

**التدريب الرياضي:-****المفهوم :-**

- ♦ هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .
- ♦ هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب .
- ♦ هو عملية تربوية تعليمية تنفذ بشكل مجموعة تمرينات وحركات تبني على أساس علمي ووفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخططية ونفسية من اجل الوصول إلى الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة .
- ♦ من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من اجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .

**أهمية التدريب :-**

للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق :-

- ✓ مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وراقي الدول وتقدمها.
- ✓ تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
- ✓ تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.
- ✓ يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي .

✓ ينمي السمات التربوية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.

✓ تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.

✓ يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب .

**نظام التدريب :-**

نظام التدريب هو: منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي ( قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلا عن النظريات والوسائل والطرائق التدريب) المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقا للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانيات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد او مجموعة أفراد أعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لتحقيق الأرقام القياسية أو الانجازات العالية . وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلا عن توافر ظروف خاصة للتدريب واهم هذه الظروف هي :-

1. **الظروف الاجتماعية:** وتشمل وضع اللاعب في البيت والمدرسة والمؤسسات العملية .
2. **الظروف التربوية :** وتشمل تربية اللاعب على القواعد والأسس التربوية (الطاعة والاحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي).
3. **الظروف المادية :** وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضلا عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية .
4. **الظروف التنظيمية :** وتشمل إعداد مستلزمات التدريب وبضمنها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي والفلسفة والنفس والحكام الإداريين .
5. **الظروف الطبيعية :** وتشمل التدريب في الهواء الطلق والاستفادة من أشعة الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند ارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثير ذلك على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب .

**أهداف التدريب :-**

يهدف التدريب الرياضي إلى :

1. أعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
2. رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
3. رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .

**واجبات التدريب:-**

ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته بالآتي:-

**\* الواجبات التعليمية:**

1. تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
3. تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
4. تدريب ورفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
5. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخططية والتحليلية للنشاط الممارس.

**\* الواجبات التربوية**

1. تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
2. تنمية الولاء للوطن والجماعة.
3. التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
4. تطوير السمات التربوية للفرد.
5. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.
6. اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
7. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.
8. تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية.

**\* الواجبات الصحية:-**

للتدريب الرياضي اثر في إكساب الفرد المناعة ضد الأمراض وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

**مميزات التدريب الرياضي:-**

- 1 - التخصص في نوع الفعالية .
- 2 - يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه .
- 3 - يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة .
- 4 - يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية .
- 5 - يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب .
- 6 - يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس .
- 7 - الاعتماد على العلوم الأخرى .
- 8 - تميز المدرب الفني بالأب التربوي والقيادي .

**الإعداد الرياضي**

نقصد بالإعداد الرياضي للفرد هو: تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال تمارين على وفق وحدات تدريبية مخطط لها، لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية، أي لجميع نواحي الأعداد الرياضي المتكامل لانجاز الفعالية المطلوبة.

ويجب الاهتمام بعناصر الأعداد الرياضي بشكل متسلسل ومترايط ومتناسق من أجل تحقيق حالة تدريبية مثالية للرياضي، يستطيع من خلالها أن يشارك في البطولات الرياضية بنجاح وتفوق وتحقيق الأرقام القياسية في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي.

وفيما يلي شرحاً مفصلاً لعناصر الأعداد الرياضي:

**1- الإعداد البدني :-**

يعرف الأعداد البدني على انه إكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية.

او هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة.

ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإبطال في المستويات العليا.

**ويمكن أيجاز أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:**

- 1- تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد.
- 2- زيادة المحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
- 3- إكساب الفرد الوعي الصحي السليم.
- 4- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- 5- تطوير اللياقة الحركية في الأنشطة المختلفة.

ويقسم الإعداد البدني إلى نوعين، ويتم تنفيذهما على مرحلتين تبدأ المرحلة الأولى بالإعداد البدني العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الأعداد البدني الخاص، وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضاً وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما بل تتداخلان بتدرج مناسب وهما:

**\* إعداد بدني عام :**

هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزنة ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفياً وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية.

**\* إعداد بدني خاص :**

هو العملية التي يتم عن طريقها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب.

وان تنمية الصفات البدنية الخاصة يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي.

**2- الإعداد المهاري :-**

هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.

**3- الإعداد الخططي:**

هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية، مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية، والاستفادة من إمكاناته البدنية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من أجل تحقيق الانجاز العالي والفوز.

**4- الإعداد الفكري:**

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من أجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف، إذ يجب أن يتدرب الرياضي ويطبق ما يأتي:

- تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة.
- تطوير القدرات الإبداعية.
- اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها.
- تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري.
- تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها.
- تحسين الذكاء الخططي والرياضي.

**5- الإعداد النفسي**

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة، عن طرق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز.... الخ.

**التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:**

يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام، لما في ذلك تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي. وان بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية، إن الناشئين الذين ينالون إقسطاً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة، إلى إضافة انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها مايلي:

- \* توافق درجات الأحمال المقدمة عن طريق الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطوير مستويات الأداء.
- \* تحسين كفاءة التوافق العصبي العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابياً في الأداء.
- \* توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل الجسم مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.
- \* لاغنى عن استمرار الاهتمام بالأعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ إن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية اقوي لإحداث نمو بدني متخصص.

**علاقة الإعداد البدني باللياقة البدنية :**

بما أن الأعداد البدني هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة. ويشكل قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان. لذا يتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الإعداد البدني واللياقة البدنية. ولا بد من توضيح مفهوم اللياقة البدنية

**أولاً- اللياقة البدنية :-**

تعرف بأنها نتاج تفاعل كافة العناصر البدنية والفسولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب.

-يتم إكساب اللاعبين اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني الذي هو عبارة عن تمارين تنفذ في الوحدة التدريبية.

أن التعريف السابق للياقة البدنية يوضح لنا عدد العناصر التي تتكون منها اللياقة البدنية , وهي كما يلي :-

- القوة العضلية
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن
- التوافق

**ثانياً- القدرات البدنية:-**

أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعاً مميزاً وذلك منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية , والذي كان لهم جميعاً أثر كبير في إثراء المكتبة العربية. حيث اختلفت المصطلحات نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة. ومع هذا فالمعنى والمفهوم واحد.. ولا يمكن أن يتغير, فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف, إذ إن اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراءً لغوياً لا أكثر , وهذه المرادفات هي:

- قدرات بدنية
- القدرات الحركية
- القدرات الفسيولوجية
- الصفات البدنية
- الصفات الحركية
- الصفات الفسيولوجية
- العناصر البدنية
- العناصر الحركية
- العناصر الفسيولوجية
- القدرات والعناصر الموتورية.

وعلى ذلك يذكر (رودي إيتسولد) أن كل تلك المرادفات كقدرات بدنية أساسية تعني كلا من:

- ✓ القوة العضلية
- ✓-السرعة
- ✓-التحمل
- ✓-الرشاقة
- ✓ المرونة

فد (القوة العضلية) على سبيل المثال قدرة وصفة وعنصر بدني حركي فسيولوجي , وبذلك تعد أحد العناصر المكونة للياقة البدنية وكذلك القدرات البدنية الأساسية الأخرى, وفيما يلي نعرض بعض الآراء والتقسيمات حول المرادفات الخاصة بمصطلح القدرات البدنية الأساسية من مدارس وآراء مختلفة :

**التقسيم الأول: عناصر (مكونات) اللياقة البدنية, إذ يقسمها لارسون ويوكيم 1976 إلى عشرة عناصر كما يلي:**

1. مقاومة المرض.
2. المرونة.
3. الجلد الدوري التنفسي.
4. الرشاقة.
5. التوازن.
6. القدرة.
7. القوة العضلية والجلد العضلي.
8. السرعة.
9. التوافق.
10. الدقة.

**التقسيم الثاني: مكونات اللياقة البدنية, إذ يقسمها (فليشمان) إلى أربعة مكونات تحتوي كل منها على بعض العناصر وكما يلي:**

1. القوة العضلية: القوة المتفجرة, القوة الديناميكية, القوة الإستاتيكية.
2. المرونة والسرعة: المرونة الممتدة, المرونة الديناميكية, سرعة الجري, سرعة تغيير الاتجاه, سرعة حركة الأطراف.
3. التوازن: التوازن الثابت, التوازن المتحرك, موازنة الأشياء.
4. التوافق: التوافق المتعدد للأطراف, التوافق الكلي للجسم.

**التقسيم الثالث: مكونات اللياقة البدنية, والتحليل العاملي: إذ يقسمها محمد صبحي حسانين إلى ستة مكونات للياقة البدنية وهي:**

1. القوة العضلية.
2. الجلد الدوري التنفسي.
3. الجلد العضلي.
4. السرعة.
5. المرونة.
6. الرشاقة.

**التقسيم الرابع: اللياقة الحركية (الموتورية) . إذ يقسمها (كلارك) في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر حركية وكما يلي:**

- 1- القدرة.
- 2- التحمل الدوري التنفسي.
- 3- الرشاقة.
- 4- المرونة.
- 5- القوة العضلية.
- 6- السرعة.
- 7- التحمل العضلي.

**التقسيم الخامس: القدرة الحركية العامة. إذ ينظر إلى القدرة الحركية العامة = اللياقة الحركية + التوافق وكما يلي:**

- 1 - القدرة

- 2 - التحمل الدوري
- 3 - الرشاقة
- 4 - المرونة
- 5 - القوة العضلية
- 6 - السرعة
- 7 - التحمل العضلي
- 8 - التوافق.

**التقسيم السادس:** اللياقة البدنية، إذ يقسمها (هارسون كلارك) إلى ثلاثة عناصر رئيسية وهي:

- 1 - القوة العضلية
- 2 - التحمل الدوري التنفسي
- 3 - تحمل خاص (تحمل القوة + تحمل السرعة)

**التقسيم السابع:** القدرات البدنية الأساسية: يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية وكما يلي:

1. القوة العضلية
2. السرعة
3. التحمل
4. المرونة
5. الرشاقة.

**التقسيم الثامن:** القدرات البدنية الأساسية: يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية (الروسية) إلى ست قدرات بدنية أساسية وهي:

- 1 - القوة العضلية.
- 2 - السرعة.
- 3 - التحمل.
- 4 - المرونة.
- 5 - الرشاقة.
- 6 - التوافق.

وبذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية والتي تعد التوافق عنصراً ثانوياً مع الدقة والتوافق تحت عنصر الرشاقة.

**التقسيم التاسع:** ينظر (بيتر هاربر) من المدرسة الإنجليزية إلى مكونات اللياقة البدنية مضافاً إليها المهارة كعناصر ذات أهمية كبيرة عند وضع البرامج الخاصة بالتدريب الرياضي، وهذه العناصر خمسة، كلها تبدأ بالحرف "s" وكما يلي:

1. السرعة Speed
2. القوة العضلية Strength
3. تحمل القوة Stamina
4. المرونة Suppleness
5. المهارة Skill

وبالنظر إلى تلك المدارس المختلفة سواء الأمريكية أو الألمانية أو السوفيتية (الروسية) فنراها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية وهي:-

1. القوة العضلية.
2. السرعة.
3. التحمل الدوري التنفسي.

كقدرات بدنية حركية فسيولوجية. أما عناصر:  
- المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة.



فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض, كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية.

- (فليشمان) ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى, كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه.

- (عاطف الأبحر) ينظر إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة.

- (هارا) ينظر إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة قابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما.

- (كلارك) ينظر إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي عناصر اللياقة الحركية والتي تكلمنا عنها بالإضافة إلى عنصر التوافق, وفي الوقت نفسه يحدد عناصر اللياقة البدنية في كل من القوة والتحمل الخاص والتحمل الدوري التنفسي.

- (علماء المدرسة الألمانية) ينظر إلى القدرات البدنية الأساسية, كعناصر حركية فسيولوجية والتي تتمثل في كل من:

- القوة العضلية.

- السرعة.

- التحمل.

- المرونة.

- الرشاقة.

وينظر إلى القدرات البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي وهي:

1. القوة المميزة بالسرعة.

2. القدرة الانفجارية.

3. تحمل القوة.

4. تحمل السرعة.

5. القوة القصوى.

6. السرعة القصوى.

7. تحمل القوة القصوى.

8. تحمل السرعة القصوى.

9. تحمل القوة المميزة بالسرعة.

كل تلك القدرات البدنية الخاصة من الأهمية التعرف إلى أنسب مرحلة من مراحل العمر التي يمكن تنميتها, فضلاً عن أحسن الطرق والأساليب الخاصة بتنميتها.