

جامعة الشهيد مصطفى بن بو العيد باتنة 02
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة بيداغوجية موجهة لطلبة السنة الثانية تدريب رياضي تنافسي

مقياس منهجية التدريب الرياضي

اعداد :د محمدي مهدي

الموسم الجامعي :2022/2023

محتوى المقياس

- ◆ مدخل إلى التدريب الرياضي * العملية التدريبية * المدرب
- ◆ أسس وقواعد التدريب الرياضي
- ◆ مكونات الحمل التدريبي
- ◆ مراحل التدريب الرياضي
- ◆ عناصر اللياقة البدنية * القوة * السرعة * المرونة * الرشاقة
- ◆ طرق التدريب الرياضي * التدريب المستمر * التدريب الدائري * التدريب التكراري * التدريب المتناوب

المحاضرة رقم 01

مدخل:

يعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا واتساعا سريعا الذي يستوجب من المدربين و

المختصين وطلبة التربية الرياضية الإلمام بقواعد علم التدريب الرياضي وتطبيقاته ونظرياته الواسعة والعمل على استمرار تطوير مهاراتهم التدريبية و تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولا و أخيرا على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين،

ما يستوجب على المدربين والرياضيين معرفته

ما يستوجب على المدربين والرياضيين معرفته



التدريب الرياضي :

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة ، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلا (Training)، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضا في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين.

جاءت هذه الكلمة من الفعل (Train) ومن الكلمة اللاتينية (Trano) ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مرغم بمشاهدة شيء ما ، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة على التدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضا لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى، سباحة.....الخ.

واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم ، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضي - المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء

التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى ، عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في الياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة و تمارين علاجية ، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب أما من الجانب الآخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي متقدم.

يعرف التدريب الرياضي بأنه: " علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضيين أو الممارسين.

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز *ABRAHAM 1998 & COLLINS* إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب ، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي ، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم .

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة ، اقتصاد، سياسة)

والعلوم الطبية (تشرح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب)

استراتيجية التدريب الحديث:

تتمثل استراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول الى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيت الذي يناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول مدة)

المربع الذهبي لتحقيق استراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث:

كي تتحقق إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث لا بد من توفر اربعة اضلاع تكون معا مربعا ذهبيا وتتمثل في كل من:
وجود لاعب او فريق يملك الموهبة والمواصفات التي تؤهله للتفوق في الرياضة التخصصية .

توفر الإمكانيات اللازمة لتنفيذ عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث وتتمثل هذه الاخيرة في مايلي:

*جهاز فني متكامل يمتلك التأهيل والخبرة .

*ادارة علمية في المستويات المختلفة المرتبطة بالعبين او الفرق .

لاعب يمتلك الموهبة والمواصفات المؤهلة لتفوق الرياضي .

*الامكانيات اللازمة ميزانيات ادوات اجهزة منشآت .

ماهية التدريب الرياضي:

يقول د.متعب الحساوي عن ماهية التدريب الرياضي:

هو عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مرحلة النمو والتطور هذا الأخير يكون بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا وعقليا ونفسيا للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الانجاز الرياضي.

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين، الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.

ويعرف سليمان حجر التدريب الرياضي (بأنه مهنة تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العلمية الواسعة).

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه:

ماتيف *Matview* الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطبية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية العالم الألماني هارا *Harra* بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " وقد أشار كل من أبراهام وكولنز *ABRAHAM 1998 COLLINS &* إلى أن هناك العديد من

المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطربة على مكانه كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب

بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم .

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة ، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب).

المفهوم الحديث للتدريب الرياضي:

لم يعد التدريب الرياضي قاصرا على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة – الرياضة المدرسية – الرياضة الترويحية) لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة .

فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة بهدف تحسين اللياقة البدنية ولتفادي الأمراض . والبعض يمارسها رغبة منة لكسر روتين الحياة اليومية . والبعض الآخر يمارسها لتحقيق مستوى معين من اللياقة البدنية الخاصة بنشاط معين . والبعض يمارسها من اجل تحقيق أعلى مستوى ممكن في نشاط رياضي معين . هذا بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات ودورها في تكوين الشخصية المتكاملة والمتوازنة.

أهداف ومميزات التدريب الرياضي:

*التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس .

*يتميز التدريب الرياضي بخاصية اعتماده على طرق البحث العلمي .

*يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة .

*يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية.

*يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية

*يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب) .

*يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب وتشكيل حياة الفرد.

*يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم المستمر والمراقبة الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد .

*الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية .

* 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 أساسين 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 بايديولوجية 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 الشجاعةالخ من خلال المنافسات

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 ، بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة ، توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة ، غرس و تطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين. وكذلك يجب ان تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية ، وأيضا تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق أهداف الرياضة. ان استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب ، كذلك استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضة فقط.

نبد كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها و الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه .

المدرّب: يرى كل (منوجدي ، 2002، ص25).

إن المدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى

يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

لمدرب هو المحرك للفريق ، وفي بعض المرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم ، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات ، فهو أول وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي ، وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص ، فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير

يعرف المدرب حسب لروس « Larousse » هو الشخص الذي يدرّب الجياد فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح والذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته المتزن انفعاليا ، المسؤول على التعامل مع المواقف .

تخطيط التدريب:

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي و ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة ، و تتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية و العلمية لعلم التدريب الرياضي ،

بالإضافة إلى العديد من المعارف و المعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية و الطبيعية .

أداء عملية التدريب :

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية و البدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة.

تقييم النجاح في عملية التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب و معقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقا للنجاح و الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية و المهارية و الخططية و الاختبارات النفسية و مقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع و مدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب .

-رعاية اللاعب:

إن التدريب و المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته و قدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته و طاقاته و ينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب .

توجيه اللاعب و إرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب و التي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه و فهم مشكلاته و استغلال إمكاناته الذاتية من قدرات و

مهارات و استعدادات و اتجاهات و استغلال إمكانيات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات و أن يختار الطرق و الوسائل و الأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته و يستطيع التكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصية .

و يمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه و عن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب و اللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.

مما سبق ذكره يتضح أن هناك واجبات لا بد من تنفيذها من قبل المدرب و لاعب لتحقيق الهدف من التدريب وتمثل في :

توجيه اللاعب و إرشاده:

إن الواجب التربوي في تدريب كرة القدم له أهمية خاصة وذلك لأنه يؤثر بالطبع في أداء اللاعب الميداني والأخلاقي في التدريب والمنافسات الرياضية والعمل على أن يحب اللاعب لعبته وان يعمل ما في وسعه من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الوعي في التعاون والعمل الاجتماعي ويبدأ هذا العمل على تربية حب اللاعبين لناديهم وعلى المدرب أن ينمي للاعبين الروح الرياضية مثل التسامح وضبط النفس والتواضع .

ثانيا :الواجب التعليمي لتدريب :

الواجبات التعليمية لتدريب هي الواجبات الظاهرة والمباشرة لعملية تدريب كرة القدم والتي يمكن أن يخططها المدرب بوضوح وتشمل جميع المكونات لعبة كرة القدم منها:

الإعداد البدني للاعبين هو الواجب الأساسي حيث أن لاعب كرة القدم بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المهارة بالإتقان والتكامل المطلوب فلا إعداد البدني هو الضرورة المهمة التي تقع عليها الأساسيات كرة القدم .

الإعداد الخططي والذي من خلاله يستطيع اللاعب أن يؤدي الواجبات الموضوعية له بكل دقة وذلك من خلال استيعاب خطط اللعب الموسومة وتشكيلات الفريق وكذا القدرة الجيدة على أدائها .

الإعداد الذهني والذي له أهمية في القدرة على التفكير السليم والتصرف المتوازن وتزداد أهميته كل ما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة .

الإعداد النفسي وهو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية صفات الإرادة والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات أثناء اللعب.

مبادئ التدريب الناجح:

هناك علاقة طردية ومتبادلة بين اللاعب المدربون خلالها تظهر علامات المبادئ الناجحة في التدريب من خلال سلوك المدرب اتجاه اللاعبين وفي كيفية تقبل لسلوكيات الآخرين.

ومن أهم مبادئ التدريب الناجح هي:

-احترام الحاجيات الفردية ومعاملة جميع اللاعبين على قدم المساواة
-تطوير الاستقلالية عن طريق تشجيع اللاعبين والمدربين على تحمل المسؤولية عن سلوكياتهم

-تدريب اللاعبين بصفاتهم بشرا .

-تطوير الثقة المتبادلة والاحترام والإيفاء بالعهود.

- التقديم الايجابي لتقدم والإنجازات المحققة .

-التواصل مع اللاعبين والمدربين .

- الحث على اللعب النظيف في إطار قوانين اللعبة .

- دافعية المدرب الرياضي:

أشار(علاوي, 1999,ص28) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشتمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك- وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الشخص نفسه ، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه ، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك ، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراريته.

و ينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ، فغالبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع .

و في ضوء ذلك فإنه يمكن ملاحظة أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني الممارس مهنة التدريب الرياضي و الاستمرار فيها لا تظل ثابتة أبد

الدهر، بل تتناولها يد التغيير و التبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها المدرب الرياضي أو المدير الفني عمله التدريبي.

و من ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب و احتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقاً لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفرق الدرجة الأولى و التي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين .

و قد أشار كل من أرفن هان *Hahn (1996)* ، و باومان *Bauman (1996)* ، و علاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

دوافع مهنية :

كثيراً ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

-دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

تحقيق- و إثبات الذات :

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفاء لها و كذلك الشعور بمدى أهميته .

الصفات الإرادية للاعب كرة القدم الحديثة :

- الروح العالية.

- التصميم.

- الولاء .

- الحماس.

- الالتزام.

- بذل أقصى جهد.

- اللعب الرجولي .

- التركيز .امتصاص .

- حماس الآخرين.

-التحكم في الانفعال.

ولذا يجب على المدرب أن يتخذ في حسابه الإعداد المتكامل للاعب الفريق

ككل من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني

متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامه ، كما هو مبين في

التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات

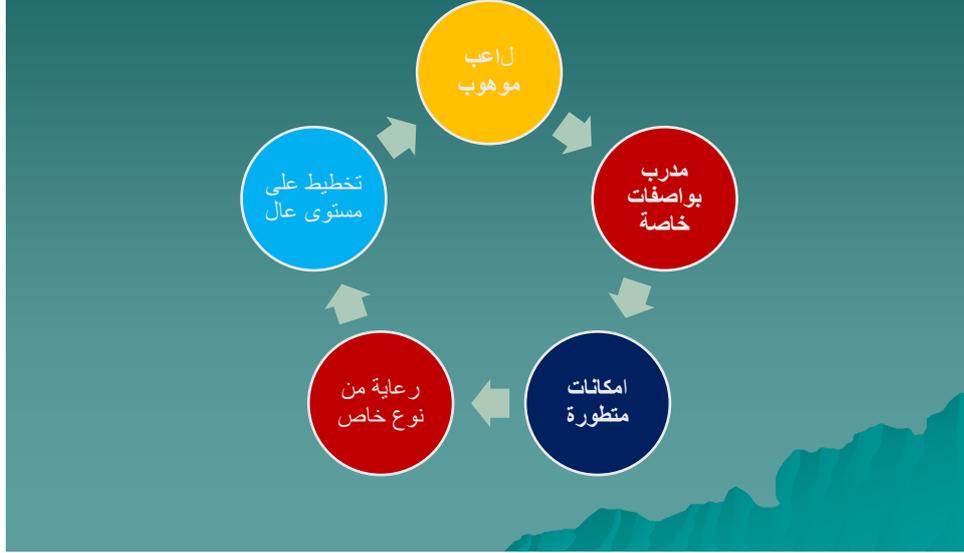
الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة ، هذا بالإضافة إلى توافر الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين



شكل رقم 03 يبين متطلبات التدريب الرياضي العامة -تصميم الباحث-

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا ، فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات حيث أن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية



شكل رقم 04 يبين متطلبات التدريب الرياضي الخاصة -تصميم الباحث-

اللاعب الموهوب: إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب ، فالمدرّب المثقف والدارس والمتطور دائماً والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكنيكياً وتكتيكياً ، هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية ، هو المدرّب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال ، فتاريخ المدرّب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.

المدرّب بمواصفات خاصة إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب فالمدرّب المثقف

والدارس والمتطور دائماً والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكتيكياً وتكتيكياً ، هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية ، هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال ، فتاريخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.

التخطيط على مستوى عال:

كل عمل يحتاج إلى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضاً إلى تخطيط والتدريب للمستويات العليا (قطاع البطولة) فيحتاج لا شك إلى تخطيط على مستوى عال من التقنية وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عال من التخطيط.

الإمكانات المتطورة: إن الإمكانات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا حيث تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة ، هذا بالإضافة إلى ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة ... حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة ، وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها مناسبة للإمكانات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية ، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو إداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته ، وما أتيت له من إمكانات حيث يساعد في تحقيق ذلك كله ، توافر تلك الإمكانات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة ، هذا بالإضافة إلى تأمين المدربين

الأكفاء المتخصصين والكافين للعملية التدريبية ، وبذلك يظهر أهمية دراسة
الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

ومع أهمية الإمكانات المتطورة للعملية التدريبية للمستويات العالية ، إلا أنها
ليست مصباح علاء الدين السحري أو " الشماعة " التي يضع عليها المدرب
كل أخطائه ، فالمدرّب ذو الخبرة يمكنه تحدى كثير من سلبيات الإمكانات
وذلك بلياقة وكياسة وقهرها وتخطيها والتغلب عليها.

رعاية من نوع خاص:

إن الرعاية بجميع أشكالها أمر متطلب وهام لجميع اللاعبين وعلى مختلف
مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا حيث تلعب الرعاية الصحية
والاجتماعية والنفسية دوراً أساسياً في إمكانية تقدم مستوى اللاعب فالمستوى
الصحي وما يتطلبه من فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم ،
وتسجيل ذلك في كراسة التدريب حيث يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب
الصحي ، الأمراض والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته ، معدل
النبض الطبيعي وبعد مجهود على مر سنوات التدريب ، مستوى ضغط الدم ،
نسبة السكر والكوليسترول في الدم ، هذا بالإضافة إلى تسجيل كل ما يتعلق
بالحالة الصحية للاعب وما يقرره ويطلبه الطبيب المختص

أهداف ووظائف التدريب الرياضي

الهدف
التربوي

الهدف
الصحي

الهدف
الاجتماعي

الهدف
التعليمي

الهدف الصحي

رفع القوة
الوظيفية

علاج
التشوهات
والعيوب
الجسمية

رفع الياقة
الصحية

الهدف التربوي

التربية العلمية :

-التربية البدنية

-التربية

الجمالية

التربية الخلقية

التربية العقلية

الهدف التعليمي

الإبداع
الحركي

التكنيك
الحركي

المهارة
الحركية

الهدف الاجتماعي

تطوير
العلاقات
الاجتماعية

تحمل
المسؤولية

اللعبة
الجماعية

أهداف ومهام التدريب الرياضي

التدريب الرياضي الحديث " عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات .

ولشرح ذلك نقول من حيث :

-أنها عملية بمعنى أنها تعتمد أساساً على مجموعات مختلفة من

التمرينات الهادفة ، وأن مجال التدريب الرياضي الحقيقي هو اللاعب وليس الورقة والقلم ، وهذا يعتبر الشرط الأول من التدريب الرياضي .

أما الشرط الثاني من عملية التدريب فهي الناحية التربوية وهي هامة جداً، لقد كان التدريب منذ حوالي 25 سنة يعتمد فقط على الأداء البدني ولا يهتم بالناحية التربوية ، أما الآن فيهتم المدربون اهتماماً كبيراً بتنمية الصفات الإرادية للاعبين لما لها من أثر واضح على الأداء الرياضي .

ويمكن أن نلخص أهداف الناحية التربوية في النقاط التالية :

- إتباع الأسلوب العلمي التربوي السليم في تقديم المعلومات للاعب بحيث يستطيع أن يستوعب المعلومات ويهضمها خلال التدريب العملي .

- أن يعتني المدرب بتنمية الصفات الإرادية للاعب فالكفاح والعزيمة والمثابرة والعمل على النصر وعدم اليأس والشجاعة والإقدام ... الخ تلعب دوراً هاماً في نتائج المباريات ، بل لقد أثبت العلماء أن 60 % من نتائج المباريات تتوقف على ارتفاع وثبات الصفات الإرادية للاعبين .

- أن يعتني المدرب بأن يتصف اللاعبون بالخلق الحميد داخل الملعب وخارجه وكم أضع لاعبون فرصة النصر لفريقهم بسوء خلقهم أثناء المباريات وبالعكس فكم كسب لاعبون النصر الأدبي وحب الجماهير والإداريين نتيجة تصرفاتهما لخلقية الكريمة.

- أن يهتم المدرب اهتماماً كبيراً بالحالة النفسية ويعمل على حل مشاكله من جميع الوجوه حتى يمكن أن يكون مستريحاً .

- ان الهدف العام لتدريب يحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب معان الهدف العام من التدريب هو رفع مستوى الكفاءة البدنية والجسمية دون الاضرار بالصحة العامة والاستفادة من كل الامكانيات الخاصة باللاعب .

وير (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص4) ان اهداف التدريب تتمثل في :

لاعبيه لتكون المجموعة لها أهداف مشتركة .

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ، النفسية و الاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية ، النفسية الاجتماعية).
- و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريس و التدريب) ، الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا .
- و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة.....إلخ وذلك من خلال المنافسات.

مبادئ التدريب الرياضي:

أهمية مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

تبنى العمليات التطبيقية لتدريب الرياضي على العدد من المبادئ التي مستمدة في الاصل من مبادئ وظائف الاعضاء الجسم البشري وعلى المدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين .

ان اتباع هذه المبادئ يساعد ايضا على تجنب كل من الاصابة والمرض المدربون الناجحون من الاثك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية .

عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال البرامج التدريبية يضر اللاعبين اكثر مما يساعدهم.

اجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج وتذكر ان العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.

تذكر ان الطاقة والراحة امران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب ان تطور وتبنى ولا تحطم او تهدم

يرى الاستاذ الدكتور ابراهيم حمادة ان مبادئ التدريب الرياضي تتمثل في:

مبدأ التكيف مبدأ الاستجابة الفردية لتدريب -مبدأ الاستعداد-مبدأ التقدم بدرجات حمل التدريب - مبدأ الحمل الزائد- مبدأ الخصوصية -مبدأ التنويع- مبدأ الاحماء والتهئية- مبدأ التدريب الطويل المدى - مبدأ العودة لراحة الطبيعية .

- ينبغي على المدرب مراعاة و اتباع المبادئ الفسيولوجية الهامة و ذلك من اجل رفع مستوى الأداء الرياضي و لكي تحقق الممارسة الرياضية اهدافها و من اجل الوقاية الصحية و عدم الإضرار بالفرد الرياضي يجب على المدرب دراسة هذه المبادئ بعناية لأنها من صميم مسؤولياته في العملية التدريبية و هذه المبادئ فى الاصل مستمدة من المبادئ الاساسية لعلم وظائف الاعضاء للجسم البشرى و تعد من الاساسيات لضمان التقدم لمستوى الفرد الرياضي.(أ.د/محمد أحمد الشامى- 2011 بدون ص)

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

- أن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- أن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

- يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص. عامر فاخر شغاتي
2014ص37 يمكن تقديم تصنيف آخر حسب رأي بعض الباحثين إلى:

مبدأ الاستمرارية:

- إن الأداء المنظم والمستمر في عملية التدريب على مدار السنة الواحدة
وكدى لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب
حيث يحدث للاعب عملية تكيف نتيجة لاستمرار الحمل البدني الواقع على
الفرد الرياضي وبانقطاع اللاعب عن التدريب يؤدي ذلك إلى هدم عملية
التكيف المكتسبة ويجب على المدرب مراعاة مايلي :

تخطيط الموسم الرياضي دون انقطاع للحفاظ على الاستمرارية وكذا مراعاة
الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي .

ويتوقف هذا المبدأ على العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة فان التدريب
المستمر يحقق ثلاث واجبات :

- تقدم المستوى بصورة كافية وذلك في اطار الهدف الموضوع له.

- تثبيت كل العمليات الفيزيولوجية .

- تأهيل اللاعب للوصول الى اعلى المستوى ممكن في النشاط الممارس.

مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

ارتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب غير ان هذه الزيادة يجب
ان تتم بشكل تدريجي وفي اطار قدرات الفرد ومستواه مع الحذر من حدوث
ظاهرة الحمل الزائد

اذ ان ثبات الحمل التدريبي دون زيادة لن يؤدي بطبيعة الحال الى الارتقاء
بمستوى اللاعب وعلى ذلك يجب ان يزداد حمل التدريب من اسبوع الى
اسبوع ويجدر الاشارة الى اهمية الاختيار السليم والمناسب لتوقيت التدرج في

زيادة الحمل فالزيادة السريعة غير المناسبة لدرجة الحمل يمكن ان تؤدي الى:

هبوط مستوى اللاعب .

زيادة احتمال التعرض للإصابة .

تذبذب مستوى اللاعب.

مبدأ الفروق الفردية:

- يختلف الافراد فيما بينهم فى جميع الخصائص الامر الذى ينتج عنه اختلاف فى الاستجابات لعملية التدريب للأسباب كثيرة منها الفردية فى المقاييس الانثروبومترية كما ان هناك اختلاف فى الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق فى معدل نمو الجسم و التمثيل الغذائى و التحكم العصبى و الهرمونى وبناء على ذلك فان استجابات الافراد للتدريب لن تكون موحدة او متشابهة فقد يستفيد رياضى من حمل تدريبي معين ويتحسن مستواه بينما لا يؤثر نفس البرنامج عند تنفيذه

- على رياضى اخر و يمكن ان مجمل الاستجابات لنفس التدريب لعوامل كثيرة منها (النضج- الوراثة - تأثير البيئة - التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية)

و يمكن ان نلخص اهم الفروق الفردية التى يجب وضعها فى الاعتبار عند تطبيق البرامج التدريبية فيما يلى:-

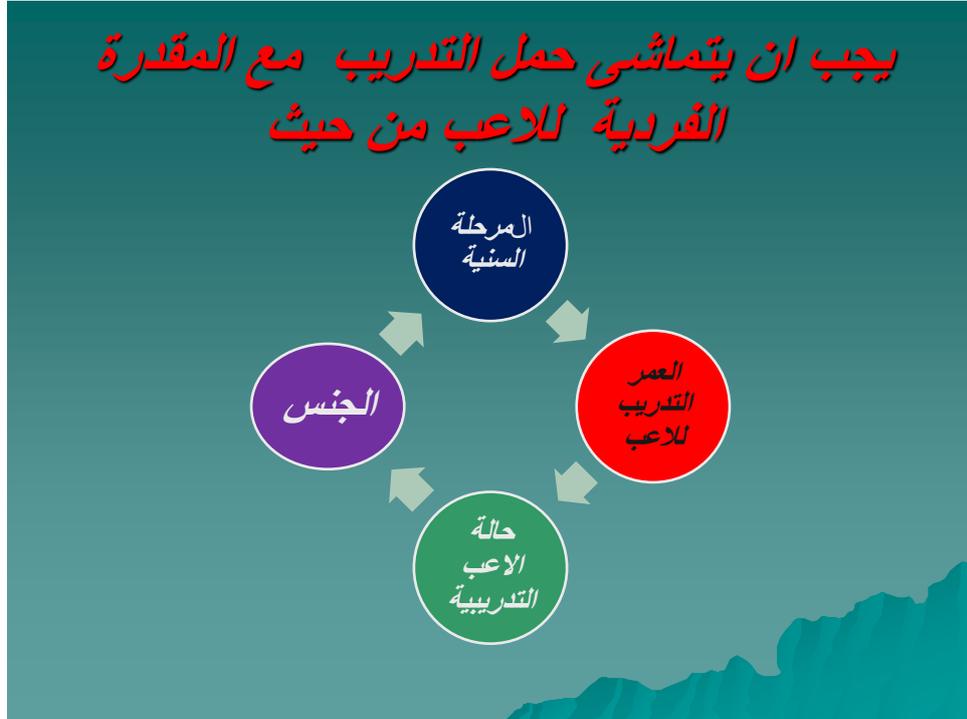
تحتاج العضلات كبيرة الحجم الى فترة استشفاء اطول من العضلات صغيرة الحجم

الالياف العضلية السريعة اسرع فى عملية الاستشفاء من الالياف البطيئة

تحتاج التدريبات المميزة بالقوة المتفجرة او السرعة الى فترة استشفاء اطول

يحتاج الرياضيون الاكبر سنا لفترات استشفاء اطول من الرياضيين الاصغر سنا

تحتاج الاناث بصفة عامة الى فترات استشفاء اطول من الذكور
يحتاج الجسم الى فترة استشفاء اطول في حالة التدريب باستخدام اثقل وزناً.



المرحلة السنية: يجب ان تتناسب حمل التدريب مع سن اللاعب
العمر التدريبي: حيث يتوقف مقدرة الفرد على عدد السنوات التدريبية
وانتظامه في التدريب

حالة اللاعب التدريبية: تؤثر هذه الأخيرة على توجيه الحمل فمن الممكن ان يكون هناك لاعبين ذو مستوى واحد ولكن نقاط الضعف تحتاج الى تدريب وتنمية مختلفة عندهم ويتطلب ذلك إعداد برامج ذات طبيعة فردية لكل لاعب

مبدأ التخصص:

دلت الخبرة على ان المدرب الناجح هوالذي يخطط برنامجه التدريبي بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك تدريب اللاعب في تخصصه الرياضي .

مبدأ التنمية الشاملة:

على الرغم من أهمية تركيز برنامج التدريب لتنمية متطلبات النشاط التخصصي إلا أن هذا لا يتم دون بناء قاعدة أساسية من الإعداد العام الشامل لجميع أجهزة الجسم وتعتبر هذه التنمية الشاملة قاعدة الانطلاق منها إلى الإعداد الخاص .

قوانين التدريب الرياضي :يقول الأستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحسناوي يتكون جسم الإنسان من ملايين الخلايا الدقيقة التركيب والبناء و لكل نوع من الخلايا وظيفة معينة والخلايا جميعها لها القدرة على التكيف ،فالتكيف العام يحدث بصورة مستمرة وهناك التخيف الخاص بنوع اللعبة او الفعالية الرياضية الذي يكون نتيجة المتطلبات البدنية الخاصة بتدريب تلك اللعبة وطبيعة الانجاز فيها .

من بين هذه القوانين قانون المردود العائد ينص هذا الأخير على ما يأتي :
(إذا لم تستخدمه فسوف تفقده) وذلك يعني إذا لم يواجه الرياضي حملا تدريبا مؤثرا للأجهزة الجسم الحيوية وبصورة منتظمة فلم يكن هناك حملا وبالتالي لا يكون الجسم بحاجة إلى التكيف الوظيفي .

قانون التخصص:

ينص هذا القانون على الاستجابة الخاصة بمتطلبات المثير وذلك يعني ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها نوع خاص من التكيف .

لذا يجب ان يكون حمل التدريب خاص لكل لاعب وملائما مع متطلبات الاداء الرياضي التخصصي .

قانون التعويض الزائد:

بعد كل مثير تدريبي هناك راحة وخلالها لا تعوض مصادر الطاقة الكيميائية فحسب بل يمكن أن تتجاوز المستوى الذي كانت عليه قبل الجهد من خلال الاحتياط الطاقة الموجود في الجيم مما يؤدي إلى رجوع أجهزة الجسم إلى الحالة العادية ومن ثم يكون الرياضي في حالة تعويض زاد.

الحمل التدريبي

الحمل التدريبي :هو مجموعة من المؤثرات على الأجهزة و الأعضاء باستخدام تمرينات وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالأجهزة والأدوات او بدونها مع مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين وآخر أو بين كل مجموعة مجموعة تمارين وفعالية باستعمال طرق وأساليب حديثة و متنوعة .

حمل التدريب : ما زال حمل التدريب يمثل البنية الأساسية للعملية التدريبية بل ويعتبر هو حجر الزاوية للتأثير علي اللاعب ، ويؤدي إلي الارتقاء بنواحي الإعداد المختلفة سواء كانت (بدنية - مهارية - خطية الخ).

المدرسة الألمانية: يعرف حمل التدريب

هو العبء أو المجهود البدني والعصبي الواقع علي أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والدوري والعضلي) نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

المدرسة الروسية: هو تأثير حجم معين من التمرينات البدنية علي المستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

المدرسة الأمريكية: هو حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة).

- ويعرفها أبو العلا عبد الفتاح بأنها تعني مقدار واتجاه تأثير الحمل علي الجسم ، وتغيير مستوي شدة الحمل يعني تغييراً في نظم إنتاج الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الأداء لمختلف وظائف الجسم وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني فيمكن التعب رعتها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة أو درجة صعوبة الأداء .

مميزات حمل التدريب :

هناك بعض الأسس التي يتركز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالميزات التالية :

- يشكل حمل التدريب احد الوسائل الأساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
- ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية من خلا استخدام مكونات حمل التدريب .
- تنمية وتطوير حمل التدريب من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير حمل التدريب في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب .
- لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

أهمية حمل التدريب:

يعد حمل التدريب بانها الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم .

زيادة فعالية التناسق الحركي مع تكيف الأجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .

يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف.

تقييم الحمل التدريبي:

يستطيع المدرب تقييم الحمل الواقع على المتدرب الرياضي من خلال :

المعاينة الخارجية: بطريقة مختصرة يمكن للمدرب معاينة كل ما يقع على المتدرب الرياضي قبل واثناء وبعد الحمل مباشرة ويمكن التركيز على بعض الامور التي تحدث او الاشياء التي يسئل ملاحظتها والتي تسمح في التحديد التقريبي لدرجة الحمل ناخذ مثلا طبيعة الفرد متوتر ام طبيعي.

المعاينة الداخلية: وهو شي خاص بالمدرّب من خلال سؤاله للمتدرّب الرياضي ان كان يشعر مثلاً بالتعب او النشاط وعلى العموم يجب على المدرّب ان يعرف ان هذه الاسئلة يكون فيها بعض العيوب لان المتدرّب دائماً يحاول ان يخفي ما وراء ذلك من التعب لو التوتر او الارهاق.

أنواع حمل التدريب الرياضي:

دلت معظم الدراسات والأبحاث العلمية على أن أنواع حمل التدريب هناك

نوعين رئيسان هما

*الحمل الداخلي *الحمل الخارجي

الحمل الداخلي: هو التأثير الواقع على الأجهزة الداخلية (التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الخاصة بالأجهزة الداخلية للاعب نتيجة الحمل الخارجي).

يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الجسم في الأجهزة الوظيفية المختلفة وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره

مثال: يمكن قياس فارق ضربات القلب قبل القيام بأداء التمرين وبعد الاداء

الحمل الخارجي: هو نوعية وطبيعة التمرينات من شدة (تكرار المهارة) وحجم (فترة دوام المهارة) وكثافة (العلاقة بين الحمل والراحات) خلال الوحدة التدريبية.

الحمل الخارجي هو كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها ايا كان الهدف منها.

فقد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير صفة اللياقة البدنية او التحمل الهوائي او لاهوائي او غيرها او الصفات الحركية او المهارات الحركية .

ويتأثر الحمل الداخلي بمقدار الحمل الخارجي الواقع على اللاعب
الحمل النفسي: ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية
والخطئية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة
بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والاثارة ويصاحب ذلك تغيرات
فيزيولوجية لها تاثيراتها على اجهزة الجسم الوظيفية يجب ان لا تغفل عنها
كما يشير حسن علاوي ان المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة
تزيد من قيمة العبء الواقع على اجهزة الجسم .

مكونات حمل التدريب:

الشدة : (شدة الحمل)

يشير محمد حسن

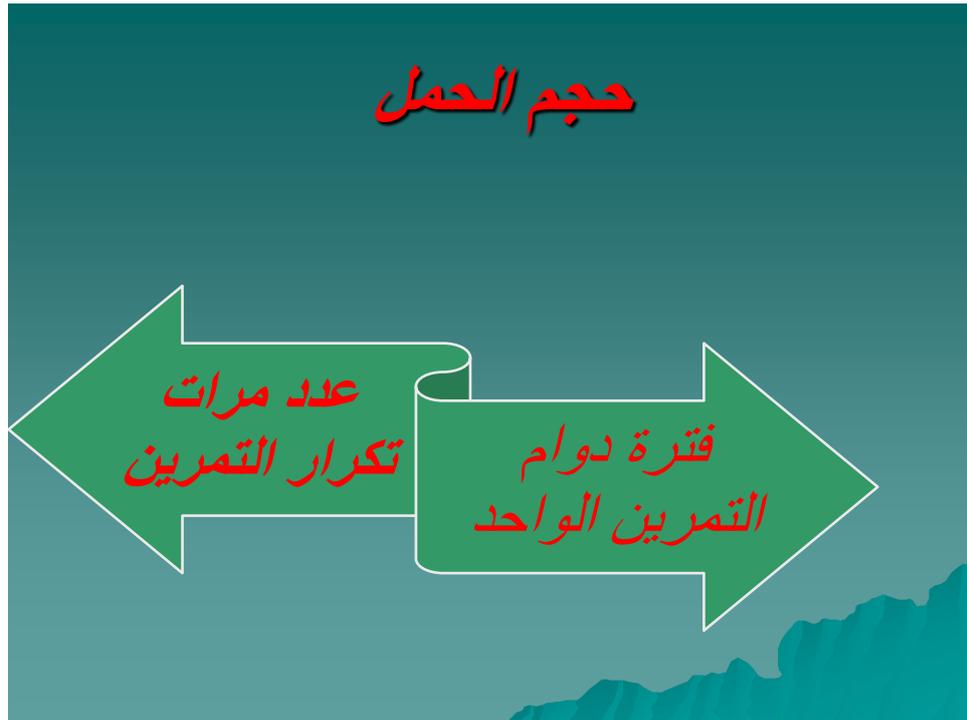
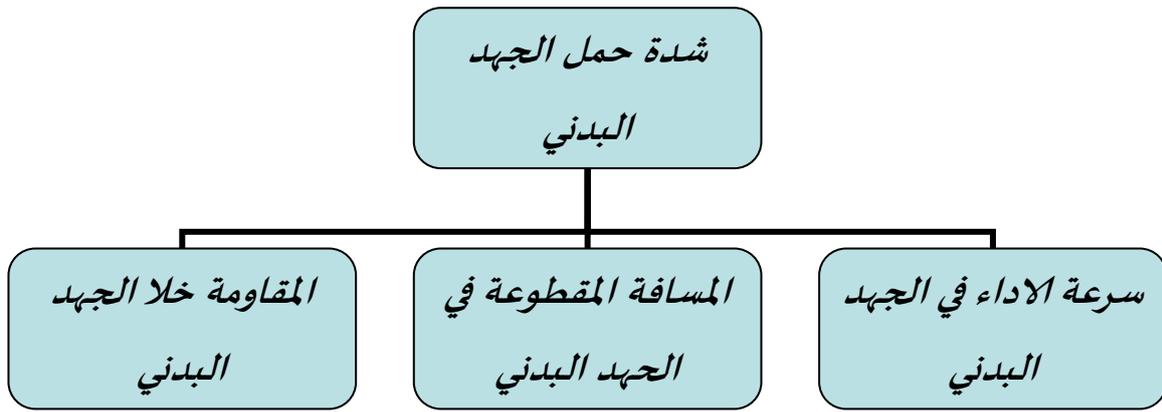
علاوي بأنها هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء والتي يتم تحديدها من خلال .



شدة الحمل هي درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين وتقاس شدة الحمل التدريبي حسب المخطط التالي :

شكل رقم 04 يبين أساليب التعبير عن شدة حمل الجهد البدني

مفتي ابراهيم (2008ص65)



فترة دوام التمرين:

ويقصد به فترة تأثير المثبر علي أجهزة الجسم المختلفة مثل الوثب بالحبل لمدة 30 ث .

عدد مرات تكرار التمرين:

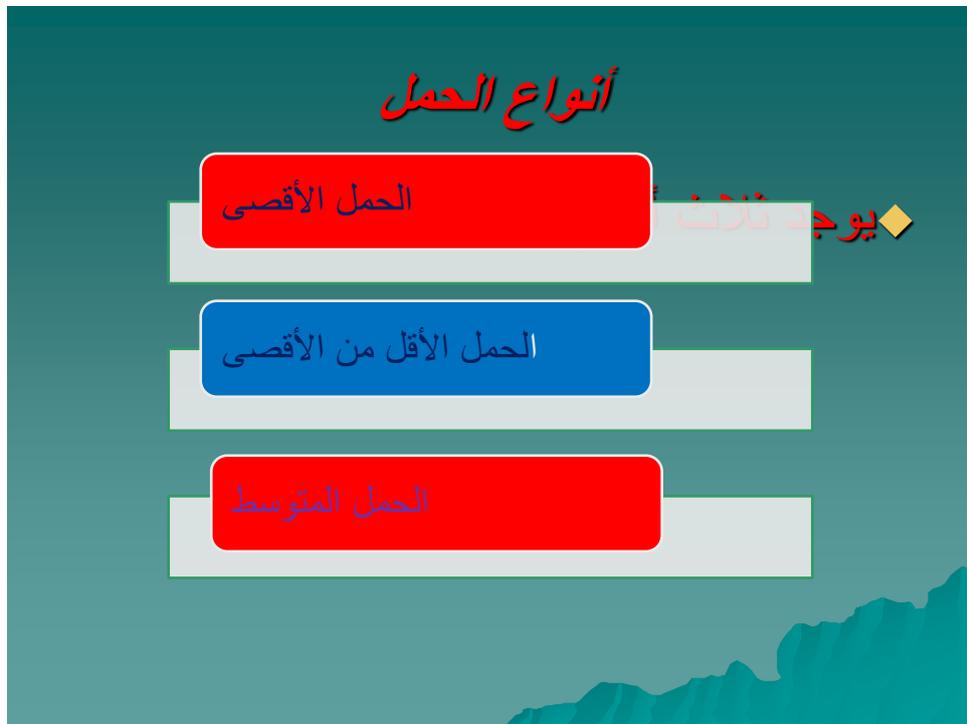
كما في المثال السابق الوثب بالحبل لمدة 30 ث والتكرار 4 مرات.

الكثافة: _____

حيث يري محمد حسن علاوي بأنها العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة.

ويجب ان العلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً وضمان استمرار الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب.

تحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل.



من حيث شكله :

أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

يتميز بعبء قوي جداً واقع علي أجهزة وأعضاء جسم الإنسان.

يتطلب فترات طويلة من الراحة حتي يمكن استعادة الشفاء.

يتطلب درجة عالية من القدرة علي التركيز.

تظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة.

الحمل الأقل من الأقصى من حيث الشدة والحجم

تتراوح شدته ما بين 75% إلى أقل قليلاً من 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 6 : 10 مرات.

الحمل الأقل من الأقصى من حيث الشدة والحجم

تتراوح شدته ما بين 75% إلى أقل قليلاً من 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 6 إلى 10 مرات.

من حيث شكله:

- * يقل بعض الشيء عن الحمل السابق.
- * تحتاج إلى درجة عالية من القدرة علي التركيز.
- * تظهر علي الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب.
- * يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.

الحمل المتوسط:

تتراوح شدته ما بين 50% إلى 75% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل ادائه.

يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين 11 إلى 20 مرة

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط

يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمان يتراوح ما بين 01دال02دقيقة د

يعرفها ماتيفيف أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة مثل الثقل الخارجي- وزن الجسم - قوة الاحتكاك الخ
القوة العضلية هي من العناصر الأساسية في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، وهي: قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف في العضلة من أجل التغلب على المقاومات الخارجية المتعددة،
وتعرف أيضاً بأنها: (أقصى جهد يمكن إنتاجه من أجل عمل انقباض عضلي.
تلعب القوة العضلية دوراً بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب في أي نشاط رياضي، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها

يمكن تقسيم القوة العضلية الى ثلاث اقسام:

أنواع القوة العضلية

القوة قصوى: أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي

يُقصد بها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إحداث أقصى انقباض إرادي.
او تعرف بالقوة المميزة بالسرعة المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة .

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إحداث قوة سريعة، حيث ترتبط هذه القوة بالأنشطة المتطلبة حركات قوية وسريعة في الوقت نفسه مثل: الجري السريع.

القوة المميزة بالسرعة تساوي القوة*المسافة/الوقت

القوة المميزة بالسرعة مركب أساسي في الأداء خلال معظم الرياضات .

خصائصها:

الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى يتراوح الانقباض ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

خصائصها: يكوهن الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة او المجموعة العضلية .

مثال:رفع الأثقال-كمال الأجسام المصارعة -التجديف

ملاحظة:يمكن تحديد القوة العضلية القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاومة الثقل مرة واحدة فقط

او تعرف بالقوة المميزة بالسرعة المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة .

القوة السريعة

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إحداث قوة سريعة، حيث ترتبط هذه القوة بالأنشطة المتطلبة حركات قوية وسريعة في الوقت نفسه مثل: الجري السريع.

القوة المميزة بالسرعة تساوي القوة*المسافة/الوقت

القوة المميزة بالسرعة مركب أساسي في الأداء خلال معظم الرياضة

خصائصها:الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الالياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى يتراوح الانقباض ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

مثال: الوثب العالي دفع الجلة بالإضافة الى مهارات الرياضات الجماعية وكذا الجمباز

تحمل القوة:

تعرف ايضا بالقوة المستمرة وهي استمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة .

هي قدرة الجهاز العصبي على مقاومة معينة لأطول وقت ممكن لمواجهة التعب، ومن الأمثلة عليها: التجديف والسباحة.

خصائصها: الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الالياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية المميزة بالسرعة

سرعة الانقباض تتسم بالتوسط يكون الانقباض مستمر ما بين 45 ثالى عدد كبير من الدقائق مثال :الجري السباحة التجديف سباق الدراجات الالعاب الجماعية.

أهمية القوة العضلية

تكمن أهمية القوة العضلية لدى الرياضيين في ارتباطها ببعض العناصر المكونة للياقة البدنية مثل: القدرة، أو الطاقة التي تتطلبها طبيعة الأداء الرياضي؛ حيث تتطلب هذه الأنشطة الرياضية إنتاج القوة السريعة، كما أنها ترتبط بالسرعة خصوصاً السرعة الانتقالية في نشاطي السباحة والجري

* تساهم في انجاز اي نشاط من اداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

* تعتبر محدد هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

* ترتبط القوة العضلية أيضاً بعنصر التحمل خصوصاً في الأنشطة البدنية المتطلبة الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي مثل: الملاكمة والمصارعة، وترتبط أيضاً بالصحة العامة للشخص، حيث تنمي التناغم العضلي للجسد، فقوة عضلات الظهر تقي من التعرض للانزلاق الغضروفي، بالإضافة إلى أنها تُعطي الجسد مظهراً جيداً.

الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية:

عدد الألياف المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
أكبر عدد ممكن	بطيء-ثبات	من 01 ال 15 ثا
عدد كبير جدا	أسرع مايمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة
عدد قليل	انقباضات ذات سرعة 45 ثا الى عدد كبير من الدقائق	متوسطة

يلخص ريسان خريبط 2017ص 24 الاشكال الأساسية لصفات القوة في :

يقصد بالقوة القصوى على أنها أعلى قدرة يتمكن الرياضي من اضهارها أثناء الانقباض الإرادي للعضلات ويظهر مستوى القوة القصوى في مقدار القوة الخارجية التي يتغلب عليها الرياضي .

تتجلى القوة القصوى في النشاطات الرياضية التي تتطلب على مقاومات خارجية كبيرة مثل رفع الأثقال والمصارعة ورمي المطرقة وتزداد أهمية القوة العضلية للانجاز الرياضي إذا كانت المقاومات كبيرة وتكون مدة ودوام المجهود قصيرة

القوة المميزة بالسرعة هي عبارة عن قدرة الرياضي على التغلب المقاومات بانقباضات عضلية سريعة ويجب ان تتميز قوة السرعة بحسب مقدار القوة الظاهرة في الأعمال الحركية

وتسمى بقوة الانطلاق وقد تصبح قوة انفجارية حاسمة

تحمل القوة عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون انخفاض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة لتعب .

◆ العوامل المؤثرة في القوة العضلية

يقول متعب الحساوي ان هناك ثلاث عوامل تؤثر بصفة مباشرة في القوة العضلية

* الجنس: هناك اختلافات كبيرة بين الجنسين من حيث القياسات الجسمية وينعكس ذلك بصورة مباشرة على مؤشرات القوة العضلية .

* انواع الالياف العضلية: الألياف العضلية تتشابه في خصائصها البنائية لكن تختلف في خصائصها الوظيفية الياف بطيئة حمراء الياف سريعة حمراء الياف بيضاء سريعة

*العمر: يتأثر مستوى القوة العضلية بالعمر من حيث التضخم العضلي والتطور العصبي فتزداد القوة العضلية تدريجيا بعد مرحلة البلوغ وتبلغ ذروتها القصوى عن عمر من 20 الى 30 سنة اذ يبدأ منحنى القوة بالانخفاض ولا سيما بعد العمر 40 سنة

وتختلف القوة العضلية من شخص الى اخر وفقا لمبدا الفروق الفردية بين الاشخاص الرياضيين والغير رياضيين عامل الوراثة عامل البيئة اسلوب الحياة. هناك تصنيف اخر

طول العضلة. العمر؛ فكلما كان العمر أقل زادت القوة العضلية. الجنس، حيث تكون عضلات الرجال أقوى من عضلات النساء. حجم العضلة. فترة التدريب. نمط الجسد، أي نحيف، أم سمين، أم جسد عضلي.

الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القوة:

هذه الأسس تنطبق على أنواع الرياضة كلها ويراعا فيها : يقول ريسان خريبط
2017ص 21

يجب تنمية القوة وبشكل محدود

يجب أن لانتمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضوج البدني

يجب في مرحلة التدريب الأساسي والتدريب البنائي ان تستخدم التمارين العامة

يجب تنظيم القوة للأطفال على شكل العاب مسلية

قبل تمارين القوة وفي أثناء الراحة بين مجموعة من التمارين ومجموعة أخرى

يجب تأدية تمارين إرخاء ومد,

يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتتمية القوة العظمى
العاب كرة او تمرينات جيمناستيك إيقاعية أو تمارين سباحة .
تنمى انواع القوة بواسطة الطريقة التكرارية والفترية.

التضخم العضلي:

التضخم العضلي هو زيادة في مقطع العضلة والذي يؤدي بدوره زيادة في حجمها .

يرى كل من ويلمور Wlmore وكوستيل costel ان التضخم العضلي ناتج بشكل اساسي من هرمون التوستوستيرو testosterone هناك نوعان من التضخم العضلي:

التضخم العضلي المؤقت: والذي يحدث نتيجة اداء تمارينات مكثفة للقوة العضلية من خلال مقاومات

التضخم العضلي التشريحي المستمر: والذي يحدث نتيجة اداء تمارينات القوة العضلية من خلال مقاومات على المدى البعيد .

إذا كان من المبادئ الأساسية في علم التشريح ان عدد الألياف العضلية ثابت منذ الولادة فان التضخم التشريحي يمكن ان يحدث فقط من خلال تضخم هذه الألياف وهذا ما يمكن تفسيره ب:

زيادة في اللوفيات العضلية

زيادة في خيوط الاكتينوميوسين

زيادة في الساركوبلازم

زيادة في الانسجة

الضمور العضلي:

توقف العضلة فجأة يؤدي الى ضمورها ويؤكد ويلمور ان التغيرات تبدأ من 06 ساعات بعد هذا التوقف وان معدل تناقص القوة يكون في حدود من 3 الى 4 بالمئة من قوتها كل يوم

الضمور العضلي يعني ان هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة في حالة الاصابة او المرض.

نسبة مساهمة أنواع القوة العضلية في الأداء الحركي:

تساهم الانواع الثلاثة للقوة العضلية في الاداء الحركي لكافة انواع الانشطة الرياضية بنسب مختلفة .

على سبيل المثال يحتاج رياضي دفع الجلة الى القوة المميزة بالسرعة بنسبة عالية الا ان احتياجه لكل من القوة القصوى وتحمل القوة يضل قائما .

أنواع الانقباض العضلي:

كي تتمكن العضلة من انتاج القوة العضلية لا بد لها ان تنقبض وتتميز الانقباضات العضلية بثلاث خصائص هي:

الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي .

الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .

الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

يتم الانقباض العضلي اما بقصر طول العضلة او بزيادة طولها او تنقبض العضلة على حالها دون حدوث اي تغيير في هذا الطول لذا يمكن تقسيم الانقباض العضلي الى :

الانقباض العضلي الثابت الايزومتري

يقصد ب الانقباض العضلي الثابت أن العضلة تنقبض دون تغير في طولها. تعرف أيضا بكمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل .

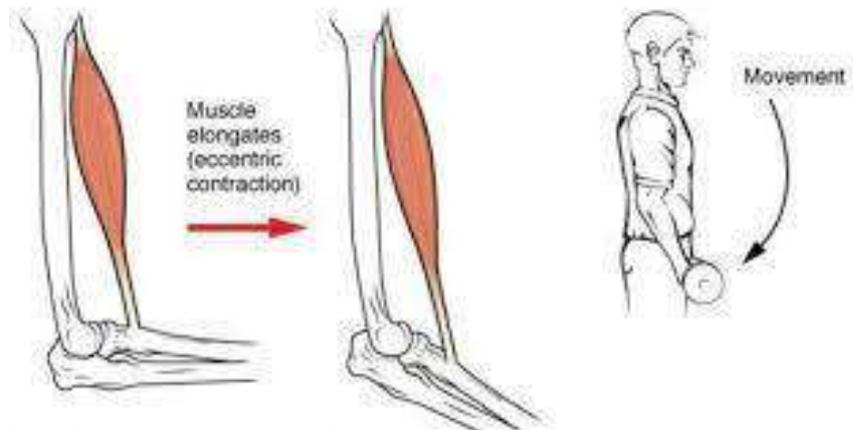
مثال للانقباض العضلي الثابت: دفع الحائط والاستمرار في دفع فان العضلة سوف تخرج قوة عضلية في مقاومة الحائط وسيكون طول العضلة ثابت رغم انتاج قوة عضلية؟



شكل رقم 05 يوضح الانقباض العضلي الثابت

الانقباض العضلي بالتطويل الامركزي:

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك تنقبض فيه العضلة وهي بعيدا عن مركزها يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت المقاومة اكبر من القوة التي يستطيع الرياضي انتاجها وفي هذه الحالة تجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة



شكل رقم 06 يوضح الانقباض العضلي بالتطويل الامركزي

الانقباض العضلي المعكوس البليومتري:

نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك يستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة

يبدأ هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلي بالتطويل لامركزي يزداد تدريجيا إلى ان يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي

مثال: نوع من الوثب الذي يكون الهبوط فيه متبوعا مباشرة بوثب آخر مرة أخرى



شكل رقم 07 يوضح الانقباض العضلي المعكوس البليومتري

العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدة عوامل ومن الأهمية ان يتعرف عليها المدرب حتى يضعها في اعتباره من خلال القيام بالتخطيط والتنفيذ للبرامج التدريب الرياضي :

* كم الألياف المثارة .

- * مقطع العضلة او العضلات المشاركة في الأداء .
- * نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء .
- * زاوية إنتاج القوة العضلية .
- * طول وحالة العضلة او العضلات قبل الانقباض .
- * طول الفترة المستغرقة غي الانقباض العضلي
- * درجات توافق العضلات المشاركة في الاداء
- * الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال انتاج القوة العضلية .

كم الألياف المثارة:

تتكون العضلة من العديد من الألياف العضلية والليفة العضلية تخضع (لمبدأ الكل أم لاشيء) معنى هذا ان الليفة العضلية اما ان تنقبض بكاملها ولا تنقبض على الاطلاق اذا ماكانت قوة المثير ضعيفة.

قاعدة: تزداد القوة العضلية كلما زادت عدد الألياف العضلية المثارة غي العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية

مقطع العضلة او العضلات المشاركة في الأداء

مقطع العضلة هو حصيلة مجموع مقاطع الالياف العضلية للعضلة الواحدة او العضلات المشاركة في الاداء وكلما كبر هذا المقطع زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.

عدد الالياف العضلية ثابت ولايمكن زيادته بالتدريب وانما يمكن زيادة المقطع بالتدريب.

قاعدة: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة او العضلات المشاركة في الأداء

قاعدة: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة او العضلات المشاركة في الأداء

نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء:

هناك نوعان من الألياف العضلية المشاركة في الأداء (البيضاء والحمراء) والاختلاف مرجعه الى كمية الميوجلوبين مادة ذات لون احمر مسؤولة عن نقل الأوكسجين الوارد من الشعيرات الدموية إلى العضلة ا توجد عضلة في الجسم تحتوي على نوع واحد من الألياف العضلية. الألياف العضلية البيضاء تتميز بسرعة الانقباض العضلي والقدرة على العمل لا هوائي أي بغياب الأوكسجين . اما الألياف العضلية الحمراء تتميز ب احتوائها على كمية كبيرة من الميوجلوبين مما يميزها بالبطء في انقباض العضلي وتعمل في وجود الأوكسجين بنظام هوائي

قاعدة: الألياف العضلية البيضاء تؤدي إلى انقباض عضلي سريع من الألياف الحمراء

زاوية إنتاج القوة العضلية:

هناك العديد من القوانين الميكانيكية التي تتحكم في إنتاج القوة العضلية مثل قوانين الرفع التي يمكن استخدامها في إنتاج درجة اكبر من القوة العضلية . * زاوية الشد المستخدمة في العمل العضلي تشكل أهمية كبرى في إنتاج القوة والمقصود بزاوية الشد الزاوية المحصورة بين خط الشد في العضلة والمحور الميكانيكي.

قاعدة: الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى إنتاج اكبركم من القوة العضلية

طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض:

أثبتت الدراسات العلمية أن الارتخاء العضلي قبل تنفيذ الانقباض وارتفاع درجة مطاطية العضلات وطولها تؤثر بصورة ايجابية على قوة الانقباض العضلي .

بالنسبة للارتخاء العضلي كلما كانت العضلة في أفضل حالت الاسترخاء ساعد ذلك على إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية .

قاعدة: تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة او العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الاسترخاء والمط

طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي:

تتأثر القوة العضلية بصورة مباشرة بطول فترة الانقباض فزيادة هذه المدة تؤدي إلى إنقاص معدل انتاجها بالإضافة إلى معدل سرعتها .

قاعدة: كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل

الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية:

يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية فالحماس والفرح والخوف والرعب وعدم الثقة كلها حالات انفعالية تتفاوت في تأثيرها في إنتاج القوة العضلية .

قاعدة : الحالات الانفعالية الإيجابية تساهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية

عوامل أخرى تؤثر في إنتاج القوة العضلية:

• العمر - الفروق بين الجنسين - الاحماء

أهداف تنمية القوة العضلية بشكل عام:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء
- زيادة قوة الأربطة العضلية
- زيادة قوة الأوتار العضلية
- زيادة قوة العظام تحسي كفاءة البناء الجسمي وتركيبه
- الأثر الايجابي على العناصر اللياقة البدنية الأخرى .

السرعة

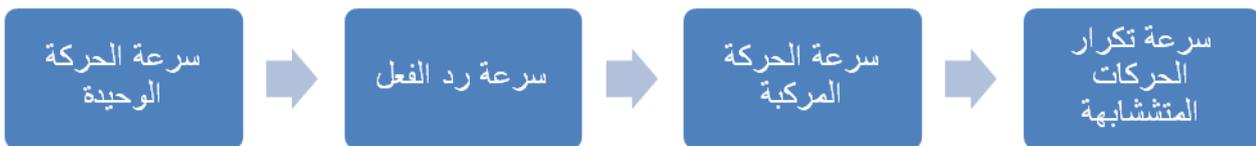
تعرف السرعة ب:المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.حيث تتأثر هذه الأخيرة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات وتعتمد على على اضهار أقصى سرعة على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل.

اهمية السرعة

- * مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفة.
- * تعتبر احد عوامل النجاح العديد من المهارات الحركية .

أنواع السرعة

حسب ابراهيم حمادة(2008) هناك اربع تصنيفات لسرعة :



سرعة رد الفعل:

تعرف ب المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن.

هناك ثلاث أنواع من سرعة رد الفعل :

* سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها الزمن المحصور بين لحظة ظهور

مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة استجابة .

مثال : إشارة الجري أو السباحة .

سرعة رد الفعل المركب : و يعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير

لتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط .

سرعة رد الفعل المنعكس: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور المثير

والاستجابة له خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

سرعة الحركة الوحيدة

تعرف ب : انجاز حركة او مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن.

مثل دفع الجلة التصويب الخ.....ومن الملاحظ انها كلها حركات مغلقة.

سرعة الحركة المركبة

تعرف ب أنها انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن

مثل : الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة الاستلام والتمرير في كرة

السلة.

سرعة تكرار الحركات المتشابهة

تعرف بأنها انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن .

مثل العدو الجري السباحة المشي

العوامل ذات العلاقة بالسرعة:

هناك العديد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة وبالتالي تؤثر في توقيتها :

العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية

* السرعة جزء موروث وجزء مكتسب الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية فاللاعب الذي يرث ألياف عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية ايجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها لتطور.

القوة العضلية : كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة .

التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين الانقباض العضلي وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

المرونة المطاطية: كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرصة تحسين السرعة .

الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة: الاستخدام الايجابي لقوانين والصحيح خلال الأداء يؤدي إلى تحسين السرعة وأدائها.

تنمية السرعة:

في مايلي خطوات يمكن باتباعها بالتسلسل تنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي :

- تمارين التقوية العامة والتحكم العضلي .

- تمارين القوة المميزة بالسرعة بدا من الشدة المتوسطة حتى الاقل من القصوى.

- تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

- تمرينات التحمل خلال السرعة.

الرشاقة

تعني الرشاقة المقدرة على تغيير اوضاع الجسم اوسرعته اواتجاهته على الارض او الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

كم تعني ايضا: المقدرة على سرعة التحكم في اداء حركة جديدة والتعديل الصحيح للعمل الحركي وضبطه.

خصائص ومميزات الرشاقة:

- لها علاقة بكافة القدرات الحركية ومكانة خاصة بالصفات البدنية .

- الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه.

- تتميز الرشاقة بتغيير الاتجاهات .

- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه .

- توفر الرشاقة عند الرياضيين يعتبر قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي وخاصة المركب منه.

أهمية الرشاقة:

الرشاقة هي من بين أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات أوضاع الجسم في الهواء أو الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو أداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد .

انواع الرشاقة:

* الرشاقة العامة : تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

* الرشاقة الخاصة : تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

المحاضرة رقم 10

المرونة :

- تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل .
- تعرف ب: قدرة الجسم على العمل على مدى واسع.
- تعرف أيضا ب: كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى .

مميزات المرونة :

- تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة .
- المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذا مقدرة العضلات والأوتار والأربطة والأغشية المفاصل على الاستطالة.
- الحاجة للمرونة تظهر في الرياضة المختلفة طبقا لطبيعة الحركات المطلوبة.

أهمية المرونة :

- تسهل اكتساب الرياضي للمهارات الرياضية الحركية المختلفة والأداء الخططي .
- تساهم في الاقتصاد في الطاقة والتقليل من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية .
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمال الإصابة بالتقلص العضلي .
- تساهم في استعادة الشفاء ,
- تعمل على التقليل من الألم العضلي .

أنواع المرونة :

هناك عدة تقسيمات للمرونة :

- المرونة العامة :المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميع في الحركة.

- المرونة الخاصة :المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

تصنيف آخر:

- المرونة الايجابية:المدى يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسبب للحركة.

- المرونة السلبية :المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .

التصنيف الثالث:

- المرونة الثابتة : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة الديناميكية او المتحركة: مدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء الحركة تتسم بالسرعة القصوى .

العوامل المؤثرة في درجة المرونة :من بين العوامل التي تؤثر في درجة المرونة ما يلي :

- عمر الالعاب: معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها كلما تقدم السن.

الإحماء:يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية اجابيا .

- الجنس:الاناث أكثر مطاطية من الذكور بشكل عام

- التوقيت اليومي:تقل المرونة في الصباح عكس في الفترة الأخيرة من اليوم.

المحاضرة رقم 11

طرق التدريب الرياضي

طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب

ويعرف ايضا بانها المنهجية ذات النضام والاشتراطات المحددة والمستخدمه في تطوير الحالة البدنية للاعب .

وتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الاساسية التالية :

الحالة البدنية : وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الاساسية .

الحالة المهارية : وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الاساسية لنشاط الرياضي التخصصي .

الحالة الخطئية : هي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية .

الحالة النفسية هي تنمية وتطوير السمات الخلقية والارادية .

هناك تقسيمات متعددة لتدريب الصفات البدنية يمكن تقسيمها طبقا لاسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الى الطرق التالية :



شكل يوضح طرق وأساليب التدريب الرياضي

لكن لكل طريقة من الطرق السابقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بجميع هذه الطرق حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة.

طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعب تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او مسافة طويلة نسبيا .

أهدافها:

تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر الى:

* تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) وبعض التحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة

* تنمية التحمل الهوائي .

* تنمية التحمل العضلي .

تأثيرات التدريب بطريقة التدريب المستمر:

من الناحية الفسيولوجية :

- تساهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز ا

- تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأوكسوجين الى الدم

وهذا ما يساعد على الاستمرار في بذل الجهد.

او بتعبير آخر يعمل على تحسين الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى

لاستهلاك الأوكسوجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توفر

الأوكسوجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي .

من الناحية النفسية :

تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح

والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة كما تعمل على ترقية السمات الإرادية التي

يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب

توفر صفة التحمل .

خصائص التدريب باستخدام الحمل المستمر :

* بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح ما بين 25-75 من أقصى مستوى

الفرد.

* بالنسبة لحجم التمرينات :تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق

زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر او بواسطة زيادة عدد

مرات التكرار .

* بالنسبة لفترات الراحة البينية :تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع

وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات راحة بينية .

* ويجب ان يكون تشكيل حمل التدريب(شدة +حجم) بصورة تستطيع فيها

الدورة الدموية او التنفس ان تمد العضلات بحاجاتها الكاملة من الأوكسجين

مما يساهم في استمرار تجديد المواد المخزنة لطاقة وبالتالي الاستمرار في

الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب وان تراعي في تشكيل الحمل عدم حدوث ظاهرة دين الأكسجين اي قيام العضلات بالعمل في غياب الأكسجين. أضاف مفتي إبراهيم حمادة ان مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر هي:

شدة أداء التمرين	60-40
عدد مرات أداء التمرين	الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	قليل إذا ما كان الأداء مستمر
لفترة زمنية طويلة - كبير إذا ما كان الأداء مستمر لفترة زمنية متوسطة	

شكل يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر

مثال:

بالنسبة لتمرينات الجري والسباحة:

- ◆ زيادة شدة التمرينات كالجري او السباحة لنفس المسافة ولكن بزيادة السرعة.
- ◆ زيادة حجم التمرينات مثل زيادة طول المسافة 03كلم بدل 2كلم او زيادة المدة اللازمة للجري او السباحة 40 دقيقة بدل 30 دقيقة وفي التمرينات يمكن زيادة عدد مرات التكرار التمرين 09 بدل من 06 تمرينات مع مراعات الأداء المستمر دون انقطاع ويراعى في التدريب بطريقة الحمل المستمر في تمرينات الجري لتنمية الحمل العام:

◆ بالنسبة لناشئين يكون بتحديد زمن الجري وليس بالنسبة لعدد الكيلو
مترات فقط حتى لا يحاول الناشئ قطع المسافة المطلوبة بسرعة زائدة
خوفا من الإجهاد.

◆ بالنسبة للمتقدمين : يفضل على ان يكون جري مستمر محدد بمسافة
محددة وسرعة المطلوبة لقطع هذه المسافة 20كلم في ساعة ونصف.

الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر :

ثبات شدة الأداء : يحافظ اللاعب على معدل السرعة بالنسبة للمسافة ويتم
تحقيق هذا الثبات من خلال تحديد معدل النبض والالتزام به خلال الاداء
تبادل تغيير شدة الاداء المحدد: ويتم خلالها تغيير شدة الاداء لتمارين طبقا
لمحددات معينة وضعت مسبقا من جانب المدرب .

تقسم فيه مسافة الاداء اوزمنه الى مسافات او فترات زمنية اقل ترتفع
وتتخفض فيه الشدة بحيث لا تقل كثيرا

طريقة الجري المتنوع الذاتي الفارتلك :حيث تتغير فيه سرعة الأداء التمرين
طبقا لقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء او خلال الفترة الزمنية
المحددة له .

يراعى في استخدام طريقة التدريب المستمر مايلي:

◆ عدم تخطي العتبة الهوائية خلال تشكيل حمل التدريب .

◆ يفضل تبادل استخدام أسلوب الأداء الثابت والأداء المتغير في حدود
عدم تخطي العتبة الهوائية .

- ◆ طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة (INTERVALL الى فترة الراحة البينية)
- ◆ بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.

طريقة التدريب الفتري

يعرف أيضا: بأنه تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة
وينقسم التدريب الفتري الى قسمين :

◆ التدريب الفتري المنخفض الشدة التدريب الفتري المرتفع الشدة

التدريب الفتري المرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفتري المرتفع الشدة
وبالتالي يقل من خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير
كاملة .

يهدف التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

* التحمل الخاص (تحمل السرعة او تحمل القوة)

* السرعة

* القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية

* القوة العظمى .

ونجد في هذا النوع تعمل العضلات في غياب الأكسجين نتيجة شدة الحمل
المرتفع الشدة وهذا يعني ضاهرة حدوث دين الأكسجين عقب كل أداء وآخر .

تأثيرات التدريب الفتري المرتفع الشدة على الفرد الرياضي:

- من الناحية الفيزيولوجية : يساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لنظام
الاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين)

من الناحية النفسية : يساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب لظروف والمتغيرات المتعددة التي تحدث في المنافسة وتؤدي التدريب بهذه الطريقة الى التأخر بالإحساس بالتعب .

خصائص التدريب الفتري المرتفع الشدة :

- بالنسبة لشدة التمرينات : تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة من 80-90 من أقصى مستوى الفرد .

بالنسبة لحجم التمرينات : يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة يمكن تكرار التمرين الجري 10مرات وتكرار تمرين التقوية من 8-10 مرات في كل مجموعة .

بالنسبة لراحة البينية نتيجة لزيادة الشدة فان الراحة البينية تزداد نسبيا ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لراحة لكي يتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و 110-240 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى مايزيد عن 110-120 نبضة لكل دقيقة كما يراعى استخدام الراحة الايجابية في غضون الراحة البينية

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة حسب

ابراهيم حمادة:

شدة اداء التمرين	90-80 في تمارينات الجري
عدد مرات الاداء / زمن التمرين	75-60 في تمارينات القوة (مقاومات)
فترات الراحة البينية	10-30 ثانية لكل من المقاومات او الجري
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	راحة اجابية غير كاملة 10-8 لتقوية العضلية
	15-10 للجري

شكل يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري

المرتفع الشدة

◆ نماذج لبعض التمارينات المستخدمة

تمارين الجري في العاب القوى لسن

18 سنة

نماذج لبعض التمارينات

المستخدمة

عدد مرات التكرار	فترة الراحة البينية	سرعة الجري	مسافة الجري
7-6 مرات	120-90 ثانية	18-14 ثا	100م
7-6 مرات	180-120 ثانية	38-36 ثانية	200م
6-4 مرات	180-120 ثانية	52-45 ثانية	300م
5-4 مرات	300-180 ثانية	95-75 ثانية	400م

ويمكن التقدم بحمل التدريب بالعمل على انقاص فترات الراحة البينية او زيادة سرع الجري او زيادة عدد مرات التكرار لمرّة واحدة لمرتين .

طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

التدريب الفتري المنخفض الشدة تزداد شدة اداء التمرين فيه عن طريقة التدريب المستمر كما يق الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية التالية :

التحمل العام - التحمل الخاص - تحمل القوة

ويؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية لرتتين وسعة القلب بالإضافة الى زيادة حمل الدم للأكسجين وتأخر ظهور التعب .

تأثير التدريب الفكري المنخفض الشدة على اللاعب الرياضي:

* من الناحية الفزيولوجية : يساهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة لعبور العتبة الالهوائية

من الناحية النفسية : يساهم في تحسين التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

مكونات حمل التدريب الفكري المنخفض الشدة

بالنسبة لشدة التمرينات :

تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي 60-70 في المئة من اقصى مستوى للفرد وفي تمرينات التقوية تصل الى 50-60 في المئة من أقصى مستوى الفرد

بالنسبة لحجم التمرينات :

يمكن استخدام تمرينات التقوية بالانتقال او بدونها الى حوالي 20-30مرة ويمكن ان تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين (تكرار كل تمرين 10مرات لثلاث مجموعات)

تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-19 ثانية بالنسبة للجري و15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأتقال او ثقل الجسم نفسه.

بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تتكون ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين وتصل نبضات القلب الى حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة وبالنسبة لناشئين ما بين 60-120 ثانية وتصل نبضات القلب الى 110-120 نبضة لكل دقيقة .

نماذج لبعض التمرينات المستخدمة بالنسبة لالعب القوي مسابقات الجري لناشئين تحت 17 سنة

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100 م	12-10 مرة	17-20 ثانية	60-100 ثانية
200 م	12-8 مرة	37-42 ثانية	90-120 ثانية
300 م	ثانية	45-60 ثانية	90-120
7-6 مرات	ثانية		
400 م	7-5 مرات	70-100 ثانية	90-150 ثانية

لتحقيق التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعى اما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية او زيادة عدد مرات التكرار وينبغي عدم زيادة السرعة الجري حتى لا نذهب الى طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بالنسبة لتمرينات التقوية تستخدم إما بالثقال الإضافية أو استخدام ثقل الجسم نفسه بهدف تنمية تحمل القوة .

المحاضرة رقم 13

طريقة التدريب الدائري

ابتكر هذا النوع من التدريب (مورجان و ادمسون) بجامعة ليدز بانجلترا لتلاميذ والطلاب بغرض اكتسابهم لياقة بدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي

وتطور هذا النوع من التدريب نتيجة قام بها كثير من العلماء .

التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية للاعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الاساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفكري والتدريب التكراري

التدريب الدائري هو أسلوب لبناء والإعداد البدني تتضمن تكرار التمرينات متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية معينة ويقول مورجان ان لهذا التدريب صفات مميزة وهي:

* يهدف الى التنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية .

* ينطبق فيه زيادة مبدأ الحمل .

* يساعد على الاقتصاد في الوقت والقياس المباشر لمستوى التقدم .

ويقول شولش ان الهدف من التدريب الدائري بمختلف تشكيلاته هو إمكانية تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية (القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي) بالاتزان

وخلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقدرة بجانب الصفات البدنية الأساسية عامة وكذلك تحسين مستوى الاستعداد للفرد.

مميزات وخصائص التدريب الدائري :

يطبق من خلاله اي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الاساسية .
تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الاساسية السرعة القوة العضلية
التحمل المرونة الرشاقة كمي تنمى عناصر اللياقة البدنية المركبة .
امكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف الى تطوير
المهارات الحركية والخطوية بجانب عناصر اللياقة البدنية .
تطوير القدرات البدنية فرديا .
يشرك عدد كبير من اللاعبين في الاداء في وقت واحد.
تساهم في اكتساب السمات الارادية للاعب .
يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة .
التشويق والاثارة .
توفر الجهد والوقت

استخدام التمرينات وفق للإمكانات المتاحة ,

القواعد الأساسية لبرنامج التدريب الدائري:

◆ اختيار التمرينات :

تكون هناك تمرينات مختلفة مع مراعات شدة الحمل لكل تمرين واجزاء
الجسم المتأثرة به وتتراوح ما بين 5-15 تمرين في الدائرة مع مراعات عند
تكوين هذه الدورة ان تمريناتها تخدم على التوالي جميع عضلات الجسم
الرئيسية (رجلين ذراعين بطن ظهر) ولا يتكرر تدريب جزء من اجزاء
الجسم في تمرينين متتاليين .

وتتوقف تنمية وتحسين القدرات البدنية على شدة التمرين المستخدمة.

تحديد الجرعة التدريبية :

يحدد المدرب الجرعة التدريبية أما بالتكرار او الوقت .

في بداية العمل تسلم بطاقات لتسجيل مبينا بها الحد الأقصى لتكرار ومقدار الجرعة التدريبية ومع النموذج السريع لتمارين والتدريب الدائري لها . يقسم اللاعبين وتحدد المجموعات منهم لكل تمرين .

يؤدي اللاعب الحد الأقصى للتكرار في كل تمرين في البطاقة المقدمة مسبقا .

طريقة التدريب التكراري: تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة ، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة ، اما تأثيرها الفسيولوجي فتسهم في تحسين رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بائس شدة مما يتسبب في التعب.

◆ من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية .

◆ مكونات حمل التدريب بطريقة التكرارية :

◆ شدة اداء التمرين 90بالمئة للجري

90 - 100بالمئة للقوة

◆ عدد مرات الاداء /زمن التمرين بدون تحديد الزمن

◆ فترات الراحة البينية للجري راحة طويلة

من 3-4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون اجابية

◆ للقوة

3-4 دقائق مع مراعات ان تكون اجابية

◆ عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) للجري من 01-03

مرات

المراجع :

- ◆ ابراهيم مفتي حمادة'التدريب الرياضي الحديث'دار الفكر العربيط'القاهرة'مصر'2008
- ◆ مهند حسين البشتاوي'احمد ابراهيم الخواجا'مبادئ التدريب الرياض'دار روائد لنشر 'ط2'عمان'2010
- ◆ محمد عجرمة'صدقي سلام'الانشطة الرياضية للمسنين 'ط1'مركز الكتاب لنشر 'القاهرة'مصر'2005
- ◆ بن غالب محمود عواد'علم التدريب الرياضي'دار البصائر'دار حامد'ط01'دار حامد'عمان'2019
- ◆ احمد يوسف متعب الحسناوي'مهارات التدريب الرياضي'دار صفاء'ط01'عمان'2014