

أسس التدريب الرياضي

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علمية سليمة جاءت نتيجة للتجارب المستمرة لمعرفة أفضل واحسن الطرق للتعامل مع الفرد الرياضي من جميع النواحي { النفسية ، الفسيولوجية ، التشريحية ، التربوية } والحركية ولقد وضع للتدريب الرياضي عدة أسس هامة حتى تسهل من عمل المدرب وتساعد على تقرير محتويات وطرق ووسائل التدريب المختلفة لكي يصل إلى الطريق الصحيح عند تنفيذ تدريبه لتحقيق الهدف الموضوع من اجله التدريب . إن الأسس الموضوعه للتدريب الرياضي تتعامل مع الفرد الرياضي من جميع الجوانب ولا يجب النظر إليها على إنها منفصلة . بل إنها تكون فيما بينها علاقة وثيقة لا تنفصل عنها .

لقد وضع " كلافس - ارنيهم " المبادئ الأساسية التالية كأسس هامة في عملية التدريب الرياضي :

أولاً : الإحماء [Warming up]

يرى البعض إن الإحماء عملية غرضها ارتفاع مستوى الأداء الرياضي فالإحماء [Warming up] أمر ضروري يجب أن يسبق فترة التدريب ويجب أن يشمل تمرينات بدنية سريعة للمجموعات العضلية الكبيرة . فالإحماء يعمل بجانب تهيئة العضلات العمل على اتساع الشعيرات الدموية ، وتبادل السكر والمواد الأخرى الهامة للعضلات لانتاج الطاقة فالإحماء يعمل على :

1. تقليل فرصة التعرض للإصابة نتيجة تكوينه على تمرينات الإحماء العام .

2. إن ممارسة نفس صور النشاط البدني أو الحركي المستخدم في المباريات يعمل على إعداد اللاعب ذهنياً للعبة لأن ممارسة اللاعب لبعض مكونات اللعبة قبل اشتراكه في المباراة ينمي هذه الناحية بصورة كبيرة ومن المستحسن تقسيم الفريق إلى فريقين وإقامة مباراة بسيطة للعب فترة قبل الاشتراك في المباراة مما يساعد على الإعداد الذهني والعقلي والبدني . **و تتوقف درجة الإحماء على**

عدة عوامل هامة منها :

- حالة الطقس .

- نوع النشاط الحركي وكميته .

- كمية الملابس المستخدمة في أثناء فترة الإحماء ونوعها .

- العوامل الفسيولوجية الأخرى كالفروق الفردية والنوع للأفراد .

وفترة الإحماء يجب أن تتراوح في الظروف الطبيعية العادية من { 20 إلى 25 } دقيقة أثناء فترة التدريب ومن الممكن أن تقل عن ذلك قبل المباريات الرسمية وقد تصل إلى 15 دقيقة .

ثانيا : التدرج في التدريب :

إن التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب يعتبر من أسس علم النفس التعليمي . فنظريات التعلم والتي يعتبر التعلم الحركي إحدى صورها ترى أن مبدأ التدرج في التعلم من العوامل التي تسرع من عجلة التعلم بل وتعمل على تثبيته ، إضافة مهارة جديدة للاعب عندما يشعر المدرب بأنه قد أتقن ما سبق أن تعلمه مع تجنب السرعة في ذلك ، والمدرب ذو الخبرة الكبيرة في ميدان عمله يعرف الوقت المناسب لإضافة مهارة جديدة كلما شعر أن اللاعب لديه القابلية والاستعداد لإضافة ما هو جديد طالما سمحت حالته البدنية والنفسية بذلك . لان فهم الحالة النفسية للاعبين تجعل من السهل على المدرب تخطي مراحل الجمود وعدم الاستمرار أو التقدم في رفع مستوى اللاعبين ، وتجديد طريقة التدريب أو التنويع بالشكل الذي يبعد باللاعب عن الناحية الشكلية التقليدية المكررة وتغير الموقف التدريبي من شكل تقليدي إلى شكل مقبول مشوق من العوامل الهامة التي تعمل على التقدم والنجاح في المباريات والمنافسات وأيضا من العوامل التي تفرق بين المدرب الناجح والمدرب الغير ناجح .

ثالثا : فترة التدريب :

إن اختلاف فترات التدريب تخضع لعوامل كثيرة من أهمها :

1. الحالة التي عليها اللاعب من الناحية الصحية ، البدنية ، النفسية ، الاجتماعية ، المهارية ، الخطئية .

2. الموسم التدريبي هل هو موسم إعداد ، مباريات ، راحة .

3. ما هو نوع النشاط الممارس : كرة القدم ، ألعاب القوى ، كرة السلة ... الخ .

رابعا : التركيز [Intensity] :

يقوم المدرب في هذه الفترة على التركيز على بعض العناصر الهامة مع الربط بينها وبين العناصر أو المكونات التي سبق للاعب أن تعلمها : فالمستقيمة اليسرى في الملاكمة يمكن أن تكون موضوع لفترة تدريبية أو المستقيمة اليمنى أو الخطافية أو الصاعدة ولكن هل يعني هذا عدم الربط بين كل عنصر من هذه العناصر والعناصر الأخرى بالطبع لا يجوز ذلك والمقصود وهو تركيز

المدرّب على ناحية معينة للارتقاء بها مع تصحيح ما قد يظهر من أخطاء . إن إتقان وتثبيت المهارة الحركية لن يأتي إلا بعد التركيز عدة مرات على العناصر الهامة التي تحتويها النشاط الرياضي الممارس ذلك لأن التركيز عامل لتنظيم عملية التدريب الرياضي .

خامسا : مستوى الكفاءة [Level Capacity] :

إن مستوى الكفاءة التي عليها اللاعب تحدد جرعة التدريب ونوعه فكل فرد له مستوى معين من الكفاءة يتناسب مع المدة التي أمضاها هذا اللاعب في الإعداد والتدريب مضافا إلى ذلك خبرته الشخصية ودرجة تعلمه كما أن التدريب عملية متشابكة تحتوي على عدة جوانب يحيط بها الكثير من العوامل والصعوبات وعليه كان التقدم بالتدريب ليس بالعملية التي تأتي عن طريق الصدفة أو تأتي في غمضة عين ، وهنا يتضح دور المدرّب في ضرورة معرفة كل فرد من أفراد فريقه معرفة تامة وشاملة وذلك عن طريق الاختبارات والمقاييس والتسجيل والمقابلات الفردية وكراسة التدريب الخاصة بكل لاعب لمعرفة ما يحيط باللاعب من جميع الجوانب ومختلف الزوايا والتوفيق في ذلك من الأعمال الصعبة التي تلقى على كاهل المدرّب العمل الدائم والمستمر لمعرفة مستوى كفاءة لاعبيه بدنيا وعقليا واجتماعيا وثقافيا وعمليا ومهاريا .

سادسا : الدافع { الحافز } [Motivation] :

دلت البحوث المختلفة في علم النفس التربوي بأهمية وجود دافع حتى يحدث التقدم في التعلم . وعليه فانه من الممكن التنبؤ بسلوك لاعب كرة القدم مثلا في مباراة معينة لأن ذلك يتوقف على ما لديه من دوافع اللعب من جهة وعلى ظروف وإمكانات البيئة بشقيها الخارجي والداخلي ، من ناحية أخرى يسأل المدرّب الرياضي دائما عن أهمية الدوافع أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة النشاط الرياضي والاستمرار في ممارسته وعن أنواع هذه الحوافز أو الدوافع ويقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين فالطفل يقبل على اللعب وي بذل جهدا بدنيا كبيرا بدافع إشباع تعطشه الجامح للحركة والنشاط .

كما نجد الفرد الرياضي يواظب على التدريب وبذل أقصى الجهد في سبيل ترقية مستواه بدافع الرغبة في التفوق الرياضي أو بدافع رفع اسم وطنه أو ناديه في المجالات الدولية والعالمية أو بدافع الكسب المادي ... الخ وهو في ذلك يكافح ولا يبالي بالصعاب في سبيل تحقيق الهدف الذي ينشده. إن العلاقة بين اللياقة البدنية وبين الدوافع علاقة مباشرة لأنه إذا كان هناك دافع أو حافز قوي استجاب الفرد للموقف بكل ما عنده من إمكانيات فيستجيب بسهولة لكثير من المنبهات التي لم يكن يستجيب لها في ظروف أخرى مع عدم وجود الحافز أو الدوافع ، ويعمل علماء النفس ذلك بان

الدافع تؤدي إلى انخفاض عقبة الاستثارة لكثير من المنبهات كما تستبعد الملل وتقلل من حساسية الفرد للتعب فكأنها بذلك تزيد من لياقة الفرد للعمل الموكول إليه .

وهناك بعض الأنشطة الهامة التي تعمل على زيادة الحافز { الدافع } عند اللاعبين:

1. وقوف اللاعب على ما وصل إليه من مستوى ليستطيع تحديد الهدف الذي أمامه .
2. إقامة مباراة عادلة من حيث المستوى بحيث تعمل على استمرار اللاعب في تدريبه .
3. التعاون بين المدرب واللاعبين في وضع خطة التدريب .
4. المنافسات الشريفة .
5. التجديد الدائم في طرق التدريب باستخدام أدوات .
6. التشجيع وذلك بعمل جوائز رمزية للحصول على شارات خاصة تحدد مستوياتهم أو ميداليات يسجل عليها نوع البطولة وأسمائهم .

سابعا : التخصص [Specilization] :

يعتبر التخصص من الوسائل الهامة لاجادة موقف معين يستريح له اللاعب ويثبت فيه قدرة وكفاءة خاصة . بجانب إجادته لجميع مواقف اللعب المختلفة .

ثامنا : الاسترخاء [Relaxation] :

يساعد الاسترخاء على سرعة استعادة الشفاء وتحدد حالة الفرد العامة الفترة التي يعطيها له المدرب وتتوقف هذه الفترة على حجم وكمية التدريب .

تاسعا : النظام [Reutine] :

إن تنظيم مواعيد التدريب من العوامل الهامة التي تنظم حياة الفرد الرياضي بصورة عامة وحياته الرياضية بصورة خاصة فكلما انتظمت فترات التدريب اصبح قيام اللاعب بتنظيم وقته آليا ذلك لاستعداد اللاعب السابق لمواعيد التدريب وعلى

المدرب أن ينظم ذلك مع لاعبيه على أن يكون هو المثل الأعلى في احترام مواعيد التدريب وان لزم الأمر تنظيم حياة لاعبيه بعد التدريب وذلك بالتعاون فيما بينهم ، ومن أهم النواحي التنظيمية بجانب مواعيد التدريب .

1. العادات الصحية السليمة وتنظيمها من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الفرد الرياضي من ناحيتين الاجتماعية والصحية فاستعمال الملابس الشخصية واخذ حمام بعد التدريب ونظافة وتنظيم أماكن خلع الملابس بل والاهتمام بالأدوات الرياضية المستخدمة في التدريب لمن العوامل التي تضي على التدريب عامل النظام .
2. إن تنظيم التغذية بما يتلاءم والفترة التدريبية المحددة من العوامل الهامة التي ترقى بمستوى الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
3. عمل كشف طبي دوري شامل على اللاعبين في مواعيد منتظمة مما يجعل كل من المدرب واللاعب على علم بالحالة الصحية العامة لضمان التقدم والاستمرار .
4. إن العلاقات داخل النادي من العوامل التي تحتاج إلى تنظيم لوضع أسس صحية لكيفية التعامل بين الإداري واللاعب وبين المدرب والإداري مما يبعد عن جو الملعب الكثير من المشاكل التي قد تؤثر على المستوى العام للفريق .

الفورمة الرياضية

الفورمة الرياضية : هي حالة الاستعداد المثلي للرياضي لتحقيق الحدقصى للنتائج الرياضية ، وهي تعبر عن ارتفاع مستوي الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلي للجسم وارتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة ، مع الاحتفاظ بمستوي عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب (0

ويعرف ماتيفيف الفورمة الرياضية بأنها الحالة المثلي لاستعداد الرياضي للوصول إلي أفضل النتائج خلال دورة التدريب الكبرى (الموسم التدريبي) وتتميز بمجموعة من العلامات الفسيولوجية والطبية والنفسية المتكاملة ، وهي تعد في حد ذاتها الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي ، وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوي لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية ، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه (20 : 2)

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

يري بسطويسي أحمد (1999م) أنه لابد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوي الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ، أما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلي اللاعب وهي أعلى مستوي بدني ومهاري ونفسي يمكن أن يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوي جيد (4 : 44)

ويتفق الباحث مع رأي بسطويسي أحمد في التفريق بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية للاعب لأنه من الممكن أن يكون لاعب كرة القدم في فورمة عالية أثناء المباراة ويكون نفس اللاعب لأي سبب في مباراة اخري ليس في فورمة عالية 0

ويذكر علي البيك أن الفورمة الرياضية هي عبارة عي الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوي عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص فتشمل :

- الاعداد البدني 0 - الاعداد المهاري 0 - الاعداد الخططي 0

- الاعداد الذهني 0 - الاعداد النفسي 0 (7 : 53)

ويشير حنفي مختار (1982م) إن هدف التدريب هو وصول اللاعب إلي الأداء المثالي ، وخاصة أثناء المباريات ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك لابد أن تكون حالته التدريبية حسنة وجيدة ، أي أن الحالية التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الأداء المطلوب بالمستوي الممتاز 0

ويخلط الكثيرون بين اللياقة البدنية وحالة التدريب (الفورمة الرياضية) فكثيرا ما يطلق علي لاعب ذي لياقة بدنية عالية أنه (فورمة رياضية) ومع ذلك نجد أن هذا اللاعب يؤدي أداءً سيئاً أثناء المباراة ، وقد يرجع ذلك إلي ضعف مستواه المهاري أو قلة حيلته وسوء تصرفه أو قلقه وحالته النفسية أو إلي ضعف صفاته الإرادية ، من هذا نري أن الأداء المثالي للاعب لا يتوقف علي لياقته البدنية فقط ، بل لابد من مراعاة جوانب أخري هامة حيث تصل باللاعب للفورمة الرياضية ، ويظهر بوضوح أن حالة التدريب هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب وتتكون من :

1- حالة اللاعب البدنية

2- حالة اللاعب الفنية المهارية

3- حالة اللاعب الخططية

4- حالة اللاعب الذهنية

5- حالة اللاعب النفس إرادية

فإذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة ، ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى حالة التدريب أن يباشر نظاماً تدريبياً مخططاً ويعمل في التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس وعملية تطوير حالة التدريب مستمرة لا تتوقف مادام التدريب اليومي والاسبوعي والسنوي يسير وفقاً لتخطيط سليم وهذا يعني أن حالة التدريب العالية للاعب اليوم تكون متوسطة بالنسبة لما يجب أن تكون عليه حالة تدريب نفس اللاعب في العام القادم ، وتمر الحالة التدريبية بثلاث مراحل :

1- مرحلة تكوين الفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد

2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات

3- مرحلة فقدان الفورمة خلال الفترة الانتقالية ومن هنا يجب ان يدرك المدرب ان الفورمة الرياضية مؤقتة ومدتها محدودة تتكرر مرة او مرتين خلال الموسم الرياضي (5 : 16)

ويذكر علي البيك (1993م) أنه مع نمو الحالة التدريبية فإن الحمل الذي كان من قبل في الحدود القصوي سوف يصبح فيما بعد حملاً متوسطاً ثم بعد فترة حملاً ضعيفاً وسوف يكون في وقت من الأوقات ضمن الاحمال التي لا تؤثر بالصورة الايجابية علي حالة الرياضي أو تحت تأثير حيوية فعالا ، وبناء علي ذلك فإنه تظهر صورة رفع مستوي التأثيرات التدريبية والتي تعرف بمبدأ التقدمية أو مبدأ رفع الاحتياجات

ويتفق كلا من عصام عبد الخالق (1992م) والسيد عبد المقصود (1994م) أن هناك تحسينات بيولوجية تؤدي إلى الفورمة الرياضية منها ما يلي :

- قدرات عالية لاجهزة الجسم الداخلية للتكيف السريع مع كل مجهود جديد 0
- قدرات عالية للعمل العضلي للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق 0
- اقتصادية الوظائف مثل الإقلال من استهلاك الطاقة فتكون الطاقة المستهلكة لنفس المجهود الرياضي في الفورمة اقل منها وهو خارج الفورمة 0

- سرعة سير عملية استعادة الشفاء كما ان للفورمة الرياضية صفات خاصة بكل نشاط من الانشطة الرياضية ، فيتميز نشاط بنسبة كبيرة من المكونات البدنية أو المهارات الحركية التي تعتبر اساساً للفورمة الرياضية لهذا النشاط 0

مراحل نمو الفورمة الرياضية :

تشير جميع نتائج الدراسات العلمية إلي أن تنمية الفورمة الرياضية تتم في شكل مراحل وقد اتفق كل من السيد عبد المقصود (1994) أبو العلا عبد الفتاح (1997) في أنها كالتالي:

المرحلة الأولى : تعتبر المرحلة الأولى هي مرحلة تحسين المكونات الأساسية لظهور الفورمة الرياضية بمعنى الارتفاع بالمستوى العام لإمكانات الجسم الوظيفة و التنمية المتكاملة للصفات البدنية و تشكيل المهارات الحركية الأساسية .

المرحلة الثانية : تتميز بالثبات النسبي للفورمة في شكلها التمهيدي , ويعتبر أي خلل هو نقص في الجوانب التكوينية لما أمكن لتحقيق الفورمة الرياضية , ويلاحظ خلال هذه المرحلة ظاهرة التذبذب في تحقيق النتائج الرياضية.

المرحلة الثالثة : وتتميز هذه المرحلة باتجاهات عمليات التكيف نحو الأستشفائية , وبناء على ذلك يتم فقد الفورمة الرياضية تدريجياً .

فترات نمو الفورمة الرياضية خلال الموسم التدريبي :

يقسم الموسم التدريبي إلى فترات زمنية مختلفة تهدف كل فترة منها إلى تحقيق بعض الواجبات الأساسية , ويرجع سبب ذلك إلى اختلاف مراحل نمو الفورمة الرياضية بحيث تهدف كل فترة من فترات الموسم التدريبي إلى تحقيق أهداف احدي نمو الفورمة الرياضية الثلاث وهي:

الفترة الأولى :

ويتم خلالها تنمية السياسات اللازمة لبناء الفورمة الرياضية وتتفق هذه الفترة مع مرحلة الأعداد التمهيديّة , وتستغرق 3 – 4 أشهر خلال الموسم نصف السنوي , 5 - 7 أشهر خلال

الموسم السنوي , وتقل عن 3 – 4 أشهر في حالة المواسم الأقل في فترتها الزمنية الكلية .

الفترة الثانية : وهي فترة المحافظة على الفورمة الرياضية وتتم خلال فترة المنافسات 0

الفترة الثالثة: وتتفق مع فترة فقد الفورمة الرياضية وتتمشى مع الفترة الانتقالية خلال الموسم التدريبي.