



جمهورية العراق  
وزارة التربية  
المديرية العامة للتعليم المهني

# التدريب الرياضي العلوم الرياضية

## الأول

اعداد

أ.د فاطمة عبد مالح      أ.د رياض خليل خماس      أ.د مصطفى صالح مهدي

1447هـ - 2025 م

الطبعة الأولى

المصمم الفني  
م.م خالد عبد الناصر حميد

## المقدمة:

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

إن الكتاب الذي بين أيديكم جاء من حاجة طلبة المدارس المهنية الرياضية في وزارة التربية الى مفردات تعينهم في دراستهم لمعرفة ما يحتاجه الطلبة والمدرس عند التدريب في المراحل الأولى والإعداد البدني.

عندما نتحدث عن التدريب الرياضي لطلبة المدارس المهنية الرياضية، نتطرق إلى إعداد وتأهيل الطلبة الذين يسعون لمستقبل مهني في المجال الرياضي. هؤلاء الطلبة لا يتعلمون فقط الأساسيات والمهارات اللازمة لممارسة الرياضة، بل يتعلمون كيفية تطبيق العلوم الرياضية لتحقيق الأداء الأمثل، لأن العملية التدريبية الحديثة بجوانبها الإدارية والفنية والتنظيمية لم تعد عملية عشوائية يتم تسييرها وفقا للترغبات، بل أصبحت عملية علمية منظمة لها أسس وقواعد ومفاهيم ومضامين مرتبطة بشكل تام وفاعل مع العلوم التطبيقية المختلفة كالطب والفسولوجي والكيمياء البيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم المختلفة، بحيث أصبح الترابط بينها وثيقا لا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه لتطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين والفريق

لذا يستهدف هذا الكتاب طلبة المدارس المهنية الرياضية، الذين يسعون لبناء مستقبل مهني في المجال الرياضي، ويقدم الكتاب إطاراً متكاملًا لتطوير معارف وقدرات الطلبة الرياضية من خلال معلومات اساسيه عن علم التدريب الرياضي تتوافق مع احتياجاتهم.

لذا اشتمل الكتاب على مجموعة من الفصول وفقا لمفردات منهاج طلبة المدارس المهنية الرياضية في العراق.

وقد تطرقنا في هذا الكتاب إلى مفهوم التدريب الرياضي، والحمل التدريبي فضلا عن مكونات الحمل والعلاقة فيما بينها، كما احتوى الكتاب على مفهوم الإعداد البدني العام والخاص وكيفية تنميته وتم التطرق إلى قواعد وأسس التدريب الرياضي. كذلك الوحدة التدريبية أنواعها وإشكالها. فضلا عن مفهوم الانتقاء وطرقه في المجال الرياضي.

وكون هذا الكتاب منهجياً تعليمياً. نسعى إلى أن يكون عوناً لطلبتنا الأعزاء.

ومن الله التوفيق

...المؤلفون

## الفهرست

الفصل الأول التدريب الرياضي	
3	المقدمة
4	الفهرست
9	الفصل الأول
10	مفهوم التدريب
10	أهمية التدريب
10	نظام التدريب
11	اهداف التدريب
11	واجبات التدريب
11	مميزات التدريب الرياضي
11	الاعداد الرياضي
12	الإعداد البدني
13	الإعداد المهاري
13	الإعداد الخططي
14	الإعداد الفكري
14	الإعداد النفسي
14	علاقة الإعداد البدني باللياقة البدنية
14	اللياقة البدنية
15	القدرات البدنية
16	المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية
21	العلاقة بين المدرب والرياضي
22	الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي
25	أسئلة الفصل الأول

<b>الفصل الثاني الحمل التدريبي</b>	
26	الفصل الثاني
27	المفهوم
27	أشكال الحمل
28	مكونات الحمل الخارجي
28	أولا- الشدة
30	- أنواع الشدة
30	مستويات الشدة
31	طرائق حساب الشدة
33	ثانيا- حجم التدريب
34	ثالثا - الكثافة الحمل
36	تأثير التدريب الرياضي على الأجهزة الوظيفية الداخلية
39	تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي والدوري
41	العلاقة بين الشدة والتكرار وفترات الراحة
42	الحمل الزائد(الإجهاد) -مفهومه
42	تأثير الحمل الزائد على اللاعبين
43	أسباب الحمل الزائد
44	أعراض الحمل الزائد
45	علاج الحمل الزائد
46	الإفراط في التدريب
48	الأعراض والدلائل الفسيولوجية والكيميائية على الإفراط في التدريب
49	الأعراض والدلائل النفسية للإفراط في التدريب
49	الوقاية من الإفراط في التدريب
50	علاج الإفراط في التدريب
52	أسئلة الفصل الثاني

<b>الفصل الثالث</b> <b>أسس وقواعد التدريب الرياضي</b>	
53	الفصل الثالث
54	المفهوم
54	أولاً: قاعدة الإعداد البدني
56	ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب
56	ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب
56	رابعاً: قاعدة المقايسة في التدريب
56	خامساً: قاعدة المعرفة
57	سادساً: قاعدة الوضوح
58	سابعاً: قاعدة التدرج
59	ثامناً: قاعدة التنوع والتغيير
60	تاسعاً: قاعدة التكرار أو الإعادة
61	عاشراً: قاعدة التدريب المستقل والجم
62	الحادي عشر: قاعدة التكيف
63	الثاني عشر: استعداد للتدريب الرياضي
63	الثالث عشر: خصوصية التدريب
65	الرابع عشر: التدريب طويل المدى
65	الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية
66	السادس عشر: الإحماء والتهنئة
67	أسئلة الفصل الثالث
<b>الفصل الرابع</b> <b>الوحدة التدريبية اليومية</b>	
68	الفصل الرابع
69	المفهوم
69	أهداف وحدة التدريب
69	اعتبارات مهمة تراعى عند التخطيط لوحدة التدريب

70	أجزاء وحدة التدريب
74	كيف تعد وحدة تدريبية لأي فعالية رياضية
76	انواع الوحدات التدريبية
76	الوحدة التدريبية التعليمية
76	الوحدة التدريبية المساعدة
76	وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة
76	وحدة تدريبية تقويمية
77	أشكال الوحدات التدريبية
77	وحدة تدريب الجماعة
77	الوحدة التدريبية الفردية
77	الوحدة التدريبية المختلطة
77	وحدات تدريبية حرة
78	زمن الوحدة التدريبية
79	التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية
81	أهمية التخطيط في التدريب الرياضي
84	أسئلة الفصل الرابع
<b>الفصل الخامس</b> <b>الانتقاء والاختيار في التدريب الرياضي</b>	
85	الفصل الخامس
86	مفهومه - أهميته - أهدافه
87	وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه
87	أولاً: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)
87	ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي
88	ثالثاً: القدرات البدنية والحركية
88	رابعاً: القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية
89	خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي
89	سادساً: السن المناسب للاختيار
92	مكونات الشخصية الرياضية المثالية

93	الاحتمالات التي تساعد في الوصول إلى المستويات العليا
94	إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين
95	متطلبات التدريب الرياضي
100	الانسجام الرياضي
103	أسئلة الفصل الخامس
104	المصادر والمراجع

# الفصل الأول

## التدريب الرياضي



## التدريب الرياضي

### - مفهوم التدريب: -

- هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي تحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية وتؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية التي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.
- هو اعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً على وفق أسس ومبادئ علمية لمدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية.

### - أهمية التدريب: -

- للتنظيم الرياضي أهمية تتضح عن طريق: -
- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها.
- يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي.
- ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.
- تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.
- يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب.

### - نظام التدريب: -

نظام التدريب هو: منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلاً عن النظريات والوسائل وطرائق التدريب) المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقاً للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوفرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد او مجموعة أفراد إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق الأرقام القياسية أو الانجازات العالية. وإن هذا النظام مستند إلى المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلاً عن توافر ظروف خاصة للتدريب واهم هذه الظروف هي: -

1. الظروف الاجتماعية: وتشمل وضع اللاعب في البيت والمدرسة والمؤسسات العملية.
2. الظروف التربوية: وتشمل تربية اللاعب على القواعد والأسس التربوية (الطاعة والاحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي).

3. **الظروف المادية:** وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضلاً عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية.
4. **الظروف الطبيعية:** وتشمل التدريب في الهواء الطلق والاستفادة من أشعة الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند ارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثير ذلك على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب.

### - أهداف التدريب: -

يهدف التدريب الرياضي إلى:

- ◆ إعداد قدرات الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً.
- ◆ رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- ◆ رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة.

### - واجبات التدريب: -

ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته بالآتي: -

#### ✓ الواجبات التعليمية:

1. تعليم وتدريب على النواحي الفنية والتقنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
3. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخطية والتحليلية للنشاط الممارس.

#### ✓ الواجبات التربوية

1. تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
2. تنمية الولاء للوطن والجماعة.
3. التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
4. تطوير السمات الخلقية للفرد.
5. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.
6. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.

#### ✓ الواجبات الصحية: -

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

## - مميزات التدريب الرياضي: -

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

## -الإعداد الرياضي

نقص بالإعداد الرياضي للفرد هو: تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها، ومن أجل تطوير قدراته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية، أي لجميع نواحي الإعداد الرياضي المتكامل لإنجاز الفعالية المطلوبة.

ويتضمن الإعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية: -

- 1- الإعداد البدني
- 2- الإعداد المهاري
- 3- الإعداد الخطئي
- 4- الإعداد الفكري
- 5- الإعداد النفسي

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

## عناصر الأعداد الرياضي:

### 1- الإعداد البدني: -

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

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

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

#### ويمكن أيجاز أهمية (الإعداد البدني) على النحو الآتي:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
  - 2- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
  - 3- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة
  - 4- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
  - 5- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
- ويقسم الإعداد البدني إلى نوعين، ويتم تنفيذه على مرحلتين تبدأ المرحلة الأولى بالإعداد البدني العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الإعداد البدني الخاص وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضاً وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما بل تتداخلان بتدرج مناسب وهما:

#### أ- إعداد بدني عام:

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

#### ب- إعداد بدني خاص:

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

## 2- الإعداد المهاري:

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

## 3- الإعداد الخططي:

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

## 4- الإعداد الفكري:

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

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

## 5- الإعداد النفسي

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

## -علاقة الإعداد البدني باللياقة البدنية:

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

### أولاً- اللياقة البدنية: -

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

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

إن التعريف السابق للياقة البدنية يوضح لنا عدد العناصر التي تتكون منها اللياقة البدنية، وهي كما يأتي: -

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

### ثانياً- القدرات البدنية: -

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

- القدرات الحركية
- القدرات الفسولوجية
- الصفات البدنية
- الصفات الحركية
- الصفات الفسولوجية
- العناصر البدنية

- العناصر الحركية
  - العناصر الفسيولوجية
  - القدرات والعناصر الموتورية.
- وعلى ذلك يذكر (رودي إيتسولد) أن كل تلك المرادفات تعني كلا من:

✓ القوة العضلية

✓ -السرعة

✓ -التحمل

✓ -الرشاقة

✓ المرونة. كقدرات بدنية أساسية.

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

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

كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات.

لذلك ينظر(كلارك) إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي عناصر اللياقة الحركية والتي تكلمنا عنها بالإضافة إلى عنصر التوافق، وفي الوقت نفسه يحدد عناصر اللياقة البدنية في كل من القوة والتحمل الخاص والتحمل الدوري التنفسي، في حين ينظر علماء المدرسة الألمانية إلى القدرات البدنية الأساسية، كعناصر حركية فسيولوجية والتي تتمثل في كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

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

1. القوة المميزة بالسرعة.

2. القدرة الانفجارية.

3. تحمل القوة.

4. تحمل السرعة.

5. القوة القصوى.

6. السرعة القصوى.

7. تحمل القوة القصوى.

8. تحمل السرعة القصوى.

9. تحمل القوة المميزة بالسرعة.

كل تلك القدرات البدنية الخاصة من الأهمية للتعرف إلى أنسب مرحلة من مراحل العمر التي يمكن تنميتها، فضلا عن أحسن الطرق والأساليب الخاصة بتنميتها.

### ثالثاً- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية: -

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يتمكن من تنميه الصفات البدنية لأقصى مدى ممكن أثناء عملية الإعداد البدني. ومن أهم المبادئ والأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يأتي:

1- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

2- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.

3- الاستمرار في التدريب.

4- التدرج في التنمية.

5- التكامل بين الصفات البدنية.

وسنوضح هذه المبادئ والأسس: -

### - التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

أن قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته للنشاط تمر في أربع مراحل هي:

1- **مرحلة استنفاد الجهد:** عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه يستنفذ طاقة وجهد فتتفص قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.

2- **مرحلة استعادة الشفاء:** عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فتره العمل إلى فترة الراحة فأنا نجد بان قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

3- **مرحلة زيادة استعادة الشفاء:** باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحله تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائد) أو مرحلة زيادة استعادة الشفاء.

4- **مرحلة العودة لنقطة البداية:** إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مره ثانية إلى حالتها الأولى.

وتستغرق المراحل الثلاث الأخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة وحجم العمل في المرحلة الأولى وتختلف من فرد إلى آخر طبقاً إلى مستوياته الوظيفية ونوع فترات الراحة. وعلى ضوء التقسيم السابق للمراحل المختلفة التي تمر بها قدرة الفرد على العمل أثناء النشاط البدني، نوضح النتائج التي يمكن الحصول عليها من تكرار العمل في كل مرحلة من المراحل الثلاث الأخيرة وكما يأتي:

✓ تكرار العمل في مرحلة العودة لنقطة البداية:

إذا حاولنا تكرار العمل وبذل الجهد في المرحلة الرابعة (مرحلة العودة لنقطة البداية) وذلك بتكرار بذل الجهد بعد اختفاء الآثار التي تركها العمل السابق، تكون النتيجة محاولة البدء من جديد مما يؤدي

إلى عدم حدوث زيادة ملموسة أو تنميه ملحوظة في قدرة المستوى الوظيفي للفرد.

✓ تكرار العمل في مرحلة استعادة الشفاء:

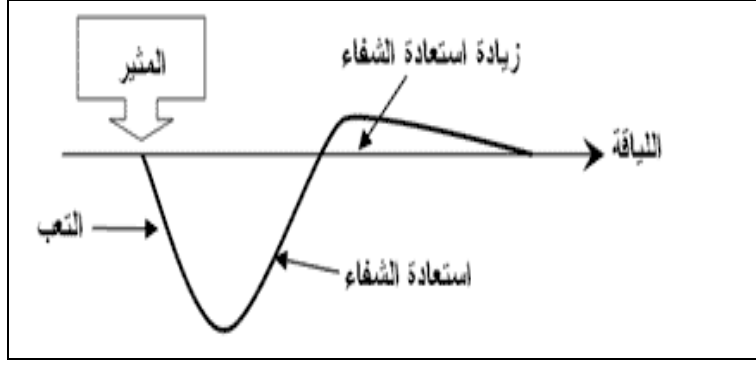
إذا حاولنا تكرار العمل وبذل الجهد قبل انتهاء المرحلة الثانية (مرحلة استعادة الشفاء) فتكون النتيجة هبوط ملحوظ في قدرة الفرد على العمل وسرعة ظهور أعراض التعب والإجهاد وبالتالي عدم زيادة قدرة المستوى الوظيفي للفرد.

✓ تكرار العمل في مرحلة زيادة استعادة الشفاء:

أما إذا حاولنا تكرار أداء العمل وبذل الجهد في المرحلة الثالثة (مرحلة زيادة استعادة الشفاء) أو مرحلة التعويض الزائد فأنتنا نعمل بذلك على ارتفاع مستوى قدرة الفرد على العمل وبالتالي الارتقاء بالمستوى الوظيفي للفرد.

ونظراً لأن أعضاء الجسم المختلفة لا تقوم في هذه المرحلة بتعويض الطاقة المبدولة سابقاً فقط بل تكون في حالة تستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلى الطاقة السابق تعويضها، ومع ذلك اصطلاح على تسميه هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائد).

لذا أن ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزه الفرد المختلفة وبالتالي ضمان تنميه وتطوير الصفات البدنية المطلوبة، يتطلب ضرورة تكرار العمل وبذل الجهد في الفترة التي تكون فيها أجهزة الجسم المختلفة في أحسن حالاتها، لنقل المزيد من بذل الجهد وفي الوقت نفسه تكون الآثار التي تركها العمل السابق لا زالت باقية. وتعد مرحلة زيادة استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائد) هي انسب المراحل. والشكل (1) يوضح ذلك.

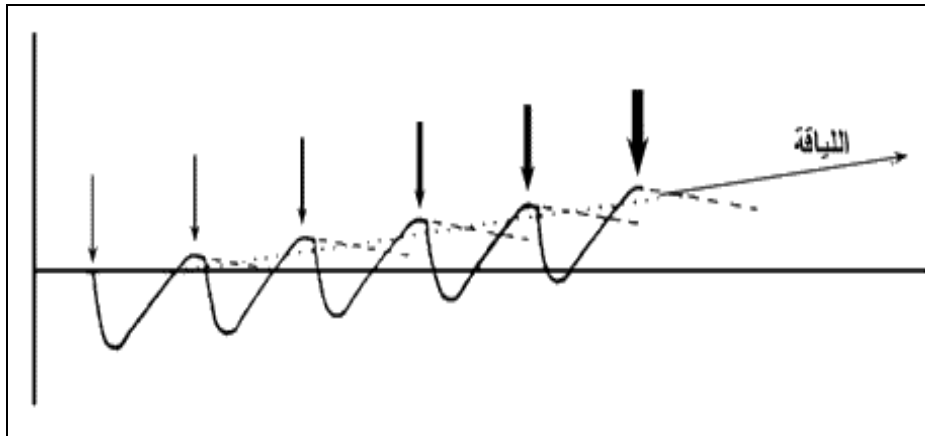


الشكل (1) يوضح (مرحلة التعويض الزائد)

### - الارتفاع التدريجي بدرجة العمل:

إن استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار العمل نفسة والجهد نفسة في صورة دائمة في مرحلة زيادة استعادة الشفاء إذ أن ذلك لم ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط. لذا يجب عدم الاكتفاء بالتكرار الدائم لنفس الدرجة من العمل بل لابد من الارتفاع التدريجي بدرجة العمل حتى تدفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة مستوى قدرة الفرد كما كانت عليه من قبل.

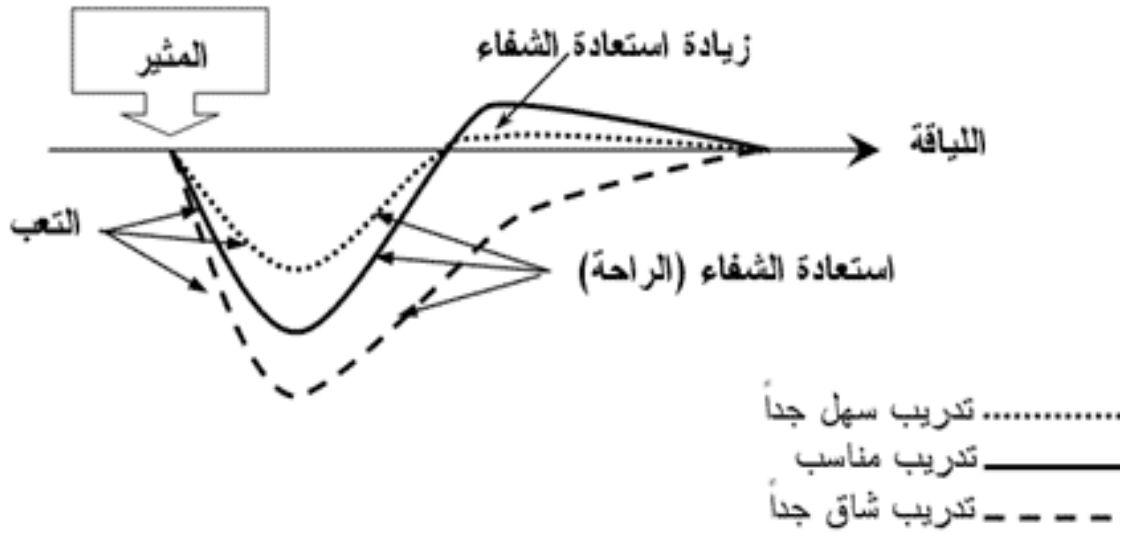
ويجب على المدرب الرياضي مراعاة، أن الارتفاع التدريجي بدرجة العمل يشكل ظاهره عامه تتضمنها كل الطرق المختلفة بالتدرج. ويمكن الارتفاع بدرجة العمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل الرئيسية (الشد والتكرار وفترات الراحة). والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2) يوضح الارتفاع التدريجي بدرجة العمل

وينبغي مراعاة أن الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن الحمل يزداد من يوم إلى آخر، بل يقصد به استمرار مستوى الحمل فتره زمنية (من أسبوع إلى أسبوعين) مثلاً ثم يزداد تدريجياً ويجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع مستوى قدرات الأفراد، وإلا تحصل عند الزيادة السريعة في درجة الحمل بعض الأضرار التي تتلخص في:

- سرعه تذبذب مستوى الفرد.
  - عدم قدرة الفرد على الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.
  - هبوط مستوى الفرد بالرغم من زيادة درجة الحمل.
- والشكل (3) يوضح ذلك.



الشكل (3) يوضح حسن الاختيار وتوقيت زيادة الحمل

### عامل الاستمرار في التدريب:

إن التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ما هو إلا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان، ففي حالة الانقطاع عن التدريب وممارسة النشاط البدني فان قدرة المستوى الوظيفي للفرد تنخفض وتقل بدرجة التنمية السابق اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة، وقد أثبتت الدراسات أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن الممارسة للنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين (5-7) أيام، وتكون درجة الانخفاض بالمستوى الوظيفي في بداية مرحلة الانقطاع عن التدريب سريعة ثم تبطئ بعد ذلك.

ونتيجة لذلك يعد عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه الفرد.

### - عامل التدرج في التنمية:

إن الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث إلا تدريجياً، فعامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزيادة حجم العضلات مثلاً).  
إذ إن تنمية القوة العضلية أو السرعة أو التحمل لا تحدث في يوم وليلة، بل تحتاج لوقت طويل، وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقاً لدرجة التنمية المطلوبة. فكلما تقدم المستوى تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية.

وعلى ضوء ذلك نستنتج أن نمو الصفات البدنية يحدث تدريجياً، ولكن بصورة غير منتظمة، فعلى سبيل المثال تمكن (ماتين) من إثبات أن متوسط نمو القوة العضلية في العشر الساعات التدريبية الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من نصف المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية الـ 40 ساعة التدريبية، كما اثبت أن العشر ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجه تذكر من التغيير في القوة العضلية.

### - عامل التكامل بين الصفات البدنية:

إن هذه الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعضها ببعض في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير، لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ماهي إلا وحده متكاملة تعمل بارتباطها مع غيرها.  
فعلى سبيل المثال لا يحدث التحسن والتطور في ناحية واحدة من نواحي الجسم كالسرعة مثلاً، إلا في حاله تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة، وهذا يعني انه لا بد من تنمية وتطوير عمل كل الأعضاء والأجهزة المختلفة في الجسم والتي تضمن النشاط الحركي.

### - العلاقة بين المدرب والرياضي:

إن العلاقة بين المدرب والرياضي تتحقق عن طريق :-  
✍ التعاون بين المدرب والرياضي لتحقيق أهداف التدريب الرياضي.  
✍ التعرف على شؤون الرياضيين المختلفة من اجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم وتنمية قدرتهم وقابليتهم.  
✍ أن يكون المدرب محباً للرياضيين الذين هم تحت اشرافه وله اتجاهات ايجابية نحوهم ، يحترمهم ويشجعهم على النقد والصراحة.

- ☞ أن يزود الرياضيين بالمعارف الأساسية والعلوم التدريبية الحديثة .
- ☞ أن يربى فيهم الخصال الخلقية الحميدة والعادات الاشتراكية كحب العمل واتقانه ويربيهم على الاتجاهات الانسانية.
- ☞ أن يعاملهم ويبنى المستوى باساليب ديمقراطية حازمة وأن يكون عادلا معهم .
- ☞ أن يدرك ان للرياضيين حقوقا اساسية لا يمكن انكارها عليه كمدرّب ، لا ان يعترف بها فقط ، بل ان يشجعهم على المطالبة بها وممارستها.

وان من أهم حقوق اللاعبين على المدرب هي :

1. حق اللاعبين ان تسمع وجهات نظرهم في تدريبهم ودراساتهم وفي مؤسستهم الرياضية، وتقديم اقتراحات وحلول حول أي إجراء تربوي يؤثر في تدريبهم وحياتهم عموما وهذا يشمل بطبيعة الحال الجانب المالي وقروض المستقبل وحتى منهاج التدريب .
2. حق اللاعبين في التدريب واكمال دراساتهم ، ولعل اهم الحقوق على الاطلاق هو ضمان التعليم الممتاز ، يناسب قابليتهم وقدراتهم ويتناسب مع أوضاعهم بما يحقق لهم التقدم في حياتهم.
3. حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية والتمتع بكافة الحقوق التي يؤهلون لها كمواطنين.



### -الصفات التي يجب ان يتمتع بها المدرب الرياضي :-

- أن يكون ذو شخصية تربوية متطورة التفكير، وطني مخلص لوطنه.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة المقبولة شكلاً وموضوعاً، متعلقاً في تصرفاته ليحوز احترام المجتمع .
- يمتلك الخبرة والموهبة في اختيار والكشف عن المواهب وعن الانتقاء الرياضي للاعبين والعمل على صقلها وتطويرها .
- أن يكون ملماً بالعلوم والمعارف التي تساعد في التدريب .

- اثارة وخلق روح القيادة عند لاعبيه وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس واحترام قدراتهم الشخصية وحل مشاكلهم .
- أن يكون مطلعاً على القوانين وما يستجد منها والوقوف على أحدث المعلومات لمتابعة التطور السريع .
- أن يكون ملماً بالأسس العلمية المختلفة بالتدريب من اتقان المهارات الحركية وخطط اللعب .
- أن يتمتع بالصحة الجسمية واللياقة البدنية والقدرة على أداء النماذج اثناء التدريب
- أن يبني علاقات مبنية على الاحترام المتبادل مع زملائه المدربين والحكام والاداريين والمسؤولين وتنفيذ التعليمات والقوانين ومراعاة اللعب والتنافس الشريف





الشكل (4) مكونات الشخصية الرياضية



## أسئلة الفصل الأول



- س1/ تكلم عن مفهوم التدريب الرياضي؟
- س2/ اعط ثلاثة تعاريف للتدريب الرياضي
- س3/ ما أهمية التدريب الرياضي؟
- س4/ ماذا نقصد بنظام التدريب؟
- س5/ عدد اهداف التدرّب الرياضي بنقاط؟
- س6/ حدد مميزات التدريب الرياضي بنقاط؟
- س7/ ماذا نقصد بالإعداد الرياضي وماهي انواعه؟
- س8/ عرف ماياتي:

- الإعداد البدني

-الإعداد المهاري

-الإعداد الخططي

-الإعداد الفكري

-الإعداد النفسي

- س9/ ماهي العلاقة بين المدرب والرياضي تكلم عنها بالتفصيل؟
- س10 / ما الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي الجيد عددها بنقاط؟
- س11/ كيف يمكن عمل التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص؟
- س12/ ماذا نقصد باللياقة البدنية وماهي مكوناتها؟
- س13/ تحدث عن وجهات النظر في تقسيمات عناصر اللياقة البدنية؟
- س14/ عدد المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية؟



# الفصل الثاني

## الحمل التدريبي



## الحمل التدريبي

### -مفهومة:

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

### -أشكال الحمل:

يتضمن الحمل التدريبي ثلاثة أشكال من الحمل:

#### 1- الحمل الخارجي:

وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدات التدريبية وبزمن محدد، والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الداخلي.  
ويتكون الحمل الخارجي من (الشدة والحجم والكثافة).

#### 2- الحمل الداخلي:

وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية، نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلفة، أي نتيجة الحمل الخارجي. فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى زيادة ردود أفعال الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي).

#### 3- الحمل النفسي:

وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.



الشكل (1) أشكال الحمل التدريبي

## -مكونات الحمل الخارجي:

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

### مكونات الحمل

الشدة: درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين

الحجم: مجموع المسافات او الازمنة او التكرارات في الوحدة اليومية

الكثافة: هي العلاقة بين فترة الراحة والحمل في الوحدة اليومية

### الشكل (2) مكونات الحمل الخارجي

#### أولاً- الشدة:

وهي: درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني). أو هي قيمة أو مستوى صعوبة الأداء وتقاس بالزمن أو المسافة أو بالكيلو غرام. وتعد واحدة من المكونات المهمة جداً في الحمل التدريبي والعنصر النوعي للعمل المنجز في مدة زمنية معينة. إذ أن الشدة تختلف باختلاف التمرين (الجهد البدني) وذلك لأن طبيعة اداء التمرين تختلف من فعالية الى اخرى، بمعنى ان الشدة يمكن تصنيفها طبقاً لطبيعة تنفيذ التمارينات ونوعها. وتقاس شدة الحمل البدني عن طريق:

#### 1-سرعة أداء التمرين:

والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة ورياضات السرعة والتحمل.

مثال الجري لمسافة 100م في 12 ثانية أو الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض 145 نبضة في الدقيقة

## 2- مقدار المقاومة:

ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلو غرام باستخدام الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة.  
مثال رفع ثقل بوزن 60كغم. أو رمي ثقل أو كرة طبية بوزن 3كغم

## 3-مسافة الأداء:

وتقاس بالمتري في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لابتعد مسافة.

## 4- درجة سرعة اللعب:

كما في الالعب الجماعية أو المنازلات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الالعب الجماعية بعدد لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد مرات التكرارات اللكمات في الملاكمة أو الطعنات في المبارزة.

## 5- سرعة تردد الحركة:

كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان.

## شدة الحمل البدني



الشكل (3) شدة الحمل البدني

## -أنواع الشدة: -

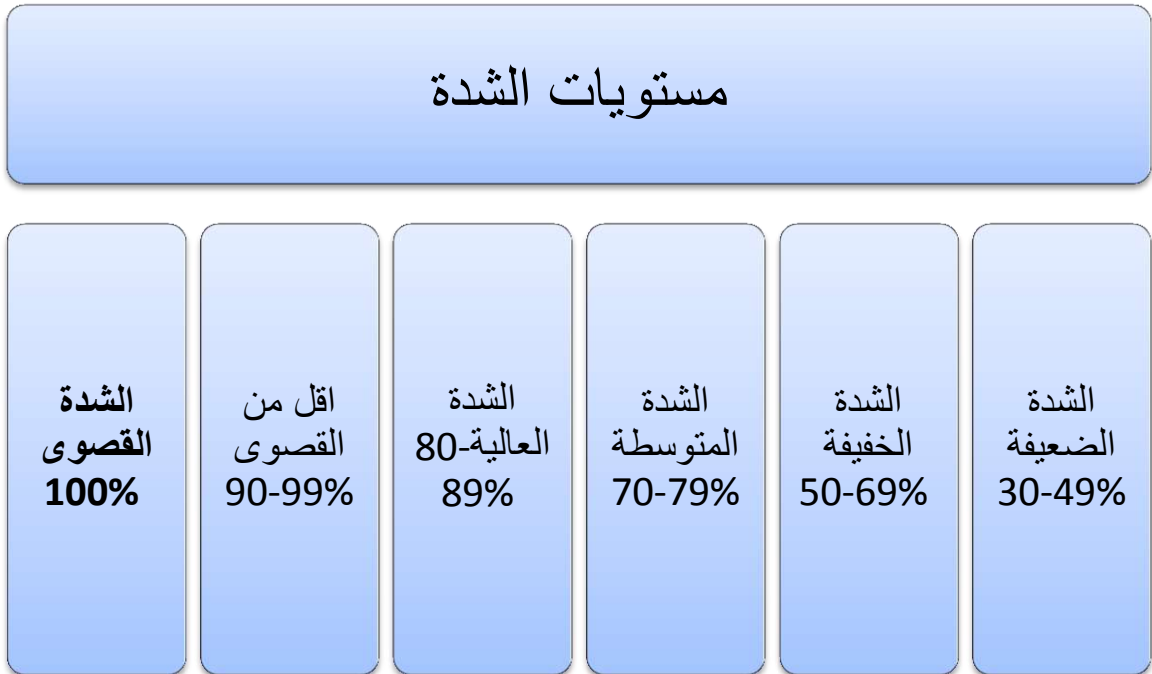
☞ الشدة النسبية: وهي تقيس الشدة الحقيقية المستخدمة في الوحدة التدريبية او في مجموع الوحدات التدريبية خلال الاسبوع.

☞ الشدة المطلقة: وهي قياس النسبة المئوية للشدة القصوى الضرورية لأداء التمرين.



## - مستويات الشدة:

إن مستوى الشدة يتباين بين المستوى الأقصى أو المستوى الضعيف حسب صعوبة الأداء.



الشكل (4) مستويات الشدة

## -طرائق حساب الشدة: -

### 1- الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل

هناك عدة طرق تستخدم لتحديد شدة الحمل من خلال حساب زمن اداء التمرين ويمكن استخدامها في تدريبات السباحة او الجري لمسافات مختلفة.  
مثال- إذا كان زمن الجري باقصى شدة لمسافة 100م =12 ثا، فيمكن تحديد درجات الشدة لهذا التمرين من خلال الاتي: -

- يكون زمن 12 ثا هو 100% من أقصى مقدرة للفرد (اعلى شدة)

تقسيم الزمن الكلي والشدة الكلية الى عشرة اجزاء كما يأتي

$10/12 = 1,2$  أي كل 1,2 ثا من الزمن تقابله 10% من الشدة.

- كل 1,2 ثا يقابلها 10% من الشدة.

- كل 0,6 ثا يقابلها 5% من الشدة

- كل 1,8 ثا يقابلها 15% من الشدة

- كل 2,4 ثا يقابلها 20% من الشدة

وعلى ذلك يمكن اضافة زمن الانخفاض المقابل لنسبة الشدة الى زمن شدة التمرين 12 ثا ، وعليه تكون:

$100\% = 12$  ثا.

$95\% = 12 + 0,6 = 12,6$ .

$90\% = 12 + 1,2 = 13,2$  ثا.

$85\% = 12 + 1,8 = 13,8$  ثا.

وهكذا يمكن حساب مسافة اي تمرين بعد التعرف على أفضل زمن للمسافات المختارة.

### 2- حساب الشدة عن طريق الزمن والمسافة: -

مثال- رياضي يركض مسافة (100م) بزمن مقداره (12ثا) وهو أحسن انجاز والذي يمثل شدة نسبتها

(100%) وهي الشدة القصوى لهذه المسافة، فإذا أراد المدرب من الرياضي ركض 100م بشدة

(80%)؟

فإن الزمن المطلوب عند الشدة (80%) يكون: -

أفضل زمن عند أقصى شدة  $\times 100$

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

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

3- حساب الشدة بمقدار المقاومة (الكغم): -

يكون حساب الشدة بمقدار المقاومة (عدد كيلوغرام) الذي يؤدي به التمرين. مثال-لاعب قدرته القصى على رفع ثقل من الصدر من وضع الرقود على المصطبة (بنج بريس) = 180 كغم وهذا يمثل 100% من قدرة اللاعب اي اقصى ما يمكن. احسب 90% من تلك الشدة؟

الحل:

الثقل الذي يمكن رفعه في اقصى ما يمكن  $\times$  الشدة المطلوبة

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

$$\frac{180 \text{ كغم} \times 90}{100} = \frac{\text{الوزن المطلوب عند شدة } 90\%}{100} = 162 \text{ كغم}$$

4- طريقة كارفونين لحساب الشدة:

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

مثال- رياضي أقصى نبض له يساوي 203 ن/د. ما النبض عند شدة حمل تعادل 80% للرياضي، علما أن نبض الراحة يساوي 63 ن/د؟

احتياطي النبض = اقصى نبض - نبض الراحة

$$203 - 63 = 140 \text{ ضربة / بالدقيقة احتياطي النبض}$$

نطبق المعادلة: -

= احتياطي النبض  $\times$  النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة + اقصى معدل للنبض اثناء الراحة.

$$= 140 \times 0,80 + 63 = 175 \text{ ن / د نبض شدة الـ } 80\%.$$

## ثانيا- حجم التدريب: -

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

### 1- تكرار التمرين أو المثير: -

ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50م أربعة تكرارات (4 × 50م) أو رفع ثقل وزنه 70 كغم عشرة تكرارات (10 × 70كغم) ، أو ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

وإذا تم تكرار التمرين لأكثر من مجموعة كما المثال التالي 3 × 15 تكرار لتمرين ماء، رقود ثني الجذع أماماً، حيث تمثل 15 تكرار مجموعة واحدة ويمثل المجموع الكلي لعدد تكرارات التمرين وهو 3 × 15 = 45 تكرار.

### 2- فترة دوام التمرين أو المثير: -

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

#### ♦ زمن أداء التمرين: -

ومثال ذلك الجري لمسافة 100 م/ ثا أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك 4 × 100م / 12 ثا، راحة بعد تكرار 60 ثا وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا 4 × 12 ثا = 48 ثا

#### ♦ مسافة التمرين: -

ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة، ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف، حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1,5 كم أو الجري 4 × 200 م في زمن 37 ثا وراحة بعد تكرار 70 ثا وهنا يتمثل حجم التمرين في مجموع تكرار المسافات وهو 4 × 200 م = 800 م ، والشيء نفسه في مسافات السباحة وبالتالي تتحدد فترة دوام المثير أو التمرين بمجموع المسافات أو الأزمنة التي يستغرقها اللاعب في أداء التمرين في وحدة التدريب .



### ثالثاً - الكثافة الحمل: -

هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية. هي العلاقات الزمنية المتبادلة بين عوامل الحمل التدريبي (حجم وشدة التدريب) وتتابع العمل والعلاقة المتبادلة بين أجزاء التدريب كالوحدات التدريبية. وتأثير التدريب الرياضي على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة هو الذي يحدد العلاقة الزمنية بين مكونات الحمل التدريبي وتوزيعها على الوحدة التدريبية. فهناك تدريبات تهدف لتطوير التحمل وأخرى للقوة والسرعة وغيرها، وعليه يجب توزيع تلك التدريبات في ضوء علاقتها بدرجة تأثيرها على الأجهزة الوظيفية وما تفرضه من متطلبات لاستعادة الشفاء كتعويض مصادر الطاقة والتخلص من الفضلات وتسديد الدين الأوكسجين. وقد اتجه علماء التدريب الرياضي والمدرسين في الوقت الحاضر نحو استخدام معدل ضربات القلب لتحديد الشدة التدريبية باعتبار أن معدل ضربات القلب خلال الجهد والراحة هو أفضل مؤشر فسيولوجي يمكن من خلاله تحديد الكثير من المتغيرات ومنها:

➤ مستوى الحالة التدريبية.

➤ طول فترات الراحة بين التمارين.

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

أن نبض الإنسان يرتفع بعد الأداء مباشرة حتى يصل في بعض الحالات إلى (170-180) نبضة أو أكثر في الدقيقة عندما تكون شدة الحمل المستخدمة عالية ويتوقف هذا الارتفاع على شدة الحمل المستخدم.

وفي أثناء الراحة يبدأ النبض بالانخفاض، وبعد وصوله إلى مستوى (120-130) نبضة تقريباً يبدأ الفرد المدرب بعملية التكرار، وبعد أداء عدد من التكرارات يحدد منهاج التدريب.

ويعتمد الرجوع إلى الحالة الطبيعية على نوع النشاط ونوع التدريب، إذ أن تفاوت المدة الزمنية لغرض استعادة الشفاء يرجع إلى اللياقة والإمكانية الفسيولوجية لأجهزة الجسم. أن العمليات التي تحدث في إثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في إثناء أداء التمرين نفسه لأن عدم اكتمال الاستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى انهيار الإنجاز الرياضي لذا يجب أن تكون مدد الراحة للاستشفاء مناسبة لكل تمرين للانتقال من تمرين إلى آخر.

وتنقسم الراحة البيئية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

1. راحة كاملة.

وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات يصل فيها النبض غالباً ما بين 110 – 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي.

2. راحة غير كاملة.

ويصل فيها معدل النبض غالباً ما بين 130-140 نبضة في الدقيقة.

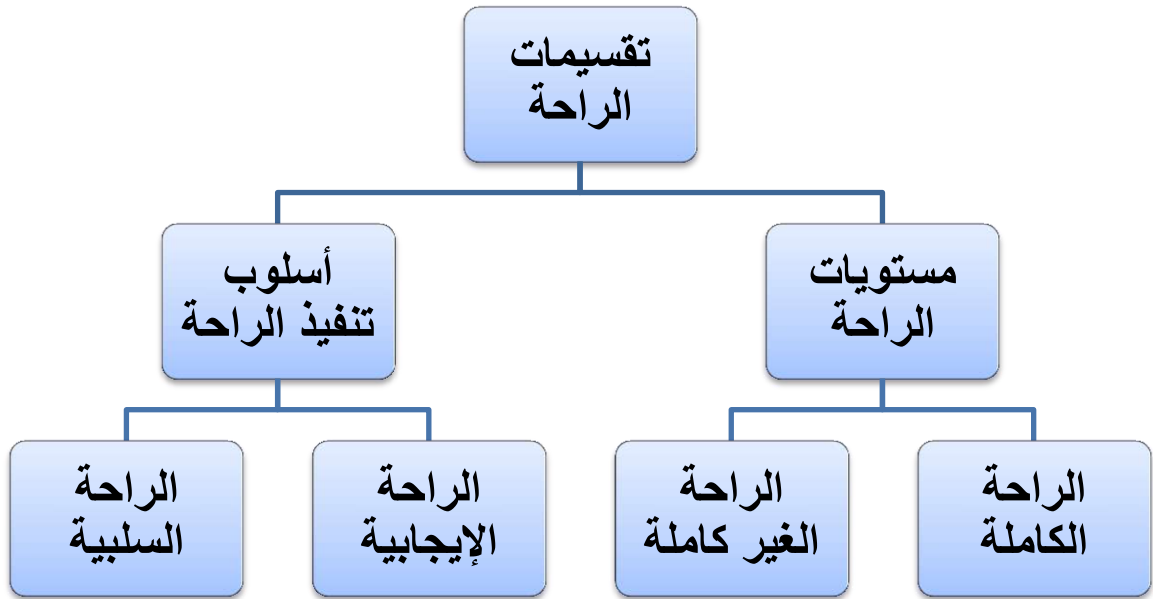
إما الراحة البيئية من حيث أسلوب تنفيذها فتقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

1- الراحة الإيجابية.

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

2-الراحة السلبية.

وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.



الشكل (5) تقسيمات الراحة

## - تأثير التدريب الرياضي على الأجهزة الوظيفية الداخلية:



### 1- التغيرات الكيميائية الحيوية

وهذا النوع من التغيرات يحدث في خلايا الانسجة وتشمل التغيرات في طريقة انتاج الطاقة(هوائي، لاهوائي)وكذلك في كمية الالياف العضلية السريعة والبطيئة وتشمل التغيرات الهوائية للعضلة من جراء التدريب زيادة المايكلوبيين واكسدة الكلايوجين وعدد وحجم المايتوكوندريا (بيوت الطاقة) وزيادة فاعلية انزيمات التمثيل الغذائي ودورة كريبس وزيادة مخزون الكلايوجين بالعضلة وزيادة اكسدة الدهون وزيادة مخزون ثلاثي الكلسرين وزيادة قدرة العضلة على استخدام الدهون كوقود للطاقة ، اما التغيرات اللاهوائية في العضلة فتشمل زيادة انتاج الطاقة اللاهوائية بنظام (ATP-P.C) وزيادة خزين العضلة من الـ (ATP) وزيادة نشاط الانزيمات المساعدة في انتاج الطاقة اللاهوائية وكذلك زيادة قدرة العضلة على استخدام الكلايوجين لإنتاج الطاقة بغياب الاوكسجين بينما تشمل التغيرات النسبية للألياف العضلية السريعة والبطيئة وزيادة كفاءتها الهوائية وزيادة قدرة الالياف السريعة على انتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق الكلايوجين وزيادة حجم الالياف العضلية.

## 2- تغيرات الجهاز الدوري



ان تأثير التدريب الرياضي في الجهاز الدوري من خلال زيادة نقل واستهلاك الاوكسجين اذ تظهر التغيرات على شكل كبر في تجويف القلب بالنسبة لفعاليات التحمل، وسمك عضلة القلب بالنسبة للأنشطة الأخرى، وزيادة في حجم الدم الذي يدفعه القلب في الضربة الواحدة وزيادة كثافة الشعيرات الدموية في العضلات الهيكلية.

لذلك نرى حجم قلب الرياضي يساوي ضعف حجم قلب غير الرياضي ، فاذا كان قلب الانسان الاعتيادي (500-600سم<sup>3</sup>) فإن كمية الدم المدفوع في قلب الرياضي تساوي ثلاثة اضعاف كمية الدم المدفوع لدى الانسان الاعتيادي فاذا كانت النبضة الواحدة تساوي (70سم<sup>3</sup>) عند غير المتدرب فهي تساوي (200سم<sup>3</sup>) للأشخاص المتدربين، لذلك نرى ان الرياضي يوصل كمية الدم المطلوبة الى الجسم بأقل عدد من الضربات بسبب كبر كمية الدم المدفوع في كل ضربة بينما نرى غير الرياضي تزداد عدد نبضات قلبه كي يستطيع قذف الدم المطلوب الى انحاء الجسم اما اهم التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة النشاط الرياضي هي:

اولا. تغيرات في الشكل الظاهري

أ. تضخم القلب.

ب. زيادة سمك الالياف واتساع الغرف.

ثانيا. التغيرات الفسيولوجية

أ. انخفاض عدد ضربات القلب.

ب. زيادة فترة الراحة للقلب.

ج. سرعة ضربات القلب عند الرياضيين أثناء المجهود أقل منها عند غير الرياضيين وذلك في حالة تساوي المجهود المبذول.

د. عودة القلب الرياضي الى حالته الطبيعية بمعدل أسرع عند الرياضيين من غير الرياضيين.

### 3- تغيرات الجهاز التنفسي



يحدث التغير في الجهاز التنفسي من خلال زيادة التهوية الرئوية وتحدث هذه الزيادة من خلال زيادة حجم الهواء المستنشق في المرة الواحدة وانخفاض معدل التنفس في الدقيقة الواحدة، وتنشط التهوية الرئوية عندما يتجه معظم الأوكسجين إلى العضلات وكذلك يتم زيادة حجم الرئتين مما يؤدي الى زيادة كمية تبادل الغازات مع الدم.

### 4- تغيرات فسيولوجية أخرى.

هناك تغيرات أخرى مرتبطة بالتدريب الرياضي إذ تنخفض نسبة الكوليسترول وثلاثي الكليسرين بالدم وكذلك ضغط الدم وزيادة القدرة على العمل في الجو الحار، ونلاحظ نقص الدهون في الجسم مع زيادة في الوزن بدون شحوم ونقص الوزن الكلي، ويعمل التدريب على قوة العظام والأربطة والأوتار.

## - تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي والدوري

- زيادة السعة الحيوية وخاصة في الالعاب التي تتطلب كفاءة الجهاز الدوري التنفسي كما في السباحة والعدو لمسافات طويلة وكرة القدم وتزداد السعة الحيوية حسب أنواع النشاط الرياضي في التدريب المنتظم.

- الاقتصادية في عملية التنفس وزيادة في امتصاص الأوكسجين من قبل جدران الحويصلات الهوائية وإن معدل سرعة التنفس للرياضيين الممارسين وخاصة رياضات الطاولة تنصف ببطء التنفس مقارنةً بغير الرياضيين.

- تحسن القابلية القصوى للاستهلاك الأوكسجين.

## -التغيرات الدائمة في الجهاز التنفسي

أ) زيادة مساحة السطح التنفسي للرئتين وهذا يعني زيادة مساحة منطقة التقابل بين الحويصلات الرئوية والدم.

ب) زيادة قوة عضلات التنفس الداخلية والخارجية الموجودة بين أضلاع القفص الصدري مما يؤدي إلى توسع القفص الصدري للخارج لإتاحة الفرصة للرئتين للتمدد لاستقبال أكبر كمية من الهواء والضغط عليه للدخال لطرح أكبر كمية من الهواء للخارج.

ج ) تحسن مرونة نسيج الرئة حيث كلما كانت مرونة نسيج الرئة وخاصة الامتداد عالية كلما استوعبت الرئتان كمية أكبر من الهواء وزادت كمية الهواء المطروح للخارج .

د) زيادة مساحة شبكة الشعيرات الدموية في الرئتين .

هـ) زيادة قدرة الحويصلات الرئوية على استيعاب أكبر كمية من الأوكسجين في الرئتين ونقله إلى الدم مما يؤدي ذلك إلى سرعة تبادل الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون من الرئتين إلى الدم ومن الدم إلى الرئتين لطرحه خارجاً.

و) تحسن كفاءة أنسجة الخلايا العضلية في امتصاص الأوكسجين من الدم وبالتالي تحسن عمليات التمثيل الغذائي داخل العضلات وسرعة إنتاج الطاقة نتيجة لزيادة فاعلية الأنزيمات المؤكسدة للمواد الغذائية المخزونة في الخلايا العضلية.

إن التغيرات التي تحدث للجهازين الدوري والتنفسي وفي الأنسجة تزداد وتحسن بشكل أفضل من خلال تنفيذ التدريبات الأوكسجينية التي تتميز بشدة أقل من 80 % وتستمر لأكثر من 30 دقيقة وبأستخدام طريقتي التدريب المستمر والفتري بأنواعه وتتركز هذه التدريبات بأحجام كبيرة خلال بداية الموسم الرياضي في مرحلة الإعداد العام والخاص ثم تقل هذه الأحجام خلال مرحلة المنافسات.

### -التغيرات التي تحدث في الجهاز التنفسي عند القيام بمجهود عالي الشده لفته قصيرة:

يحدث هذا في سباق الجري لمسافات قصيرة وفي السباحة لمسافه قصيره ، وان معدل التنفس يزداد ولا يعود الى معدله الطبيعي ، الا بعد فتره من الزمن في نهاية النشاط ، و ذلك بسبب الزيادة الكبيرة في معدل التنفس لكي تمد العضلات بالأكسجين اللازم للقيام بمثل هذا المجهود في فترة زمنية قصيرة ، ولكن الجسم يسد النقص الأكسجين الحاصل عن طريق استهلاك جزء من أوكسجين العضلات الموجود في هيموجلوبين العضلات (المايوكلوبين) ونتيجة ذلك النقص الذي يحدث في المايوكلوبين يتجمع الحامض اللبني في تلك العضلات والتي تحتاج بعد الانتهاء من المجهود الى الاوكسجين للتخلص من الحامض المتجمع فيها.

ان كمية الاوكسجين اللازمة للنشاط العنيف السريع اكثر مما يمكن ان يحصل عليها الفرد خلال الفترة الزمنية التي يستغرقها النشاط ، والفرق في كمية الاوكسجين المطلوبة للمجهود البدني وكمية الاوكسجين التي يتم الحصول عليها عن طريق التنفس اثناء النشاط تسمى بالدين الأوكسجين وتعوض هذه الكمية في البداية من المايوكلوبين في العضلات ، وبعد انتهاء المجهود تعوض عن طريق التنفس ، وهذا ما يفسر استمرار زيادة سرعة التنفس لفترة طويلة بعد الانتهاء من القيام بالمجهود الرياضي.

### -التغيرات التي تحدث في الجهاز التنفسي عند القيام بمجهود متوسط الشدة ولمدة طويلة:

في حاله النشاط البدني المتوسط الشدة كالمشي السريع لمدة طويلة تزداد سرعة التنفس ثم يقل معدله وينتظم لفترة معينة تسمى الفترة الثابتة، ويصل الفرد الى هذه الحالة بعد مرور 4-5 دقائق والفترة الثابتة هي الفترة الزمنية اللازمة لتكيف الجهازين الدوري والتنفسي (اي تنظيم عملية تبادل الغازات في الرئتين وتزويد العضلات العاملة بما تحتاجه من الاوكسجين).

وقد لوحظ ان ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في

#### الجهاز التنفسي وهذا التغيرات هي :

- 1- نمو في عضلات الصدر
- 2- زيادة في أسطح الرئتين
- 3- تطوير حجم الرئتين مما يؤدي الى عمق في التنفس
- 4- كفاءة في عضلات الصدر مما يؤدي الى اتساع القفص الصدري فيحسن ويزيد من عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية.
- 5- الاقتصاد في حركات التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة قدرة الجسم على التهوية الرئوية القصوى الناتجة عن كبر حجم هواء التنفس في المرة الواحدة وزيادة معدل التنفس.

ان القيام باي مجهود عضلي مهما كانت درجته سيؤدي الى زيادة معدل التنفس لدى الشخص ، فاذا كان هذا المجهود متوسط الشدة فان معدل التنفس سيرتفع في البداية ثم يقل . بعدها يستمر بانتظام ولفترة معينة لذلك فان التبادل الغازي سيكون منتظما داخل الجسم وعند قيام الشخص برفع الشدة لمجهود فان معدل التنفس سيرتفع مرة اخرى ثم يعود إلى الانتظام ايضا هذا الانتظام يسمى ( الحالة الثابتة ) او المنتظمة وان سرعة بلوغ هذه الحالة تدل على كفاءة الجهاز التنفسي لدى الرياضي وقدرة جسمه على التكيف الوظيفي حيث تقل عندئذ سرعة التنفس وتنتظم ضربات القلب ويكون التنفس سهلا بسبب استهلاك العضلات القليل للأوكسجين.

عند اداء الجهد الرياضي تزداد سرعه التنفس ، ولكن هذه الزيادة تختلف من فرد الى اخر وتختلف ايضا حسب نوع النشاط الممارس ومدة أدائه.

### -العلاقة بين الشدة والتكرار وفترات الراحة

النسب	فترات الراحة	التكرار المناسب	مستوى الشدة
أكثر من 190ن/د	راحة كاملة العودة إلى 120ن/د	1	الشدة القصوى 100%
190-180ن/د	راحة كاملة العودة إلى 120ن/د	3-2	أقل من القصوى 99-90%
179-170ن/د	راحة غير كاملة العودة إلى نبض 140-130ن/د	6-4	شدة عالية 89-80%
169-160ن/د	راحة غير كاملة العودة إلى نبض 140-130ن/د	10-7	شدة متوسطة 79-70%
156-150ن/د	راحة قليلة جدا أو لا توجد راحة	20-11	شدة خفيفة 69-50%
149-130ن/د	لا توجد راحة	21 فأكثر	شدة ضعيفة 49-30%

## -الحمل الزائد:

### -مفهومه:

اختلف المدربون في مفهوم الحمل الزائد فمنهم من عده حالة ايجابية ومنهم من عده حالة سلبية:

### فمن وجهة نظرهم الإيجابية يجدون الحمل الزائد بانه:

مبدأ من مبادئ التدريب الرياضي يلجأ إليه المدربون في بعض الأحيان لتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعب من خلال فرض متطلبات عالية على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للاعب مثال لعب مباراة لكرة القدم يكون فيها زمن الشوط الواحد (60) دقيقة أو لعب مباراة لكرة الطائرة لكل شوط (30) نقطة أو لعب (5) أشواط أو لعب (3) أشواط في كرة اليد وهذه التدريبات هي حالة من الزيادة في حجم وشدة الحمل خلال المنهاج التدريبي وتؤدي بأسلوب التدرج بالحمل التدريبي لحدوث التكيفات الفسيولوجية المطلوبة لخوض المباريات بكفاءة عالية. ان مبدأ الحمل الزائد أو الزيادة في الحمل المخطط له ومبدأ التدرج بالحمل التدريبي من القواعد التدريبية التي تركز عليها عمليات التكيف الوظيفي للاعب.

حيث أكدت الدراسات على أنه لا يمكن أن تحدث عمليات التكيف إذا تعود اللاعب على أداء نفس التدريبات ولمدة طويلة وعليه يجب ان يتم تنظيم الأحمال التدريبية من خلال زيادة الأحمال التدريبية بين فترة وأخرى وبشكل مخطط له كالزيادة في الأحجام التدريبية من خلال زيادة عدد التكرارات أو المجموعات أو زيادة شدة التدريب أو زيادة الأوزان المرفوعة أو تغير نوعية التدريبات بحيث عندما يصل اللاعب إلى المستويات العليا يكون الحمل التدريبي الذي ينفذه هو أضعاف الأحمال التدريبية التي ينفذها الناشئين.

### أما من وجهة نظرهم السلبية يجدون الحمل الزائد بانه:

☞ حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي.

☞ زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب، مما ينتج عنه ظاهرة الإفراط في التدريب التي سنتحدث عنها لاحقاً.

☞ الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر إلى الحمل الزائد على أنه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

## -تأثير الحمل الزائد على اللاعبين

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

## -أسباب الحمل الزائد

### أولاً - عوامل ترتبط بعملية التدريب وتشمل النقاط الآتية:-

1. عدم العناية بمرحلة الاستشفاء.
2. زيادة أعباء التدريب فضلاً عن الأعباء الأخرى.
3. الزيادة المفاجئة في شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية بسبب المرض أو الإصابة.
4. زيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل.



ثانياً- عوامل ترتبط بنظام حياة اللاعب وتشمل النقاط التالية:

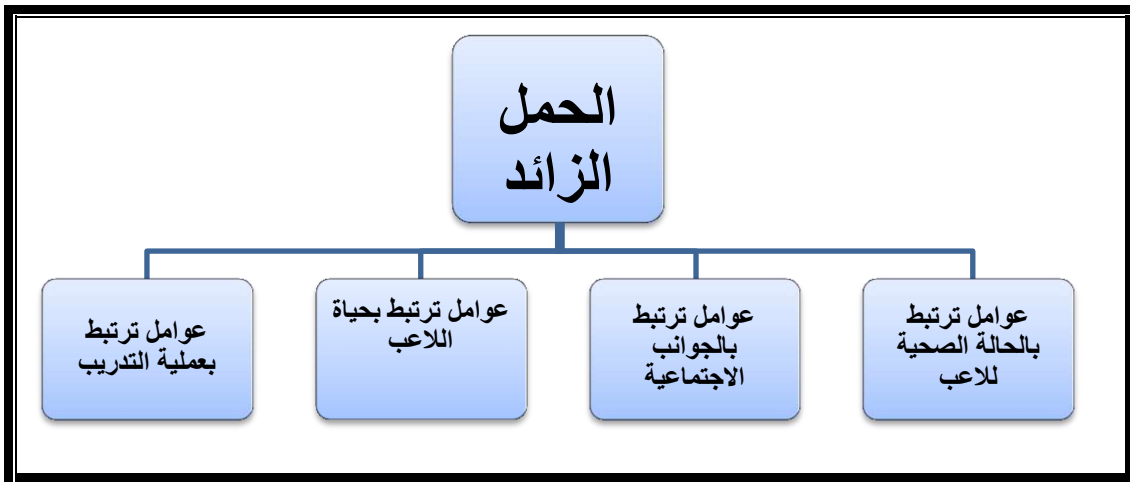
1. النوم غير الكافي.
2. التنظيم السيء للحياة اليومية للاعب.
3. تناول الكحوليات والتدخين والقهوة.
4. المعيشة في بيئة غير ملائمة.
5. سوء التغذية.
6. التعرض لتوترات الحياة العامة.

ثالثاً- عوامل ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب وتشمل النقاط الآتية:

1. التفاعل الزائد مع الإحباطات والمشاكل العائلية.
2. الشعور بعدم الرضا عن النفس.
3. احترام بعض المهن الحرة.
4. الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستشارة كالضوضاء والتلفزيون.
5. عدم الرضا الأسري عن ممارسة اللاعب للرياضة.

رابعاً- عوامل ترتبط بالحالة الصحية للاعب وتشمل النقاط الآتية:

1. الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة.
2. ألام المعدة.
3. حالات الغثيان والإغماء.



الشكل (6) أسباب الحمل الزائد

## - أعراض الحمل الزائد:

أولاً: أعراض نفسية وتشمل النقاط الآتية:

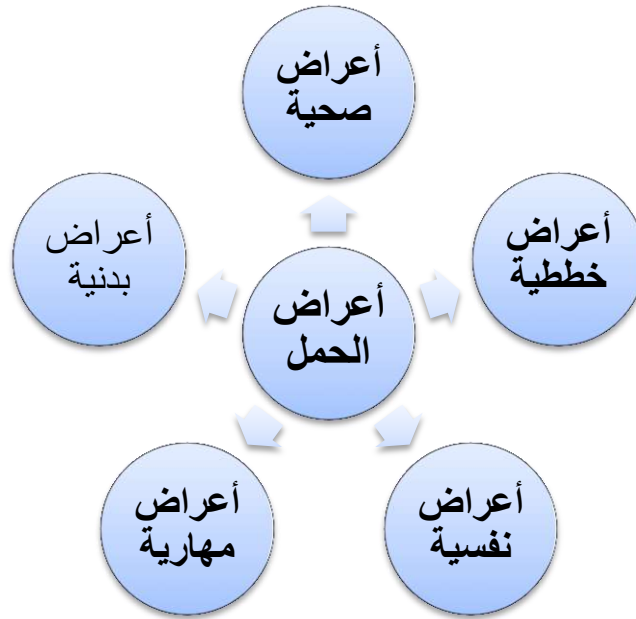
1. انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية ومستوى الدافعية.
2. إبداء الرغبة في عدم تقبل التعلم من المدرب.
3. انخفاض درجة الرابطة بين المدرب واللاعب.

ثانياً: أعراض بدنية

ثالثاً: الأعراض الفسيولوجية للحمل الزائد

رابعاً: الأعراض المهارية للحمل الزائد

خامساً: أعراض خطئية للحمل الزائد



الشكل (7) أعراض الحمل الزائد

## -علاج الحمل الزائد:

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



## -الإفراط في التدريب:

هو حالة من عدم التوازن ما بين الحمل التدريبي وعمليات استعادة الاستشفاء حيث يكون الحمل التدريبي الملقى على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب أكبر من قدرة هذه الأجهزة على تحمله وعدم وجود فترة كافية للراحة وبالتالي حدوث هبوط في مستوى الأداء البدني والفني والخططي للاعب بسبب حدوث عمليات هدم مستمرة أثناء وبعد التدريبات الرياضية أكبر من عمليات البناء وعمليات استعادة الاستشفاء. إن الانجازات الرياضية في الألعاب الفردية والفرقية لا يمكن لها ان تتحقق الا من خلال التدريب اليومي ولعدة أسابيع وأشهر وسنوات لتحقيق الهدف المطلوب وهو الوصول بالإنجازات إلى أفضل المستويات، وان التكيفات الفسيولوجية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة لا تظهر واضحة على مستوى الحالة التدريبية للاعب الا بعد فترة من (6-10) أسابيع تدريبية كما ان نسبة هذه التكيفات تعتمد على العلاقة الجيدة بين الحمل التدريبي وفترات استعادة الشفاء والتغذية الجيدة التي تتناسب مع متطلبات الحمل التدريبي. وعليه فان هذه التكيفات تحتاج إلى زمن محدد ولا يمكن العمل على اكتساب هذه التكيفات بدفع الجسم لتحقيق هذا التكيف بتدريبات أكبر من طاقة اللاعب وهذا الإجراء يؤدي إلى إعاقة وخلل في عمليات التكيف وتأثيرات سلبية على أجهزة وأعضاء اجسم اللاعب وحدثت مشاكل صحية وإجهاد ثم انخفاض مستوى الحالة التدريبية.

والسؤال هو ما هي أسباب الإفراط في التدريب (الإجهاد)؟



يحدث الإجهاد لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة (الإفراط في التدريب) نتيجة عدم التخطيط السليم للأحمال التدريبية خلال الدوائر التدريبية الأسبوعية والشهرية ومن هذه الأسباب هي:  
-الزيادة المفاجئة في الحمل التدريبي نتيجة لترك اللاعب التدريبات لأسباب مختلفة أو حدوث إصابة عند اللاعب أو لعدم تطور مستوى حالته التدريبية وفقاً لما هو متوقع له فيحاول المدرب التعويض عن هذه الأسباب برفع الحمل التدريبي بشكل سريع ومفاجئ وهذا يعني الإخلال بأحد مبادئ علم التدريب الرياضي هو التدرج بالحمل التدريبي وهذا الإخلال وعدم صحة الإجراءات التي اتخذها المدرب يؤدي

إلى التعب ونتيجة الاستمرار بهذه الإجراءات الخاطئة تحدث عند اللاعب حالة الإجهاد أو الإفراط في التدريب وبدلاً من ان يرتفع المستوى بشكل تدريجي يهبط مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب.

-نتيجة لمشاركة اللاعب بالعديد من المباريات المتتالية وعدم حصول اللاعب على فترة كافية من الراحة بين هذه المباريات لاستعادة الاستشفاء ولكون اللاعب ينفذ تدريبات بشدة عالية بين أيام المباريات، فانه يحدث عند اللاعب الإجهاد البدني والنفسي لعدم الحصول على الراحة الكافية للجهاز العصبي والجهاز العضلي وهذا الإفراط في المباريات والتدريب يؤدي إلى الاستهلاك الكبير لمصادر الطاقة وعدم وجود فترة زمنية كافية لاستعادة ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة وهذا يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي والعضلي ثم هبوط مستوى الحالة التدريبية للاعب.

-عدم التناسب بين شدة وحجم الحمل التدريبي مع ما يتناوله اللاعب من تغذية لا تضمن إعادة عمليات البناء وتعويض ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة وانخفاض السعرات الحرارية وقلة تناول الكربوهيدرات والتي تلعب دوراً رئيسياً في إنتاج الطاقة اللازمة للأداء، في العديد من الألعاب الرياضية وهذا يؤدي بالتالي إلى انخفاض مستوى الحالة التدريبية للاعب بسبب ان عمليات الهدم أكبر من عمليات البناء.

-زيادة الضغوط البدنية والنفسية والمهنية والعاطفية وغيرها من الضغوط والمشاكل اليومية على كاهل اللاعب مما تؤدي تلك إلى تشتت تركيز اللاعب وفقدان جزء من طاقته لمعالجة تلك الظروف كالامتحانات وضغوط العمل والإدارة والمدرّب ومتطلبات التنافس وعليه فان طاقة اللاعب لا تستخدم بشكل جيد لتنفيذ الحمل التدريبي ولا يستطيع اللاعب التكيف مع ضغوط حمل التدريب ومتطلباته ونتيجة لذلك يحدث هبوط في مستوى الحالة التدريبية للاعب وهذا يتطلب من الإداريين والمدرّبين حل مشاكل اللاعبين وتهيئة الظروف المناسبة لهم حتى يكون عطاؤهم أفضل.

-ان زيادة الضغوط البدنية والنفسية تلحق ضرراً واضحاً بالجسم وعليه يجب مراعاة إشارات التنبيه التي يصدرها الجسم عند إحساسه بالتعب أو الإجهاد وهذا يتطلب الاستجابة لهذه الإشارات كما يجب على المدرّبين الإلمام بمراحل التكيف الوظيفي وعمليات استعادة الاستشفاء كونهما من الجوانب المهمة لتقنين الأحمال التدريبية وتحسين مستوى الأداء الرياضي.

-ان حماس وإرادة بعض اللاعبين وطموحاتهم الكبيرة لتحقيق أفضل الإنجازات تجعلهم يؤدون أحمالاً تدريبية عالية متكررة تفوق مستوى قدراتهم مما يجعلهم يصابون بحالة الإفراط في التدريب أو التدريب الزائد فبدلاً من ان يرتفع مستواه نلاحظ هبوط المستوى.

## -الأعراض والدلائل الفسيولوجية والكيميائية على الإفراط في التدريب:

يمكن الاستدلال على حدوث الإفراط في التدريب من خلال بعض الأعراض والدلائل التي تدل على هذه الظاهرة.

- ⚽ زيادة معدل ضربات القلب أثناء الراحة أو عند أداء تدريبات خفيفة.
- ⚽ ارتفاع الضغط الانقباضي وقت الراحة وبطء عودته إلى الحالة الطبيعية بعد التدريبات.
- ⚽ انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم أثناء التدريبات الرياضية.
- ⚽ خلل في إفراز بعض الهرمونات مثل التستوستيرون، الكورتيزون، الأدرنالين والثيروكسين.
- ⚽ ارتفاع نسبة حامض اللاكتيك أثناء التدريبات البدنية ذات الشدة المتوسطة.
- ⚽ زيادة في مستوى استهلاك الأوكسجين.
- ⚽ ألم في الرجلين.
- ⚽ عملية استعادة الاستشفاء تتم ببطء وعودة معدل ضربات القلب وقت الراحة يكون بطيئاً أيضاً.
- ⚽ فقدان الشهية للأكل مما يؤدي إلى انخفاض وزن الجسم مع ارتفاع درجة الأيض.
- ⚽ الرغبة في الخلود إلى النوم بشكل غير طبيعي.
- ⚽ الشعور بألم في العضلات والمفاصل حتى بعد التدريبات الخفيفة.
- ⚽ انخفاض المقاومة العامة للجسم ويكون ذلك واضحاً من خلال إصابة اللاعب بالصداع وارتفاع درجة الحرارة واصفرار الوجه والغثيان وقد يظهر على اللاعب حساسية على شكل طفح جلدي.
- ⚽ احتمالية إصابة اللاعب وخاصة في التدريبات الأوكسجينية ذات الشدة القصوى.

## -الأعراض والدلائل النفسية للإفراط في التدريب:

- ⚽ الشعور بالملل والضجر من روتين التدريب وعدم الاهتمام بالمباريات وانخفاض مستوى الدافعية والحماس للفوز.
- ⚽ الشعور بالكآبة والقلق والأرق الليلي وعدم القدرة على النوم.
- ⚽ اختلافات فنية مع المدرب والإدارة.
- ⚽ الأجواء التنافسية لا تتصف بالروح الرياضية وتتميز بالعدائية.

## -الوقاية من الإفراط في التدريب

إن أفضل الوسائل والتدابير التي يمكن استعمالها لوقاية اللاعب من الوصول إلى حالة الإفراط في التدريب هي من خلال ما يأتي: -

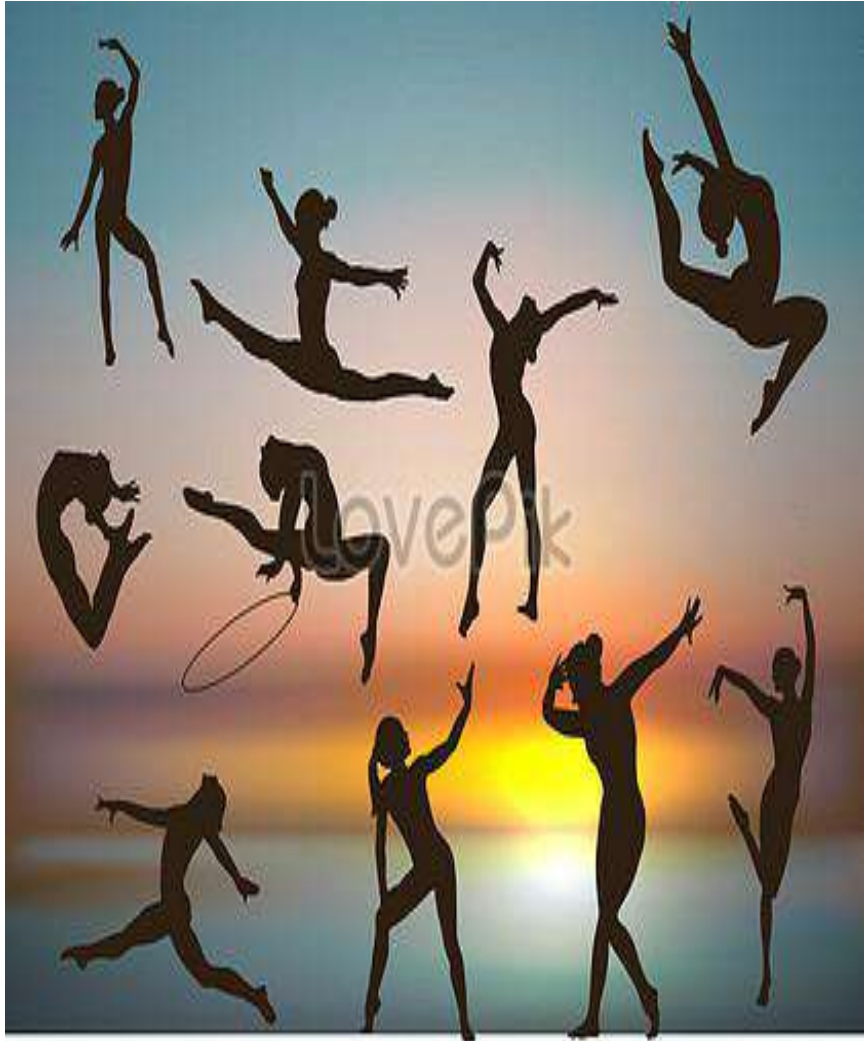
- ⚽ التخطيط المتوازن للحمل التدريبي في البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي والتموج بين الأحمال التدريبية القصوى والمتوسطة والخفيفة.
- ⚽ وضع الأهداف التي تتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعب وان يكون البرنامج التدريبي يتناسب مع هذه الأهداف ويتم تنفيذه وفقاً للأسس العلمية السليمة.



## -علاج الإفراط في التدريب:

- بعد ظهور الأعراض والدلائل على حدوث ظاهرة الإفراط في التدريب لدى اللاعب، يتطلب من المدرب اتخاذ بعض الإجراءات لعلاج هذه الظاهرة منها: -
- ⚽ التوقف عن التدريب لمدة (3-5) أيام لإعطاء أجهزة وأعضاء جسم اللاعب الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء ولراحة الجهاز العصبي والعضلي.
  - ⚽ البدء بتدريبات خفيفة على شكل العاب رياضية أو سباحة وغيرها من الألعاب الترفيهية الخفيفة للترويح عن اللاعب مع مراعاة تموج حمل التدريب
  - ⚽ تناول وجبات غذائية جيدة (مكملات غذائية) تحتوي على العناصر الرئيسية (كربوهيدرات، دهون، بروتينات، فيتامينات، أملاح معدنية) مع تنوع هذه الوجبات حتى يمكن إعادة ما تم استهلاكه من طاقة وإجراء عمليات البناء واستعادة الاستشفاء للجسم.

🏆 النوم يجب أن لا يقل عن (8) ساعات في اليوم لإعطاء الجسم راحة كافية لإتمام عمليات استعادة الاستشفاء والتقليل من صرف الطاقة.



## أسئلة الفصل الثاني



س1/ عرف مايتي:

-الحمل التدريبي

-الحمل الخارجي

-الحمل الداخلي

-الحمل النفسي

-الحمل الزائد

- الإفراط في التدريب

-الشدة

-الحجم

-الراحة الإيجابية

-الراحة السلبية

س2/ تكلم عن أشكال الحمل التدريبي مع الأمثلة؟

س3/ كيف يمكن قياس شدة الحمل التدريبي؟

س4/ ماهي أنواع الشدد التدريبية؟

س5/ عدد مستويات الشدة؟

س6/ حدد طرق قياس وحساب الشدة التدريبية؟ واعط امثلة لذلك.

س7/ تحدث عن أسباب الحمل الزائد عددها بنقاط؟

س8/ ما أعراض الحمل الزائد عددها بنقاط؟

س9/ كونك مدرباً كيف يمكن علاج الحمل الزائد؟

س10/ ما نظرة المدربين الإيجابية للحمل الزائد؟

س11/ ما نظرة المدربين السلبية للحمل الزائد؟

س12/ ما الفرق بين الحمل الزائد والافراط في التدريب؟

س13/ عدد بنقاط الأعراض والدلائل الفسيولوجية والكيميائية على الإفراط في التدريب؟

س14/ ما الأعراض والدلائل النفسية للإفراط في التدريب؟

س15/ كيف يمكنك الوقاية من الإفراط في التدريب؟

س16/ كونك مدرباً ما اجراءاتك لعلاج الإفراط في التدريب؟

# الفصل الثالث

## أسس وقواعد التدريب الرياضي



أسس وقواعد التدريب الرياضي

## -مفهومها:

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

### أولاً: قاعدة الإعداد البدني.

ويقصد بها إعداد الفرد الرياضي في كافة الجوانب البدنية والحركية، أي اختيار تمارين عامة لتطوير كل المجاميع العضلية وتنمية عناصر اللياقة البدنية، وهنا يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

وتقسم مرحلة الإعداد البدني إلى قسمين هما: -

#### 1. الإعداد البدني العام:

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

#### 2. الإعداد البدني الخاص:

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



## قواعد التدريب الرياضي وأساسه



الشكل (1) قواعد التدريب الرياضي

## ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب.

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

## ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب

إن التدريبات والتمرينات الرياضية يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة دون انقطاع، حتى تحدث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد وبالتالي الأداء البدني والمهاري الأفضل، لأن أي انقطاع في التدريب يؤدي إلى تراجع في كفاءة الأجهزة الوظيفية وهذا يؤثر سلباً على الأداء المهاري والبدني للاعب.

## رابعاً: قاعدة المقايسة في التدريب.

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



## خامساً: قاعدة المعرفة

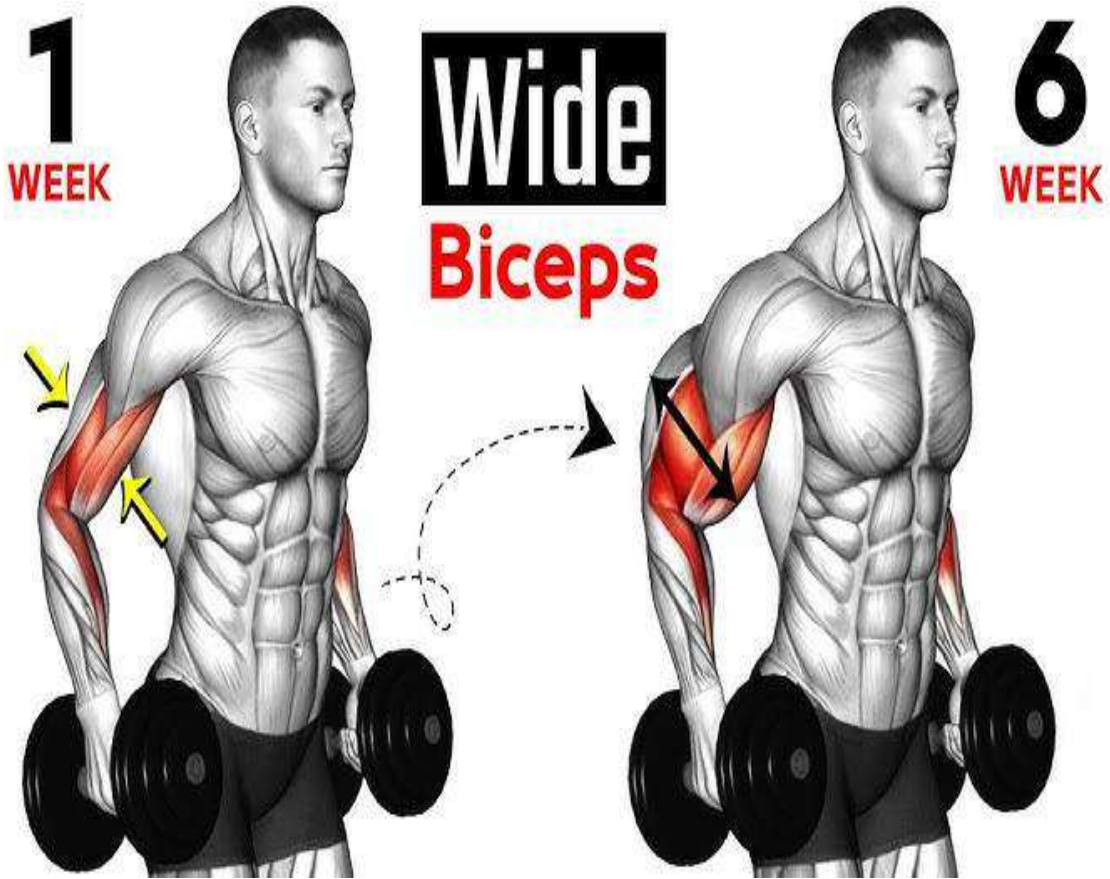
وتعني فهم وإدراك ما تهدف إليه التمرينات والحركات والوسائل والأساليب في الوحدات التدريبية، إن فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات وكيفية تشكيل الحمل التدريبي لها، يؤدي إلى اكتساب المهارات والخطط بوقت أقصر وبنجاح، فضلاً عن أن الرياضي الذي يستطيع أن يعرف نقاط قوته وضعفه ويشرح الأسباب والظروف التي أدت إلى ذلك، يستطيع أن يختار ويطبق الطرائق الكفيلة لإزالة الأخطاء أو علاج وإصلاح نقاط الضعف.

لذا على اللاعب أن يعرف ويفهم:

- ☞ الأهداف والوظائف للتدريب الرياضي وأساليبه.
- ☞ فوائد الوسائل المساعدة في التدريب، وطرائق استخدامها بشكل صحيح.
- ☞ تعليم اللاعبين كيفية تحليل النتائج والمباريات وأسباب الخسارة والفوز
- ☞ تقييم كل شخص لمستواه، من حيث نقاط القوة والضعف وطرق العلاج.

### سادساً: قاعدة الوضوح.

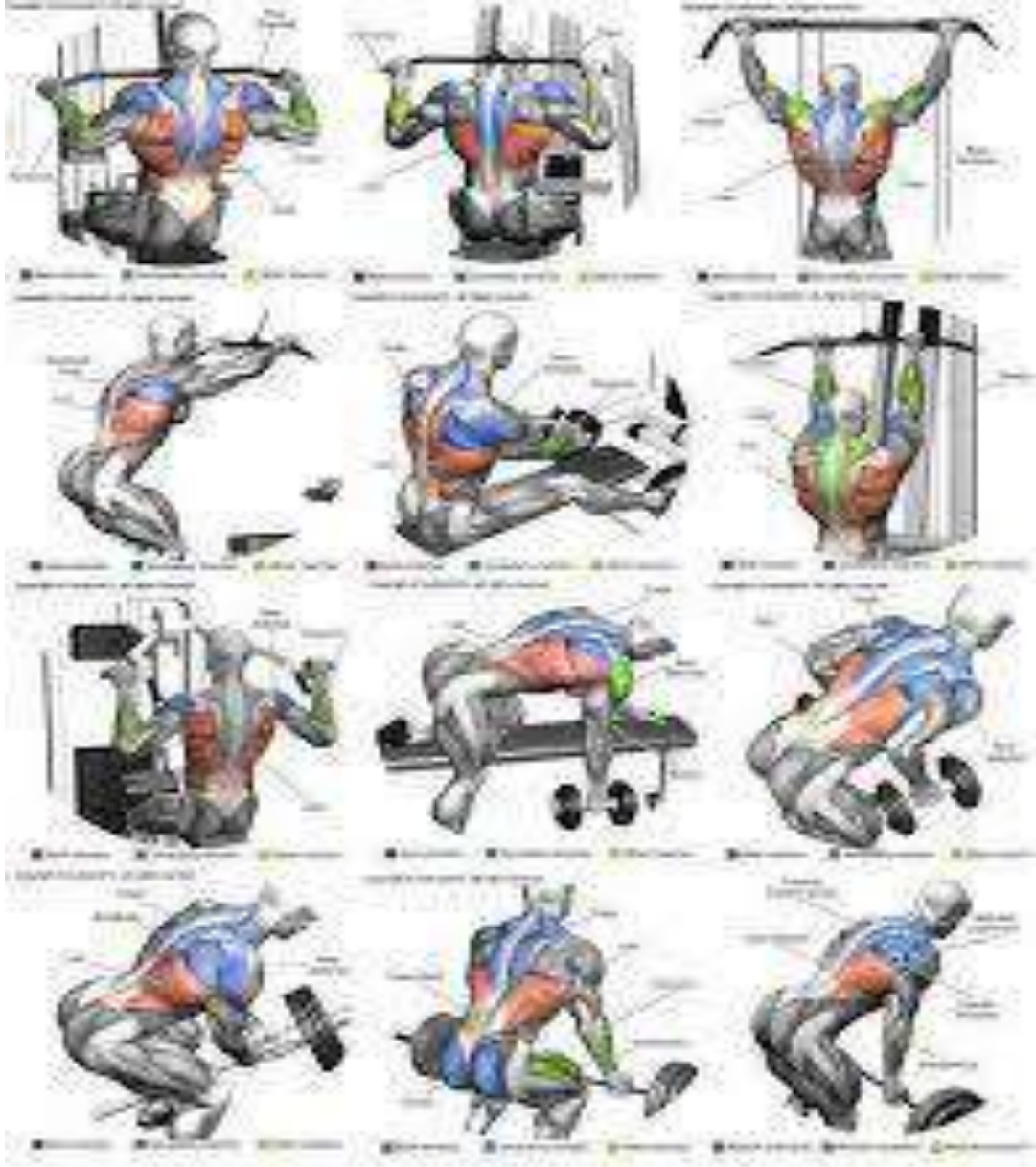
تعني خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة عن طريق تعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعالية، أو خلال محاولة تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ.



## سابعاً: قاعدة التدرج.

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

- التدرج في الأهداف المطلوب تحقيقها في رفع القابلية الوظيفية والبدنية وتعليم المهارات الحركية الفنية والخطية وتثبيتها وإتقانها.
- البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن أو التكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة مع التأكيد على تقوية أكبر قدر ممكن من العضلات.
- التدرج في زمن الوحدة التدريبية من 30 دقيقة في الشهر الأول من التدريب إلى 120 دقيقة خلال الأشهر الأخيرة.
- الانتقال من الحركات والمهارات المعروفة والقريبة إلى المجهولة والبعيدة مع عدم الإطالة في التمرين الواحد، مع شرح قصير ومختصر.
- الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم، وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب.



### ثامناً: قاعدة التنوع والتغيير.

أن محتوى التدريب الرياضي يجب أن يتسم بالتنوع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمارين من حيث التأثير والفوائد والتبديل والتنوع ما بين الراحة والأداء وما بين الصعب والسهل، وكذلك ما بين تمارين القوة وتمارين الارتخاء والمهارة الفنية والخطبية. حيث أن الطرائق العلمية الحديثة تؤكد على تقوية عامة إلى جانب التقوية الخاصة للعضلات، إضافة إلى تقوية العضلات العاملة في الأداء والعضلات المقابلة لها. ويمكن تحقيق التنوع في محتوى التدريب الرياضي من خلال الإبعاد الآتية:

- 1- التنوع في عدد التمرينات.
- 2- التنوع في شدة أداء التمرينات.
- 3- التنوع في سرعة أداء التمرينات.

- 4-التنوع في أوقات الراحة ما بين كل تمرين وآخر.
  - 5- التنوع في طبيعة تأثير التمرينات في اللاعبين.
  - 6- التنوع في تأثير التمرين والتمرين الذي بعده.
  - 7- التنوع في الأدوات المستخدمة في تنفيذ التمرينات.
  - 8- التنوع في الظروف المحيطة بتنفيذ التدريب الرياضي
- وبعد الانتهاء من التدريب يتجه اللاعب للتدليك ثم يأخذ حماماً دافئاً وبعد استراحة لمدة ساعة يتناول الطعام.

**ومن الفوائد التربوية لهذه القاعدة هي:**

- زيادة الرغبة والتشويق للتدريب.
  - إزالة الخوف والقلق.
  - تقوية الثقة بالنفس.
  - تقليل التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية.
  - حب الجماعة والتعامل معهم بروح رياضية عالية.
  - اكتساب الشجاعة والإرادة وهي ضرورية في التدريب والمنافسات.
- ومن الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة وفي الظروف نفسها ما يأتي:**
- ◆ تكيف أقل في قدرة الأجهزة الوظيفية.
  - ◆ ملل وضجر اللاعبين.
  - ◆ الإصابات والإجهاد في بعض الأحيان

## تاسعا: قاعدة التكرار أو الإعادة.

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



## عاشراً: قاعدة التدريب المستقل والجماعي.

عند تشكيل الحمل التدريبي يجب مراعاة الفروق الفردية (العمر والجنس ومؤهلات اللاعب وبموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل لاعب بشكل مستقل إلى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق ككل. وهنا يتطلب بيانات واسعة عن كل عضو من أعضاء الفريق وذلك للتعرف عن جوانبه الجسمية والبدنية والمهارية والعقلية والنفسية والحركية والاجتماعية والحياتية والغذائية. لان درجة ومستوى كل لاعب من التدريب واللياقة العامة هي العامل الأساس في تشكيل وتركيب الوحدات التدريبية كما ونوعاً، ولشخصية اللاعب والصفات النفسية والخلفية والاجتماعية والوطنية دور في الأداء الفني ضمن تخطيط عملية التدريب لكل لاعب بشكل مستقل وللفريق ككل.

## الحادي عشر: قاعدة التكيف:

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

وهناك نوعان من التكيف هما: -

### ➤ التكيف الوظيفي:

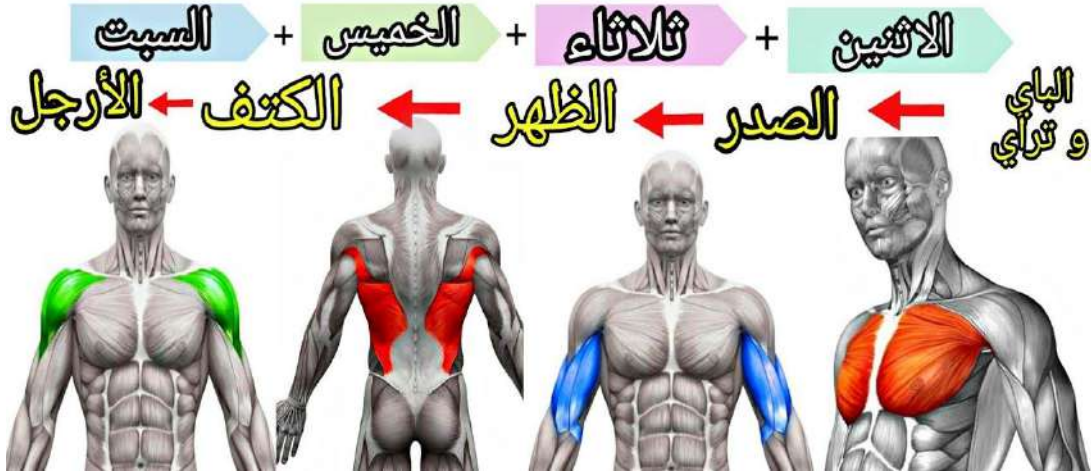
هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي الى تحسين كفاءة أدائها، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي.

### ➤ التكيف المورفولوجي:

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

- الأحمال التي يؤديها اللاعب.
- مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب.

# تمارين الأسبوع كامل



## الثاني عشر: استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.

نقصد باستعداد اللاعب للتدريب الرياضي: مدى ملاءمة كل من درجة نمو وتطور أجهزته الوظيفية وأعضاء الجسم والحالة التدريبية (مستواه) للحمل التدريبي المسلط على اللاعب، وهذا يعني أن الحمل التدريبي يجب ان يكون مناسباً لدرجة نمو أجهزته الوظيفية وأعضاء جسمه ولحالته التدريبية الحالية (مستواه). فضلاً عن أن الاستفادة من التدريب الرياضي تعتمد على نوع الجنس، وهو ما يعني تدريب الفتيان يختلف عن تدريب الفتيات نظراً للاختلافات في التكوين.



### الثالث عشر: خصوصية التدريب.

كي يتطور الأداء الرياضي يجب الوصول للتدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية والتي سوف تنفذ من خلاله في المنافسة، إذ أن ذلك يؤدي الى إحداث تغييرات ذات أثر أكبر في الأنسجة والأعضاء المشاركة في الاداءات الحركية بصورة أكثر من غيرها. فالتدريب على التحمل يؤدي إلى تطوير التحمل ولا يؤدي إلى تطوير الرشاقة. إن نظام أنتاج الطاقة الذي يعمل هو الذي يكون سائداً دون غيره من الأنظمة ومن ثم فإن التكيف الحادث سوف يكون في الألياف العضلية نفسها المشاركة في الأداء المثل ونفسه ينطبق على التدريب النفسي الذهني.

#### لذا نجد هناك خصوصية في كل من:

✍ خصوصية التدريب الرياضي للرياضات المتشابهة (العاب جماعية، والمنازلات والالعاب المضرب).  
✍ خصوصية التدريب لكل رياضة بمفردها.  
✍ خصوصية التدريب داخل كل رياضة (مراكز اللعب، أدوار اللاعبين في التنافس).  
ونجد في خصوصية التدريب داخل كل رياضة عدد من عوامل الخصوصيات يجب وضعها في الاعتبار حتى يتحقق أساس الخصوصية وهي كما يأتي:-

1 خصوصية نظم إنتاج الطاقة المستخدمة في الأداء الحركي لكل رياضة.  
2- خصوصية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة في إنجاز الأداء الحركي. 3- خصوصية المهارات المطلوبة للأداء الحركي.

4- خصوصية الخطط المستخدمة في الرياضة التخصصية.

5- خصوصية الإعداد النفسي والذهني في الرياضة التخصصي.

6- خصوصية الإعداد المعرفي في الرياضة التخصصية.

أن تطبيق مبدأ خصوصية التدريب الرياضي لا يعني إهمال أو تجنب عموميته لأن التدريب الرياضي العام يدعم ويمهد للتدريب الرياضي الخاص.  
مثال ذلك: أن تدريب العضلات المقابلة أو العضلات المجاورة أو العضلات المساندة للحركات المطلوب تنميتها بدرجات عالية حتى تدعم أداء العضلات العاملة بصورة أساسية، وحتى لا تتعرض العضلات للإصابة أو يتعرض الأداء الحركي للإخفاق.



#### الرابع عشر: التدريب طويل المدى.

يتطلب الوصول لمستويات في الحالة التدريبية أوقات زمنية طويلة من التدريب الرياضي، إذ نحتاج من 5 إلى 10 سنوات كمتوسط في الوصول إلى المستويات العالية في الرياضة التخصصية. إن التدريب طويل المدى يقدم الفرصة الحقيقية لتفاعل كل من محتوى التدريب المتقدم للاعب ودرجة نموه وتطوره وتحصيله لتعلم المهارات وتحقيق استراتيجيتها واكتساب خبرات حقيقية عميقة في كافة جوانب الرياضة الممارسة.



## الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية.

التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي إلى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين 6-7% في الأسبوع الأول، إذا ما استراح اللاعبون راحة كاملة دون أي أداء حركي يذكر.



## السادس عشر: الإحماء والتهدئة.

كل وحدة تدريبية أو تنافس رياضي يجب أن يبدأ بالإحماء وينتهي بالتهدئة، وتؤدي بواسطة التمرينات المتدرجة في شدتها والتي تهيئ اللاعبين للجهد المتوقع أن يمارسوه في التدريب أو المنافسة، والتي تكسب العضلات المرنة والمطاطية المطلوبة للأداء والوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل، والتهيئة لتنفيذ الإشارات العصبية الخاصة بالمهارات، والوصول لأقصى استعداد نفسي. أما التهدئة تهدف الى تهدئة عمل الأجهزة الوظيفية للاعبين وعودتها لمعدلاتها الطبيعية بعد ان مارسوا التدريب أو المنافسة. وتنفذ بعد كل وحدة تدريب أو منافسة من خلال التمرينات.

### أسئلة الفصل الثالث

- س1/ ماذا يقصد بأسس وقواعد التدريب الرياضي؟
- س2/ عدد قواعد التدريب الرياضي وأشرح واحده منها.
- س3/ تحدث عن قاعدة الإعداد البدني وما اقسام الإعداد؟
- س4/ ما الفرق بين قاعدتي الاستمرار والانتظام بالتدريب؟
- س5/ اعط مفهومًا لقاعدة المقايسة في التدريب الرياضي.
- س6/ ما الفرق بين قاعدتي المعرفة والوضوح؟
- س7/ كيف يمكن التدرج والتموج بالأحمال التدريبية؟
- س8/ كيف يمكن تحقيق التنوع في محتوى التدريب الرياضي؟
- س9/ ما الفوائد من التنوع والتغيير بالتدريب الرياضي؟
- س10/ عدد الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة؟
- س11/ ماذا تعني قاعدة التكيف وما أنواع التكيف في التدريب؟
- س12/ تكلم عن قاعدة خصوصية التدريب الرياضي؟



# الفصل الرابع

## الوحدة التدريبية اليومية



## الوحدة التدريبية اليومية

### 1- المفهوم:

- وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تماريناً وانشطة التدريب الرياضي.
- او أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق.

### 2- أهداف وحدة التدريب:

- تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي: الأهداف المهارية البدنية والخطية والنفسية والمعرفية والأخلاقية.
- من المفضل إلا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

### 3- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب:

- ☞ أن يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها.
- ☞ أن يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الأهداف.
- ☞ تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- ☞ تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارين.
- ☞ تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- ☞ تحديد التشكيلات والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها.
- ☞ تدوين تاريخ الوحدة.
- ☞ تدوين الزمن الكلى المستغرق.
- ☞ أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهنئة.





## - أقسام الإحماء: يقسم الإحماء إلى جزأين فرعيين هما:

**1- الإحماء العام:** ويهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

**2- الإحماء الخاص:** يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لمتطلبات وحدة التدريب اليومية أو المباراة.

**الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء:**

☞ التدرج.

☞ اختيار التمارين بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.

☞ مراعاة الفروق الفردية.

☞ التنوع.

☞ ارتداء اللاعبين لملابس التدريب في الجو البارد عملا على سرعة الإحماء.

☞ التشويق والترغيب.

☞ تناسب الإحماء مع المرحلة السنوية.



## ب-القسم الرئيسي:

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية. زمن هذا القسم يعادل 70-80% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

### اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:

- ☞ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- ☞ البدء بتمارين التعلم المهاري عقب الاحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- ☞ الاتسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ☞ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- ☞ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعب إلى تحسينها.
- ☞ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون في المباراة أو المنافسة.
- ☞ تمارين القوة العضلية والتحمل تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

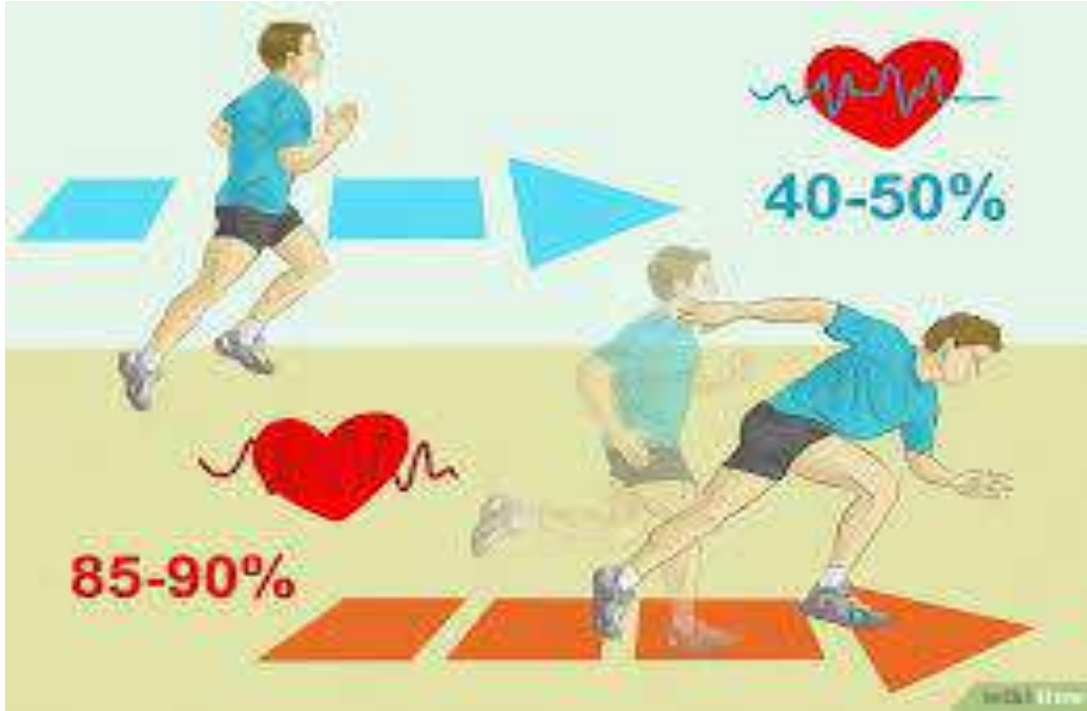


### ج- القسم الختامي (التهدة) :

- يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء اجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه.
- يستغرق هذا الجزء حوالي 7-10 دقائق من الزمن المخصص لوحدة التدريب.
- يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدة.

### -كيف تعد وحدة تدريبية لأي فعالية رياضية:

- هناك عدة خطوات واجراءات تنظمية مبنية على أسس ومبادئ علمية الغرض منها تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي أو أي جزء من تلك الجوانب ونبدأ بالخطوات الآتية:-
- 1- معرفة عمر اللاعب او الفئة العمرية التي يلعب ضمنها.
  - 2- معرفة النبض (وقت الراحة - أقصى نبض - احتياطي النبض - النبض المناسب للشدة المطلوبة) ويمكن معرفته من خلال:
- أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر بالنسبة للمتقدمين
  - احتياطي النبض = أقصى معدل لنبضات القلب نبض الراحة
  - النبض المناسب للشدة المطلوبة = (الشدة × احتياطي النبض) + نبض الراحة.
  - نبض الراحة يمكن قياسه من أي مجس ولفترة (6 ثا × 10)(10 ثا × 6)(15 ثا × 4) وهكذا.



مثال: لاعب كرة القدم عمره 20 سنة (متقدم) نبضه وقت الراحة = 60 ن/د  
المطلوب أداء التمرين أو الركض بالكرة داخل المقلب بشدة من 60 % الى 75 % من مقدرته؟ كيف  
لك أن تعرف أن هذا اللاعب يؤدي التمرين بتلك الشدة؟  
الجواب :-

- معرفة أقصى معدل لضربات القلب وهو 220 - 20 = 200 ن/د

- معرفة احتياطي النبض = 200 - 60 = 140 ن/د

- النبض المناسب للشدة 60% =  $60 + 140 \times 0.60 = 144$  ن/د

- النبض المناسب للشدة 75% =  $60 + 140 \times 0.70 = 165$  ن/د

لذا عندما يؤدي اللاعب التمرين بالشدة 60- 75 % يجب ان يكون نبضه يتراوح ما بين 144 - 165 ن/د.

3- نوع الفعالية المراد تطويرها أو المهارة أو الصفة البدنية أي الهدف من الوحدة التدريبية.

4- المرحلة المراد إعداد المنهاج لها هل (فترة إعداد عام - فترة إعداد خاص - منافسات - فترة انتقالية)؟ هل هو منهاج (سنوي - نصف سنوي - أولمبي)

5- ما هو الزمن المستغرق لتطوير تلك المهارة أو العنصر البدني (عدد الوحدات في الأسبوع - عدد الأشهر - زمن الوحدة التدريبية - كم وحدة تدريبية في اليوم - زمن الجزء المراد تطويره.

6- معرفة الشدة المطلوبة لتطوير تلك الفعالية أو العنصر وكيف يتم حسابها من (النبض - الزمن - التكرار والزمن - الوزن)

7- معرفة انسب الطرق التدريبية للفعالية أو الصفة المطلوبة.

8- كيف يتم سير تدريب تلك الفعالية أو المهارة أو اداء تمارينها (بالانفراد مع الزميل أو مع المدرب - لعب جماعي - وسائل مساعدة - مختلط).

9- ما هي القدرات النفسية والعقلية المرتبطة بتلك الفعالية.

10- كيف يمكن أن تنمي تلك القدرات بأي تمارين، وهنا شخصية اللاعب ومعرفة المدرب بشخصية اللاعب هي التي تحدد طبيعة أو تنمية تلك القدرة لديه.



## -أنواع الوحدات التدريبية: -

تعد الوحدة التدريبية الأداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التناسب في الوحدات التدريبية، ويمكن للمدرب ان يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية وهي: -

### 1- الوحدة التدريبية التعليمية:

يتضمن الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية التعليمية هو لاكتساب مهارة أو أداء خططي جديد فمثل هذه الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في قسم المقدمة فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً او مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة في حين يستخدم المدرب الدقائق القليلة الباقية من زمن الوحدة التدريبية لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب الذي لم يتم تحقيقه.

### 2- الوحدة التدريبية المساعدة:

وتعزى الى التعليم الإضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى اداء مهاراتهم، مثل هذه الوحدات التدريبية تكون أكثر استخداماً من قبل الرياضيين المبتدئين خصوصاً، تحسين الأداء المهاري لديهم.

### 3 - وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة:

مثل هذه الوحدة التدريبية يمكن ان تصمم فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أدائهم المهاري الى المستوى المقبول خصوصاً عند رياضي المستويات العالية حيث يكافح الرياضيون من اجل إتقان إعدادهم المهاري والخططي او البدني.

#### 4 - وحدة تدريبية تقويمية:

تصمم هذه الوحدة من أجل تقويم مستوى الإعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب فمن بين الواجبات الرئيسية لمثل هذه الوحدة التدريبية هي القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفريق، لتجانس أعضائه او لاختبار واحد أو أكثر من عوامل التدريب.



#### - أشكال الوحدات التدريبية: -

تصمم الوحدات التدريبية في أشكال متعددة من أجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين وهي تضم الأشكال الآتية:

#### 1 - وحدة تدريب الجماعة: -

تنظم لعدة رياضيين وليس من الضروري أن تكون الألعاب الفرعية، لأن الرياضيين في الفعاليات الرياضية الفردية يمكن أن يتدربوا أيضاً بصورة جماعية فمثل هذه الوحدات يمكن ان تكون لها بعض المضار السلبية خصوصاً إذا أخذنا بنظر الاعتبار أن التدريب يهتم بمبدأ الفردية في التدريب اما النواحي الإيجابية الرئيسية لمثل هذه الوحدات فهي تطوير وتقويم العلاقة الروحية للفريق وتقويم الصفات الإرادية.

#### 2- الوحدة التدريبية الفردية: -

وهي التي تسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضي ذات الطبيعة البدنية أو النفسية فمن خلال هذه الوحدات يمكن للمدرب من وضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية لتنظيم أداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي، كما وأن هذه الوحدات يمكن أن تعطي مجالاً واسعاً لخلق روح الأبداع لدى الرياضي. وأن مثل هذه الوحدات لها فوائد كثيرة خصوصاً أثناء مرحلة الإعداد بينما قبل مرحلة السباقات يمكن للمدرب ان يستخدم اشكالا اخرى من الوحدات التدريبية بالتناوب.

### 3- وحدة تدريبية مختلطة: -

وهي مزيج من وحدات تدريبية جماعية ووحدات تدريبية فردية. ففي القسم الأول من هذه الوحدة التدريبية يقوم جميع اللاعبين بأداء تمارين الإحماء سوية يتبع ذلك وطبقاً لأهدافهم الخاصة فان الرياضيين يقومون بتنفيذ الخطة او الوحدة التدريبية الفردية الخاصة لكل واحد منهم لاحقاً، وفي نهاية الوحدة التدريبية (القسم النهائي) سوف يجتمع الرياضيون مرةً أخرى لأداء القسم النهائي في الوحدة التدريبية وهي التهدئة.

### 4- وحدات تدريبية حرة: -

وهي الوحدات التدريبية المخصصة للمتقدمين ورياضيي المستويات العالية، وعلى الرغم من أن هذه الوحدات تقلل من دور سيطرة المدرب على ادارة تدريب الرياضي، الا ان لها فائدة كبيرة وهي بناء الثقة الكاملة بين المدرب والرياضي، إضافةً إلى إنها تجعل الرياضي أكثر التزاماً في التدريب، وتتمى لديه الشعور بالاستقلال الذاتي في حل الواجبات التدريبية خصوصاً أثناء السباقات عندما لا يكون المدرب موجوداً لمساعدته.

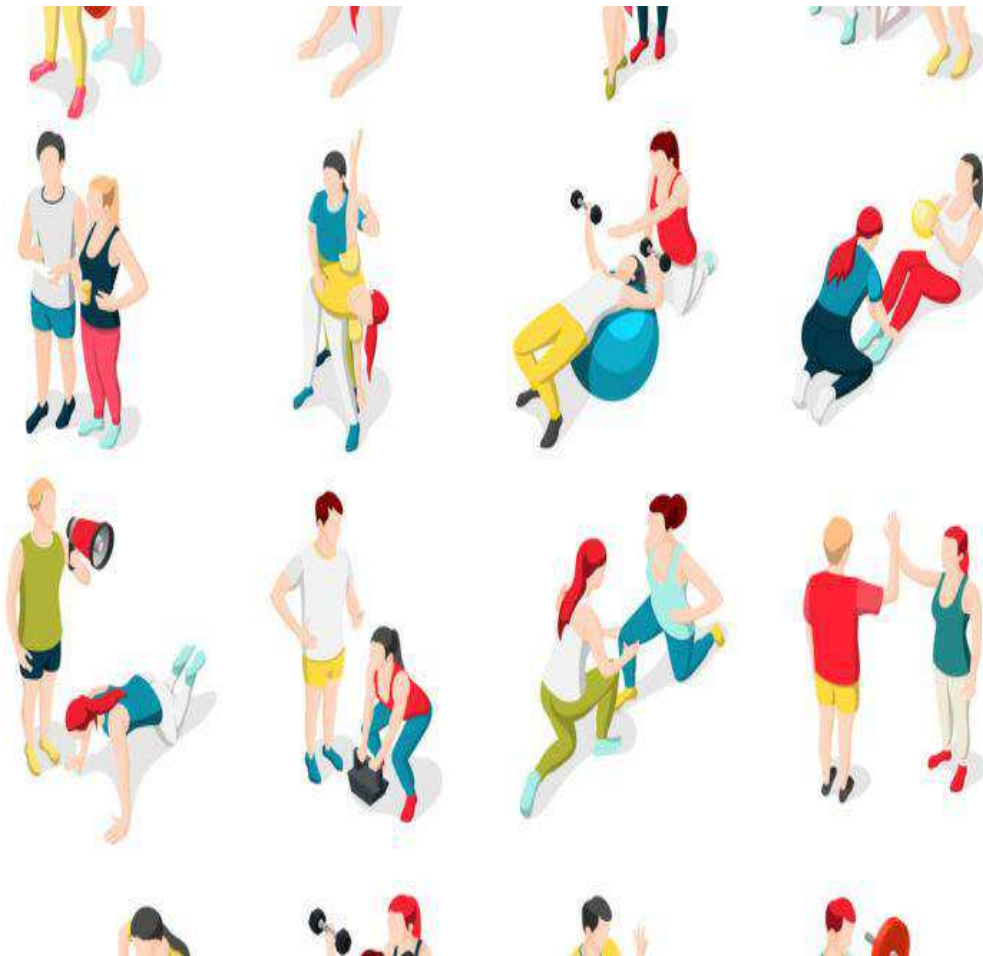
### -زمن الوحدة التدريبية: -

تختلف الوحدات التدريبية في زمنها حسب الهدف من التدريب ونوع الفعالية وعوامل اخرى كثيرة ويمكن أن نقسم الوحدات التدريبية على وفق الزمن الى:  
أ - وحدات تدريبية قصيرة مدتها ما بين (30-90) دقيقة.  
ب - وحدات تدريبية متوسطة تكون مدتها ما بين (2-3) ساعة.  
ج -وحدات تدريبية طويلة تكون مدتها أكثر من 3 ساعات.

فالاختلاف الكبير في زمن مدة الوحدات التدريبية يمكن ان يكون ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية اما الألعاب الفرقية فإن زمن الوحدات التدريبية على العموم يمكن أن يكون ثابتاً. زمن الوحدة التدريبية يعتمد على محتوياتها، نوع وشكل الفعالية واللعبة الرياضية ومستوى الإعداد البدني للرياضي. فلو أخذنا موضوع شكل الوحدة التدريبية بنظر الاعتبار فإن عداء المسافات القصيرة مثلاً يتدرب حوالي ساعة واحدة خلال مرحلة السباقات، بينما يتدرب راکض المارثون لمدة (3 ساعات) في هذه المرحلة. اما في حالة التدريب لمرتين او ثلاث مرات في اليوم. فان كل وحدة تدريبية يجب ان تكون مدتها قصيرة، الا ان مجموع زمن كل الوحدات التدريبية يجب ان لا يكون اطول من (2-3) ساعات، هذا وإن طول مدة الوحدة التدريبية يعتمد على عدد التكرارات المنفذة وعلى طول زمن الراحة بين التكرارات ايضاً

ان استخدام واحد من الوحدات التدريبية المذكورة اعلاه يعتمد على:

- المحتويات التدريبية (مفردات الوحدة التدريبية).
- المرحلة التدريبية.
- مستوى الرياضي التدريبي (مبتدئ، ناشئ، متقدم).



## -التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية:

- ✍ تعلم وإتقان مهارة فنية بشدة متوسطة.
- ✍ إتقان مهارة فنية بشدة شبه قصوى وشدة قصوى.
- ✍ تنمية السرعة ذات فترة زمنية قصيرة.
- ✍ تنمية المطاولة (المطاولة الخاصة ومطاولة السرعة)
- ✍ تنمية القوة باستعمال شدة بين (90%-100%) من القوة القصوى للرياضي.
- ✍ تنمية مطاولة القوة باستعمال حمل تدريبي (متوسط وواطي)
- ✍ تنمية مطاولة القوة بشدة عالية وقصوى.
- ✍ تنمية مطاولة الجهاز القلبي- التنفسي بشدة قصوى.
- ✍ تنمية مطاولة الجهاز القلبي- التنفسي بشدة معتدلة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده دليلاً عاماً يمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي، الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

وبذا يكون تسلسل القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية هو.

- تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

- تنمية السرعة أو قوة سريعة.

- تنمية القوة.

- تنمية المطاولة العامة.



### -أهمية التخطيط في التدريب الرياضي:

يعرف التخطيط بشكل عام بأنه القدرة المسبقة لما يجب عمله وكيفية عمله وما يستغرقه من زمن وجهد ومبالغ ومكان لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله. وتخطيط التدريب الرياضي في الوقت الحاضر يعد حقيقة لا يمكن تجاهلها وضرورة لابد منها لتحقيق الأهداف المطلوبة ، والعملية التدريبية لم تعد عملية عشوائية تتحقق فيها النتائج والانجازات من خلال محاولات الخطأ والصواب بل أصبح التخطيط للعملية التدريبية من أهم الركائز لتطوير مستوى الانجازات فبدون التخطيط للوحدة التدريبية اليومية والدائرة التدريبية الأسبوعية أو الشهرية أو المتوسطة والكبيرة أو السنوية لا يمكن ضمان تحقيق الاستجابات والتكيفات الوظيفية على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ولا يمكن ضمان التقدم في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي.

إن عدم اتخاذ الإجراءات والأسس السليمة للتخطيط للعملية التدريبية سيجعل البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعب والفريق لن يرتكز على أسس صلبة متينة قادرة على تحمل أعباء المباريات أو البطولات بكافة متطلباتها ومواقفها المختلفة مما يؤدي باللاعب والفريق إلى خوض المباريات بقدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية ضعيفة لا تؤهله لتحقيق النتائج التي يطمح إليها. وعليه فإن الفائدة القصوى للعملية التدريبية لا يمكن تحقيقها إلا بارتباط العملية التدريبية بالتخطيط العلمي السليم لكل وحدة تدريبية ولكل فترة من فترات التدريب في الخطة التدريبية السنوية وبالشكل الذي يضمن الاستفادة من كل ما توفره عناصر التخطيط في بناء اللاعب والفريق.

إن التخطيط للعملية التدريبية يساعد المدرب والكادر الإداري والفني على تجزئة التدريبات وفقاً لمراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئ للتي تليها. وانطلاقاً من أهمية التخطيط للتدريب وما يحققه من تطور لمستوى الانجازات أصبح من أهم مميزات التدريب الحديث والذي يستند إليه المختصون في مجال التدريب بوصفه أحد الركائز الأساسية الضامنة لنجاح العملية التدريبية بكافة جوانبها الإدارية والفنية.

## 🏆 **مراعاة الأسس الفسيولوجية والكيميائية عند ترتيب تدريب الصفات البدنية**

### **أو المهارات أو الخطط خلال الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية الأسبوعية**

#### **ووفق الأسس الآتية: -**

1- إن تدريبات السرعة بكافة أنواعها (سرعة رد الفعل البسيط أو المركب، سرعة الحركة، السرعة القصوى)، تسبق تدريبات التحمل اللاؤكسجيني أو التحمل الخاص (تدريبات نظام حامض اللاكتيك) في الوحدة التدريبية وكذلك في ترتيب تدريب الصفات البدنية خلال الدائرة التدريبية الأسبوعية.

2- إن تدريبات السرعة بكافة أنواعها تسبق تدريبات القوة والتدريبات المهارية والخططية في الوحدة التدريبية.

3- تقديم تدريبات تركيز الانتباه التي تتطلب قدراً كبيراً من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي في بداية الوحدة التدريبية كونها تحتاج إلى قدرة عالية للجهاز العصبي أي يكون الجهاز العصبي غير متعب.

4- تقديم التدريبات التي تتطلب قدراً كبيراً من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي في بداية الوحدة التدريبية (تعليم المهارات الجديدة أو الخطط الهجومية أو الدفاعية).

5- تكون تدريبات التحمل في نهاية الوحدة التدريبية باعتبار أن التحمل يهدف أساساً إلى مقاومة التعب كما إنها تفرض متطلبات عالية على الجهاز العصبي والعضلي واستهلاكاً كبيراً لمصادر الطاقة.

6- عند تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل أن يكون ترتيبها في الوحدة التدريبية وفقاً للتالي تدريبات التحمل الأوكسجيني بنظام حامض اللاكتيك، تدريبات التحمل الأوكسجيني بنظام الجلايكوجين ثم تدريبات التحمل الأوكسجيني بنظام الدهون. كما موضح في الشكل (3)

7- تخصيص مواعيد محددة للمحاضرات لتطوير الجوانب النفسية والإرادية والنظرية التي تتعلق بالجوانب التربوية والاجتماعية والثقافية وذلك لزيادة خبرة اللاعب في هذه الجوانب وإعداده كمدرّب في المستقبل. كما يتم تخصيص محاضرات لتحليل وتقويم المباريات التي لعبها الفريق للتعرف على النواحي الايجابية والسلبية للاعبين والفريق.



الشكل (4) يوضح ترتيب الوحدة التدريبية وفقاً لأنظمة الطاقة



## أسئلة الفصل الرابع

- س1/ ما المقصود بالوحدة التدريبية وما اجزاؤها؟
- س2/ اكتب وحدة تدريبية لأي فعالية رياضية بأقسامها الثلاثة؟
- س3/ ما أهداف الوحدة التدريبية؟
- س4/ عدد بنقاط الاعتبارات المهمة عند تخطيط للوحدة التدريبية؟
- س5/ كيف تعد وحدة تدريبية لاي فعالية رياضية؟
- س6/ ما أنواع الوحدات التدريبية؟
- س7/ ما أشكال الوحدات التدريبية؟
- س8/ تكلم عن زمن الوحدة التدريبية؟
- س9/ ما التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية؟
- س10/ ما الفرق بين الوحدة التدريبية التعليمية والتقويمية؟
- س11/ تكلم عن أهمية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- س12/ وضح بالتفصيل الأسس العلمية لوضع الخطة التدريبية السنوية؟



# الفصل الخامس

## الانتقاء والاختيار في التدريب الرياضي



## الانتقاء والاختيار في التدريب الرياضي

### -مفهومه :

الاختيار: هو الانتقاء الصحيح للفرد من حيث استعداداته ومواصفاته البدنية والمهارية والتكوينية والنفسية والتي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي الممارس .  
هو: التنبؤ بالمستقبل الرياضي للفرد في ضوء خصائصه المميزة والتي تتناسب مع خصائص النشاط الرياضي.

وان اختيار الفرد وتوجيهه للنشاط لم يعد أمراً متروكاً للصدفة، بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية، جاءت نتيجة لجهود الباحثين والمدربين في هذا المجال.  
وإذا ما عمل المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين فسوف يساعده ذلك في تطوير اللاعبين والارتقاء بمستوى الإنجاز في المستقبل.

### -أهميته:

يعد الانتقاء والاختيار لنوع الرياضية التخصصية وتناسبها مع قدرات الفرد من اهم العوامل في الوصول إلى الانجاز العالي، وتبرز أهمية الانتقاء المناسب في :  
➤ الاقتصاد بالجهد والوقت في العملية التدريبية .  
➤ تلافي الصعوبات والسلبيات خلال سير العملية التدريبية.  
➤ يمكن التنبؤ بالنتائج المتفوقة مستقبلاً من خلال الاختيار الصحيح .  
➤ يحدد الاسس الصحيحه والعلمية في ملاءمة قدرات الفرد واستعداداته لنوع النشاط المناسب.

### -أهدافه :

تهدف عملية الاختيار الرياضي إلى:  
✍ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية وفقاً للمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية.  
✍ تحديد الخصائص المطلوبة للرياضة التخصصية.  
✍ التوجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم .  
✍ إيجاد التجانس بين اللاعبين ضمن الفريق الواحد.  
✍ الاقتصاد في الوقت والجهد والإمكانات.  
✍ توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية.  
✍ تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

وبصفة عامة يمكن أن تتوقف عملية الاختيار على أساس :-

➤ مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى.

➤ سرعة اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات والقدرات الخاصة

➤ سرعة التكيف

➤ - توافر أساس الثبات والتكيف خلال التدريب و المنافسات.

وفي ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الاختيار إلى :-

☞ الاختيار بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد .

☞ الاختيار لتشكيل الفرق المتجانسة في الألعاب الفرقية .

☞ الاختيار للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا .

### -وسائل الاختيار الرياضي وطرائقه :

يكون التعرف على مدى صلاحية الفرد من البيانات المتحصل عليها من عملية الملاحظة التربوية أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات، فضلاً عن الفحوص الطبية والاختبارات البدنية والمهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص. حيث يسمح الأسلوب العلمي في الاختيار والتنبؤ بمستوى اللاعب في المستقبل على وفق المعلومات والمقياس الحاصل عليه اللاعب، ومن خلال المعلومات والمواصفات التالية يمكن اختيار الفرد للرياضة المناسبة :

### أولاً: القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

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

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

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

$$\text{الطول بالنسبة للبنات} = \text{طول البنات} \times 0,923 + \text{طول والدها} / 2$$

## ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

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

✓ عدد مرات التنفس.

✓ القدرة على امتصاص الأوكسجين.

✓ السعة الحيوية.

حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنوية.

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

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

## ثالثاً : القدرات البدنية والحركية.

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة . إذ إن الفرد يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الفرد إلى مدى انحرافه عن مسار التطور، ويعد ذلك دليلاً مهماً في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواه، فضلاً عن القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على اساس المسافة والزمن والمكان والأداء كأسس مهمة في عملية الاختيار.

## رابعاً : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية.

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

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

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



#### خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي.

يلعب مستوى الاستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفة عامة، ومن ثم يعد معياراً جيداً في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي ، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي، ومن خلال عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي ، وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى، وبصفة عامة فإن النتائج المستحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معياراً إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد، وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالٍ في النشاط الرياضي.

## سادسا : السن المناسب للاختيار

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

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

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

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



**طرائق اختيار الرياضيين وهي:**

#### **الاختيار الطبيعي:**

وهي عملية تتحكم بها الظروف الطبيعية منذ ممارسة النشاط الرياضي لحين الوصول إلى المستويات العليا والاعتراف بالرياضي كبطل بعد حصد نتائج متميزة . لذا تكون عملية منظمة وتأخذ وقتاً طويلاً ،وهنا تلعب الموهبة والاستعداد للتدريب دوراً مهماً.

#### **الاختيار الصناعي:**

وهو يأتي بعد الاختيار الطبيعي بمرحلة معينة، من خلال عملية تسجيل بعض النتائج المميزة التي حققها الفرد، ومن خلال تلك النتائج التي سجلت يتم اختيارهم للرياضة المناسبة.

#### **الاختيار الصدفي:**

وهو عملية اختيار تجري على نحو غير مقصود وغير مخطط له، أو منظم أو قد يكون منظماً في بعض الأحيان لاكتشاف قدرات في اختبارات القبول للتربية الرياضية أو في دروس الرياضة المدرسية من خلال الخبرة والملاحظة نتيجة ما تحقق من إنجاز.



## -مكونات الشخصية الرياضية المثالية:



الشكل (1) مكونات الشخصية الرياضية المثالية



### -الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا:

تتعلق زيادة تطوير القابلية الرياضية العليا بعناصر ومكونات كثيرة منها:

1. التدريب الجيد والاقتصادي.
2. الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة.
3. العلاقة المناسبة بين الحمل والراحة، أي استخدام كميات الحمل بصورة واقعية.
4. بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرّب.
5. كما تؤدي الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دورا أساسيا في هذا الخصوص.
6. تعد العلاقة بين مميزات بناء الجسم كالتحمل والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول الى رياضة المستويات العليا.
7. ومن أجل أن يحقق المدرّب وصول اللاعب الى المستويات العليا يتطلب منه توثيق الصلة بينه وبين الرياضي والتي تظهر بالعلاقة الشخصية المباشرة بينهما
8. كذلك عملية التوجيه والرغبة نحو التدريب، وهي من أهم واجبات المدرّب، إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي.

9. توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرب وإشاعة البهجة والسرور لدى الفريق للاطمئنان والراحة النفسية مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولاً إلى تحقيق المستوى العالي.

10. كما ينتظر الرياضي من المدرب أحدث المعلومات والتجارب العلمية من أجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة إذ أنه يطلب تقريراً دقيقاً عن مستواه وقابليته.

11. ويعد توثيق العلاقة وإيجاد الرابطة التربوية بين المدربين أنفسهم طموحاً لتبادل الرأي ونقل المعلومات من أهم الاحتمالات التي تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا. نستنتج مما تقدم أن نظرة المدرب يجب ألا تكون متأثرة بأي شيء وعليه أن يبذل كل مسعى من أجل الرياضي وأن يقوده ويساعده.

### -إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين:-

لاختيار الرياضيين المناسبين لأي لعبة أو فعالية رياضية يجب توفر ما يأتي:-

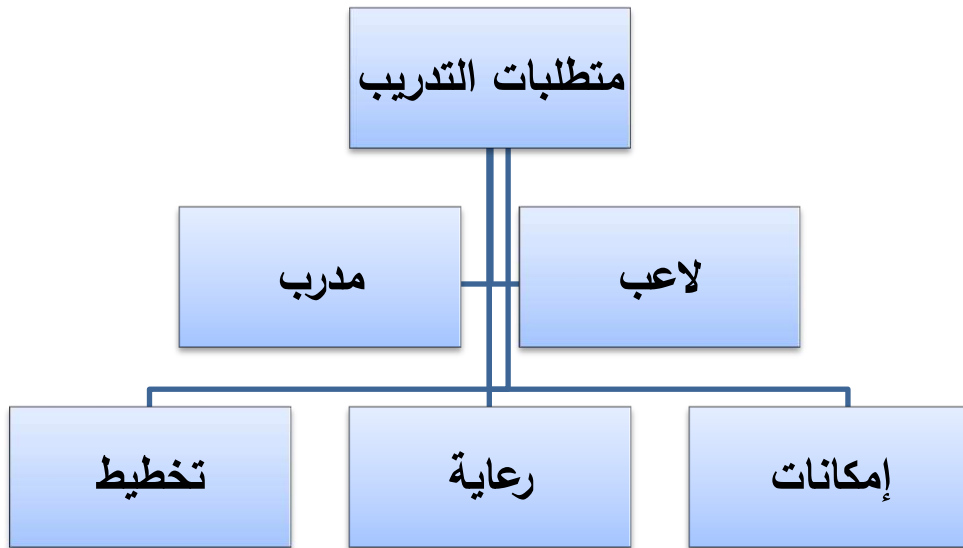
- 1- معرفة المستوى العلمي للرياضي عن طريق الاتصال بإدارة المدرسة.
- 2- ملاحظة استعداداته ورغباته للتربية الرياضية بصورة عامة.
- 3- اخذ رأي الوالدين بالنسبة للتدريب الرياضي (عدد الوحدات التدريبية التي يسمح للرياضي خلال الأسبوع التدريب عليها ثم عدد ساعات التدريب اليومية) ثم رغبة الأبوين الرياضية.
- 4- معرفة حال الرياضي الصحية العامة (ترسل ملاحظات الطبيب الرياضي) كالذكاء وقدرته على التفكير وقابلية الانجاز الجسمية، (إذ أن عملية التقييم تتم عن طريق معلم أو مدرس التربية الرياضية أو مرشد الصف).
- 5- علامات البناء الجسمية لدى الرياضيين أثناء الاختيار.

إن الاختبارات التي تجرى لمعرفة الرياضيين المناسبين لها مميزات خاصة منها، معرفة الصفات الخاصة التي يتميز بها الرياضي كالتربية والتعليم ثم قدرة وقابلية المستوى الجسمي والفكري ثم الذكاء والتعبير، إن معرفة تلك المميزات تقلل المشكلات التي يقع فيها المدرب بعد اشتراك الرياضي الفعلي في عملية التدريب. وبناء على ذلك فالنقاط السابقة تتحقق من خلال حصر النقاط الآتية:

- حصر وتثبيت حالة التطور الآنية ومعرفة مستوى الانجاز.
- إجراء مقارنة بين مستوى الانجاز أثناء الاختيار ومستواه بعد فترة زمنية معينة.
- تقييم مستوى الإنجاز ومقارنة ذلك بالمستويات التي توصل إليها الرياضيون الآخريين في الدول الأخرى.

## - متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، فنخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا فضلاً عن اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. كل ذلك لغرض 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 ينفذ المدربون المؤهلون الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرقاً وأساليباً مناسبة للتدريب، هذا فضلاً عن توافر الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين.

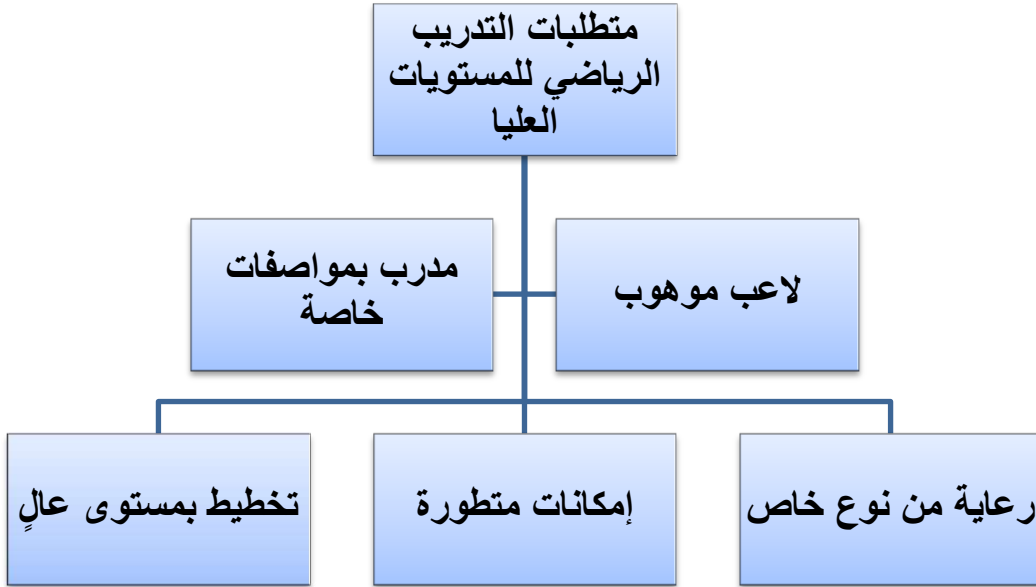


الشكل (2) متطلبات التدريب الرياضي

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا (البطولة) مثلاً: فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، إذ أن ممارسة التدريب الرياضي لغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال. لذا تكون متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا هي.

## أ- اللاعب الموهوب:

يجب أن ينتقى لاعب المستويات العليا انتقاء خاصاً بدنياً ومهارياً وفسولوجياً ونفسياً، إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس. فالبطل يولد ولا يصنع ، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ، ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل، وبذلك يجب أن يكون اللاعب موهوباً أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ، وإن تحسن مستوى اللاعب أثناء التدريب لا يعني صنع البطل، فالتدريب عملية هدفها رفع المستوى إلى الأحسن فالأحسن، وبذلك فالفرق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تحدد ميلاد بطل، فهذا اللاعب تتحسن أرقامه أو مستواه بنسبة كبيرة ، والثاني بنسبة متوسطة ، وثالث بنسبة قليلة ، فلكل لاعب إمكانيات خاصة لا يمكن تخطيها ، هذه الإمكانيات هي التي تحدد شكل البطل ذي المستوى المتميز .



الشكل (3) متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا

فلاعب كرة القدم مثلاً: لا يمكن أن يكون بطلاً في رمي المطرقة، وبطل المصارعة لا يمكن إن يكون نجماً في كرة السلة، فلكل لعبة أو فاعلية رياضية مواصفاتها وأبطالها، ولذلك فمن أهم عمليات التدريب المبكرة، هو انتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعاليتهم وألعابهم المناسبة بعد إجراء الاختبارات الخاصة والمقننة لذلك، ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ التي احتلت أساساً من أسس اختيار وانتقاء الموهوبين رياضياً.

## ب- المدرب بمواصفات خاصة:

إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع المهم والصعب، فالمدرّب المثقف والدارس والمتطور دائماً، والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خطتها ونواحيها الفنية تكنيكا وتكتيكا، هذا فضلا عن تمتعه بشخصية قيادية قوية.. هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الإبطال، 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.

فإذا كان المدرب بصفة عامة يتطلب منه أن يكون مثقفاً ومؤهلاً، فالمدرّب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب أن يتخطى ذلك، ويتمتع بمستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل في مجال التخصص، حتى يكون مردود ذلك ايجابياً على المستوى بصفة عامة، فالإطلاع على نتائج البطولات العالمية والأولمبية ودراسة محتوى برامج الأبطال وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور المهمة التي يجب أن يقف عليها المدرب المؤهل لتدريب المستويات العليا.

إن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بالنسبة لمدربيهم، فالمدرّب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً مهماً من عناصر إعدادهم، فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة، وذلك لعدم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدربه وعلى مدار السنة التدريبية.

إن حضور المدرب للبطولات العالمية والأولمبية والوقوف على ما وصلت إليه فنون اللعبة ومستوى الإبطال، هذا فضلا عن احتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدرباً ملمّاً بأحدث ما وصل إليه تكنيك اللعبة أو خطط اللعب هذا بجانب الدراسات المتقدمة التي يجب على المدرب حضورها دارساً مجتهداً حتى يستطيع الوقوف على أعلى درجات العلم والمعرفة في مجال تخصصه والذي يؤثر بلا شك في مستوى تدريبيه.

## ج- التخطيط على مستوى عال:

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

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا، يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجاباً في مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً،

وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً إن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة، والتي يمكن إيجازها فيما يأتي:

- 1- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- 2- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- 3- اشتراك المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة التدريبية.
- 4- الابتعاد عن التخمين ما أمكن، والاعتماد على التفكير العلمي السليم وألا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتكيف حسب الأحوال الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط.
- 5- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.. الخ. وهذه العوامل يمكن حصرها فيما يأتي:

- ◆ عوامل فنية: والتي تتمثل في البحث والدراسة، دور الخبراء، دراسة مجتمع اللاعبين، مراعاة الفروق الفردية، مراعاة حمل التدريب، التقويم والقياس.
- ◆ عوامل إدارية: والتي تتمثل في دراسة الإمكانيات، وضوح الهدف، التنظيم في مجال التدريب، القيادة في مجال التدريب.

◆

#### د- الإمكانيات المتطورة:

إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا إذ تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة، فضلاً عن ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة، حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة، وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها، وتكون مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية أم بشرية أم فنية، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو إداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته. وما أتاحت له من إمكانيات.

إذ أن توافر تلك الإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة، من أهم عوامل نجاح العملية التدريبية للمستويات الرياضية العليا.

## هـ رعاية من نوع خاص:

إن الرعاية بجميع أشكالها أمر مهم لجميع اللاعبين وعلى مختلف مستوياتهم، وبالذات لاعبي المستويات العليا، إذ تؤدي 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، إذ يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي، الأمراض والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته، معدل النبض الطبيعي، مستوى ضغط الدم، نسبة السكر والكوليسترول في الدم، هذا فضلاً عن تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب وما يقرره الطبيب المختص.

أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشياً واقتصادياً، بتأمين السكن والملبس والمأكل والعمل المناسب إذا كان عاملاً. وتأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها إذا كان طالباً في المدرسة أو في الجامعة، وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده، إذ يؤثر ذلك أما سلباً أو إيجاباً في حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها في مستوى أدائه وتقدمه، فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية.



## -الانسجام الرياضي:

### أ - مفهومه:

يقصد بالانسجام الرياضي، امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة والفعالية المختارة واستمراره على التدريب في المستقبل وصولاً الى المستويات العليا. لذا يكمن إقرار تلك الحالة في أثناء فترة التدريب للناشئين.

فالحصول على المستوى العالي الجيد، يعني تحقيق المستوى الرياضي العالي في مرحلة عمر معينة على أساس تطور ذهني، وعقلي، و فسلجي، ثم التطور العالي لمميزات نوع اللعبة أو الفعالية كالقابليات والقدرات الجسمية والتكتيكية. وهذا يعني الاستعداد لتقبل الحمل بنجاح في مرحلة تدريب الناشئين، أي امتلاك القابلية على التعلم أو التدريب في وقت مبكر. كذلك يمكن أن يؤثر على التربية والتعليم خلال مراحل فترة التدريب الطويلة حتى عمر المستويات العليا.

إن ظاهرة الانسجام الرياضي طبيعة معقدة، وكلما طور الرياضي خلال مرحلة تدريب الناشئين الصفات والمميزات التي تعين المستوى العالي من جميع الجوانب، كلما طالت الفترة الزمنية لتدريب الناشئ، وقرب من مرحلة تدريب المستوى العالي.

### ب- معرفة قابلية الانسجام:

يقصد بها: هي مجموع النظم التربوية والسياسات التعليمية والمختبرات والنظم الإدارية والتشريعات الرياضية والموارد الخاصة بتمويل التدريب الخاصة بتنسيق وتنظيم عملية البحث الرياضي. لذا يتم اختيار واكتشاف الرياضيين أثناء الحصص المنهجية واللامنهجية لدرس التربية الرياضية، ويتطلب إيجاد اتصالٍ وثيقٍ وتنسيقٍ بين الجهات المسؤولة عن التدريب كمعلم أو مدرس التربية الرياضية الموجود في المدرسة في لجان مشتركة، ويقوم بتنظيم العلاقات الإدارية على مبدأ التدريب المستديم.

كذلك يمكن معرفة قابلية الانسجام عن طريق الإلمام بجميع مستلزمات حصص درس التربية الرياضية والعلوم الأخرى التي تبحث في خصائص مراحل النمو البيولوجية والنفسية والعقلية. لذا يتطلب من المعلم أو المدرس أن يلاحظ العناصر المشخصة يوميا، وان يدون كل ما يلاحظه من الصفات الخاصة بهؤلاء الناشئين، وإضافة هذه الملاحظات الى الحقائق العلمية التي تكشف عن الخصائص العامة. لذلك يمكن معرفة خصائص قابلية الانسجام ابتداء من متطلبات الناشئين من كلا الجنسين على وفق الصفات الآتية:

- أن يكون مستوى الناشئ فوق معدل الوسط، وان تكون لديه قابلية إضافية للتعليم والتدريب.
- يجب أن تتوفر الرغبة والحاجة الحقيقية في الوصول إلى هدف التدريب الرياضي بنشاط فوق مستوى معدل الوسط سواء كان ذلك في الحصص المنهجية واللامنهجية.

► قابلية تحمل فوق معدل الوسط، وهذا يعرف عن طريق إعطاء حمل كبير للواجبات الحركية، لذا يتطلب أخذ رأي طبيب المدرسة أو المركز الطبي عن إمكانية تناسب الإمكانية الوظيفية للحمل الرياضي.

لذا فالوصول إلى درجة انسجام جيدة للرياضي المبتدئ تتطلب تحليل قابليته على ضوء الأحوال التدريبية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والسيكولوجية.



## أسئلة الفصل الخامس

- س1/ عرف الانتقاء في التدريب الرياضي؟
- س2/ ما أهمية وأهداف الانتقاء في المجال الرياضي؟
- س3/ على ماذا تتوقف عملية الانتقاء في المجال الرياضي؟
- س4/ ما المواصفات التي يمكن من خلالها اختيار الفرد للرياضة المناسبة؟
- س5/ عدد طرق اختيار الرياضيين لنوع الرياضة التخصصيه؟
- س6/ اذكر بنقاط مكونات الشخصية الرياضية المثالية؟



## المصادر والمراجع:

- ⇒ أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصرالدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003.
- ⇒ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي الإسكندرية، دار الوفاء، 2008.
- ⇒ اناسكارود يموف، الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ترجمة (هاشم ياسر حسن) الجزء الثاني مركز الكتاب للنشر، 2008.
- ⇒ اناسكارود يموف، موسوعة التمرينات التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ترجمة (هاشم ياسر حسن) الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر ، 2008.
- ⇒ -ريسان خريبط ومحمد عثمان: (2020) صناعة البطل وانتقاء الموهوبين رياضيا. مركز الكتاب للطباعة والنشر مصر القاهرة.
- ⇒ ريسان خريبط ومحمد عثمان: (2023) صناعة البطل في المجال الرياضي من الطفولة الى البطولة. مركز الكتاب للطباعة والنشر مصر القاهرة.
- ⇒ ساري حمدان، نور ما عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان الأردن، دار وائل للطباعة والنشر ،2001.
- ⇒ عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية ،2004.
- ⇒ عويس الجبالي، التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق، ط1، دار S,M,G للنشر، جامعة حلوان، مصر 2000.
- ⇒ فاضل كامل وعامر فاخر شغاتي، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل- القوة- الإطالة- التهدئة، بغداد، مكتبة النور 2008.
- ⇒ فاطمة عبد مالح واخرون: (2011). علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية. مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- ⇒ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، الطبعة الثانية، مؤسسة المختار، القاهرة، 2002.

⇒ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، عمان 2001.

⇒ نوال مهدي جاسم وفاطمة عبد مالح: (2011). علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية. مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى، عمان، الأردن.

⇒ هاني جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ط1 عمان، الجامعة الأردنية، 2001.

ثم بحمدہ تعالیٰ