

1- مفهوم التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات (مختار، 2000، ص9)

وعليه فإن التدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن استغلال وقت الفراغ (حسانين ومعاني، 1998، ص7)

ولكي نعي أهداف وواجبات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم علينا أن نحلل التطورات الهائلة في طرائقه الحديثة وخاصةً بعد ظهور الكرة الشاملة في منتصف السبعينيات من القرن المنصرم ويؤكد ذلك المولى "إن طريقة اللعب هي انعكاس لطريقة التدريب وإن أول مبادئ أسلوب التدريب الشامل هو الوصول باللاعبين جميعاً إلى مستوى راقٍ من اللياقة البدنية الكروية وليس لياقة العاب قوى " ومن أهداف التدريب الحديث في لعبة كرة القدم هو تطوير الإمكانيات الوظيفية وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة إضافةً إلى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين ليتمكنوا من مواجهة التطورات الهائلة التي تشهدها اللعبة. (المولى، 2000، ص202).

إن التدريب الرياضي عملية متكاملة وشاملة لأن اللاعب الذي لم يكن إعداداً شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة وإهمال أي مكون يؤثر سلباً على أداء اللاعب ويجعله غير مؤهل لتنفيذ واجباته في الملعب، وقد اختلف العلماء والباحثون في تسميتهم لهذه المكونات فمنهم من سماها بالعناصر وآخرون أطلقوا عليها محتويات اللعبة وفريق ثالث سموها بالنواحي (سالم، 1987، ص67)

ويؤكد الباسطي "إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى، مما يستدعي مراعاة التناسق بين درجة تنمية و تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية " (الباسطي، 1998، ص18-19)

والتدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة وإن إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بالتدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لأداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية والخططية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية المهارية وجاهز بدنياً ويضيف الصغار "إن ارتقاء أي جزء من مكونات اللعبة يفتح آفاقاً جديدة أمام اللاعب في المكونات الأخرى للعبة ومن هنا يتضح أن الترابط بين مكونات اللعبة (جميعها) ليس من شأنه أن يجعل اللاعب يؤدي واجبه بصورة طبيعية فحسب وإنما يوفر قاعدة جيدة للتطور كذلك. (الصغار، 1989، ص 07)

1-2- مبادئ التدريب الرياضي:

تتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

- 1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

6- يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.

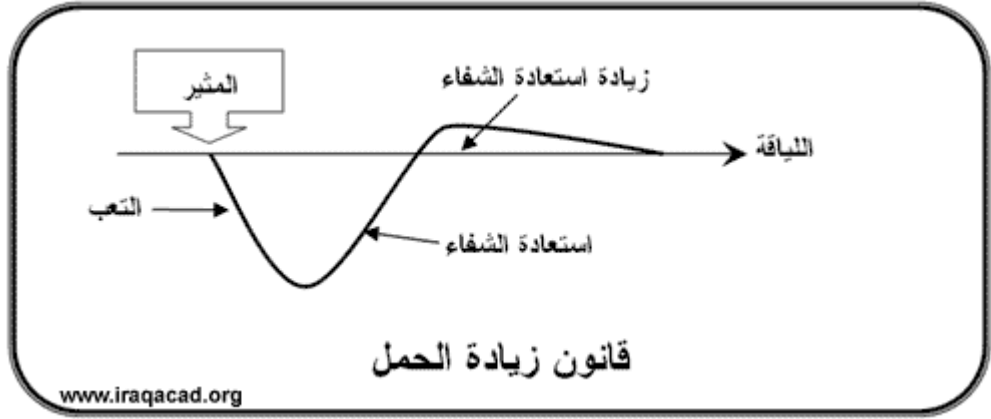
بالإضافة إلى ما تم ذكره فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص). (الخياط، 2005، ص1)

1-2-1- قانون زيادة الحمل:

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

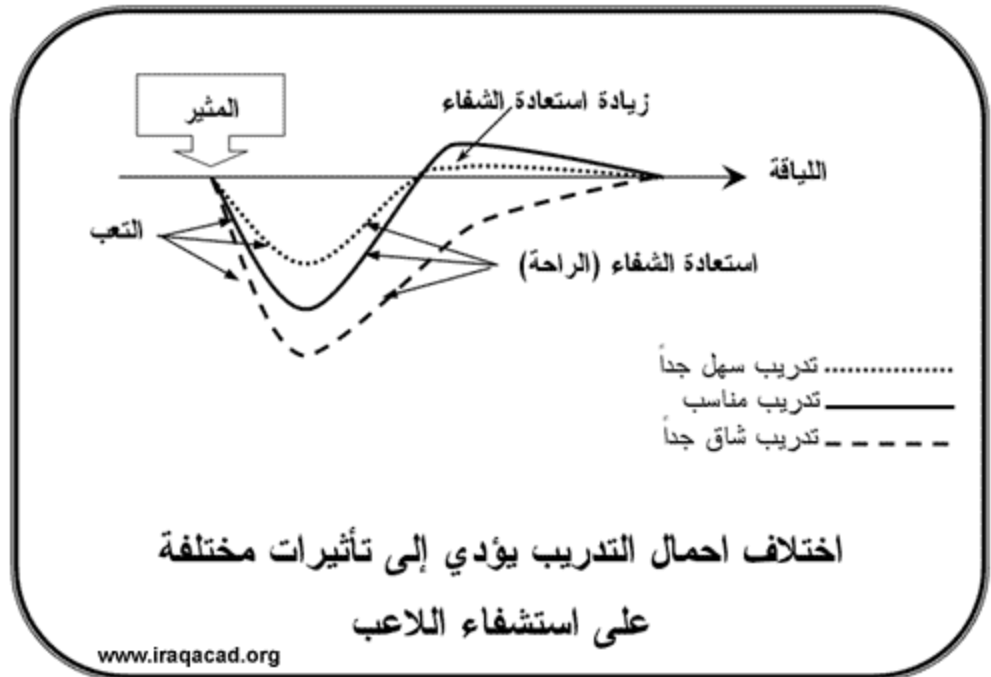
وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية، وكما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل رقم (01)

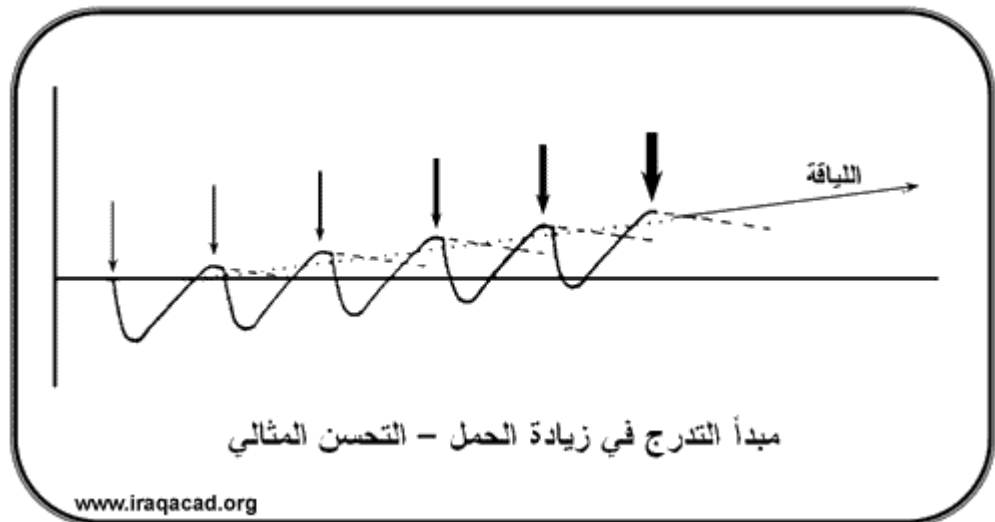
إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الخياط، 2005، ص2) وكما موضح في الشكل الآتي:



1-2-2- قانون المردود (العائد): (إذا لم تستخدمه، فسوف تفقده)

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.



عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى، ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي، وعلى ذلك فان استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب، وعلى ذلك فإلذ الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال). هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضاً أن تتراكم، يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

إن هبوط مستوى الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد. وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة.

في المصطلحات العملية ليس بالضرورة أن يكون الاستشفاء راحة كاملة، ولكن يمكن أن يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً، وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية والشدة المعتدلة. وإن اللاعب المبتدئ يمكن أن تكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف. (الخياط، 2005، ص3)

1-2-3- قانون التخصص: (بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير)

إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي

اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجملة) والماراتون، إنها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً. أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

إن التدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة. (الخياط، 2005، ص4)

1-3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي في أربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي:

1-3-1- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل ، ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

1-3-2- الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات

التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

1-3-3- الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها : . المعارف والمعلومات الصحية . النواحي الخاصة بالتغذية . المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي . المعارف الخاصة بقانون اللعبة هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

1-3-4- الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومرتنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوفر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب. هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن ومن المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لأبسط التصرفات الإرادية والمرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما.

والثقة في الطاقة الذاتية لا تتطور فقط بمعرفة هذه الطاقة ولكنها ترتبط كذلك بمعرفة طاقة الخصم أو المنافس وتتوقف كذلك على إمكانية الرؤيا المسبقة لل صعوبات وإمكانية التغلب عليها . فعندما لا تتطابق الثقة بالنفس مع الحقائق الموضوعية تتطور لتصبح غرور وتكبر ويتميز هذا من خلال المبالغة في تقدير الطاقة الذاتية كما انه يتميز من خلال تحقير الخصم أو تقدير خاطئ وغير سليم

للصعوبات التي يمكن أن تظهر في أثناء المنافسة الرياضية بصفة فجائية وكذلك من خلال عدم الاكتراث الذي يقود في غالبته الأحيان إلى نتائج سيئة.

هذه النماذج من التصرفات يواجهها المرء بكثرة بينهم الرياضيين الحديثين الذين يتصرفون حيال الصعوبات في أثناء المنافسة المرتقية بإعجاب تزايد بأنفسهم والمبالغة في تقديرها ، فهم يشعرون في الواقع بزيادة في القوة ويتغافلون نقاط ضعفهم ونواقصهم والنتيجة الحتمية لذلك هي عدم الانتباه والحذر في المقابلة مع الخصم وهو ما يؤدي بالطبع إلى الفشل. (جلال ، 2004، ص 287)