



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

التدريب الرياضي

أ.د فاطمة عبد مالح أ.د نوال مهدي العبيدي

أ.م.د اسماء حميد كمش

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ②
اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة العلق: آية (1-5)

الإهداء

إلى طلبتنا الأعزاءإرثنا في الارض.

أ.د فاطمة عبد مالح
أ.د نوال مهدي العبيدي
أ.م.د أسماء حميد كمبش



المقدمة :

بسم ... الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الرسول الكريم سيد الخلق وخاتم النبيين محمد الصادق الأمين وعلى اله وصحبه أجمعين..

أن الكتاب الذي بين ايديكم جاء من حاجة الطلبة الى مفردات تعينهم في دراستهم لمعرفة ما يحتاجه المدرب واللاعب عند التدريب في المراحل الأولى والإعداد البدني .

لذا اشتمل الكتاب على مجموعة من الفصول وفقا لمفردات منهاج طلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية في العراق، والتي اقترت من قبل الهيئة القطاعية مع اضافة الى مفردات المنهج ١٠%، وقد تطرقنا في هذا الكتاب إلى مفهوم التدريب الرياضي ، والحمل التدريبي فضلا عن مكونات الحمل والعلاقة فيما بينها .

احتوى الكتاب على مفهوم الإعداد البدني العام والخاص وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية كلا على حده ، من حيث مفهومها وانواعها واشكالها والعوامل المؤثرة فيها .

وتم التطرق إلى قواعد وأسس التدريب الرياضي ومراحل التدريب وتخطيط الدائرة السنوية بشكل مفصل . كذلك الوحدة التدريبية ،أنواعها وإشكالها . فضلا عن رياضة الأرقام القياسية وكيفية التعامل مع الحالات النفسية الحادة وكيفية الانتقاء في المجال الرياضي .

وكون هذا الكتاب منهجي تعليمي. نسعى إلى أن يكون عون لطلبتنا الأعزاء .
ومن الله التوفيق

المؤلفات

الفصل الأول

التدريب على وفق المفهوم العام.....	١٢
التدريب الرياضي	١٣
مفهوم التدريب	١٣
أهمية التدريب.....	١٣
نظام التدريب.....	١٤
أهداف التدريب	١٤
واجبات التدريب	١٥
الواجبات التعليمية.....	١٥
الواجبات التربوية.....	١٥
الواجبات الصحية.....	١٥
مميزات التدريب الرياضي	١٦
الإعداد الرياضي	١٦
الإعداد البدني	١٧
الإعداد المهاري	١٨
الإعداد الخططي	١٩
الإعداد الفكري.....	١٩
الإعداد النفسي	١٩

الفصل الثاني

الحمل التدريبي	٢١
مفهومه	٢١
أشكال الحمل.....	٢١
مكونات الحمل الخارجي.....	٢٢

أولاً- الشدة	٢٢
أنواع الشدة	٢٤
مستويات الشدة	٢٤
طرائق حساب الشدة	٢٥
ثانياً- حجم التدريب	٢٧
ثالثاً - الكثافة الحمل	٢٩
العلاقة بين الشدة والتكرار وفترات الراحة	٣٢
الحمل الزائد(الإجهاد)	٣٢
مفهومه	٣٢
تأثير الحمل الزائد على اللاعبين	٣٣
أسباب الحمل الزائد	٣٣
أعراض الحمل الزائد	٤٣
علاج الحمل الزائد	٣٦

الفصل الثالث

قواعد التدريب الرياضي وأسسها	٣٨
مفهومها	٣٨
أولاً : قاعدة الإعداد البدني	٣٨
ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب	٣٩
ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب	٣٩
رابعاً : قاعدة المقايسة في التدريب	٤٠
خامساً : قاعدة المعرفة	٤٠
سادساً : قاعدة الوضوح	٤١
سابعاً : قاعدة التدرج	٤٢

- ٤٣..... ثامناً : قاعدة التنوع والتغيير.....
- ٤٤..... تاسعاً : قاعدة التكرار أو الإعادة
- ٤٥..... عاشرًا : قاعدة التدريب المستقل والجم.....
- ٤٥..... الحادي عشر: قاعدة التكيف
- ٤٦..... الثاني عشر: استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.....
- ٤٧..... الثالث عشر: خصوصية التدريب.....
- ٤٨..... الرابع عشر: التدريب طويل المدى.....
- ٤٩..... الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية.....
- ٤٩..... السادس عشر: الإحماء والتهدئة.....

الفصل الرابع

- ٥١..... مراحل التدريب الرياضي
- ٥١..... أولاً: المرحلة الأساسية (البناء).....
- ٥٢..... ثانياً: المرحلة الخاصة (التخصص).....
- ٥٣..... ثالثاً: المرحلة العليا (القمة)
- ٥٥..... التخطيط للدوائر التدريبية.....
- ٥٥..... أنواع الخطط التدريبية.....
- ٥٦..... دائرة التدريب السنوية.....
- ٥٦..... ١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي
- ٥٧..... ٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي.....
- ٥٧..... ٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية
- ٥٧..... أولاً- فترة الإعداد
- ٥٩..... ثانياً- فترة المنافسات.....
- ٦٠..... ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقييمية

الوحدة التدريبية.....	٦١
مفهومها:	٦١
أهداف الوحدة التدريبية.....	٦١
أجزاء الوحدة التدريبية.....	٦١
أنواع الوحدات التدريبية.....	٦٣
أشكال الوحدات التدريبية	٦٣

الفصل الخامس

رياضة الأرقام القياسية.....	٦٦
١ - شخصية الرياضي المتفوق:	٦٦
- مكونات شخصية الرياضي المتفوق:	٦٨
أولاً : الميول	٦٨
ثانياً: الطبيعة	٦٨
ثالثاً: الطابع	٦٩
٢ - العلاقة بين المدرب والرياضي:	٦٩
٣ - الحالة النفسية الحادة للرياضي وكيفية معالجتها:	٧٥
- كيفية معالجة الحالة النفسية الحادة:	٧٦
٤ - التدريب غير المرئي:	٧٧
التدريب الذاتي :	٧٩
٦ - الاختيار في التدريب الرياضي.	٨٠
- مفهومه :	٨٠
- أهميته:	٨٠
- أهدافه :	٨١
- وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه :	٨٢

- أولاً: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية) ٨٢
- ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي: ٨٣
- ثالثاً : القدرات البدنية والحركية. ٨٤
- رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية ٨٤
- خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي..... ٨٥
- سادساً : السن المناسب للاختيار..... ٨٥
- تأثير العوامل النفسية في الاختيار ٨٧

الفصل السادس

- اللياقة البدنية ٩١
- مفهوم اللياقة البدنية ٩١
- أهداف اللياقة البدنية..... ٩١
- أهمية اللياقة البدنية..... ٩١
- أنواع اللياقة البدنية ٩٣
- مكونات اللياقة البدنية ٩٣
- أولاً : القوة العضلية ٩٤
- أهمية القوة العضلية..... ٩٤
- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية..... ٩٥
- أنواع القوة العضلية..... ٩٧
- ١- القوة القصوى ٩٨
- ٢- القوة المميزة بالسرعة ٩٨
- ٣- تحمل القوة ٩٨
- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية ٩٩
- أنواع الانقباض العضلي (أشكال القوة العضلية) ١٠٠

- ١٠٢ - تنمية القوة العضلية.....
- ١٠٣ ثانياً: السرعة
- ١٠٣ - مفهوم السرعة
- ١٠٣ - أهمية السرعة
- ١٠٤ - العوامل المؤثر في السرعة.....
- ١٠٥ - أنواع السرعة
- ١٠٥ - ١ - سرعة رد الفعل
- ١٠٦ - ٢ - سرعة الحركة الوحيدة
- ١٠٦ - ٣ - سرعة الحركة المركبة.....
- ١٠٦ - ٤ - سرعة تكرار الحركات المتشابهة.....
- ١٠٧ - طرق تنمية السرعة.....
- ١٠٨ ثالثاً: التحمل (المطاولة).....
- ١٠٨ - مفهوم التحمل (المطاولة)
- ١٠٩ - أهمية التحمل (المطاولة)
- ١٠٩ الطرائق المستخدمة لتنمية التحمل
- ١٠٩ - العوامل المؤثرة على التحمل (المطاولة).....
- ١١٠ - أنواع التحمل (المطاولة)
- ١١٠ أ- التحمل من حيث التقسيم النوعي
- ١١١ ب- تقسيم التحمل طبقاً لنظام إنتاج الطاقة
- ١١١ ج- التقسيم الوظيفي للتحمل
- ١١٢ د- التقسيم الأدائي للتحمل.....
- ١١٣ رابعاً: المرونة.....
- ١١٣ - مفهوم المرونة.....

- ١١٤..... أهمية المرونة -
- ١١٤..... العوامل المؤثرة في المرونة -
- ١١٥..... أنواع المرونة -
- ١١٦..... تنمية المرونة.....
- ١١٧..... خامساً : الرشاقة.....
- ١١٧..... مفهوم الرشاقة -
- ١١٧..... أهمية الرشاقة -
- ١١٨..... العوامل المؤثرة على الرشاقة.....
- ١١٩..... أنواع الرشاقة -
- ١١٩..... مكونات الرشاقة -
- ١٢٠..... تنمية الرشاقة.....

الفصل السابع

- ١٢٢..... طرائق التدريب الرياضي
- ١٢٣..... أولاً: التدريب المستمر
- ١٢٦..... ثانياً: التدريب الفتري
- ١٣٠..... ثالثاً: التدريب التكراري
- ١٣١..... رابعاً : طريقة تدريب الفار تلك.....
- ١٣٣..... خامساً: طريقة تدريب اللعب (المنافسات)
- ١٣٥..... سادساً: طريقة تدريب الهيبوكسيك.....
- ١٣٥..... سابعاً: التدريب الدائري.....
- ١٣٧..... ثامناً : التدريب المركب.....

الفصل الأول

التدريب على وفق المفهوم العام.

التدريب الرياضي

مفهوم التدريب

أهمية التدريب

نظام التدريب

أهداف التدريب

واجبات التدريب

– الواجبات التعليمية

– الواجبات التربوية

– الواجبات الصحية

مميزات التدريب الرياضي

الإعداد الرياضي

– الإعداد البدني

– الإعداد المهاري

– الإعداد الخططي

– الإعداد الفكري

– الإعداد النفسي

التدريب على وفق المفهوم العام:

يعرف التدريب بشكل عام : بأنه ذلك النشاط الإنساني المخطط له ويهدف إلى إحداث تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك. وهو مجموعة التغييرات المطلوب إحداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل متمثلاً في معلومات المتدربين ومعارفهم ، وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الأداء ، ومهاراتهم في الأداء ، وسلوكهم ، واتجاهاتهم .

ويشير هذا التعريف إلى الحقائق الآتية المتعلقة بمفهوم التدريب أهمها:

١. أن التدريب نشاط إنساني.
٢. أن التدريب نشاط مخطط له ومقصود.
٣. إن التدريب يهدف إلى إحداث تغييرات في جوانب مختارة لدى المتدربين.
٤. أن التدريب هو الوسيلة الأهم التي تؤدي إلى تنمية وتحسين الكفاية الإنتاجية للمنظمات.
٥. أن التدريب من أفضل مجالات الاستثمار في الإنسان.
٦. أن التدريب عملية مستقبلية.

يعد التدريب في عالم المجتمعات والمؤسسات المعاصرة أداة التنمية ووسيلتها فضلاً عن أنه الأداة التي إذا أحسن استثمارها وتوظيفها تمكنت من تحقيق الكفاءة في الأداء والإنتاج ، وقد أظهرت نتائج العديد من الأبحاث أن للتدريب دوراً أساسياً في نمو الثقافة والحضارة عامة وتبرز أهمية ذلك بوصفه أساس كل تعلم وتطوير وتنمية للعنصر البشري ومن ثم تقدم المجتمع وبنائه.

التدريب الرياضي مفهوم التدريب:-

- هو مجموعة تمارين 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 تمارين وحركات تبني على أساس علمي ووفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخطية ونفسية من أجل الوصول إلى الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة .

- وهو إعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

- من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارين وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من أجل 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 ورفي الدول وتقدمها.
- ✓ تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
- ✓ تقدم واستمرار البحث العلمي من أجل 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 الخلقية 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 و الظروف 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

أهداف التدريب:-

يهدف التدريب الرياضي إلى:

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

واجبات التدريب:-

ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته بالاتي :-

* الواجبات التعليمية:

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

* الواجبات التربوية

١. تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
٢. تنمية الولاء للوطن والجماعة .
٣. التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
٤. تطوير السمات الخلقية للفرد.
٥. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية .
٦. اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
٧. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون .
٨. 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 .

- ١- التخصص في نوع الفعالية .
- ٢- يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه.
- ٣- يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة .
- ٤- يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية .
- ٥- يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب.
- ٦- يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس.
- ٧- الاعتماد على العلوم الأخرى .
- ٨- تميز المدرب الفني بالأب التربوي والقيادي .

الإعداد الرياضي

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

ويتضمن الإعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية :-

- ١- الإعداد البدني
- ٢- الإعداد المهاري
- ٣- الإعداد الخططي
- ٤- الإعداد الفكري
- ٥- الإعداد النفسي

ويجب الاهتمام بعناصر الأعداد الرياضي بشكل متسلسل ومترابط ومتناسق من اجل 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:

١- الإعداد البدني :-

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

ويمكن أيجاز أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:

- ١- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- ٢- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم .
- ٣- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة

٤- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.

٥- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلف.

ويقسم الإعداد البدني إلى نوعين، ويتم تنفيذهما على مرحلتين تبدأ المرحلة الأولى بالاعداد 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:

أ- إعداد بدني عام :

هو العملية التي يتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومنتزعة. ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفيا وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية .

ب- إعداد بدني خاص :

هو العملية التي يتم عن طريقها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب. وان تنميه الصفات البدنيه الخاصة يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي .

٢- 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.

٣- 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.

٤- 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 .

٥- الإعداد النفسي

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

الفصل الثاني

الحمل التدريبي

مفهومه

أشكال الحمل

مكونات الحمل الخارجي

أولاً - الشدة

أنواع الشدة

مستويات الشدة

طرائق حساب الشدة

ثانياً - حجم التدريب

ثالثاً - الكثافة الحمل

العلاقة بين الشدة والتكرار وفترات الراحة

الحمل الزائد (الإجهاد)

مفهومه

تأثير الحمل الزائد على اللاعبين

أسباب الحمل الزائد

أعراض الحمل الزائد

علاج الحمل الزائد

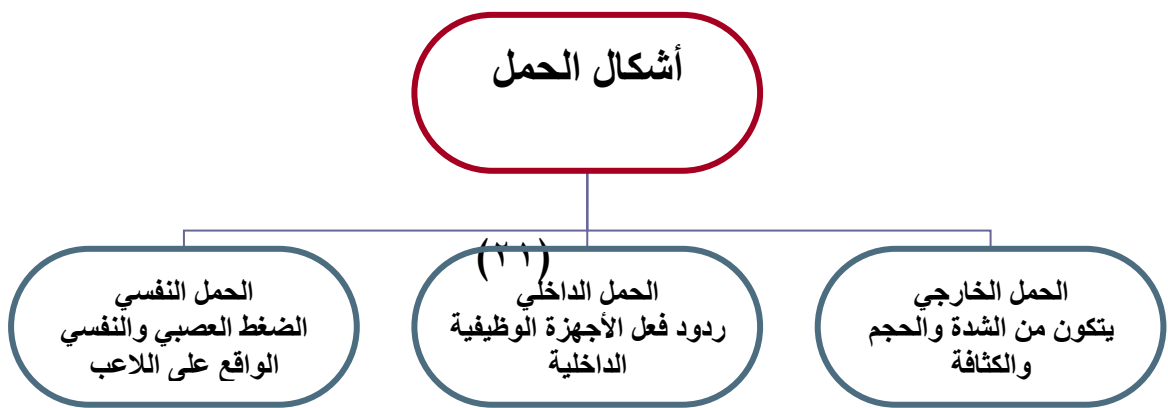
الحمل التدريبي مفهومه:

- هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء اللاعب للتمارين أو الحركات، ويحدث تغيرات داخلية على الأجهزة الوظيفية وتقاس تلك التغيرات نتيجة ردود أفعال تلك الأجهزة الوظيفية.
- هو مجموعة التمارين والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية، والتي تحدث تغيرات فسيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية.

أشكال الحمل :

يتضمن الحمل التدريبي ثلاثة أشكال من الحمل:

- ١- **الحمل الخارجي:** وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدات التدريبية وبزمن محدد، والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الداخلي. ويتكون الحمل الخارجي من (الشدة والحجم والكثافة) .
- ٢- **الحمل الداخلي:** وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية ، نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلف، أي نتيجة الحمل الخارجي. فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى زيادة ردود أفعال الأجهزة الوظيفية(الحمل الداخلي).
- ٣- **الحمل النفسي:** وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.



مكونات الحمل الخارجي :

يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمارينات وحركات تنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمارينات تؤدي على وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم بتوجيه الهدف من الحمل التدريبي وهذه المكونات هي :

مكونات الحمل التدريبي

الشدة : هي درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين

الحجم : مجموع المسافات او الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية

الكثافة : هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية

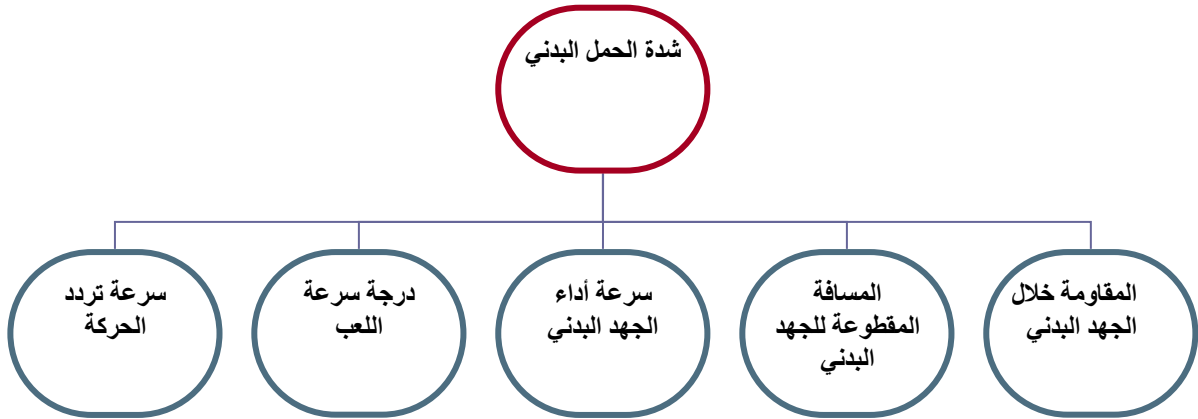
أولاً- الشدة :

وهي: درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني).
أو هي قيمة أو مستوى صعوبة الاداء وتقاس بالزمن او المسافة او بالكيلو غرام.

وتعد واحدة من المكونات المهمة جداً في الحمل التدريبي والعنصر النوعي للعمل المنجز في مدة زمنية معينة .

إذ أن الشدة تختلف باختلاف التمرين(الجهد البدني) وذلك لان طبيعة اداء التمرين تختلف من فعالية الى اخرى، بمعنى ان الشدة يمكن تصنيفها طبقاً لطبيعة تنفيذ التمارينات ونوعها. وتقاس شدة الحمل البدني عن طريق:

- ١- سرعة أداء التمرين: والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في التدريبات الجري، السباحة رياضات السرعة والتحمل. مثال الجري لمسافة ١٠٠م في ١٢ ثانية او الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض ١٤٥ نبضة في الدقيقة.
- ٢- مقدار المقاومة: ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلو غرام بأستخدام الاثقال الحرة او المقاومات المتغيرة. مثال رفع ثقل بوزن ٦٠كغم. أو رمي ثقل أو كرة طبية بوزن ٣كغم
- ٣- مسافة الأداء: وتقاس بالمتري في تدريبات الوثب الطويل والعالي او الرمي او التصويب لابعد مسافة.
- ٤- درجة سرعة اللعب: كما في الالعاب الجماعية او المنازلات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الالعاب الجماعية بعدد لمس الكرة او عدد التمريرات في وقت محدد وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد مرات التكرارات اللكمات في الملاكمة او الطعنات في المبارزة.
- ٥- سرعة تردد الحركة : كما في تدريبات نط الحبل او الوثب في المكان.



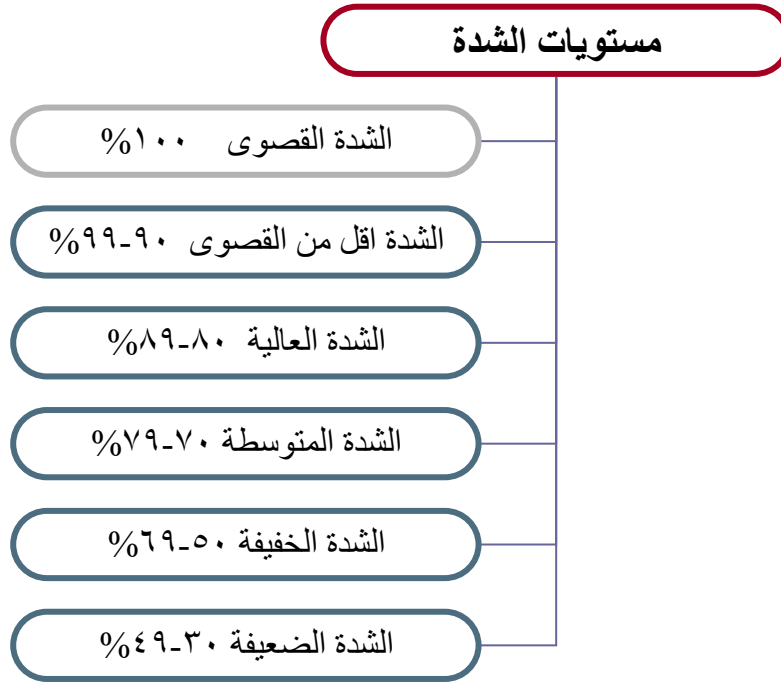
أنواع الشدة :-

- ◀ الشدة النسبية : وهي تقيس الشدة الحقيقية المستخدمة في الوحدة التدريبية او في مجموع الوحدات التدريبية او خلال الاسبوع .

♦ الشدة المطلقة: وهي قياس النسبة المئوية للشدة القصوى الضرورية لاداء التمرين.

مستويات الشدة :

أن مستوى الشدة يتباين بين المستوى القصوى إلى المستوى الضعيف حسب صعوبة الأداء .



طرائق حساب الشدة :-

١- الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل

هناك عدة طرق تستخدم لتحديد شدة الحمل من خلال حساب زمن اداء التمرين ويمكن استخدامها في تدريبات السباحة او الجري لمسافات مختلفة .

مثال- اذا كان زمن الجري باقصى شدة لمسافة ١٠٠ م = ١٢ ثا ، فيمكن تحديد درجات الشدة لهذا التمرين من خلال الأتي:-

- يكون زمن ١٢ ثا هو ١٠٠% من أقصى مقدرة للفرد (اعلى شدة) تقسيم الزمن الكلي والشدة الكلية الى عشرة اجزاء كما ياتي

١٢/١٠ = ١,٢ أي كل ١,٢ ثا من الزمن تقابله ١٠% من الشدة .

- كل ١,٢ ثا يقابلها ١٠% من الشدة.

- كل ٠,٦ ثا يقابلها ٥% من الشدة

- كل ١,٨ ثا يقابلها ١٥% من الشدة

- كل ٢,٤ ثا يقابلها ٢٠% من الشدة

وعلى ذلك يمكن اضافة زمن الانخفاض المقابل لنسبة الشدة الى زمن شدة التمرين ١٢ ثا ، وعليه تكون:
١٠٠% = ١٢ ثا.

٩٥% = ١٢ ثا + ٠,٦ = ١٢,٦ .

٩٠% = ١٢ + ١,٢ = ١٣,٢ ثا.

٨٥% = ١٢ + ١,٨ = ١٣,٨ ثا.

وهكذا يمكن حساب مسافة اي تمرين بعد التعرف على افضل الزمن للمسافات المختارة .

٢- حساب الشدة عن طريق الزمن والمسافة :-

مثال- رياضي يركض مسافة (١٠٠م) بزمن مقداره (١٢ ثا) وهو احسن انجاز والذي يمثل لشدة نسبتها (١٠٠%) وهي الشدة القصوى لهذه المسافة، فإذا أراد المدرب من الرياضي ركض ١٠٠م بشدة (٨٠%)؟
فان الزمن المطلوب عند الشدة (٨٠%) يكون:-

أفضل زمن عند أقصى شدة $\times 100$

$$\frac{\text{الزمن المطلوب لركض المسافة عند الشدة المطلوبة}}{\text{الشدة المطلوبة}} =$$

$$\frac{12 \text{ ثا} \times 100}{80} = \frac{\text{الزمن المطلوب لركض مسافة } 100 \text{ م عند شدة } 80\%}{80} = 15 \text{ ثا}$$

٣- حساب الشدة بمقدار المقاومة (الكغم) :-

يكون حساب الشدة بمقدار المقاومة (عدد كيلوغرام) الذي يؤدي به التمرين.

مثال- لاعب قدرته القصوى على رفع ثقل من الصدر من وضع الرقود على المصطبة (بنج بريس) = 180 كغم وهذا يمثل 100% من قدرة اللاعب اي اقصى ما يمكن.
احسب من تلك الشدة 90% ؟
الحل:-

الثقل الذي يمكن رفعه في أقصى ما يمكن \times الشدة المطلوبة

$$\frac{\text{الوزن المطلوب عند شدة } 90\%}{100} =$$

$$180 \text{ كغم} \times 90$$

$$\frac{162 \text{ كغم}}{100} = \text{الوزن المطلوب عند شدة } 90\%$$

٤- طريقة كارفونين لحساب الشدة:

يمكن الاستعاضة في هذه الطريقة بمعدل النبض المطلوب كدلالة للشدة حيث يمكن تحديدها عن طريق احتساب معدل ضربات القلب الاحتياطي وهو معدل الفارق بين اقصى معدل للنبض اثناء المجهود وبين اقصى معدل للنبض خلال الراحة.

مثال- رياضي أقصى نبض له يساوي ٢٠٣ ن/د. ما هو النبض عند شدة حمل تعادل ٨٠% للرياضي، علما أن نبض الراحة يساوي ٦٣ ن/د؟

احتياطي النبض = أقصى نبض - نبض الراحة

$$٢٠٣ - ٦٣ = ١٤٠ \text{ ضربية / بالدقيقة، احتياطي}$$

النبض

نطبق المعادلة :-

= احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة.

$$= ١٤٠ \times ٠,٨٠ + ٦٣ = ١٧٥ \text{ ن / د نبض الشدة } ٨٠\%$$

ثانيا- حجم التدريب:-

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

١- تكرار التمرين أو المثير:-

ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة ٥٠م أربعة تكرارات (٤ × ٥٠م) أو رفع ثقل وزنه ٧٠ كغم عشرة تكرارات (١٠ × ٧٠ كغم)، أو ثني الذراعين من الانبطاح المائل. وإذا تم تكرار التمرين لأكثر من مجموعة كما المثال التالي ٣ × ١٥ تكرار لتمرين ما، رقود ثني الجذع أماماً، حيث تمثل ١٥ تكرار مجموعة واحدة ويمثل المجموع الكلي لعدد تكرارات التمرين وهو ٤٥ = ٣ × ١٥ تكرار.

٢- فترة دوام التمرين أو المثير:-

ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال الأتي: -

♦ زمن أداء التمرين:-

ومثال ذلك الجري لمسافة ١٠٠ م/ ثا أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو ١٢ ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك ٤ × ١٠٠ م / ١٢ ثا ،راحة بعد تكرار ٦٠ ثا وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا ٤ × ١٢ ثا = ٤٨ ثا

♦ مسافة التمرين:-

ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة، ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف ، حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو ١,٥ كم أو الجري ٤ × ٢٠٠ م في زمن ٣٧ ثا وراحة بعد تكرار ٧٠ ثا وهنا يتمثل حجم التمرين في المجموع تكرار المسافات وهو ٤ × ٢٠٠ م = ٨٠٠ م ، ونفس الشيء في مسافات السباحة وبالتالي تتحدد فترة دوام المثير أو التمرين بمجموع المسافات أو الأزمنة التي يستغرقها اللاعب في أداء التمرين في وحدة التدريب .

ثالثا - الكثافة الحمل :-

- هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية.
- هي العلاقات الزمنية المتبادلة بين عوامل الحمل التدريبي (حجم وشدة التدريب) وتتابع العمل والعلاقة المتبادلة بين أجزاء التدريب كالوحدات التدريبية .

وتأثير التدريب الرياضي على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة هو الذي يحدد العلاقة الزمنية بين مكونات الحمل التدريبي وتوزيعها على الوحدة التدريبية .

فهناك تدريبات تهدف لتطوير التحمل وأخرى للقوة والسرعة وغيرها،
وعالية يجب توزيع تلك التدريبات في ضوء علاقتها بدرجة تأثيرها على
الأجهزة الوظيفية وما تفرضه من متطلبات لاستعادة الشفاء كتعويض
مصادر الطاقة والتخلص من الفضلات وتسديد الدين الأوكسجين .
وقد اتجه علماء التدريب الرياضي والمدربين في الوقت الحاضر نحو
استخدام معدل ضربات القلب لتحديد الشدة التدريبية باعتبار أن معدل
ضربات القلب خلال الجهد والراحة هو أفضل مؤشر فسيولوجي يمكن من
خلاله تحديد الكثير من المتغيرات ومنها :

◆ مستوى الحالة التدريبية .

◆ طول فترات الراحة بين التمارين .

وأن الاستمرار بالتدريب بمعدلات متوازنة بين الشدة والحجم هي التي
تؤثر على القابلية الوظيفية للرياضي وبالتالي تؤدي هذه المرحلة إلى
التكيف، إذ تختلف مدة الراحة من لاعب إلى آخر حسب الفروق الفردية
ومستوى كفاية كل لاعب على حدة ويمكن تقنين هذه الراحة عن طريق
عملية قياس النبض الطبيعي .

أن نبض الإنسان يرتفع بعد الأداء مباشرة حتى يصل في بعض الحالات
إلى (١٧٠ - ١٨٠) نبضة أو أكثر في الدقيقة عندما تكون شدة الحمل
المستخدمة عالية ويتوقف هذا الارتفاع على شدة الحمل المستخدم .

وفي أثناء الراحة يبدأ النبض بالانخفاض ،وبعد وصوله إلى مستوى
(١٢٠-١٣٠) نبضة تقريبا يبدأ الفرد المتدرب بعملية التكرار ،وبعد أداء
عدد من التكرارات يحدد منهاج التدريب .

ويعتمد الرجوع إلى الحالة الطبيعية على نوع النشاط ونوع التدريب،
إذ أن تفاوت المدة الزمنية لغرض استعادة الشفاء يرجع إلى اللياقة

والإمكانية الفسيولوجية لأجهزة الجسم . أن العمليات التي تحدث في إثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في إثناء أداء التمرين نفسه لان عدم اكتمال الاستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى انهيار الإنجاز الرياضي لذا يجب أن تكون مدد الراحة للاستشفاء مناسبة لكل تمرين للانتقال من تمرين إلى آخر.

وتنقسم الراحة البنينة من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

١. - راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات يصل فيها النبض غالباً ما بين ١١٠ - ١٢٠ نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي .
٢. - راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض غالباً ما بين ١٣٠ - ١٤٠ نبضة في الدقيقة.

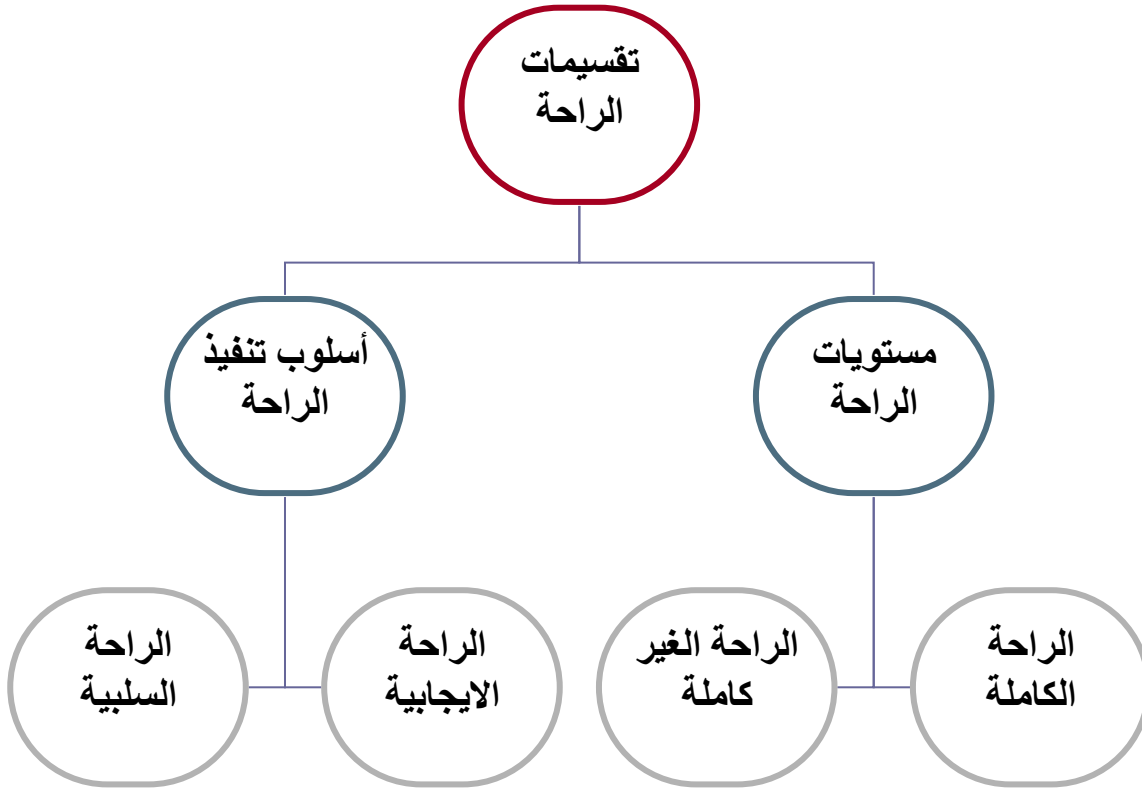
إما الراحة البنينة من حيث أسلوب تنفيذها فتقسم إلى نوعين

رئيسيين هما:

الراحة الإيجابية: وفيها تستغل الراحة البنينة في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى إعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

١. **الراحة السلبية:** وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك

في الرقود او الوقوف او الجلوس او الاسترخاء.



العلاقة بين الشدة والتكرار وفترات الراحة

النبض	فترات الراحة	التكرار المناسب	مستوى الشدة
أكثر من ٩٠ ان/د	راحة كاملة العودة إلى ٢٠ ان/د	١	الشدة القصوى ١٠٠%
١٨٠-٩٠ ان/د	راحة كاملة العودة إلى ٢٠ ان/د	٣-٢	اقل من القصوى ٩٠- ٩٩%

شدة عالية ٨٠-٨٩%	٤-٦	راحة غير كاملة العودة إلى نبض ١٣٠-١٤٠ ان/د	١٧٠-١٧٩ ان/د
شدة متوسطة ٧٠-٧٩%	٧-١٠	راحة غير كاملة العودة إلى نبض ١٣٠-١٤٠ ان/د	١٦٠-١٦٩ ان/د
شدة خفيفة ٥٠-٦٩%	١١-٢٠	راحة قليلة جدا او لاتوجد راحة	١٥٠-١٥٦ ان/د
شدة ضعيفة ٣٠-٤٩%	٢١ فأكثر	لاتوجد راحة	١٣٠-١٤٩ ان/د

الحمل الزائد (الإجهاد) مفهومه:

- هو: حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي .
- هو: زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب.
- هو: الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر إلى الحمل الزائد على انه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

تأثير الحمل الزائد على اللاعبين

- ◆ تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية منهاج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما نسميه من هبوط في المستوى.
- ◆ يتأثر الجهاز العصبي تأثيراً سلبياً بظاهرة الحمل الزائد مثله مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى ويؤدي مردود سلبى على المقدرة الحركية.
- ◆ يحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية.
- ◆ تزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين أعلى من غيرهم.

أسباب الحمل الزائد

أولاً - عوامل ترتبط بعملية التدريب وتشمل النقاط التالية:

١. عدم العناية بمرحلة الاستشفاء.
٢. زيادة أعباء التدريب فضلا عن الأعباء الأخرى.
٣. الزيادة المفاجئة في شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية بسبب المرض أو الإصابة.
٤. زيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل.

ثانياً - عوامل ترتبط بنظام حياة اللاعب وتشمل النقاط التالية:

١. النوم غير الكافي.
٢. تنظيم سيء للحياة اليومية للاعب.
٣. تناول الكحوليات والتدخين والقهوة.
٤. المعيشة في بيئة غير ملائمة.
٥. سوء التغذية.
٦. التعرض لتوترات الحياة العامة .

ثالثاً - عوامل ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب وتشمل النقاط التالية:

١. التفاعل الزائد مع الاحباطات والمشاكل العائلية.
٢. الشعور بعدم الرضا عن النفس.
٣. احتراف بعض المهن الحرة .
٤. الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستشارة كالضوضاء والتلفزيون.
٥. عدم الرضا الأسري عن ممارسة اللاعب للرياضة .

رابعاً - عوامل ترتبط بالحالة الصحية للاعب وتشمل النقاط التالية:

١. الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة.

٢. الآلام المعدة .

٣. حالات الغثيان والإغماء .

أسباب الحمل الزائد

عوامل ترتبط بعملية التدريب

عوامل ترتبط بنظام حياة اللاعب

عوامل ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب

عوامل ترتبط بالحالة الصحية للاعب

أعراض الحمل الزائد

أولاً: أعراض نفسية وتشمل النقاط التالية:

١. انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية ومستوى الدافعية.
٢. إبداء الرغبة في عدم تقبل التعلم من المدرب.
٣. انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب.
٤. زيادة درجة الضجر والاستياء.
٥. انخفاض الرغبة في الالتزام الدقيق بالمواعيد.

ثانياً: أعراض بدنية وتشمل النقاط التالية:

١. هبوط في مستوى التحمل بأنواعه.
٢. هبوط في مستوى السرعة بأنواعه.
٣. هبوط في مستوى القوة العضلية.

ثالثاً: الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

١. انخفاض درجة الشهية.
٢. ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم.
٣. هزال عام وإحساس بالضعف.

٤. انخفاض كفاءة الجسم.

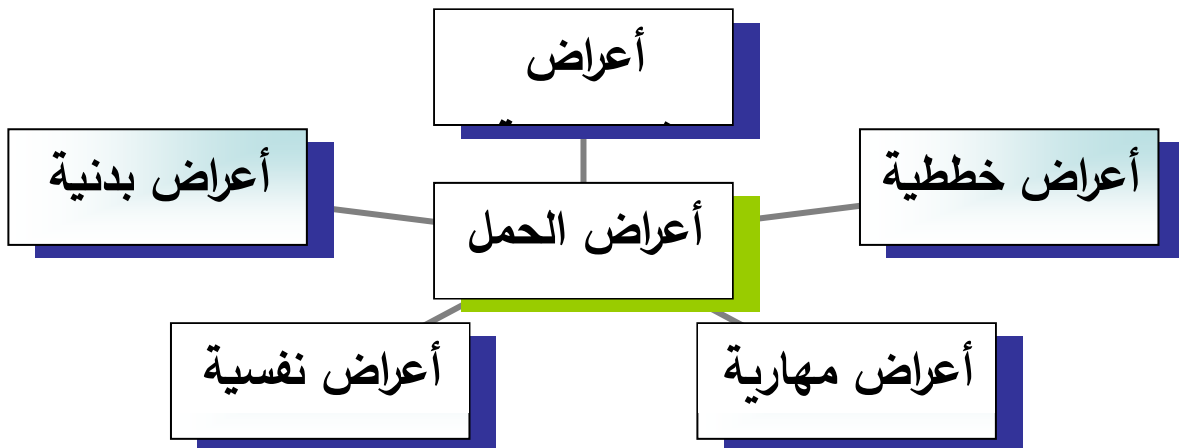
٥. الشعور ببرودة الجو.

رابعاً: الأعراض المهارية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

- ١- ظهور أخطاء متكررة ومنتوعة غير متوقعة.
- ٢- أداء المهارة أبطأ من المعتاد.
- ٣- أبداء درجات من الصعوبة في محاولة إصلاح أخطاء الأداء المهارية.
- ٤- انخفاض درجة انسيابية الأداء تركيز الانتباه خلال تنفيذ الأداء المهاري.

خامساً: أعراض خطئية للحمل الزائد وتشمل النقاط التالية:

١. ضعف مقدرة اللاعب على أدراك العلاقات بين المتغيرات.
٢. سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الأداء المهاري.
٣. خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخطئية.
٤. عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة.
٥. ضعف في استغلال القدرات الخطئية.



علاج الحمل الزائد

- التتبع الدقيق من قبل المدرب لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي من خلال التقويم الذاتي والاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة.
- تعويد اللاعبين على رصد حمل التدريب وملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم وحرارته.
- الإسراع في العلاج عن طريق تعديل البرنامج التدريبي وإعادة تخطيطه على أساس خفض درجة الحمل.
- استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الايجابية منها، أو تضمين برنامج التدريب أنشطة رياضية ترويحية تتسم بالتنوع.
- توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات.

الفصل الثالث

قواعد التدريب الرياضي وأساسه

مفهومها

أولاً : قاعدة الإعداد البدني .

ثانياً : قاعدة الانتظام في التدريب .

ثالثاً : قاعدة الاستمرارية في التدريب

رابعاً : قاعدة المقايسة في التدريب .

خامساً : قاعدة المعرفة .

سادساً : قاعدة الوضوح .

سابعاً : قاعدة التدرج .

ثامناً : قاعدة التنوع والتغيير .

تاسعاً : قاعدة التكرار أو الإعادة .

عاشراً : قاعدة التدريب المستقل والجماعي .

الحادي عشر : قاعدة التكيف .

الثاني عشر : استعداد اللاعب للتدريب الرياضي .

الثالث عشر : خصوصية التدريب .

الرابع عشر : التدريب طويل المدى .

الخامس عشر : ارتداد الحالة التدريبية .

السادس عشر : الإحماء والتهدئة .

قواعد التدريب الرياضي وأسسها مفهومها :

يقصد بقواعد التدريب الرياضي وأسسها : تلك المحددات الرئيسية التي يجب إتباعها عند تنفيذ التمرينات والفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة خلال مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي . وهناك عدة قواعد وأسس رئيسة للتدريب الرياضي هي كما يلي :

أولاً : قاعدة الإعداد البدني .

ويقصد بها أعداد الفرد الرياضي في كافة الجوانب البدنية والحركية ، أي اختيار تمارين عامة لتطويع كل المجاميع العضلية و تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وهنا يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

وتقسم مرحلة الأعداد البدني إلى قسمين هما :-

١. الأعداد البدني العام:

أي تنمية الصفات البدنية الرئيسية التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة)، وكل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية والتي لها دور مهم في مرحلة البناء والأعداد، وهذه الصفات مترابطة مع بعضها البعض ولا نستطيع الفصل فيما بينها.

٢. الأعداد البدني الخاص :

أي تنمية الصفات البدنية والحركية المرتبطة بشكل مباشر بالنشاط التخصصي ، وهي الصفات البدنية الخاصة بكل فعالية رياضية.

قواعد التدريب الرياضي وأسسها



ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب.

على اللاعب والمدرّب الالتزام بمفردات المنهاج المعد وتنفيذ خطواته بشكل منظم ومتسلسل، وبما يتلاءم مع المرحلة العمرية والتدريبية المخصصة، كذلك الانسجام والخصائص الوظيفية للاعب ، وبشكل متدرج من حيث أسس التعلم المهاري ودرجة صعوبة الأداء والتدرج بصعوبة الحمل التدريبي .

ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب

أنّ التدريبات وتمارين الرياضية يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة دون انقطاع ، حتى تحدث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد وبالتالي الأداء البدني والمهاري الأفضل ، لان أي

انقطاع في التدريب يؤدي إلى تراجع في كفاءة الأجهزة الوظيفية وهذا يؤثر سلباً على الأداء المهاري والبدني للاعب.

أما في خطط التدريب البعيدة والخطة السنوية فيقوم الرياضي بالتدريب المستمر والمنتظم مع المحافظة على توازن مفردات المنهاج التدريبي والتنسيق الجيد في عملية التبديل والتغيير بين العمل والراحة خلال كل وحدة تدريبية وخلال المراحل القصيرة والطويلة للخطة التدريبية السنوية .

رابعاً : قاعدة المقايسة في التدريب.

ويقصد بها أن تكون التمرينات والتدريبات المختارة تتناسب مع القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والعقلية للاعب، وكذلك العمر والجنس في جميع مراحل النمو.

لذا يجب أن يكون المدرب ملماً بكل تفاصيل حياة اللاعب وهوايته وظروفه العملية والمعيشية ومشاكله ورغباته وسلوكه في المجتمع .

ويقع ضمن هذه القاعدة توزيع شدة وحجم التمرينات والحركات والألعاب وتقنين أوقات الراحة بينها، بحيث لا يكون التدريب سهل ولا يحدث أي تطور، ولا يكون عالي بحيث يسبب أجهاد أو إصابة رياضية. لذا يجب أن يكون ضمن مقايسة تحدث التكيف والتطور المطلوب للقدرات المهارية والبدنية والنفسية وتحقيق الانجازات العالية .

خامساً : قاعدة المعرفة .

وتعني فهم وإدراك ما تهدف إليه التمرينات والحركات والوسائل والأساليب في الوحدات التدريبية ، أن فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات وكيفية تشكيل الحمل التدريبي لها، يؤدي إلى اكتساب المهارات والخطط بوقت اقصر وبنجاح ، فضلا عن ان

الرياضي الذي يستطيع أن يعرف نقاط قوته وضعفه ويشرح الأسباب والظروف التي أدت إلى ذلك ، يستطيع أن يختار ويطبق الطرائق الكفيلة لإزالة الأخطاء أو علاج وإصلاح نقاط الضعف .

لذا على اللاعب أن يعرف ويفهم:

✓ الأهداف والوظائف للتدريب الرياضي وأساليبه.

✓ فوائد الوسائل المساعدة في التدريب والتعلم ، وطرائق استخدامها بشكل صحيح.

✓ تعليم وتدريب اللاعبين كيفية تحليل النتائج والمباريات وأسباب الخسارة والفوز

✓ تقييم كل شخص لمستواه ، من حيث نقاط القوة والضعف وطرق العلاج.

سادساً : قاعدة الوضوح .

تعني خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة ، عن طريق تعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعلية، أو خلال محاولة تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ.

أن تكرر الأداء من زوايا مختلفة ومتعددة ، مع استعمال الطريقة الكلية في البداية ثم طريقة التحليل والربط ، وتصحيح الأخطاء بعبارات سهلة وواضحة من قبل المدرب أثناء الشرح أو الأداء له اثر فعال في وضوح الهدف، واستخدام الصور والأفلام الحركية تساعد اللاعب على الاستفادة باستيعاب الحركة .

سابعاً : قاعدة التدرج .

وتعني التدرج في حمل التدريب من حيث المحتويات والزمن والطرائق والوسائل ونوع التمارين والهدف من التدريب وغيرها، وان الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة من الأحمال السابقة لمدة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تقديم حمل أعلى. ويتم ذلك عن طريق:-

- التدرج في الأهداف المطلوب تحقيقها في رفع القابلية الوظيفية والبدنية وتعليم المهارات الحركية الفنية والخططية وتثبيتها وإتقانها.
- البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن اوالتكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة مع التأكيد على تقوية اكبر قدر ممكن من العضلات .
- التدرج في زمن الوحدة التدريبية من ٣٠ دقيقة في الشهر الأول من التدريب إلى ١٢٠ دقيقة خلال الأشهر الأخيرة .
- الانتقال من الحركات والمهارات المعروفة والقريبة إلى المجهولة والبعيدة مع عدم الإطالة في التمرين الواحد ، مع شرح قصير ومختصر .
- الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم، وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب.

ثامناً : قاعدة التنوع والتغيير.

أن محتوى التدريب الرياضي يجب أن يتسم بالتنوع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات من حيث التأثير والفوائد والتبديل والتنوع ما بين الراحة والأداء وما بين الصعب والسهل ، كذلك ما بين تمارين القوة

وتمارين الارتقاء والمهارة الفنية والخطية. حيث أن الطرائق العلمية الحديثة تؤكد على تقوية عامة إلى جانب التقوية الخاصة للعضلات، إضافة تقوية العضلات العاملة في الأداء والعضلات المقابلة لها. ويمكن تحقيق التنوع في محتوى التدريب الرياضي من خلال الإبعاد التالية:

- ١- التنوع في عدد التمرينات .
 - ٢- التنوع في شدة أداء التمرينات.
 - ٣- التنوع في سرعة أداء التمرينات .
 - ٤- التنوع في أوقات الراحة ما بين كل تمرين وآخر.
 - ٥- التنوع في طبيعة تأثير التمرينات في اللاعبين.
 - ٦- التنوع في تأثير التمرين و التمرين الذي بعده .
 - ٧- التنوع في الأدوات المستخدمة في تنفيذ التمرينات .
 - ٨- التنوع في الظروف المحيطة بتنفيذ التدريب الرياضي
- وبعد الانتهاء من التدريب يتجه اللاعب للتدليك ثم يأخذ حمام دافئ وبعد استراحة لمدة ساعة يتناول الطعام .

ومن الفوائد التربوية لهذه القاعدة هي :

- زيادة الرغبة والتشويق للتدريب.
- إزالة الخوف والقلق.
- تقوية الثقة بالنفس .
- تقليل التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية .
- حب الجماعة والتعامل معهم بروح رياضية عالية .
- اكتساب الشجاعة والإرادة وهي ضرورية في التدريب والمنافسات .

ومن الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة وفي الظروف نفسها مايلي:

- ♦ تكيف اقل في قدرة الأجهزة الوظيفية .
- ♦ ملل وضجر اللاعبين.
- ♦ الإصابات والإجهاد في بعض الأحيان

تاسعا : قاعدة التكرار أو الإعادة .

يجب أن تكرر الأحمال التدريبية في التوقيت المناسب من آخر حمل تدريبي والذي يضمن تقبله للأحمال الجديدة دون إجهاد، وبعد تكيفه على الاحمال السابقة، ووفقا للهدف المطلوب .

هذه القاعدة أساس لمقدار كل تمرين أو حركة ،ومدى تناسبها مع الاختصاص وقدرة كل لاعب ، وهي تحدد معدل تكرار التمارين والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب آخر ، كذلك تحديد الكم والشدة بالنسبة لعناصر وفقرات المنهاج التدريبي في كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي وحسب مستوى اللاعب وحاجته، بحيث لا يسبب الحمل الجديد المقدم إجهاد للاعب. وان يكون جسم اللاعب قد تكيف فعلا على الحمل الذي سبق تقديمه له حتى يمكنه تقبل التكيف لحمل جديد.اذ كلما طالت اوقات الراحة كلما فقد اللاعبين التكيف الحادث، وكلما قلت اوقات الراحة كلما قلت احتمالات استعادة الشفاء من الحمل السابق .

عاشراً : قاعدة التدريب المستقل والجماعي .

عند تشكيل الحمل التدريبي يجب مراعاة الفروق الفردية (العمر والجنس ومؤهلات اللاعب وبموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل لاعب بشكل مستقل إلى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق ككل .وهنا يتطلب بيانات واسعة عن كل عضو من أعضاء الفريق وذلك للتعرف عن

جوانبه الجسمية والبدنية والمهارية والعقلية والنفسية والحركية والاجتماعية والحياتية والغذائية وغيرها .

لان درجة ومستوى كل لاعب من التدريب واللياقة العامة هي العامل الأساس في تشكيل وتركيب الوحدات التدريبية كما ونوعا، ولشخصية اللاعب والصفات النفسية والخلقية والاجتماعية والوطنية دور في الأداء الفني ضمن تخطيط عملية التدريب لكل لاعب بشكل مستقل ولل فريق ككل.

الحادي عشر: قاعدة التكيف .

الاستمرار في أداء التمرينات والوحدات التدريبية لأوقات تتراوح ما بين أسبوع وعدة أسابيع يؤدي الى حدوث تغييرات في أعضاء وأجهزة أجسام اللاعبين ، وهذه التغييرات تسمى التكيف للاحمال التدريبية.

وهناك نوعان من التكيف هما :-

➤ **التكيف الوظيفي:** هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي الى تحسين كفاءة أداءها، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي .

➤ **التكيف المورفولوجي:** هو التكيف الذي يحدث في أحجام وإبعاد الأجهزة العضوية. وهناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما :

✓ **الأحمال التي يؤديها اللاعب.**

✓ **مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب .**

الثاني عشر: استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.

نقصد باستعداد اللاعب للتدريب الرياضي: مدى ملاءمة كل من درجة نمو وتطور أجهزته الوظيفية وأعضاء الجسم والحالة التدريبية (مستواه)

للحمل التدريبي المسلط على اللاعب..، وهذا يعني ان الحمل التدريبي يجب ان يكون مناسباً لدرجة نمو أجهزته الوظيفية ،وأعضاء جسمه ولحالته التدريبية الحالية(مستواه). فضلا عن أن الاستفادة من التدريب الرياضي تعتمد على نوع الجنس ، وهو ما يعني تدريب الفتيان يختلف عن تدريب الفتيات نظرا للاختلافات في التكوين .



الثالث عشر: خصوصية التدريب.

كي يتطور الأداء الرياضي يجب الوصول للتدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية والتي سوف تنفذ من خلاله في المنافسة، إذ ان ذلك يؤدي الى أحداث تغييرات ذات اثر اكبر في الأنسجة والأعضاء المشاركة في الاداءات الحركية بصورة أكثر من غيرها. فالتدريب على التحمل يؤدي الى تطوير التحمل ولا يؤدي الى تطوير الرشاقة .

أن نظام إنتاج الطاقة الذي يعمل هو الذي يكون سائداً دون غيره من الأنظمة ومن ثم فان التكيف الحادث سوف يكون في الألياف العضلية

نفسها المشاركة في الأداء المثل ونفسه ينطبق على التدريب النفسي الذهني .

لذا نجد هنالك خصوصية في كل من :

✓ خصوصية التدريب الرياضي للرياضات المتشابهة (العاب جماعية ،
والمنازلات والالعاب المضرب) .

✓ خصوصية التدريب لكل رياضة بمفردها .

✓ خصوصية التدريب داخل كل رياضة (مراكز اللعب ،ادوار اللاعبين في
التنافس) .

ونجد في خصوصية التدريب داخل كل رياضة عدد من عوامل
الخصوصيات يجب وضعها في الاعتبار حتى يتحقق أساس الخصوصية
وهي كما يلي :

١ خصوصية نظم إنتاج الطاقة المستخدمة في الأداء الحركي لكل رياضة .

٢- خصوصية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة في انجاز الأداء الحركي .

٣- خصوصية المهارات المطلوبة للأداء الحركي .

٤- خصوصية الخطط المستخدمة في الرياضة التخصصية .

٥- خصوصية الأعداد النفسي الذهني في الرياضة التخصصي .

٦- خصوصية الأعداد المعرفي في الرياضة التخصصية .

أن تطبيق مبدأ خصوصية التدريب الرياضي لا يعني إهمال أو تجنب
عموميته لان التدريب الرياضي العام يدعم و يمهد للتدريب الرياضي
الخاص .

مثل ذلك: أن تدريب العضلات المقابلة أو العضلات المجاورة او
العضلات المساندة للحركات مطلوب تنميتها بدرجات عالية حتى تدعم أداء

العضلات العاملة بصورة أساسية، وحتى لا تتعرض العضلات للإصابة او يتعرض الاداء الحركي للإخفاق .

الرابع عشر: التدريب طويل المدى.

يتطلب الوصول لمستويات في الحالة التدريبية أوقات زمنية طويلة من التدريب الرياضي، إذ نحتاج من ٥ الى ١٠ سنوات كمتوسط في الوصول الى المستويات العالية في الرياضة التخصصية .

أن التدريب الطويل المدى يقدم الفرصة الحقيقية لتفاعل كل من محتوى التدريب المقدم للاعب ودرجة نموه وتطوره وتحصيله لتعلم المهارات وتحقيق إستراتيجيتها واكتساب خبرات حقيقية عميقة في كافة جوانب الرياضة الممارسة.

كما أن تحسن الأداء الرياضي بصورة ملحوظة يحتاج الى أشهر، وأي تسارع في التدريب الرياضي، محاولة لإحراز نجاح سريع في أداء اللاعبين من خلال أوقات تدريبية قصيرة وزيادة الأحمال التدريبية، يؤدي الى استنزاف قدراتهم ويضر باللاعب أكثر مما يفيده وبالتالي إنهاء حياتهم الرياضية .

الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية.

التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي الى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين ٦-٧% في الأسبوع الأول، إذا ما استراح اللاعبون راحة كاملة دون أي أداء حركي يذكر .

السادس عشر: الإحماء والتهدئة.

كل وحدة تدريبية او تنافس رياضي يجب ان يبدأ بالإحماء وينتهي بالتهدئة، وتؤدي بواسطة التمرينات المتدرجة في شدتها والتي تهيئ اللاعبين للجهد المتوقع أن يمارسوه في التدريب او المنافسة، والتي تكسب العضلات المرونة والمطاطية المطلوبة للأداء، والوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل، والتهيئة لتنفيذ الإشارات العصبية الخاصة بالمهارات، والوصول لأقصى استعداد نفسي .

أما التهدئة تهدف الى تهدئة عمل الأجهزة الوظيفية للاعبين وعودتها لمعدلاتها الطبيعية بعد ان مارسوا التدريب او المنافسة . وتنفيذ بعد كل وحدة تدريب او منافسة من خلال التمرينات .

الفصل الرابع

مراحل التدريب الرياضي

أولاً: المرحلة الأساسية (البناء)

ثانياً: المرحلة الخاصة (التخصص)

ثالثاً: المرحلة العليا (القمة)

التخطيط للدوائر التدريبية

أنواع الخطط التدريبية

دائرة التدريب السنوية

١ - خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي

٢ - خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي

٣ - خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية

أولاً- فترة الإعداد

ثانياً- فترة المنافسات

ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقويمية

الوحدة التدريبية

مفهومها:

أهداف الوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية

أشكال الوحدات التدريبية

مراحل التدريب الرياضي :

مراحل التدريب الرياضي: هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب ، اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة ، وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو، فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثيراً كبيراً ليس بمستوى مكونات حمل التدريب فقط ، ولكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية .

وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايولوجية في مراحل النمو (العمر ، الجنس ، مستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي) بين اللاعبين ، وهذه المراحل هي :

١. المبتدئون أو الناشئون .
٢. المتقدمون.

٣. الإبطال أو رياضة المستويات العليا.

كذلك ينقسم التخطيط على مدى تلك المراحل وفق الآتي :

أولاً: المرحلة الأساسية (البناء).

هي حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء مستوى مناسب من الإعداد البدني الأولي والذي يخدم المراحل اللاحقة من التدريب الرياضي. إن اكتساب المرحلة الأساسية (البناء) للاعبين، لا يتم بين ليلة وضحاها، اذ تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب ، حتى وصول اللاعب ودخوله الى مرحلة التخصص. ففي هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها بنسبة تقارب ٧٠% من وقت التدريب ، وعند ذلك تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة أنشطة تأخذ خصائص وصفات التمرينات العامة لاكتساب القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام،

وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم ، والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب، والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة ، سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على إمكانات تقدم المستوى البدني. وهنا تمثل تمارينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها، فكل تلك التمارينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام . وتهدف المرحلة الأساسية (البناء) كمرحلة أولية الى :

- ◆ تطوير الصفات البدنية العامة لاسيما القوة والتحمل والسرعة والمرونة والقدرة الحركية للمفاصل .
- ◆ تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية .
- ◆ تطوير القدرة على التكيف والثبات على الاختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية .

ثانياً :المرحلة الخاصة (التخصص).

هي أعداد اللاعب بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه من أداء المهارة بشكل جيد ، مع تثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة، حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأعلى كفاءة ممكنة .

اوهي: الانتقال من الأعداد العام الى الخاص حسب الاختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية، مع التركيز على النواحي الفنية والخطية للنشاط التخصصي.

وبذلك يقع على عاتق المدرب تحقيق الأهداف التالية :

- متابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .

- تحسين كل من مستوى التنكيك والتكتيك.
 - تحسين الربط الديناميكي بين القدرات البدنية والمهارية .
 - التعمق في القدرة الحركية للاختصاص.
 - الإعداد التربوي والخلقي والنفسي .
- وفي هذه المرحلة يجب عدم إهمال العلاقة بين التمرينات الخاصة والعامّة ويجب أن تأخذ تمرينات القوة والسرعة دورها في التركيز عليها . وتكون التمرينات الخاصة بنسبة ٧٠% من هذه المرحلة .
- وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة الوسيلة الرئيسة لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ودخوله بذلك في المرحلة التالية(القمة) الرياضية .

ثالثاً: المرحلة العليا (القمة) .

- ◆ هي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال العملية التدريبية وأحوال البيئة وحتى دخوله القمة في الانجاز والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .
 - ◆ هي إعداد الرياضيين المتفوقين في المرحلتين السابقتين لمنافسات البطولات الدولية والعالمية.
 - ◆ وتعد مرحلة (القمة) بمثابة مرحلة دخول اللاعب إلى الفورمة الرياضية، وبذلك فهي المرحلة المناسبة لخوض اللاعب غمار المنافسات ، سواء أكانت ألعاباً جماعية أم مسابقات فردية أم منازل
- إن وصول للاعبين الى القمة أمر صعب وشاق ويحتاج من المدربين الكثير من الجهد في الإعداد للبرامج بصفة عامة ، وتنظيم وتقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة ، فكل لاعب إمكانيات

بدنية و مهارية ونفسية خاصة، تختلف من لاعب لآخر، لذا يجب إن يتعامل معها المدرب بحذر ، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين ، اذ الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس من أسس وضع البرامج التدريبية .

وتهدف المرحلة العليا (القمة) الى:

- أ- نضج وتفوق في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة التخصصية، والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب.
- ب- التحسن المثالي في القدرة الوظيفية والتكوينية الخاص بالنشاط الرياضي.
- ت- الاقتصاد والآلية بالأداء المهاري والذي يمكن التعرف عليه من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي.
- ث- اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق سلوك اللاعب في التدريب والمنافسة .

التخطيط للدوائر التدريبية :

مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي: هوالتنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها.

وهو عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، وهي عملية تتبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذا المستويات بخطة تدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.
التخطيط = التنبؤ + الخطة

ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضى وخطة التدريب ينبع من حقيقة مهمة وهي ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور فى خطط واضحة ومحددة ، وبالتالي ان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

انواع الخطط التدريبية:-

هنالك تنظيم وتسلسل للخطط التدريبية حسب الهدف من التدريب فالمدرّب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الآتية

- خطة الوحدة التدريبية اليومية.
- خطة الدائرة التدريبية كل اسبوعين.
- خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من (٢ - ٦) اسابيع .
- خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة .
- خطة تدريب بعيدة المدى (اولمبية) .
- كما يمكن استخدام خطط تدريبية اطول لمدة (٨ - ١٦) سنة خصوصا بالنسبة للأطفال الموهوبين.

فعندما يبدأ المدرّب بوضع مفردات خطة التدريب ، فإنه يبدأ بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الأمد ، التي يجب ان تحقق في نهاية مدة

هذه الخطة ، ففي خطة التدريب لمدة اربع سنوات مثلاً يضع المدرب الهدف او الأهداف عوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة ،اضافةً الى وضع مستوى الأنجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية ، فالأهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة ، ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية .

دائرة التدريب السنوية

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسى للتخطيط قصير المدى، ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لآخرى طبقاً لطبيعة التنافس كما يلي:

١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما هو الحادث فى تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى.

٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة

اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية، وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلافى العديد من مشكلات التخطيط والتي تتاثر بالمقدرة على التحكم فى فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية، وتأثير العوامل النفسية، والعوامل المرتبطة بالاصابات.

٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسي ثالث او اكثر.

ايأ كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاث فترات اساسية كما يلي
اولاً- فترة الاعداد :

وهى الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كى يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية فى الموسم التنافسي.
تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا كما يلي:

١- مرحلة الاعداد العام.

٢- مرحلة الاعداد الخاص.

٣- مرحلة المنافسات التجريبية.

تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلي :

- أ- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الاساسية لاجهزة اجسام اللاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص.
- ب- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة .
- ت- انجاز بعض جوانب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى.
- ث- يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا ، وكلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلي:

- أ- رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.
- ب- تطوير الاعداد المهارى والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.
- ت- تعلم الخطط الجديدة واجادة ماسبق تعلمه فى اطار الاعداد الخططي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على طرق اللعب.
- ث- الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.
- ج- ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض فى اطار متكامل.

تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلي:

- أ- الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.

ب- الوصول الى افضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن ان تقابل اللاعب فى المنافسات الرسمية.

ت- الوصول فى نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسى والخلقى.

يبين الجدول نسب الاعداد فى كل مرحلة

المجموع %	فترة الاعداد			مراحل الاعداد نوع الاعداد
	مرحلة المباريات التجريبية	مرحلة الاعداد الخاص	مرحلة الاعداد العام	
30%	7%	8%	15%	اعداد بدنى
30%	14%	9%	7%	اعداد مهارى
40%	23%	11%	6%	اعداد خطى
100%	44%	28%	28%	المجموع

ثانياً- فترة المنافسات:

فترة المنافسات: هى الفترة التى تقام خلالها مباريات الموسم التنافسى وتبدأ مع اول مباراة وتنتهى باخر مباراة، وفيها يتم الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية .

وتهدف فترة المنافسات الى :

- * الوصول الى اعلى قمم المستوى البدنى والوظيفى للاعب.
- * الوصول الى اعلى قمم مستوى آلية الاداء المهارى وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
- * الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخطى واستخدام المناسب منه طبقاً لطبيعة المنافس وظروف المباراة.
- * الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسى مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.

* التجانس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب متوافقا مع اداء الفريق فى الرياضة الجماعية.

ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقييمية:

الفترة الاستشفائية التقييمية (الانتقال) هى : الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي ، وتنتهى باول وحدة تدريبية فى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقييمية الى ما يلى:

- المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططي.
- انعاش الحالة النفسية اللاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
- اجراء العمليات التقييمية الرئيسة لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
- التركيز فى علاج الاصابات اذا ما وجدت.

الوحدة التدريبية. مفهومها:

وهى الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضى، حيث تضم تمارين وانشطة التدريب الرياضى. اوأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي

تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق.

يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيس لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخططية.

قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبه خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

أهداف الوحدة التدريبية:

تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا او اكثر من الأهداف الستة الرئيسة وهي: الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية. من المفضل إلا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

أ- القسم التمهيدي: ويشمل المقدمة والإحماء

- المقدمة : هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

- الإحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين ١٠ : ٢٠ % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

ب-القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل ٧٠-٨٠% من الزمن المخصص للوحدة،

مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وهو:

- ◀ تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.
- ◀ تنمية السرعة أو قوة سريعة.
- ◀ تنمية القوة.
- ◀ تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي.

الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، بينما تنمية المطاولة يجب أن تتجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

ج- القسم الختامي (التهدة) :

- ◀ يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريبا بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية.
- ◀ يستغرق هذا الجزء حوالى ٧-١٠% من الزمن المخصص لوحدة التدريب .

- ◀ يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدة.

انواع الوحدات التدريبية

وهناك انواع من الوحدات التدريبية تصمم حسب الهدف من الوحدة وهي

١. الوحدة التدريبية التعليمية:

هدفها أكتساب مهارة اوداء خططي جديد لتعليم المهارة الجديدة .

٢. الوحدة التدريبية المساعدة :

هدفها تحسين مستوى اداء مهاراتهم .

٣. وحدة تدريبية لأتقان مهارة معينة:

هدفها أتقان اعداد اللاعبين المهاري او الخططي او البدني .

٤. وحدة تدريبية تقويمية:

هدفها تقويم مستوى الأعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب.

أشكال الوحدات التدريبية :-

تصمم الوحدات التدريبية في اشكال متعددة من اجل التوفيق بين

مجموعة من الرياضيين اوافراد من الرياضيين وهي تضم:

*** وحدة تدريب الجماعة :-**

تنظم لعدة رياضيين وليس من الضروري ان تكون الألعاب الفرعية ، لأن الرياضيين في الألعاب، الفعاليات الرياضية الفردية يمكن ان يتدربوا ايضاً بصورة جماعية .

*** الوحدة التدريبية الفردية :-**

وهي التي تسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضي ذات الطبيعة البدنية او النفسية، فمن خلال هذه الوحدات يمكن للمدرب من وضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية لتنظيم اداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي .

*** وحدة تدريبية مختلطة :-**

وهي مزيج من وحدات تدريبية جماعية ووحدات تدريبية فردية، ففي القسم الأول من هذه الوحدة التدريبية يقوم جميع اللاعبين بأداء تمارين الأحماء سوية، يتبع ذلك وطبقاً لأهدافهم الخاصة فان الرياضيين يقومون بتنفيذ الوحدة التدريبية الفردية الخاصة لكل واحد منهم، وفي نهاية الوحدة التدريبية سوف يجتمع الرياضيون لأداء القسم النهائي من الوحدة التدريبية.

* وحدات تدريبية حرة :-

وهي الوحدات التدريبية المخصصة او المحددة لنوع خاص من رياضة المتقدمين وهدفها تحفيز الرياضي في الشعور بالاستقلال الذاتي وتنمي عملية النضج في حل الواجبات التدريبية خصوصا أثناء السباقات عندما لا يكون المدرب موجوداً لمساعدته .

الفصل الخامس

رياضة الأرقام القياسية

١ - شخصية الرياضي المتفوق:

مكونات شخصية الرياضي المتفوق:

أولاً : الميول.

ثانياً : الطبيعة.

ثالثاً : الطابع

٢ - العلاقة بين المدرب والرياضي:

٣ - الحالة النفسية الحادة للرياضي وكيفية معالجتها:

كيفية معالجة الحالة النفسية الحادة:

٤ - التدريب غير المرئي:

٥ - التدريب الذاتي :

٦ - الاختيار في التدريب الرياضي.

- مفهومه :

- أهميته:

- أهدافه :

- وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه:

أولاً: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

ثالثاً : القدرات البدنية والحركية.

رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية.

خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي.

سادساً : السن المناسب للاختيار

تأثير العوامل النفسية في الاختيار

رياضة الارقام القياسية

تبنى رياضة الارقام القياسية على عدة عوامل يجب مراعاتها وهي :

١- شخصية الرياضي المتفوق:

اصبحت السمات الشخصية عنصرا مهما وحاسما في تحديد النجاح والفشل في أي مجال من مجالات النشاط الانساني ومنها النشاط الرياضي، اذ ان ملاءمة السمات الشخصية للفرد مع طبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة يعطي مردودات ايجابية في الانجاز لتلك الفعالية.

ان ممارسة الرياضة تؤدي الى خفض السلوك العدواني ويساعد على التخلص من بعض الامراض النفسية مثل الاكتئاب، وان تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .

فالسمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين تكون مختلفة كالثقة في النفس والمنافسة وانخفاض القلق والتسامح والاستقرار الانفعالي والعدوانية وحل المشكلات والشجاعة والجرأة ، كلها صفات يتميز بها الرياضيين . كذلك هنالك اختلاف بين الرياضيين انفسهم مع اختلاف الفعاليات الرياضية، من حيث العاب جماعية والعب فردية وكذلك العاب تتطلب الاحتكاك مع المنافس واخرى لا تتطلب ذلك، كل هذا يعطي سمات وشخصية مميزة لممارسة هذا النشاط او التفوق في تلك الفعالية .

ان الهدف الاساس من العملية التدريبية هو تكوين وتربية الانسان صاحب الشخصية المتزنة من حيث القدرات النفسية والخلقية والعقلية

والبدنية والخبرات والمعلومات والمهارات، بقصد تحقيق افضل النتائج الرياضية في فعالية التخصص الرياضي.

وحتى يكون الاعداد النفسي شاملا ومتكامل، يجب على المدرب والرياضي معرفة مكونات الشخصية المثالية، ليتمكن من العمل على تنميتها وتطويرها وفق متطلبات الاعداد الشامل للتفوق في النشاط الرياضي.



- مكونات شخصية الرياضي المتفوق:

الشخصية الرياضية تتكون من عدة سمات او مكونات ترتبط مع بعضها البعض وتتأثر فيما بينها، ولها علاقة بالاعداد البدني والمهاري والخططي والاعداد النفسي والمنافسات وفيما يلي هذه المكونات :-

اولا : الميول.

تعد الميول من احد مكونات شخصية رياضي المتفوق، التي تساعده في تنفيذ بعض النشاطات الناجحة لمصلحة المجتمع . وان للميول اهمية قصوى من ناحية الاتجاه والاختيار وايجاد انسب الطرق لتطويرها ، وفي التربية الرياضية يتحدد اختيار الفرد لنوع النشاط الرياضي تبعا لميوله، وان للميول ارتباطاً وثيقاً بالمسببات وتؤثر فيه، فالعديد من امكانيات الانسان لا تصبح ميولا بسبب انعدام المسببات الايجابية ومن الطبيعي يزداد اهتمام الرياضي بنشاط معين او اداء مهارة يستطيع فيها حسم النتيجة، حسب ارتياعه لها وامكانية اتقانها وسهولتها وتحقيق الانجاز والفوز فيها .

ثانيا: الطبيعة.

وهي الطاقة الديناميكية المعبرة عن شخصية الفرد الرياضي، ويمكن من خلالها تحديد نوع النشاط الملائم لتلك الشخصية، وهذه الطبيعة لها اربعة انماط يمكن ان تؤدي الى تصرفات ايجابية، وكذلك لها مظاهر اخرى تؤدي الى تصرفات غير مناسبة وهذه الانماط هي : الغضب او الصفراوي .. الدموي .. سوداوي .. بلغمي المزاج .. وتعد ايجابيات وسلبيات الطبيعة الخاصة واستيعاب مهارة التحكم عليها وارشادها احدى

اهم مسائل التربية والاشراف الذاتي حيث تعد هذه العمليات بالغة الاهمية في النشاط الرياضي المتفوق اثناء التدريب وفي المسابقات .

ثالثا: الطابع

وهي جميع الصفات النفسية الغالبة والمميزة والاساسية للانسان، والتي تؤثر في كافة اعماله وتعد اساس سلوكه في مختلف المجالات مثل (تحمل المسؤولية، الحب والكره ، الحقد، الحسد، الانانية ، المحافظة على الشرف ، الحب للعمل ، الوعي ، الجبن ، الكسل ، المبادرة) وهي صفات توفر لدينا امكانية افتراض سلوك الانسان حسب بروزها بدرجة معينة، والطابع صفة قابلة للتغيير اكثر من مكونات شخصية الانسان ويتاثر تكوين الطابع بدرجة كبيرة بالبيئة المحيطة وطبيعة العمل .

٢- العلاقة بين المدرب والرياضي:

من اجل ان يحقق المدرب نجاح العملية التدريبية وتحقيق الارقام القياسية، يتطلب منه توثيق الصلة بينه وبين اللاعب والتي تظهر بالعلاقة الشخصية المباشرة بينهما .

اذ ينتظر اللاعب من المدرب احدث المعلومات والتجارب العلمية من اجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة ،من خلال تقديم تقريرا دقيقا عن مستواه وقابليته بين فترة واخرى.

اذ ان ارتباط اللاعب بمدربه والمامه بعاداته الفكرية امر لا يقدره الا من خاض هذا الميدان، كذلك محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض

النواحي الشخصية من الامور التي تعكس تأثير المدرب باللاعب، وهذا يكون له اثر كبير في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.

فالمدرّب الجيد لا يصنع بالصدفة بل يجب ان يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب يفهم واجبات الجسم الانساني ، ملم بافضل واحداث طرق التدريب وحاجات لاعبيه واستخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية في مجال لعبته.

ومن هنا لزم ان يعرف المدرب مدى تاثيره في لاعبيه، وان عمله لا يقتصر على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين، بل يرتبط بكثير من الالتزامات الاخرى فهو مربى قبل ان يكون معلم، فهو المسؤول الاول والاخير بحكم موقعه في اعداد جيل من الافراد يؤمن بمستقبله، يتمتع بقدر كافٍ من ولائه لمجتمعه ووطنه .

فالمدرّب الناجح يعمل بشكل دائم على غرس الرغبة في الفوز بين لاعبيه وذلك بتوحيد الدافع للتفوق او الرغبة في انجاز وأداء أحسن في كل تدريب، بحيث تسري روح من الحماسة المستمرة عند جميع افراد الفريق. و يجب على كل مدرب العمل الدؤوب لانجاز احسن اداء في اطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر، ويجب ان يتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق او عليه بصفة شخصية، ويجب تطوير الشعور بان الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكا للمدرب فقط .

يجب ان يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع باهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة الى اللاعب الاحتياطي او بعض اللاعبين الذي يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية .

و يراعى تطوير تدريبات الفريق واستخدام الالعب التي تشجع على تدعيم التعاون بين افراد الفريق. والعمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك او جاذبية الجماعة .

كذلك التركيز على المظاهر والجوانب الايجابية التي يتميز بها الفريق ، فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق احدى المباريات يجب التحدث مع افراد الفريق عن النقاط الايجابية التي يتميز بها اداء الفريق، قبل ان يتحدث عن نقاط الضعف والاطفاء التي حدثت ، حيث ان نتائج الاداء تؤثر في مشاعر الرضا والتماسك ومن ثم جاذبية الفريق لدى اللاعبين .

كذلك على المدرب التعرف على اللاعبين الذين يتمتعون بشعبية كبيرة في الفريق وهم بمثابة قادة يمكن التاثير في الجماعة عن طريقهم ، ويمكن ان يتولوا مسؤوليات في الفريق وفي الوقت نفسه التعرف على المرفوضين اي غير المتوافقين اجتماعيا ، ومن ثم يجب علاج وضعهم في الفريق وتصحيحه.

وان العلاقة بين المدرب والرياضي تتحقق عن طريق :-

- ✓ التعاون بين المدرب والرياضي لتحقيق أهداف التدريب الرياضي.
 - ✓ التعرف على شئون الرياضيين المختلفة من اجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم وتنمية قدرتهم وقابليتهم.
 - ✓ ان يكون المدرب محبا للرياضيين الذين هم تحت اشرافه وله اتجاهات ايجابية نحوهم ، يحترمهم ويشجعهم على النقد والصراحة.
 - ✓ ان يزود الرياضيين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية الحديثة .
 - ✓ ان يربى فيهم الخصال الخلقية الحميدة والعادات الاشتراكية كحب العمل واثقانه ويربيهم على الاتجاهات الانسانية.
 - ✓ ان يعاملهم ويبني المستوى باساليب ديمقراطية حازمة وان يكون عادلا معهم .
 - ✓ ان يدرك ان للرياضيين حقوقا اساسية لا يمكن انكارها عليه كمدرب ، لا ان يعترف بها فقط ، بل ان يشجعهم على المطالبة بها وممارستها.
- وان من اهم حقوق اللاعبين على المدرب هي :**
١. حق اللاعبين ان تسمع وجهات نظرهم في تدريبهم ودراساتهم وفي مؤسساتهم الرياضية، وتقديم اقتراحات وحلول حول أي اجراء تربوي يؤثر في تدريبهم وحياتهم عموما وهذا يشمل بطبيعة الحال الجانب المالي وقروض المستقبل وحتى منهاج التدريب .
 ٢. حق اللاعبين في التدريب واكمال دراستهم ، ولعله اهم الحقوق على الاطلاق هو ضمان التعليم الممتاز ، يناسب قابليتهم وقدراتهم ويتناسب مع أوضاعهم بما يحقق لهم التقدم في حياتهم.

٣. حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية والتمتع بكافة الحقوق التي يؤهلون لها كمواطنين.

ومن الصفات التي يجب ان يتمتع بها المدرب الرياضي :-

- ان يكون ذو شخصية تربوية متطورة التفكير، وطني مخلص لوطنه.
- ان يتسم بالشخصية المتزنة المقبولة شكلاً وموضوعاً، متعلقاً في تصرفاته ليحوز احترام المجتمع .
- يمتلك الخبرة والموهبة في اختيار والكشف عن المواهب وعن الانتقاء الرياضي للاعبين والعمل على صقلها وتطويرها .
- ان يكون ملماً بالعلوم والمعارف التي تساعده في التدريب .
- اثارة وخلق روح القيادة عند لاعبيه وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس واحترام قدراتهم الشخصية وحل مشاكلهم .
- ان يكون مطلعاً على القوانين وما يستجد منها والوقوف على احدث المعلومات لمتابعة التطور السريع .
- ان يكون ملماً بالاسس العلمية المختلفة بالتدريب من اتقان المهارات الحركية وخطط اللعب .
- ان يتمتع بالصحة الجسمية واللياقة البدنية والقدرة على اداء النماذج اثناء التدريب
- ان يبني علاقات مبنية على الاحترام المتبادل مع زملائه المدربين والحكام والاداريين والمسؤولين وتنفيذ التعليمات والقوانين ومراعاة اللعب والتنافس الشريف

صفات المدرب الرياضي الجيد



٢- الحالة النفسية الحادة للرياضي وكيفية معالجتها:

تعد الحالة النفسية الحادة او(الصدمة النفسية) في التربية الرياضية جملة من الانفعالات والممارسات الذاتية للرياضي، الناتجة عن سلسلة

العوامل الخاصة بالاعداد والاشتراك في المباريات والمسابقات في رياضة الارقام القياسية. كذلك الجهد الكثيف جدا والقريب من اقصى حدود امكانات الرياضي، والصراع الصلب للتغلب على الخصم لاجل الفوز .
واحيانا يتلقى الرياضي حالة نفسية حادة من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف للنفس اوالغير، يولد نوعا من الرعب ويسبب هزة عنيفة، ويترك اثرا على شخصية الرياضي وسلوكه.

وهذه الصدمات في المجال الرياضي تعمل على تغيير الصفات النفسية للاعب مما يؤدي الى تغير ملحوظ في السلوك كالخوف ، التردد ، ضعف القابلية الانجازية. ان هذه العوامل تحيل دون الوصول الى الارقام القياسية التي يصبو اليها الرياضي، وتخلق لدى الرياضي حالة نفسية تصل نسبة التوتر الى الحدود بين التحمل وغير التحمل، والحالات النفسية الحادة تكمن في :-

- **المظهر العام :-** ويشمل (الحماس، التراجع ، العدوان ، الخوف)
- **المظاهر التحليلية :-** اذ يظهر التوتر النفسي بسبب سير نشاطات الرياضي على اقصى مستوى من حيث الامكانات البدنية والنفسية من جانب ، وبسبب ميول التثبيت للرياضي من جانب اخر. وتجدر الاشارة الى انه بقدر ما تظهر حواجز في طريق الرياضي بقدر ما يزداد توتره النفسي .

- كيفية معالجة الحالة النفسية الحادة:

ان تنظيم الحالة النفسية للاعب والأعداد النفسي الشامل له بما يضمن احتفاظ اللاعب بأفضل حالة من الاستعداد النفسي التي تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية العديدة، التي من الممكن أن يتعرض لها في مرحلة

المنافسة الرياضية، والوصول به إلى افضل حالة من الاستعداد النفسي أثناء الأداء في التدريب والمنافسة.

هناك عدد كبير من الاساليب المساعدة على تقوية الحالة النفسية ومعالجتها، وفي مثل هذه الحالة يعمل الرياضي بصورة واعية على التنظيم والتأقلم الذاتي للتغلب على المصاعب التي يواجهها من خلال:

♦ على الرياضي ان يتبع برنامجا معقولا في التدريب ، يكون اساسه الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية والعاطفية والارادية ووظائف الطبيعة .

♦ ان يعرف المدرب والرياضي انواع ردود الفعل التي من المحتمل ظهورها في حالات الفوز والفشل، كي تصبح عنصرا ايجابيا لتحفيز نشاط الرياضي .

♦ ضمان الحفاظ على القدرة النفسية واعادة الطاقة النفسية العصبية المستهلكة بصورة سريعة وكاملة وبمساعدة الوسائل المطبقة في ممارسة الرياضة المتفوقة.

♦ التدريب في المناطق الواقعة على المرتفعات (تأيين الجو السلبي) حيث يزيد عدد الايونات السلبية على عدد الايونات الايجابية، وان هذا الجو له تأثيرات مشجعة خاصة على العمليات العصبية والنفسية وان تأثيرات هذا الجو تكمن في :-

✓ تحسين وقت ردود الفعل النفسية الحركية .

✓ تحسين المزاج النفسي والعاطفي .

✓ راحة الاعصاب والهدوء النفسي .

✓ تحسين السلوك بشكل عام .

٤- التدريب غير المرئي:

تأتي تسمية التدريب غير المرئي من العوامل والظروف الصحية والاقتصادية والعلاقات الاجتماعية وطرق المعيشة من ملابس وغذاء الرياضي ومدة راحته وطرق ووسائل الشفاء بعد الارهاق والحوافز والعلاقات الاجتماعية، والتي تؤثر بشكل مباشر بالاعداد البدني والمهاري، والتي تعد عوامل خارج الملعب او القاعة الرياضية ، اي بعيدا عن نظر المدرب .

ان تلك الظروف تكون مساهمة بشكل فعال ومؤثر في التدريب، اما بتأثير ايجابي فيما اذا ساهمت في نجاح مسيرة التدريب، او كانت عاملاً سلبياً ومؤثراً في العملية التدريبية وعامل اخفاق واحباط، فيما اذا لم تتوفر اولم ينظر اليها بنظرة جادة وواقعية.

ودور المدرب هنا الاشراف والمراقبة بشكل دائم لغذاء الرياضي ولفترات الراحة ووسائلها بعد التمرين والعلاقات الاجتماعية.

اما الرياضي فله دور بالغ الاهمية من حيث الاهتمام بتربيته لكي يكون عمله بكل وعي ويستطيع ان يضمن لنفسه تغذية مناسبة على اساس الاحتياجات التي يفرضها الجهد، وليس على اساس الشهية وستضمن لديه استراحه كافية بعد المجهود وتجنب العلاقات الاجتماعية التي تثير اضطراباته ، ومن هنا نستنتج ان سير التدريب غير المرئي ضروري جدا لتحقيق الارقام القياسية. اذ تم التوصل من جراء البحوث الميدانية إلى أن هناك تقدماً يطرأ على التدريب كلما طبق أسلوب الحياة الرياضية بشكل دقيق، ويقل كلما كثرت المخالفات أو عدم الدقة في تطبيقه.

ويمكن ايجاز عوامل التدريب غير المرئي في:

أ- أسلوب الحياة وطريقته وتتمثل في :

- هدوء ونوم ليلي كافٍ .
- توزيع منتظم للفعاليات اليومية.
- الابتعاد عن الكحول والتدخين.
- حياة جنسية منظمة.
- الاعتناء المنظم بالجسم.
- استغلال وقت الفراغ.
- حياة عائلية هادئة، وفي محيط ذي هواء نقي.
- عائلة محبة للرياضة وخالية من المشكلات.
- أصدقاء جيدين.
- الانضمام لمجموعة الرياضيين.
- علاقة قوية بين الرياضيين والمدرّب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.
- الاقتناع بالعمل والانتصار في الدراسة وهدف واضح المستقبل.

ب- الأدوات والملاعب وتتمثل في :

- ✦ ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.
- ✦ ملابس رياضية جيدة.
- ✦ أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

٥- التدريب الذاتي :

التدريب الذاتي هو جملة من التمارين التي ينفذها الرياضيون حيث تتم برمجتها في دورات ويتعلق الانتقال من دورة التمارين الى اخرى بالاستيعاب والتعلم الكامل للدورة السابقة وتتعلق هذه التمرينات براحة العضلات وتهدئة الاوعية الدموية وتنظيم نشاط القلب والتنفس.

ان التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين، حيث يساهم في احلال الهدوء والتعقل مما يؤدي الى ازالة التوتر النفسي، ويحقق الاشراف الذاتي للاعب على نفسه حدا لحالة الخوف والقلق ، ورغم ذلك لا يتوجب التطبيق الميكانيكي للتدريب الذاتي بدون المعرفة المفصلة المسبقة للخصائص الفردية والنفسية للرياضيين .

فبعض الرياضيين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فان تأثيرات هذا التدريب منخفضة او معدومة كالياً، وفي بعض الحالات الاخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل. وعليه من المفروض تطبيق التدريب الذاتي بكل عناية وبصورة عقلانية وبالتعاون مع المدرب والطبيب النفسي .

٦- الاختيار في التدريب الرياضي.

- مفهومه :

الاختيار: هو الانتقاء الصحيح للفرد من حيث استعداداته ومواصفاته البدنية والمهارية والتكوينية والنفسية والتي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي الممارس .

هو: التنبؤ بالمستقبل الرياضي للفرد في ضوء خصائصه المميزة والتي تتناسب مع خصائص النشاط الرياضي.

وان اختيار الفرد وتوجيهه للنشاط أمراً لم يعد متروكا للصدفة، بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية، جاءت نتيجة لجهود الباحثين والمدربين في هذا المجال.

وإذا ما عمل المدرب بالاسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين فسوف يساعده ذلك في تطوير اللاعبين والارتقاء بمستوى الانجاز في المستقبل.

- أهميته:

يعد الانتقاء والاختيار لنوع الرياضية التخصصية وتناسبها مع قدرات الفرد من اهم العوامل في الوصول إلى الانجاز العالي ، وتبرز أهمية الانتقاء او الاختيار المناسب في :

- الاقتصاد بالجهد والوقت في العملية التدريبية .
- تلافي الصعوبات والسلبيات خلال سير العملية التدريبية.
- يمكن التنبؤ بالنتائج المتفوقة مستقبلاً من خلال الاختيار الصحيح .
- يحدد الاسس الصحيحه والعلمية في ملاءمة قدرات الفرد واستعداداته لنوع النشاط المناسب.

- أهدافه :

تهدف عملية الاختيار الرياضي إلى:

- ✓ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية وفقاً للمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية.
- ✓ تحديد الخصائص المطلوبة للرياضة التخصصية.

✓ التوجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم .

✓ إيجاد التجانس بين اللاعبين ضمن الفريق الواحد.

✓ الاقتصاد في الوقت والجهد والإمكانيات.

✓ توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية.

✓ تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

وبصفة عامة يمكن إن تتوقف عملية الاختيار على أساس :-

➤ مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى.

➤ سرعة اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات والقدرات الخاصة

➤ سرعة التكيف

➤ - توافر أساس الثبات والتكيف خلال التدريب و المنافسات.

وفي ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الاختيار إلى :-

- الاختيار بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد .
- الاختيار لتشكيل الفرق المتجانسة في الألعاب الفرقية .
- الاختيار للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا .

- وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه :

يكون التعرف على مدى صلاحية الفرد من البيانات المتحصل عليها من عملية الملاحظة التربوية أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات، فضلاً عن الفحوص الطبية والاختبارات البدنية والمهارية التي

تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص. حيث يسمح الأسلوب العلمي في الاختيار والتنبؤ بمستوى اللاعب في المستقبل على وفق المعلومات والمقياس الحاصل عليه اللاعب، ومن خلال المعلومات والمواصفات التالية يمكن اختيار الفرد للرياضة المناسبة :

أولاً: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالآخر، خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، فالطول الذي يمكن أن يصل له الفرد عند اكتمال النضج امراً يستحق الاهتمام، وتؤكد نتائج البحوث العلمية إلى وجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء للألعاب الرياضية، إذ يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستك بينما طوال القامة لرياضة كرة السلة والكرة الطائرة والرمي والوثب .

وقد تم التوصل إلى المعادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ في الطول مستقبلاً، في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية العامل الوراثي، وهذه المعادلة هي :

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \text{طول الولد} + \text{طول والده} \times 1,08 / 2$$

$$\text{طول بالنسبة للبنت} = \text{طول البنت} \times 0,923 + \text{طول والدها} / 2$$

ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل :
-- النبض.

- عدد مرات التنفس.

- القدرة على امتصاص لأوكسجين.

- السعة الحيوية.

حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤيه لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحله سنيه.

فضلا عن أن العمر البيولوجي هو أحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العالية في المستقبل .

ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو . حيث يسير النمو الجسماني- البدني بديناميكية معرفيه حتى اكتمال النضج، وبمعنى آخر فان مسار تطور النمو البدني يسير على وفق نظام محدد خلال عملية النمو، ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول، وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني، وكذلك مستوى تطور هذه القدرات، حيث يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية .

ثالثا : القدرات البدنية والحركية.

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة . اذ إن الفرد يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال

النضج، ويشير مستوى قدرات الفرد إلى مدى انحرافه عن مسار التطور، ويعد ذلك دليلاً مهماً في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواه، فضلاً عن القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على أساس المسافة والزمن والمكان والأداء كأسس مهمة في عملية الاختيار.

رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية.

يعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً مهماً للتعرف بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاعتماد على نتائج اختبارات الذكاء والإدراك، فضلاً عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للاعب أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف، حيث تشير البحوث العلمية، إلى أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب.

وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق، وتعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار.

أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف .

خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي.

يلعب مستوى الاستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفه عامة ، ومن ثم يعد معياراً جيداً في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي ، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط

والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي، ومن خلال عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي ، وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى، وبصفة عامة فإن النتائج المستحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد، وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالٍ في النشاط الرياضي.

سادسا : السن المناسب للاختيار

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية مهمة ، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي ، حيث يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة، نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط ، وقد اجتمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختيار هما :

* تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهوالمدة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي)، ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة.

* معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي. وبناء على ما تقدم فإن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة لأخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه . وهذا ليس معناه إن الطفل يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة، إذ تبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة ،من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر، ثم بعد مدة مناسبة يمكن توجيه الأطفال في النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي في النشاط المحدد لمدة من الزمن، إذ يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة للنشاط في ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور.

وهناك طرائق متبعة لاختيار الرياضيين وهي:

- ١- **الاختيار الطبيعي:** وهي عملية تتحكم بها الظروف الطبيعية منذ ممارسة النشاط الرياضي لحين الوصول إلى المستويات العليا والاعتراف بالرياضي كبطل بعد حصد نتائج متميزة . لذا تكون عملية منظمة وتأخذ وقت طويل ،وهنا تلعب الموهبة والاستعداد للتدريب دورا مهما.
- ٢- **الاختيار الصناعي:** وهو يأتي بعد الاختيار الطبيعي بمرحلة معينة، من خلال عملية تسجيل بعض النتائج المميزة التي حققها الفرد، ومن خلال تلك النتائج التي سجلت يتم اختيارهم للرياضة المناسبة.
- ٣- **الاختيار الصدفي:** وهو عملية اختيار تجري على نحو غير مقصود وغير مخطط له، او منظم أو يكون منظم في بعض الأحيان لاكتشاف

قدرات في اختبارات القبول للتربية الرياضية أو في دروس الرياضة المدرسية من خلال الخبرة والملاحظة نتيجة ما تحقق من إنجاز.

- تأثير العوامل النفسية في الاختيار

ان الهدف من وراء دراسة العوامل النفسية في الاختيار للرياضة المناسبة ، هو محاولة اكتشاف الأسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي مستقبلاً من جانب ، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية التخصصية ذاتها في جوانب الشخصية للرياضي من جانب اخر، الأمر الذي يسهم في تطوير الارقام القياسية .

فهناك تساؤلات عديدة تحتاج إلى الأخصائي النفسي المتخصص للبحث في الرياضة مثل:

- ✓ ما مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي.
 - ✓ كيف يتم تدريب المهارات النفسية.
 - ✓ ما الأساليب الملائمة لمواجهة القلق .
 - ✓ ما تأثيرالتدريب الشاق للنشء الرياضي في النمو النفسي.
- اذ أن للإعداد النفسي تأثيرات فاعلة في تسجيل الارقام القياسية وتنظيم العملية التدريبية، فضلا عن ان التحليل النفسي للرياضي واجب في عملية الاختيار اذ يهدف الى :

- ◆ التعرف على القدرات والصفات النفسية المهمة والتي يمكن ان تبرز خلال التدريب او المنافسات .
- ◆ التنبؤ بمستوى تطور القدرات النفسية المطلوبة للرياضة التخصصية جراء عملية الاعداد النفسي في العملية التدريبية .

♦ التعرف على القدرات والصفات النفسية الموجودة والصفات التي يمكن اكتسابها لدى الفرد الرياضي .

وان عملية الاختيار للعوامل النفسية تتحدد في :

➤ المهارات النفسية والذهنية المتعددة مثل (الاسترخاء ، التصور العقلي ، الانتباه والتركيز ، تنظيم الطاقة النفسية).

➤ الصفات العاطفية مثل (الانفعالات والغضب ، الحزن والفرح ، المشاعر الاخلاقية والحب والكراهة).

➤ المميزات الارادية والصفات الشخصية مثل (وضع الأهداف ، الثقة بالنفس ، قوة الارادة ، الاصرار ، اتخاذ القرار ، التحمل ومواجهه المشاكل)

الفصل السادس

اللياقة البدنية

- مفهوم اللياقة البدنية
- أهداف اللياقة البدنية
- أهمية اللياقة البدنية
- أنواع اللياقة البدنية
- مكونات اللياقة البدنية
- أولاً : القوة العضلية
- أهمية القوة العضلية
- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية
- أنواع القوة العضلية
- ١- القوة القصوى
- ٢- القوة المميزة بالسرعة
- ٣- تحمل القوة
- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية
- أنواع الانقباض العضلي (أشكال القوة العضلية)
- تنمية القوة العضلية

ثانياً: السرعة

- مفهوم السرعة
- أهمية السرعة
- العوامل المؤثر في السرعة
- أنواع السرعة
- ١- سرعة رد الفعل
- ٢- سرعة الحركة الوحيدة
- ٣- سرعة الحركة المركبة

٤ - سرعة تكرار الحركات المتشابهة

- طرق تنمية السرعة

ثالثاً: التحمل (المطاولة)

- مفهوم التحمل (المطاولة)

- أهمية التحمل (المطاولة)

الطرائق المستخدمة لتنمية التحمل

- العوامل المؤثرة في التحمل (المطاولة)

- أنواع التحمل (المطاولة)

أ- التحمل من حيث التقسيم النوعي

ب- يقسم التحمل طبقاً لنظام انتاج الطاقة

ج- التقسيم الوظيفي للتحمل

د- التقسيم الأدائي للتحمل

رابعاً: المرونة

- مفهوم المرونة

- أهمية المرونة

- العوامل المؤثرة في المرونة

- أنواع المرونة

- تنمية المرونة

خامساً : الرشاقة

- مفهوم الرشاقة

- أهمية الرشاقة

- العوامل المؤثرة على الرشاقة

- أنواع الرشاقة

- مكونات الرشاقة

- تنمية الرشاقة

اللياقة البدنية :

- مفهوم اللياقة البدنية :-

هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه ، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون أجهاد زائد .

وهي نتاج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الاداء البدني والمهاري للاعب.

- أهداف اللياقة البدنية :-

تهدف اللياقة البدنية إلى ما يلي :-

- ١- زيادة كفاءة الفرد البدنية والعقلية والنفسية مع الاقتصاد في الجهد المبذول .
- ٢- المحافظة على الجسم سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القوامية .
- ٣- تنمية الصفات النفسية والاجتماعية كالشجاعة والتحمل والتعاون وضبط النفس.
- ٤- التأهل لمواطن قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به .
- ٥- التقليل من التعب والإصابات الرياضية .

- أهمية اللياقة البدنية:-

اللياقة البدنية مهمة سواء للرياضيين أو غير الرياضيين من خلال:

* الجانب الاجتماعي :- لأنها تكسب الفرد الخبرات الاجتماعية التي تساعد في تكوين شخصية الفرد واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة، وأنها تنمي القيم الاجتماعية والخلقية ، والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساس مصاحب للنمو البدني ، لهذا يجب الاهتمام بالألعاب الجماعية كونها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية لتمتية العلاقات

الاجتماعية بين الأفراد.

* **الجانب الصحي** :- تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية

الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية .

حيث يزداد حجم القلب، وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنياً. وتؤثر اللياقة البدنية في ضغط الدم حيث يكون ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنياً اقل منها في غير اللائق بدنياً . وأيضاً تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري ، وتبطن سرعة التنفس ويزداد عمقاً، وتعمل اللياقة البدنية على تطوير الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وكذلك تضخم كمية النسيج داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها وتكتسب التحمل.

* **الجانب النفسي**:- تساعد الفرد على التحكم في تعبيراته الانفعالية و

التخلص من القلق، والشعور بالثقة والمرح، حيث تقوى الدوافع داخل الفرد وتدفعه إلى العمل، وتنمي اللياقة البدنية التحمل والصبر، وتمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة وبايجابية.

* **الجانب العقلي**:- أن اللياقة البدنية الجيدة تؤدي إلى استخدام القدرات

العقلية استخداماً مؤثراً وفعالاً وتؤدي إلى تنمية وتطوير الذكاء والإبداع .

* **الجانب الاقتصادي والإنتاج** :- أن اللياقة البدنية الجيدة تمكن الفرد من

الاستمرار بالعمل بمستوى عالٍ مع تحقيق إنتاجاً جيداً ودقيقاً .

*

- أنواع اللياقة البدنية :

تقسم اللياقة البدنية إلى نوعين :-

١- اللياقة البدنية العامة :- وهي قابلية الفرد على امتلاكه قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، وهي أساس اللياقة البدنية الخاصة.

٢- اللياقة البدنية الخاصة:- وهي قابلية الفرد على امتلاكه القدرات البدنية والحركية المطلوبة لتحسين أداءه من المهاري والخططي لنوع النشاط التخصصي الرياضي .

- مكونات اللياقة البدنية :-

لقد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقة البدنية، وسبب هذا الاختلاف يعود إلى اختلاف وجهات النظر لمفهوم اللياقة البدنية وفق فلسفتهم الخاصة .

فمنهم من قسمها إلى عشرة مكونات للياقة البدنية وتشمل (مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري والتنفسي، القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوافق ، التوازن، الدقة) .

ومنهم من قسمها الى سبعة مكونات (القوة العضلية ، التحمل العضلي، المرونة ، القدرة العضلية ، لياقة الجهاز الدوري التنفسي ، التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي ، الرشاقة) .

وعند جمع مكونات اللياقة البدنية التي اتفق عليها الجميع، نجدها خمس مكونات أساسية للقدرات البدنية وهي (القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) .

أولاً : القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بـ:

اعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة.

انها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادى واحد لها.

- أهمية القوة العضلية:

للقةوة العضلية اهمية تكمن في :

➤ تسهم في انجاز أداء الجهد البدني في كافة الالعاب الرياضية وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الاداء.

➤ تعد محددًا مهمًا في تحقيق الانجاز الرياضي في اغلب الالعاب الرياضية

➤ تسهم في تقديرالصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة.

➤ تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكا في جميع الحركات الاساسية سواء في الوقوف او المشي او الجلوس.

➤ تستخدم القوة كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية، لارتباطها بالنضج الفسيولوجي والوظائف الحيوية للانسان .

- العوامل المؤثرة في انتاج القوة العضلية:

هناك عدة عوامل تؤثر في انتاج القوة العضلية منها :

١ - عدد الألياف العضلية المستتارة :

تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الالياف العضلية المستثارة، اي تنقبض اذا كانت قوة المثير كبيرة، والمثيرات هنا تتمثل بالمقومات التي تحاول العضلة التغلب عليه وكلما زادت المقاومة زادت القوة المنتجة .

٢- المقطع العرضي للعضلة أو العضلات المشاركة في الأداء:

تزداد القوة العضلية كلما كبر المقطع العرضي للعضلة او العضلات المشاركة في الاداء ويمكن زيادة هذا المقطع بالتدريب .

٣- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء.

الالياف العضلية البيضاء تؤدي الى انقباضات عضلية اسرع واقوى من الالياف العضلية الحمراء التي تتميز بالتحمل .

٤- زاوية انتاج القوة العضلية :

الاختيار الصحيح لزاويا الشد والرفع والدفع المستخدم في العمل العضلي يؤدي الى افضل كم من القوة العضلية .

٥- طول واسترخاء العضلة أو العضلات قبل الانقباض:

كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على لاستطالة والاسترخاء ساعد ذلك في انتاج أفضل درجة من القوة العضلية.

٦- طول الفترة المسغرة في الانقباض العضلي:

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل انتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.

٧- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء:

كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الاداء وبين العضلات المضادة لها كلما زاد انتاج القوة العضلية.

٨- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال انتاج القوة العضلية:
يرتبط انتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية ، فالحماس والتصميم
والخوف وعدم الثقة كلها حالات أنفعالية لها تأثير في انتاج القوة العضلية

٩- العمر

كلما تقدم الفرد بالعمر كلما قلت القوة العضلية وفضل عمر لانتاج
القوة العضلية بين عمر ٢٠ الى ٢٥ سنة .

١٠- الجنس :

الرجال اكثر قوة من النساء بحوالي ٣٠-٤٠ %.

١١- الاحماء :

كلما تم التوصل الى الاحماء الجيد للعضلة كلما تم انتاج قوة عضلية
اكبر.

العوامل المؤثر في انتاج القوة العضلية



- أنواع القوة العضلية:

تقسم القوة العضلية الى نوعين طبقا لنوع التمارين وهي :

١- القوة العامة : ويقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في :

✓ الاعداد العام للرياضيين.

✓ اعداد الصغار .

✓ ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام .

٢- القوة الخاصة: ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية .

ويمكن تصنيف انواع القوة الخاصة اعتماداً على الخصائص الاتيه :

◆ عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي.

◆ سرعة الانقباض العضلي.

◆ زمن استمرار الانقباض العضلي .

والجدول (١)

يبين انواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها .

الخصائص المميزة للقوة	عدد الالياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء - ثبات	١ : ١٥ ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية الى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	٤٥ ث الى عدد كبير من الدقائق

اذ يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الاداء في كل رياضة ، ولذا تم تقسيم انواع القوة العضلية الخاصة اعتمادا على التصنيف اعلاه الى ثلاثة انواع هي :

١- القوة القصوى:

وهي: أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادى، فبعض أنواع الاداء التي تتطلب انتاج أقصى

درجة من القوة العضلية سواء أكان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا .
مثال ذلك: رفع الاثقال وكمال الاجسام وبعض مواقف المصارعة.

٢- القوة المميزة بالسرعة :

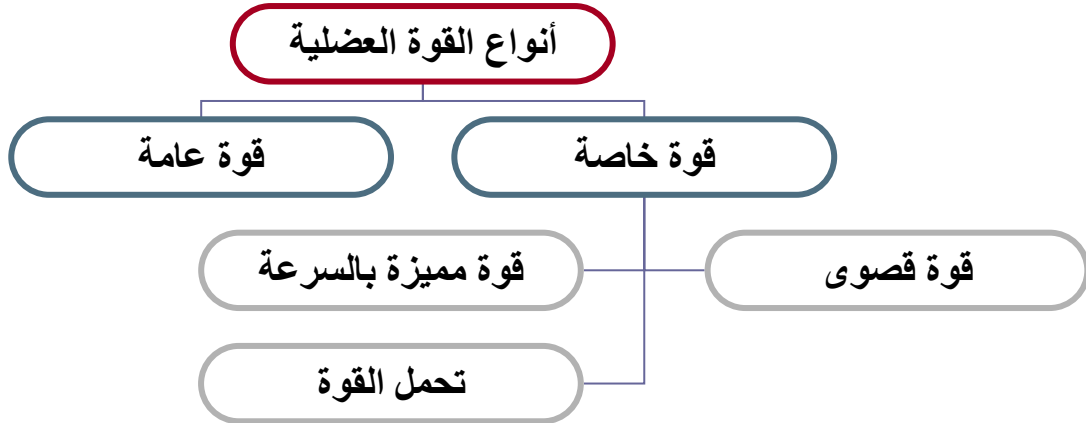
تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة.

وتعرف ايضا بأنها : مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

يكن هذا النوع من القوة في بعض أنواع الاداء في رياضات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح ودفع الثقل والغطس. وكثير من مهارات الجمناستك والعديد من مهارات الرياضات الجماعية، اذ يتطلب اخراج اقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي اخراجها باسرع ما يمكن.
القوة المميزة بالسرعة = القوة + السرعة ← تكرار معين وفق مدة زمنية.

٣- تحمل القوة :

وهي : المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة نسبيا او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء.
وتكمن في بعض أنواع الاداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات الرياضات الجماعية .



- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية:

يمكن تقسيم القوة العضلية بالاعتماد على وزن الجسم او نوع اكتسابها الى :

١- القوة العضلية المطلقة وهي :القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بغض النظر عن وزن جسمه .

اذ ان بعض أنواع الرياضات تتطلب اخراج أكبر قوة ممكنة دون الحاجة لحركة كبيرة للجسم أو التحكم فية بدرجة كبيرة مثل رفع الاثقال والرمى في العاب القوى ، وسنرى أنه كلما زاد وزن الجسم استطاع الفرد الرياضي انتاج قوة عضلية أكبر، وتفوق في الرياضة.

٢- القوة العضلية النسبية وهي: القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة الى وزن جسمه .

اذ ان بعض الرياضات التي تتطلب اخراج قوة عضلية كبيرة خلال التحكم في حركة الجسم من حيث السهولة والتحكم مثل الوثب الطويل والقفز بالزانة وغيرها ، اذ يكون من الأهمية الموازنة بين أكبر قوة عضلية وبين الجسم حتى يمكن ضبط الاداء الحركى.

فالقوة العضلية النسبية = القوة العضلية المطلقة / وزن الجسم.

مما سبق نستنتج أنه كلما زادت القوة العضلية وقل وزن الجسم زادت القوة العضلية النسبية ، ولعل ذلك يوضح لنا بسهولة أسباب وضع حدود معينة للأوزان خلال منافسات الملاكمة والمصارعة ورفع الاثقال حيث تكون المنافسة بين قوة عضلية نسبية وليست قوة عضلية مطلقة .

- أنواع الانقباض العضلي(أشكال القوة العضلية):

كي تتمكن العضلة من انتاج القوة العضلية لابد لها أن تنقبض، وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلي:

- أ- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
ب- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
ت- الاختلاف في مدة دوام الانقباض العضلي.

ويتم الانقباض العضلي اما بقصر طول العضلة أو بزيادة طولها، أو تنقبض العضلة على حالها دون حدوث أى تغيير في هذا الطول ، لذا فانه يمكن تقسيم الانقباض العضلي تبعاً لحالة التغيرات التي تطرأ على طولها الى نوعين أساسيين هما الانقباض العضلي الثابت والانقباض العضلي المتحرك.

١- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :

يقصد به : ان العضلة تنقبض دون تغيير في طولها.
مثال : دفع الحائط والاستمرار في دفعه ، وفي هذه الحالة فان العضلات سوف تعمل على اخراج قوة عضلية في مواجهة مقاومة الحائط ، وسيكون طول العضلات ثابتا دون اي تغيير على الرغم من انتاج القوة العضلية ، او رفع ثقل محدود او سحب الحبال المطاطية والثبات لمدة زمنية .

٢- الانقباض العضلي المتحرك(الايزوتوني):

يقصد بالانقباض العضلي المتحرك: ان العضلة تنقبض ويحدث تغير في طولها فقد تقصر او تطول او الحالتين معاً وكما يلي:

أ- الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي)

- تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها.
- يحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع انتاجها ، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على

المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها ، ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة.

- مثال ذلك رمي القرص والمطرقة.

ب- الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي)

- تنقبض العضلة وهي تقصر في اتجاه مركزها.

- يحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت قوة العضلة أكبر من المقاومة حيث تستطيع التغلب عليها ، ويحدث ذلك قصر في طول العضلة.

- مثال ذلك السحب على العقلة .

ج- الانقباض العضلي المعكوس او المختلط (البلايومترك) .

- يستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة .

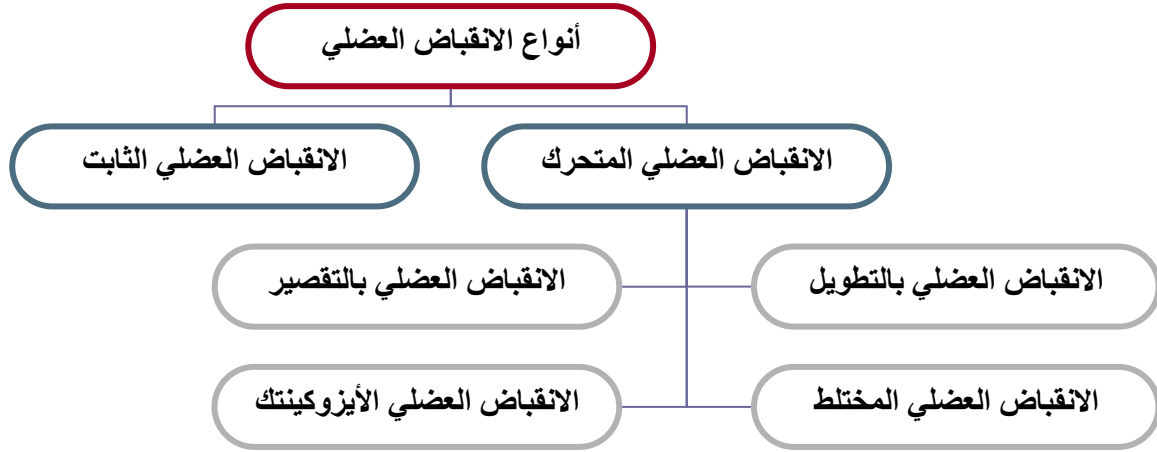
- ويكون هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلي بالتطويل يزداد تدريجيا الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير .

- ومن أمثله الوثب الذى يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بوثب مرة أخرى .

د- الانقباض العضلي الأيزوكينتك:

- يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء .

- لادائه بشكل صحيح تستخدم الأجهزة الخاصة به والتي تسمح بأخراج المقاومة القصوى عند الحاجة .



- تنمية القوة العضلية:

هناك عدة أهداف لتنمية القوة العضلية بشكل عام وهي:

١. زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الاداء.
٢. زيادة قوة الاربطة العضلية .
٣. زيادة قوة الاوتار العضلية.
٤. زيادة قوة العظام.
٥. تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
٦. التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الاخرى.

ثانيا: السرعة

- مفهوم السرعة :

تعرف بأنها : المقدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.

كذلك هي : قدرة الفرد على اداء حركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة
زمنية ممكنة وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز
العصبي والعضلات.

- أهمية السرعة :

تعد السرعة من اهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر في تحديد كفاءة
الاعداد البدني، وتحتاج معظم الانشطة الرياضية الى السرعة بانواعها
المختلفة.

اذ تقسم الأنشطة الرياضية تبعا لاحتياجاتها الى عنصر السرعة:

١- أنشطة رياضية تحتاج الى جميع انواع السرعة المختلفة تبعا لمواقف
اللعب مثل كرة القدم - كرة السلة- كرة الطائرة - كرة اليد - وكذلك في
المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والمبارزة وفي انواع العاب
المضرب ورياضة السباحة .

٢- أنشطة تتطلب نوعين اساسين فقط من انواع السرعة، كالسرعة
الانتقالية والسرعة الحركية للاداء في ظروف زمنية موحدة مثل الاقتراب
ثم الارتقاء في القفز والوثب.

٣- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعا واحدا من انواع السرعة في
ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الأثقال ورمي الثقل
والمطرقة أو في ظروف أداء حركات توافقية مثل الجمناستك.

٤- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في الوقت
نفسه مثل جري المسافات الطويلة .

- العوامل المؤثر في السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض
العوامل المهمة وتتلخص فيما يلي:

- ✦ **العامل الوراثي:** تؤثر الخصائص التركيبية لالياف العضلات على السرعة، فاللاعبون الذين يرثون اليافاً بيضاء بدرجة اكبر تزداد عندهم نسبة السرعة.
- ✦ **الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام :** كلما استخدمت قوانين الحركة في الاداء بشكل صحيح وعلمي، كلما زادت السرعة.
- ✦ **القوة العضلية:** كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات التي تواجه جسم اللاعب وبالتالي تحسنت السرعة.
- ✦ **التوافق العضلي العصبي :** كلما كان التوافق افضل بين انقباض العضلات وارتخائها كلما امكن تحقيق سرعة افضل.
- ✦ **المرونة:** فكلما زادت المرونة بدرجة مناسبة كلما زادت السرعة.
- ✦ **العمر :** إذ يعد عمر ٢٥-٢٦ سنة افضل سن يستطيع اللاعب اداء افضل مستوى من السرعة.
- ✦ **الجنس:** فان سرعة النساء تصل ٨٠% من سرعة الرجال .
- ✦ **العامل النفسي ،** اذ يحتاج اللاعب الى دافع نفسي قوي حتى تعمل اكبر عدد من الالياف العضلية .



- أنواع السرعة :

تقسم السرعة الى عدة انواع كما يلي :-

١- سرعة رد الفعل:

وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل. اذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة له .

تعرف سرعة رد الفعل بانها : المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن.

ينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تتميتها وتحسينها وبذلك تعد دالة او مؤشرا لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب، ويمكن تعريفها بمقدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة

ويمكن قياس زمن رد الفعل منذ بداية حدوث المثير وحتى الاستجابة الحركية ،حيث يمر بثلاث مراحل رئيسة وهي : مرحلة الكمون ،يتبعها مرحلتي الانقباض والاسترخاء العضلي .

وتقسم سرعة رد الفعل الى :

أ- **سرعة رد الفعل البسيط :-** وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف وبين لحظة الاستجابة له.

يتمثل رد الفعل البسيط في مجالات الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كالبدء في السباحة والعدو، وبذلك يكون الرياضي مسيطرا على الحركة عارفا بتوقيت ادائها مسبقا.

ب- **سرعة رد الفعل المركب :-** وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها والاستجابة لأحدها فقط.

يظهر هذا النوع من سرعة رد الفعل عند اداء بعض مهارات الالعاب والفعاليات الرياضية (كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد).

٢- سرعة الحركة الوحيدة :

وهي انجاز حركة او مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن.

ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الفرقية ورمي الثقل والبدء في السباحة والوثب.

٢- سرعة الحركة المركبة:

وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن.

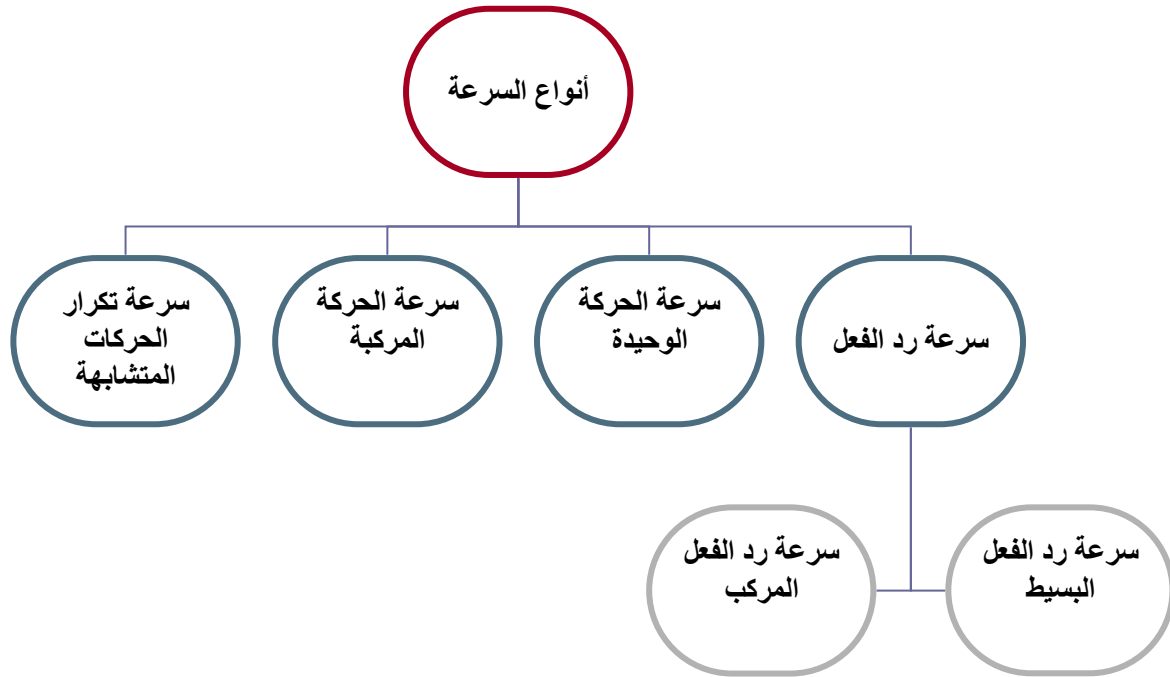
ومن أمثلتها الوثب ثم الضرب الساحق في الكرة الطائرة والاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي .

٤- سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

تعرف سرعة تكرار الحركات المتشابهة بانها: انجاز تكرار الحركات

المتشابهة في اقل زمن ممكن.

ومن أمثلتها العدو والتجديف والدراجات والسباحة والمشي.



- طرق تنمية السرعة:

لتنمية وتطوير السرعة بأنواعها نستخدم الطرائق والأساليب الآتية :

١. طريقة العدو: الانطلاق باستخدام مقاومات اضافية.

٢. طريقة العدو في اتجاه منخفض: الركض فوق المنحدر لتقليل المقاومات.

٣. طريقة الأنماط الحركية للمنافسة .

٤. التدريب فوق المرتفعات من اسبوعين لثلاثة اسابيع.

٥. طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.

٦. طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة (الاتجاه والترتيب).

٧. تحليل عناصر رد الفعل والتدريب على كل عنصر لوحده.

٨. طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الازمنة.

ثالثاً: التحمل (المطاولة)
- مفهوم التحمل (المطاولة):
يعرف التحمل بأنه :

- ✓ القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية (القلب، جهاز الدوران التنفس) بمستوى عال للعمليات الأوكسجينية المتبادلة.
- ✓ مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لاوقات طويلة من الوقت نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط .
- ✓ هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لاوقات طويلة.
- ✓ مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته.
- ✓ هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول مدة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء ويتحدد ذلك من خلال:

١. الكفاءة الوظيفية لأجهزة الفرد الحيوية من أجهزة التنفس والتبادل لأوكسجيني والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي والتغيرات الكيماوية في العضلات.
٢. مدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم والإقلال من مستوى إنتاج الطاقة وأسلوب توزيعها، فضلا عن درجة سمات الرياضي الشخصية والإرادية والدافع للعمل والأداء.

- أهمية التحمل (المطاولة) -

- يعد التحمل عنصر بدنياً ضرورياً للاداء في العديد من الرياضات مثل الالعاب الجماعية والمسافات الطويلة في مسابقات الجري والسباحة والدراجات والتجديف والمنازلات وغيرها.
- التحمل مهم وضروري في اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الاخرى.
- يؤدي التحمل (المطاولة الهوائية) إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابة .
- يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة وتسهم في إطالة مدة الأداء .
- يعمل التحمل (المطاولة الهوائية) على مقاومة التعب إلى نهاية التدريب أو في المنافسات نهاية مسافة السباق.

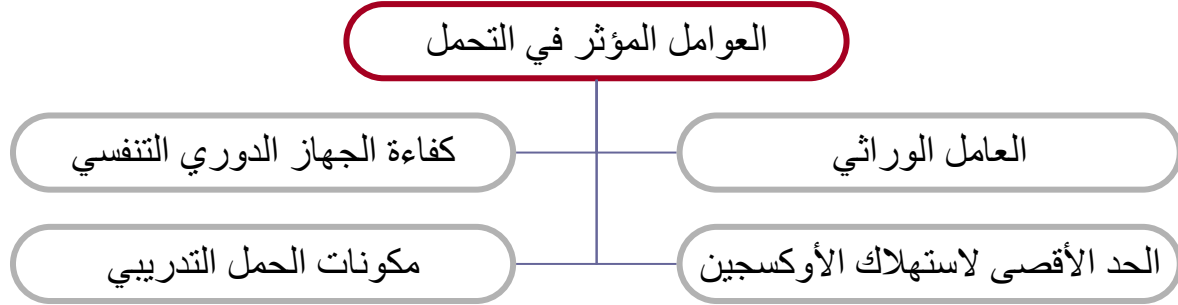
- الطرائق المستخدمة لتنمية التحمل :

- ✦ طريقة التدريب المستمر .
- ✦ طريقة التدريب الفتري .

- العوامل المؤثرة في التحمل (المطاولة) :

- هناك عوامل تؤثر في التحمل (المطاولة) يمكن إيجازها بالاتي :
- ١- العامل الوراثي : اذ أن المطاولة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيس، لأن الألياف العضلية البطيئة والسريعة تتحدد وراثياً.
 - ٢- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي: أي كفاءة القلب والدورة الدموية والرئتين في توصيل الأوكسجين من الرئتين إلى الدم ، وكفاءة عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة بوساطة كريات الدم الحمر .
 - ٣- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

٤- مكونات الحمل التدريبي : كما أن شدة التمرين ومدة دوام النشاط وكمية العمل العضلي الذي يحتويه هذا النشاط له دور فعال في التحمل .



- أنواع التحمل (المطاوله)

يقسم التحمل إلى عدة أنواع وتقسيمات وفيما يأتي شرحاً مفصلاً لتلك التقسيمات :

أ- التحمل من حيث التقسيم النوعي يقسم إلى :

١- التحمل العام : ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.

٢- التحمل الخاص : تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها، والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض مثل (تحمل السرعة، تحمل القوة)، إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوى المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود.

ويقسم التحمل الخاص الى:-

♦ **تحمل القوى** : وهو القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل، كما في (التجديف - السباحة).

♦ **تحمل السرعة** : وتعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر مثل ركض (٢٠٠م - ٤٠٠م موانع - ٨٠٠م) .

♦ **تحمل الأداء** : القدرة على أداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً . مثل تكرار أداء مهارات في (كرة اليد أو كرة السلة أو كرة القدم) أو (التمريرات والجري والتصويت) ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه اصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية.

♦ **تحمل التوتر العضلي الثابت** : وهو القدرة على الإستمرار في الأداء الثابت لافترات طويلة ، ويظهر ذلك في تمارين الجمناستك التي تتميز باوضاع ثابتة أو لاعب الأثقال.

ب- يقسم التحمل طبقاً لنظام انتاج الطاقة المستخدم الى نوعين هما :

١. **التحمل الهوائي**: وهو المقدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الاوكسجين المستنشق من الهواء.

٢. **التحمل اللاهوائي** : وهو المقدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية من دون استخدام الاوكسجين المستنشق.

ج- التقسيم الوظيفي للتحمل :

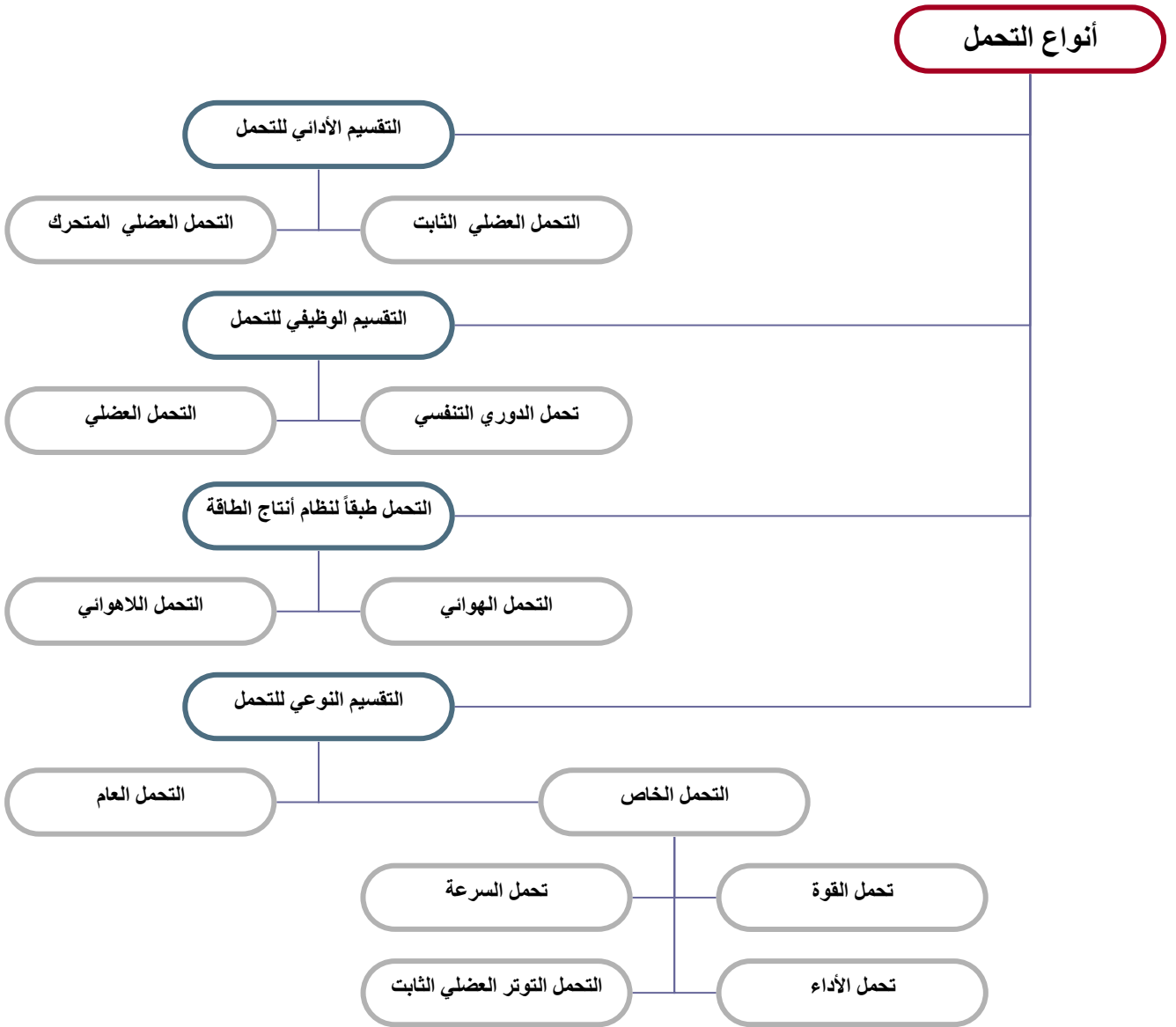
١. **التحمل الدوري التنفسي**: كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للفرد على العمل لافترات طويلة.

٢. **التحمل العضلي**: قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب

على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى.

د- التقسيم الأدائي للتحمل:

١. التحمل العضلي الثابت: هو قدرة الفرد على الاحتفاظ ببذل كمية معينة من القوة العضلية أطول مدة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة.
٢. التحمل العضلي المتحرك (الديناميكي): هو الاستمرار المتعاقب للانقباض والانبساط العضلي مع التغلب على مقاومات عالية لأكبر عدد ممكن.



رابعاً: المرونة

- مفهوم المرونة:

تعد صفة المرونة واحدة من أهم الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالصحة ، وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع ومن هذه المصطلحات هي :

- المرونة.

- الإطالة.

- مدى الحركة.

- المقدرة الحركية للمفصل .

لذا يمكن القول أن المرونة تكون في المفاصل، إما الإطالة فتكون في العضلات.

أن المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة تتضمن مركبتين هما المقدرة الحركية للمفصل ، والمقدرة على الإطالة.

أن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية يعني:

◆ قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها .

◆ قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع .

◆ قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهود ، أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل.

- أهمية المرونة:

تعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة البدنية التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة عن طريق ماياتي :

- ١- تسهم في الاقتصاد بالطاقة ووقت الاداء .
- ٢- لها دور فعال في التقليل والتاخير من ظهور التعب .
- ٣- تعمل على التقليل من الالم العضلي .
- ٤- تسهم في استعادة الشفاء .
- ٥- تسهم في اعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لانجازها.
- ٦- اظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية.
- ٧- أن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية يستطيع تحقيق الإنجازالمهاري العالي .

- العوامل المؤثرة في المرونة:

- هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة نذكر منها مايلي:
- عمر اللاعب: حيث تزداد المرونة لدى الاطفال وتنخفض لدى البالغين
 - الجنس : الاناث اكثر مرونة ومطاطية من الذكور.
 - الإحماء : يعمل على الوصول لاقصى مدى للمفصل وقلة الإحماء لاظهارها بدرجةها التامة.
 - توقيت الأداء خلال اليوم : تقل المرونة في الصباح عن أي وقت اخر في اليوم .
 - الحالة البدنية والذهنية : التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها.
 - الشكل التشريحي للمفاصل: اذ نجد مفاصل تتحرك بشكل دائري واخرى تتحرك مد وثني فقط



- أنواع المرونة:

المرونة عدة انواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كما يلي:

أ- تقسم المرونة على وفق نوع الحركة إلى :

- ♦ المرونة العامة : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة.
- ♦ المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في اداء حركة ذات طبيعة تخصصية في الرياضة الممارسة.

ب- تقسم المرونة على وفق القوى المسببة للحركة إلى :

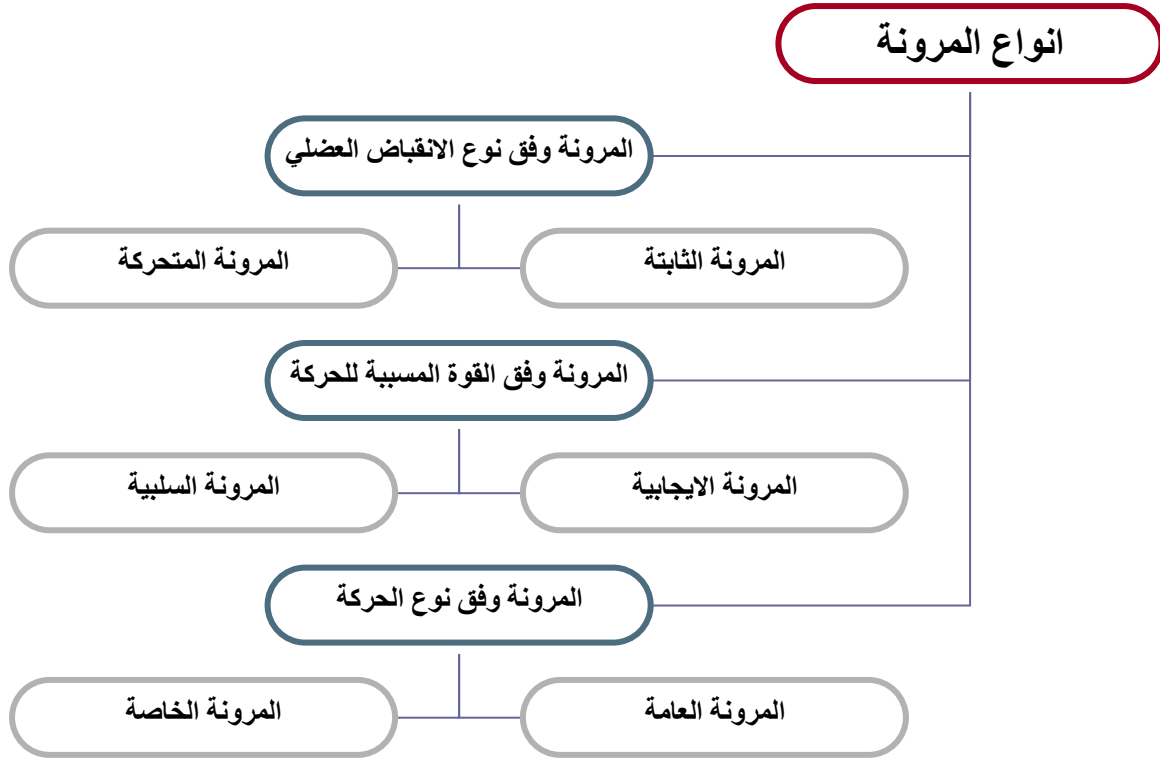
- ♦ المرونة الايجابية: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في تنفيذ تلك الحركة.

- ♦ المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية وليس نتيجة تاثير عضلات اللاعب ذاته.

ج- تقسم المرونة على وفق نوع الانقباض العضلي:

- ♦ المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- ♦ المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل اليه مفصل في اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.



- تنمية المرونة :

- ولغرض تنمية و تطوير المرونة بشكل عام يجب إتباع ماياتي:
- ✓ يجب استخدام التمارين والأجهزة سواء بمساعدة الزميل أو بدونه ، والتي تؤدي الى الاطالة والامتداد ،وهناك فرق كبير في التمارين المستخدمة في الإحماء والتهدئة و التمارين المستخدمة في إطار منهاج لتنمية المرونة .
- ✓ يعتمد منهاج تنمية المرونة على مجموعة من التمارين التي تستهدف زيادة المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل خلال مدة زمنية محددة.
- ✓ يجب إعطاء راحة ايجابية كافية بعد تنفيذها .
- ✓ لاينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين .
- ✓ يجب البقاء في وضع الثبات لمدة من ٢٠-٣٠ ثانية .
- ✓ يستخدم الانقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام.

خامساً : الرشاقة - مفهوم الرشاقة :

يعني مفهوم الرشاقة :-

- ◀ القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.
- ◀ القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.
- ◀ درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة و الصغيرة معا.

- أهمية الرشاقة :

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغ أو إدماج عدة مهارات في أطار واحد، أوالأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق، كما هو في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي بشكل عام .

وتكمن أهمية الرشاقة في :

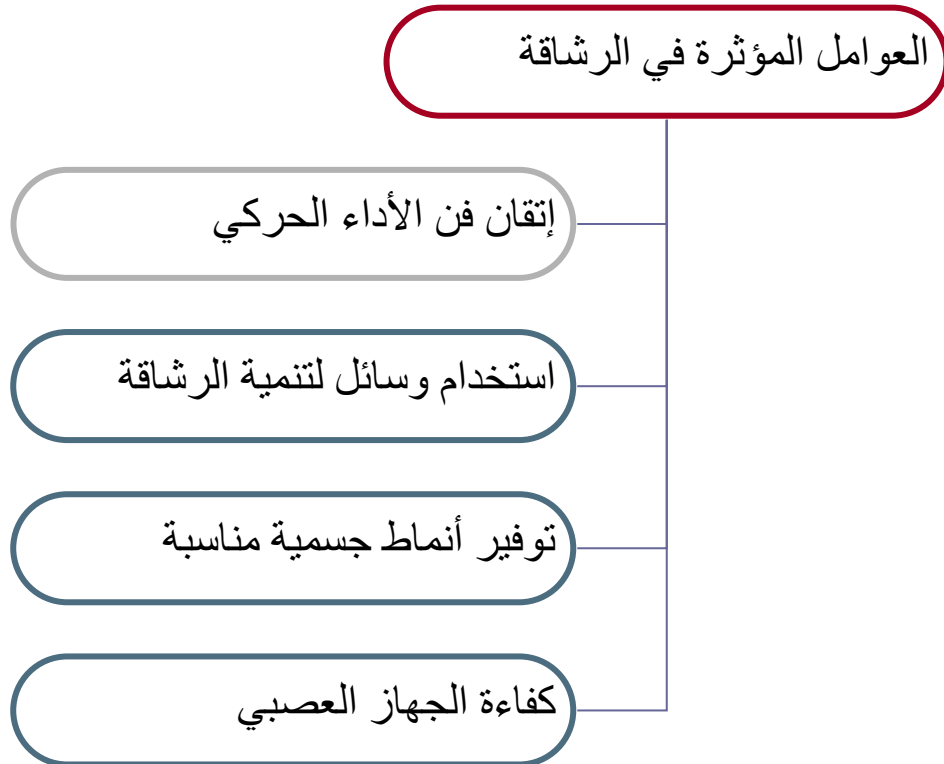
١. لها اثر فعال في الصفات البدنية كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.
٢. لها أثر في الأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابية وتوقيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة والإحساس بها.
٣. لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.
٤. لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف

بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف المختلفة.
٥. تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي وخاصة المركب منها.

- العوامل المؤثرة في الرشاقة:-

هنالك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة نذكر منها ما يلي:

- ١ - إتقان فن الأداء الحركي .
- ٢ - استخدام وسائل لتنمية الرشاقة.
- ٣ - توفير أنماط جسمية مناسبة .
- ٤ - الجهاز العصبي يلعب دورا حيويا من حيث كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة .



- أنواع الرشاقة :

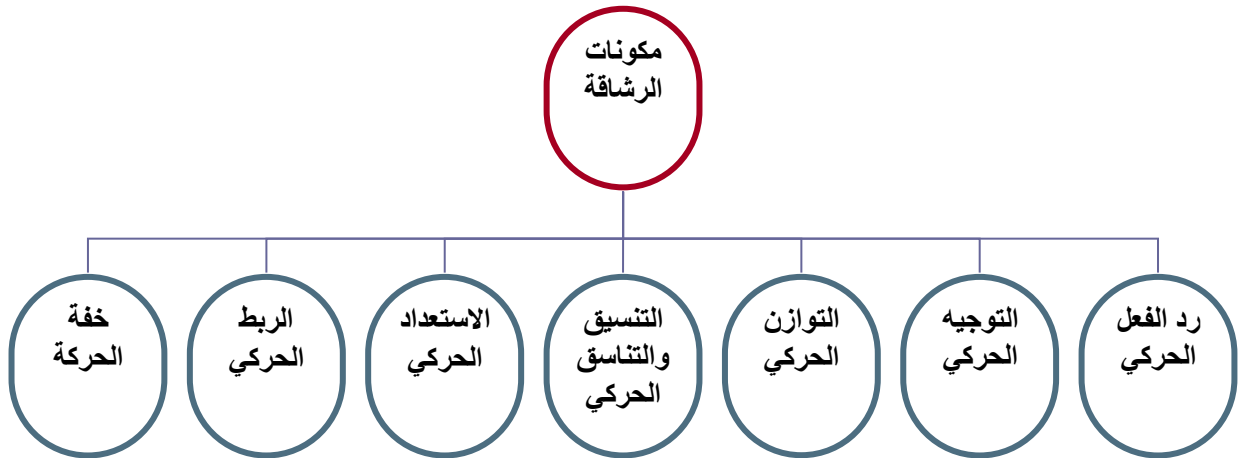
تقسم الرشاقة إلى نوعين رئيسيين وهما:-

١. الرشاقة العامة:- وهي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .
٢. الرشاقة الخاصة:- وهي المقدرة على أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.

- مكونات الرشاقة :

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات الآتية :

- ١- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- ٢- المقدرة على التوجيه الحركي .
- ٣- المقدرة على التوازن الحركي .
- ٤- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- ٥- المقدرة على الاستعداد الحركي .
- ٦- المقدرة على الربط الحركي.
- ٧- خفة الحركة



- تنمية الرشاقة:

لتنمية الرشاقة هناك عدة أساليب منها:

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:

ب- التغيير المتعدد من خلال:

✓ التغيير في السرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .

✓ التغيير في مواصفات الأداء الحركي

✓ التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .

✓ التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

ج- تقصير زمن الأداء الحركي:

نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، و يجب عند استخدام

هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب ألقه

والانسيابية والتوقيت الصحيح له.

د- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة كل على حدة

ويتم ذلك من خلال تحسين:

✓ كفاءة رد الفعل الحركي

✓ التوجيه الحركي

✓ التوافق الحركي والتنسيق الحركي

✓ الترابط الحركي

✓ فاعلية التوتر العضلي والاسترخاء.

أساليب تنمية
الرشاقة

زيادة الرصيد الحركي

التغيير المتعدد

تقصير زمن الأداء
الحركي

التنمية المنفردة
لمكونات الرشاقة

الفصل السابع

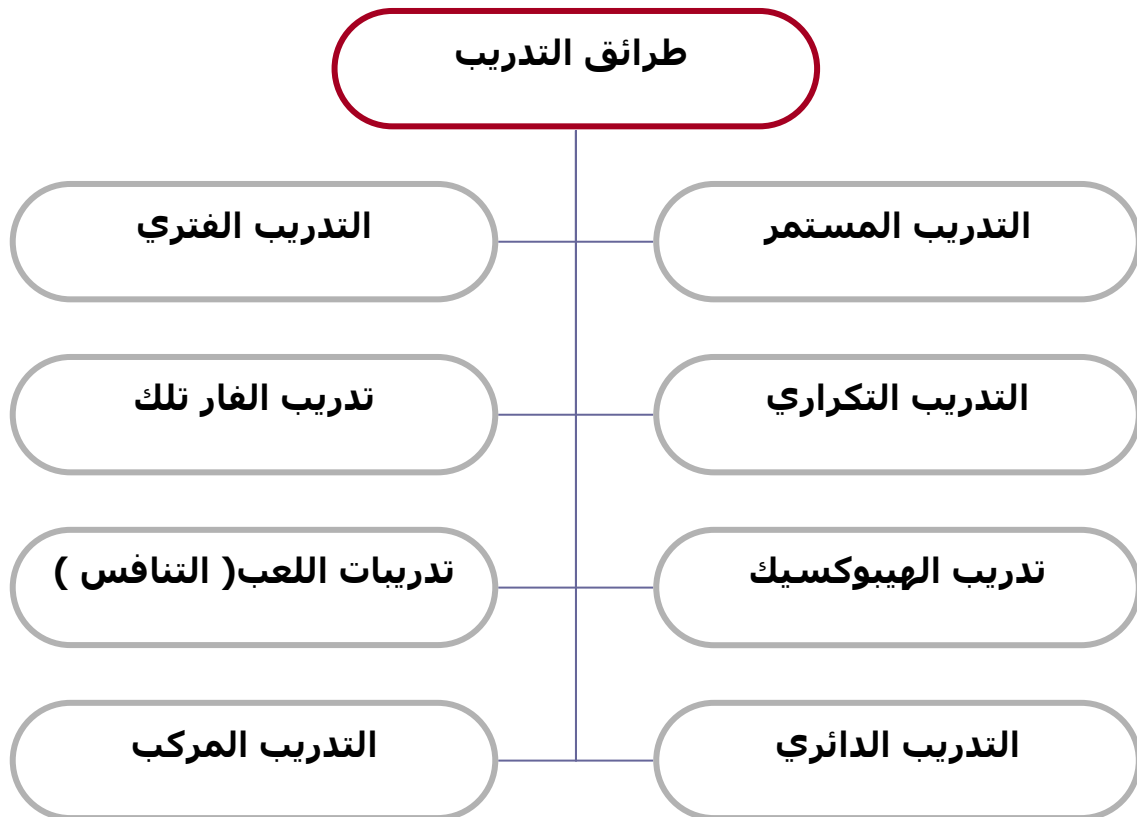
- . طرائق التدريب الرياضي .
- . أولاً: التدريب المستمر .
- . ثانياً: التدريب الفتري .
- . ثالثاً: التدريب التكراري .
- . رابعاً : طريقة تدريب الفارتك.
- . خامساً: طريقة تدريب اللعب (المنافسات) .
- . سادساً: طريقة تدريب الهيبوكسيك
- . سابعاً: التدريب الدائري.
- . ثامناً : التدريب المركب.

طرائق التدريب

هنالك عدة طرائق وأساليب لرفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والخططية للاعب ، وان لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وعلى المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها.

كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من الفعاليات الرياضية في نفس الوحدة التدريبية ، وهنا يسمى هذا الأسلوب بالتدريب المركب.

أن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي، فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية ، وعلى أساس ذلك قسمت طرائق التدريب الرياضي إلى:



أولاً: طريقة التدريب المستمر مفهومها :

➤ وهي استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.

➤ أداء اللاعب حمل تدريبي تكون شدته متوسطة ولفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى:

- ✦ الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام).
- ✦ الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء بالألعاب) ويظهر ذلك في أنشطة (الجري لمسافة متوسطة وطويلة ، السباحة ، كرة القدم ، كرة اليد، كرة السلة ، الهوكي).
- ✦ الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

تشكيل الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر وتستخدم التمارين التي تسمح بوصول النبض من (١٣٠-١٨٠ن/د) وبدون فواصل زمنية للراحة. ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

أساليب طريقة التدريب المستمر:

١- التدريب المستمر منخفض الشدة (٦٠ - ٨٠%)

تميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى (٤٨كم) وهو الأسلوب المناسب في بداية فترات الإعداد العام أو الحالات الصحية الخاصة.

مثال: جري مستمر لمسافة (٨ كم) بمعدل (٧-٨ د) لكل كيلومتر واحد أو بمعدل نبض لايتجاوز (١٦٠ن/د).

٢- التدريب المستمر مرتفع الشدة (٨٠-٩٠%)

تميز تدريباته بالاستمرار في أداء الحمل بمعدل سريع نسبيا وتكون تدريباته أقرب ما تكون للمنافسة، وهو أسلوب امثل لتدريب التحمل في الاركاض المتوسطة في بداية فترات الإعداد الخاص .

مثال : جري مستمر ٨ كم بمعدل (٣-٥ د) لكل كيلو متر واحد أو بمعدل نبض (١٧٠ن/د).

٣- التدريب المستمر بتناوب الخطوة :

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي بتناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة - بطيئة) إثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

وهذا الأسلوب يحسن القدرة الهوائية واللاهوائية أيضا، نتيجة للعمل في ظروف الدين الاوكسجيني أثناء الجري لمسافات قصيرة والاعتماد على التعويض خلال جري المسافة الطويلة التالية .

ويعد هذا الأسلوب مناسب لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد العام والخاص في الألعاب الجماعية .

مثال : الجري المستمر لمسافة ٣ كم ومقسمة كالتالي:

✓ الجري لمسافة ١كم بمعدل نبض يصل ١٣٠ - ١٥٠ن/د

✓ الجري لمسافة ٠,٥ كم بمعدل نبض ١٦٠- إلى من ١٨٠ن/د

✓ خفض شدة الجري لمسافة ١كم بمعدل نبض ١٣٠ - ١٥٠ن/د

✓ رفع معدل الجري لمسافة ٠,٥ كم بمعدل اكبر من ١٥٠ن/د

٤ - التدريب المستمر بالسرعات المتنوعة:

يتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (الجري السريع - الهرولة - المشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب بدون فترات راحة ويعد هذا الأسلوب الأمثل في تدريب تحمل المسافات المتوسطة ويتناسب مع متطلبات الألعاب الجماعية في فترة الإعداد الخاص، ومثال ذلك مسافة ١٨٠م مقسمة كالآتي:

✓ عدو مسافة ٦٠م بسرعة عالية.

✓ هروله مسافة ٦٠م.

✓ مشي مسافة ٦٠م ويكرر هذا ١٠ مرات.

٥ - التدريب المستمر بالهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن ، ولغرض المحافظة على الصحة وعمل الجهاز الدوري التنفسي ويجب على المدرب أن يراعي :

أ- أن يكون التقدم أو التدرج بخطوة الجري فقط.

ب- أن يمارس ٣مرات في الأسبوع.

ت- تتراوح مسافة الجري في كل وحدة مابين ٣-٦،٥ كم تقريبا.

ومثال ذلك: الجري البطيء لفترة تتراوح ما بين ١٤ - ٢٠د ويمكن أن يصل

حتى ٥٠ د.

ثانياً : طريقة التدريب الفتري . مفهومها:

تنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، اذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية .

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعاً في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفرقية والفردية.

لذا يمكن أن نعرف التدريب الفتري بأنه :

- هو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة .
- هو سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه هدف التدريب.
- هو نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء.
- هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة .

أهدافها :

وتهدف هذه الطريقة إلى:

- ♦ تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والتحمل القوة).
- ♦ تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة).

♦ تنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية.

تشكيل حمل التدريب الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفكري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية :

- ١- نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها.
- ٢- نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية .
- ٣- المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب .
- ٤- الهدف من التدريب .
- ٥- معدل أو مسافة التمرين.
- ٦- شدة التمرين.
- ٧- عدد تكرار التمرين.
- ٨- عدد المجموعات .
- ٩- طول فترة الراحة.
- ١٠- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- ١١- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفكري (المنخفض أو المرتفع) إذ تتراوح شدته ما بين الحمل المتوسط إلى الأقصى (٦٠-٩٥%) طبقا لاتجاه التنمية (هوائي أو لاهوائي).

وهناك بعض الآراء توجه بعدم وصول التدريب الفكري إلى الشدة القصوى ١٠٠% وهذا المفهوم غير صحيح ، لأنه عند تدريب سرعة الاستجابة الحركية أو سرعة الأداء المهاري بطريقة التدريب الفكري، يتطلب ذلك شدة عالية، أي الأداء بأقصى مايمكن وهنا يجب أن تصل الشدة ١٠٠% .

وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريب الجري والسباحة ، وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة

طبقاً للهدف منها.

ويتم تحديدها بوصول النبض من (١٢٠-١٤٠ ن/د) بين التكرارات و(١٢٠ ن/د) بين المجموعات وغالباً ما تكون الراحة ايجابية وبمستوى من الشدة يصل بالنبض من (١٣٠-١٤٥ ن/د) من أقصى معدل من ضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء ،ويمكن تشكيل الحمل الفكري طبقاً لزمناً أداء التمرين وكما هو مبين في جدول دليل التدريب الفكري (لفوكس وماثيوس) .

أسس تشكيل حمل التدريب الفكري اعتماداً على زمن الأداء وطبقاً لنظم إنتاج الطاقة						
نوعية الراحة	نسبة العمل للراحة	عدد التكرارات	المجموعات عدد	عدد التكرارات في المجموعة	زمن الأداء	نظام الطاقة
مشي مطاطية	٢:١	٥٠	٥	١٠	١٠ ث	النظام الفوسفاتي ATP- PC
		٤٥	٥	٩	١٥ ث	
		٤٠	٤	١٠	٢٠ ث	
		٢٢	٤	٨	٢٥ ث	
تمارين خفيفة إلى متوسطة هرولة	٣:١	٢٥	٥	٥	٣٠ ث	النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ATP-PC LA
		٢٠	٤	٥	٤٠-٥٠ ث	
		١٥	٣	٥	١-١٠ ق	
تمارين خفيفة	٢:١	٨	٢	٤	١,٣٠-٢ ق	النظام اللاكتيكي والأكسجين LA , O ₂
		٦	١	٦	١٠,٢٠-٢,٤٠ ق	
تمارين او راحة	١:١ ٢:١	٤	١	٤	٣-٤ ق	النظام الأوكسجين O ₂
		٣	١	٣	٤-٥ ق	

أقسام التدريب الفكري .

١- التدريب الفكري المنخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.
 - تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.
 - زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
 - تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب
- وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارين الجري من ٦٠-٨٠% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الإثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من ٥٠-٦٠% من أقصى مستوى للفرد.

٢- التدريب الفكري المرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى.
 - تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين.
- وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري . من ٨٠-٩٥% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة باستخدام الإثقال الإضافية إلى ٧٥% من أقصى مستوى للفرد.

ثالثا : طريقة التدريب التكراري.

مفهومها:

تعد طريقة الاعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية. وتكون شدة الحمل عالية وتكرر بسيط وراحة بينية طويلة ، وتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين.

أهدافها:

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى:

- ١- تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .
- ٢- تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي .

٣- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

- ♦ تتراوح شدة الأداء العالية ما بين ٨٠-١٠٠% بشكل عام
- ♦ التكرارات تكون من ١-٦ تكرار .
- ♦ الراحة طويلة نسبيا .

وهذا يختلف حسب نوعية الأداء (تمرينات قوة أو تمرينات جري)

- شدة تمرينات القوة ٩٠-١٠٠% وزمن الأداء قصير جدا يتراوح من ٢-٦ ثانية أو من ١-٣ تكرار وفترات الراحة ٣-٤ دقيقة.
 - أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير ١٥ ثا إلى ٢٠ والثمن المتوسط يستمر من ٢٠ ثا إلى ٨ د، وزمن الأداء الطويل من ٨ د إلى ١٥ د، وعدد التكرارات من ٣-٦ والراحة من ٦-٤٥ د.
- مثال: عدو ٦٠٠م في زمن ١٣٠ ثا يكرر من ٣-٤ مرة وفترات الراحة ٦-٧ دقيقة.

رابعاً: طريقة تدريب الفارثك أو اللعب بالسرعة :

(١٣٠)

مفهومها:

أن أصل كلمة الفار تلك هو مصطلح اسكندينا في تترجم الى الإنكليزية ليعني العاب السرعة ، وأول من استخدم تمريناتها هم السويد ومبتكرها هو العالم السويدي (جوستاهولمر) ١٩٧٣، في المناطق الساحلية والشواطئ وفي المناطق المفتوحة والتي تتخللها عوائق طبيعية قدر الإمكان، لذا فهي (مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية "أنشطة التحمل" لتتناسبها مع تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الألعاب) أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات.

كما تعني أيضا طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية في إثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة.

أهدافها:

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.

تشكيل حمل تدريب الفار تلك أو اللعب بالسرعة :

أن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية، ونوع الفعالية، إذ يتحدد الشكل التدريبي بان يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه ركض اقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء. أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف، أو انتظام في متطلبات الأداء.

مثال (١) لتدريبات الفار تلك.

- الجري العادي للإحماء والتسخين من ٥-١٠ دقيقة .
- الجري بسرعة ثابتة بشدة ٧٥% من ١,٥-٢ كم.
- المشي السريع لمدة ٥ دقائق.
- تكرار الجري من ٥٠-٧٥م بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار وأخر ٥ خطوات.
- جري خفيف جدا .
- الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٥٠م-٢٠٠م.
- الجري بسرعة ثابتة ومريحة لمدة ١-٢ دقيقة.
- الجري ٥٠٠-٢٠٠٠م أو من ٥-١٠ لفات حول المضمار بشدة ٧٥%.
- مثال (٢) لتدريبات الفارتك.
- هرولة ١٠د للإحماء.
- زيادة السرعة أو تمارين خفيفة لمدة ٤-٥ د.
- الجري لمسافة ٢-٢,٥ كم بسرعة ثابتة تصل إلى ٧٥% من الشدة ثم المشي السريع أو الهرولة لمدة ٥ دقائق.
- زيادة المسافة بالجري ٤-٦ تكرار $\times ٤٠٠$ م بسرعة متوسطة ثم الهرولة بعد كل تكرار لنفس المسافة ٤٠٠م .
- المشي السريع لمدة ١٠د.
- الجري بطيء ومستمر لمدة ١٠د.
- الجري بتنوع الشدة ٨-١٢ تكرار $\times ١٠٠$ م (في زمن ما بين ١٥-٢٠ثا)
- إعطاء هرولة بعد كل تكرار لنفس المسافة.
- الجري الخفيف لمسافة ١٥٠٠م بسرعة ثابتة .

خامساً : طريقة تدريب اللعب (المنافسات) .

مفهومها:

تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثير الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة وتعطي الحافز والميول عند اللاعبين.

وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة اوروتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف ، وهي مناسبة الى الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط.

أهدافها:

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى:

- تطوير العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية البدنية اوالمهارية او الخطئية.

- حل الواجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي في الألعاب الجماعية والمنازلات.

تشكيل حمل تدريب اللعب (المنافسات) ،

أن اختيار الخصم هو أساس تشكيل الحمل التدريبي ، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشده ، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب و المستوى التدريبي له ، من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب، وبما أنها تعتمد على أسلوب المنافسات واللعب لذا تكون الشدة ١٠٠%، والتكرار من ١-٢ وزمن الأداء حسب نوع الفعالية أو اللعبة.

سادسا: طريقة تدريب الهيبوكسيك :

مفهومها:

أن طريقة تدريب الهيبوكسيك تعتمد على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب للأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة.

وهي أداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأوكسجين من خلال التدريب بكتم النفس ، أو التحكم في التنفس ، ويحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأوكسجيني التي يستشققها اللاعب أثناء أداء النشاط البدني مما يؤدي الى حدوث انخفاض في الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني ومن ثم نقص الأوكسجين في خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم الى زيادة في الدين الأوكسجيني ، وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الإنجاز.

وتدريبات الهيبوكسيك تناسب فعالية الغطس والسباحة والرماية.

أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى:

أن استخدام هذه الطريقة يهدف الى حدوث تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وحدث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم للعمل في الظروف زيادة قدرة الجسم على الدين الأوكسجيني،

تشكيل حمل تدريب الهيبوكسيك:

♦ يتراوح حجم التدريب بنقص الأوكسجين من ٢٥-٥٠% من الحجم الكلي لزمان وحدة التدريب والذي يتراوح مدتها ساعة تقريباً .

- ◆ التدريب ببطء ثم التدرج يكون ببطء وقليل جداً.
 - ◆ التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة ٣٠ د.
 - ◆ لايسمح باستخدامه لفترة طويلة لتفادي حدوث الإغماء أو الغثيان وهما ظاهرتان محتمل حدوثهما .
 - ◆ تحديد الشدة أو السرعة المستخدمة ، حيث يجب تقليل التكرار مع استخدام تدريب السرعة .
 - ◆ لحدوث التكيف للعب فوق المرتفعات يجب استمرار التدريب قبل المباراة أو المسابقات لفترة تتراوح ما بين ٢:٣ أسابيع .
 - ◆ يمكن تطبيق الهيبوكسيك بالتدريب الفتري - التكراري .
- مثال لتدريبات الهيبوكسيك:**

- ١- السباحة لمسافة ١٠٠م مع أخذ نفس كل دورتين للذراعين .
- ٢- نفس التمرين مع أخذ النفس كل ثلاث دورات للذراعين .
- ٣- نفس التمرين مع أخذ النفس كل أربع دورات للذراعين، وهكذا .

سابعاً: طريقة التدريب الدائري، مفهومها :

- ◆ هي طريقة تنظيمية للتدريب يمكن أن تشمل على طريقة أو أكثر من طرق التدريب الأساسية المذكورة سابقاً كالتدريب المستمر والفتري.
- ◆ تتألف من عدة محطات حيث يجب على الرياضي أن ينفذ تمارين معينة بتسلسل معين ، يضمن ترتيب هذه التمارين أن تعمل في كل محطة عضلات مختلفة عنها في المحطتين السابقة والتالية (رجلين، ذراعين، كتفين، بطن، ظهر) ،

أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى:

١. تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
٢. الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
٣. زيادة مبدأ الحمل.
٤. تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة .
٥. تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط .
٦. يحقق التشويق والإثارة والتغيير.
٧. يحسن السمات الخلقية والإدارية.

تشكيل حمل تدريب الدائري:

- عدد المحطات ما بين ٦-١٥ محطة.
- يحدد لكل تمرين عدد مرات التكرار أو زمن التمرين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- يكرر برنامج الدائرة عادة أكثر من مرة واحدة .
- إذا كان التدريب الدائري خاصاً لنوع معين من أنواع الرياضة فتعادل المدة المحددة لتنفيذ برنامج الدائرة عادة مدة دوام المباراة.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر - الفترى - التكراري).
- يمكن استخدام التدرج والتموج.

ثامناً:- طريقة التدريب المركب . مفهومها:-

أن بداية التدريب المركب ترجع إلى عام 1986 عندما قام (المدرّبون) بصياغة ما كتبه (فورك هوشنسكي) عام ١٩٦٦ في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، ويمكن ان نفهمه من خلال :

✓ التدريب المركب يعني مزج تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل، أي أداء تدريبات الأثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية، ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال ، بل يتم استخدامها بين مجموعات الأثقال أو كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعة الأثقال، وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيين الحصول على أفضل نتائج لتدريبهم .

✓ أنها طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية.

✓ هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ، ويمكن ان تكون تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكيا.

✓ اوانه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى:

- ١- تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي.
- ٢- تحسين اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد.

أشكال التدريب المركب:

أن برامج التدريب المركب يمكن أن تؤدي من خلال ثلاث أشكال تدريبية وهي:

١- الشكل التدريبي العام:

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء ٦٠ ث بعد كل مجموعة ، ويتبعها ٣٠ راحة قبل أداء تدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء ٩٠ ث بعد كل مجموعتين (الأثقال والبلايومترك) ويطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة.

٢- الشكل التدريبي النوعي:

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك بفترة راحة ٣٠ ث بين المجموعتين.

٣- الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة إلى (٥٠) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة البلايومترك). أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي، وليس مع الناشئين لمنع حدوث الإصابة.

تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب:

يجب ان تكون الشدة عالية لكلا من تدريبات الأثقال وتدريبات البلايومترك ، وهذا يعنى أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الإعياء ، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة ، عن طريق تشابها تمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البلايومترك في الأداء الحركي، والعضلات المستخدمة في كل تمرين، أن عدد التكرارات فى المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال، اذ أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية.

✓ في تدريبات الإعداد العام تكون المجموعات من (3-5) والتكرارات من (8-12).

✓ أما في مرحلة القوة تكون المجموعات (3-5) مجموعة والتكرارات من (5-6) تكرار.

✓ أما في مرحلة القوة المميزة بالسرعة فتكون المجموعات من 3 - 5 مجموعة والتكرارات من 2 - 5 تكرار.

مثال :- إذا كانت الشدة 85% يكون التكرار 5 تكرارات لتدريبات الإثقال يتبعها 5 تكرارات من تدريب البلايومترك، بشرط ان تتخل فترات راحة بين الأسلوبين تتراوح من 3-4د بين تمرين المقاومة وتمرين البلايومترك .

وتؤدى التدريبات المركبة من 1-3مرات أسبوعيا ، مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.

المصادر والمراجع:

- ◆ أبو العلا احمد، الاستشفاء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- ◆ أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ◆ أثير محمد صبري ، عقيل الكاتب، التدريب الدائري الحديث، أهدافه ونظمه وطرق بنائه،(بغداد، مطبعة علاء ، ١٩٧٨) .
- ◆ أحمد عبد الفتاح أبو العلا، التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ج ل تومسون ١٩٩٦ .
- ◆ أمر الله احمد ، أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته ، الإسكندرية ،المعارف للنشر ، ١٩٩٨ .
- ◆ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي،الإسكندرية، دار الوفاء، ٢٠٠٨ .
- ◆ اناسكارود يموف، الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، ترجمة (هاشم ياسر حسن)الجزء الثاني ،مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨ .
- ◆ اناسكارود يموف، موسوعة التمرينات التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، ترجمة (هاشم ياسر حسن) الجزء الاول ،مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨ .
- ◆ بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- ✦ بطرس رزق الله و عبد أبو العلا ، الجديد في تدريب كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٤ .
- ✦ بهاء الدين إبراهيم سلامة ، فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ✦ بوب أندرسون ، تمديد العضلات ، ترجمة ، مركز التعريب والبرمجة ط ١ ، لبنان ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩١ .
- ✦ حلمي حسين ، اللياقة البدنية – مكوناتها – العوامل المؤثرة عليها – اختبارات ، دار المتنبى ، قطر ، ١٩٨٥ .
- ✦ ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق ، ١٩٩٦ .
- ✦ ريسان خريبط ، النظريات العامة في التدريب الرياضي ، دار الشروق ، ١٩٩٨ .
- ✦ ساري حمدان ، نور ما عبد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحية ، ط ١ ، عمان ، الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ✦ سيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ✦ طلحة جاسم الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة ط ١ ، مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ✦ عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، مصر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ✦ عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

- ◆ عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، ١٩٨٨.
- ◆ عصام حلمي و محمد جابر بريقع ، التدريب الرياضي – أسس ومفاهيم واتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧.
- ◆ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط٩، الإسكندرية ، ١٩٩٩.
- ◆ علي ألبيك، تخطيط التدريب الرياضي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ب ت.
- ◆ عويس أجبالي -، التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق، ط١، دار S,M,G للنشر، جامعة حلوان، مصر ٢٠٠٠.
- ◆ فاضل كامل وعامر فاخر شغاتي، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهدئة، بغداد، مكتبة النور ٢٠٠٨.
- ◆ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ،، "علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة ، ط١ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠.
- ◆ قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
- ◆ قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- ◆ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر للنشر، ١٩٩٨.
- ◆ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي، ط١، بغداد، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٠.

- ◆ قاسم حسن حسين، محمود عبد الله ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- ◆ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ،اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٧.
- ◆ محمد صبحي حسنين و احمد كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ◆ محمد عبد الغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط١، الكويت ، دار القلم للنشر ، ١٩٨٧.
- ◆ محمد علي احمد ، وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٩.
- ◆ المدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية بالقاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة ، القاهرة في ، ١٩٩٧.
- ◆ مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.
- ◆ مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، عمان ٢٠٠١.
- ◆ مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربوي ، الطبعة الثانية ، مؤسسة المختار، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ◆ نوال العبيدي، فاطمة عبد المالكي، علم التدريب الرياضي لطالبة المرحلة الرابعة ،ط١، بغداد، مكتبة الوطنية، ٢٠٠٨.
- ◆ هارة ، أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط١ ، مطبعة أوفسيت التحرير ، بغداد، ١٩٧٥.

- ♦ هاني الربضي وآخرون، مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة، ط ١، الأردن، ١٩٨٧.
- ♦ هاني جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ط ١ عمان، الجامعة الأردنية، ٢٠٠١.
- ♦ وديع ياسين و ياسين طه ، الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٥٠٥ لسنة ٢٠٠٩

تم تقويم الكتاب لغويا من قبل

أ.د أسماء كاظم فندي

جامعة ديالى - كلية التربية - قسم اللغة العربية