليلي تكللا: أصول الإدارة العامة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧م.
٢٦. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط ١، منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٢٧. علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، د.ت.
٢٨. علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط ١، 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 المندلاوي، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٧م.
٣١. كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى: الإعداد البدني لكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٨م.

٣٢. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الجامعة الأردنية، ٢٠٠١م.
٣٣. كمال درويش، محمد صبحي حسانين: التدريب الدائري، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
٣٤. كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
٣٥. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط ٤، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
٣٦. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.
٣٧. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٣م.
٣٨. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ٢، دار الفكر العربي، ١٩٨٧م.
٣٩. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٤٠. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج ١، ط ١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
٤١. محمد عبد الفتاح الصيرفي: مبادئ التنظيم والإدارة، ط ١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٦م.

٤٢. محمد كامل عفيفي: الصحة واللياقة البدنية، دار حراء للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.
٤٣. موفق أسعد محمود الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية لكرة القدم، دار دجلة، عمان، ٢٠٠٨م.
٤٤. موفق أسعد محمود الهيتي: الاختبارات والتكتيك لكرة القدم، دار دجلة، عمان، ٢٠٠٧م.
٤٥. موفق أسعد محمود الهيتي: تخطيط التدريب لكرة القدم، قيد الطبع.
٤٦. موفق أسعد محمود الهيتي: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة، ١٩٩٧م.
٤٧. موفق أسعد محمود الهيتي: تأثير أحمال مختلفة الشدة على الطاقة المبذولة للاعبي كرة القدم، جامعة ديالى، كلية المعلمين، مجلة الفتح، العدد الثالث عشر، ٢٠٠٢م.
٤٨. نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٤٩. هنزاع محمد هنزاع: مجلة ألعاب القوى، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة الملك سعود.
٥٠. وجيه محبوب: التغذية والحركة «الغذاء والتدريب وقياسها»، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٠م.

مواقع الإنترنت:

1. www.qatarolympics.org
2. <http://furat.alwehda.gov.sy> إبراهيم الحسني الأربعاء
٢٠٠٧/٣/٥
3. www.omanss.com/showthread.php
4. www.alhiwar.infp/topic.asp?catID
5. gamalram2010@yahoo.com د. جمال رمضان موسى
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

