



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 02-

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي السنة الثانية : تخصص التدريب الرياضي التنافسي

السنة الثالثة نظام قديم

استاذ المقياس : الدكتور لباد

محاور المقياس :

المحاضرة رقم 01 : مدخل لمنهجية التدريب الرياضي

المحاضرة رقم 02 : مبادئ التدريب الرياضي

المحاضرة رقم 03 : عناصر اللياقة البدنية

المحاضرة رقم 04 : طرق التدريب الرياضي

المحاضرة رقم 05 : حمولة التدريب الرياضي

المحاضرة رقم 06 : التخطيط الرياضي

المحاضرة رقم 07 : المدرب الرياضي

السنة الجامعية : 2018/2017

المحاضرة رقم 01 : مدخل لمنهجية التدريب الرياضي

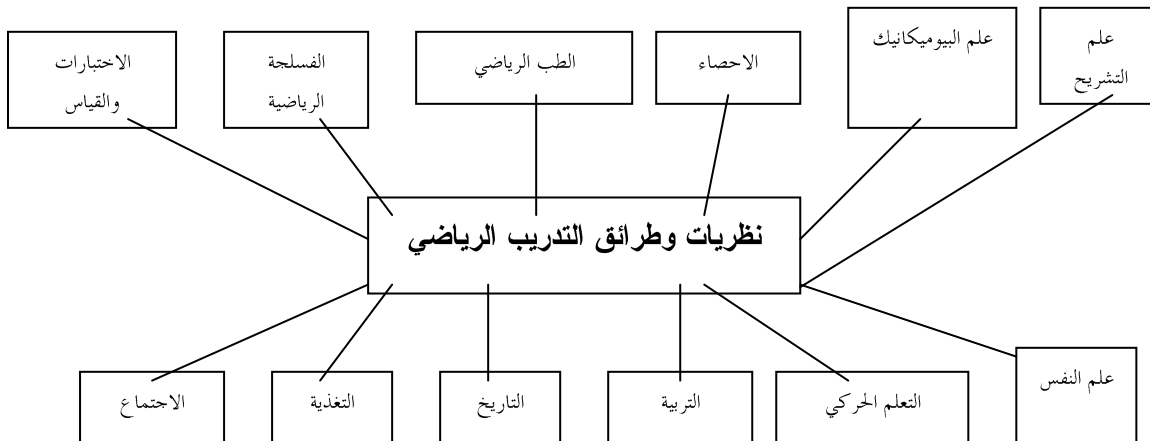
1. مفهوم التدريب الرياضي:

— كلمة التدريب لاتخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وقد جاءت هذه الكلمة أصلا من اللغة الانكليزية وهي تعني ((Training)) وهي بمعنى التدريب على شيء ما وهذه الكلمة جاءت من الفعل ((TRAIN)) ومن الكلمة اللاتينية ((TRANO)) وتعني هذه الكلمة من الفعل يسحب شيء ما لمسافة معينة , وان الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما , انتشرت هذه الكلمة وهذا المصطلح وهي كانت تطلق على تدريب الألعاب الرياضية التي كانت منتشرة في هذه الفترة القديمة مثل ألعاب الساحة والميدان التي تسمى ألعاب القوى والسباحة وكرة القدم الى آخره وهذه الكلمة تستخدم اليوم بكثرة في دول العالم , رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول مصطلح التدريب الرياضي والمدرّب الرياضي وغيرها من المصطلحات المستخدمة في مجال التربية الرياضية وغيرها من المجالات الرياضية .

ويعرف علاوي التدريب الرياضي ... بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

يعرف التدريب الرياضي بأنه: " علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل الى اسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل انجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضيين او الممارسين. " (مفتي ، 2010 ، 9) .

أما ماتفايف (MATVEIV) يعرف التدريب الرياضي علي أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية. (weineck ، 1986 ، 17) .



يبين هذا الشكل العلوم المساعدة التي تغذي نظريات وطرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية

2. مجالات التدريب الرياضي

01- مجال الرياضة المدرسية

02- مجال الرياضة الجماهيرية

03- مجال رياضة المعاقين

04- مجال الرياضة العلاجية

05- مجال الرياضة المستوى العالي (بسيوطي احمد ، 2013، 25)

3 . خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:

- 1- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- 2- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- 3- غرس و تطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.
- 4- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.
- 5- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق أهداف الرياضة.
- 6- استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
- 7- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضة فقط.
- 8- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن إن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.
- 9- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه(1).

4. واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث باعتبارها واجبات محددة لا تنفصل إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها المرجوة:

4-1. الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم الفريق فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم ألبديني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

- 1- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا و أن يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب مبتعدا من أي مبررات للتهرب أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه وهذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربو فرق الناشئين بالذات .

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001م ، ص (25-26-27)

- 2- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم(2).
- 3- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- 4- تنمية اللاعبين للروح الرياضية ألحقه من تسامح وتواضع وضبط النفس وعدالة رياضية
- 5- تطوير الخصائص والسمات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة وتصميم الطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة...الخ.
- 6- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية(1).

2-4. الواجبات التعليمية للتدريب:

هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب والتي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يأتي:

1-2-3. الإعداد البدني:

2-2-3. الإعداد المهاري للاعب:

3-2-3. الإعداد الخططي:

4-2-3. الإعداد الذهني:

5. الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

- 1- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية
- 2- محاولة احتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية-النفسية-الاجتماعية) .
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريبي- التدريس) و الجانب التربوي .
- ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي ، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية ،أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا أو إراديا ، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وصول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس و الشجاعة....الخ من خلال المنافسات(1).

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، (د.ط) ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 14.

(1) مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، 2001، ص 30.

(1) أمر الله البساطي : الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 م ، ص(4-5).

المحاضرة رقم 02 : مبادئ التدريب الرياضي

1. مبدأ: - الاستعداد The principle of readiness
2. مبدأ/ التكيف The principle of adaptation
3. مبدأ/ التدرج في الحملات The principle of progression
4. مبدأ /الفروق الفردية The principle of individual differences
5. مبدأ التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of specificity
6. مبدأ التنوع (التنوع The principle of variety)
7. مبدأ الحمولة الفعالة.
8. مبدأ تداول العمل والراحة.
9. مبدأ الاستمرارية.
10. مبدأ الاستجابة الفردية.
11. مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص.

إن مبدأ التدريب هو القاعدة الأساسية التي توجهه وترشد المدرب أثناء نشاطه التدريبي، و هو تعلية فعلية على المدرب احترامها لبلوغ أهدافه المسطرة وفق منهج علمي، أما أن مبادئ التدريب مشتقة من القوانين الطبيعية لتحسين القدرة البدنية، مع تأثيرات بيولوجية، وآمبادئ منهجية تعطي توجيهات عامة و ضرورية لتطبيق منظم للتمارين البدنية و مناهج التمارين آوسيلة و منهج للحمولة البدنية الموجهة نحو تحسين القدرات البدنية ومن أهم هذه المبادئ مايلي

شرح بعض المبادئ

2. مبدأ/ التكيف The principle of adaptation

يتم خلال تنفيذ البرنامج تحقيق عملية التكيف التي يصاحبها نوع من التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية و تظهر في شكل تحسن كفاءة عمل الأجهزة المختلفة ، و يتميز الأداء في الاقتصاد في الجهد، و حتى تحدث عملية التكيف يجب إعطاء الجرعات التدريبية حقها من التكرار لعدة أسابيع قبل التدرج، أما يلاحظ شكل حمل التدريب و يراعى مقدار الراحة المناسبة حتى لا يصل اللاعب إلى الفشل في حدوث التكيف نتيجة قلة تأثير حمل التدريب أو على العكس نتيجة زيادة مبالغة في حمل التدريب فتؤدي إلى الإجهاد

03 . مبدأ/ التدرج في الحملات The principle of progression

و يعني الابتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة و هكذا يكون تدرجا في رفع الحمل ، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة و لمدة قصيرة و بتكرارات قليلة ملائمة لمستوى الفرد الحالي ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا ، و يعتبر ذلك مطلباً ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات و المشاكل الصحية.

04. مبدأ /الفروق الفردية The principle of individual differences

يختلف الأفراد فيما بينهم في جميع الخصائص الامر الذي ينتج عنه اختلاف في الاستجابات لعملية التدريب لأسباب كثيرة منها الفردية في المقاييس الانثروبومترية كما ان هناك اختلاف في الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق في معدل نمو الجسم و التمثيل الغذائي و التحكم العصبي و الهرموني وبناء على ذلك فان استجابات الافراد للتدريب لن تكون موحدة او متشابهة فقد يستفيد رياضي

من حمل تدريبي معين ويتحسن مستواه بينما يرى كوبيس عند تنفيذ البرنامج التدريبي نفسة على رياضي آخر و يمكن ان مجمل الاستجابات لنفس التدريب لعوامل كثيرة منها (النضج - الوراثة - تأثير البيئة - التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية).

05 . مبدأ التخصصية (مبدأ الخصوصية) The principle of specificity

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها.
ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما ان حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب ان يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.

07 . مبدأ الحمولة الفعالة: (principe de la charge efficace)

حتى يكون المؤثر فعال لا بد أن يكون حمل العمل مثالي أو أن يتجاوز مستوى معين من التطوير فتحدث استجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، ويتوقف هذا المستوى حسب القدرة المراد تطويرها، حسب مستوى التدريب وحسب اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي وحسب خصوصيات الاختصاص الرياضي.

"إن حمولات التدريب الموحدة نفس الحجم ونفس الشدة في كل مرة تؤدي لا محال بسرعة على توقف تحسين

08 . مبدأ تداول العمل والراحة pr. d alternance travail-repos

إن الجسم بحاجة إلى راحة حتى يجد مستواه الطبيعي بعد حمولات العمل المختلفة فالتدريب الرياضي يجعل قدرات المتدرب تنخفض بعد مدة زمنية لأن الجسم بحاجة إلى راحة واسترجاع، فبعد مرحلة تدريبية معينة يجب إعطاء وقت زمني مناسب للجسم ليخلق ظروف التكيف حتى يتمكن من زيادة استعادة الشفاء (Sur compensation)

11 . مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص:

(PROPORTIONNALITE ENTRE CHARGE GENERALE ET SPECIALE)

إن التدريب الرياضي لغرض المشاركة في المنافسات يتطلب تخصص دقيق في الفعالية الرياضية ولكن هذا الأخير لا يحدث إلا إذا استند على إعداد مسبق لأجهزة الجسم المختلفة وتم تنميتها عبر فترة بداية المنهاج السنوي وتعرف عادة بالإعداد العام.
وخلاصة القول هو أن مبدأ التناسب بين حمل العمل العامل والخاص في موسم رياضي أو في الحياة الرياضية كلما تقدمنا نحو المستوى العالي كلما زادت نسبة العمل الخاص وأصبحت جد مهمة وكذلك بالنسبة لنسبة العمل العام تكون متنوعة في بداية المشوار الرياضي فكلما كانت الفرصة للرياضي للوصول إلى أعلى المستويات لكون القاعدة العامة في المنطلق متينة ولهذا السبب يشترط مع المبتدئين تنويع التخصصات الرياضية في بداية المشوار الرياضي في إطار تحضير مختلف الجوانب.

المحاضرة رقم 03 : اللياقة البدنية وأهميتها

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين... فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع .

1.3 عناصر اللياقة البدنية

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها :

- 1- القوة العضلية
- 2- السرعة
- 3- المداومة (التحمل)
- 4- المرونة
- 5- الرشاقة
- 6- التوافق

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين :

- 1- اللياقة البدنية العامة - وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .
- 2- اللياقة البدنية الخاصة - هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الاشكال الرياضية ، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية ، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين) .

1. القوة العضلية :-

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بانها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة ويعرفها زاسيورسكي بانها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها . ويمكن تعريف القوة بانها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها . رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الامر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها .

الانقباضات العضلية :-

تحدث جميع حركات الانسان الارادية نتيجة استعمال القوة العضلية والقوة بدورها تحدث الانقباضات العضلية نتيجة للتدريبات اليومية ، وكما هو معروف ان هدف التدريب الارتقاء بمستوى العضلة وقوتها ولا يتم ذلك الا من خلال الانقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الانقباض او ذاك وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من اشكال الرياضة المختلفة ، وفضل مكان لظهور الانقباضات العضلية هو عند اداء الحركة ، ولكن ما هي الانقباضات العضلية ؟

للإجابة على هذا السؤال لا بد من تحديد انواعها :

انواع الانقباضات العضلية :

- 1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .

2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) .

3- الانقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني) .

1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :-

وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط

2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) :-

وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ، هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجة متغيرة او متحركة ويظهر هذا في كثير من الاشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى

الانقباض المختلط (الايكسوتوني) :-

ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نثر الاثقال من الارض حتى يصل بها الى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات فعلى هذا الاساس يكون الانقباض الايكسوتوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضيين الايزومتري والايوتوني

انواع (اشكال) القوة :-

ان القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية انواع عديدة تختلف المختصون في هذه الانواع ولكن اجمع الاغلب منهم على الاشكال التالية:

1- القوة القصوى (العظمى) .

2- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

3- مطاولة القوة (تحمل القوة) .

وفيما يلي تفصيل لهذه الاشكال:

2. المداومة (التحمل) :-

قد نستغرب احيانا ان الكثير من الفرق الرياضية الجماعية ككرة القدم او كرة السلة خسروا السباق رغم ادائهم الفني المميز بسبب ضعف عنصر المداومة عندهم (فما هي المداومة ؟) هي قدرة اللاعب على مقاومة الاجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن والمداومة احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء ، ويظهر تأثير المداومة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا اساسيا هي المسافات الطويلة بالاعاب القوى ممثلة في 5000 م ، 10000 م والماراثون .

ويرى هارة ان مستوى قابلية المداومة تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية ، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي ، وكذلك توافق الاجهزة والاعضاء وتلعب اقتصادية عمل الاجهزة العضوية دورا مهما في المداومة ، ويعرفها عبد الخالق بانها الكفاءة في الاستمرار لاداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط في المستوى .

يمكننا ان نقسم المداومة الى قسمين اساسيين :

الاول :- المداومة العامة .

الثاني :- المداومة الخاصة .

المدادومة العامة : تعرف المداومة العامة على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة

المدادومة الخاصة : تعرف المداومة الخاصة بانها امكانية اللاعب على الاستمرارية بالاداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها

ويمكن تقسيم المداومة الخاصة الى الانواع التالية :-

1- مداومة السرعة :

2- مداومة القوة :

أنواع المداومة :-

تقسم المداومة من حيث الفترة الزمنية للاداء الى :

- 1- المداومة لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من المداومة بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث - 2 دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م
- 2- المداومة لفترة زمنية متوسطة : يمتاز هذا النوع من المداومة بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 2-8 دقائق ، ولهذه المداومة علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في ركض 800 م و 1500 م و السباحة 400 م
- 3- المداومة لفترة زمنية طويلة : يمتاز هذا النوع من المداومة بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 - 30 دقيقة ويعتقدنا ان تأثير مطاولة السرعة ومطاولة القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000 م ، 5000 م ، 10000 م .

3. السرعة Speed :-

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة . كما انها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، الا انها تصب في هدف واحد ، فهي " قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن "

العوامل المؤثرة في السرعة :

- 1- سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت او الحركة) .
- 2- سرعة ارتخاء العضلات .
- 3- نوعية الاداء الفني او التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة او سهولة
- 4- الخصائص التكوينية للعضلات : ما هي الالياف الغالبة الحمراء او البيضاء لان نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الالياف البيضاء بالانقباضات السريعة والالياف الحمراء بالانقباضات البطيئة
- 5- بايوميكانيكية الحركة : ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الامثل ، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة .

أنواع السرعة :-

لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة اوجه من اهمها:

- 1- السرعة الانتقالية (القصى) .
- 2- السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة) .
- 3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).
- 4- مطاولة السرعة .

القدرات الحركية

هنالك مجموعة من القدرات الحركية التي تلعب دور كبير في انتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بالاضافة الى الصفات البدنية الرئيسية والاساسية (القوة والسرعة والمداومة) وكذلك القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومطاولة السرعة ومطاولة القوة) وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لانتاج الحركات الرياضية .

والقدرات الحركية هي:

- المرونة الحركية
- الرشاقة
- التوازن الحركي
- التوافق الحركي..... وهناك قدرات حركية أخرى

a. المرونة Flexibility

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب . كذلك فإن الأشكال الرياضية بحاجة لهذا العنصر الهام . والرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره

وعلينا أن نفرق بين المرونة والمطاطية . فالمرونة تتم في المفاصل ويتحرك المفصل تبعاً لمداه التشريحي . والمطاطية هي مدى حركة الألياف العضلية وهي إحدى العوامل المؤثرة على المرونة ، كما إن تمارينات القوة والسرعة لها علاقة كبيرة في تحسين مستوى المرونة عند اللاعب .

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل .

ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .

ويعرفها عصام بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة .

يمكن تقسيم المرونة إلى:

1. **المرونة العامة :** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . وتولد المرونة العامة مع الإنسان . وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2. **المرونة الخاصة :** وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو المهارة المعينة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها

b. الرشاقة Agility

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتولد مع الإنسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة .. ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدرة ماتكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال إلى حركة جديدة . فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر ويمكن أن تحدد في

- قابلية السيطرة على توافق حركي مركب .
- إمكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة .
- وضع هذه المهارة والحركات بشكل هادف موضع التنفيذ ، مع القابلية على التأقلم المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعة .

أن من المعايير المهمة التي ينبغي ملاحظتها لقياس نوعية الرشاقة المطلوبة ، وبالتالي لتوضيح الطبيعة المركبة والمعقدة لهذه القابلية ما يلي :-

- التناسق والتوافق في أداء واجبات حركية مركبة .
- الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ .
- التوقيت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم .

وهناك نوعان من الرشاقة :-

- رشاقة عامة (General Agility) .
- رشاقة خاصة (Specific Agility) .

c. التوافق الحركي

يعرف التوافق على انه قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين . كما انه عبارة عن ايجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين اجزاء معينة من الجسم . لاشك ان تجانس الحركة يؤدي الى تحسين الانجاز . ولكن التوافق الحركي ليس شرطا اساسا لبعض من الاشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بكم تشابه الاداء وتكراره بطريقة واحدة . لذا على المدرب ان لا يعطي اهمية كبيرة للتوافق الحركي الا ان هناك بعض الالعاب التي يجب على المدرب ان يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمناز والمصارعة . الخ . لان التوافق الحركي لمثل هذه الالعاب حالة اساسية ومهمة في تحسين وتطوير الانجاز . ولابد من الاشارة الى انه بقدر ما يكون التمرين صعبا ومعقدا بقدر ذلك يؤدي الى تعب وارهاق الجهاز العصبي عند اللاعب ، واذا كان لا بد من تطبيق واستخدام هذه التمارين فلا بد من تخفيف شدة العمل لان اللاعب اصبح غير قادر على الاداء بالشكل المطلوب . وفي بعض الاحيان يقوم بعض المدربين باعطاء اهمية كبيرة للتوافق الحركي لشكل من الاشكال الرياضية وهو لا ضرورة له ، وهذا يكون على حساب التفكير والجهد وفقدان الوقت . كما الاداء البطيء لربط اجزاء الجسم يؤثر سلبا على الحركة بكاملها . وهذا يؤدي بالتاكيد الى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت . بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدي ببطئ تؤدي الى تعب اللاعب وارهاقه ، لانها بحاجة الى قوة تفكير وتركيز عالي ، على حساب سرعة الانجاز .

المحاضرة رقم 04 : طرق التدريب الرياضي

مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب 1

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب)) (2) ((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)) (3)

1- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2- أنواع طرق التدريب الرياضي:5

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب وهناك عدة طرق نذكر منها:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .

أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

¹ - 3 مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210/26 .
² - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، ص 321 .
⁴ - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 151 .
⁵ - محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص 322 .
⁶ - بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 37 .

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.⁷

طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.
- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

ج- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.
- فترات الراحة بين التكرارات.

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدر على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية⁸:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.
- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين.

د- طريقة التدريب الدائري:

⁷ - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 157.

⁸ - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 169.

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفكري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمّة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان

المحاضرة رقم 05 : حملات التدريب

5-1. مفهوم حمل التدريب:

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال حمل التدريب ، والذي يشمل على الحجم والشدة سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة التردد ولا بد للاعب من التعرف على مكونات عملية التدريب والتي يستفيد منها في اكتساب المتطلبات النفسية في رياضته للوصول إلى المستويات الرياضية العليا. 9 ويعرف محمد توفيق متولي 2000 م " حمل التدريب انه كل التمارين التي تعطى وتؤثر على الجهاز العصبي والعضلي والدوري التنفسي"(1).

وعرفه مفتي إبراهيم حمادة 1997 م بأنه "كمية التأثير المعين الواقعة على أعضاء أجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي فحينما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات فإن أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه ، وإخراجه بالصورة التي نراها عليها"(2).

5-2. أنواع حمل التدريب :

قسم كل من مفتي إبراهيم(3) ومحمد توفيق متولي(4) حمل التدريب إلى :

*الحمل الخارجي:

ويقصد به كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي كتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية ويلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثلة في التمرينات المؤدات يتعلق بالبيئة التدريبية.

*الحمل الداخلي:

ويقصد به تأثير النتائج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي يمكن قياس الحمل الخارجي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية وعلى سبيل المثال قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل وأفضل الطرق لقياس التدريب الداخلي.

5-3. مكونات حمل التدريب:

ويرى كل من مفتي إبراهيم(1) ، وعويس الجبالي(2) ومحمد توفيق متولي(3) ومحمد رضا الوقاد(4) وحفني محمود مختار(5)، أن مكونات حمل التدريب نجد :

أولاً: حجم التدريب

ويقصد بحجم الحمل هو جميع الأداء الناشط في الوحدة التدريبية وهو مدخل الحقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني ، المهاري، الخطئي..الخ ، فمثلاً لاعب يهدف 20 مرة خلال التدريب ويتكون من:

⁹ عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001م ، ص 117

(1) محمد توفيق متولي: تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة ، مصر، 2000م، ص32.

(1) مفتي إبراهيم حماد : المرجع نفسه ، ص309.

(3) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الحديث تخطيط، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001م ، ص63-64.

(4) محمد توفيق متولي: المرجع نفسه، ص32.

(1) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص309-315.

(2) عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2001م ، ص117-136.

(3) محمد توفيق متولي: تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة ، مصر ، 2000م ، ص32-38.

(4) محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003م ، ص323-330.

(5) حفني محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1988م، ص19.

- 1- **دوام الحمل** : هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري 100 م في 14 ثانية ، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة ، مثلاً رفع 25كـلغ عشر مرات متتالية كمجموعة.
 - 2- **تكرار الحمل** : ويعني عدد مرات تكرار دوام الحمل ، مثلاً تكرار جري 100م في 14 ثانية أو تكرار رفع 20 كلغ عشر مرات.
- وتأتي الزيادة في حجم الحمل تدريجياً عندما يقترب اللاعب من المستويات العليا من الأداء وتعتبر الزيادة المستمرة في حجم الحمل من سمات التدريب الحديث ، حيث يساعد ذلك على زيادة معدلات التكيف الفسيولوجي للاعب ويشمل حجم الحمل على الخصائص التالية:
- 1- زمن دوام الحمل (المثير).
 - 2- المسافة المرتبطة بوحدة التدريب.
 - 3- عدد التكرارات في الوحدة التدريبية.

ثانياً: شدة الحمل

وتعبر بالنسبة المئوية، أو الضربات القلبية، أو زمن السباق، أو الثقل وتتكون من:

- 1- قوة الحمل :مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب، أو سرعته، فكلما رفع ثقلًا كبيراً أو كانت سرعته أكبر، كانت قوة الحمل كبيرة.
- 2- كثافة الحمل :وهي الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيراً، كانت كثافة الحمل كبيرة، والعكس من ذلك فإذا ازداد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

*ثالثاً: الراحة

والمقصود بها فترات الراحة بين كل عمليتين، وهناك نوعان من الراحة:

الراحة السلبية وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماماً دون أداء أي نشاط بدني مقصود أما الراحة الإيجابية فيقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء ، وتجديد النشاط للعمل الثاني .

4-5. درجات حمل التدريب :

يكمن تقسيم درجات حمل التدريب إلى (1) :

- 1- **الحمل الأقصى** : وهذه الدرجة هي أقصى ما يستطيع اللاعب أن يتحملة وكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قيمة تركيزه وبيدلاً قصارى جهده وخلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة ، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة من راحة كي يستطيع العودة إلى حالته الطبيعية.
- وتقدر درجة الحمل فيه بحوالي 100% إلى 90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- 2- **الحمل الأقل من الأقصى**: وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابقة وبالتالي تحتاج إلى متطلبات أقل من الحمل السابق، وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 90% إلى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- 3- **الحمل المتوسط**: وتتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء الجسم، وتقدر درجة الحمل المتوسط بـ: 75% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- 5- **الحمل الخفيف** : في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب يقل عن المتوسط وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 50% إلى 35% من أقصى ما يتحملة اللاعب.

(1) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 311-312.

ويمكن تحديد درجة الحمل على أساس معدل نبض القلب فنجد (1) :

1- التمرينات ذات الدرجة القصوى فإن معدل نبض القلب يزيد عن 190 ضربة/الدقيقة.

2- التمرينات ذات الدرجة العالية (أقل من الأقصى) فإن معدل نبض القلب يصل من

165-190 ضربة/الدقيقة.

3- التمرينات ذات الدرجة المتوسطة فإن معدل نبض القلب يصل من 140-160 ضربة/الدقيقة .

4- التمرينات ذات الدرجة الخفيفة فإن معدل نبض القلب يصل من 115 - 140 ضربة/الدقيقة.

المحاضرة رقم 06 : التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

1-6. مفهوم التخطيط الرياضي :

إن التخطيط للتدريب في ملعب دوراً هاماً وأساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي .

ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (1).

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه (2).

2-6. الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث :

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائماً الحصول على أعلى النتائج ،ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج ، تعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فانه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى (3).

وهناك ثلاث أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب في رياضة شأنها شأن أي رياضة أخرى هذه الخطط كمايلي :

1- خطط الإعداد طويلة المدى .

2- خطط التدريب السنوية.

3- خطط التدريب اليومية (1) .

وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد ، وقد توضع لفترة محددة

(شهر - أسبوع - يوم) وعليه فخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي هي :

1-2-6. خطط الإعداد طويلة المدى :

ويتفق كل من محمد رضا الوقاد (2) و مفتي إبراهيم حماد (3) "خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية أو الدورات الأولمبية ..الخ.

(1) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 311-312

(1) إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مطابع أمون ، (د.ط)، القاهرة ، مصر ، 2001م ، ص 259.

(2) مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ،، مركز الكتاب للنشر ، الجزء الأول، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287.

(3) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر 2003م، ص 269.

(1) مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، ص 267.

(2) محمد رضا الوقاد : المرجع السابق ، ص 269.

حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها للمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى النتائج والمستويات".

والعمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى ، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية ، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم(4).

2-2-6. خطط التدريب السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) (5).

وقد قسم العالم الروسي Matveiv الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات ، فترة الإعداد، فترة المنافسات والفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها، ومحتويات حمل التدريبي وتشكيله كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية(1).

4-2-6. الخطة الشهرية (ميز وسكيل):

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهري هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية.

ويرى كل من عباس أمحمد السمرائي ، وعبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج (الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية(2).

5-2-6. الخطة الأسبوعية(الميكروسيكل) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من مجموعة وحدات تدريبية موزعة على عدة أيام ، ومن الشائع غالبا أنها توزع على فترة أسبوع ، ولذلك يطلق عليها دورة حمل الأسبوعية ، وعادة ما يساعد تشكيل دورة حمل التدريب الصغرى المدرب على توزيع واجبات التدريب وتوزيعها خلال الأسبوع ، كما يتحكم في التنوع بين شدة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع(1).

6-2-6. خطة التدريب اليومية(ماكرو سيكل):

إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة ، ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحاً فيها أهداف خطة التدريب اليومية ، والتمرينات التي يعطيها ، لكي يحقق هذه الأهداف ، وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمريناتالخ..

ووحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاثة أجزاء هي:

a. الجزء الإعدادي.

b. الجزء الرئيسي. c. الجزء الختامي(2)

(3) مفتي إبراهيم حماد : المرجع السابق ، ص 267.

(4) Jurgon Weineck: Manuel entainment, edition vigot, 1986, P 309

(5) محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، مصر ، 2003م ، ص 279.

(1) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1994 م، ص 367 .

(2) عباس احمد صالح السمرائي وعبد الكريم السمرائي : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الحكمة ، جامعة البصرة ، العراق 1991 م،

ص 142.

(1) أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلال : المرجع السابق ، ص 367.

(2) حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 207-208.

المحاضرة رقم 07 : المدرب الرياضي

تتحد العلمية التدريبية في الألعاب الجماعية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

7-1- مفهوم المدرب الرياضي: يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرًا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. 10.

7-2- شخصية المدرب وخصائصه.

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

7 - 2 - 1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والانتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور....الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحى بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

7 - 2 - 2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي.

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب

- يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.11
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

7 - 2 - 3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريتها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب.12.

7 - 2 - 4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلاً هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري...؟ إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.13.

7-3- شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويحول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال ، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق »14.

¹¹-2- علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص 16-19

¹³ علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية"، مرجع سابق، ص 20، 21 .

¹⁴ Larousse Encyc lopedique 1972 p (332) .

« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، وعمله المستمر والفعال فوق أفضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق »¹⁵

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة ، الثقة بالنفس ، التمتع ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

5-7- أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب كل متكامل لا تستطيع فصل بعضها عن بعض وإن توافق أخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين .
ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .
- وهناك بعض الأخلاقيات التي لابد من توافرها في المدرب نذكر منها :

1-5-7 - المدرب كمربي :

- يعتبر المدر كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب

أ- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدربون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الخاص الذي يشغله

ب- الاحترام : (Respect) ، ج - الاهتمام بالأفراد ، د - الأمانة ، هـ - الإخلاص ، و - القدرة على التنظيم وضبط النفس

5-7-2 - المدرب كنفساني : يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

أ- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

ب - الرغبة الملحة للفوز :

ج- المدرب ومواجهة الهزيمة

1-7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي.¹⁶

¹⁵ - باسم فاضل عباس العراقي: " اختصاصي في كرة القدم " ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ، 1993 ، ص 40 ، 41.
¹⁶ - 4- محمود فتحي عكاشة : " علم النفس الاجتماعي " ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 302-326.

7-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب.17

7-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون والاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء.18

7-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.19

18 - محمود فتحي عكاشة: " علم النفس الاجتماعي " ، مرجع سابق ، ص 327.

19 - السيد الحاوي : المدرب الرياضي ، مرجع سابق، ص 20.