

### تمهيد

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب وإختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاصا وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

### 1 - البرنامج التدريبي :

#### 1-2 ماهية البرنامج :

عرفه وليامس بانه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" .

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد"<sup>1</sup> .

#### 1-2 أهمية البرنامج :

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- **تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يجرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الاهداف سرابا وألماين أوهاما. ألن أساليب تنفيذ الهدال و\_قيقتها يكمن \_ وجو! الربامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعه، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات .
- **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض<sup>2</sup>.

### 1-3 خصائص والسّمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي او الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الافراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الاجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الافراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : ناشئين، متقدمين، مستوى عال.
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب

### 1-5 الاسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب:

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج و ضمان تأثير المحتوى من التدريبات و المهارات الخططية لرفع المستوى للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الاسس و ذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم و الاسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، و هي على التالي:

- مراعاة زمن الوحدة التدريبية و الذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي و المسائي و فترة التدريب.
- استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب و المتوسط و المعتدل في ثلاثة ايام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل و حجم العمل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل و خاصة في فترة الإعداد و التحضير لما يتناسب و أغراض كل مرحلة.

- مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد.
- أن يوضع التدريبات المهارية و البدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف
- ضرورة وضع نشاط ترويجي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويجية)
- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب و دور كل لاعب ، و تقسيم وقت التدريب و خاصة فيما يتعلق بالاسترجاع<sup>1</sup>

### 1-6 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

أولا: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية و الواجب مراعاتها و هي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب و الكشف الطبي و تقرير شامل عن كل لعب والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية و المهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.
- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها و نسبة كل منها تقريبا .
- تحديد الاهداف الخاصة لكل مرحلة .
- تحديد الملعب و المساعدين و الادوات الخاصة .
- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة .

ثانيا:

يجب على المدرب معرفة الاهداف و الواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة و ذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب و الزمن المخصص لهما. و بصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب ان يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة و إنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين و تطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية، مهارة، خطية، فكرية)<sup>2</sup>

الجدول التالي يوضح مختلف الاهداف لفترة التحضير و الإعداد (الإعداد العام و الإعداد الخاص)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا :

<sup>2</sup> - عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا التحمل " ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992 207

41

54

<sup>3</sup> - مهند حسين البشتاوي ، ا مد ابراهيم خوجا

## البرنامج التدريبي و تدريب الرياضي

| الإعداد العام  | الإعداد الخاص   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تطوير الاسس العامة لبناء الفورمة الرياضية .</li> <li>الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم</li> <li>تكوين عالي من القدرات البدنية .</li> <li>توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارية .</li> <li>تنظيم وتحسين المهارات الخططية .</li> <li>الأهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها .</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر ( قوة ، تحمل ، سرعة... الخ )</li> <li>الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية .</li> <li>تكثيف التدريبات الخططية .</li> <li>تحقيق قيمة المستوى المهارية و ربطه بالأداء الخططي .</li> </ul> |

جدول(01): يبين مختلف الاهداف لفترة التحضير و الإعداد.

**1-7 الإحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:** هناك مجموعة من الإحتياطات والإجراءات يجب

**مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلب العلماء وهي:**

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حط تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• مراعاة حمل التدريب: حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه اهرة التدريب الزائد2 .

• مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ: يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب: من الحقائق "المهمة معرفة تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج<sup>1</sup>.
- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ: لا بد من الاستمرار في الممارسة حط لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

### 2- التدريب الرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعضوياً ..دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإحتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ...وذلك بهدف كسب قوته. وبتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (القف، الزحف، المسك، الإرسال).

### 2-1 مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بضرورة النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية .... الخ.

و حول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقط، تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص و الذي يتحدد وفقاً لتجاهاته و فلسفته و مجال تخصصه. و من جهة أخرى يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو **المجهودات** البدنية الموجهة و التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويعرف (على نصيف وقاسم حسن حسين) التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و(المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة<sup>2</sup>.

و يضيف (هاولي Hawley، 2002) إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يري أن التدريب الرياضي يشير إلى التمرينات الحركية و التي تحدث تكيف بيولوجي في العضء الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي و من

108

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي : " رب الرياضي"

<sup>2</sup> : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"

جهة نظر علم النفس و التربية فان التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ و قوانين العلوم الطبيعية و الانسانية، و أن عملية التدريب هنا مرتبطة بتربية الفرد لكي تحقق أهدافها و بذلك يتأكد أهمية الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب الرياضي **بهدف** تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الحزن، وبصفة عامة أصبح التدريب الرياضي له مفهوم اجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه التدريب و محتوياته وفق الهدف المراد تحقيقه و لم يعد التدريب مقتصرًا على الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العليا فقط

و المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة لفرد **المجتمع** بتحديد الاهداف الخاصة و الأسس العلمية لأنواع التدريب المختلفة مما يتناسب و الإتجاهات الرياضية ، الثقافية، العامة<sup>1</sup>.

### 2-3 الاهداف العامة للتدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الإرتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية للجسم من خلال تغيرات إيجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومحاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في **المجالات** الثالثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية و هما الجانب التعليمي التدريبي، والتدريسي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية من السرعة و القوة و التحمل و المهارات الخطئية و المعرفية و الخبرات الضرورية ، و الثاني يتعلق بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا و يهتم بتحسين و تطوير الدوافع و الحاجات و ميول الممارسة و اكتساب السمات الخلقية و الإرادية الحميدة.

و تشير نتائج الدراسات و الأبحاث في **المجال** على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما على الآخر.

كما يهدف التدريب الرياضي على وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوفية والمهارة والخطئية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي<sup>2</sup>

1 - "علم التدريب الرياضي" ، 3 ، المملكة العربية السعودية ، سنة 2009 ، 05 .

2 - " : اعد التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، 7-6

### 2-4 خصائص التدريب الرياضي:

الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي<sup>1</sup>

يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق في السن و الجنس و مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى.

ويتميز كذلك بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للاعمار السنوية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية و منه اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب و نموها. ويتميز أيضا بالإستمرارية حيث انه عملية مستمرة وليست موسمية وهذا يعني الإستمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الإنجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب

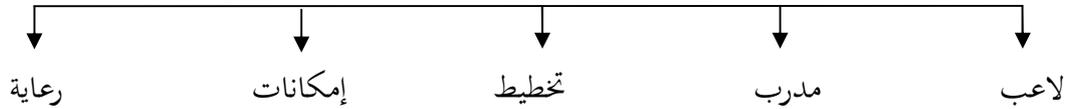
ويتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية للفرد من خلال مراحل التدريب و الإعداد الذي يقيم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني العام للإرتقاء بمستوى الاعمال التدريبية، وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرارية الحالة الصحية الجيدة للاعب.

كما يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد من نوعية التغذية الصحية و تنظيم الحياة اليومية (النوم، العمل، التدريب... الخ). ويتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب<sup>2</sup>

### 2-5 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة اجهزتهم الو يفية الداخلية بالجسم .

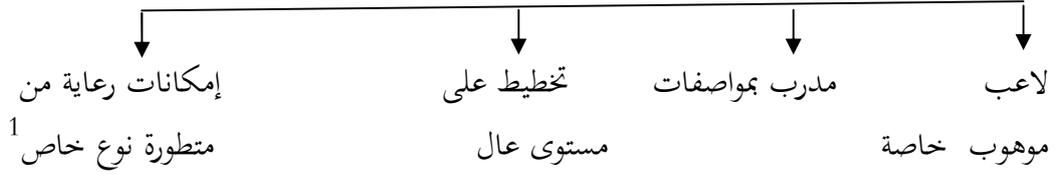
### 2-5-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

<sup>1</sup> : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" 8  
<sup>2</sup> : "التدريب والاعداد في كرة القدم"، جامعة الاسكندرية، 1997، 40.

2-5-2 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية - :



2-6 مبادئ الاساسية في التدريب الرياضي :

- 2-6-1 مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .
- 2-6-2 مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.
- 2-6-3 مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى - الصعب.
- 2-6-4 مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.
- 2-6-5 مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.
- 2-6-6 مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.
- 2-6-7 مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل - البدني والتكامل العقلي.
- 2-6-8 مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن ان تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.
- 2-6-9 مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حت لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.
- 2-6-10 مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . وإنما تساعده<sup>2</sup>.

### 2-7 واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم **واجباتها** على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

#### 2-7-1 واجبات التربية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن اهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.  
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ

#### 2-7-2 واجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية الرياضية التخصصية<sup>1</sup>.

#### 2-7-3 واجبات التنمية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة
- هدف** تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية أحداث الأساليب العلمية المتاحة

### 3- حمل التدريب:

#### 3-1 تعريف حمل التدريب: يعرف Harrar - حمل التدريب على أنه: الثقل أو العبء البدني والعصبي

الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة .  
في حين يفرق مت فيف بين ن وعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وأعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم أوتوميكس إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء<sup>1</sup> .

#### 3-2 مكونات حمل التدريب :

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي : وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي : وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي : ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

#### 3-3 مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

### 3-4 مبادئ حمل التدريب :

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حط يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

### 3-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية :

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الو يفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

### 3-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج :

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حط يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الو يفى للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

### 3-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي :

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج<sup>1</sup>.

### 3-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة :

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

### 3-4-5 مبدأ الراحة :

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود<sup>2</sup>.

1- إبراهيم "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة" 83

2- البصير "التدريب الرياضي بين رية والتطبيق" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 74-67

### 3-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير :

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حط يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة<sup>1</sup>.

### 4 معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتحمم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية، ويضع قانون وسبتر عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبيت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لن تكون حكما طيبا أو شريرا

### 4-1 تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب :

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز الجمال ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقساوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن اول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على اخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده<sup>2</sup>.

### 5- أنواع التدريب :

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للإرتقاء بمستوى الانجاز بمستوى الانجاز الرياضي . فهي تعتمد جوهرها أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة اثناء المجهود البدني ، ينقسم التدريب إلى نوعين أساسيين هما<sup>2</sup> :

## 5-1 التدريب اللاهوائي :

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى معنى للنظام الهوائي . ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي ( ثلاثي الفوسفات و الفسفو كرياتين Atp-pc ) النظام اللاكتيكي Lactic-Acid لإنتاج الطاقة ، أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الإنقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين .

## 5-2 التدريب الهوائي :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي . والنظام الهوائي او الا وكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الاقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان ، والمدخل العلمي لتحديد إتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة ، والجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة .

| النظام               | النظام اللاهوائي   |   | النظام الهوائي  |
|----------------------|--|---|---|
| المتغيرات            | الفوسفاتي Atp-pc   | اللاكتيكي LA  | النظام الأوكسجيني   |
| زمن الأداء (التمرين) | حتى 15 ثانية وبحد أقصى 25 ثانية  | من 15 حتى 120   | أكثر من 120 ثانية   |
| إتجاه التدريب        | - السرعة<br>- القوة المميزة بالسرعة<br>- القوة القصوى                  | - تحمل العمل لفترة قصيرة<br>- تحمل السرعة<br>- تحمل القوة<br>- تحمل الاداء (النشاط) | - تحمل الانشطة التي تستمر لفترة طويلة<br>- تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي)<br>- الأنشطة الهوائية |
| طبيعة النشاط         | - تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط ، في الزمن المطابق لنظام الطاقة |   |   |

جدول رقم (02) : يوضح الانظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب (مارفن ، Merven، 1990)

## 6- طرق التدريب الرياضي :

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و إتجاهات التدريب .

حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدف ما ، ومما تنوعت سواء هذه الطرق أو الاساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي و لا هوائي) ، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب الى<sup>1</sup> :

### 6-1 طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لإستهلاك الاوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة أعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص ( تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء ) ، ويظهر تأثيره جاليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل من الاداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايته ، يتضح ذلك في الانشطة التي تستمر لفترة طويلة ( الجري لمسافات متوسطة وطويلة ، كالسباحة ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي... الخ )<sup>2</sup> . ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

### 6-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة :

يستخدم هذا الاسلوب منذ عام 1960 ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث يتراوح شدته ما بين 60 حتى 80% من أقصى معدل لضربات القلب ، وتتميز تدريباته بالإستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل الى 48 كم .

ويعد هذا الاسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف ( السرعة إستعادة الاستشفاء ، والتعويض الطاقي ) وخاصة في بدايات فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة<sup>3</sup> .

### 6-1-2 التدريب المستمر عالي الشدة :

يتميز هذا الاسلوب التدريبي بالاستمرار في اداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80 حتى 90 % من الحد أقصى لمعدل ضربات القلب ، وتكون تدريباته قريب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة . ويعد مؤشرا جيدا في رياضات التحمل ، وإستخدامته في تدريبات الجرى يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي<sup>4</sup> .

### 6-2 طريقة التدريب الفارتلك (اللعب بالسرعة) :

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجرى الخفيف في البداية ثم تغير شدة جري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وإنخفاض

<sup>1</sup> - مهند حسين البشتاوي ، ا مد ابراهيم خوجا :

<sup>2</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون : "الموسوعة العلمية في التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيك" 2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1997 105

<sup>3</sup> - عبد المقصود السيد، مرجع سبق ذكره، ص 107

<sup>4</sup> - "علم التدريب الرياضي" 2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1972 211

مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف إنتظام في متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة ، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن وهي مناسبة لرياضات الجرى و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة والالعاب الجماعية (أنشطة التحمل ) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الالعاب.

### 6-3 طريقة التدريب الفتري :

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار آخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لإتجاه التنمية ، تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار ( المشي ، الجري الخفيف ، مرحات الرجلين و الرجلين والذراعان ... الخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة ( الجري الخفيف ) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل من الاحساس بالتعب .

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة ( PC-ATP ) .

### 6-4 طريقة التدريب التكراري :

تمتيز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار .

- فترة إستعادة الشفاء بين التكرارات .

حيث تمتيز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدّة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية

### 6-5 طريقة التدريب الهيوكسيك :

قبل التعرف على إجراء ات طريقة الهيوكسيك يجب أولا معرفة ماهو الهيوكسيك ؟ هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الاوكسجين ( نقص محتوى الاكسجين في الدم ) .

يحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالإنتقال للعب في الاماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث إنخفاض الضغط الجزئي للاوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الاوكسجين الى يستنشقا اللاعب أثناء أداء النشاط البدني<sup>1</sup> .

### 6-6 طريقة التريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري أحد الاساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو كراري ، ويرجع الفضل لإستخدام هذا الاسلوب لأول مرة بهذا الإسم (التدريب الدائري) الى الى أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بإجتلترا في أوائل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين و المدرسين . ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة ( حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين ) وأداء أكبر كمية من العمل<sup>1</sup>

### خلاصة:

خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال اهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.