

الإعداد البدني

يهدف الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. ويعد الاعداد البدني اول مراحل التدريب الرياضي في اي موسم تنافسي اذ انه الاساس في اكتساب اقسام الاعداد اللاحقة (المهاري -الخططي -النفسي والتربوي). يعرف الأعداد البدني على انه اكساب 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.

أقسام الأعداد البدني

يقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

أولاً_ الأعداد البدني العام

ثانياً_ الأعداد البدني الخاص

أولاً_ الأعداد البدني العام

يعد الأعداد العام الأساس للأعداد البدني الخاص، وان التمارين الخاصة بالأعداد البدني العام هي مجموعة تمارين ثابتة او متحركة تعمل بكافة الاتجاهات للوصول باللاعب الى التكيف البدني أي تحسين قابلية أعضاء الجسم المختلفة (الجهاز الحركي، جهاز القلب والدوران، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، وبقية أجهزة الجسم التي تعمل على تقديم الأسناد للجسم) وزيادة قابلية جسم اللاعب لمواجهة الأحمال التدريبية.

ان الأعداد البدني العام يشغل معظم الأزمنة المخصصة للأعداد البدني وفي المراحل السنوية المبكرة خاصة وفي بداية مراحل الاستعداد، أي يجب ان يكون تنمية عناصر اللياقة البدنية كافة في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنوية المتعامل معها

وكذلك مع مدى تكيف الرياضي واستعداده البدني، وهذا يعني عدم استخدام الأعداد البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين ما لم يكون هناك تأسيس لقاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة لديهم وإتاحة الفرصة للعناصر لكي تسهم في تطوير ونمو بعضها البعض ويجب ان ننتقل من تمارينات الأعداد البدني الخاص بشكل تدريجي على وفق قاعدة التدرج في التدريب الرياضي.

ان طول المدة الزمنية الأعداد العام يتوقف على مستوى الأعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها، وبناءً على ذلك يأخذ تقسيمها الى النسب التالية بالنسبة الى مرحلة الأعداد الخاص.

أقسام الأعداد البدني

يقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

أولاً_ الأعداد البدني العام

ثانياً_ الأعداد البدني الخاص

أولاً_ الأعداد البدني العام

يعد الأعداد العام الأساس للأعداد البدني الخاص، وان التمارين الخاصة بالأعداد البدني العام هي مجموعة تمارين ثابتة او متحركة تعمل بكافة الاتجاهات للوصول باللعب الى التكيف البدني أي تحسين قابلية أعضاء الجسم المختلفة (الجهاز الحركي، جهاز القلب والدوران، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، وبقية أجهزة الجسم التي تعمل على تقديم الأسناد للجسم) وزيادة قابلية جسم اللاعب لمواجهة الأحمال التدريبية.

ان الأعداد البدني العام يشغل معظم الأزمنة المخصصة للأعداد البدني وفي المراحل السنوية المبكرة خاصة وفي بداية مراحل الاستعداد، أي يجب ان يكون تنمية عناصر اللياقة البدنية كافة في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنوية المتعامل معها وكذلك مع مدى تكيف الرياضي واستعداده البدني، وهذا يعني عدم استخدام الأعداد

البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين ما لم يكون هناك تأسيس لقاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة لديهم وإتاحة الفرصة للعناصر لكي تسهم في تطوير ونمو بعضها

ثانيا : الإعداد البدني الخاص

هو ذلك الإعداد البدني الذي يهدف إلى اكتساب الشخص المرونة والقوة والرشاقة واكتساب بعض المهارات الرياضية الخاصة. أن مرحلة الإعداد الخاص متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الرياضيون وتهدف للوصول للمستويات العليا، وتختلف طريقة الإعداد في كل لعبة، ويهدف إلى تهيئة وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطوية عن طريق التمارين الخاصة والتي هي "وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية وتلعب دوراً مهماً في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية . ولأجل رفع مستوى التدريب يجب أن يكون اختيارها بشكل جيد ويتناسب مع خصائص اللعبة ومع القابلية الجسمية للرياضي،

٢. الإعداد المهاري والخططي :

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخطوية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث انهما يكونان وحدة واحدة. يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الرئيسية والمهمة لعملية التدريب في كرة القدم ، كما لهذا الجانب من قدرة عالية على تسجيل وصناعة الأهداف وبالتالي تحقيق الفوز خاصة إذا جاء هذا الإعداد مشابها لما يحدث من حركات أثناء سير المباراة، ويرى البعض إن الإعداد المهاري هو ((كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان

يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة))، ويرى مفتي إبراهيم إن الأعداد المهاري هو ((إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها، والأعداد المهاري لا بد ان يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر)) .

مكونات الأعداد المهاري:

تحدد مكونات الأعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيداً لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وأعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية :

- ١- شمول وزيادة حجم الأعداد المهاري (ثروة المهارات) .
- ٢- تنوع مستوى الأعداد المهاري (تعدد أشكال وأنماط تنفيذ المهارات)
- ٣- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية تعدد وتنوع واجبات وشروط الأداء)) .

مراحل الأعداد المهاري

- ١- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارات الأساسية .
- ٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية .
- ٣- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية .

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله إلى الآلية

١-العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب.

٢-عوامل الصفات البدنية.

٣-العوامل النفسية.

٤-الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

٥-مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

٣. الإعداد المعرفي (النظري) :

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإتقان لهذه اللعبة . اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنباً الى جنب مع الأعداد النفسي و البدني و المهاري و الخططي

- أهمية الأعداد المعرفي :-

١ - ان المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخرن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيه و تنظيم السلوك .

٢- ان الأعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية

٣- يمكن تطوير و تنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية .

٤ -إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية .

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم

الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط

الذي يمارسه ومنها - المعارف والمعلومات الصحية - النواحي الخاصة بالتغذية - المعارف الخاصة بأسس الاداء الحركي - المعارف الخاصة بقانون اللعبة هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

٤. الإعداد التربوي النفسي

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب. هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي ، ومن هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات

حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة

والإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى نوعين :

- ❖ الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة .
- ❖ الإعداد النفسي مباشرة (قبل المباراة).

أولاً : الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة

أهدافه :

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

ثانياً : الإعداد النفسي المباشر

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل المباراة توجيهاً سليماً هو عامل هام في تحديد أداء اللاعب أثناء المنافسة، كما أن لهذه اللحظات تأثير كبير في حسن أداء اللاعب خلال المباراة، وكثيراً ما يخطئ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب، ويطلق على الحالة التي يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة " حالة ما قبل البداية " وهي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط البدني والذهني والمهاري خلال المباراة .

٥- الاعداد الصحي

تهدف الى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء كذلك ينشط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني فضلاً عن تقوية مناعة الجسم .
ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الخمسة على إنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي . ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .

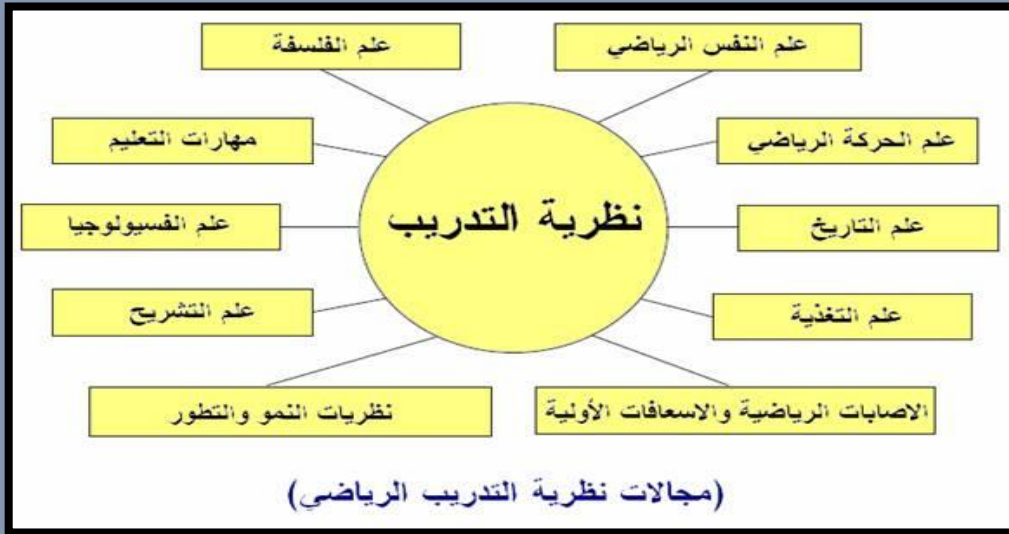
خصائص ومميزات التدريب الرياضي

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي هي

١- إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى اعلي مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى ذلك فان التدريب الرياضي يشكل أساس يسمى — (رياضة المستويات) إي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى الرياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة . وطبقا لهذا المفهوم فان ممارسة النشاط الرياضي بغرض قضاء وقت الفراغ أو بهدف الترويح ، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية ما هي إلا أساليب أخرى ثانوية لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى ((بالرياضة الشعبية)) — أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي ، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين .

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فان التدريب الرياضي يسعى إلى تطوير وتنمية القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) الخ والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية) ، والقوى النفسية للرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن.

٢- من ابرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية ، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها في المجال الرياضي . ونود ان نوضح ذلك كما في الشكل التالي .



٣- إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة ((فردية)) لدرجة كبيرة إذ إنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف وبالتالي عن تدريب اللاعب الدولي . كما يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة . حتى في الفرق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة أو السلة أو القدم مثلا تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية ونفسية معينة . كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة او القرص عن تدريب المصارعة ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا . ويتطلب ذلك اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة . كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه . وعلى ذلك نجد إن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة .

٤- إن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية – إي إنها لا تشغل فترة معينة أو موسم معين ثم تنقضي وتزول . وهذا يعني إن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب –

الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها . إذ إننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة إذ إن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة . وبطبيعة الحال يتأسس ذلك كله على التخطيط المنتظم لعملية التدريب الرياضي (خطط الطويلة المدى ، قصيرة المدى ، التدريب السنوي ، خطط التدريب المرحلية ، خطط التدريب الأسبوعية) .

٥- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حيات الفرد بدرجة كبيرة . إذ إن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته . كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية الخ ، بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة . وعلى ذلك نجد إن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حيات الفرد ويصبح – في معظم الأحيان – عاملا هاما تتأثر به طريقة حيات الفرد وأسلوب معيشته .

٦- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي . إذ يقع على كاهل المدرب العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية . ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأ أسرة والمدرسة وغيرهما وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الايجابية معها . ولكي يكمل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد إن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ إن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية بدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب .

قواعد وأسس التدريب الرياضي.

لم تكن في السابق قواعد واسس ثابتة او وحده للتدريب الرياضي سواء كانت للفئات العمرية او لاختلاف الجنس بل كان المخطط في اعضاء فريقة حسب ميولة وتجاربه الخاصة وفيما بعد في

العصور الحديثة (السنوات الماضية) وبمساعدة الدراسات والابحاث الخاصة والعملية وضعت التدريب الرياضي قواعد موحدة يجب على كل مدرب ولاعب تطبيقها والاعتماد عليها في التخطيط للتدريب عند وضع المنهج التدريبي لكي لاقع نتائج عالية بأسرع مدة ممكنة وهذه القواعد او الاسس عبارة عن (مطالب وقوانين علمية أساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات الرياضية). وهذه الأسس لم تتكون دفعة واحدة ، لكنها تطورت بشكل تدريجي مع تطور المجتمع والتعمق في المعارف الفنية والتعليمية والتربوية . وهي:

١- قاعدة الاعداد البدني.

٢- قاعدة الانتظام.

٣- قاعدة الاستمرارية.

٤- قاعدة المقايسة.

٥- قاعدة المعرفة.

٦- قاعدة الوضوح.

٧- قاعدة التدرج.

٨- قاعدة التغير والتنويع.

٩- قاعدة الاعداد والتكرار.

١٠- التدريب المستقل والجماعي.

القاعدة الاولى : الاعداد البدني

معناها تطوير جميع قدرات اللاعب البدنية والتفكير بهذا المبدأ للوصول باللاعب أو الفريق الى المراتب العليا أو يجب وضع خطط تدريبية لكي يمارس اللاعب مختلف الفعاليات والالعاب في الوحدة التدريبية والتركيز على الاختصاص وتطوير كل المراجع العضلية وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة فمثلا في لعبة كرة القدم والكرة السلة تحتاج الى تنمية القوة العضلية لعضلات الرجلين ولعمل (المطاولة) و (المرونة) و (الرشاقة) و (السرعة) بينما في الجمناستك التركيز على الرشاقة والسرعة والقوة ، أما في الساحة تحتاج الى تنمية جميع عضلات الجسم المختلفة وتختلف الصفات البدنية ومن ذلك كلة يمكن ان نميز لكل لعبة صفة او عدة صفات بدنية يجب ان تنمي لكي يستطيع اللاعب ان يستمر بالتدريب بمستوى جيد اولا ويتمكن المدرب في وضع منهج التدريبي الموضوع للاعب بشكل يتناسب واستمرار هذا اللاعب بالتدريب حيث يساعد الاعداد البدني على تحسين المستويات عمل الاجهزة الداخلية والعضلات العاملة تكون قادرة على تلبية متطلبات التدريب الرياضي وعند وضعها في مكونات الوحدة وان الاعداد البدني ينقسم الى

١- الاعداد الخاص.

٢- الاعداد العام.

فالأعداد الخاص يتم فيه التركيز على صفات معينة تتناسب مع الفعالية التي يؤديها اللاعب او ماهو مطلوب منه.

القاعدة الثانية : الانتظام

في هذه القاعدة نجد ان لا فائدة في التدريب الرياضي اذا لم يتعود اللاعب على الدوام المنتظم في ممارسة برامجه التدريبية حسب الخطة المرسومة له من المدرب مع التأكيد على تنفيذه للإرشادات والتعليمات التي تصدر من مدربة ويشعر المبتدأ بالتدريب بالتب وهي ظاهرة طبيعية تزول عندما يمارس اللاعب

تدريباته بصورة منتظمة كلما كان هذا الانتظام مدروس من حيث المنهج التدريبي كلما كان معقول وتأثيره وبخاصة يصبح ذا قيمة اوسع وتستمر نتائجه لفترة أطول كلما كانت هذه الخطة مبنية وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي وهذه قاعدة (الانتظام) تطبق وتراعي التدرج بالتدريب من حيث الارتفاع بالصعوبة والمطالب البدنية والمهاريه والخطية المطلوبة في الرياضي بشكل منتظم بالنسبة لمرحل تعلم الأسس الفنية والارتقاء بالحمل التدريبي الرياضي فيما بعد.

القاعدة الثالثة : الاستمرارية

عملية التدريب الرياضي يجب ان تكون بشكل مستمر ودائم كأساس للوصول الى الانجاز الرياضي الافضل اذا ان هذه القاعدة (الاستمرارية) ترتبط بجهد الجانب التعليمي اذا العملية التدريبية من الضروري ان تكون واضحة وتعود بالنشاط المنتظم والمستمر لأداء المهارات الحركية كما ترتبط هذه القاعدة بتعلم الحركات الجديدة وبفترة قصيرة وتعتمد على عملية تكرار كل تمرين من اجل ان تكون صور حركية بالدماغ لتعمل بعد ذلك مع الاجهزة الداخلية والحواس في تثبيت المهارة الحركية مع مجهود اقل من الطاقة والنقاط الاتية توضح هذه القاعدة من حيث التطبيق :

١- ان الاستمرار بالتمرين او الحركة او المباراة يجب ان يسير وفق نظام دقيق ومترن .

٢- يفضل تعليم عدد اقل من التمرينات والحركات ولكن بشكل مركز افضل من اكثرها دون التركيز في تنميتها .

٣- مراقبة محتويات التدريب الرياضي بشمل مستمر وبذلك يمكن ان نضع الاسس والتوجيهات والارشادات لما سيخطط له مستقبلا.

٤- تؤدي الالية في التدريب وفي تنمية الحركات وفق هذه القاعدة اي زيادة شعور اللاعب بالمسؤولية اتجاه التدريب

القاعدة الرابعة: المقايسة

ان اختيار التمارين للاعب يجب ان تتناسب مع لياقته البدنية وحالة النفسية وكذلك مستواه المهاري مع مراعاة الفروق الفردية كالعمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية..... الخ حيث ان تطبيق هذا القاعدة: المدرب بالابتعاد عن الاصابات وتجعل من اللاعب في حالة نفسية افضل للتدريب وبالتالي يتحقق الهدف لوصل الية وان هذه القاعدة ترتبط بقاعدة اخرى وهي قاعدة التدريب المستقل او الفردية والتدريب الجماعي اذا من الضروري تطبيق قاعدة المقايسة عن تحديد عناصر او مكونات البرامج التدريبي والاساليب المستخدمة فيه مع اخذ بنظر الاعتبار المستوى الصحي والبدني والفروق الفردية لهذا يجب على كل مدرب ان يكون على معرفة تامة بحالة لاعبيه السابقة ليساعد في الاستفادة القصوى في التدريبات التي يعطيها لفرقة .

القاعدة الخامسة : المعرفة

وتعني قاعدة المعرفة بأن يفهم اللاعب ويدرك جوهر الاداء الخاص به ويتم ذلك من خلال زيادة الوعي اللاعب وإحساسه بالأداء لكي يفهم هدف التدريب ويعرف لماذا وكيف تحدث الحركة والمهارة ليساعد ذلك كله على اكتساب سريع لمهارة الحركية وتنمية عاجلة للقدرة البدنية من هذا نفهم ام الفكرة الاساسية هنا تفرض على المدرب ان يعلم لاعبيه بتأثير كل تمرين وكيفية وضع دقائق المنهج التدريبي لكي تحقق التطور السريع بدنيا ومهاريا وخططا ونفسيا ليساعد ذلك للتغلب على الصعوبات بالتدريب والمباراة فيعمل الرياضي بوعي تام وبقدرة تمكنه من ضبط ومراقبة اداه بصورة معينة ليساعد في تشخيص نقاط الضعف والقوة ويشرحها لمدربة اثناء التداول فيما بينهما لإيجاد الحل والطرائق المناسبة لعلاج الاخطاء بصورة تامة اثناء الاداء بالتمرين والمباراة لذلك يمكن ان نفهم هذه القاعدة وفق مايلي:.

١- على المدرب ان يفهم لاعبه الاهداف والوظائف التدريب الرياضي خلال الوحدات التدريبية بالنقاشات والمحاضرات المعطاة من المدرب الى لاعبه او فرقة.

٢- يفسر ويشرح للاعبه فوائد الوسائل المستخدمة بالتدريب الرياضي بشكل مستقل او جماعي وكذلك طرائق التعلم والتدريب عليها .

٣- يعود لاعبيه على مطالعة بأنفسهم للمصادر والمجلات والصحف الرياضية ليتعلموا طرائق تحليل النتائج والتقييم العلمي للفوز والخسارة.

٤- التقويم المنتظم لنتائج عملة كمدرّب وأيضاً للاعبه ووضع علامات استفهام حول أسباب تدهور المستوى وايضا علامات لأسباب تحسن المستوى.

القاعدة السادسة: الوضوح

ويقصد هنا المعرفة العلمية والأدراك المناسب لتنمية الافكار والتصورات فمنها يخص سهولة وتعلم الحركات بشكل أسرع ومستمر أذان التجارب السابقة والخبرة الميدانية للاعب دورا كبيرا في تكوين الفكرة الصحيحة عن الحركات والتمارين وطريقة مساعدة اللاعب في اداء بعضها فيما خص الاعبين الذين يتمتعون الخبرة في الاداء الحركي مع التأثير على استعمال الكلمات في الشرح المبسط والمختصر وبشكل واضح للمهارات وغيرها لعلاج نواحي الضعف وتعزيز الايجابيات ويمكن ان تكون هذه القاعدة على الشكل الاتي:

- ١- إعطاء الفكرة عن المهارة او اي خطة بشكل واضح من الناحية الفنية والخططيه ويكون مصحوبا بنموذج سليم في الاداء خاصة بالمهارة دائمة التكرار.
- ٢- من الافضل ان يؤدي المدرب النموذج او يختار احسن لاعبيه للأداء اذا لم يتمكن من الاداء النموذج لمرضة او عمره او اسباب اخرى بالاضافة لتكرار النموذج من زوايا متعددة وان يستعمل الطريق الكلية في ذلك أو لا ثم الطريق الجزئية.
- ٣- خلال التعليم يهتم المدرب بتصحيح الاخطاء بالاضافة الى سهولة التعبير من حيث الكلام.
- ٤- كلام المدرب اثناء الشرح له تأثير في الحالة النفسية للاعب او يدخل في تصورات الصور الحقيقية لقدرة اللاعب على الاداء.
- ٥- يجب على المدرب ان يضع النقاط الرئيسية عن الاداء ويترك للاعب مجال للتعبير ليتعلم كيفية تكوين او حل الواجبات المطلوبة منة فضلا عن استعمال الصورة والافلام الحركية التي تساعد على استيعاب الواجب الحركي.
- ٦- من الافضل ان يفتح المدرب سجلا خاص يدون فيه اداء كل لاعب ومستواه خلال التدريب والمنافسات ويعتمد على هذا السجل في الشرح والتحليل والمقارنة.

القاعدة السابعة: التدرج

ان كل زيادة في حمل التدريب وما يتكون منة (شدة- حجم- كثافة) تقابلها زيادة اخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية للأعضاء مما يخدم نموها وتطورها وبالتالي التأثير في التحسن

بالنتيجة الرياضية وتعمل هذه القاعدة التدرج على التنسيق والربط المنتظم بي عناصر الوحدة التدريبية والية الارتقاء فيها فتعتمد على المستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وكذلك (العمر، الجنس، ومستوى اللاعب من التدريب) ان قاعدة التدرج تفرض على المدرب ان يتعمق بالمعرف العلمية النظرية الى جانب الخبرات الميدانية لوضع برنامج تدريبي متكامل ومتدرج بالصعوبة في النواحي الفنية والخطيه بالاضافة الى جوانب الاخرى فنجد في الاعداد الفني يفضل ربط الفعاليات الجديدة مع السابقة مع التركيز على (النوع) لا (الكم) (الاداء الصحيح) والابتعاد من الاكثار بالخطط المركبة في الاعداد الخططي خاصة مع الناشئين (الفئات العمرية الصغيرة) لذا يمكن التعرف على كيفية التدرج بالعمل من خلال النقاط الاتية كون نظريات التدريب الحديثة ضرورة قاعدة التدرج بالتدريب .

١- عند تقسيم محتويات الخطة حسب هذه القاعدة (التدرج) من الضروري تحديد توضيح الأهداف المطلوب تحقيقها كرفع قابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية مثلا إلى الملي درجة وتعليم المهارات المختلفة وكذلك الخطط المختلفة.

٢- استغلال فترات الراحة الايجابية لممارسة نشاطات رياضية (اداء رياضي) بعيدة عن الاختصاص تهدف الى رفع مستوى الاداء في الوحدة التدريبية الحالية والوحدات الاخرى.

٣- البدء بالحركات والتمارين السهلة وعند استخدام الاثقال فيها يجب ان تكون قليلة ثم بعد ذلك الزيادة من كميتها وايضا صعوبة التمرين بشكل تدريجي يأخذ بنظر الاعتبار تنمية المجاميع العضلية المختلفة والعمل على تنمية اكثر من مجموعة عضلية قدر الامكان.

٤- مدة التدريب في الاسبوع الاول للمبتدئين في كل وحدة تدريبية (٣٠) دقيقة تقريبا وبعد مضي مدة من التدريب (شهر مثلا) او اكثر ترتفع بالتدريب المنتظم الى (٤٥) دقيقة تقريبا ثم بعد الى (٦٠) او (٩٠) دقيقة تقريبا بعد اكثر من ثلاثة اشهر تقريبا .

٥- ايضا التدرج حتى في عدد الوحدات التدريبية في الدائرة التدريبية الاسبوعية والشهرية والسوية.

٦- قاعدة التدرج هي وقاية ضد الاصابات والاضطرابات الداخلية للعمل الوظيفي للجسم اي بمعنى المساعدة على التخلص من حالات التمزق العضلي وغيرها نتيجة عدم اعطاء الاحمال التدريبية بصورة ايجابية

٧- مع المبتدئين من الضروري البدء بحركات العاب بسيطة ومشوقة وقصيرة وان تناسب صعوبة كل تمرين والتدرج فيه مع القابلية (المستوى) والعمر والجنس وحتى الوضع الصحي والغذائي

والاجتماعي والظروف المناخية وغيرها اي (الانتقال من التمرينات السهلة الى الصعبة) والبدء بالحركات المعروفة والقريبة الى تفكير اللاعبين المبتدئين (لا) الحركات المجهولة والبعيدة عن تفكيرهم مع التأكيد على عدم الاستمرار في التمرين الوحدة لمدة طويلة وان يكون الشرح قصير ومختصر للتمرين او اللعب اذ شعر المبتدأ بالسرعة للأداء دون حدوث حركة.

القاعدة الثامنة: قاعدة التنويع والتغيير

هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب الرياضي في الوحدات التدريبية على اساس التنويع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات من حيث التأثير والفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية اذ لا ينفع اداء تمارين من نوع واحد وان يحتوي التدريب على مجموعة عضلية واحدة طويلة فترة الوحدة التدريبية .

مثلا/ كإعطاء تمارين لتقوية الطرف العلوي فقط.

(ان الطرائق العلمية الحديثة وبالاعتماد على هذه القاعدة تؤكد على تقوية عامة بالإضافة الى التقوية الخاصة اذا كان التدريب خاص لتنمية القوة العضلية وهكذا الباقي من عناصر اللياقة البدنية او متطلبات الفسولوجية الخ.....) وبالعودة الى مثالنا عن اعطاء تمارين مثلا لتنمية العضلات الظهر يمكن ان يقابلها كما نفهم من هذه القاعدة عدم الاستمرار مدة طويلة في تطبيق بعض التمارين ذات الشدة العالية لمدة طويلة تفوق قابلية اللاعب والعمل ايضا على ان يتم بعد الانتهاء من التدريب او الاستراحة من المجهود البدني في الوحدة التدريبية ان يتجه اللاعب الى التهدئة للجسم كأن يأخذ بعض المواد السكرية والتدليك لبعض العضلات العاملة اثناء التدريب او بعد وعند الانتهاء من التدريب لفترة تزيد عن الساعة تقريبا وان قاعدة التنمية والتغيير لها بعض الفوائد التربوية والنفسية المختلف ومنها.

١- زيادة الرغبة والتشوق للتدريب .

٢- ازالة القلق والخوف.

٣- تقوية الثقة بالنفس .

٤- ابعاد التوتر والاضطرابات النفسية والعصبية.

- ٥- حب الجماعة (المدرب ، اللاعبين ، الادارتين ، الجمهور) وحسن التعامل معهم بروح الاخوية العالية.
- ٦- اكتساب الشجاعة والادارة وغيرها من المسائل التربوية الضرورية في التكامل لهدف التدريب والمنافسة الرياضية.

القاعدة التاسعة: قاعدة الاعداد والتكرار

تتميز هذه القاعدة اساس لوضع مقياس علمي لمقدار كل تمرين او حركة او مجموعة تمارين بالنظر الى فائدتها ومدى مناسبتها مع الاختصاص وقدرة كل لاعب اذ ان هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمارين والحركات من جانب وايضا تكرار الوحدات الدوائر التدريبية من جانب اخر كما ايضا تحدد الكم بالنسبة للعناصر او الفقرات في البرنامج التدريبي في كل مرحلة من مراحل التدريب في الدائرة التدريبية السنوية . وحسب مستوى اللاعب منها وحاجته لتطوير آت اخرى كما ان هذه القاعدة تبين لنا الشكل الذي يمكن ان تكون عليه التمارين في الوحدات التدريبية مراعية اختلاف الفعالية.

فمثلا نأخذ اختلاف الفعالية / عن تنمية عنصر القوة مثلا في بعض الفعاليات يكون عددها اقل بمجمله عند تطوير عنصر القوة في فعالية بناء الاجسام فالأخير تؤكد على بناء العضلي بينما الفعاليات الاخرى قد تحتاج الى ذلك البناء العضلي و بطريقة إخراج القوة وفق التوافق العضلي العصبي.

القاعدة العاشرة: قاعدة التدريب والفعل والجماعي

ان كل مستوى لاعب من حيث التدريب واللياقة البدنية تعد عامل أساسي في وضع وتركيب الوحدات التدريبية (كما ونوع) وهنا تدخل قدرة اللاعب لتأخذ حيزا مهما في عمليات التدريب الخاص سوى بالأداء البدني او المهاري واو الخطط. وحتى النفسي ايضا يجب على المدرب عند وضع الخطط التدريبي هان يرى في العملية (التخطيط) مستوى كل لاعب بشكل مستقل من حيث (مهارته وقدرته البدنية والخططيه والنفسية والفريق ككل ايضا) من ذلك ينبغي على المدرب القيام بدراسة واقعية عن احوال وظروف لاعبيه في الفريق للتعرف على بعض العوامل المؤثرة عليهم كالجوانب الاجتماعية او النفسية والبدنية والعقلية وحتى الغذائية وغيرها من الامور المتعلقة بحيات كل لاعب من لاعبيه عند وضع مقدار الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية مع التأكيد على مراعاة

العمر والجنس ومؤهلات اللاعب الرياضية وكفاءته في الاختصاص وبموجب كل المعلومات توضع الخطة التدريبية .

سادساً : قوانين التدريب الرياضي

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

- ١- ان الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
 - ٢- ان احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 - ٣- ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 - ٤- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
 - ٥- ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
 - ٦- يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص.
- بالاضافة إلى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

أولاً : قانون زيادة الحمل:

لقد بني جسم الانسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

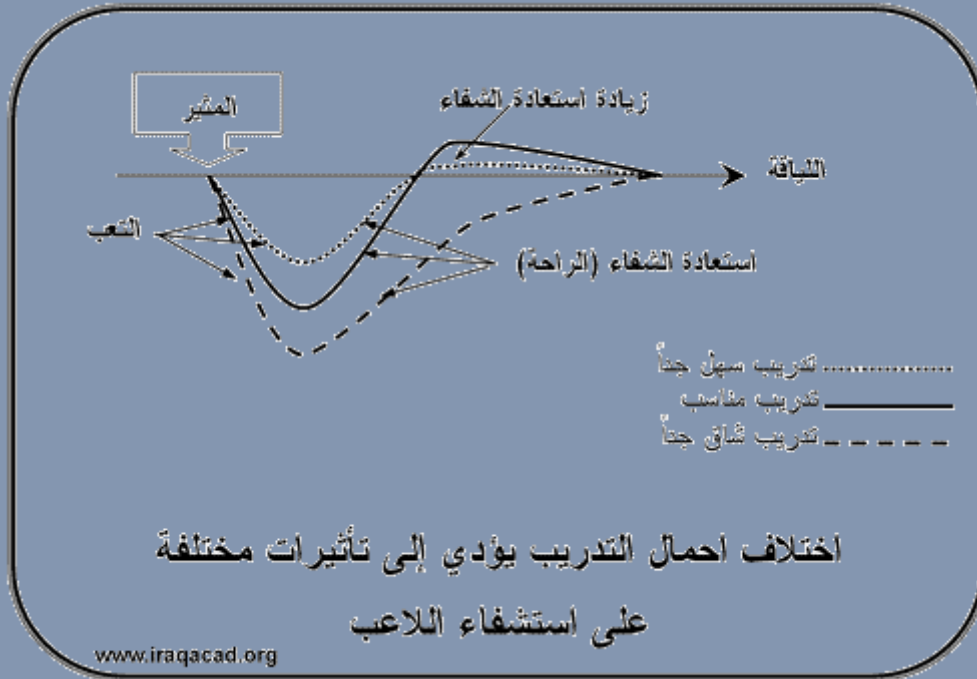
وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل

التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

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



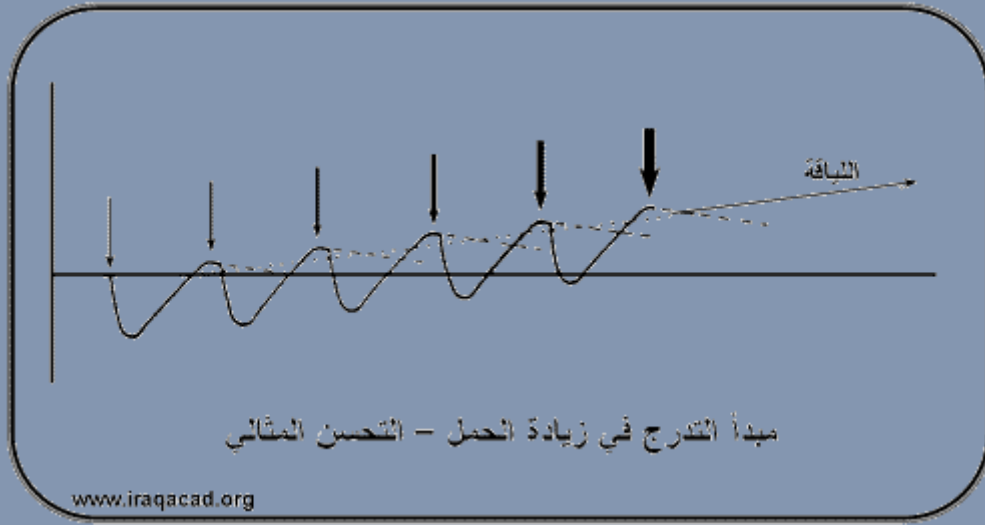
ان قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فاذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي.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



ثانياً : قانون المردود (العائد) : { إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده }

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

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



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

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

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

ان العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب. وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والاداء. ومع اللاعب الناشئ يجب ان يكون هذا المعدل (٤:١)، بينما يحتاج اللاعب الناضج ذو الخبرة إلى (٢:١).

في المصطلحات العملية ليس بالضرورة ان يكون الاستشفاء راحة كاملة، ولكن يمكن ان يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً. وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم

اتنابوب ببب أيام شدة عالية وسهلة وأسابع شدة عالية وسهلة. وان اللاعب المبتدئ يمكن ان تكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق / سهل أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف.

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

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلة) والماراثون. انها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (٢٠٠) متر مقارنة بسباق تخصص (٤٠٠) متراً. أو سباق (١١٠) متر حواجز مقارنة بسباق (٤٠٠) متر حواجز.

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

سابعاً : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي .

هناك عدة اتجاهات حديثة في مجال التدريب الرياضي والإعداد الرياضي بعد زيادة الرياضة التنافسية وزيادة رقعتها على المستوى العالمي وزيادة إعداد الدول المتنافسة في الألعاب الاولمبية وبطولات العالم وارتفاع الانجازات الرياضية المتحققة عام بعد عام ، وهذه الاتجاهات هي:

الاتجاه الأول : الزيادة الحادة في الإحجام التدريبية

الاتجاه الثاني : زيادة الاتجاه التخصصي .

الاتجاه الثالث: زيادة حجم التدريب على المنافسة .

الاتجاه الرابع : زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة .

الاتجاه الخامس : انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية .

الاتجاه السادس : التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي .

الاتجاه السابع : تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية.

