

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة: التدريب الرياضي

المرحلة الثانية

مفردات المنهج

اولاً: التدريب الرياضي.

- مفهوم التدريب الرياضي.
- اهداف التدريب الرياضي.
- واجبات التدريب الرياضي.
- مكونات (حالات) التدريب الرياضي.
- المجالات في التدريب الرياضي.
- اسس ومبادئ التدريب الرياضي.
- الفورمة الرياضية

مفهوم علم التدريب الرياضي:

لابد من معرفة مفهوم التدريب الرياضي قبل الدخول في تفاصيله الشائكة المتفرعة والمهمة في كل شئ، لذلك لابد من معرفة معنى التدريب الرياضي.

*فهو مجموعة من الفعاليات الرياضية المنتظمة تستغرق وقتاً طويلاً من اجل التقدم والتطور بشكل متدرج وتعمل على تحسين الوظائف الخاصة بالفرد واللعبه.

*وهو ايضا جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستخدم لتحسين وثبات الانجاز.

* كما قال (هارة) هو اعداد الرياضي للوصول الى افضل مستوى في الانجاز ،اي اعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخطية والمهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية.

* كذلك هو عملية تربوية منظمة وتستند على النواحي العلمية والفلسجية التي ترتبط بالمستوى الرياضي.

* وعرف السوفيتي (ماتيف) بانه التهيئة الفلسجية والبدنية والتكنيكية والتكتيكية والنفسية للرياضي بمساعدة التمارين البدنية.

من المفاهيم السابقة نرى ان جميع التعاريف اكدت على بعض المجالات وهي:

الفلسجية (الوظيفية):

وهو تحسين عمل وظائف اجهزة الجسم لذا فان الغرض الاساس من التدريب هو زيادة كفاءة قدرة الاجهزة الزظيفية.

البدنية:

تنمية الصفات البدنية الاساسية والتي تسهم بشكل مباشر في امكانية وكفاءة الفرد الرياضي على الاداء الحركي الذي له علاقة مباشرة مع عناصر التدريب .

النفسية:

من جراء زيادة فدره عمل الاجهزة الوظيفية وقابلية الفرد على التحمل وزيادة كفاءته البدنية سوف نصل الى تنمية القدرات النفسية وهذا يؤدي الى تحقيق الانجاز الرياضي.

اهداف التدريب الرياضي:

يسعى التدريب الرياضي والمدربون والمؤسسات التدريبية الى تحقيق هدفين اساسيين من خلال عملية التدريب الرياضي وهما:

١- الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية.

٢- رفع اداء مستوى الحالة البدنية والفلسجية (الوظيفية).

هذان هما الهدفان الاساسيان اللذان يعمل عليهما كل العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن اجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الاهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي:

١- تطوير وتحسين الاعداد البدني العام.

٢- التركيز على الاعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة).

٣- ضبط واتقان الاداء الفني للفعالية.

٤- تحسين وتطوير الاداء الخططي.

٥- تنمية وتطوير الصفات الارادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة).

٦- الاعداد الجيد للفريق الرياضي.

٧- تجنب حدوث الاصابة، اي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.

٨- اجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.

٩- تطوير واغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة(نظام التدريب ، الغذاء ، تحليل المباريات ، العلاقة

بين المدرب واللاعبين انفسهم ، الجوانب الخططية).

واجبات التدريب الرياضي

اولاً: الواجبات التربوية: والتي تشمل ما يلي

١- تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للاعب.

٢- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن.

٣- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كالاخلاق الرياضية وحب الوطن والشعب والنادي.

٤- بث وتطوير الخصائص والسمات الارادية.

٥- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخططية للاداء الحركي.

ثانياً: الواجبات التعليمية : والتي تشمل ما يلي

- ١- التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة).
- ٢- التنمية الخاصة للصفات الضرورية التخصصية.
- ٣- تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لاعلى مستوى رياضي.
- ٤- تعلم واتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الراضية التخصصية.

ثالثاً: الواجبات الصحية: والتي تشمل ما يلي:

- ١- تأقلم وتكيف الاجهزة الوظيفية والاعضاء الداخلية للجسم.
- ٢- تطوير مناعة الجسم ضد المرض.
- ٣- ابعاد شبح الاصابات والضعف البدني.
- ٤- تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف.

مجالات التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة" فقط ، سواء مجال الناشئين او المتقدمين بل يتعدى الى قطاعات اخرى كثيرة في المجتمع هي في اشد الحاجة الى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربوية لاعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا الى المستوى العالي فالاعلى وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.
- مجال الرياضة الجماهيرية.
- مجال الرياضة العلاجية.
- مجال رياضة المعاقين.
- مجال رياضة المستويات العالية.

المجال الاول: مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية ، بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة " في رياض الاطفال" وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود ، باستمرار الانسان وكيونته ، وبذلك يعتبر مجال الرياضة مجالا خصبا وذا تاثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية اساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لامرئين اساسيين وهامين:

- اولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.
- والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية واللاهوائية وما ذلك من تاثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة نسبة استهلاك الاوكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة.... الخ تلك الخصائص الوظيفية الهامة والتي تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، بالنسبة لاهمية تنمية

القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية، يلعب ذلك دورا ايجابيا في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة، حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة، فعلى سبيل المثال مهارات الوثب لاجدوى من التعلم ما لم تنمى عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب، وكذلك لاعبو الرمي والتنس الارضي وجميع الالعاب والفعاليات الاخرى وهذا ليس فقط على المستوى المدرسي بل على جميع المستويات الرياضية، وهنا يطرح التساؤل دائما ... هل درس التربية البدنية درس هدفه التعليم ام التدريب؟ وللجابة على هذا التساؤل يجب ان نعي جيدا ان درس التربية البدنية درس لتعلم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية، وتنمية القدرات البدنية تحتاج الى طرق تدريب خاصة لتحسين المستوى، اي انه مزيج من التعليم والتدريب حيث انها وجهان لعملة واحدة " التعلم الحركي للمهارات الرياضية " ، وبذلك فاحسن طريقة للتعليم التدريب.

ويعتبر درس التربية البدنية القاعدة للوصول الى رياضة المستويات (قطاع البطولة) حيث اعداد المميزين من التلاميذ بدنيا ومهاريا لقطاع البطولة، ومنذ المراحل الرياضية الدراسية الاولى فتعلم السباحة مثلا... يبدأ من عمر الثالثة ... والجمباز في الرابعة وبذلك كان لتجربة المدارس الرياضية دور ايجابي في انتقاء واعداد الموهوبين من التلاميذ ووضع البرامج التدريبية والتي تؤهلهم للاشتراك في البطولات العالمية والاولمبية في سن مبكرة، وما نشاهده اليوم بالنسبة للمشاركة الاولمبية والدولية بالنسبة لمستوى اعمار شئ فاق كل وصف.

وتعتبر الانشطة الرياضية اللاصفية " خارج درس التربية البدنية " والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطا تدريبيا هاما وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الناشئين، فالاهتمام بمثل تلك الانشطة الرياضية بتامين ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وادوات واجهزة، هذا بالإضافة الى استخدام طرق واساليب التدريب الحديثة، يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لابطال الغد والتي يعدهم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

ان الرياضة الجماهيرية " رياضة كل الناس " لا تعرف صغيرا ولا كبيرا ، قويا ولا ضعيفا ، رجلا ولا امرأة، فالكل يجب ان يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطولة او اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاوله الرياضة المقننة، كما في الرياضة المدرسية او الجامعية او رياضة المستويات والتي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات اخرى: كالرياضة للجميع ، حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاوله الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بانها لا تهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الاخرى، وخصوصا في عملية التصنيف للممارسين لانشطة تلك الرياضة وذلك الى مجموعات متقاربة ومتجانسة

في المستوى والجنس حتى لا تحدث اضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الاسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا وصحيا حيث تلعب الالندية الرياضية والساحات الشعبية دورا ايجابيا في امكانية ممارسة الافراد للانشطة الرياضية المختلفة باعداد الملاعب والقاعات والاجهزة والادوات الرياضية الخاصة بذلك.

المجال الثالث : مجال المعوقين

الاعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الاسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

ان مزاوله الانطة الرياضية ليست مقصورة على فئة او قطاع من فئات او قطاعات المجتمع او طبقة من طبقاته، ولذلك يجب ان يزاولها جميع افراد المجتمع كبارا وصغارا، رجالا ونساء اسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وامكانياته، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في احقية مزاوله الانشطة الرياضية كحق اساسي للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الاولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصة للنشئ بمن فيهم الاطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم في تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضة الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك اصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث انشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها والاتحاد الدولي

التنس الارضي احدى رياضات المعوقين

لرياضة المعوقين ، بذلك اقيمت الدورات الاولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لاعاققتهم، مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الاسوياء.

والمعوقون يمثلون ١٠% من حجم المجتمع مع تفاوت تلك النسبة من بلد لآخر وعلى اختلاف تصنيفاتهم سواء من يعانون اعاقة بدنية او حسية او عقلية او عاطفية، وهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع حيث يتطلبون عونا خاصا وحتى لا يشعرون بحرمان احدى روافد حياتهم، ومن هنا جاءت اهمية المتخصصين كل في مجال تخصصه بالاهتمام بهم بدنيا ونفسيا واجتماعيا بما يسمح لهم باستثمار طاقاتهم حتى يحققوا ذاتهم اولا ويقدمون لانفسهم ومجتمعاتهم خدمات افضل، وبذلك يصبحون افرادا اسوياء في المجتمع الذي يتعايشون فيه ولا يشعرون بنقص او تقصير من المجتمع كفئة هامة من فئاته وحتى تاخذ تلك الفئة حقاها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتاهيل حياة افضل، والتي تمكنهم من العيش في سعادة وفق امكانياتهم وقدراتهم مع اسداء المساعدات التي يقدمها المجتمع لهم .

ان مجال الاشتراك الاولمبي للمعوقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم باسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حالته والتي تحددها نوع الاعاقة وبذلك اخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الانشطة الرياضية منعطفًا جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الاولمبية خير دليل وشاهد على انجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

المجال الرابع: مجال الرياضة العلاجية

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الالونة الاخيرة ... اهمية كبيرة حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء.

وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور، حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب اعادة تاهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية، والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا باعادة مستوى تلك المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.

السباحة.. احدى الرياضات العلاجية

كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الاسهام في تحسن حالتهم الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الاخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها، كنقص نسبة الكولسترول في الدم وذلك عند ممارسة الانشطة البدنية ولفترة طويلة (الانشطة الهوائية).

وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على اعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدوها في فترة الحمل، كما ان بعض التمرينات البدنية الخفيفة والمناسبة ايضا اثناء " الحمل " تعمل على تقادي كثير من المخاطر قد تتعرض لها النساء الحوامل وخصوصا في فترة ما قبل الولادة، وذلك بوضع البرامج التدريبية الخاصة والمتمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل والتي تسهل عملية الولادة.

المجال الخامس: مجال رياضة المستويات العالية

اخذت رياضة المستويات العالية في الاونة الاخيرة شانا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث اخذت المستويات والارقام التي تقدم مضطرد من بطولة لاخرى ومن دورة لاخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي

التجديف احدى رياضات المستويات العالية

اخذ مصطلح " المستويات العالية" في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم، وما تقابله هذه الاعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل اعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية.

اسس التدريب الرياضي

يرتكز التدريب الرياضي على اسس علمية سليمة جاءت نتيجة للتجارب المستمرة لمعرفة افضل واحسن الطرق للتعامل مع الفرد الرياضي من جميع النواحي (النفسية ، الفسيولوجية ، التشريحية ، التربوية) والحركية ولقد وضع للتدريب الرياضي عدة اسس هامة حتى تسهل من عمل المدرب وتساعد على تقرير محتويات وطرق ووسائل التدريب المختلفة لكي يصل الى الطريق الصحيح عند تنفيذ تدريبيه لتحقيق الهدف الموضوع من اجله التدريب . ان الاسس الموضوع للتدريب الرياضي تتعامل مع الفرد الرياضي من جميع الجوانب ولا يجب النظر اليها على انها منفصلة. بل انها تكون فيما بينها علاقة وثيقة لا تنفصل عنها. لقد وضع " كلافس - ارنهيم " المبادئ الاساسية التالية كاسس هامة في عملية التدريب الرياضي:

اولاً: الاحماء (Warming up):

يرى البعض ان الاحماء عملية غرضها ارتفاع مستوى الاداء الرياضي فالاحماء (Warming up) امر ضروري يجب ان يسبق فترة التدريب ويجب ان يشمل تمرينات بدنية سريعة للمجموعات العضلية

الكبيرة. فالاحماء يعمل بجانب تهيئة العضلات العمل على اتساع الشعيرات الدموية ، وتبادل السكر والمواد الاخرى الهامة للعضلات لانتاج الطاقة فالاحماء يعمل على:

- ١- تقليل فرصة التعرض للاصابة نتيجة تكوينه على تمرينات الاحماء العام.
- ٢- ان ممارسة نفس صور النشاط البدني او الحركي المستخدم في المباريات يعمل على اعداد اللاعب ذهنيا للعبة لان ممارسة اللاعب لبعض مكونات اللعبة قبل اشراكه في المباراة ينمي هذه الناحية بصورة كبيرة ومن المستحسن تقسيم الفريق الى فريقين واقامة مباراة بسيطة للعب فترة قبل الاشتراك في المباراة مما يساعد على الاعداد الذهني والعقلي والبدني. وتتوقف درجة الاحماء على عدة عوامل هامة منها:
 - حالة الطقس.
 - نوع النشاط الحركي وكميته.
 - كمية الملابس المستخدمة في اثناء فترة الاحماء ونوعها.
 - العوامل الفسيولوجية الاخرى كالفرق الفردية والنوع للافراد.

وفترة الاحماء يجب ان تتراوح في الظروف الطبيعية العادية من (٢٠ الى ٢٥) دقيقة اثناء فترة التدريب ومن الممكن ان تقل عن ذلك قبل المباريات الرسمية وقد تصل الى ١٥ دقيقة.

ثانياً: التدرج في التدريب:

ان التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب يعتبر من اسس علم النفس التعليمي. فنظريات التعلم والتي يعتبر التعلم الحركي احدى صورها ترى ان مبدا التدرج في التعلم من العوامل التي تسرع من عجلة التعلم وتعمل على مبدا تثبيته، فاضافة مهارة جديدة للاعب عندما يشعر المدرب بانه قد اتقن ما سبق ان تعلمه مع تجنب السرعة في ذلك، والمدرب ذو الخبرة الكبيرة في ميدان عمله يعرف الوقت المناسب لاضافة مهارة جديدة كلما شعر ان اللاعب لديه القابلية والاستعداد لاضافة ما هو جديد طالما سمحت حالته البدنية والنفسية بذلك. لان فهم الحالة النفسية للاعبين تجعل من السهل على المدرب تخطي مراحل الجمود وعدم الاستمرار او التقدم في رفع مستوى اللاعبين ، وتجديد طريقة التدريب او التنويع بالشكل الذي يبعد باللاعب عن الناحية الشكلية التقليدية المكررة وتغير الموقف التدريبي من شكل تقليدي الى شكل مقبول مشوق من العوامل الهامة التي تعمل على التقدم والنجاح في المباريات والمنافسات وايضا من العوامل التي تفرق بين المدرب الناجح والمدرب غير الناجح.

ثالثاً: فترة التدريب:

ان اختلاف فترات التدريب تخضع لعوامل كثيرة اهمها:

- ١- الحالة التي عليها اللاعب من الناحية الصحية ، البدنية، النفسية، الاجتماعية ، المهارة، الخطئية.
- ٢- الموسم التدريبي هل هو موسم اعداد ، مباريات ، راحة.
- ٣- ما هو نوع النشاط الممارس: كرة القدم، العاب القوى، كرة السلة... الخ

رابعاً: التركيز (Intensity):

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

للارتقاء بها مع تصحيح ما قد يظهر من اخطاء. ان اتقان وتثبيت المهارة الحركية لن ياتي الا بعد عدة مرات على العناصر الهامة التي تحتويها النشاط الرياضي الممارس ذلك لان التركيز عامل لتنظيم عملية التدريب الرياضي.

خامساً: مستوى الكفاءة (Level capacity):

ان مستوى الكفاءة التي عليها اللاعب تحدد جرعة التدريب ونوعه فكل فرد له مستوى معين من الكفاءة يتناسب مع المدة التي امضاها هذا اللاعب في الاعداد والتدريب مضافا الى ذلك خبرته الشخصية ودرجة تعلمه كما ان التدريب عملية متشابكة تحتوي على عدة جوانب يحيط بها الكثير من العوامل والصعوبات وعليه كان التقدم بالتدريب ليس بالعملية التي تاتي عن طريق الصدفة او تاتي في غمضة عين، وهنا يتضح دور المدرب في ضرورة معرفة كل فرد من افراد 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 الاعمال الصعبة التي تلقى على كاهل المدرب العمل الدائم والمستمر لمعرفة مستوى كفاءة لاعبيه بدنيا وعقليا واجتماعيا وثقافيا وعمليا ومهاريا.

سادساً: الدافع (الحافز) (Motivation):

دلت البحوث المختلفة في علم النفس التربوي باهمية وجود دافع حتى يحدث التقدم في التعلم. وعليه فانه من الممكن التنبؤ بسلوك لاعب كرة القدم مثلا في مباراة معينة لان ذلك يتوقف على ما لديه من دوافع اللعب من جهة وعلى ظروف وامكانيات البيئة بشقيها الخارجي والداخلي، من ناحية اخرى يسأل المدرب الرياضي دائما عن اهمية الدوافع او الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة النشاط الرياضي والاستمرار في ممارسته وعن انواع هذه الحوافز او الدوافع ويقصد بالدوافع الحالات او القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين فالطفل يقبل على اللعب ويبدل جهدا بدنيا كبيرا بدافع اشباع تعطشه الجامح للحركة والنشاط.

كما نجد الفرد الرياضي يواضب على التدريب وبذل اقصى الجهد في سبيل ترقية مستواه بدافع الرغبة في التفوق الرياضي او بدافع رفع اسم وطنه او ناديه في المجالات الدولية او العالمية او بدافع الكسب المادي.... الخ وهو في ذلك يافح ولا يبالي بالصعاب في سبيل تحقيق الهدف الذي ينشده. ان العلاقة بين اللياقة البدنية وبين الدافع علاقة مباشرة لانه اذا كان هناك دافع او حافز قوي استجاب الفرد للموقف بكل ما عنده من امكانيات فيستجيب بسهولة لكثير من المنبهات التي لم يكن يستجيب لها في ظروف اخرى مع عدم وجود الحافز او الدوافع، ويعلل علماء النفس ذلك بان الدوافع تؤدي الى انخفاض عقبة الاستثارة لكثير من المنبهات كما تستبعد الملل وتقلل من حساسية الفرد للتعب فكانها بذلك تزيد من لياقة الفرد للعمل الموكول اليه.

وهناك بعض الانشطة الهامة التي تعمل على زيادة الحافز (الدافع) عند اللاعبين:

- ١- وقوف اللاعب على ما وصل اليه من مستوى ليستطيع تحديد الهدف الذي امامه.
- ٢- اقامة مباراة عادلة من حيث المستوى بحيث تعمل على استمرار اللاعب في تدريبيه.
- ٣- التعاون بين المدرب واللاعبين في وضع خطة التدريب.
- ٤- المنافسات الشريفة.
- ٥- التجديد الدائم في طرق التدريب باستخدام ادوات.

٦- التشجيع وذلك بعمل جوائز رمزية للحصول على شارات خاصة تحدد مستوياتهم او ميداليات يسجل عليها نوع البطولة واسماؤهم.

سابعاً: التخصص (Specilization):

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

ثامناً: الاسترخاء (Relaxation):

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

تاسعاً: النظام (Reution):

ان 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 ألياً ذلك لاستعداد اللاعب السابق لمواعيد التدريب وعلى المدرب ان ينظم ذلك مع لاعبيه بعد التدريب وذلك بالتعاون فيما بينهم ومن اهم النواحي تنظيمها بجانب مواعيد التدريب.

١- العادات الصحية السليمة وتنظيمها من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الفرد الرياضي من الناحيتين الاجتماعية والصحية فاستعمال الملابس الشخصية واخذ حمام بعد التدريب ونظافة وتنظيم اماكن خلع الملابس بل والاهتمام بالادوات الرياضية المستخدمة في التدريب لمن العوامل التي تضي على التدريب عامل النظام.

٢- ان تنظيم التغذية بما يتلاءم والفترة التدريبية المحددة من العوامل الهامة التي ترقى بمستوى الفرد للوصول الى اعلى المستويات.

٣- عمل كشف طبي دوري شامل على اللاعبين في مواعيد منتظمة مما يجعل كل من المدرب واللاعب على علم بالحالة الصحية العامة لضمان التقدم والاستمرار.

٤- ان العلاقات داخل النادي من العوامل التي تحتاج الى تنظيم لوضع اسس صحية لكيفية التعامل بين الاداري واللاعب وبين المدرب والاداري 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 الحد الاقصى للنتائج الرياضية، وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلي للجسم وارتفاع الامكانيات الوظيفية لاعضاء واجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكولوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة، مع الاحتفاظ بمستوى عال من اداء الوظائف الحركية والاعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للاداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب.

ويعرف ماتيف الفورمة الرياضية بانها الحالة المثلى لاستعداد الرياضي للوصول الى افضل 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 الاعداد البدني والمهاري والخطي والنفسية، وعندما تصبح هذه الجوانب في اعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول ان

الرياضي قد اصبح في الفورمة الرياضية، كما ان مصطلح الحالة المثلى تتغير مواصفاته من موسم تدريبي الى اخر تبعا لتغير حالة الرياضي ومستواه.

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

يرى بسطويسي احمد (١٩٩٩م) انه لا بد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة، اما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي اعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن ان يصل اليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوى جيد .

ويتفق الباحث مع رأي بسطويسي احمد في التفريق بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية للاعب لانه من الممكن ان يكون لاعب كرة القدم في فورمة عالية اثناء المباراة ويكون نفس اللاعب لاي سبب في مباراة اخرى ليس في فورما عالية.

ويذكر علي البيك ان الفورمة الرياضية هي عبارة عن الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد فتشمل:

- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري.
- الاعداد الخططي.
- الاعداد الذهني.
- الاعداد النفسي.

ويشير حنفي مختار (١٩٨٢م) ان هدف التدريب هو وصول اللاعب الى الاداء المثالي، وخاصة اثناء المباريات ولكي يستطيع اللاعب ان يحقق ذلك لا بد ان تكون حالته التدريبية حسنة وجيدة، اي ان الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الاداء المطلوب بالمستوي الممتاز.

ويخلط الكثيرون بين اللياقة البدنية وحالة التدريب (الفورمة الرياضية) فكثيرا ما يطلق على لاعب ذي لياقة بدنية عالية انه (فورمة رياضية) ومع ذلك نجد ان هذا اللاعب يؤدي اداء سيئا اثناء المباراة وقد يرجع ذلك الى ضعف مستواه المهاري او قلة حسلته وسوء تصرفه او قلقه وحالته النفسية او الى ضعف صفاته الارادية ، من هذا نرى ان الاداء المثالي للاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط بل لا بد من مراعاة جوانب اخرى هامة حيث تصل باللاعب للفورمة الرياضية، ويظهر بوضوح ان حالة التدريب هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب وتتكون من :

- ١- حالة اللاعب البدنية.
- ٢- حالة اللاعب الفنية المهارية.
- ٣- حالة اللاعب الخططية.
- ٤- حالة اللاعب الذهنية.
- ٥- حالة اللاعب النفس ارادية.

فاذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية الممتازة، ويحتاج اللاعب لكي يصل الى حالة التدريب ان يباشر نظاما تدريبيا مخططا ويعمل في التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس وعملية تطوير حالة التدريب مستمرة ولا تتوقف ما دام التدريب اليومي و الاسبوعي و

السنوي يسير وفقا لتخطيط سليم وهذا يعني ان حالة التدريب العليا للاعب اليوم تكون متوسطة بالنسبة لما يجب ان تكون عليه حالة تدريب نفس اللاعب في العام القادم وتمر الحالة التدريبية بثلاث مراحل:

- ١- مرحلة تكوين الفورمة الرياضية وتتم في فترة الاعداد
- ٢- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات
- ٣- مرحلة فقدان الفورمة خلال الفترة الانتقالية ومن هنا يجب ان يدرك المدرب ان الفورمة الرياضية مؤقته ومدتها محدودة تتكرر مرة او مرتين خلال الموسم الرياضي (٥:١٦)

ويذكر علي البيك (١٩٩٣م) انه مع نمو الحالة التدريبية فان الحمل الذي من قبل في الحدود القصوي سوف يصبح فيما بعد حملا متوسطا ثم بعد فترة حملا ضعيفا وسوف يكون في وقت من الاوقات ضمن الاحمال التي لا تؤثر بالصورة الايجابية علي حالة الرياضي او تحت تاثير حيويا فعلا، وبناءا على ذلك فانه تظهر صورة رفع مستوى التاثيرات التدريبية والتي تعرف بمبدأ التقديمية او مبدأ رفع الاحتياجات . (٧:٢١)

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) والسيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ان هناك تحسينات بيولوجية تؤدي الى الفورمة الرياضية منها ما يلي:

- قدرات عالية لاجهزة الجسم الداخلية للتكيف السريع مع كل مجهود جديد.
- قدرات عالية للعمل العضلي للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق.
- اقتصادية الوظائف مثل الاقلاع من استهلاك الطاقة فتكون الطاقة المستهلكة لنفس المجهود الرياضي في الفورمة اقل منها وهو خارج الفورمة.
- سرعة سير عملية استعادة الشفاء كما ان للفورمة الرياضية صفات خاصة بكل نشاط من الانشطة الرياضية، فيتميز نشاط بنسبة كبيرة من المكونات البدنية او المهارات الحركية التي تعتبر اساسا للفورمة الرياضية لهذا النشاط.

مراحل نمو الفورمة الرياضية:

تشير جميع نتائج الدراسات العلمية الى تنمية الفورمة الرياضية تتم في شكل مراحل وقد اتفق كل من السيد عبد المقصود (١٩٩٤) ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) في انها كالتالي:

المرحلة الاولى: تعتبر المرحلة الاولى هي مرحلة تحسين المكونات الاساسية لظهور الفورمة الرياضية بمعنى الارتفاع بالمستوى العام لامكانيات الجسم الوظيفية والتنمية المتكاملة للصفات البدنية وتشكيل المهارات الحركية الاساسية.

المرحلة الثانية: تتميز بالثبات النسبي للفورمة في شكلها التمهيدي ، ويعتبر اي خلل هو النقص في الجوانب التكوينية لما امكن لتحقيق الفورمة الرياضية ويلاحظ خلال هذه المرحلة ظاهرة التذبذب في تحقيق النتائج الرياضية

المرحلة الثالثة: وتتميز هذه المرحلة باتجاهات عملية التكيف نحو الاستشفائية وبناء على ذلك يتم فقد الفورمة الرياضية تدريجيا.

فترات نمو الفورمة الرياضية خلال الموسم التدريبي

يقسم الموسم التدريبي الى فترات زمنية مختلفة تهدف كل فترة منها الى تحقيق بعض الواجبات الاساسية ويرجع سبب ذلك الى اختلاف مراحل نمو الفورمة الرياضية بحيق تهدف كل فترة من فترات الموسم التدريبي الى تحقيق احد اهداف الفورمة الرياضية الثلاث وهي:

الفترة الاولى:

ويتم خلالها تنمية السياسات اللازمة لبناء الفورمة الرياضية وتتفق هذه الفترة مع مرحلة الاعداد التمهيديّة وتستغرق ٣-٤ اشهر خلال الموسم نصف السنوي ، و ٥-٧ اشهر خلال الموسم السنوي ، وتقل عن ٣-٤ اشهر في حالة المواسم الاقل في فترتها الزمنية الكلية.

الفترة الثانية:

وهي فترة المحافظة على الفورمة الرياضية وتتم خلال فترة المنافسات.

الفترة الثالثة:

وتتفق مع فترة فقد الفورمة الرياضية وتتماشى مع الفترة الانتقالية خلال الموسم التدريبي.