

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

مفهوم التدريب الرياضي ((Training)) :- (عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية - اجتماعية - صحية) ويعرفه هاره: (التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار.

مفهوم التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية :-

هو مجموعة التمرينات أو التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في إحداث تكيفات أو تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .

أو تقنين الأحمال التدريبية لتتلاءم مع قدرة الجسم الوظيفية للاستفادة من التأثيرات الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

مفهوم التدريب من وجهة نظر علم النفس والتربية :-

هو التدريب الرياضي المبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس , التربية ,) وذلك تهدف إلى :

تعديل سلوك أو حالة الفرد في التعامل مع الآخرين (عملية تربوية)

المفهوم الحديث للتدريب الرياضي :-

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

ومن خلال كل ما سبق يتضح ان التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني والبدني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضي . فالإعداد الفني يهدف الى تحسين أداء المهارات الحركية . بينما يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية و(السرعة - التحمل - القوة - الرشاقة - المرونة) ويؤدي تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغيرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة .

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى ، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة وبناء وتتكامل الشخصية ليصبح عضو فعال ونافع في المجتمع . وبذلك يمكن القول أن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس .

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال وطرق التدريب وفقا لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات العليا - الرياضية المدرسية - رياضة الممارسة - الرياضة العلاجية) حيث تتميز رياضة البطولات (المستويات العليا) بارتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى .

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضى على العملية التدريبية والقائمين عليها بمجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها أن :-

- التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس .
- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية.
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية
- التخصص في نوع الفعالية او النشاط الممارس
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب) .

- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب وتشكيل حياة الفرد
يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم المستمر والمراقبة الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد .

كما أنه ينبغي على المدرب مراعاة و اتباع المبادئ الفسيولوجية الهامة و ذلك من اجل رفع مستوى الأداء الرياضي و لكي تحقق الممارسة الرياضية اهدافها و من اجل الوقاية الصحية و عدم الإضرار بالفرد الرياضي يجب على المدرب دراسة هذه المبادئ بعناية لأنها من صميم مسؤولياته في العملية التدريبية و هذه المبادئ في الاصل مستمدة من المبادئ الاساسية لعلم وظائف الاعضاء للجسم البشري و تعد من الاساسيات لضمان التقدم لمستوى الفرد الرياضي.

مبدأ:- الاستعداد

مبدأ/ التكيف

مبدأ/ التدرج

مبدأ /الفروق الفردية

التخصصية (مبدأ الخصوصية)

مبدأ التنوع (التنوع)

اهم الواجبات التي تجب على عملية التدريب تحقيقها :-

اولا: الواجبات التعليمية

ثانيا: الواجبات التربوية

وجد في التدريب الحديث ان المدرب الناجح يراعي خلال التدريب الربط بين التربية والتعليم وعدم الفصل بينهما ويمكن حصرها في:

1- الاعداد البدني

2- الاعداد الفني (التكنيكي)

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

3-الاعداد التكتيكي

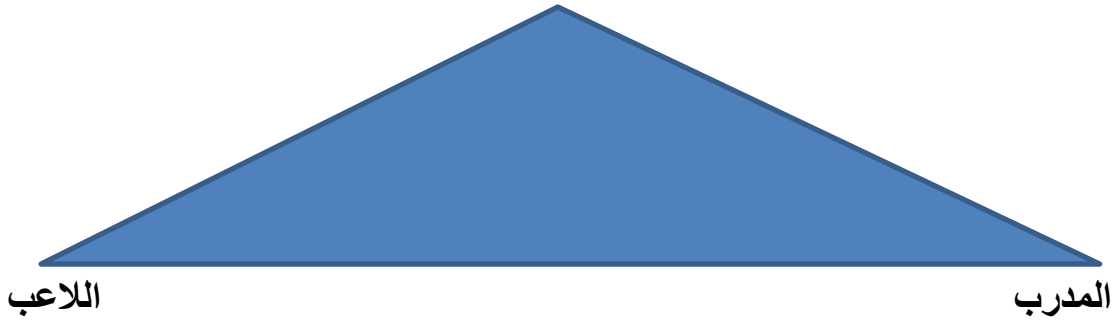
4-الاعداد الخلقى والارادى

5-الاعداد المعرفى

الفرق بين العملية التدريبية والتدريسية:

التدريب: تطوير الفرد لغرض الوصول الى مستويات عالية
التعليم:المعلومات النظرية والعملية لجميع الانشطة والفعاليات الرياضية دون
التخصص

**نجاح العملية التدريبية لا بد لها ان تعتمد على ثلاثة محاور
الادارة**



اللياقة البدنية

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب وظواهر مختلفة منها
الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، وتكمن اهميتها في انها تلعب دورا بارزا في صحة
الانسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي الى اثار سلبية على صحة
الانسان.وعرفها محمد صبحي بأنها(الخلو من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام
اجهزة الجسم بوظائفها على احسن وجه، مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه، ومدى استطاعته
مواجهة الاعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد زائد عن الحد)وعرفها ماريو (قدرة الشخص على
العمل بفضل مافيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية) وتعرف من الجانب الفسيولوجي
بانها(قدرة القلب والاوعية الدموية والرئتين والعضلات على العمل بكفاءة مثالية) فاللياقة اذن
تدل على سلامة وصحة الاعضاء والاجهزة الداخلية . عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة
الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الانشطة الرياضية وفي جميع المراحل
بل ولها من الاهمية بامكان انها تبنى عليها النتيجة الرياضية اثناء المنافسة والسباقات لتحقيق
انجازات رياضية متقدمة. تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان
وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين....فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع .

ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأمرض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل.

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبني عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

عناصر اللياقة البدنية : للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها:

1- القوة العضلية

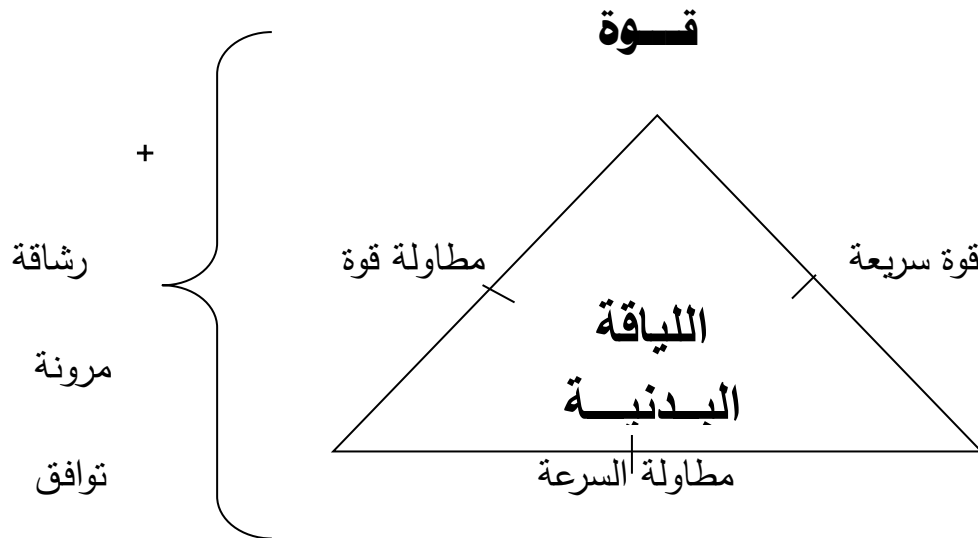
2- السرعة

3- المطاولة(التحمل)

4- المرونة

5- الرشاقة

6- التوافق



سرعة مطاولة... الخ

شكل يوضح عناصر اللياقة البدنية والعلاقة بين العناصر

إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق اي انجاز متقدم بدون هذه العناصر كما هو موضح في الشكل اعلاه لذا يجب ان يعمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومرتنة والعمل على تطويرها وتحسينها ، ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين :

1. اللياقة البدنية العامة

يمكن الاشارة الى هذا المفهوم بأنه (كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس لللياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك .

2. اللياقة البدنية الخاصة

بالامكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه (الكفاءة البدنية والوظيفية لاجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لايمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فأن مسألة اكمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة .

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

هناك مبادئ أساسية عامة تعتبر الأساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية ، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادئ العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ، ويمكن تحديد ذلك بالمبادئ الرئيسية التالية :

1. الانتظام

أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات واخراجها بشكل منتظم مع الاخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الاهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها ، ان عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث اي انقطاع لان ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بان فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7) ايام سوف تؤدي الى خفض اللياقة البدنية وهذا ما يؤثر على المستوى الرياضي .

2. التدرج

أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات او التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدء بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم الى الاحماء الخاص والانتقال الى الجزء الرئيس وصولا الى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهئية .

3. التخصص

أن العملية التدريبية لا بد من ان تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية ، من هنا يتوجب على المدربين إجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة امكاناتهم وقدراتهم ، ان مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشرا لقابلية وامكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي ، لذا يتطلب عند وضع البرنامج التدريبي ان يكون هدفه واضحا ومحددا والتركيز عليه لا على اهداف اخرى .

4. درجة الحمل

المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعب الشدة لذا فان اي برنامج يخص اللياقة البدنية لا بد ان يستند على مكونات الحمل الرئيسية ، اذ يمكن استخدام انواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن او زيادة وقت اداء التمرين او تقليل فترة الراحة او زيادة شدة اداء التمرين او زيادة تكرارات التمرين) من هذه المبادئ الاربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الاساس لبرامج اللياقة البدنية ، وفي حالة عدم الاخذ بها سيؤدي ذلك الى

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خلال اتباع الاسس العلمية الصحيحة .

ان اللياقة البدنية لها علاقة وثيقة بالانجاز الرياضي لكون اللياقة هي احدى المؤشرات او العناصر الاساسية التي يركز عليها تحقيق الانجاز الرياضي ، فضلا عن العناصر الاخرى التي يجب توفرها من اجل اكمال تحقيق الوصول الى افضل النتائج لكن الاراء تشير الى ان تأخذ اللياقة البدنية الاولوية في التسلسل عن بقية المؤشرات الاساسية ، لذا فان اكمال تحقيق التنمية الرياضية لغرض الوصول الى الانجاز لا يتم الا من خلال الارتقاء في اللياقة البدنية مع مراعاة الارتقاء بمحددات الانجاز الاخرى وهي الجانب النفسي والصحة العامة والراحة والتغذية والجانب الخططي والمهاري فضلا عن اللياقة البدنية

، لذا يتطلب من الرياضيين ان يركزوا على الجوانب التي تم ذكرها من اجل الارتقاء بمستوى الانجاز وهذا يتم من خلال التدريب المنتظم ولفترات طويلة واستخدام احدث الاساليب والطرق مع الاخذ بنظر الاعتبار التأكيد على العلاقة بين المحددات اعلاه، اذ لا يكتمل هذا الانجاز في حالة وجود اي خلل في احدى المؤشرات، لذا فان مواكبة التطور العلمي وما يحدث من انجازات رياضية في كسر الارقام القياسية لابد من مدينا ورياضيينا الاطلاع عليها والاخذ بذلك من خلال دراسة حالات الاخفاق ان وجدت لغرض الوصول الى المستوى المطلوب باتباع خطوات علمية صحيحة وهذا يتطلب الاستمرار في التدريب مع بذل جهد عال وتسخير كافة الامكانيات التي تعمل على رفع المستوى لنوع اللعبة او الفعالية الرياضية التي يختص بها الرياضي.

جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة.....وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او اكثر .

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم ، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالماني (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتناولها بشكل مفصل في المحاضرات اللاحقة.

هناك العديد من النقاط الاساسية والارشادات التي يجب الاخذ بها ومراعاتها عند تطوير عناصر اللياقة البدنية واهم ذلك يمكن تحديده بمايلي:

1. الاخذ بنظر الاعتبار على ان اللياقة البدنية هي مجموعة عناصر او صفات التي تمكن الفرد من القيام بمجهود عضلي محدد.

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة الاولى)

2. الاخذ بمبدأ التوازن في حالة تطوير عناصر اللياقة البدنية بحيث لا يكون هنالك مبدأ تنمية صفة على حساب صفة بدنية اخرى .
3. ضرورة الاخذ بالشمولية لكافة عناصر اللياقة البدنية أثناء تطويرها.
4. تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس التي تتركز وتستند عليه تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
5. اللياقة البدنية العامة تتكون من مجموعة عناصر او مكونات ،اما اللياقة البدنية الخاصة قد تشمل عنصر او عنصرين .
6. اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى تطوير صفات بدنية محددة وذلك لما له علاقة بنوع النشاط الرياضي او الفعالية .
7. ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار بمبدأ التدرج في تطوير عناصر اللياقة البدنية او اية عناصر اخرى وعلى انفراد .
8. اللياقة البدنية تحتوي على صفات موروثه ومكتسبة فتتأثر بنوعية الالياف العضلية والتركيب الجسماني (الهيكل العظمي او هيكل الجسم)
9. ان انواع الفعاليات التي يمارسها الرياضي تمتد في ضوء ذلك الى انواع الصفة التي يجب تطويرها ،فعداء المسافات الطويلة يحتاج الى صفة المطاولة ولاعب الجمناستك يحتاج الى المرونة ولاعب الاثقال يحتاج الى عنصر القوة .
10. لا يوجد اختلاف بين مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة بل ان اوجه الاختلاف في طرق التدريب والوسائل المستخدمة في تطوير هذه العناصر.