

علم التدريب الرياضي:

يُعدُّ علم التدريب الرياضي من العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعددٍ من العلوم الأخرى، مثل: التربيّة، وعلم النفس، وفسولوجيا الرياضة، والتشريح، والميكانيكا الحيوية، والإحصاء، ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على عددٍ من هذه العلوم، وهي عملية تعتمد على الفن، أي على قدرات المدرب الإبداعية، والفنية، والتفسير الشخصي للمشكلات التي تخص الرياضيين، إذ إنّ لكل مدرب فلسفته الخاصة في التحليل والتشخيص الجيدين لعوامل مختلفة متعلقة في التدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير، ويطلق عليه بعض العلماء اصطلاح (نظريات التدريب)، ويعتمد هؤلاء العلماء في هذه التسمية على تلك النظريات، والقواعد، والقوانين التي اكتسبها التدريب الرياضي في خبرة علمية وعملية طويلة، وعن طريق تتابع عددٍ من الأبحاث العلميّة التي أجريت في هذا المجال (توني تت، 1965؛ كيرش، 1972؛ يونات، 1980).

وتنحصر العملية التدريبية (نظرياً) في وضع خطوط رئيسة ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ واضحة تساعد في تسيير العملية التدريسية وتوجيهها عملياً، وتمهد الطريق لرفع المستوى الرياضي وتحسينه وتطويره عن طريق استعمال الأسلوب العلميّ. ولقد ثبت أنّ علم التدريب الرياضي من العلوم التي تتطور بسرعة فائقة، إذ أصبحت العملية التدريبية تعتمد على ملاحقة هذا التطور بالإطلاع المستمر، ومحاولة تعرّف كلّ جديد في مجالات التدريب الرياضي كافة، ويؤكد أنّ مجال التدريب الرياضي قد أصبح مجالاً علمياً يعتمد على العلم في كلّ نظرياته، وقوانينه، ومبادئ تطبيقه.

ويعدّ التدريب الرياضي بصفة عامة من العوامل التي تؤثر بصورة إيجابية في الصحة العامة، وكذلك يتأثر البرامج التدريبي بعدة عوامل، مثل: المكان، والجو،

والعامل النفسي والاجتماعي، والحوافز، والصفات الشخصية، إذ تشير نتائج عدد من الدراسات إلى أنّ ممارسة التدريب البدني بصورة مختلفة بصفة منتظمة، ولاسيّما الجري، والتمرينات البدنية المنظمة والمقننة، التي تتبع قوانين الحمل المعروفة في الحجم، والشدة، وفترات الراحة، وبحسب إمكانية الممارسين وقدراتهم، كلّها تؤدي إلى انخفاض واضح في ضغط الدم، واتساع في الشرايين، وتحسن ملحوظ في عناصر اللياقة البدنية، كما أنّ تأثيرها الإيجابي يتعدى الناحية البدنية إلى عدّة نواحٍ نفسية أخرى للممارسين، هذا إلى جانب التغيير الحادث في جميع أجهزة الجسم (الجهاز الدوري، والنفسي، والعضلي، والعظمي)، وكذلك تساعد في اكتساب الصحة، وتحسين الحالة البدنية، وإطالة العمر.

لا يقتصر التدريب الرياضي على المجال الرياضي فقط، فهو أيضًا ليس مشروط بالمجال الحركي، فعملية التدريب توجد في كلّ مكان ومجال في حياتنا، وعلى سبيل المثال هنا نوع آخر من التدريب يوجد في المجال الرياضي، ولكن لا يعتمد على الحركة الفعلية (100%)، ويهدف في الوقت نفسه إلى خدمة العملية التدريبية وتطويرها، ورفع مستوى الكفاءة الرياضية، وتظهر هذه الأنواع بوضوح، وتزداد أهميتها والحاجة إليها في تدريب رياضة المستوى العالي، مثل: التدريب الذهني، والتدريب عن طريق الملاحظة والاسترجاع، والتدريب عن طريق الاسترخاء.

مفهوم علم التدريب الرياضي:

في البداية يجب معرفة مفهوم التدريب الرياضي قبل الدخول في تفاصيله الشائكة والمتفرعة والمهمة في كلّ شيء، لذلك لا بدّ من معرفة معنى التدريب الرياضي فهو:

- عملية تربوية الغرض منها إعداد الرياضي إعدادًا بدنيًا، وفسلجيًا، ونفسيًا، وخططيًا، للوصول إلى المستويات العليا.
- وهو أيضًا جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستعمل لتحسين الإنجاز وثباته.
- وعرفه السوفيتي (ماتيف) بأنّه: "التهيئة الفسلجية، والبدنية، والتكنيكية، والتكتيكية، والنفسية للرياضي بمساعدة التمرينات البدنية".
- كما عرفه (هارا) بأنّه: "إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الإنجاز".
- ويعرفه الكاتب بأنّه: "عملية تربوية تعليمية وتدريبية، تعتمد على الأسس والقوانين العلميّة، الغرض منها إعداد الرياضي إعدادًا بدنيًا، وفسلجيًا، ونفسيًا، عن طريق تقنين الحمل البدني، للوصول إلى المستوى المطلوب.
- ونرى من المفاهيم السابقة أنّ جميع التعريفات أكدت على بعض المجالات وهي:

## 1. المجال البدني:

وهو تنمية الصفات البدنية الأساسيّة (عناصر اللياقة البدنية)، التي تسهم بشكل مباشر في إمكانية الفرد الرياضي وكفاءته على الأداء الحركي الذي له علاقة مباشرة مع عناصر التدريب الرياضي.

## 2. المجال الفسلجي:

هو تحسين عمل وظائف أجهزة الجسم وكفاءته، فإنَّ الغرض الأساس من التدريب هو زيادة قدرة الأجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها.

### 3. المجال النفسي:

من جراء زيادة قدرة عمل الأجهزة الوظيفية، وقابلية الفرد على التحمل، وزيادة كفاءته البدنية سوف نصل إلى تنمية القدرات النفسية، وهذا يؤدي إلى تحقيق الإنجاز الرياضي.

ومن هنا كان الاهتمام باختيار المدرب والسعي لتقديم التأهيل العلمي المناسب له من الأمور الحيوية المهمة في مجال تنمية الألعاب الرياضية، وأن مهنة التدريب تقوم على المعرفة الصحيحة، والخبرات العلميّة الواسعة، ولا يكفي أن يكون المدرب هو صاحب الأرقام القياسية أو لاعباً جيداً، وإنما انتظام المدرب في دورات دراسية، بهدف حصوله على المعرفة العلميّة والخبرات العالية، ثمّ نقل تلك المعارف والخبرات إلى الواقع التطبيقي، واكتساب الخبرات الميدانية عن طريق التعامل المباشر مع اللاعبين، وهذا ما يحتاج إليه كلّ مدرب جيد... ومن هنا يأتي دور اللاعب والمدرب في العملية التدريبية لتحقيق النجاح بالتعاون المتبادل لتنفيذ كلّ شروط التدريب وعوامله، لتحقيق مفهوم تدريبي أكثر عمقاً وشمولاً، وتصبح عملية التدريب عملية تربوية تساعد على البناء الصحيح لحياة الفرد.

### أهداف التدريب الرياضي:

يسعى التدريب الرياضي، والمدربون، والمؤسسات التربوية إلى تحقيق هدفين

أساسين عن طريق عملية التدريب الرياضي هما:

1. الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية.

2. رفع أداء مستوى الحالة البدنية والفسلجية (الوظيفية).

هذان الهدفان الأساسيان اللذان يعمل عليهما كُلاًّ العاملين في مجال التدريب الرياضي، ومن أجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الأهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي:

1. تحديد الغاية النهائية التي يتوقع الوصول إليها عن طريق تنظيم معين وخطوات زمنية منتظمة ومدروسة ومفهومة، وتستطيع تحقيق هذه الخطوات عن طريق التدريب الرياضي المنتظم.

2. تطوير الإعداد البدني العام وتحسينه.

3. التركيز على الإعداد البدني الخاص للفعالية المختصة).

4. ضبط الأداء الفني للفعالية وإتقانها.

5. تحسين الأداء الخططي وتطويره.

6. تنمية الصفات الإرادية (المثابرة، والثقة بالنفس، والجرأة) وتطويرها.

7. الاحتفاظ بالمستوى التدريبي لأعلى درجة من الثبات لمستوى الإنجاز في المجال: (الوظيفي، والنفسي، والاجتماعي).

8. تجنب حدوث الإصابات، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.

9. إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.

10. الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات النشاط الرياضي الممارسة وما تصبو إليه النفس الرياضية.

11. يساعد التدريب الجسم على إحداث تكيفات خاصة من أجل تحسين الأداء الرياضي والإنجاز.

12. يهدف التدريب الرياضي إلى ضمان توافر برامج التدريب المثلى (المنافسة)، لاستعادة الحالة الطبيعية طوال حياة الرياضي المهنية والرياضية.

13. الاستمرار في التدريب يزيد من كثافة تخليق البروتينات في الألياف العضلية، وفي العضلات الهيكلية، والقلب.

14. يحسن التدريب القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية داخل العضلات.

15. تطوير الرياضيين وإغنائهم بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب، والغذاء، وتحليل المباريات، والعلاقة بين المدرب واللاعبين، وبين اللاعبين أنفسهم، والجوانب الخطئية).

16. تطوير القدرات البدنية والمهارية بطريقة منهجية عن طريق تسلسل مقنن لمراحل التدريب التي تناسب مع أهداف التدريب، وحجمه، وشدته، وحجم حمل التدريب.

وللتدريب الرياضي تأثير في ضمان الوحدة بين الحمل وإعادة الاستشفاء، وهي ضرورة أساسية لتطوير العلميّة التدريبية يؤدي إلى التعب الذي يعمل بدوره على هبوط المستوى لمُدّة زمنية قصيرة، ثمّ تبدأ علميّة إعادة الاستشفاء لاستكمال الفاعلية الوظيفية، ولسد النقص الناتج عن التدريب، وتقوية المكان الضعيف عن طريق المستقبلات التي تعمل بصفة أجهزة مراقبة شديدة الحساسية، ويوجد عدد كبير منها في جسم الإنسان، وكذلك عن طريق قواعد ميكانيكية معينة داخل الجسم.

واجبات التدريب الرياضي:

إنّ الهدف الرئيس الأوّل في التدريب الرياضي هو تهيئة الرياضي للوصول إلى المستويات العليا، وهنا تأتي الواجبات المهمة للتدريب الرياضي، انطلاقاً من المتطلبات الثابتة للمنافسات الرياضية، فضلاً عن متطلبات حمل التدريب، لأنّ التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية كلّ القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة، للوصول إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس.

أولاً: الواجبات التربوية، وتشمل:

1. تربية السمات الخلقية الحميدة وتطويرها كالأخلاق الرياضية، وحب الوطن، والشعب، والنادي.
2. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخططية للأداء الحركي.
3. تربية الناشئ على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
4. بث الخصائص والسمات الإرادية وتطويرها.
5. تشكيل دوافع اللاعب وميوله، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.
6. تأكيد العلاقة والتأثير المتبادل بين العملية التعليمية والعملية التربوية، وأخذها بالحسبان عند التخطيط للتدريب الرياضي والمنافسة.

ثانياً: الواجبات التعليمية، وتشمل ما يأتي:

1. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضية التخصصية (كالقوة العضلية، والسرعة، والمطاولة، والمرونة).
2. التنمية الخاصة للصفات الضرورية للرياضة التخصصية.
3. تعلّم المهارات الحركية في الرياضة التخصصية وإتقانها، واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
4. تعلّم القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية وإتقانها.

ثالثاً: الواجبات الصحية: وتشمل ما يأتي:

1. تأقلم الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم وتكيفها.
2. تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض.

3. إبعاد شبح الجسم ضد الأمراض.

4. تمنح الثقة العالية للاعب، وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف.

رابعًا: الواجبات التعليمية:

1. الإعداد البدني:

هو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية)، التي تشمل: (القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي). وهو تنمية حالة الفرد البدنية والحركية وتحسينها عن طريق إعداده بدنيًا وحركيًا عامًا وخاصًا، لإنجاز الواجب الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل جهد، والسرعة على إعادة الاستشفاء والرجوع إلى حالته الطبيعية بأقل وقت ممكن، وأنَّ الرقي والتطور في مستوى العناصر البدنية يُعدُّان من عوامل الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية، وأنَّ عملية الإعداد البدني تختلف من شخص إلى آخر أو من رياضي إلى آخر بحسب أهميتها وترتيب هذه العناصر.

وينقسم الإعداد البدني على قسمين رئيسيين هما:

1. الإعداد البدني العام.

2. الإعداد البدني الخاص.

تبدأ مرحلة الإعداد البدني العام بتدريبات في بداية فترات الإعداد والتي تهدف

إلى:

1. رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية والتهيئة الوظيفية لأجهزة

أجسام اللاعبين واللاعبات عن طريق الإعداد البدني العام

الذي يتحول تدريجيًا إلى الإعداد الخاص.

2. تعلّم المهارات الجديدة وربطها بالتقديم.

ويمثل الإعداد العام القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد الخاص، ولذلك

يوجه هذا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية وهي:

1. القوة العضلية.

2. السرعة.

3. المرونة.

4. التحمل.

5. التوازن.

6. الرشاقة.

7. التوافق.

وعلى المدربين مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر، ويرفع كفاءة

الأجهزة الوظيفية عن طريق القيام بأداء التمرينات البدنية البنائية لتطوير الصفات العامة

ذات التأثير المباشر وغير المباشر باستعمال الأثقال بمختلف أنواعها، ويراعى عند

تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة

نسبيًا، وكلما اقتربنا من مرحلة (الإعداد الخاص) قلَّ حجم التدريب وزادت شدته

تدريجياً.

2. الإعداد البدني الخاص:

يهدف إلى تنمية العناصر اللياقة البدنية، ورفع مستواها، وتحسين كفاءة الأجهزة

الفسولوجية، للتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية، ويعني هذا تطوير

العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه في أثناء المنافسات الفعلية، إذ تختلف المتطلبات البدنية الخاصة من لاعب إلى آخر.

- تطوير الإعداد المهاري والوصول إلى أعلى المستويات مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.

- تطوير الإعداد النفسي وربطه بالمواقف التنافسية والمسابقات.

- الوصول إلى أفضل حالات الأداء الرياضي، والتي تقابل المنافسات الرسمية.

- الوصول إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي، والاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب في فترة الإعداد بمراحلها المختلفة، والعمل على تحقيق (الفورمة الرياضية)، ويمكن تصنيف هذه الأهداف على النحو الآتي:

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب أو اللاعب.

- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء المهاري وربطه مع المسابقات الحقيقية.

- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخطط، واستعمال المناسب منه طبقاً لطبيعة المنافس وظروف المباريات.

- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع جميع المواقف المتوقعة في المباراة، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الإنجاز فكان ضرورياً لتطوير الحالة البدنية إنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطوير مستوى الارتقاء به واستمراره لعدة سنوات، ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك على الإعداد البدني بنوعيه العام والخاص من بداية تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العليا

مُدّة المنافسات:

هي المدة التي يتم فيها بلوغ قمة الأداء في وقت المنافسة فيها، ويتم فيها الانتقال من الإعداد الخاص والدخول في مدة المنافسات، ويُعدّ الوصول إلى أعلى مستويات التدريب والإعداد لجميع النواحي التربوية، والبدنية، والفسلجية، والخططية، والمهارية، والنفسية، والاجتماعية، وكذلك اكتساب الطرائق والأساليب التنافسية وتطويرها وإتقانها في مواقف مشابهة بحالات المنافسة الرئيسة بتطوير القدرة على الرياضي على التوزيع والمحافظة على فعالياته على مدار المباريات والمسابقات المختلفة، مع المحافظة على الأداء المهاري والخططي المكتسب عن طريق التمرينات والتدريب المستمر طوال مدة الإعداد بمختلف أنواعها مع المحافظة على الموقف والاستعداد للصعوبات الطارئة، فضلاً عن انتظام المراقبة على نوعية الأداء، وذلك عن طريق المشاركات في سباقات تمهيدية مشابهة، لتقنين دخول اللاعب للمباريات في أي وقت، وأن يكون إنجازة فعالاً ذو فعالية خاصة لبناء العلاقة المتناسقة بين عناصر المستوى وتكامل مجمل مستوى الفعالية الخاص، وعن طريق تركيز التأثير في بناء القابليات التكتيكية والتكنيكية للرياضي.

الشروط التدريبية لبلوغ قمة الأداء للاعبين:

1. تكيف جسم اللاعب للأحمال التدريبية التي يتم تطبيقها عن طريق البرامج التدريبية، والتي يراعى فيها التبادل الصحيح بين كُّل من حمل التدريب والراحة، والتصاعد التدريجي في شدة الحمل.
2. وضع إستراتيجية واضحة ومحددة من المدرب للوصول إلى قمة أداء اللاعبين في وقت المنافسات، مع الأخذ بالحسبان الخصائص الفردية لكل لاعب.
3. وضع خطة متكاملة من المدربين بحيث تؤدي إلى الأداء الأمثل وقت المنافسة.

4. إحراز اللاعب تقدمًا في كافة المتغيرات (البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية، والفسيوولوجية)، في المراحل التدريبية.
5. التدريب المنظم وذو المنهجية العالية.
6. قدرة اللاعب على التحمل والأداء العالي.
7. قدرة اللاعب على اكتساب المهارات الرياضية والخططية.
8. تعظيم الكفاءة البدنية والفسيوولوجية.
9. وصول التوافق العصبي العضلي إلى أعلى مستوى له.
10. التكيف السريع لمثيرات التدريب وسرعة استعادة الحالة الطبيعية بعد التدريب أو المنافسة.
11. وصول جسم اللاعب إلى أعلى حالات التآزر الوظيفي عن طريق اتحاد أعضاء الجسم والأجهزة الوظيفية نحو تحقيق الكفاءة المثلى لأعلى أداء رياضي.
12. كفاءة الجهاز العصبي للتكيف السريع لضغوط المنافسة.
13. ثقة اللاعب بنفسه على تحقيق الإنجاز العالي.
14. قدرة اللاعب على تحمل درجات مختلفة من الإحباط الذي يحدث قبل المنافسة وفي أثنائها وبعدها، كما أنّ الاشتراك في المسابقات المختلفة في مرحلة ما قبل المنافسة والمنافسة الرئيسة يعزز من قدرة اللاعب على التغلب على حالات الإحباط.

الحالة التدريبية للرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى رفع مستوى قدرات الفرد واستعداداته لأداء الجهد عن طريق جرعات مخططة لرفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للاعب، مع مراعاة التكامل عند إعداد الفرد إعدادًا رياضيًا عن طريق تنمية الحالات البدنية،

والمهارية، والفكرية، والنفسية، فالحالة النفسية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها، ويدل على مدى استعداد عمل أجهزة الجسم وكفاءتها في التدريب والمنافسة.

وفي الكثير من الأحيان يطلق على الحالة التدريبية بالفورمة الرياضية، إلا أن الحالة التدريبية تعبر عن حالة الرياضي الفعلية التي يكون عليها في أي وقت، في حين تشير الفورمة الرياضية إلى حالة الرياضي المثالية العالية، وتكون غير ثابتة، وتظهر لفترات عن طريق الأداء الممتاز للرياضي، والمستوى العالي للإنجاز، والحفاظ على هذا المستوى أو الثبات عليه لمدة زمنية في المنافسات الرياضية.

مكونات (حالات) التدريب الرياضي:

تتوقف حالة الرياضي التدريبية على درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى الرياضي، على الرغم من أنه يتم التنسيق بين جميع المكونات بما يخدم متطلبات المنافسة الرياضية واستعداداتها، حتى يمكن الوصول إلى الفورمة الرياضية.

الحالات الرياضية:

1. الحالة البدنية.

2. الحالة المهارية.

3. الحالة الخطئية.

4. الحالة الفكرية.

5. الحالة النفسية.

عند تطوير الحالة التدريبية للرياضي يجب مراعاة التناسق، والترابط، والتكامل بين جميع المكونات، حتّى يصل الرياضي إلى المستوى التدريبي العالي الذي يضمن اشتراكه في المنافسات الرياضية لتحقيق أفضل النتائج.

## 1. الحالة البدنية:

هي دعم جميع مستويات عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للاعب وتطويرها، والارتقاء بمستوى هذه العناصر، حتّى بلوغ المستويات العليا في الإنجاز والمنافسة، إذ يرتبط مستوى المكونات الأساسية للحالة التدريبية للرياضي بنوع النشاط الشخصي، فضلاً عن العناصر البدنية العامة، والتي تتطلبها الحالة التدريبية للكثير من الرياضات، إذ تختلف الحالة التدريبية للرياضي في بداية التدريب، وتكون أعلى مستوى في الموسم التدريبي وقرب المنافسات، لذلك يجب قياس الحالة التدريبية عن طريق اختبارات مقننة لمعرفة مستوى الرياضي التدريبي، وأن يكون المدرب على دراية بحالة الرياضي التدريبية عن طريق تقويم هذه الاختبارات والحصول على نتائجها، لمعرفة تأثير التدريب وفعاليتها، وتحديد نقاط القوة والضعف عند الرياضي.

## 2. الحالة المهارية:

تشير الحالة المهارية إلى تطوير مستوى الأداء المهاري في النشاط الرياضي على أن تشمل جميع المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي، وتشمل المهارات الفردية أو المركبة سواء أكانت في الألعاب الفردية أم الجماعية، الوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارة الحركية بحيث تؤدي بدقة، وانسيابية، ودافعية عالية في أثناء المنافسات الرياضية، لتحقيق أفضل النتائج، مع الاقتصاد في الجهد.

أهداف تطوير الحالة المهارية:

- أ. الوصول إلى أعلى درجات الدقة في الأداء.
- ب. الانسيابية وعدم تقطع الأداء الرياضي.
- ج. بذل أقل جهد ممكن في أثناء الأداء الرياضي.
- د. الوصول إلى أعلى درجات الدافعية.
- هـ. الأداء الثابت في المستوى.
- و. صقل الأداء المهاري للرياضي في مختلف الظروف الممكن مواجهتها في أثناء المنافسات الشخصية له.

### 3. الحالة الخططية:

وهي تطوير مستوى القدرات الخططية، والقدرة على دمجها مع القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة من التدريب بما يتطلب مع المواقف المختلفة، وهي قدرة الرياضي على اتخاذ القرار المناسب، وسرعة تنفيذه في المواقف التنافسية بصورة فردية أو جماعية.

ويتوقف مستوى الحالة الخططية على إمكانية الرياضي البدنية العامة والخاصة، فضلاً عن القدرات المهارية، والعمليات العقلية، مثل: الإدراك، والتصور، والتوقع، والانتباه.

### 4. الحالة الفكرية والنفسية:

تشير الحالة الفكرية إلى مستوى المعلومات لدى اللاعب، والمرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي سواء أكانت فسيولوجية، أم خططية، أم مهارية، أم قانونية، أو صحية كالتهغذية وغيرها، وكذلك تطور السمات الخلقية والإرادية التي تتضح في المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية.

المجالات في المجال الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية (البطولة) فقط سواء في مجال الناشئين أم المتقدمين، بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي، بوصفه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيًا، ومهاريًا، ونفسيًا، وخلقياً إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات على النحو الآتي:

1. مجال الرياضة المدرسية.
2. مجال الرياضة الجماهيرية.
3. مجال الرياضة العلاجية.
4. مجال رياضة المعاقين.
5. مجال رياضة المستويات العليا.

#### 1. مجال الرياضة المدرسية:

يؤدي التدريب الرياضي دورًا ليس فقط في الرياضة المدرسية بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في رياض الأطفال، وبذلك يُعدُّ قاعدة للرياضة الجامعية، إذ إنَّ التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلّم الحركي، وبذلك فهي عملية في حدّ ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود باستمرار الإنسان، ويُعدُّ مجال الرياضة المدرسية مجالًا خصبًا ذو تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة بوصفها صفات بدنية، وفسولوجية، وحركية أساسية، يتوجب تنميتها في مجال الدّرس لعدّة أمور منها:

1. تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.
2. المساعدة في تعلّم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية واللاهوائية، وما إلى ذلك من تأثيرات وظيفية إيجابية مهمة، كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، وهبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة... إلى غير ذلك، تلك الخصائص الوظيفية المهمة، التي تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، وبالنسبة للأهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلّم المهارات الرياضي، ويؤدي ذلك دورًا إيجابيًا في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة، إذ يرتبط تعلّم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة، فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من تعلمها ما لم تُنمي عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة، والقدرة الانفجارية للعضلات العامة في الوثب، وكذلك لاعبو الرمي والتنس، والألعاب والفعاليات الأخرى كافة، وهذا ليس فقط على المستوى المدرسي، بل على المستويات الرياضية جميعها، وهنا يطرح السؤال نفسه: هل أن درس التربية البدنية درس هدفه التعليم أم التدريب؟

الإجابة عن هذا التساؤل يجب أن نعيم جيدًا أن درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات الرياضية، وتنمية القدرات البدنية، وتنميتها يحتاج إلى طرائق تدريب خاصة، لتحسين المستوى، أي إنّه مزيج من التعليم والتدريب، إذ إنّهما وجهان لعملة واحدة (التعلّم الحركي للمهارات الرياضية)، وبذلك فأحسن طريقة للتعليم التدريب.

ويعدّ درس التربية الرياضية البدنية القاعدة للوصول إلى رياضة المستويات (قطاع البطولة)، إذ إنّ إعداد المتميزين من التلاميذ بدنيًا ومهاريًا لقطاع البطولة ومنذ المراحل الدراسية الرياضية الأولى، فتعلّم السباحة مثلاً يبدأ من عمر الثالثة، والجمباز يبدأ في الرابعة، وبذلك كان لتجربة المدارس الرياضية دورًا إيجابيًا في انتقاء الموهوبين من التلاميذ وإعدادهم، ووضع البرامج التدريبية، التي تؤهلهم للاشتراك في البطولات

العالمية والاولمبية في سن مبكر، وما نشاهده اليوم بالنسبة للمشاركة الاولمبية والدولية بالنسبة لمستوى الأعمار شيء فاق كل وصف.

وتعدّ الأنشطة الرياضية اللاصفية خارج درجة التربية البدنية التي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطاً تدريبياً مهماً، وذو تأثير كبير في تقدّم مستوى الناشئين، فالاعتناء بمثل تلك الأنشطة الرياضية عن طريق تأمين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدرّبين مؤهلين، وملاعب، وأدوات، وأجهزة، فضلاً عن استعمال طرائق وأساليب التدريب الحديث يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد، والتي بعدهم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

## 2. مجال الرياضة الجماهيرية:

إنّ الرياضة الجماهيرية هي رياضة كلّ النَّاس، لا تعرف صغيراً ولا كبيراً، ولا قوياً ولا ضعيفاً، ولا رجلاً ولا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية، والمهارية، والوظيفية، ليس بغرض البطولة، أو الاشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية، وبدنية، ومهارية مناسبة، لجنسه، وعمره، ومستواه، وعمله، الذي يؤديه يومياً.

وتعدّ الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاوله الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية، أو الجامعية، رياضة المستويات، التي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى كالرياضة للجميع، إذ تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدّم في الصحة العامة، مع جلب السرور وبهجة للنفس.

## 3. مجال المعوقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر في النشاط الحركي للفرد، فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بالمستوى نفسه الذي يؤديه الأسوياء، وبذلك يؤدي التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوق، وتفاعله المستمر، وتكيفه مع بيئته.

#### 4. مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعجلا الكثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أم الطارئة في الآونة الأخيرة، وله أهمية كبيرة، إذ أنشأت الكثير من المصحات، ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في الكثير من بلدان العالم، يؤمها الكثير من المرضى، بهدف الاستشفاء.

وبذلك تؤدي التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في ذلك، ولاسيماً بعد الشفاء من الكسور، إذ تمثل المدة التي وضعت فيها العظام في الجبس مدة ضمور عضلات، وبذلك يستوجب إعادة تأصيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية، والتي يعمل التدريب الرياضي دوراً إيجابياً بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالته الطبيعية من قوة وحركة.

وتعدّ السباحة إحدى الرياضات العلاجية، كما يؤدي التدريب الرياضي المقنن الكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالتهم الصحية كمرضى القلب، والدورة الدموية، وبعض الحالات المرضية الأخرى.

#### 5. مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنًا كبيراً في مجال المحافظة الرياضية بصفة عامة، إذ أخذت المستويات والأرقام في تقدّم كبير من بطولة إلى أخرى، ومن دورة إلى أخرى، وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضية، ويعدّ التجديف إحدى رياضات لمستويات العليا، وأخذ مصطلح (رياضة المستويات)

في التداول بوصفه مرادفًا للتدريب من أجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بـ (قطاع البطولة)، إذ يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضياً على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمال من مستويات، وبذلك لا يقتصر مرحلة على مرحلة معينة من المراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية، والمهارية، والنفسية العالية.

هناك تقسيمات كثيرة ومتعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين، إذ لا يعتمد التصنيف على المستوى فقط، بل على الأعمار، فهناك الناشئون، والمتقدمون من الرياضيين، وقد يبدأ تصنيفهم من سن أقل من (12 سنة) ، ويسمون ناشين (ب)، ثم متقدمون (أ) أقل من (21 سنة)، والكبار فوق (21 سنة). إن تلك التصنيفات كلها تعمل على أن لا يتخطى اللاعب حدود عمره في المنافسة، ومع وجود تلك التصنيفات، إلا أننا وجدنا إعجازاً في قدرات الموهوبين من الرياضيين، ولاسيما في الجمباز والسباحة، إذ حققوا مستويات اولمبية متقدمة، وهم دون الثانية عشر والرابعة عشر من العمر.

إن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية، يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه من مستوى أعمار مخالفة لمستوى أعمارهم.

متطلبات التدريب الرياضي:

1. لاعب.

2. مدرب.

3. تخطيط.

4. إمكانيات.

5. رعاية.

## 6. ملاعب.

إنَّ متطلبات التدريب الرياضي هي تهيئة لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة، بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، فضلاً عن اكتساب مهارات رياضية جديدة، عن طريق تعلّم الفعاليات الرياضية المختلفة وممارستها، كلّ ذلك لغرض شغل أوقات الفراغ، وجلب الصحة والسرور إلى نفوسهم، زيادة على إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار، للعيش بصحة في حياة مترفة هادئة.

ولتحقيق تلك المهمات يقوم المدربون المؤهلون بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية، مستعملين طرائق التدريب وأساليبه المناسبة، فضلاً عن توافر الإمكانيات المادية من ملاعب، وأدوات، مع رعاية شاملة للاعبين.

أسس التدريب الرياضي ومبادئه:

1. يجب أن يتفهم كلّ رياضي سواء أكان في المدرسة أم غيرها قيمة الإعداد البدني الرياضي، وضرورة المشاركة المستمرة في النشاط الرياضي، وأن يتفهموا أن إتباع ذلك سيؤدي بهم إلى المزيد من الصحة، والنشاط، والقوة.
2. إعداد الإنسان الرياضي مهارياً واجتماعياً ضمن فلسفة وأهداف يرتضيها المجتمع.
3. يجب أن يكون الإعداد الخططي هدفاً بصفة دائمة عن طريق الأسس والقوانين التي تخدم الواجب الحركي.
4. تأكيد سرعة أداء التمرينات المنافسة عن طريق العمليات التدريبية، وبعده مؤشراً نوعياً في عملية التدريب.
5. التدرج في تحسين الإنجاز.

6. الاعتماد على مرحلة الطفولة بوصفها قاعدة أساسية لتطوير الكائن البشري رياضياً، وذلك لرغبة الأطفال في ممارسة الألعاب الرياضية والمنافسة.

7. تأكيد المدربين في جميع الأنشطة الرياضية على تعليم الأطفال المهارات الفنية وإتقانها منذ الصغر وبالتدرج، وبحسب الأنشطة الرياضية.

8. الاعتماد على المناهج العلميّة المتطورة، لزيادة القدرات الرياضية الكامنة من أجل التفوق، وتحسين مستويات الإنجاز.

أسس التدريب الرياضي:

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علميّة جاءت نتيجة للتجارب المستمرة لمعرفة أفضل الطرائق وأحسنها للتعامل مع الفرد الرياضي من النواحي النفسية، والفسولوجية، والتشريحية، والتربوية، والحركية كافة، ولقد وضع التدريب الرياضي عدّة أسس مهمة، حتىّ تسهل من عمل التدريب، وتساعد على تطوير محتويات التدريب المختلفة وطرائقه ووسائله، لكي يصل إلى الطريق الصحيح عند تنفيذ تدريبه، لتحقيق الهدف الموضوع من أجل التدريب، وأنّ الأسس الموضوعية للتدريب الرياضي تتعامل مع الفرد الرياضي من الجوانب كافة، ولا يجب النظر إليها على أنّها منفصلة، بل إنّها تكون فيما بينها علاقة وثيقة لا تنفصل عنها، وفيما يأتي أهم الأسس في عملية التدريب الرياضي (كلانس، أرنيهم):

أولاً: الإحماء:

يتوقف الأداء الرياضي على مجموعة التغييرات المختلفة التي يتضمنها النوع المستعمل من أنواع الإحماء، إذ أصبحت المشكلة هي دور التغييرات الفسيولوجية والنفسية التي تصاحب كلّ نوع من أنواع الإحماء، لرفع مستوى الكفاءة الإنتاجية للاعبين في أثناء المسابقات.

ويرى البعض أنَّ الإحماء عملية غرضها ارتفاع مستوى الأداء الرياضي، فالإحماء أمر ضروري يجب أن يسبق مُدَّة التدريب، ويجب أن يشمل تمارينات بدنية سريعة للمجموعات العضلية الكبيرة، فالإحماء يعمل بجانب تهيئة العضلات العمل على اتساع الشعيرات الدموية، وتبادل السكر، والمواد الأخرى المهمة للعضلات لإنتاج الطاقة، فهو يعمل على:

1. تقليل فرص التعرض للإصابة نتيجة تكوينه على تمارينات الإحماء العام.
  2. إنَّ ممارسة صور النشاط البدني أو الحركي المستعمل نفسه في المباريات يعمل على إعداد اللاعب ذهنيًا للعبة، لأنَّ ممارسة اللاعب لبضع مكونات اللعبة قبل اشتراكه في المباريات ينمي هذه الناحية بصورة كبيرة، فكل مسابقة فردية، وكلّ مركز في أي رياضة جماعية لها طريقة خاصة من الإحماء تتماشى مع متطلبات ونوعية كلّ منها، فمن المعروف علميًا أنَّ يدون إجراء عملية الإحماء المناسبة لا يستطيع اللاعبون تحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في أثناء التدريب والمسابقات، بل هو عنصر أساسي وفعال في ممارسة أي مسابقات.
- ويرى (باينبرج، 1919) نقلًا عن (لاجرانج) أنَّ ارتفاع درجة الحرارة يزيد من كفاءة العضلات، وأنَّ التمارينات التمهيدية للإحماء تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة العضلات، وكذلك أهمية الإحماء في إعداد القلب، والدورة الدموية، والتنفسية للمجهود المقبل من دون حدوث إصابات، وكذلك رفع مستوى المهارة، ولتعويد العضلات على حركة المسابقة، وبذلك رفع الحالة النفسية للاعب، لمنع حدوث حالات القلق والتوتر في البداية قبل المنافسة.
- وتتوقف درجة الإحماء على عدَّة عوامل هي:

1. حالة الطقس.
2. نوعية النشاط الحركي وكميته.

3. كمية الملابس المستعملة في أثناء مُدّة الإحماء.

4. العوامل الفسيولوجية الأخرى، كالفروق الفردية، ونوع الأفراد.

ثانيًا: التدرج في التدريب:

إنَّ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب يُعدُّ من أسس علم النفس التعليمي، فنظريات التعلّم التي يُعدُّ التعلّم الحركي أحد صورها ترى أنَّ مبدأ التدرج في التعلّم من العوامل التي تسرع من عجلة التعلّم، بل تعمل على تثبيته، فإضافة مهارة جديدة للاعب عندما يشعر المدرب بأنّه قد أتقن ما سبق، وأنّ تعلمه مع تجنب السرعة في ذلك، وأنّ المدرب ذو الخبرة الكبيرة في ميدان عمله يعرف الوقت المناسب لإضافة مهارة جديدة كلما شعر أنّ اللاعب لديه القابلية والاستعداد لإضافة ما هو جديد، طالما سمحت حالته البدنية والنفسية بذلك، لأنّ فهم الحالة النفسية للاعبين تجعل من السهل على المدرب تخطي مراحل الجمود وعدم الاستمرار أو التقدّم في رفع مستوى اللاعبين، وتجديد طريقة التدريب، أو التنويع بالشكل الذي يبعد اللاعبين عن الناحية الشكلية والتقليدية المكررة، وتغيير الموقف التدريبي من شكل تقليدي إلى شكل مقبول مشوق.