

مقدمة:

نحاول من خلال هذا المقياس تسليط الضوء وإلقاء نظرة تحليلية على كل جانب له علاقة بمنهجية التدريب الرياضي من خلال الإلمام بجميع الجوانب النظرية و التطبيقية، و لكي ندرك أهداف و واجبات التدريب الرياضي الحديث، لزم علينا أن نحلل بوعي ما يفرض علينا للوصول إلى أعلى إنجاز رياضي تنافسي ، سواء من ناحية الإعداد البدني، الإعداد الفني، الخططي، النفسي- و العقلي، و هذا ما سوف نتطرق إليه بالتفصيل من خلال محاور هذا المقياس.

المحور الأول

مدخل إلى منهجية التدريب الرياضي

1. مفهوم عملية التدريب الرياضي:

تباينت آراء العلماء حول مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح، إذ كان لكل منهم مصطلحه الخاصة وفقاً لوجهة و فلسفة و تخصص كل منهم، و من ثم اختلفت الرؤى في كل مجال (أمر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 05).

فمن الجانب الفسيولوجي عرف التدريب على انه مجموع المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث التكيف و التغير الوظيفي لاجهزة الجسم قصد تحقيق اعلى انجاز رياضي

أما من جانب التربية و علم النفس: فيعرف على ان التدريب عملية ترتبط بتربية الفرد ككل، قصد تعديل سلوك الفرد على التعامل مع الاخرين.

و عليه يعرف علماء النفس و التربية التدريب الرياضي على انه عملية تربوية منظمة و مخططة طبقاً لمبادئ و اساس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي الممارس.

2. خصائص التدريب الرياضي:

- الإستمرارية: هذا يعني ان الوصول لاعلى المستويات الرياضية يتطلب اولا الاستمرار في التدريب بناء على التخطيط المنظم (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 40).
- الفردية: ان التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية، إذ انها عملية تراعي الفروق الفردية من حيث المستوى/العمر/الجنس/التخصص.
- التكامل: إذ يشمل الاعداد البدني، المهاري، الخططي، النفسي و العقلي، بشكل متجانس و متكامل.

- تخضع كافة عمليات التدريب الرياضي للأسس و المبادئ العلمية، فالتدريب الرياضي في العصر الحديث يستمد مادته من عديد العلوم الطبيعية و الانسانية، كطب الرياضي، البيوميكانيك، علم التشريح، علم النفس و التربية، الرياضيات و الفيزياء .
- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل شخصية و اسلوب حياة الرياضي بدرجة كبيرة، كنظام حياته اليومية و التغذية و النواحي الصحية.
- القيادة: اذ يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي.

3. المدرب الرياضي:

يعتمد مضمون التدريب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص و سمات و قدرات و معارف و مهارات معينة، حتى يحقق النجاح للفرد الرياضي لانجاز المستويات العليا في التدريب و المنافسة، (محمد حسن علاوي، 1994، ص46).

4. صفات المدرب الناجح:

- ✓ الصحة الجيدة
- ✓ النضج و الثبات الانفعالي
- ✓ القدرة على القيادة
- ✓ المعرفة الجيدة بعملية التدريب
- ✓ القدرة على حسن التصرف و مواجهة المشاكل.

5. الحالة الرياضية و اساليب تطويرها " الفورمة الرياضية":

من وجهة نظر كريشتوفينكو 1954 Krertowunkow حالة الرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات إنجاز عالية و الحفاظ عليها أو ثباتها لفترة زمنية أثناء المنافسات الرياضية (أمر الله البساطي).

6. مكونات الفورمة الرياضية:

تتركب الحالة الرياضية من ما يلي:

- ✓ الحالة البدنية
- ✓ الحالة المهارية
- ✓ الحالة الخططية
- ✓ الحالة العقلية و النفسية

7. تطوير الفورمة الرياضية:

يمكن تقسيم التمرينات البدنية التي يقدمها المدرب للرياضي قصد تطوير فورمته الرياضية وفقا لاهدافها الى (حنفي محمود مختار، 1974، ص17):

أ. **تمرينات بنائية عامة:** تعمل على الرفع من الكفاءة الوظيفية للقلب، الاجهزة الحيوية، الدورة الدموية و التنفس.

ب. **تمرينات بنائية خاصة:** تعمل هذه التمرينات اساسا على تطوير الصفات البدنية المتعلقة بالتخصص الرياضي المنجز، و تعمل كذلك على تكامل الاداء المهاري و ترقية الفهم الخططي للرياضي.

ت. **تمريعات المنافسة:** تكون دائما مرتفعة الشدة، قليلة الحجم، و هي و سيلة أساسية لتطوير حالة التدريب الرياضي خلال المرحلة الاخيرة من فترة الاعداد و اثناء فترة المنافسة، و من أمثلة تمرينات المنافسة " سداسيات كرة القدم، أو 4:4... الخ.

ث. **تمرينات الراحة الايجابية:** و هي التي تمد بين التمرينات المرتفعة الشدة لعودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية.

8. حمل التدريب:

يعرف هارا (1978 Harra) حمل التدريب بالمثيرات الحركية المقننة، و التي تسهم في تطوير الفورمة الرياضية و الحفاظ عليها.

و يعرفه ماتيف Matvev بكمية التاثيرات المتباينة على اعضاء و اجهزة الرياضي المختلفة و الموجهة أثناء ممارسته النشاط البدني (امر الله احمد البساطي، 1997، ص27).

9. أنواع و مكونات حمل التدريب:

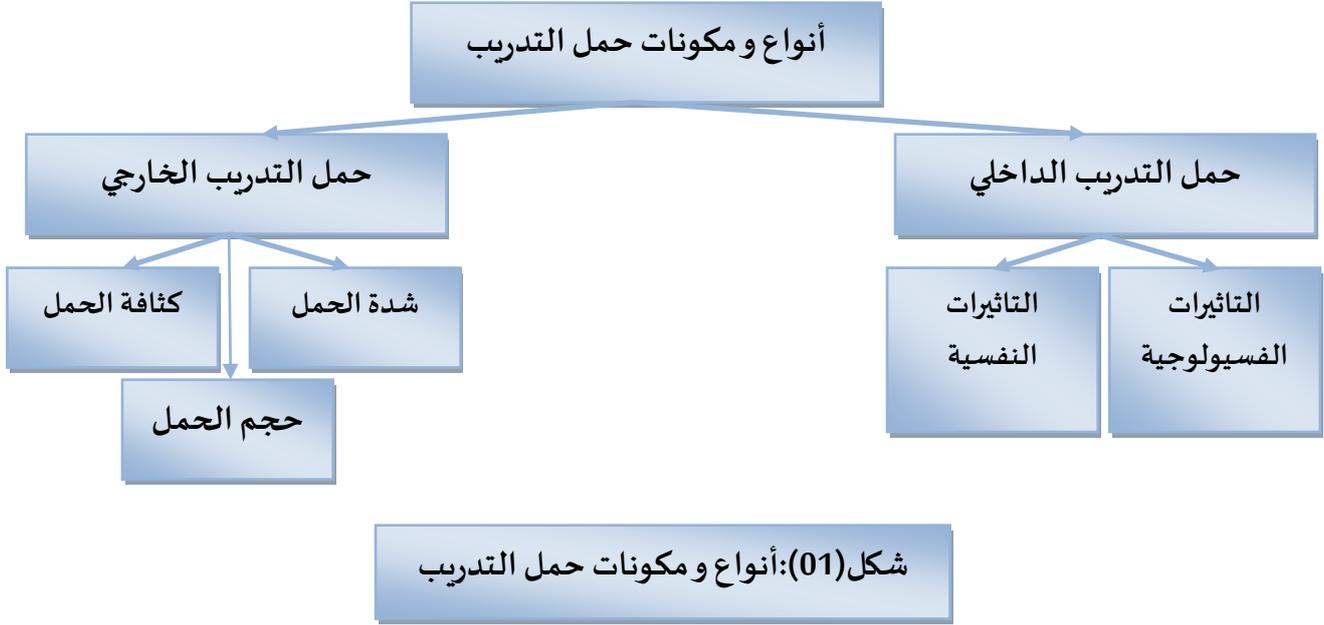
ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما (أحمد نصر الدين سيد، 2003، ص27):

- **حمل التدريب الداخلي:** يقصد به حجم التاثيرات الفسيولوجية و النفسية الواقعة على اجهزة الجسم.
- **حمل التدريب الخارجي:** يقصد به الاداء او جهد العمل المتمثل في التدريبات البدنية، المهارية، الخطئية، و يشمل 03 مكونات:

✓ **شدة الحمل:** يقصد به الصعوبة المميزة للاداء

✓ **حجم الحمل:** يقصد به طول فترة أداء الحمل

✓ كثافة الحمل: هي العلاقة بين فترات الراحة البينية و شدة الحمل.



10. درجات حمل التدريب:

يجب ان يراعي المدرب درجات حمل التدريب التالية اثناء وضعه لخطة التدريب و هي كالآتي(حنفي محمود مختار، 1974، ص 27):

- 1) الحمل الأقصى: من 90-100 من مقدرة الرياضي
- 2) الحمل العالي: من 80-90 من مقدرة الرياضي
- 3) الحمل المتوسط: من 70 – 80 من مقدرة الرياضي
- 4) الحمل الخفيف: من 50 - 70 من مقدرة الرياضي
- 5) الحمل البسيط: من 30 – 50 من مقدرة الرياضي