

أسس التحرييب الرياضي الحديث

د/ ياسر طه صلاح



أسس التدريب الرياضي الحديث

د/ ياسر طه صلاح

تصميم الغلاف
بيشوي ظريف

الجمع والإخراج
التجهيزات الفنية بدار ماستر للنشر

رقم الإيداع/٢٥٩٣٢/٢٠١٨

ISBN: 978-977-85459-2-0

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



Email: master.publisher@hotmail.com
Facebook: [facebook.com/Master.PH](https://www.facebook.com/Master.PH)
Smashwords: [smashwords.com/master.ph](https://www.smashwords.com/master.ph)
Tel & Whatsapp/ 0128 730 3637

إهداء

إلى والدي ووالدتي
وإلى زوجتي وإلى أنجالي « سما وأسيل وريماس »
وإلى الأخوة مشرفي ومدربي كرة القدم
والعاملين بمدارس كرة القدم والأكاديميين والناشئين

د. ياسر طه صلاح

مقدمة

يعرف الإعداد البدني بأنه «العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية» وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية والإعداد البدني له أهميته لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين حتى الأبطال على المستوى العالمي .

الفصل الأول

الإعداد البدني للاعب

مفهوم الإعداد البدني

يتحدث كثير من المدربين عن اللياقة البدنية للاعبين ، أما في علم التدريب الحديث فإننا نذكر دائماً الإعداد البدني والحالة البدنية ، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً ومن هذا المنطلق يكون الإعداد البدني له شقان ، الشق الأول هو الشق النظري والذي يدور في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تطور هذه الصفات ، أما الشق الثاني فهو التطبيق العملي في الملعب .

أما الحالة البدنية فهي تعبير عن مقدار التطور الذي حدث في الصفات البدنية للاعب وهذه الحالة البدنية يمكن قياسها عن طريق الاختبارات والأجهزة العلمية ، ويمكن تقسيم الحالة البدنية إلى :

١- الحالة البدنية الممتازة .

٢- الحالة البدنية العالية .

٣- الحالة البدنية المتوسطة .

ومن المؤكد أن الإعداد البدني الجيد يهدف إلى الوصول إلى الحالة البدنية الممتازة للاعب ، وكما ذكرنا فإن الحالة البدنية هي إحدى المكونات الأساسية للحالة التدريبية – ولقد ثبت علمياً أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة المهارية والخطئية للاعبين وهي تؤثر فيها تأثيراً قوياً ومباشراً .

ومن تحليل متطلبات الأنشطة المختلفة نرى أن الألعاب الفردية الرقمية تعتمد بدرجة كبيرة في نتائجها على الحالة البدنية الممتازة للاعب ومثال ذلك ألعاب القوى والسياحة وحمل الأثقال والتجديف والدراجات ... الخ أنشطة رياضية تعتمد على الحالة البدنية الممتازة للاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة في أداء اللاعب المهاري من حيث دقة وإتقان المهارات الأساسية كالجمباز والغطس والتمارين الفنية ... الخ ، أما الألعاب الجماعية والمنازلات فإن الأداء المهاري والخططي الممتاز يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة البدنية العالية أو الممتازة للاعب .

من كل ما سبق تظهر أهمية الحالة البدنية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية .

وأخيراً يجب أن ندرك جيداً أن طرق التدريب لها أهميتها القصوى في تطوير وتنمية وتحسين الصفات البدنية بجانب رفع مستوى الأداء المهاري للاعب وتلعب التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة دوراً هاماً في تنمية وتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على رفع مستوى دقة وإتقان الأداء المهاري ويمكن تلخيص ذلك في المعادلة التالية :

تنمية الصفات البدنية = مقدار الحمل + شكل وطريقة التمرين

وفي اختيار التمرينات العامة والتمرينات الخاصة على وجه التحديد يجب على المدرب أن يفرق بين التمرينات التي تعمل على إتقان المهارات الأساسية للعبة والمبنية على سلامة الحواس ، وبين التمرينات التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية .

ومع ذلك فالتمرين الواحد يمكن أن يكون هدفه الأساسي :

١- إتقان الأداء المهاري .

٢- أو تنمية الصفات البدنية كالسرعة أو التحمل ... الخ .

وهنا يجدر بنا أن نلاحظ الفرق بين تعلم مهارة حركية وتنمية صفة بدنية ، فالتعلم المهاري له نتاج له مظهر خارجي يمكن ملاحظته وتقييمه من خلال المشاهدة بالعين المجردة أو عن طريق مشاهدة أفلام الفيديو أو السينما أو الصورة ، أما تنمية وتطوير الصفات البدنية فهي عملية تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لا يمكن مشاهدتها وإن كان يشعر بها اللاعب ، ولا يظهر أثر التدريب عليها إلا بعد أن تتكيف عليها أجهزة الجسم على الأحمال المعطاة .

ولتقويم أثر التمرينات على تطوير الصفات البدنية يقوم المدرب بعمل الاختبارات الفسيولوجية أو اختبارات قياس القوة والسرعة والتحمل ... الخ .

ولتوضيح ذلك يمكن القول على سبيل المثال أن الوثب العالي مهارة يمكن تعليمها للاعب ، ولكن يجب أن ندرك أنه في نفس الوقت يجب تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة إذا أردنا أن يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع ممكن ، وكلما تطورت قوته المميزة بالسرعة كلما استطاع أن يتخطى ارتفاعات أعلى وعند تطوير وتنمية الصفات البدنية يجب أن يضع المدرب في اعتباره ما يأتي :

- ١- إن الصفات البدنية ولو أنها محددة إلا أنها أيضا لا تعتمد نسبياً على ضرورة مزاولة التدريب ، ويظهر لنا ذلك بوضوح إذا أدركنا الحقيقة المعروفة وهي أن الصفات البدنية للإنسان يمكن أن تتكور طبيعياً إلى حد معين بدون مزاولة الفرد لأي نشاط رياضي ويرجع ذلك كما هو معروف إلى عملية النمو الطبيعية ، فمثلاً فإن صفة القوة تنمو في الفرد غير الرياضي كلما زاد سنه حتى سن ٢٥ - ٣٠ سنة ، ومن هنا يمكن القول أن حركة الإنسان الطبيعية العادية خلال حياته اليومية تنمي إلى حد ما صفاته البدنية وإن كانت درجة ذلك التطور محدودة ولكن كافية لأن يقوم الفرد بالحركات الطبيعية المطلوبة في حياته العادية ووفقاً لنوعية عمله .
- ٢- تتطور الصفات البدنية نتيجة الإثارات التي تسببها الحركات أو التمرينات الرياضية ، وعلى ذلك فإن شدة وحجم حمل التدريب يؤثر في مقدار تطوير الصفات البدنية .

أهمية الإعداد البدني

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي :

- ١- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- ٢- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
- ٣- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .
- ٤- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
- ٥- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .
- ٦- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي .
- ٧- اكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية .
- ٨- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد .
- ٩- اكتساب الفرد للاتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية .
- ١٠- رفع مستوى الكفاية الإنتاجية عند الفرد وبالتالي للمجتمع بزيادة القدرة على أداء الأعمال اليومية والمهنية .
- ١١- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية .
- ١٢- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة إذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة .
- ١٣- مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي .
- ١٤- تكوين المواطن المعد بدنياً المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه .

أنواع الإعداد البدني

ويرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى :

- إعداد بدني عام :

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية ، ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان ، ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني ، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد ، وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام ، ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء ، وعندما يتطلب الأداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فإن ذلك يحتاج في نفس الوقت إلى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات ، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الأداء إلى مدى الحاجة إليها تبعاً لنوع الأداء الحركي الممارس ، أو الصفة الغالبة أو المميّزة لهذا الأداء هو الذي يعبر عنه أن كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل .

- إعداد بدني خاص :

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لإعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية .

ويعتمد الإعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الأداء الحركي .

وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ، ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه وغالباً ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الأخريات ، وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها فهناك أنشطة رياضية تطلب قدرات عالية من التحمل مثل سباحة وجرى المسافات الطويلة وأخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع الأثقال ، أما السرعة فتظهر في مسابقات العدو وسباحة المنافسات بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء ، فمثلاً في الأداء لحركة تنطيط الكرة تظهر الحاجة إلى التوافق (عين / ذراعين) والسرعة الحركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه وانسيابية الأداء والتوازن للتحكم في الجسم عند الثبات والحركة وكذلك القدرة وسرعة الاستجابة لإمكانية تنطيط الكرة بالتوقيت والقوة المناسبة .

ويتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعيه كماً وكيفاً على :

- ١- الغرض المراد تحقيقه .
- ٢- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- ٣- العمر الزمني للرياضي .
- ٤- العمر التدريبي للرياضي .
- ٥- الجنس .
- ٦- مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية) .
- ٧- الفترة السنوية التدريبية (إعدادية - منافسات - انتقالية) .
- ٨- خواص النشاط الرياضي الممارس .

مفهوم اللياقة البدنية الخاصة في كره القدم

اللياقة البدنية الخاصة هي الكفاءة البدنية في مواجهة متطلبات النشاط المعين وتهدف إلي تنميه مكونات معينه تتطلبها طبيعة اللعبة .

مكونات اللياقة البدنية :

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| - القوة العضلية | - القوة المميزة بالسرعة (القدرة) |
| - تحمل السرعة | - تحمل الأداء |
| - تحمل القوة | - السرعة الانتقالية |
| - التوازن | - سرعة الأداء |
| - سرعة الاستجابة | - الرشاقة |
| - المرونة | - الجلد الدوري التنفسي لفترات متقطعة |
| - الدقة | - التوافق |

في مجال كره القدم تتحدد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كره القدم فيما يلي :-

تحمل السرعة
تحمل الأداء = مكونات التحمل الخاص
تحمل القوه

السرعة الانتقالية
سرعه الأداء = مكونات السرعة
سرعه الاستجابية

القوه العضلية
القدرة = مكونات القوه
الرشاقة
المرونة

وبناء على ذلك فان مفهوم اللياقة البدنية الخاصة في كره القدم يمكن أن يحدد فيما يلي:-
«هي قدره اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارة والخطئية والإردية للعبة كره القدم».

أهميه اللياقة البدنية الخاصة

- ١- تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارة حيث أن ممارسه التدريبات والتمرينات التي تنمى لنشاط كره القدم وتختص به ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية.
- ٢- يرى «تشارلز.أ.بيوكر» إن معظم مهارات التوافق تتضمن عناصر الرشاقة والتوازن والسرعة ولا تستسلم قدرا كبيرا من القوة والتحمل إلا إذا استمر الأداء لفترة طويلة .
- ٣- لقد اثبت «نيوكلاس» أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين ويرى كل من (ملتيفيف - نوفيكوف - شليبين - داتشكوف - زيمكين - دتسكوى بدجنكل) وآخرون.
«إن المهارات الحركية يجب ان تؤسس على تنميه تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صوره مركبه عند أداء المهارة».
- ٤- بتطور «طرق العب» في كره القدم والتي اتجهت إلي الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والفنية إلي أعلي المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيدا من البزل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم وكذا سرعه الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل.
- ٥- في تعريف «بوني Bony» «لخطة اللعب بانها» الطريقة الكلية لاستخدام اللاعب لمهاراته المركبة واستغلال قواه بدنيا ونفسيا وتنسيقهم مع ظروف المباراة» وهو في تعريفه يعتبر الناحية البدنية العامه والخاصة أحدى القواعد التي تساعد على نجاح اللاعب في تطبيق خطة اللعب
- ٦- وتعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينها احد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة .

وتعتبر تمرينات العناصر المختلفة للياقة البدنية إحدى الوسائل الجوهرية والمهمة لإتمام علاجه بطريقة طبيعية وإعادته للملاعب بمستوى عال.

عناصر اللياقة البدنية

أولاً: التحمل Endurance

ويعنى بالتحمل عامه هو أن اللاعب يستطيع مقاومه التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد ويجب أن ينمى المدرب صفة التحمل لدى اللاعب من خلال التدريب لأنه يرتبط بارتباط وثيقا بإتقان اللاعب للنواحي المهارية والخططية.

- وينقسم التحمل إلي:
 - التحمل العام .
 - التحمل الخاص .

ويقصد بالتحمل العام «مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفته مستمره ومنتصله تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما تؤثر إيجابيا على الأداء التخصصي .

أما التحمل الخاص فيعرف بأنه « قدره اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفته طويلة » ويقصد بالأداء المهاري ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة , بينما يقصد بالأداء الفني ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب مثلا.

وبمعنى آخر يقصد بالتحمل الخاص « هو استمرار اللاعب في الأداء ذي الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخططية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء »

- ومن حيث تقسيم التحمل الخاص تعددت الآراء إلي أنها تحددت فيما يلي:
 - القدرة على التحمل لفته طويلة .
 - « » « » « » متوسطة.
 - « » « » « » قصيرة.

وهذا التقسيم مبنى على أسس التغيرات الفسيولوجية والنفسية ، وتعتبر القدرة على التحمل

لفترة طويلة هي ما تناسب مثلاً لعبه كره القدم حيث من الممكن ان يحتاج فيها اللاعب إلي أكثر من (٨) دقائق جهد متواصل , ويصل الجهد لأقصاه خلال تلك الفترة .

والتقسيم الثاني للتحمل الخاص من وجهه نظر بعض العلماء يتحدد فيما يلي :

- تحمل السرعة .
- تحمل القوه .
- تحمل العمل أو الأداء .
- تحمل التوترا العضلي الثابت .

أما التقسيم الأخير فيقسم الجلد الخاص إلي ما يلي :

- الجلد العضلي .
- الجلد الدوري التنفسي .

وبناء عليه يمكن أن نحدد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كره القدم إلي ما

يلي:

- تحمل السرعة .
- تحمل الأداء .
- تحمل القوه .

• تحمل السرعة:

« هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعه خلال مسافات

قصيره ولفتره زمنية طويلة»

ومن الجانب التطبيقي في كره القدم فان هذا التقسيم يتضمنه الأداء حيث تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب اللعب بسرعات متعددة ومتغيره كتحمل الأداء المهاري، تحمل السرعة القصوى ، وتحمل السرعة الأقل من القصوى ، وتحمل السرعة المتوسطة ، وتحمل السرعة المتغيره .

والأداء الخططي الذي يتطلب السرعات كالجري بالكره وبدونها ، وأخذ الأماكن والتغطية السريعة لأفراد الدفاع ، وتكرار أداء الجري السريع لمسافات متعاقبه خلال التدريب وطوال المباراة .

• تحمل القوه:

يعرف (Harrei) تحمل القوه بأنه « القدرة على مقاومه التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجه القوه العضلية في بعض أجزائه ومكوناته »
وتبرز أهميه عنصر تحمل القوه للاعب كره القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوه ولفتره طويله مثل الوثب لأعلى لضرب الكره بالرأس أكثر من مره أو التصويب على المرمى بقوه ومن مسافات مختلفه ولعده مرات .

• تحمل الأداء:

يرى بعض العلماء ان هناك نوعا من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء , ومنه تربط صفه التحمل بصفه الرشاقة . ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويله نسبيا بصوره توافقيه جيده . ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككره القدم على سبيل المثال . ويتضح ذلك في مقدره لاعب الكره على الأداء بالكره وبدونها لفتره طويله.

• طرق ومبادئ تنمية التحمل :

١- في فتره الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطه الجري لمسافات طويله ومتنوعه وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبه المواقع .

٢- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل سرعه فالسرعه العاليه مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شده التحمل تدريجا وذلك للمسافات الطويله والمتوسطه مع أداء تمرينات تحمل القوه .

٣- أما في مرحله الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري , ومن خلال بعض الموانع التي تتمشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشده الحمل لتلك التمرينات , وخاصة تمرينات تحمل السرعه التي تشمل تكرار جري المسافات القصيره وخلال أوضاع بدء مختلفه .

٤- وبخصوص مرحله الإعداد للمباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعه.

٥- يجب تحديد فترات الراحة البيئية عند تنميه التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادته الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنميه التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلي حوالي من ١٢٠ - ١٣٠ نبضه في الدقيقة .

- الحمل المتوسط «يصل معدل النبض ١٤٠ - ١٦٥ ن/ق الراحة ٤٥ ثانيه» .

- الحمل العالي «يصل معدل النبض ١٦٥ - ١٩٠ ن/ق «٦٠ ثانيه» .

- أما في الحمل الأقصى « يصل معدل النبض أكثر من ١٩٠ ن/ق «٩٠ ثانيه إلي ٢ دقائق» .

٦- تعتبر طريقه « التدريب الدائري» والتدريب الفترتي» من اهم الطرق لتنميه التحمل الخاص وتستخدم طريقه التدريب الدائري في تنميه القوه للاعب وتحمل الأداء على أن يحتوى على عدة محطات (٧-٨ محطات) كل منها تختلف عن الأخرى من ناحيه الغرض .

٧- وبخصوص تحمل القوه العضلية يقول العالم (ديورما Deiorme) وكذا (لورمي Lorme) أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوه العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومه ضعيفه نسبيا , أي حجم كبير وفترات راحه قصيره .

٨- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (١٠ - ٢٠ - ٣٠ - ٥٠) وفي صورته مجموعات بينها فترات راحة وفقا للتشكيل.

• تدريبات تنمية التحمل .

-تحمل السرعة :

- العدو ٣٠ متر ثم راحه ٣٠ ثانيه إيجابيه .

- العدو ٥٠ متر ثم راحه ٤٥ ثانيه إيجابيه .

- العدو ٧٠ متر ثم راحه ٥٥ ثانيه إيجابيه .

- العدو ١٠٠ متر ثم راحه ٧٥ ثانيه إيجابيه .

- العدو عرض الملعب ثم الجري طوله «٥ مرات» .

- العدو القطري لملاعب كره القدم ثم الجري العادي طول الملعب . يكرر الأداء «٣ مرات» .

- العدو بسرعه فوق المتوسطه حول الملعب ثم الجري العادي .

-تحمل القوه :

- الجري لصعود المرتفعات , تمارين الجري في الأرض الرملية .
- الوقوف ثم الوثب أماما لمسافة ١٠ م تكرر ٥ مرات .
- الوقوف ثم الوثب فتحا لمسافة ١٠ م تكرر ٥ مرات .
- الوقوف ثم الجري الارتدادي لمسافة ١٠ م تكرر ٥ مرات .
- الوقوف ثم الوثب جانبا بكلتا القدمين لمسافة ١٠ م تكرر ٥ مرات .
- الحجل على إحدى القدمين لمسافة ٨ م ثم التبديل على القدم الأخرى .
- الجلوس ثم الوثب أماما لمسافة ٨ م ثم العودة بالظهر .

- تحمل الأداء :

- الجري في اتجاهات مختلفه مع اللف والدوران « ٥٠ م × ٤ تكرار » .
- العدو لمسافة ١٥ م يكرر من أوضاع مختلفه « ١٥ م × ٥ تكرار » .
- الجلوس فتحا ثم الوقوف لمواصله الجري « ١٠٠ م × ٢ تكرار » .
- الجري المتعرج أماما وخلفا « ١٨ ياردة × ٥ تكرار » .
- الجري في خطوط مستقيمه أماما وخلفا مع أداء الانبطاح المائل « ١٠٠ م × ٥ تكرار » .
- الجري مع أداء الدرجة الأمامية ثم الوثب عاليا « ١٠٠ م × ٢ تكرار » .
- الجري الجانبي في خطوط مستقيمه ومتعرجه « ١٨ ياردة × ٦ تكرار » .

ثانيا : السرعة Speed

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية, وهي لا تقل أهمية عن القوه العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطاريه للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في اقل زمن كما يحدث في ألعاب المضمار كجري ١٠٠ متر, ١٥٠ متر الخ... السباحة , التجديف , الخ.

• مفهوم السرعة :

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحاله الاسترخاء العضلي. كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن - التغير في الزمن ويرى تشارلز أ. بيوكران السرعة هي قدره الفرد على أداء حركات متتابعه من نوع واحد في اقصر مده.

• أنواع السرعة وهي :

- ١- السرعة الانتقالية sprint.
- ٢- السرعة الحركية speed of movement
- ٣- سرعه الاستجابة reaction time

ويرى البعض ان السرعة هي القدرة على أداء حركات معينه في اقصر زمن ممكن . وفي رأينا ان مفهوم السرعة في تعريف تشارلز أ. بيوكران يتناول نوع واحد من أنواع الحركات الرياضية وهو الحركات المتكررة cycile movements مثل حركات الجري والمشي والسباحة والتجديف وركوب الخيل... الخ في حين ان هناك أنواع أخرى من الحركات الوحيدة acycile movements وهي الحركات المغلقة التي تشمل على مهارة حركيه واحده والتي تؤدي مره واحده مثل مهارة ركل الكره ومهارة التصويب في كره القدم .

مما سبق يمكننا القول بان السرعة هي :-

(القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في اقل زمن)

• العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:-

يرى بعض العلماء ان هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنميه وتطوير صفه السرعة , ومن اهم هذه العوامل ما يلي :-

• الخصائص التكوينية للألياف العضلية :-

ثبت علميا ان عضلات الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطيء حين ان الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي وجد انه يتطلب وقتا طويلا لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته للوصول إلي مرتبه عاليه في الأنشطة التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيره في ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيره في مسابقات السباحة .

- النمط العصبي :-

من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدره الفرد على سرعه أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعه عمليه التحكم والتوجيه التي تكمن في سرعه التغيير من حالات(الكف)إلي حالات (الإثارة) تعتبر أساسا لقدرة الفرد على سرعه الأداء الحركات المختلفة , لذلك نجد ان التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبية في تنميه وتطوير صفة السرعة.

- القوه المميزة بالسرعة:-

أثبتت البحوث التي قام بها اوزلين oslin إمكانية تنميه صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنميه وتطوير صفة القوة العضلية لديهم , كما استطاع موتزفاني muttenzfay إثبات ان سرعه البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيره بقوة عضلات الساقين لذلك فان محاوله تنميه القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنميه وتطوير صفة السرعة خاصه صفة الانتقالية والسرعة الحركية .

- القدرة على الاسترخاء العضلي:

من المعروف ان التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بدء الحركات أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة .

- قابلية العضلة للامتطاط :

أثبتت البحوث العملية في المجال البيولوجي. ان الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط وان العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الأداء فقط بل أيضاً العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات .

- قوة الإرادة :

أن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته ، فقدره الفرد الرياضي على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة .

أنواع السرعة

يمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- سرعة الانتقال :

ويقصد بها محاولة الانتقال والتحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة .

- السرعة الحركية «سرعة الأداء» :

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة .

- سرعة الاستجابة :

- ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن .
- تنمية السرعة :

- تنمية سرعة الانتقال :

يجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال :

بالنسبة لشدة حمل التدريب :

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصى حتى السرعة القصى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلي التقلص العضلي وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

- بالنسبة لحجم حمل التدريب:

استخدام مسافات قصيره في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلي هبوط مستوى السرعة ، ويفضل بناء على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافة حتى ٢٥ متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين ٢٠ متر- ٨٠ متر بالنسبة للعدائين ولمسافات تتراوح ما بين ١٠٠ متر- ٢٠٠ متر بالنسبة للمجدفين ، وبالنسبة للألعاب الرياضية مثل كره اليد ، وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين ١٠ متر - ٢٠ متر ، وبالنسبة لكره القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين ١٠ متر- ٣٠ متر نظرا لكبر حجم الملعب ، كما يراعى عدم استخدام السرعة القصى بما لا يزيد عن ٢-٣ مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

- بالنسبة لفته الراحة:

يجب تشكيل فتره الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات ، وتتراوح في الغالب فتره الراحة بين تمرين وآخر ما بين ٢-٥ دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به من شدة وحجم .

بعض الإرشادات العامه

- يجب العناية بعملية التهيئة والإعداد «الإحماء» قبل بدأ تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.
- يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة بفاعليه هذه التمرينات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الاهتمام بتنمية القوه العضلية حتى يمكن بذلك تنميه سرعه الانتقال .
- الاستفادة من تأثير عامل المرونة على تمارينات السرعة وكذلك القدرة على الاسترخاء .
- يفضل في الألعاب التي تستخدم أداة ان تنمى السرعة بدون أداة اللعب ثم بعد ذلك باستخدام أداة اللعب كالجري بدون كره ثم الجري بالكره في كرة القدم .

• تنميه السرعة الحركية :-

تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تنميه القوه العضلية والتردد الحركي السريع بشرط ان ترتبط التمارينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبه الشبه بطريقه أداء المهارات المطلوبة , ولقد تمكن كوربوكوف korokof من إثبات إمكانية تنميه السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيره أو لمدة طويلة .

ويوضح «مورس هاوس» ان النجاح في تحقيق السرعة الحركية العالية يستمد أساسا من مدى رقى الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق هي:

- أ- تدريب الاستجابة ورد الفعل .
- ب - تدريب التوافق .
- ج- تدريب الاسترخاء .
- د- تدريب المرونة .

- وتنمو السرعة الحركية بمعدل أيضا من نمو القوه والتحمل ويستطيع المبتدئ ان يزيد من سرعته من ١٠-٢٠٪ بعد التدريب من ١٠-٢٠ ساعة.

كما ان تنميه القوه والسرعة والقدرة في وقت سريع يتوقف على مدى التحسن في توافق الوظائف الذاتية الحركية , عن طريق تحسين الأداء وكذلك المرونة .

بعض الإرشادات العامه:

يجب التدريب على التوافق لترقيه المهارة من خلال التدريب المخططي على أساس اختبار التمارينات القريبة من طبيعة المهارة بعد تبسيطها إلي اكبر درجه ممكنه. بالإضافة إلي التركيز في بداية التعليم الحركي على تكنيك الأداء الصحيح فنيا.

- التدريب على المرونة من خلال إعطاء تمارينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطوير المدى الحركي الديناميكي وبطريقه ذاتيه فرديه.
- التدريب على التوقيت الصحيح لتطوير سرعه الحركة ويتم ذلك عند الإعداد المهارى
- فى مجال تنمية السرعة الحركية أوضحت بعض الأبحاث العلمية ان العضلة تنقبض بأقصى سرعة لها عندما تكون السرعة الحركية لها تساوى صفرا كما ان العضلة تصل إلى أقصى سرعة لها عندما تواجه قوة خارجية مقدارها صفر.
- يراعى ان السرعة الحركية تنمو وتصل إلى أعلي مدى لها فى سن العشرين ثم تبدأ فى الهبوط التدريجي فى الرجال , أما بالنسبة للبنات فيبلغن أقصى سرعة فى سن اقل من ستة عشر عاما .

• تنمية سرعة الاستجابة :

- ترتبط دقة سرعة الاستجابة فى الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الآتية :
- دقة الإدراك البصري والسمعي .
 - القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر فى مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعه التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
 - المستوى المهارى للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للمواقف.
 - السرعة الحركية وخاصه بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.
 - ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من اهم الأدوات لتطوير وترقيه سرعه الاستجابة .
 - ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من اهم الأسس لتطوير وترقيه سرعه الاستجابة .
 - ويجب ان نفرق بين نوعين من الاستجابة هما :
 - أ- الاستجابة «رد الفعل» البسيط .
 - ب - الاستجابة «رد الفعل» المركبة.

أ- الاستجابة البسيطة :

وهى الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد

على الملاكم في هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الأمر الذي يستلزم ضرورة سرعه قيام الملاكم بالاستجابة الحركية الصحيحة .

في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعه الاستجابة ، وخلال فتره الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يأتي :

- أ- اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثير .
- ب- لحظه تمييز المدرك من تمييزه من المثيرات الحادثة في نفس الوقت .
- ج- لحظه التعرف وتعنى تنظيم المثير ضمن مجموعه معينه معروفه لدى الفرد .
- د- لحظه اختيار الاستجابة الحركية الصحيحة المناسبة .
- و- اللحظة الحركية (الختامية) لفرته زمن الرجوع للاستجابة المركبة والتي تحتوى على تأهب جزء من المخ المختص بالنواحي الحركية في إرسال الاستجابة الحركية المناسبة لأعضاء الحركة. مما سبق يتضح مدى تعقيد عمليه الاستجابة المركبة وما تتطلبه من زيادة التدريب الرياضي حتى يمكن تطوير وترقيه زمن وبالتالي يمكن تحسين سرعه الاستجابة المركبة .

بعض الإرشادات العامة:

- عند تطوير وتنمية القدرة على سرعه الاستجابة يمكن استخدام الوسائل الآتية :
- ١- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطه .
 - ٢- التدريب باستخدام مواقف معينه متفق عليها .
 - ٣- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها .
 - ٤- التدريب باستخدام مواقف مختلفه تزيد في درجه صعوبتها عن ما تتطلبه المنافسات .
 - ٥- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات .

طرق ومبادئ تنمية السرعة

- ١- ان تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود , وأيضا التصميم وقوه الإرادة كان يضغط اللاعب على نفسه حتى يحصل إلي أعلي كفاءه ولذلك لابد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة
- ٢- التدرج والإيضاح لإيقاع كميته الحركة أثناء تدريبات السرعة وذلك بان تقسم إلي وحدات تدريبيه وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعه الحركة .
- ٣- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لابد من تهيئه اللاعب نفسيا لسرعه الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .
- ٤- في مختلف الألعاب وخاصة كره القدم وجد ان السرعة العالية يمكن ان تصل إلي لا شيء (أي لا تحقق أي عائد) من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين .
- ٥- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كره , ففي طريقه تصل باللاعب لقمه الأداء واستمرار التقدم , وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكره لتحويل الأداء إلي نشاط عملي أثناء المباريات لتنميه سرعه الانتقال بالكره , أو الجري بالكره مع المحاوره .
- ٦- ان عنصر السرعة من الممكن ان يفقد نسبيا من حيث المستوى إذا لم يستمر التدريب عليه بدرجه مناسبه خلال مراحل وفترات التدريب السنوي .
- ٧- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصبوى حتى السرعة القصبوى , وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كره القدم ما بين ١٠-٣٠م نظرا لكبر حجم الملعب , ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين ٥-١٠مرات , أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين ٢-٥ دقائق ووفقا لشده وحجم الحمل وحتى تسمح للفرد باستعادة الشفاء وعدم إجهاد الجهاز العصبي للاعب .

٨- لقد اثبت «كورو بكوف korobkov» ان السرعة الانتقالية وسرعه الحركة تتأثر بالمواع التي تبطيء الحركة كمقاومه المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعه الحركة أثناء التدريب مع مقاومه مختلفه الشده .

٩- ولقد استطاع «اوسولين osllin» ان يثبت ان تتردد الحركة في العدو من الممكن ان يزداد بمساعدة تمارين القوه العضلية .

١٠- وبخصوص سرعه الاستجابة لمؤثر معين «رد الفعل» تختلف من لاعب لأخروهي إلي حد ما صفه خلقيه وطبيعيه في الفرد دون إرادة منه , وأي فرد يستطيع ان يزيد من سرعه حركته بدرجه معينه حتى ولو لم يستطيع ان يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر , كما ان الوقت اللازم لاستجابته يمكن ان ينقص في التدريب والتمرين المستمر ولكن ذلك يكون أيضا في حدود معينه . وبينما نجد ان السرعة ترتبط ارتباطا شديدا بنوعيه العمل بمعنى ان لكل عمل معين سرعه نجد ان السرعة رد الفعل هي خاصه من خصائص الجهاز العصبي المركزي .

وعموما عند التدريب على السرعة ان يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة في كل مره يكون فيها يجرى مسافة التمرين وان يبذل كل قوته , كما يجب ان يعود إلي حالته الطبيعيه قبل ان يقوم بتكرار الجري السريع مره أخرى .

ويحدد «همفودوبيلر» , «د» كلاوس ويدر تراب» , وآخرون « لايزنج» مستوى لاعب في كره القدم من حيث السرعة على عدده عوامل منها :

- مستوى القوى المميزه بالسرعة
- فاعليه التفاعلات العصبية أي خصائص الحزمة العصبية (سلامه الجهاز العصبي) (عملية الإثارة والكف).

- مطاطية ومرونة العضلات وخاصه عضلات البطن والرجلين (عضله الفخذ القابضة والعضلة المقربة) وقدره هذه العضلات على الارتخاء.

- القدرة على تعبئه النفس في اللحظات المطلوبه ويضاف إلي ذلك الصفات الموروثة وكفائه الأداء البدني عموما . العوده إلي الحالة الوظيفية الطبيعيه بعد فترات العمل دون ان تنخفض استثمارات الجهاز العصب فيها لفترة العمل اللاحقة .

كما سبق الإشارة إلي انه يشترط الوصول إلي السرعة القصوى تعبئه القوة الإرادية قدر الاستطاعة ولضمان ذلك يفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو منح سبق لأحد اللاعبين (تمايز

(كأن يكون هناك مسافة بين اللاعب وزميله أو أن يكلف زميله ان يلحق به. وفيما يخص توزيع المهام التدريبية على الأسبوع التدريبي فينبغي ان يكون تدريب السرعة في اليوم الأول أو اليوم الثاني بعد الاستراحة (كما سبق الإشارة في فتره المباريات) على استغراق الوحدة التدريبية الموضوعه لتنمية السرعة مده أطول من ٣٠-٤٠ ق علما بان تنمية السرعة تشتت انعدام التعب .

وفيما إذا كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب ان تزيد مسافة الجري ٣٠م ولمنع تكوين ظاهره «حاجزة السرعة» يجب استخدام تمارين (تسابق) وتمرين جرى بسرعات متغيره.

ويجب الإشارة إلي ان لاعب كره القدم لا يمكن ان يتصف جريه بمواصفات جرى العداء علماً بأن مركز ثقل جسم لاعب كره القدم يجب ان يكون منخفضا نسبيا , وفي حالات معينه قد يكون ضروريا ان يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري . ويعنى ذلك أنه لا فائدة من تنمية سرعه لاعب كره القدم من خلال تحسين تكنيك الجري إلي ان يكون مشا بها تماما لتكنيك جرى العداء في ألعاب القوى .

هذا وابتداء من السن ٢٣-٢٤ لعمر اللاعب فصاعدا تكون الاحتمالات قليلة بأن يتحسن مستوى اللاعب لذلك يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هذه الأعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة.

• تدريبات لتنمية السرعة :

• السرعة الانتقالية :

- العدو لمسافة ٣٠م راحه سلبيه مع شهيق وزفير بعمق .
- العدو لمسافة ٥٠ م » » » » .
- العدو لمسافة ٧٠ م » » » » .
- العدو لمسافة ١٠٠ م » » » » .

• سرعه الأداء :

- الجلوس ثم الوقوف ثم العدو لمسافة ١٥ م في اقل زمن .
- الجلوس فتحا ثم سرعه الوقوف والعدو لمسافة ١٥ م في اقل زمن .
- الوقوف ثم الجلوس طولا وسرعه العوده للوقوف والعدو لمسافة ١٠ م .
- الرقود على الظهر ثم سرعه الوقوف والعدو لمسافة (١٠ م- ١٥ م) .

- الانبطاح ثم سرعه الوقوف والعدو لمسافة (١٠ - ١٥ م) .
- الوقوف على أربع ثم أداء الدحرجة بأقصى سرعه والوقوف والعدو .
- تكور جانبي ثم سرعه الوقوف والعدو .
- الجلوس ثم سرعه الوقوف والوثب عاليا .
- الجري بسرعه متوسطه ثم الارتداد والعدو لمسافة (١٠ - ١٥ م) .
- الجري الزجاجي بأقصى سرعه لمسافة (٣٠ م) .
- الجري الارتدادي الجاني بأقصى سرعه لمسافة (١٠ م) .
- الجري خلفا بأقصى سرعه ثم العودة بخطوه معتاده (١٠ م) .
- الجري الزجاجي خلفا بأقصى سرعه ثم العودة بخطوه معتاده (٢٠ م) .

• سرعه الاستجابة :

- الجري مع الأداء الحركي عكس إشارة المدرب (يميناً - يساراً - أماماً - خلفاً - عالياً - أسفل) .
- تحديد خطوط على أبعاد مختلفه (٥ م - ١٠ م - ١٥ م) و لمسافة نصف الملعب الجري بسرعه ٧٥٪ ثم الوقوف المفاجئ على الخط الذي يحدده المدرب
- نفس التدريب السابق ولكن بالجلوس طولا ثم مواصلة الجري لتكرار الأداء على خطوط أخرى .
- يحدد المدرب عدده إشارات (صفاره - نداء - تصفيق) ولكل منها أداء معين كالوثب عاليا التقهقر خلفا - العدو لمسافة ١٨ ياردة يجرى اللاعبون وعند سماع الإشارة يقومون بالأداء المطابق في اسرع وقت ممكن .

• مثال لوحده تدريب الهدف منها تنميه السرعة :-

- المسافة الكلية ٦٢٠ م - المدة ٣٢ ق .
- فتره الراحة بين كل تمرين وآخر : ٤ ق .
- الشكل التنظيمي: كل اللاعبين (٢) بالتتالي المستمر .
- ١- جرى (سباق) من منطقه جزاء لأخرى على أن يقطع اللاعب الثلث الأخير من هذه المسافة بالسرعه القصوى ويعود ماشيا إلي منطقه البداية .
- عدد مرات التكرار: ٤ مرات .
- فتره الراحة بين كل مره وأخرى : دقيقتان .
- ٢- جرى مسافة ٦٠ م بعد البدء الطائر .
- عدد مرات التكرار: ٣ مرات .

فتره الراحة بين كل مره وأخرى : دقيقتان .
٣- تمرين جرى بسرعه متغيره كما في الشكل التالي ينطلق اللاعب بسرعه من خط منطقه المرمى ١٠ م إلي العلم الأول حيث يجرى مسافة . (ص ١٢٧ - ٤)

ثالثا: القوة العضلية Muscle strength

• مفهوم القوه العضلية :

يرى بعض العلماء ان «القوه العضلية» هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلي أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيره على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوه العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها.

ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ان الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجه عاليه في القدرة البدنية العامه ويمكن تعريف «القوه العضلية» بأنها قدره العضلة في التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها.

وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثله ذلك ما يلي :

- ١- مقاومه ثقل خارجي معين : مثل مقاومه الأثقال المختلفه (كالأثقال الحديدية، أو الكرات الطبية . الخ) التي تؤدي بها التمرينات البدنية المختلفه
- ٢- مقاومه ثقل الجسم : كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو أثناء الجري أو عند أداء حركات الجمباز المختلفه كالوقوف على اليدين مثلا.
- ٣- مقاومه منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضه المصارعة أو الجودو
- ٤- مقاومه الاحتكاك : كمقاومه الاحتكاك بالأرض كما في رياضه ركوب الدراجات. أو مقاومه الماء كما في السباحة أو التجديف مثلا.

• أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج القوه عند محاولتها التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية. وهناك أنواع متعدده من الانقباضات العضلية يمكن

استخدمها أثناء عملية التدريب لمحاولة تنمية القوه العضلية. ومن اهم أنواع الانقباضات العضلية الرئيسية ما يلي

- ١- الانقباض الايزوتوني «الانقباض الحركي» .
- ٢- الانقباض الايزومتري «الانقباض الثابت» .
- ٣- الانقباض الايكسوتوني «مركب من الانقباض الحركي الثابت».

١- الانقباض الايزوتوني:

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه طول العضلة «تطول أو تقصر» دون حدوث تغير في كميته الشده التي تنتجها بل تظل ثابتة. ومن أمثله الانقباض العضلي الايزوتوني «أو الحركي» حركات الرفع والدفع والمشي والجري والوثب والقفز الخ.

٢- الانقباض الايزوتوني:

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشده العضلية «أي قدره العضلة على توليد وإنتاج الحرارة والطاقة» دون حدوث تغير في طولها ومن أمثله الانقباض العضلي الايزومتري (أو الثابت) محاوله الفرد رفع ثقل معين لا يقوى على تحريكه أو محاوله دفع ثقل كجدار الحائط مثلا وفي هذه الحالة نجد ان عضلات الفرد تعمل في حاله انقباض ايزومتري «ثابت» إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوه عضليه كبيره دون إظهار حركه واضحه للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد رفعه أو دفعه.

٣- الانقباض الايكسوتوني:

هو الانقباض العضلي الذي يحدث فيه تغير في طول العضلة وفي الشده العضلية الناتجة وهو عباره عن مركب من الانقباض العضلي الايزوتوني والايزومتري. ويوضح «نبر» الانقباض الايكسوتوني بالمثال التالي: عند محاوله الفرد رفع ثقل زنته. كيلو جرام بيده من الأرض , فعند إذ يلزم توليد شده عضليه مناسبه لمحاوله التغلب على هذا الثقل. وبذلك يحدث تغير في الشده العضلية من درجه صفر مثلا حتى الدرجه المناسبه للتغلب على مثل هذا الثقل دون حدوث تغير في طول العضلة – أي يحدث انقباض عضلي ايزومتري ثم يعقب ذلك محاوله رفع الثقل من اسفل إلي أعلى باستخدام الشده العضلية السابق إنتاجها (أي مع ثبات الشده العضلية) مع حدوث تغير في طول العضلات العاملة_ أي حدوث انقباض ايزوتوني.

• العوامل المؤثرة في القوه العضلية:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوه العضلية. وتتلخص أهم هذه العوامل

فيما يلي .

١- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

نعني بالمقطع الفسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة . ويرى علماء « الفسيولوجي أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية. أي أن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية ومن المعروف ان عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي.

٢- إثاره الألياف العضلية:

من المعروف أن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ « الكل أو عدمه » وهذا يعنى أنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإنها إما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً. وطبقاً لذلك يمكن القول بأن القوة العضلية تزداد في حاله القدرة على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة. أو إثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية. وبطبيعة الحال كلما ازدادت درجه قوه المثيرات «كزيادة درجه المقاومة مثلاً» كلما استدعى ذلك اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية. وبالتالي زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها.

٣- حاله العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي تصل القوة الفعلية الحادثة إلي أقصاها ويرتبط ذلك بخاصيه استطاله أو تمدد واسترخاء العضلة فالعضلة المرتهنة الممتدة تستطيع إنتاج كميه من القوة تزيد عن قوه العضلة التي لا تتميز بالاستطاعة أو التمدد والاسترخاء.

٤- فتره الانقباض العضلي:

كلما قلت فتره الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فتره الانقباض العضلي فان مقدار القوة لا يظل ثابتاً بل يتغير ويتسم العمل العضلي ولا يصل أقصى انقباض فيه إلي نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر ثم يقل تدريجياً حتى تقف العضلة عن العمل .

٥- نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف واضح بالنسبة للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات. فالألياف العضلية الحمراء (conisch) تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضليه تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويله كعضلات البطن والعضلة

الأخمضية مثلا، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الاستاتيكي (الثابت). أما الألياف العضلية البيضاء «phasic» فإنها تتميز بسرعه الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية والعضلة الخياطية مثلا، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية للعمل الديناميكي (الحركي).

٦- درجه التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوه العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء إذ أن التوافق الصحيح للألياف العضلية المشتركة في الاتجاه المطلوب يسهم بدرجة كبيره في قدره العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوه العضلية.

٧- الاستفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوه العضلية الناتجة ومن أمثلة ذلك الاستخدام الصحيح لنظريات الروافع مثل إطالة أزرج القوه لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

٨- العامل النفسى:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيره في قدره الفرد على إنتاج المزيد من القوه العضلية فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق قدره الفرد في إنتاج المزيد من القوه العضلية . ومن ناحيه أخرى فان الحماس والفرح وقوه الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيره في قدره الفرد الرياضي على تجميع كل إمكانياته .

أنواع القوه العضلية:

ان كثيرا من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوه كبيره للانقباضات العضلية , كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعه ، أو كما هو الحال في رياضه رفع الأثقال بل كثيرا ما نجد ارتباط القوه العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوه العضلية بصفة التحمل – أي ارتباط بعامل تكرار الأداء لفترات طويله متتاليه , كما هو الحال في رياضه التجديف أو السباحة أو الدراجات مثلا. وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوه العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

Maxima Kraft	١- القوة العظمى أو القوة القصوى.
Schneikraft	٢- القوة المميزة بالسرعة.
Kraftausdauer	٣- تحمل القوة.

١- القوة العظمى «القصوى»:

يمكن تعريف القوة العظمى (القصوى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي .
والقوى العظمى (القصوى) من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.
كما أن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى (القصوى) مثل الرياضات رمى المطرقة ودفع الجلة والتجديف .

٢- القوة المميزة للسرعة :

يمكن تعريف «القوة المميزة للسرعة» بأنها قدرة الجهاز «العصبي العضلي» في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .
وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة للسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة .
وتعتبر القوة المميزة للسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في ألعاب القوى .
وكذلك في الألعاب الرياضية ككرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالرأس) وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة «حركات الارتقاء والتصويب أو الضربة الساحقة» .

٣- تحمل القوة :

يمكن تعريف «تحمل القوة» بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية .
وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل .
وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة أي مع مواءمة تكرار الأداء كما هو الحال في رياضات التجديف والدراجات ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح «القوة

العضلية والتحمل العضلي» كبديل لمصطلح «تحمل القوة» . ويعنى من وجهة نظرهم :
«مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية
المستخدمة» .

وبفضل (مورهاوس) و(راش) استخدام مصطلح « التحمل العضلي » بدلا من مصطلح
«تحمل القوة» , وينظران إليه كأحد عناصر صفة التحمل وليس كأحد عناصر صفة القوة
العضلية .

مما تقدم يتضح لنا أن هناك مصطلحات متعددة يستخدمها العلماء للإشارة إلى الأنواع
الرئيسية للقوة العضلية, ويمكن تلخيص ذلك فيما يلي .
الأنواع الرئيسية للقوة العضلية

تحمل القوة

القوة المميزة بالسرعة

القوة العظمى

أنواع تمارينات القوة العضلية

يمكن استخدام أنواع متعددة من التمارينات لمحاولة تنمية وتطوير الأنواع الرئيسية للقوة
العضلية وتنقسم هذه التمارينات طبقا لطبيعة المقومات التي يصادفها الفرد ما يلي :

- ١- تمارينات ضد مقاومة خارجية .
- ٢- تمارينات باستخدام مقاومة جسم الفرد .

١- تمارينات ضد مقاومات خارجية .

ويدخل تحت نطاق هذه الأنواع من التمارينات ما يلي:

- (أ) تمارينات باستخدام أثقال معينة :
- مثل «الدمبلز» والأثقال الدائرية , والمقابض الحديدية.
- (ب) تمارينات باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل :
- كالتمارينات الزوجية , أو المنافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل .
- (ج) تمارينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية :
- مثل تمارينات «الساندو» أو حبال المطاط .
- (د) تمارينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية :
- كالجري على الرمل , أو محاولة صعود بعض التلال . أو تمارينات صعود الدرج

٢- تمارين باستخدام جسم الفرد :

ومن أمثلتها مختلف التمارين التي تؤدي بدون أدوات , ثنى الذراعين أو التحرك جنباً بالذراعين من وضع الانبطاح أو ثنى الركبتين كاملاً من وضع الوقوف أو الوثبات المختلفة من الوقوف .

طرق ومبادئ تنمية القوة

١- أولى هذه المبادئ هي ما توصل لها لونغ (Long) وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأثقال أو الأوزان .

٢- أما بخصوص القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة . ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقومات متوسطة (٤٠٪-٦٠٪) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن ٢٠ مرة وتكرار التمرين الواحد من ٤ إلى ٦ مجموعات , وفترات الراحة من ٣ إلى ٤ دقائق بين المجموعات لضمان استيعاب الشفاء الكامل .

٣- أما (لوكهارت) فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي :

- السرعة التدريجية في أداء التمرين .

- الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود العضلي .

ويراعى هذان المبدأان عند أداء التمارين التي تتطلب قصر العضلات :

- زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

- محاولة زيادة عدد المرات للتمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود .

٤- ويحدد (هيتنجر) للنمو المتزن للعضلات العلاقة التالية :

- شدة المثير يجب أن يصل من ٤٠٪ إلى ٥٠٪ من القوة العظمى للعضلة أو المجموعة العضلية المعينة .

- زمن دوام المثير يجب أن يصل من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد .

- تكرار المثير من ٣-٥ مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم .

- ٥- إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة ١٠٪ في الأسبوع .
- ٦- لقد اثبت (واسيلف) أن متوسط نمو القوة العضلية في ال(١٠) ساعات الأولى من مجموع (٤٠) ساعة تدريبية قد جاوز اكثر من نصف المجموع الكلى لنمو القوة العضلية عقب نهاية ال(٤٠) ساعة تدريبية ,كما تمكن من إثبات أن ال(١٠) ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية .

تدريبات لتنمية القوه

- الوثب من صندوق ارتفاعه (٨٠) سم الأسفل فلأعلى مباشرة للمس بندول مقياس قوه الارتقاء .
- يقوم اللاعب من نصف ثنى الركبتين حيث يكون الفخذان بالمستوى الأفقي بعد الرجلين مع رفع حديد يصل وزنه إلي حد (٨٠) ٪ من استطاعته القصوى . ويستخدم في هذا التمرين حديد منزلق بين قائمين .
- تأدية وثبات عاليه وطويله بالرجلين معا من وضع التكور .
- تأدية الحجل الثلاثي من جرى اقتراب وبعد كل حجل ثلاثي كامل مره واحده من مرات التكرار المطلوبة .
- مدته دوام التمرين الإجمالية ٣٧ دقيقه .
- « العمل في المجموعة الواحدة ٢ »
- * عدد التمارين المختلفة ٤ تمارين .
- فتره الراحة بين تمرين وآخر ٢ دقيقه .
- عدد المجموعات ٣ مجموعات .
- فتره الراحة بين مجموعته وأخرى ٤ دقائق .
- عدد الوثبات الإجمالي ١٢٠ وثبه .
- الوقوف : الوثب في المكان (٣) مرات ثم الوثب عاليا في العده الرابعة يكرر (١٠ مرات) بالارتداد .
- الوقوف : الوثب في المكان (٣) مرات ثم الوثب جانبا فتحا في العده الرابعة يكرر (١٠ مرات) بالارتداد .
- وقوف فتحا: إطاحة الجسم أماما للارتكاز على اليدين ثم تبادل وضع الكفين خلفا وفي اتجاه الجسم للعوده لوضع الوقوف مع ملاحظه دفع الجسم عاليا باليدين .

- الجلوس على أربع : تبادل قذف الرجلين خلفا ثم جانبا .
- انبطاح مائل : تبادل قذف الرجلين خارجا ويلاحظ وصول القدم خارج وبجانب الكفين .
- انبطاح مائل عكس : المشي للخلف باليدين مع الزحف بالقدمين ثم أماما بتبديل تحريك الذراعين والقدمين .
- الجلوس طولا : رفع القدمين عاليا بالتبادل مع ملاحظه لمس القدمين الأرض وفرد الركبتين أثناء الأداء .
- نفس التمرين السابق ولكن بفتح وضم الرجلين مع ملاحظه فرد الركبتين والمشطين أماما .
- وقوف : المشي أماما بالطعن لمسافة ١٥ م ثم التبديل بالمشي ثم التكرار .
- (رقود) ثنى الجذع أماما ورفع القدمين أماما عاليا ومحاولة لمس مشطي القدمين .
- بالذراعين ويلاحظ فرد الركبتين وشد المشطين ثم التكرار (١٠ مرات) .
- (وقوف) الجري في المكان ثم رفع ركبته إحدى القدمين عاليا بالتبدل مع لف الجذع ومحاولة لمس الركبة باليد العكسية تكرار الأداء في المكان (١ - ١,٥٠ ق) .
- (وقوف) الوثب بكلتا القدمين عاليا وضم الركبتين على الصدر يكرر الأداء (١٠ مرات) .
- (وقوف) الجري الارتدادي مع رفع الذراع العكسية عاليا بالتبادل .
- ويلاحظ دفع الأرض بمشط القدم ومحاولة الارتفاع لأقصى . يكرر الأداء (١ - ١,٥٠ ق) .

رابعا : الرشاقة Agility

• مفهوم الرشاقة :

تعنى الرشاقة : المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

كما تعنى أيضا « المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه» .

كما ترتبط الرشاقة بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه , وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة وإحساسه بالاتجاهات والمسافات .

وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه , حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتتابع فيما أجزاءه وتتغير طبقا لظروف معينة .

• أهمية الرشاقة :

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض , أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغ أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدركبير من السرعة والدقة والتوافق .

• مكونات الرشاقة القدرات التالية :

- (١) المقدرة على رد الفعل الحركي .
- (٢) المقدرة على توجيه الحركة .
- (٣) المقدرة على التوازن الحركي .
- (٤) المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي .
- (٥) المقدرة على الاستعداد الحركي .
- (٦) المقدرة على الربط الحركي .
- (٧) خفة الحركة

• أنواع الرشاقة :

- ٢- الرشاقة العامة : «وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم» .
- ٣- الرشاقة الخاصة : «وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية » .

• تنمية الرشاقة :

- أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة :
- الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة , إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها .
- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب أو اللاعبة بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة .
- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب .
- محددات طريقة التدريب الفترتي من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب واللاعبة حتى يستطيع تكرار الأداء .

- أساليب تنمية الرشاقة :
 - أ. زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء .
 - ب. التغيير المتعدد : ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي .
 - ج. تقصير زمن الأداء الحركي : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته .
 - د. التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة : ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي ، وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة .

- إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة :

- * تحديد مساحة الأداء الحركي .
- * الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية .
- * المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما .
- * التغيير في أسلوب الأداء .
- * التغيير في إيقاع الأداء .
- * استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة .
- * تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة .

- مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة .

الجدول رقم ٢٦ يوضح نموذجاً لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة .

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

عدد مرات (جرعات التدريب في الأسبوع = ٣ : ٤ جرعات

شدة أداء التمرين = ٩٥ : ١٠٠٪

عدد مرات تكرار الأداء = ٧ : ١٠ مرات

فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة

عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات) = ٣ : ٤ مجموعات

ان الرشاقة الخاصة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة مثل تغيير اتجاه الجري في المنحنى ولف جسم اللاعب حول محاور دوران مختلفة وتأدية ضربة الرأس من الارتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركة المقصودة ما هي إلا عبارة عن الرشاقة الخاصة بكرة القدم .

• طرق ومبادئ تنمية الرشاقة :

- ١- لتطوير الرشاقة وتنميتها يجب اكتساب المهارات الحركية المختلفة وهذا يكون من خلال المواقف التي يتعرض لها اللاعب .
- ٢- زيادة الرشاقة يؤدي إلي زيادة مستوى اللاعب مع التدرج . ويجب تنمية الرشاقة في الطفولة لسهولة تنميتها .
- ٣- لتنمية الرشاقة يجب مراعاة الآتي .
 - الأداء العكسي للتمرين .
 - التغيير في سرعة وتوقيت الحركات .
 - تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين .
 - التغيير في أسلوب أداء التمرين .
 - تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية .
 - أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق .
 - التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية .
 - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين .
- ٤- عند التدريب على الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب .
- ٥- مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء مثل [وزن اللاعب- وطوله] ولا بد عند التدريب على الرشاقة يجب تعدد التمارين المختلفة والمتنوعة وتحديد الشروط التنفيذية لهذه التمارين . (ص ١٥٩ - ٤)

بعض التمارين على الرشاقة

- لاعبان يواجه كل منهما الآخر وعلى بعد ١٠ أمتار يجري كل منهما في وقت واحد وفي منتصف المسافة يثبان معا ويحاول كل منهما دفع زميله بصدرة أثناء الوثب عاليا .
- لاعبان يواجه كل منهما الآخر والبعد بينهما ١ متر ونوضع كرة ويحاول اللاعب الوصول للكرة للمسها والأخر يحاول منعه .

- لاعبان يواجه كل منهما الآخر مع الوقوف على قدم واحدة ومسك الساق الأخرى باليد يحاول كل من اللاعبين دفع الآخر باليد يحاول كل من اللاعبين دفع الآخر ليفقده توازنه .

• تمارين بالأدوات :-

- الجري ثم الوثب أعلى مقعد على أن يلي ذلك أداء الدرجة الأمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء .
- المروق ثم الوثب من فوق الحواجز ثم الوثب عاليًا دفع الجذع أمامًا في الهواء (كأداء ضرب الكرة بالرأس) .
- الجري ثم الوثب عاليًا بدفع الأرض بالقدمين والاستناد باليدين على صندوق القفز لتعديته والنزول واقفا . ويمكن تعديته فتحًا .
- الجري الجانبي الزجاجي يمينا ويسارا ثم الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولها .
- توضع خمس شواخص بلاستيك المسافة بينهم ٥ متر كما في الشكل يقف اللاعب على المركز ثم يجرى ويلف يمينا حول أحد الشواخص ويسارا حول الآخر والدوران يمينا ويسارا حول الآخرين .
- الجري ثم تبادل وضع القدمين أعلى مقعد سويدي مقلوب، ثم يلي ذلك تغيير اتجاه الجري كالمشي جانبا أو الارتداد أو التحرك بالظهر أعلى المقعد السويدي .

تدريبات لتنمية الرشاقة

- الجري ثم الوثب أعلى مقعد على أن يلي ذلك أداء الدرجة الأمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء .
- المروق ثم الوثب من فوق الحواجز ثم الوثب عاليًا دفع الجذع أمامًا في الهواء (كأداء ضرب الكرة بالرأس) .
- الجري ثم الوثب عاليًا بدفع الأرض بالقدمين والاستناد باليدين على صندوق القفز لتعديته والنزول واقفا . ويمكن تعديته فتحًا .
- الجري الجانبي الزجاجي يمينا ويسارا ثم الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولها .
- توضع خمس شواخص بلاستيك المسافة بينهم ٥ م كما في الشكل يقف اللاعب على المركز ثم يجرى ويلف يمينا حول أحد الشواخص ويسارا حول الآخر .

- الجري ثم تبادل وضع القدمين أعلى مقعد سويدي مقلوب , ثم يلي ذلك تغيير اتجاه الجري كالمشي جانبا أو الارتداد أو التحرك بالظهر أعلى المقعد السويدي .

خامساً : المرونة Flexibility

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة, تحدد المرونة مدى الحركة في المفصل . ويؤكد «فيت» أهمية المرونة وخاصة في الأنشطة التي تتطلب مدى حركي واسع .
والمرونة اصطلاح يقتصر على مدى حركة المفاصل المستخدمة . ويستخدم اصطلاح المطاطية stretching لوصف مدى حركة العضلات rang of movement , وتعد المطاطية أحد العوامل الرئيسية المؤثرة في المرونة إذ تعتمد درجة المرونة على قدرة العضلات على الإطالة وعلى سلامة الأربطة المحيطة بالمفصل المسئول عن الحركة .

• مفهوم المرونة :

والمرونة هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين وتعرف المرونة بأنها «كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى» , وكذلك بانها « مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة»

• المرونة قدرة بنائية وقائية وعلاجية :

حيث يقدر مدى تكيف الفرد لكثير من أوجه الأنشطة المختلفة تقدر درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين . والمرونة الجيدة أي المدى المثالي للحركة لها أهميتها بيولوجيا وميكانيكيا للأداء الرياضي , ففي السباحة أو الجمباز مثلا يتطلب تنفيذ المهارات المختلفة درجة عالية من المرونة . كما تظهر ضرورة المرونة لإنتاج القدرات الأخرى .

• أهمية المرونة :

- ١- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا .
- ٢- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
- ٣- تساعد على الاقتصاد في الطاقة , وزمن الأداء وبذل اقل مجهود .
- ٤- تساعد على الإقلال من الإصابات (مثل الملخ , الخلع).

- ٥- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
- ٦- تسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.
- ٧- تطوير السمات الإرادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.
- ٨- المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلي حركاتها الطبيعية .

• تقسيم المرونة :

(أ) من حيث اشتراك قوة خارجية مساعدة إلي :

- ١- مرونة إيجابية : قدرة الفرد على أداء حركة لأوسع مداها في أي مفصل (المرجحات) لذلك هي عبارة عن حركات تنتج من انقباض العضلات المختصة بالحركة حتى نهاية مداها بدون مساعدة .
- ٢- مرونة قصرية : (سلبية) : قدرة الفرد للوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير بمساعدة قوى خارجية (زميل أجهزة مساعدة , وأدوات.....) وهي أكثر فائدة وفاعلية خاصة عندما تستخدم في التمرينات العلاجية .

(ب) من حيث نوع النشاط الممارس إلى:

- ١- مرونة عامة (شاملة) : تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم.
- ٢- مرونة خاصة: قدرة الفرد على أداء حركات خاصة بالنشاط الرياضي الممارس لمدى واسع في اتجاهات معينة. مرونة مفاصل الحوض والركبة للاعب الحواجز .

(ج) من حيث العمل العضلي: يتفق فليشمان وفيت في تقسيم المرونة إلى:

- ١- المرونة الثابتة(الممتدة) : قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدر ممكن في الاتجاهات المختلفة .
- ٢- المرونة الحركية(الديناميكية) : عبارة عن التكرار السريع جدا للحركات التي تحتاج إلى مطاطية عضلية , ولذلك فهي قدرة الفرد على تكرار سريع لحركات معينة متضمنة الثني والمد .

• أهم العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

- ١- درجة الحرارة والتوقيت اليومي .
- ٢- السن الزمني والعمر التدريبي .
- ٣- الجنس .
- ٤- التدليك .
- ٥- نوع النشاط الرياضي الممارس .
- ٦- نوع المفصل وتركيبه .

- ٧- درجة التوافق بين العضلات المشتركة .
- ٨- التمرينات المعطاة الحركات المفاصل .
- ٩- نوع النشاط المهني خارج وحدة التدريب .
- ١٠- الحالة النفسية للاعب .

• تطوير المرونة :

عند زيادة المرونة يجب أن يراعى :

- ١- اتساع التمرينات التي تعمل على اتساع المدى الحركي المتعدد الجوانب لتنمية المرونة العامة لاستخدامها في مختلف المواقف .
- ٢- اختيار التمرينات حسب متطلبات المسابقة لتنمية المرونة الخاصة , بأن تكون اتجاهاتها نفس اتجاهات حركات النشاط الرياضي الممارس .
- ٣- أن يسبق تمرينات الإطالة تمرينات الإحماء كافية لتجنب الإصابات .

تدريبات لتنمية المرونة

- ١- حركة الذراعين أمام الجسم ثم عاليا بالتقاطع لأقصى مدى لمفصل الكتف .
- ٢- مرجحه الذراعين أماما عاليا خلفا مع ملاحظه عدم التصلب أثناء أداء التمرين .
- ٣- جلوس طولاً: ثنى إحدى الركبتين خلفا مع وضع باطن القدم على الأرض ثنى الجذع جانبا يميل ومسك الساق بالذراعين والضغط أسفل .
- ٤- جلوس طولاً: ثنى إحدى الركبتين خلفا ثنى الجذع أماما والضغط مع مسك الساق والضغط أسفل .
- ٥- رقود على الظهر: ثنى ركبته إحدى الركبتين مع ملاحظه ملامسه وجه القدم للأرض .
- ٦- وقوف فتحا الذراعان أماما : ثنى الجذع أماما أسفل ثم لف الجذع يمينا ويسارا مع ملاحظه فرد الركبتين وثبات القدمين .
- ٧- وقوف الذراعان جانبا : رفع أحد الذراعين عاليا والساق الأخرى جانبا عاليا أقصى مدى
- ٨- الارتكاز على الكتفين : مع السند بالذراعين والقدمان لأعلى تبادل فتح لأقصى مدى مع ملاحظه الحركة من مفصل الفخذ وفرد مفصلي الركبتين ومد مفصلي القدمين .
- ٩- وقوف الذراعان جانبا : مرجحه أحد القدمين جانبا داخلا لأقصى مدى ممكن ثم التبديل على القدم الأخرى .

- ١٠- وقوف فتحا: ثنى الجذع أماما أسفل ثم لفه لمحاولة لمس خارج القدم بظهر كف اليد العكسية ويلاحظ ثنى ركبته القدم الأخرى وامتداد ركبته القدم الملموسة .
- ١١- وقوف فتحا: ثنى الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بجانب وخلف القدمين بكفي اليدين يجب التركيز على عدم ثنى مفصل الركبة

سادساً: التوازن The Balance

التوازن قدرة بدنية وحركية هامة للأداء البشري سواء من الثبات أو من الحركة , وله دوره الرئيسي في الأنشطة الرياضية مثل الجمباز(خاصة عارضة الاتزان للبنات) والمصارعة والملاكمة وألعاب الكرة والغطس والرمي وغيرهم ويظهر دوره بدرجات مختلفة في الأنشطة الرياضية حيث انه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة بالسيطرة العضوية من الناحيتين العضلية والعصبية وان سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة لتحقيق التوازن مما يؤدي إلى عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي للمحافظة على اتزان الجسم .

• مفهوم التوازن :

يعرفه لارسون ويوكم Larson, Yocom بأنه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية , في حين يعرفه كيورين Cureton بكونه قدرة الفرد في التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا ولذا يعرف التوازن بأنه «قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة بالسيطرة على الأجهزة العضلية والعصبية» .

• العوامل المؤثرة في قدرة التوازن :

١- مركز الثقل لجسم الفرد:

وهو نقطة وهمية تتجمع وتتعادل حولها كل القوى الداخلية والخارجية لأجزاء الجسم , وهو النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن كما انه غير ثابتا في مكان واحد بل يتغير بناء على حركة الفرد.

٢- خط الجاذبية :

خط وهمي يمر بمركز الثقل للجسم ويكون عموديا على الأرض.

٣- قاعدة الارتكاز:

وهي مساحة السطح الذي يتركز عليه الجسم في حالة الثبات يقع خط الجاذبية داخل قاعدة الارتكاز وعند الحركة يتحرك خط الجاذبية إلى خارج قاعدة الاتزان .

• العلاقات والعوامل التي تحكم عملية الاتزان:

- ١- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز: إذ يناسب ارتفاع مركز الثقل تناسباً عكسياً مع مسافة لارتفاعه فوق قاعدة الارتكاز.
- ٢- مساحة قاعدة الارتكاز: إذ تتناسب مساحة قاعدة الارتكاز تناسباً طردياً مع مستوى الاتزان .
- ٣- العلاقة مع خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز: تناسب طردياً بين قوى خط الجاذبية ومركز قاعدة الارتكاز.
- ٤- ثقل الجسم : يتناسب وزن الجسم طردياً مع الاتزان.
- ٥- الاحتكاك بالسطح: تناسب كمية الاحتكاك طردياً على مستوى الاتزان.
- ٦- تكامل أجزاء جسم الفرد عمودياً فوق بعضها.
- ٧- العوامل النفسية.
- ٨- العوامل الفسيولوجية : لسلامة الجهازين العضلي والعصبي يرتفع مستوى الاتزان.

• أنواع الاتزان:

- ١- التوازن الثابت Static Balance : وهو يحدث أثناء ثبات الجسم وهو محافظة الفرد على جسمه في وضع واحد ساكن ويعتمد العمل العضلي للمجموعات العاملة على الانقباض الأيرومترى .
- ٢- التوازن الحركي Dynamic Balance : وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم وهو محافظة الفرد على اتزانه أثناء الحركة .

• مناطق التوازن في الجسم :

- ١- القدمان(قاعدة الارتكاز).
- ٢- حاسة النظر(تحديد هدف ثابت) .

- ٣- النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات .
- ٤- الأذن الداخلية (حيث تقع حاسة الاتزان بالقنوات الهلالية شبه الدائرية) .

• تنمية التوازن :

- يمكن تطبيق التدريبات الآتية :
- ١- الاحتفاظ بالتوازن على قدم واحدة باختلاف أوضاع الجسم وحركات الزراعين والرجلين .
 - ٢- الوقوف على اليدين أو الرأس مع اختلاف أوضاع الرجلين .
 - ٣- الوقوف على قدم واحدة ودورانات محتملة بالجذع .
 - ٤- أداء حركات مختلفة مع غلق العينين .
 - ٥- استخدام قاعدة ارتكاز صغيرة المساحة مع أداء حركات مختلفة .

الفصل الثاني

طرق التدريب المستخدمة
في تنمية عناصر اللياقة

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي , وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما , ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي ولا هوائي) .

• تنقسم طرق التدريب إلى :

- | | |
|------------------------------|---|
| Continuous Method | 1- طريقة التدريب المستمرة . |
| Fartelek Method - speed paly | 2- طريقة تدريب الفارتلك – اللعب بالسرعة . |
| Interval Method | 3- طريقة التدريب الفتري . |
| Repetition Method | 4- طريقة التدريب التكراري . |
| Circuit Method | 5- طريقة التدريب الدائري . |
| Acceleztion Method | 6- طريقة تدريب تزايد السرعة . |
| Play Method | 7- طريقة تدريب اللعب . |
| Hypoxia Method | 8- طريقة الهيبوكسيك . |
- وسوف نتناول كل طريقة وأساليبها بالشرح وعرض النماذج التدريبية لتوضيح كل منهما .

أولاً: 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 الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفه أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية, أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة , تحمل القوة , تحمل الأداء) .

- التدريب المستمر منخفض الشدة : Low - intensity continuous

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام ١٩٦٠ م , وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل , حيث يتراوح شدته ما بين ٦٠ - ٨٠ ٪ من أقصى معدل لضربات القلب , وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى ٤٨ كيلوا متر , ويعد هذا الأسلوب مناسباً لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء – والتعويض الطاقي) وخاصة في بداية فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة .

* مثال : الجري المستمر لمسافة ٨ كيلوا متر بمعدل ٧ : ٨ دقيقة لكل كيلوا متر أو بمعدل نبض لا يتجاوز ١٦٠ نبضة / دقيقة .

التدريب المستمر عالي الشدة : High - intensity continuous

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين ٨٠ : ٩٠ ٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب , واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي .

* مثال : الجري المستمر لمسافة ٨ كيلوا متر بمعدل ٣ : ٥ دقائق لكل كيلوا متر أو بمعدل نبض ٨٠ : ٩٠ ٪ من أقصى معدل لضربات القلب .

تدريب تناوب الخطوة : Alteranting training

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (السريعة – البطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة .

* مثال : يمكن أداء التمرين بتناوب الخطوة على مسافتين فقط كالتالي :

* الجري لمسافة ١,٥ كيلوا متر مقسمة كالتالي :

أ- الجري لمسافة ١ كيلوا متر بمعدل نبض ما بين ١٣٠ : ١٥٠ ن / ق .

ب- الجري لمسافة ٠,٥ كيلوا متر بمعدل نبض ما بين ١٦٠ : ١٨٠ ن / ق .

تدريب السرعات المتنوعة : Hollow sprints training

وتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جرى سريع – هرولة – مشى) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب .

* مثال : الجري لمسافة ١٥٠ متر بسرعة كالتالي :

أ- ٥٠ متر بسرعة عالية .

ب- ٥٠ متر هرولة .

ج- ٥٠ متر مشى .

- تدريب الهرولة : Jogging training

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة , ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار والممارسين للرياضة .

* مثال : الجري البطيء لفترة تتراوح ما بين ١٤ : ٢٠ دقيقة ويمكن أن تصل حتى ٥٠ دقيقة .

ثانياً : طريقة تدريب الفارتلك – اللعب بالسرعة

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب , وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشاطئ , حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقاً لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطى العوائق الموجودة (مكان غير مستوي – وثب لتخطى عائق – منحدر – مرتفع – منحني ... إلخ) , ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتلك – Fartelak وهي تعني اللعب بالسرعة .

* مثال :

- ١- لجرى العادي للإحماء والتسخين من ٥ : ١٠ دقائق .
- ٢- الجري بسرعة ثابتة وأعلى من السابق من ١,٥ : ٢ كيلوا .
- ٣- المشي السريع لمدة ٥ دقائق .
- ٤- تكرار الجري من ٥٠ : ٧٥ متر بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار والأخر ٥ خطوات جري خفيف جداً .
- ٥- الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٥٠ : ٢٠٠ متر .
- ٦- الجري بسرعة ثابتة ومريحة لمدة ١ : ٢ دقائق .
- ٧- الختام بالجري ٥٠٠ : ٢٠٠٠ متر (أو من ١ : ٥ لفات حول المضمار) بشدة تناسب المنافسة .

ثالثاً : طريقة التدريب الفتري Interval Training

تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب , وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرار على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء والقوى وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمياً .

• - مميزات التدريب الفتري :

- ١- تحسين كفاءة أجهزة الفرد الحيوية من الجهاز العصبي والعضلي والدوري والتنفسي على إنتاج الطاقة وتبادل الغازات والقدرة على استعادة الشفاء .
- ٢- تطوير قدرات الفرد البدنية والحركية الأساسية ومركباتهم .
- ٣- زيادة الدافعية عند الرياضي باستمرار البعد عن الشكل التقليدي , إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط .
- ٤- وجود الرياضي في التدريب باستمرار في صورة متقاربة مع شكل المباراة .
- ٥- اكتساب الرياضي المقدرة على الاندفاع والأداء السريع سواء في المسابقات أو في الأنشطة المتطلبة للسرعة عند الأداء .

• - الأغراض الرئيسية للتدريب الفتري :

(أ) التدريب الفتري (المنخفض الشدة) :

- التأثير الوظيفي : تنظيم الدورة الدموية , وعملية تبادل الأكسجين بالعضلات وترقية المقدرة العصبية للتوافق . تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى .
- التأثير التدريبي : تنمية كفاءة اللاعب من التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) والرشاقة .

(ب) التدريب الفتري المرتفع الشدة (المنخفض الحجم) :

- التأثير الوظيفي : تحسن التبادل الأكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأكسجيني .
- التأثير التدريبي : تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة بالقوة القصوى والسرعة .

رابعاً : طريقة التدريب التكراري Repetition Training

- يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة تحميل عالية , وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء .

• الأغراض الرئيسية:

يعمل على:

- التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية: - القوى العضلية القصوى, السرعة القصوى (سرعة الانتقال), القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية), التحمل الخاص (تحمل السرعة).

- التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة وانطلاقها - تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف, ولذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق ٩٠٪ وأحيانا تقترب به إلى ١٠٠٪ من أقصى مقدرة الفرد.

• تشكيل الحمل:

مقدار الجرعة التدريبية	مكونات الحمل	توجيه الحمل
شدة عالية ٩٠ - ١٠٠٪ من مقدار الفرد	قوة المثير	شدة الحمل
قصيرة نسبيا لزيادة الشدة ٢ - ٦ ث ولا تزيد عن ٥ ث تقريبا	دوام المثير	حجم الحمل
قليلا لزيادة الشدة ١ - ٦ مرات	تكرار المثير	
تتطلب فترات راحة طويلة ٣ - ٤٥ دقيقة حسب المسافة		الراحة البينية

• تطبيق طريقة التدريب التكراري :

ومن أمثلة تطبيق طريقة التدريب التكراري .
في ألعاب القوى (العدو) : يمكن تطبيق هذه الطريقة مع الناشئ المبتدئ أو المتقدم ويجب عند العمل التكراري مع الناشئين أن يكون مقيدا . ويتوقف هذا على إمكانية جسم الناشئ للحمل من خلال التدريب التكراري وبالأخص عمل العضلات في حالة نقص الأكسجين (التنفس اللاهوائي) بعد كل مرحلة حمل , ويقدر جسم الناشئ أن يكيف نفسه في تلك الظروف .

خامساً: التدريب الدائري Circuit Training

يعتبر التدريب الدائري هو أسلوب لإعداد الفرد بدنيا وحركيا , ويتضمن تكرار تمارين متقدمة في زمن معين بتطبيق مبدأ فوق الحمل .

• مفهوم التدريب الدائري :

التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى مثل التدريب المستمر , الفترتي , التكراري ولكن هو عبارة عن « وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب » .

ولهذا الأسلوب من التدريب ثلاث صفات مميزة وهي :

- ١- يهدف للتنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية .
- ٢- ينطبق فيه مبدأ فوق الحمل .
- ٣- يساعد على الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى متقدم .

• الخطوات الأساسية لإعداد دائرة تدريبية :

وتتبع الخطوات التالية عند تطبيق التدريب الدائري :

- ٢- تحديد الغرض من الدائرة التدريبية .
- ٣- تحدد التمرينات للدائرة لتحقيق الغرض المراد الوصول إليه وتبعا لحالة الفرد وكذلك لطريقة التدريب المستخدمة .
- ٣- تحديد الجرعة التدريبية : لتحديد الجرعة لأحد التمارين بالدائرة يراعى :
 - قيام الفرد بالأداء السليم للتمرين المحدد .
 - تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمرين .
 - حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعا لحالة الفرد .
- ٤- تجهيز لكل لاعب بطاقته الخاصة التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار – عدد الدورات) في الفترات البيئية .
- ٥- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمرين (مثل أثقال حديدية , حبال , أكياس رمل كرات طبية , شرائط مطاطية , أجهزة جميز...) .
- ٦- تحديد أماكن تمارين الدورة وتحدد بأرقام ببطاقة الفرد كما يوضح رسم توضيحي للتمرين وطريقة أدائه في مكان اللعب .
- ٧- يؤدي المدرب أو أحد الرياضيين نموذج لكل تمرين للتذكرة حيث أن هذه التمارين قد تم ممارستها من قبل عند تحديد الجرعة .
- ٨- تحديد وإيضاح اتجاه توالى سريان التمرين التي تقترب من شكل دائري .
- ٩- إعطاء وقت للأفراد (خمسة دقائق للإحماء , أداء بعض التمرينات وكيفية الانتقال عبر المحطات) .
- ١٠- تقسيم الأفراد عند كثرتهم إلى مجموعات حسب عدد التمارين ويفضل أن لا تزيد المجموعة عن فردين أو ثلاثة .

• تطبيقات التدريب الدائري :

التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر: ويتميز التدريب المستمر عامة بعدم وجود فترات للراحة البيئية واختيار تمرينات سهلة ومتوسطة الشدة ما بين ٣٠ - ٧٥ ٪ أقصى مقدرة الفرد ويمكن تكرارها ٣٠ مرة وتطبق بالطرق الآتية :

تسجيل زمن قياسي (نقص الزمن):

مجالات الاستخدام:

تدريب ألعاب القوى (عدو مسافات قصيرة متوسطة وجرى مسافات طويلة) ملاكمة, ألعاب الكرة, السباحة, التجديف والدراجات.
- تطبيق التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري: يتميز التدريب الفتري عامة بوجود فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية.

أولاً: التدريب الفتري المرتفع الحجم (المنخفض الشدة):

تتراوح فترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ١٩٠ ثانية بين كل دائرة وأخرى ٣ - ٥ دقائق.
- نختار التمارين التي يكون شدتها ما بين ٦٠ - ٨٠٪ ويمكن تكرارها ١٥ - ٢٠ مرة.
التدرج بهذه الطريقة:

- زيادة عدد الدورات التدريبية من دورة إلى دورتين إلى ثلاثة.
- زيادة في حجم الجرعة التدريبية (الجرعة التدريبية ١ / ٢ التكرار الأقصى + ١ أو ٢ أو ٣ لكل تمرين).

مجالات الاستخدام:

في تدريب ألعاب القوى (للمسافات القصيرة والمتوسطة, الوثب, رمى الرمح) ألعاب الجمباز, الجودو, الملاكمة.

ثانياً: التدريب الفتري المرتفع الشدة (منخفض الحجم):

- تتراوح فترات الراحة البينية بين تمرين وآخر ٣٠ - ٩٠ ثانية. بين كل دائرة وأخرى ٣ - ٥ دقائق.
- تختار التمرينات التي يمكن تكرارها من ٨ - ١٢ مرة وشدتها محددة بنحو ٧٥٪ من أقصى مقدرة الفرد.

- عند تكوين الدائرة من عشرة تمرينات تكون على الأقل خمسة منها بمقاومات إضافية (كرات - أكياس رمل - جاكيت زئقال).

- تحديد زمن التكرار للتمرين ما بين ١٠ - ١٥ ثانية أو بدون تجديد زمن.

- إنجاز الأداء للتمرين بتكرار ٨ - ١٢ مرة.

مجالات الاستخدام:

تدريب ألعاب القوى (العدو - الوثب - الرمي) ألعاب الكرة - الملاكمة - الجودو والجمباز.

- تطبيق التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري :
تحدد هذه الطريقة خلال العمل التكراري , وتؤدي بهذه التمرينات غالباً بزيادة مقاومات إضافية إلى وزن الجسم للاعب كالأثقال .
وتكون قوة المثير لكل تمرين حوالي ٨٠ - ٩٠ ٪ لأقصى مقدرة الفرد باستخدام المقاومات المختلفة كالأثقال وذلك بتمرينات الدفع والشد . تكون خلال التمرينات ذات القوة العالية ويكون بإمكانية التكرار ثلاث مرات متتالية لكل مجموعة . أما فترات الراحة فنجدها بعد زمن التمرين بأثقال بقوة من ٨٠ - ٩٠ ٪ لأقصى مقدرة الفرد . أما إذا كانت الأثقال ما بين ٩٠ - ١٠٠ ٪ تتراوح ما بين ٣ - ٥ دقائق . وأى إطالة أو تقصير لفترات الراحة يفقد التدريب تأثيره .
مجالات الاستخدام :
ألعاب القوى (عدو , وثب , جلة , رمح) ملاكمة ألعاب القوى , التجديف , الجمباز .

* مثال :

- لوحدة دائرية فى الأنشطة المختلفة : تدريب ألعاب القوى :
- ١- هدف الدائرة : تنمية القوة المميزة بالسرعة مع الناحية الفنية .
- ٢- الطرق المستخدمة : تدريب فترى مرتفع الشدة .
- ٣- زمن فترة العمل : ١٥ ث .
- ٤- زمن الراحة البينية : ٦٠ ث

سادساً : طريقة تدريب تزايد السرعة

تتمثل هذه الطريقة فى الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة بالمشي ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم فى الجو البارد بصفه خاصة حيث التدرج فى سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة . وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين ٥٠ - ١٠٠ متر تقريبا .

* مثال :

- الهرولة لمسافة ٥٠ متر ثم الجري الأسرع لمسافة ٥٠ متر ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة ٥٠ متر ثم المشي ٥٠ متر للراحة ويكرر هذا العمل لعدد من المرات .

سابعاً : طريقة تدريب اللعب

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة , وبصفه أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك حالياً في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي .

وعلى سبيل المثال :

- عند التأكيد على السرعة والمهارة يتحدد عدد لمسات الكرة للاعب وكذا عدد لمسات الكرة للفريق ككل .
- تقسيمات صغيرة في ملعب كبير لفترة من الوقت لتحقيق التحمل الخاص من خلال نشاط جماعي .

ثامناً : طريقة تدريب الهيبوكسيك (Hypoxic Training)

قبل التعرف على إجراءات طريقة تدريب الهيبوكسيك يجب أولاً معرفة ما هو الهيبوكسيك ؟ هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم) . ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات .

وأداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأوكسجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك - Hypoxic Training من خلال التدريب بكم النفس - أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء) .

• مميزات تدريب الهيبوكسيك :

- تزداد قدرة اللاعب لتحمل دين الأوكسجين نتيجة صعود أعضائه الداخلية نتيجة لنقص الأوكسجين , وظهور الاستجابات الفسيولوجية لحدوث التكيف وهي :
- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي .
- زيادة الاقتصاد في استخدام جلوكوز العضلات والمخزون فيه وتأخر ظهور التعب بتقليل تجمع حامض اللاكتيك وزيادة معدل التخلص منه
- زيادة كفاءة المخ بزيادة تدفق الدم للأوعية لتعويض انخفاض الضغط الجزئي في الدم
- زيادة قدرة الهيموجلوبين للاتحاد بالأوكسجين .

- يساعد على سرعة استعادة الشفاء .
- قواعد تدريب الهيبوكسيك :
 - يتراوح حجم التدريب بنقص الأكسجين من ٢٥ - ٥٠ من الحجم الكلى لزمن وحدة التدريب والذي يتراوح مدتها ساعة تقريبا .
 - لا يسمح باستخدامه لفترة طويلة لعدم حدوث الإغماء أو الغثيان وهما ظاهرتان محتمل حدوثهما .
 - التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة ٣٠ دقيقة .
 - تحديد الشدة أو السرعة المستخدمة . حيث يجب مراعاة تقليل التكرار مع استخدام تدريب السرعة .
 - التدريب ببطء ثم التدرج يكون ببطء وقليل جدا .

- عدم استخدام تدريبات المسابقة باستخدام الهيبوكسيك :
 - يمكن تطبيق الهيبوكسيك بالتدريب الفتري - التكراري - تدريب السرعة .
 - لحدوث التكيف للعب فوق المرتفعات يجب استمرار التدريب قبل المباراة أو المسابقة لفترة تتراوح ما بين ٢ : ٣ أسابيع .

• نماذج تطبيقية :

- (أ) السباحة لمسافة ١٠٠ متر مع أخذ النفس كل دورتين للذراعين .
 - نفس التمرين مع أخذ النفس كل ثلاث دورات للذراعين .
 - نفس التمرين مع أخذ النفس كل أربع دورات للذراعين .
 - وهكذا .
- (ب) - الجري لمسافة ٤٠٠ متر مع أخذ النفس كل أربع مرات في أربع خطوات ثم إخراج النفس في أربع خطوات ثم كتم النفس أربع خطوات ويكرر .
 - نفس التمرين مع زيادة أخذ النفس لست خطوات وإخراجه في ست خطوات وعدم أخذ النفس قبل ذلك - التدرج في عدد خطوات إخراج الزفير .

الفصل الثالث

الإعداد المهاري

مقدمه

نعني بالإعداد المهاري أو الفني تعلم النواحي والنقط الفنية المتعلقة بالمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس على سبيل المثال في الجمباز والدحرجات والشقلبات والدورات الهوائية والوقوف على اليدين ... الخ ، وفي كرة القدم - ضرب الكرة بالرأس ، التصويب والتمريرات ... الخ ثم بعد تعلمها التدريب على أدائها وتصعيب ظروف الأداء حتى يتدرب على أدائها في ظروف المنافسة بل وفي ظروف أصعب من ظروف المنافسة حتى نضمن أدائها بمستوى عالي أثناء المنافسات ، وبالرغم من أهمية دور الحالة البدنية في الألعاب الفردية كالجمباز والسباحة وألعاب القوى وحمل الأثقال ... الخ وأهمية دور الخطط والحالة البدنية للاعب في الألعاب الجماعية والمنازلات إلا أنه يبقى دائماً دور المهارات الأساسية كأهم دور بل الدور الرئيسي في جميع أنواع الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو زوجية أو جماعية .

ويتطلب إتقان أداء المهارات الأساسية أن يتدرب عليها اللاعب منذ الصغر ويستمر في التدريب عليها في كل وحدة تدريب طوال عمره الرياضي بالملاعب ، ومن البديهي أن اللاعب لا يرقى إلى المستوى العالمي أو القومي في لعبته إلا إذا وصل إلى إجادة وإتقان تام لمهارات اللعبة ، ولما كان هدف كل لاعب أن يصل إلى شرف تمثيل بلده أو تأدية في البطولات المحلية أو الدولية ، لذلك فهو يقبل على المدرب ويكون طوع بنائه كلما شعر أن هذا المدرب يندرج معه في تحسين أدائه المهاري ويتقدم به من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ، أما إذا شعر اللاعب أن المدرب عاجز على تحسين أدائه المهاري وأنه لن يستطيع أن يصل بالتدريب مع المدرب إلى المستوى الذي يأمل فيه ، فإنه يفقد الثقة في هذا المدرب من هذا المنطلق كان الإعداد المهاري هو أهم عمل للمدرب الرياضي .

مفهوم الإعداد المهاري

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، ففي الألعاب الفردية يضع المدرب خطة التدريب بحيث يصل اللاعب إلى درجة عالية من ثبات دقة الأداء المهاري المطلوب بحيث يطمئن إلى مقدرة اللاعب على الأداء السليم أثناء المباريات ، أما في الألعاب الجماعية والمنازلات فإن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائماً على إتقان العديد من المهارات التي تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، بل أن كثير من الأنشطة الرياضية يندمج فيها التنفيذ المهاري بالتنفيذ الخططي ، ومن هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصورة متقنة ودقيقة تحت ضغط المنافس ووفقاً لظروف المباراة ولعدد أشكال هذه الظروف أثناء سير المباراة .

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة :

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

١- أن تكون الحركة هادفة : أي أن يقوم اللاعب بأداء المهارة لتحقيق هدف معين ، ففي الألعاب الجماعية يكون هدف أداء المهارة الأساسية مرتبطاً بخطط اللعب فتعتبر المهارة وسيلة تنفيذ خطة ، فالتمرير للزميل واستقبال الكرة والتصويب على المرمى كلها مهارات ذات هدف خططي معين ، وبالمثل فإنه في المنازلات فإن الأداء المهاري يخدم الأداء الخططي ومن هنا يكون اختيار المهارة بعد تفكير وبحيث تكون المهارة المختارة تحقق هدفاً معيناً ، أما في ألعاب القوى والسباحة والجمباز ومختلف الألعاب الفردية فإن الأداء المهاري يكون هدفه هو الأداء الفني الدقيق للمهارة بغرض تحقيق إما أبعد مسافة أو أقصى سرعة أو أكبر قوة وفقاً لهدف النشاط التخصصي الذي تؤدي من أجله المهارة ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالجمباز .

٢- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : ويعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب ، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة وتميز المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية بالآتي :

- أنها تتطور دائماً ولا تنفد عند حد مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء

المهاري ، ونظره إلى المهارات الأساسية في أنشطة مثل الجمباز والغطس والألعاب الجماعية والمنازلات نجد أن المهارات الأساسية قد تطورت فيها من حيث الأداء ودقته إلى درجة مذهلة كما أدخلت حركات جديدة مبتكرة ذات صعوبة عالية

- تتطور المهارات الأساسية بشكل ملحوظ مع نمو وتطور وتحسين الصفات البدنية للاعبين ومن الواضح أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة وكان هناك تكامل في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهاري ولا جدال أن اللاعب لكي يؤدي مهارة معينة يجب أن تطاوعه مطاطية عضلاته لأخذ الوضع المهاري السليم ، ويستلزم ذلك أيضاً مرونة مفاصل أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، يضاف إلى ذلك أنه إذا لم تكن عضلات اللاعب من القوة بحيث تمكنه من التغلب على المقاومات المختلفة لكي تؤدي المهارة بالسرعة والقوة المناسبين ، نجد أن المهارة لا تؤدي بطريقة سليمة - ويظهر هذا الفارق بين اللاعب المعد بدنياً بطريقة سليمة واللاعب غير المعد بدنياً بطريقة صحيحة عند الأداء المهاري خلال المباريات .

- طريقة أداء المهارات الأساسية فردية إلى حد كبير بل أكثر مما نتصور ولكل لاعب شكل (ستايل) خاص به في أداء المهارة بحيث يمكن للمشاهد أن يميز لاعب عن آخر ويعرفه من الخلف أو من الجانب بدون أن يشاهد وجهه ، والعين المدربة للمدرب الذكي تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في أداء المهارات المختلفة ويتوقف شكل أداء اللاعب (ستايل) على المط والتركيب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وطباعه ... الخ والمدرب الذكي هو الذي ينمي من شكل الأداء الفردي للاعب ويحسنه ولا يحاول أن يجعل جميع اللاعبين يؤدون بشكل واحد حقيقة يجب أن تكون الطريقة الفنية الصحيحة في المهارة واحدة ولكن هناك اختلاف في شكل الأداء لكل لاعب ، والمثل على ذلك أن مهارات الجمباز لها طرق أداء فنية واحدة لكل مهارة ، ولكن يختلف شكل اللاعبين في أداء تلك المهارات ، وبالمثل في مهارات كرة السلة وكرة القدم ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى بل أن الجري وهو مهارة فطرية فإننا نجد هناك اختلافاً واضحاً يمكن أن يلاحظ في شكل جري كل لاعب عن الآخر .

تعلم الأداء الحركي للأنشطة الرياضية

تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة ، ويرتكز هذا الأداء على كفاءة الفرد وإعداده بدنياً ويبنى عليها إعداده خططياً وفكرياً ونفسياً ، وتهدف عمليات الإعداد المهاري إلى اكتساب وإتقان وتثبيت المكونات

الحركية الرياضية للنشاط الرياضي والتي يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الممارس ، والمهارات الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة ، وتعرف المهارة بأنها « السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء» وعرفها هيرتز بأنها « الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية» .

والمهارة الحركية الرياضية ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ، ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عال بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف .
وعامة تعرف المهارة الحركية بأنها « الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج» .

ما يجب أن يتوافر في الأداء الحركي :

- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة .
- السهولة والانسائية والجمال في الأداء .
- التحكم والقوة المثلى والدقة في الأداء .
- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد .
- الاقتصاد في بذل الجهد والنقل الحركي السليم .
- التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة .

$$\text{إذن المهارة} = \text{السرعة} \times \text{الدقة} \times \text{التكوين} \times \text{التكيف}$$
$$\text{Skill} = \text{Speed} \times \text{Accuracy} \times \text{Form} \times \text{Adaptability}$$

حيث تستلزم المهارة السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة وكذلك الدقة لتحقيق الغرض المطلوب أما التكوين يعني الاقتصاد في الجهد للأداء بأقل كمية مستهلكة من الطاقة وأخيراً لا بد من توافر قدرة التكيف بالعودة للأداء تحت الظروف المتغيرة المتوقعة وغير المتوقعة أثناء المنافسة ، ومصطلح مهارة يطلق على الفرد وليس على الحركة ، فالفرد هو الماهر وليس الحركة ، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة ، ولكنه يطلق مجازاً على أداء الحركي حين يحقق شروط الإنجاز السليم .

ويعتبر إتقان المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم في ذلك النشاط فهي مثلاً في كرة اليد (استقبال الكرة - التمرير والتصويب - الخداع ... الخ) كما يرتبط أداء المهارة بقدرات الفرد البدنية والحركية ، ولذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس .

أما القدرة الحركية فهي الإمكانيات الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تكون واجبة من أجل بناء حركي ، والتي تعبر عن استطاعة الفرد للقيام بعمل معين لأنها محصلة الصفات الحركية التي يتمتع بها الفرد في الوقت الحالي ، وهي تتطور وتتكامل خلال الممارسة والتدريب بهدف التعلم الحركي إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي التي تحرك العضلات فتؤدي إلى الاستجابة ، ولذا يعمل هذا التعلم إلى التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة عن الممارسة والتدريب .

- مستوى الأداء المهاري : هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ويحدد توصيف إتقان الأداء المهاري - بعدد ما يمكن الفرد من أداء المهارات النشاط الرياضي الممارس ، وتنوع وتعدد تلك المهارات لهذا النشاط واستخدامها في ظروف التدريب أو المنافسة ، وكذلك بدرجة وكيفية إتقان الفرد لهذه الحركات الخاصة بالنشاط الممارس ومدى فعالية الإتقان لهذا الأداء عند الممارسة تحت المعايير البيوميكانيكية والفسولوجية والنفسية

التكتيك الرياضي

هو الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة ، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائم (هو خمود) ويستخدم الفرد التحليل الذي يسمح بأفضل استفادة لإمكاناته البيولوجية الميكانيكية ، ويختلف الفرد عن الآلة في حركته بناء على تكوينه الجسماني وحدوده وإمكاناته ، ولذلك يجب مراعاة هذه الظروف البيولوجية عند تطبيق القوانين الميكانيكية للحصول على أحسن أسلوب تحليل بمعنى تكتيك لغرض الحركة القائم ، إلى جانب مطابقة هذه الأمثلة لقواعد وقوانين النشاط الرياضي الممارس ، ويتغير التكتيك المثالي مع تطوير معلوماتنا ولعل التكتيك المثالي اليوم يأتي الغد بأمثل منه وأحدث ، كما يختلف التكتيك المثالي من فرد لآخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكاناتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به أي يمكن أن يؤدي فردين حركة معينة بتكتيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبقاً لخصائصهم

وإمكاناتهم .

ويجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء والتدريب الرياضي عليه لأنه أفضل أداء لتحقيق الغاية من الأداء ، ولكن لا يمكن لكل أفراده تطبيقه بطريقة واحدة ولكن لكل فرد طريقة أداء تتمشى مع قدراته وإمكاناته .

- التعلم الحركي للأداء المهاري :

هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بتشكيل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لاكتساب وإتقان وتثبيت الأداء الحركي خلال الإعداد المهاري ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والسمات الإرادية .

- الأداء الحركي : هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء ، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوه الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي ، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة .

والغرض من دراسة الأداء المهاري الحركي هذا هو تحليل وتوضيح وتعليل وتحسين الأداء المهاري الحركي ، وبهذا يصل إلى درجة المهارة المطلوبة .

أهمية دراسة الأداء الحركي للمدرب :

- ١- بحث طرق الأداء الفنية المثالية لمختلف الأداء الحركي .
- ٢- استخدام أفضل الإمكانيات البيولوجية لدى الفرد ، في إطار قوانين الميكانيكا للوصول لذلك الأداء المثالي .
- ٣- تساعد على الاقتصاد في القوة المبذولة بالتأكد على أن تتعادل القوة المبذولة مع القوة المطلوبة في أداء تلك الحركات .
- ٤- يساعد على إدراك واكتشاف الأداء الحركي الخاطئ أو الناقص ، فيمكن للمدرب الإصلاح واستكمال النقص للوصول إلى درجة الإجابة المطلوبة .
- ٥- يمكن للمدرب من تحليل النشاط الرياضي المتنوع ، وهذا التحليل يسهل عليه مهمته في تعليم المهارات المختلفة .
- ٦- تحليل التمرين للتأكد من توافق وانسجام هذه التمارين في سير حركاتها مع أقسام

المهارات الأخرى للنشاط .

- ٧- إعداد تمارين تحضيرية تستعمل للتعلم المهاري المركب ، ويجب أن ينسجم سير حركاتها وكذلك نوع القوة المستعملة مع الأداء المراد تعلمه .
- ٨- يساعد المدرب على الاستفادة من الأسس العلمية في الوصول إلى الأداء الحركي المثالي (مثلاً في الوثب العالي نجد أن الأداء المهاري الصحيح يتم برفع ثقل الجسم أقل ما يمكن فوق العارضة) .
- ٩- تطوير واكتشاف طرق بسيطة وغير معقدة لتعلم المهارات الحركية .
- ١٠- وضع الاختبارات اللازمة الصحيحة المطلوبة للأداء المهاري .

الأداء المهاري والسن والجنس :

لقد أجريت تجارب للتعرف على أثر السن والجنس في تعليم المهارات الحركية ، فوجد أن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى سن العشرين تقريباً ، فلقد أجرى (تايلور) تجربة لتعلم مهارات الوثب والرمي ، ووجد أن نسبة تحميل تلاميذ الصف الخامس في القياسات لهذه المهارات أكبر من ذلك التي سجلها تلاميذ الصف الثاني .

وقد تدلت تجارب « بيكمان » التي استخدم خلالها مقياس التوازن والتسلق إلى أن معدل تعلم المهارات الحركية الرياضية يعتمد على العمر والجنس عندما يكون ٦ - ٢٦ سنة كما أجرى « الدرمان » دراسة على مجموعتين من الأولاد البنات من عمر ١٠ إلى ١٤ سنة ووجد أن أداء الأولاد لبعض الواجبات التي تتطلب سرعة حركات الذراعين أسرع من البنات .

عملية التعلم الحركي :

إن التعلم الحركي عبارة عن عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي ، وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والقناعات وأساليب التصرف والصفات الإرادية وتنمية القدرات البدنية والتوافقية الضرورية ، ويرتكز التعلم الحركي أساساً على تكوين وتنمية وإتقان البرامج الحركية الذهنية التي تشترط أن يكون التصور الحركي واضحاً أن التصور الحركي عبارة عن الاستعادة الذهنية لسير حركة ما بمواصفاتها المكانية والزمنية والديناميكية يجب أن يزداد التصور الحركي خلال عملية التعلم الحركي وضوحاً ودقة لكي يتمكن الرياضي من تحقيق البرنامج الحركي الذهني وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة هادفة .

ومن أجل تنمية التصور الحركي من جميع نواحيه يجب توفير للرياضي معلومات بصرية من خلال عرض وتوضيح الحركة وسمعية من خلال شرح الحركة وحسية حركية من خلال التجربة

العملية وترمز الدائرة في الشكل التالي إلى الترابط القائم بين عرض الحركة وشرحها والتمرين العملي .

ويمكن للرياضي أن يوسع خلال هذه العملية تصوره للحركة إلى أن يشمل التصور الحركي جميع مواصفات الحركة (المكانية والزمنية والديناميكية) ، كما أن إدراك بنية الحركات التي يتعلمها الرياضي شرط ضروري لتحقيق عملية التعلم الحركي بفاعلية جيدة ولتمهيد التدريب التكنيكي والتكتيكي بصورة هادفة ، وكلما تطورت قدرة الرياضي على تلقي ومعالجة المعلومات من البيئة ومن جسمه بصورة مميزة كلما ازداد البرنامج الحركي الذهني دقة ، وبالتالي تنمو قدرة الرياضي على التحكم في حركاته أثناء التمرين .

تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية :

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة وتحليل أكثر الاختبارات لكرة اليد والسلة أو نجدها في حقيقتها قياس لصفات بدنية وحركية خاصة .
يختلف دور المهارات الحركية من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تضعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، ولقد قسم (دياتسكوف) الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقاً لمميزات وخصائص النشاط ونوع العمل الحركي ومتطلبات تحديد المستوى وتقييمه .

أولاً : تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية إلى أربعة مجموعات وهي :

- ١- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو ، الوثب ، الرمي) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى وحجم صغير نسبياً ، ويتجه الأداء المهاري إلى استخدام اللاعب لكل قواه في إطار الحركة المطلوبة .
- ٢- أنشطة تتميز بالتحمل : (المسافات المتوسطة والطويلة في الجري ، الدرجات التجديف ، السباحة ...) ويوجه الأداء المهاري إلى الاقتصاد في قوى الفرد والعمل على زيادتها ورفع فعاليتها .
- ٣- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء : (جمباز ، التعبير الحركي التمرينات الفنية ، القفز في الماء ، الباليه) ويكون الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي ، وتنمية القدرات البدنية

لاكتساب وإتقان تلك المهارات ورفع المستوى .
٤- أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين (أفراد وفريق) كالمنافسات الفردية (سلاح ، ملاكمة ، مصارعة) ومنافسات الفرق (كرة قدم ، يد ، سلة) ويوجه الأداء المهاري إلى كيفية استخدام الفرد كل القوى وباقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الحركة في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة .

ثانياً: تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي إلى :

١- أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه : وهي تبني على تكوين حركي ثابت ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغيير النسبي ضمن إطار المباريات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغيير الحركات التي تحدد المستوى الرياضي وتدخل ضمن هذه الأنشطة ألعاب القوى (العدو ، الجري السباحة ، التجديف) .

٢- أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه : تتضمن الأنشطة الرياضية التي يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المباريات يكون متشابه ، ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركي ، وهنا يكون ثبات الأداء المهاري عن طريق التشابه النسبي ضمن مجال المنافسات ومن جهة أخرى بواسطة التقسيم الإرادي للحركات ، ويدخلان ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والباليه .

٣- أنشطة تتميز بالتغيير السريع في الأداء المهاري : تتضمن الأنشطة الرياضية التي صفتها التغيير الكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة ، ويدخل ضمن هذه الأنشطة الألعاب المنظمة (كرة قدم ، يد ، سلة) ... والمنازلات (الملاكمة ، المصارعة ، السلاح) .

قواعد عامة للتعليم الحركي لاكتساب الأداء المهاري

- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيدة إذ تتوفر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية .
- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية
- يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز

- انتباهه وقدراته لتحسين الأداء .
- يتحدد عدد مرات التكرار لتأدية حركة معينة للعرض المباشر من التدريب فإذا كان الغرض رفع مستوى المهارة الحركية بعدد قليل من مرات التكرار ما بين ٧ - ٨ مرات متتالية ، بينما يشترك تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات تكرار الأداء الكبير .
- يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين مما يضمن تشكيل حمل التدريب بالتنوع في التتابع بين فترات الإعداد البدني مع فترات الإعداد المهاري وهكذا حيث يتصف سن الطفولة والمراهقة بالسرعة في ظهور التعب النفسي .
- يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب ولا سيما في ألعاب الكرة والمنازلات الفردية حيث يجب على الرياضي أن يتعلم اختبار واستخدام المهارة الحركية المناسبة .
- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي كذلك ومن الناحية الأخرى يؤدي أي توقف عن التدريب بصورة مؤقتة إلى انخفاض مستوى الأداء الحركي بسبب النسيان .
- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري حيث لا يمكن إتقان وتثبيت المهارة إلا من خلال رفع المتطلبات الخاصة بكثافة التدريبات وقواعد الأداء الحركي
- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر حسب صعوبتها حيث يعتمد الرياضي عند تعلم مهارة حركية جديدة وعلى خبرته الحركية ويكون التأثير إيجابياً عندما يكون الأداء الحركي الجديد متشابه ويكون التأثير سلبياً عند اختلاف بناء الحركة الجديد عما سبق .

مراحل تعلم المهارات الأساسية

إن تعلم الناشئ لأي مهارة أساسية لا يتم بين يوم وليلة ، بل يستمر ذلك سنياً طويلة حتى يصل اللاعب إلى الدقة والإتقان في أدائها في المباريات الصورة المتكاملة المطلوبة ، ليس هذا فقط بل أن اللاعب يستمر طول عمره الرياضي في التدريب على كل مهارة تتعلق باللعبة ، ومثال ذلك نراه في نشاط رياضي كالألعاب القوى نجد فيه أن اللاعب خلال تدريبه يحاول الوصول إلى تثبيت دقة الأداء المهاري ، وبالمثل في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والألعاب الجماعية ... الخ ، وابتعاد اللاعب عن التدريب على المهارات يضعف من درجة إتقانه لها ، حقيقة أن المهارات الأساسية لا تنسى ولكن درجة إتقانها هي التي تختلف ، واللاعب الذي يتدرب على إتقان المهارة في كل وحدة تدريب يختلف أداؤه عن اللاعب المقصر في ذلك ، ولا يوجد هناك مدرباً لا يعمل

حالياً على مراجعة المهارات الأساسية المختلفة في كل وحدة تدريب ، بل أن ذلك أصبح مسلمة في التدريب الحديث ، والإعداد المهاري كما ذكرنا هو الواجب الأول للمدرب ، وتتوقف قدرة المدرب على تخطيطه لوحدة التدريب خاصة في الألعاب في أن يعطي تمارينات تشمل أداء وربط المهارات الأساسية المختلفة مع بعضها بالصورة التي تؤدي بها في المباريات تماماً .
ويمر تعلم المبتدئ للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفته بها حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل أدائها في المباريات بثلاث مراحل متداخلة في بعضها هي :

أولاً : مرحلة التوافق الأولى للمهارة

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة .
١- عمل نموذج للمبتدئ بواسطة المدرب نفسه أو بواسطة لاعب آخر ، وإن أمكن أيضاً استخدام الصور أو الأفلام التعليمية والفيديو (تقديم بصري) .
٢- الشرح باللفظ للمهارة بطريقة سهلة وألفاظ صحيحة مبسطة شاملة بحيث يستوعب المبتدئ شرح المدرب خلال الأداء (تقديم سمعي) .
٣- ضم الأسلوبين معاً أي مصاحبة النموذج بالشرح (تقديم سمعي بصري) .
ويجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح والشرح الجيد هامين جداً إذ أن مشاهدة الحركة تمر بالجهاز العصبي للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه ، كما يحدث له تصور حركي للمهارة تساعده دائماً على محاولة الأداء السليم أثناء التدريب - كما يمكن أن يستخدم في تعليم المهارة الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية وإن كانت الأخيرة هي الأفضل دائماً إلا أن بعض المهارات لا تعلم إلا بالطريقة الكلية ومهارات أخرى لا تصلح لها إلا الطريقة الجزئية .

ومع بداية المبتدئ في أداء المهارة يكون شكل الحركة كالاتي :

- ١- ربط مراحل الحركة الثلاثة غير سليم .
- ٢- ضعف إيقاع الحركة وهذا يعني استخدام خاطئ لزمن القوة بالنسبة لأجزاء المهارة - بالإضافة إلى استخدام قوة غير مناسبة يترتب عليه أن تكون المهارة غير اقتصادية ، وبالتالي فقد العلاقة الزمنية الصحيحة بين الشد والارتخاء في العضلات العاملة والعضلات المقابلة .
- ٣- تظهر المهارة للمشاهد والمدرب أنها غير انسيابية والأداء متشنج ومنقطع ويظهر هذا التقطع خاصة في الربط بين المرحلة الإعدادية والمرحلة الأساسية للحركة .
- ٤- استخدام الجذع يكون غير سليم لذلك يظهر مدى الحركة ضيقاً وضعيفاً .
- ٥- توجد أخطاء وضاحية في اتجاه الأداء الحركي للمهارة مما يجعل الدقة غير متوفرة بشكل عام ، وهذا يظهر إذا أدى اللاعب المهارة مرتين أو أكثر متتالية فإن نوعية الأداء تختلف كل مرة .
- ٦- تفتقد الحركة للتوقع السليم .

هذا من ناحية شكل وصفات الحركة أما من الناحية الفسيولوجية والنفسية

للاعب فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الأداء في هذه المرحلة هي :

- ١- تحدث عمليات إثارة وكف ولكنها غير مركزة بصورة سليمة على الجزء الخاص بالمهارة في المخ .
- ٢- يتكون تصور عام لدى المبتدئ للمهارة ولكنه غير دقيق وغير واضح تماماً .
- ٣- يلعب البصر دوراً هاماً في الإحساس بالحركة .
- ٤- يتعرف المبتدئ على الحركة بشكلها الخارجي فقط .
- ٥- إحساس المبتدئ أثناء أدائه للحركة يكون ضعيفاً أي مبدأ تعلمه للمهارة ولكنه يكتسب خبرة وإحساس بالحركة بالتدرج يوماً بعد يوم .

ومن أهم واجبات المدرب في هذه المرحلة هو الشرح الدقيق للاعب للطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة وإصلاح الأخطاء مباشرة بمجرد ظهورها في أداء اللاعب حتى لا يكون لها أي تأثير سلبي مستقبلاً أثناء أدائه وخلال هذه المرحلة يمكن للاعب أن يقوم بنفسه بمحاولة أداء المهارة بالطريقة الصحيحة طالما أنه استوعب ذلك من شرح المدرب ومن التدريب المسبق مع المدرب . والتدريب الفردي هام جداً في هذه المرحلة إذ أن المدرب غالباً ما يكون مشغولاً في تدريب وتعليم باقي اللاعبين وهنا يقوم اللاعب بأداء المهارة ومحاولة الإصلاح الذاتي لأخطاء الأداء ، ويمكن أيضاً أن يقوم لاعبان بإصلاح أخطاء بعضهما البعض ، وهذا النوع من التدريب مفيد جداً فهو يعلم كل لاعب دقائق الأداء الفني للمهارة وفي نفس الوقت معرفة أخطاء الأداء للزميل وإصلاح هذه الأخطاء مع تجنبه الشخصي لهذه الأخطاء .

إصلاح الأخطاء :

بالطبع لا يمكن أن نتصور أن ناشئاً أو لاعباً مبتدئاً يمكن أن يؤدي المهارة بالطريقة الفنية المثلى الخالية من الأخطاء ، بل بالعكس فالتوقع الطبيعي أن المبتدئ عند تعلمه مهارة معينة يكون أدائه كما ذكرنا به كثير من الأخطاء وهنا يكون واجب المدرب معرفة موطن الخطأ في أداء اللاعب والإسراع مباشرة في إصلاح هذه الأخطاء حتى لا ترتبط هذه الأخطاء في الأداء مع آلية أداء اللاعب المهارة مستقبلاً وتصبح هناك صعوبة في إصلاح الأخطاء رغم ضرورة ذلك ، ويرجع الخبراء أسباب ظهور أخطاء الأداء إلى ما يأتي :

- ١- أن تكون المهارة غير مناسبة لسن المبتدئ ويتمثل ذلك في بعض حركات الجمباز والمصارعة والغطس للمبتدئين صغار السن .
- ٢- أن يفتقر اللاعب لبعض الصفات البدنية الخاصة التي تساعد على أداء مهارة معينة

بالطريقة الفنية السليمة .

٣- التصور الخاطئ للمهارة نتيجة لعدم التقديم السليم للحركة سواء التقديم السمعي بشرح الحركة ببساطة ، أو بالتقديم البصري لعدم إمكانية اللاعب المبتدئ ملاحظة أداء الحركة جيداً وقد يرجع ذلك إلى خطأ في تقديم المهارة نظراً لعدم إلمام المدرب إماماً كافياً بالطريقة الفنية السليمة لأداء المهارة أو لخطوات التعليم المتدرجة .

٤- عدم ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة لسن اللاعب المبتدئ فقد تكون أثقل مما يستطيع المبتدئ أن يؤدي بها أو قد تكون أكبر من حجم اللاعب .

ولكي يقوم المدرب بواجبه خير قيام في إصلاح أخطاء الأداء المهاري يضع في اعتباره

النقاط التالية :

١- الإصلاح المباشر لخطأ الأداء سواء أثناء أداء اللاعب للمهارة أو بعد الانتهاء من أدائها مباشرة يلي ذلك محاولة اللاعب إعادة أداء المهارة مرة أخرى مع محاولة إصلاح الخطأ ويكرر ذلك حتى يصلح اللاعب الخطأ أو على الأقل يقترب من الأداء السليم .

٢- إذا لم يستطيع اللاعب تفهم الخطأ ومنشأه ، يقوم المدرب بإعطاء نموذج للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم – ويمكن مع مجموعة من اللاعبين عرض أفلام تعليمية للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم وتكرار عرض المهارة أمام اللاعبين ، وهذه العملية فضلاً عن أنها تعلم نظرياً اللاعبين طريقة الأداء الصحيح ، فإنه من ناحية أخرى عن طريق البصرتري الحركة في الجسم فتؤثر الصورة المتحركة للحركة في الجهاز العصبي للاعب .

٣- إصلاح الأخطاء الشائعة المعروفة في أداء المهارة أولاً ثم بعد ذلك الأخطاء الجزئية – وكثيراً ما يترتب على إصلاح الأخطاء الشائعة سلامة أداء المهارة كلية ويزول الخطأ الجزئي .

٤- التدرج في تعليم الحركة – وهذا يعني أهمية اختيار المدرب للتمرينات الخاصة بالمهارة بحيث تبدأ من السهل وتندرج للصعب ، وخلال ذلك تصحح الأخطاء في كل جزء من أجزاء الحركة ومع تكرار إصلاح هذا الجزء يقوم اللاعب بعد ذلك بأداء المهارة ككل بعد الاطمئنان على صحة أداء كل جزء من المهارة .

٥- من أهم ما يعتني به المدرب عند إصلاح الأخطاء وضع الرأس وحركة الجذع فهما عاملان أساسيان في صحة ودقة أداء المهارة .

٦- يجب أن يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أثناء محاولته إصلاح الأخطاء وهذا التشجيع حافز نفسي قوى للاعب لمحاولة إتقان المهارة بعكس النقد الشديد للاعب فله أثر سلبي على أدائه .

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة وفي هذه المرحلة يمكن استخدام الطريقة الكلية للمهارة في المهارات التي علمت بالطريقة الجزئية وكذلك يمكن العناية بأجزاء الحركة في المهارات التي علمت بالطريقة الكلية ، وكما ذكرنا فإن ذلك يتوقف على نوعية المهارة والطريقة المناسبة لتعليمها .

وتستغرق مرحلة التوافق الجيد فترة طويلة من حياة اللاعب الرياضية ومع التدريب السليم ومحاولة إصلاح أخطاء الأداء بصورة مبسطة ومحاولة ربط أجزاء الحركة ، وإعطاء المبتدئ الإيقاع السليم سواء بالصوت أو بالتصفيق باليدين ، يبدأ تكوين المسارات العصبية الصحيحة للعضلات العاملة في المهارة وفي نفس الوقت يبدأ الجهاز العصبي تدريجياً الكف عن إعطاء إشارات عصبية للعضلات غير العاملة ، وفي الأنشطة الرياضية الفنية كالجماز والغطس والتمرينات الفنية ... الخ ، لا يأتي التعلم المهاري بسهولة ، ومع التكرار يتعلم الناشئ أداء الحركة بالتدرج وقد يحدث أحياناً أن يكون التعلم مفاجئاً مع تحديد المسار العصبي للحركة ، والمهم في هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تقديم المهارة للاعب بالطريقة البصرية والسمعية بأسلوب سهل مبسط يخلق عند اللاعب تصور جيد للحركة بحيث يمكنه أن يتخيل المهارة أثناء أدائه مما يساعده على تحريك الأجزاء العاملة في المهارة فقط .

وكما ذكرنا سابقاً فإن معرفة اللاعب النظرية للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتكراره الواعي لهذا الأداء ، يجعل المسار العصبي يعمق تدريجياً ويبدأ اللاعب في التخلص من الحركات الزائدة للحركة والتي لا لزوم لها ، ومع الإصلاح المستمر لأخطاء الأداء بواسطة المدرب يبدأ اللاعب في الدخول في مرحلة التوافق الجيد بطريقة سهلة بدون وجود فاصل محدد بين مرحلة التوافق الأولى والتوافق الجيد .

واللاعب يستمر في هذه الفترة سنوات طويلة - حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه سنوات .

ويتميز شكل الأداء في هذه المرحلة بالآتي :

- ١- مع بداية هذه المرحلة يحدث تحسناً في توافق الحركة .
- ٢- تحسين خصائص الحركة ويعني ذلك :
- ٣- تنظيم إيقاع الحركة .
- ٤- يحدث الربط الجيد بين مراحل الحركة مما يجعل الحركة انسيابية .

- ٥- استخدام الجذع بطريقة سليمة مما يجعل الحركة سلسلة وانتقال القوة صحيحاً .
- ٦- تصبح الحركة أكثر دقة وإن كانت ما زالت تتصف ببعض العيوب والأخطاء في الأداء
- أما من الناحية الفسيولوجية فيكون هناك تقارب بين عمليات الإثارة والكف أي توافق بين عمل العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة ، ومن الناحية النفسية فإن تصور اللاعب للحركة يكتمل عن طريق الفهم الصحيح لدقائق الحركة الفنية ، كما يحدث تخيل داخلي للاعب لشكل أدائه للمهارة عن طريق الإحساس العضلي .

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق والمتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات ، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة ، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان التام للمهارة كما يكون هناك تكامل في الأداء المهاري الآلي ، بمعنى أن تؤدي المهارة مرتبطة بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماماً خصوصاً تحت ضغط المنافس في الألعاب الجماعية والمنازلات أما الآلية في دقة وإتقان المهارات فتلعب دوراً هاماً أثناء المباريات في أنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والغطس والسباحة وألعاب القوى حيث تلعب طريقة الأداء الصحيحة الدور الهام في إحراز أحسن النتائج ، وحيث لا يوجد نهائياً دور للخطط والتحركات في الملعب ، ولما كانت طريقة التدريب على الأداء المهاري في هذه الأنشطة تمثل تماماً طريقة الأداء في المباريات ، لذلك يصبح وصول اللاعب إلى الآلية في إتقان ودقة الأداء المهاري يأخذ العناية الكبرى في تخطيط التدريب ويعني به بصفة خاصة ، أما الألعاب الجماعية حيث تكون المهارة وسيلة تنفيذ الخطط ، فإن الفريق يصبح عاجزاً عن تحقيق الفوز نظراً لافتقار أفراد الفريق للأداء المهاري الدقيق والمتقن تحت ظروف المباراة المتغيرة والمتنوعة .

خطوات التدريب على المهارة حتى الوصول لإتقان وتثبيت المهارة :

لما كان الهدف من تعلم المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي هو الوصول إلى الكمال ودقة الأداء تحت أي ظرف من ظروف المباراة – فلتحقيق هذا الهدف يجب أن نتدرج بالأداء المهاري في خطوات معينة ، وتنشأ من المباريات التنافسية وما يصاحبها من منافسة وكفاح وعمل على النصر والرغبة في الفوز تأثيرات نفسية وانفعالات عصبية بسبب الظروف المحيطة باللاعب (خاصة الناشئ) تجعل من الصعب عليه أن يؤدي المهارة بصورة دقيقة كما يجب ، لذلك فإنه

من الواجب أن يكون التدريب على المهارات في آخر مراحل التدريب في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات أو قريبة منها على الأقل حتى يعتاد اللاعب على الأداء في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة مما يجعله يعتاد بدنياً وفنياً ونفسياً على هذه الظروف الصعبة ويصبح أداءه للمهارات أثناء المباريات ألياً وامتقناً ودقيقاً .

والمدرّب الذكي هو الذي يستطيع اختيار التمرينات المتدرجة بحيث تزداد دقة أداء اللاعب وتزداد ثقته في نفسه وهذا بدوره يؤثر في حسن أدائه ، وكما أن اختيار التمرينات المتدرجة مهم فإن طرق التدريب المستخدمة لتعليم المهارة هام جداً .

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارة بهدف الوصول إلى تثبيت وإتقان ودقة وآلية الأداء المهاري في الخطوات الخمس الآتية :

١ - التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة

وثابتة :

تبدأ هذه الخطوة مع بداية مرحلة التوافق الأولى للمهارة ، فالمدرّب بعد أن يشرح المهارة ويعلمها ، يبدأ في خطوات تعليم المهارة ثم التدريب عليهما بغرض الإتقان المبدئي للمهارة ، لذلك فالمدرّب الواعي يختار التمرينات المتدرجة في الصعوبة كما ذكرنا ، وهذا يعني أن المدرّب يختار التمرينات البسيطة غير المعقدة وفي نفس الوقت تكون سهلة لا تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً وتجعله يركز في طريقة الأداء السليمة بحيث لا يتعب بسرعة ، وتكرار التمرين تحت ظروف ثابتة تساعد على سرعة تعلم المبتدئ للمهارة ويتطور أداءه بصورة ملحوظة .

٢- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام

القوة :

مع بدء فهم اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتطبيق ذلك في التمرينات السهلة ووصول اللاعب إلى الأداء الفني الجيد للمهارة تحت ظروف بسيطة وثابتة يمكن للمدرّب التدرج في إعطاء تمرينات تتطلب سرعة أداء للمهارة ثم بعد ذلك إدخال القوة في استخدام المهارة ، وعلى كل يجب ألا تزداد سرعة وقوة أداء المهارة إلا بعد التأكد من إتقان اللاعب أداء المهارة تحت الظروف السهلة ، فالمهم في تعليم المهارة أن يركز المدرّب على دقة الأداء أولاً ثم بعد ذلك تزداد سرعة وقوة الأداء المهاري .

٣- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق الظروف الخارجية :

كثيراً ما يؤثر تغيير العوامل الخارجية في نوعية الأداء المهاري من حيث الدقة والإتقان ، فمثلاً في الألعاب فإن اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مقدرة اللاعب المهارية ، كذلك أرضية الملعب في كرة اليد والسلة يؤثر في الأداء المهاري ، فارتداد الكرة من أرضية الملعب الترتان يختلف عن الملعب الباركية عن الملعب النجيل عن الملعب المدكوك (الحمرة) ، وكذلك الجري للاعب تختلف من أرضية ملعب إلى آخر ، وفي كرة القدم يختلف ارتداد الكرة باختلاف أرضية الملاعب كما هو معروف ، وهذا الاختلاف يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً ، ومن هذا المنطلق فإن تغيير الجهاز في الجسمازورفع الأثقال له أثره في الأداء المهاري .

كما أن تدريب اللاعب على الأداء المهاري مع وجود منافس سلمي أو إيجابي مختلف كل مرة يحاول إعاقة اللاعب عن الأداء المهاري يجعل اللاعب يحاول أداء المهارة بدقة مع اختلاف المنافس .

٤ - تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة :

لما كان هدف المدرب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذلك كان من واجبه أن يتطور بالتدريب على المهارات الأساسية بحيث يؤدي اللاعب المهارة في تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة وأن يعمل على تثبيت إجابة اللاعب للأداء المهاري في مثل هذه الظروف حتى يطمئن على مقدرته على دقة الأداء أثناء المباريات وفي ألعاب الجسماز والغطس فإن الجملة الحركية تكون هي الأساس ، أما في الألعاب الجماعية فإن التمرينات الخطئية تلعب دوراً أساسياً في هذه الحالة ، لذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3×3 أو 4×4 ... الخ في ملعب كرة السلة أو اليد أو الطائرة وفي ملعب صغير في كرة القدم تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في إجابة اللاعب لأداء المهارة بإتقان في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة من حيث سرعة الأداء تحت ضغط اللاعب المنافس بالإضافة إلى اكتسابه الخبرات الخطئية .

٥ - مراجعة دقة وثبات المهارات الأساسية خلال المباريات التجريبية :

لا يتوقف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل بألية للمهارات الأساسية على عدد مرات تكرار التمرين المهاري فقط ، ولكن يتوقف أيضاً على مقدار فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية الصحيحة ومحاولة اللاعب الذاتية من هذا المنطلق في نقد أخطائه في الأداء المهاري ثم العمل على إصلاح أخطاءه في الأداء للمهارة ، وهذا الفهم والنقد والتفكير

الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح أخطاء الأداء للمهارة يسرع من إتقانه للمهارة ، بل الأكثر والأهم من ذلك فإن اللاعب إذا أخطأ أثناء المباراة يدرك فوراً أسباب أخطائه ويتحاشى تكرار الخطأ .

ولكي يدرك المدرب مقدار إتقان اللاعب للمهارة بالصورة المطلوبة فإن المدرب يقوم بإجراء مباريات تجريبية للاعب في المنازلات أو للفريق في الألعاب الجماعية ، ومن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أداؤها أثناء التدريب ، والمباريات التجريبية ترفع كثيراً من مقدرة اللاعب في الأداء المهاري بالطريقة والأسلوب المطلوب في المباريات الرسمية .

٦ - التدريب على المهارات خلال الخطة السنوية :

نظراً لأهمية المهارات الأساسية في المباريات ، ونظراً لصعوبة التدريب عليها في محاولة الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل ، لذلك يجب أن يضع المدرب خطة سنوية للتدريب على المهارات المطلوبة بحيث تشمل الخطة على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ولقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويتخذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم ، وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في التدريب على المهارات وفي المرحلة الأخيرة من هذه الفترة ، كذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل منافسات ومباريات .

نقاط هامة يراعيها المدرب عند تعليم المهارات :

١- أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء كل مهارة بألية وإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار بالدقة الكاملة في أي وقت خاصة أثناء المباريات والمسابقات .

٢- يتطلب وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارة أن يكون المدرب مستوعباً تماماً لدقائق الطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة بحيث يستطيع أن يدرّب اللاعب عليها بالطريقة الصحيحة ، ولا يعتمد على خبرته الشخصية أو الاكتفاء بعمل نموذج بدون شرح دقيق للطريقة الصحيحة لأداء المهارة .

٣- إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً مع بداية تعليم المهارة ، وهنا يجب أن يكون المدرب على علم كامل بخطوات تعليم المهارة والخطوات المتدرجة في التدريب عليها للوصول إلى

- الإجادة والإتقان والتكامل ، ويجب أن يقوم المدرب بتوجيه اللاعب إلى الطريقة الصحيحة في أداء المهارة وإصلاح الأخطاء في كل مرة ولا يتغاضى إطلاقاً عن أي خطأ .
- ٤- أن معرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة يجعله يستطيع أن يقوم ذاتياً بإصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أثناء المباريات عندما لا يكون المدرب بجانبه .
- ٥- إن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعليم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطائه للأداء وتقتصد في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .
- ٦- عدد مرات تكرار التمرين الواحد تتوقف على نوعية اللاعب أو اللاعبين ، فاللاعب المبتدئ يجب أن يقوم بتكرار أداء التمرين مرات كثيرة ، أما اللاعب الماهر فتكون عدد مرات تكراره للتمرين أقل .
- ٧- أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه ما يحدث أثناء المباريات والمنافسات ، وفي الألعاب الجماعية والمنازلات يكون التدريب على المهارات تحت ضغط المنافس الإيجابي .
- ٨- يجب أن يراعى المدرب ألا تكون التمرينات المهارية المعطاة مملة من حيث الإخراج وعليه أن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد وأن يزيك روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحلة بين اللاعبين كأفراد أو مجموعات ، وهنا أيضاً يمكن أن يعطي المدرب بعض الألعاب الصغيرة أو التمهيدية عند التدريب على المهارات في الألعاب الجماعية .
- ٩- في الألعاب الجماعية والزوجية والمنازلات يدب أن يراعى المدرب أن يعطي تمرينات لمهارات مركبة وأن يعمل على أن يتقنها اللاعب حيث أنها كثيرة الاستخدام في المباريات .

الاعتبارات الأساسية في الأداء المهاري:

إن هناك ثلاثة اعتبارات أساسية في الأداء المهاري - الأول يتعلق بمعاملات التعلم وما يرتبط بها ، والثاني يتضمن العوامل الموقفية (المرتبطة بالموقف والممارسة) وحالة التدريب والأداء ، والاعتبار الثالث يتعلق بالفرد نفسه .

فمن المهم أن نعرف كيف يتعلم الفرد كيف نحدد إطار التوجيه من أجل تحسين وتطوير موقف الممارسة وبدون ذلك لا تكتمل عملية التعلم الحركي ، كما أن المعرفة بهذه العوامل الشخصية تؤدي إلى نجاح الأداء .

كيف ولماذا تضع في اعتبارنا الموقف التعليمي الجيد والبيئة التعليمية الصالحة ، والطرق

التي يحورها ويعدلها المتعلم بنفسه أو المدرس في الموقف التعليمي للأخريين من أجل إظهار نتائج أفضل في الوقت المتاح .

وعندما نضع في اعتبارنا التعلم بصرف النظر عن حالة الممارسة والموقف يصبح الأمر واضحاً أن هناك عدد من العوامل تؤثر على التعلم في معظم الواجبات الحركية ، وذلك لاختلاف الأفراد في العديد من هذه الخصائص ويمكننا أن نتوقع حصائل أو نتائج غير متشابهة ممن وقعوا تحت موقف تعليمي واحد .

وفي معظم المواقف التعليمية ومن الناحية العملية الواقعية لا يمكننا أن نضع نصب أعيننا كل هذه الاعتبارات ، كما أن من يعتقد أن لديه الجهد لمعاملة جميع الأفراد على أنهم يملكون نفس الخصائص والقدرات والخبرات والدوافع يعتبر شخص مخادع ، فعلى سبيل المثال لا الحصر هناك ٨٠٪ تقريباً من الاختلافات في الذكاء ترجع إلى عوامل الوراثة ، ٢٠٪ تقريباً ترجع إلى الخبرات البيئية .

وعندما وضعت الاعتبارات الوراثة (العائلية) مثل الذكاء والطول والوزن في الاعتبار وجد أن هناك معامل ارتباط قدره ٠,٥٪ بين الآباء والأبناء وجدير بالذكر أن نوعية الشخصية قد ترتبط بالنجاح مع كل محاولة في الميدان السيكوحركي Psychomotor لذا يجب أيضاً مراعاة ذلك جيداً .

ووجد في المجال الرياضي أن هناك بناء جسمي معين مرتبط بأداء الممتازين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، فالرياضيين الممارسين لرياضة واحدة ويظهرون نمطاً جسمياً واحداً (هناك أكثر من طريقة لتحديد النمط الجسمي) وفي العادة هناك تمايز واضح بين الرياضيين (في هذه الأبعاد) ممارسي الأنشطة المختلفة عن ما يسمى بغير الرياضيين ، وبالرغم من أن البعض يدعون بأن النمط الجسمي ليس ضرورياً للامتياز في المجال الرياضي إلا أنه في الوقت الحاضر يزيد من احتمالات النجاح بلاشك وهذه العلاقة تعبر عن الحقيقة في كل أنواع المهارات الحركية ، كما أن النوعية الفطرية وتطورها ربما تزيد من إنجاز الفرد في الأنشطة المختلفة مثل الصناعة والأعمال والجيش والفن .

ويذكر سنجر أن الخصائص البدنية ذات أهمية بسيطة في مجال التعلم المعرفي ، ولكن الأمر يختلف كثيراً فيما يتعلق بالامتياز والتفوق في المهارات الحركية المختلفة .

كما أن تفاوت خبرات الطفولة المبكرة تعتبر العامل الثاني من العوامل المؤدية إلى احتمالات النجاح في المدى الكبير من العوامل التي نتحدث عنها - فعند العمل مع الحيوانات الدنيا Lower Forms ذو الأعضاء الصغيرة مثل الشمبانزي والدجاج والكلاب ، والفئران يبدون محرومين من الخبرة أو أنهم يملكون خبرة مجردة أو حواساً مقيدة ن أو يبدون أن البيئة قد أثرت على السلوك البالغ لهم ، وبذل فرويد جهداً كبيراً باستخدام طريقة التحليل النفسي المتتالي ، والذي أوضح تأثير الخبرات الأولية على الشخصية ، كما تعدد المواقف وأشكالها تحدد الإنجاز

المناسب للحركة التي تصبح كاستجابات في المرحلة المبكرة من العمر ، وتقدم هذه الأساسيات يخدم التعلم في المراحل اللاحقة من العمر خاصة عند تعلم الأنشطة المعقدة حيث يمتد ذلك للطفل ، فالخبرات الناجحة للسلوك الإدراكي الحركي والتطور الحركي يؤثر على معدل التحصيل والإنجاز عندما يواجه الطفل بواجب جديد ، ومع ذلك لا بد من مناقشة ذلك ومحاولة إثباته حيث أن هناك بعض الأنشطة جديدة حقاً على المتعلم في السنوات التي تلي سنوات الطفولة . ومعظم المهارات تتطلب تعلم الحركات مع بعضها في أشكال مختلفة وكذلك أنماط الحركات المتعلقة بالزمان والمكان (الموقف) والخاصة بالاستجابات قد تتبدل من موقف إلى آخر ، ولكن بوجه عام تتأثر الحركات المتعلمة في مرحلة الطفولة بدرجة صعوبة هذه الحركات ، كما يمكن تصعيب تلك الحركات بدرجة أكبر في السنوات اللاحقة من العمر .

ويذكر سنجر أن مظهر الشخصية يرتبط بالواجب المرغوب بطرق معينة وأظهرت الدراسات في الواجبات المركبة والمعقدة بصفة عامه ، كما أن الأفراد ذوى معدل القلق المرتفع يكون أدائهم سيئاً عن الأفراد ذوى القلق الأقل ، كذلك من سجلوا درجات أقل في اختبارات القلق أظهروا كفاءة أكبر تحت ظروف الشدة عنه تحت الظروف العادية ، وجدير بالذكر أن ذلك ليس هو بحالة القلق الزائد لدى من هم ذوى أداء أقل كفاءة تحت ظروف الشدة .

وتعتبر بصيرة المدرس وحساسيته وكذلك المشرف أو الأشكال والأنواع الأخرى من القيادة ذات دور كبير في مساعدة المتعلم على اكتشاف واختيار السلوك وأشار في مجال الاختيار المهني إلى مستوى واتجاه الطموح المهني واحترام النفس والرغبة أو الحاجة إلى التحصيل وبعض الخصائص الشخصية الأخرى ، كما يعتبر احترام واعتبار النفس من العوامل المهمة في اختيار المهن ، فالأفراد شديدي الذكاء يميلون إلى القوانين الاجتماعية والوضع والمكانة والحرف المناسبة لنفوسهم ولمواهبهم وقدراتهم الشخصية ، وجدير بالذكر أن الرياضيين في مختلف أنواع الرياضات لديهم الفرصة المناسبة لامتلاك ملامح الشخصية المناسبة .

أما فيما يتعلق بالقياسات البدنية ، فإنها لازمة لنجاح الواجب ، ويمكن للتدريب أو الممارسة أن يدعم عملية تغيير أو تحسين الأداء ، كما أن الاهتمام بإعداد الجسم وبعض الصفات الشخصية الأخرى المرتبطة بالمهارة يؤدي إلى تحسن الإنجاز ، وتشير نتائج معظم البحوث والدراسات إلى مدى فاعلية الممارسة أو التدريب في ظهور نتائج التعلم ، وتلعب الصفات البدنية دوراً هاماً في المجالات الأخرى وتعتبر من المتطلبات الأساسية للمهارة – فيعتبر تحمل الرسغ والذراع من المتطلبات الأساسية في العمل على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو .

وتعتبر سلامة ودقة الحواس من الأشياء الهامة والتي قد تفوق في أهميتها الكثير من العوامل أثناء الحركة وبعدها – حيث تمتد الإحساسات الحركية ، البصر والإشارات والدلالات اللفظية بمعرفة هامة عن ما يؤديه .

والمستقبلات الحسية بأنواعها المختلفة والتي تختص كل منها بمثير معين يتحول من المحللات أو المدخلات إلى طاقة كهربائية تستطيع الذهاب إلى الأجزاء المختلفة من الجهاز

العصبي - فبعض الومضات تنشط النظام الإدراكي أو الميكانيزم الإدراكي ، ومن أجل ذلك يمكنها أن تعرف المعنى الذي تحسه والبعض الآخر من الومضات ينشط التفرعات الخاصة بالنخاع الشوكي ، ومن أجل أن تكون عمليات المعلومات دقيقة وواضحة مثل الخطورة الأولى يجب أن تؤدي أجهزة المدخلات عملها بشكل جيد (أعضاء الحس والمستقبلات) فعدم القدرة على الإدراك العميق قد يرجع إلى قصور في الإبصار أو السمع أو فاعلية الإحساسات الداخلية مما يؤدي إلى خطأ الإحساس بالمعلومات .

وتتبع عملية الإدراك عملية استقبال المعلومات من خلال الإحساس والتي تسبق عملية النشاط الحركي فيجب تفسير الموقف قبل انتقال تصحيح الاستجابات .

ولكن كيف وماذا يدرك الفرد في المواقف المعينة ؟ وللإجابة على هذا السؤال مجال آخر إلا أنه يمكننا أن نقول أن ذلك يعتمد على عوامل كثيرة ومتعددة ، فالسلوك يعكس إدراك الفرد والمعاني الخاصة بإدراكه للفراغ والزمن المناسب للحركات .

ومن العوامل المؤثرة أيضاً على التعلم والأداء المهاري الذكاء Intelligence والذي يقاس عادة عن طريق التحصيل الدراسي Achievement أو I Q ولكن ارتباط الذكاء بالخصائص البدنية والمهارات الحركية في العينات العادية من الطلبة منخفض وفي خلال المدى الطبيعي للذكاء لا يمكننا أن نوافق أو نقر على الأفراد الأكثر مهارة أكثر ذكاء أو العكس ، فالأفراد المعوقين يبدوون سيئي التطور الحركي والمهارة عن من هم في سنهم من العاديين ، وبالرجوع إلى طرق التدريب نجد أن هناك إمكانية لدى الطفل ربما تساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل أفضل وفعال عن الأفراد الأقل ذكاء ، فدوي التحصيل الدراسي المنخفض يتطلبون سهولة معينة في الشرح وإتباع أسلوب خطوة في التقدم بالواجبات الحركية .

كما أن هناك دور للانفعالات Emotions في معظم الأنشطة الحركية واهتمت البحوث بالقلق والشدة والتوتر وتأثير مختلف أنواع الدوافع المستخدمة على التعلم والأداء في المهارات الحركية ، مع الاهتمام بالانفعالات بوجه عام نجد أن هناك مستوى مثالي من الانفعال لأي واجب ، كما أن التوتر المفرط والحساسية العالية تعتبر من العوائق في تعلم المهارات الحركية الجديدة إلا أنها في المراحل المتأخرة لا تعتبر مصدر مضايقة بل ربما وتساعد تسهل الأداء .

ومن الاعتبارات الهامة في هذا الصدد مستوى الطموح أو الأهداف والتي تحدد بواسطة الفرد عندما يبدأ في تعلم واجب حركي كما أن الفشل والنجاح يحدد المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ، وفي العادة هناك أهداف (مستويات) مرتفعة وأهداف مرنة يمكن الوصول إليها وتؤدي إلى نتائج مرضية للمتعلم ، ويجب أن نضع في الاعتبار حالة الفرد عند وضع الأهداف ، وجدير بالذكر أن النجاح المبكر من العوامل الهامة كدافع لاستمرار الأداء والاستمرار في التعلم ويكتسب الفرد الخبرة الخاصة بالأداء من ممارسته للواجب ومدى تحصيله ويساعد شعور الفرد بكفاية تحصيله في رفع مستوى طموحه والذي يؤدي بالتالي إلى احتمال تحسن الأداء كنتاج وعندما يكون قبول الفرد (الاتجاهات Apersons Expectancy Attitudes) مرتفعاً

يؤثر ذلك إيجابياً على أدائه ، ويمكن أن تظهر الاتجاهات في صور متعددة ، فالميل للواجب والرغبة في الإنجاز الجيد ، ومن المعروف أن الحوافز تقود إلى النجاح .

لذا يجب أن يملك المتعلم الرغبة أو القد (النية) لتحسين أداءه ثم يتبع بعد ذلك النظام المتفق عليه - حيث أن تجاهل النواحي الميكانيكية والإشارات أو العلامات الهامة إلى جانب النموذج يعتبر مثلاً جيداً في عدم الوصول إلى اكتمال الاتجاه نحو الواجب ، وينعكس ذلك على الأداء وتحسنه وما يتبع ذلك وفي الواقع يجب أن نشير إلى أن طبيعة الواجب يمكن أن تولد الخوف أو ينتج عنها الخوف ، فالتمرينات والجمباز والترامبولين ، الغطس ، والسباحة إلى جانب مهارات رياضية أخرى تتميز بصعوبة معينة وتتطلب إجراءات أمان خاصة ، حيث أن الخوف يؤدي إلى التوتر الذي يعوق عمليات التعلم في معظم الأنشطة . وبالرغم من أن هناك مجالات لا تعبر الخوف اهتمامها إلا أن الخوف النفسي من النجاح له أهمية كبيرة في الطب العقلي ولدى علماء النفس والمدرسين - فبعض الرياضيين يخافون من النجاح أو يخافون من المحاولات العنيفة الجادة التي تتطلب الشجاعة فيتداعون الإصابة والمرض ويشكون آلام غير حقيقية ويميلون إلى التأمل والتفكير في أنواع الواجبات المريحة والتقدير البطولي وكانت مقارنة الرجال والإناث إلى ملاحظات هامة منها وجود الاختلافات الفسيولوجية والتشريحية والشخصية التي أدت إلى وجود واجبات حركية معينة مناسبة لإحدهما دون آخر .

وبالرغم من أن اختبارات اللياقة البدنية أظهرت دلالات معينة تشير إلى سمو الرجال بوجه عام - إلا أن الإناث أثبتوا بالنتائج الباهرة في ألعاب القوى والسباحة إلى أن معدل تقدمهم في الخمسة وعشرون عاماً الماضية أفضل من الرجال (وقد يكون هناك عوامل عديدة أدت إلى التقدم) ومع التشجيع الاجتماعي زادت براعة مهارات المرأة بالمقارنة بالرجل ، وجدير بالذكر أن هناك مهارات يستطيع الرجال والإناث أدائها بنفس الكفاءة .

وبالرغم من ذلك تشير البحوث والدراسات في الآونة الحديثة إلى أن الاختلافات في الأداء في مختلف الواجبات الحركية تزداد وضوحاً بزيادة السن ، لصالح الذكور ، أما في مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة يكون الفصل بين الجنسين من الأمور الصعبة ، ويتأثر التعلم المهاري بشكل عام بالعمليات والأحداث التي تحدث خلال العمر (العمليات العمرية) فهناك بعض المهن والحرف والرياضات التي يمكن ممارستها والاشتراك فيها بنجاح لفترة طويلة من العمر والبعض الأخر على النقيض وبالرغم من أن عمليات التعلم قليلة التأثير بالسن إلا أن الأداء يختلف ويلعب دوراً هاماً في المخرجات والنتائج ، فالشخص ذو السن الكبير يحتاج لوقت أطول لكي يستجيب ، ويدرك بسرعة ، وعندما يستطيع لن يعمل بسرعة ويصبح الواجب (الاستجابة تبدأ بواسطة الفرد لمثير معين عنه في حالة بعض المثبرات غير المتنبأ بها) فالفرد ليس معوقاً للزيادة في استقبال وتحويل المعلومات كلما كبر في السن - إلى جانب أن الواجبات تتطلب كمية من القوة والتحمل والسرعة والمرونة وبالتالي لا يكون الأمر في صالحه .

تعليق :

هناك فرق بين التعلم والأداء ، فالأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن نستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف ، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء وهناك عدة عوامل شخصية تؤدي إلى البراعة في الأداء نوجزها في المهارات والقدرات الحركية والبناء الجسمي ، الخوف ، خبرات الطفولة ، السن الشخصية ، الجنس ، الاتجاهات ، مستوى الطموح ، الانفعال ، الذكاء ، الإدراك ، سلامة الحواس ، القياسات (الصفات) البدنية .

الفصل الرابع

الإعداد النفسي للاعب

نبذة تاريخية

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام، إذ قام كل من (ماناسينو عام ١٨٧٦ وبوتينكو عام ١٨٩٧) بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين ان الإعداد النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والألام والأحاسيس المرضية الأخرى، وفي عام ١٩١٠ قام العالم الفرنسي اوبتيكار كوي بناء على اعتقاده في جدوى وفاعلية طريقة الإيحاء النفسي في علاج المرضى، يحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم وتعريفهم بفاعلية هذه الطريقة. ومبيناً لهم ان اتخاذ الفرد لوضع مريح ومسترخ مغلقاً عينيه ومع تكراره وترديده لعدد (١٥ - ٢٠) عبارة يساعد على تحقيق شفائه وتحسن حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد.

وتعتبر الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سبباً ومبرراً في ظهور طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلاميذه ومرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، وكانت وسيلة الفرد في تحقيق الاسترخاء هي التركيز على هدف محدد أو مصدر ضوئي أو صوت مميز.

وتجدر الإشارة إلي ان الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية)، واشتملت تمارين تلك اليوجا على عدة أوضاع وحركات للتنفس والجمباز، يقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته، عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عوائق.

تلا ذلك قيام العالم الألماني شولتز بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي الذاتي للفرد، إحدهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية المقدرة على التحكم في عمل وأداء أعضاؤه الداخلية، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، بعد ذلك قام نفس العالم الألماني شولتز بدمج كل من الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام ست عبارات تقليدية أو كلاسيكية للإيحاء النفسي هي:

ومع بداية الخمسينيات اتسع نطاق ومجال طريقة التدريب الإيحائي في العلاج النفسي،

حيث قام أخصائيو العلاج النفسي مثل كلينزروجي وكوفنيس بإدخال عناصر وأشكال جديدة لهذه الطريقة من الإيحاء، بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخلية للفرد بواسطة شولها لعدد كبير من العبارات والمضامين بناء على التصور أو التخيل.

وفي أوائل الستينيات بدأ علماء النفس السوفييت مثل كريستوف باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضي تقلل من الآثار السلبية الناتجة عن إجهاد الجهاز العصبي المركزي، بحيث يردد الشخص بصوت هادئ ما يقوله المحلل النفسي، الذي يقوم بدوره بمتابعة حركة النبض والتنفس والأطراف أثناء ترديد الفرد لتلك العبارات.

وفي أواخر الستينيات وأوائل السبعينات قام كل من فيلاتوف، جاسول، باستوخوف، باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحائي تعتمد على طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي ظهر منها اتجاهان، الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل السكر والأمراض الجنسية، بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد. ومن هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام طريقة الإيحاء الذاتي في الإعداد النفسي للرياضيين، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه، والمتمثلة في بدء استخدام (الصحة النفسية - علم النفس الوقائي - الطب النفسي) في المجال الرياضي، اعتماداً على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المتخصصون في علم النفس الرياضي، والذين يرجع الفضل المهم في الاهتمام والالتفات للحالة النفسية للرياضيين، نتيجة للصعوبة المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية على المستوى القومي، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية. ومثال ذلك ما قام به تشيرينكوف من ابتكار طريقة للإعداد النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للفرد الرياضي عن طريق التحكم الإرادي في تعبيرات الوجه وضبط وانتظام حركات التنفس.

وفي الأعوام العشر الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي وبكفاءة عالية في المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي، للفرد الرياضي أو تهيئته واسترخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية كما شهدت تلك الحقبة الزمنية أيضاً ظهور أشكال جديدة للتدريب النفسي تعتمد على التأثير الجماعي المتبادل بين اللاعبين، وكذلك على كيفية تقديم الخبرة والمشورة إزاء المشكلات العصرية، للرياضة وبالأخص مشكلة استعادة الشفاء عقب أداء الأحمال البدنية عالية الشدة.

الإعداد النفسي

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبين، ويمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، ويساعد اللاعبين علي التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة وعلى ذلك فقد عرف الإعداد النفسي للمباريات على انه عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلي إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة والثبات الانفعالي والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة. مكونات الإعداد النفسي:

تشتمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية:

أولاً: العمليات العقلية العليا:

الإحساس – الإدراك- التخيل – التذكر- التفكير والانتباه – والتي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق

- ١- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي، العضلي، الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة. مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ
- ٢- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة
- ٣- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة
- ٤- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكنيكية

الناجحة

- ٥- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة

- ٦- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخططية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس

ثانياً: الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه الصفات التي يجب ان تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة يحددها إلي درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة ، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث:

- ١- القدرة على التنافس والسعي إليه
- ٢- صلابة الشخصية
- ٣- القدرات العصبية الاستعداد الاستثارة
- ٤- السمات الإرادية
- ٥- المظاهر الانفعالية
- ٦- الحالة المزاجية

واهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب ان يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الجسم والتقارير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في اقصى الظروف الانفعالية توتراً.

ثالثاً: الحالة النفسية:

وهي تعتبر اكثر الأشكال النفسية تغيراً واهتزازاً، وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جداً في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسنة أو تدهوه ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية ويتوقف علمها أيضاً النجاح أو الفشل في المباريات وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة إذا فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضة التنافسية في مستوى من المستويات وتحديد الدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي ولأي درجة، وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعبين فيما يلي:

- ١- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليان والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب
- ٢- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلي مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية
- ٣- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات
- ٤- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس

- ٥- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكالم بمتطلبات
- ٦- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق

انطلاقاً من هذه الواجبات فإن الإعداد النفسي للمباريات ينقسم إلى:

- ١- الإعداد النفسي العام
- ٢- الإعداد النفسي للمباريات ويشتمل على نوعين
- ٣- الإعداد النفسي المباشر
- ٤- الإعداد النفسي للمباراة المقبلة، مباراة محددة.

وينقسم الإعداد النفسي المباشر إلى:

- البناء النفسي
 - تنظيم الحالة النفسية
- وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقاً لنوع المباراة أو البطولة

أما قبل المباراة مباشرة وفي أثناءها فينقسم إلى:

- ١- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة
 - ٢- الفعالية النفسية في الراحة البينية
- وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة، وتنفيذها لا ينفصل بعضها عن البعض ولا يتجزأ إلا نادراً. والإعداد النفسي للاعبين في معظم الأنشطة الرياضية موجه للتعامل مع المهام السيكلولوجية التي تعمل للوصول للاعب إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والإيجابي للاشتراك في المباريات.

الإعداد النفسي للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من ٣٠ - ٤٠ يوماً

تقريباً يضع المدرب أمامه الواجبات التالية:

- ١- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات.
- ٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية.
- ٣- قيادة ووحدة وانسجام الفريق.
- ٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات.
- ٥- التنبؤ والبرمجة.
- ٦- تنشيط الحالة الدافعية.
- ٧- حفز القوي الإرادية
- ٨- التنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين
- ٩- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين

١٠- تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات

١١- التعبئة النفسية لبدء المباراة.

ويري البعض ان فترة الإعداد النفسي للمباريات تبدأ من أسبوعين إلي ثلاث أسابيع قبل بداية المباريات ولكننا نري ان هذه الفترة بعد ان زادت متطلبات المباريات وتعددت طرق الإعداد فإننا نقترح ان تطول هذه الفترة من ٣٠ - ٤٠ يوما تقريبا

مبادئ بناء الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاشتراك في مباريات الكاراتية:

- ١- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات
- ٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية
- ٣- قيادة ووحدة وانسجام اللاعبين
- ٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات
- ٥- التنبؤ والبرمجة
- ٦- تنشيط الحالة الدافعية
- ٧- حفز القوي الإرادية
- ٨- التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية
- ٩- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين
- ١٠- تكوين حالة الاستعداد المثلي للكفاح
- ١١- الاستعداد للاشتراك في المباريات
- ١٢- التعبئة النفسية لبدء المباريات
- ١٣- الإعداد النفسي بعد المباريات

الصفات النفسية اللازمة لالعب:

- ١- الهادفية والمثابرة
- ٢- الحسم
- ٣- التحكم في النفس
- ٤- المبادرة
- ٥- الصبر
- ٦- الهدوء
- ٧- حسن التصرف

الفئات المؤهلة للاستفادة من الإعداد النفسي:

١ - اللاعبين:

كان استخدام التدريبات النفسية الذاتية في بداية السبعينات مقصوراً على اللاعبين ذوي

المستويات الرياضية العليا ويعزى ذلك إلى أن هذه الفئة من اللاعبين تتعرض للهزيمة أو فقدان الأسماء البراقة والرنانة، ومن ثم يكونون أكثر حساسية للهزيمة وما يترتب عليها من آثار نفسية، هذا فضلاً عن تأثر هؤلاء اللاعبين بما يصدر من تعليقات غير مناسبة تجاه مستواهم الفني سواء في الصحافة أو باقي أجهزة الإعلام الأخرى.

وفي منتصف السبعينات ظهر اتجاه ينادي بضرورة استخدام الناشئين للتدريبات النفسية الذاتية بمساعدة أخصائيين نفسيين نتيجة لعدم اكتمال نضج الصفات الإرادية لهم ويلاحظ أن الناشئين يشعرون في البداية بالحرج بسبب عملية المساعدة التي تقدم لهم بمعرفة الأخصائي النفسي غير أن هذا الإحساس يضيع بمرور الوقت عند شعورهم بزيادة كفاءتهم الأدائية في المسابقات الرياضية.

وهمناً في هذا الشأن أن ننوه إلى أن اللاعبين بصفة عامة يرفضون في البداية غالباً التعامل مع الأخصائي النفسي لأول وهلة، بعكس المرضى الذين يعلنون عن ثقتهم ومشاعرهم في فاعلية ما يقدمه لهم ذلك الأخصائي عقب الانتهاء من أول جلسة علاجية وبالعكس الحال نجد أن اللاعبين تظهر لديهم الرغبة في التعامل مع الأخصائي النفسي بعد ظهور حالة التحسن التي تظروا عليهم في فترات متأخرة.

لذلك فإننا نؤكد أن نجاح الأخصائي في عمله يعتمد على ثباته وإصراره، وإعطائه الاهتمام المناسب للاعبين ذوي الجوانب السلبية في الإعداد النفسي والإرادي الذين يميلون بطبيعة حالتهم إلى العزلة وفي هذا المقام نؤكد على ضرورة عدم وقوع ذلك الأخصائي النفسي في المحذور المتمثل في اهتمامه أو مراعاته الزائدة للاعب أو اللاعبين ذوي الجوانب السلبية في الإعداد النفسي، فعليه دور هام يتمثل في عدم إغفال باقي الزملاء في الفريق. وإلا فإنه سيشعر بعدم رغبة اللاعبين في العمل معه لشعورهم بتحيزه أو عدم عدالته في التعامل معهم.

٢ - المدربون:

يجب على المدرب أولاً أن تخصصه الرياضي أن يسعى إلى تطوير ذاته (مهاريًا ومعرفياً) بحيث يشمل هذا التطوير الصقل والإعداد النفسي له، نظراً للدور الهائل الواقع على كاهله في عملية التفكير في كيفية تقديم الخدمة والمساعدة للاعبين في الحالات التي تتطلب ذلك، فأحياناً قد يقع المدرب في موقف صعب يتطلب تمالك النفس والهدوء والتقدير الصحيح للأمر، الأمر الذي يحتم ضرورة تنظيم محاضرات تثقيفية للتعليم هؤلاء المدربين أساليب الإعداد النفسي، ويفضل في هذا المجال تنظيم تلك المحاضرات لمدربي كل لعبة على حدة، وبحيث يستدعي

للتدريس فيها افضل الأساتذة المتخصصين والمشهود لهم بالكفاءة. نود ان نشير إلي نقطة غاية في الأهمية، تتمثل في ان بعض المدربين أو اللاعبين يرجعون النجاح أو التفوق الرياضي الذي تم إنجازه في المسابقات إلي بعض العوامل مثل الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي المتميز، ويغفلون في نفس الوقت دور الإعداد النفسي، وفي هذه الحالات فإننا ننصح الأخصائيين النفسيين بعد التعجل بإصدار قراراتهم واستنتاجاتهم نحو فاعلية وقيمة وأهمية طرق الإعداد النفسي المستخدمة، نظرا لان تلك الطرق تحتاج إلي فترة من الزمن لإتقانها ومن ثم إمكانية إحداثها للفاعلية والتأثير المرغوب في إنجاز اللاعب الرياضي وبمعني آخر فان الأخصائي النفسي عليه ان يلاحظ لاعبيه لفترة طويلة ودراسة خصائصهم ومميزاتهم الفردية وبالتالي تحدث عملية التكيف لتلك الأساليب أو الطرق النفسية المستخدمة، وهو ما يعتبر أمراً يدعو الأخصائي النفسي إلي عدم التعجل في إصدار قراره بان إنجاز اللاعبين في المسابقات كان مردوده في الحالة استخدامهم للأساليب أو التدريبات النفسية المقدمة بمعرفته.

وعلى الجانب الآخر فإننا نوه بالدور الفعال الذي يلعبه مدرب الفريق في هضم وإتقان اللاعبين للمهارات النفسية، وهنا نوضح ان أمانة المسؤولية المشتركة لكل من (المدرّب - الأخصائيين النفسي - الطبيب - أخصائي التغذية) تقتضى ان يعن المدرّب وباقي الأخصائيين من خلال لقاءاتهم العلنية واجتماعاتهم مع اللاعبين على الدور الفعال للإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي المتميز للاعب أو الفريق ، فهذا الإعلان من جانب المدرّب سيترتب عليه ان يأخذ اللاعبون جلسات الإعداد أو التدريب النفسي مأخذ الجد ويعملون على زيادة التعمق في كيفية استخدامها في لعبتهم الأمر الذي يحقق اكبر قدر من استفادتهم منها.

النقاط التي يجب ان براعها الأخصائي النفسي في عمله:

١- دراسة السمات الشخصية المميزة للاعبين والتعرف على الصفات الإيجابية والسلبية فيهم فبواسطة تلك الدراسة وذلك التحليل يمكن للأخصائي النفسي الوصول إلي تقرير نهائي لحالة اللاعب النفسية والعصبية. وتتم تلك الدراسة من خلال عقد جلسات أو محادثات تمهيدية، يشرح فيها الأخصائي جدوى هذه النوعية من الإعداد وانعكاساتها على مستوى أداء اللاعب وإنجازه الفني.

٢- تقديم توصيات محددة لكل مدرب تتعلق بكل لاعب على حدة. متضمنة كيفية استخدامه لأساليب الإعداد النفسي فالمدرب عند ملاحظته لبعض اللاعبين المتصفيين بعدم الثقة في النفس نتيجة عدم التقدير لإمكانياتهم وقدراتهم عليه بمساعدة الأخصائي النفسي ان يعمل على رفع الروح المعنوية لهم وزيادة ثقتهم في انفسهم وإزالة حالة الرهبة فيهم وهي تلك العوامل التي تكون سببا في تحجيم طاقاتهم وتقليل مبادراتهم خلال الأداء.

٣- وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة والفريق ككل (حسب نوع اللعبة) ، فعليه عقب الانتهاء من كل جلسة من جلسات الإعداد النفسي ، ان يقوم بإعطاء لك

لاعب واجبا مستقلا، يشمل تكرار هذا اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق (الاسترخاء أو التنبيه)، وبحيث تكرر هذه العبارات مرتين في اليوم (إحدهما صباحية والأخرى مسائية) بحيث يكون التدريب النفسي الصباحي عقب الاستيقاظ من النوم ولفترة تستمر (١٠- ١٥) دقيقة، بينما يؤدي التدريب المسائي قبل النوم ويكون من وضع الرقود علي الظهر ولنفس الفترة الزمنية المشار إليها مع التنويه إلي ان هدف التدريب المسائي ينحصر في تحقيق اكبر قدر من الاسترخاء العضلي وإبطاء نشاط العمليات العقلية في المخ، الأمر الذي يتسبب في سرعة دخول اللاعب لحالة النوم.

٤- تنظيم جلسات دورية يتم خلالها تقديم أساليب الإعداد بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية ولإمكانية تحقيق اكبر قدر من الفائدة من تلك الجلسات يفضل الإ يزيد عدد اللاعبين عموما عن (١٥) لاعبا، وبالنسبة للاعبين كأفراد يجب على الأخصائي النفسي ان يدرس السمات النفسية لكل لاعب على حدة بحيث يمكنه القيام بالإرشاد والنصح للاعبين كل على انفراد.

٥- القيام بتنظيم بعض المناسبات أو اللقاءات بهدف خلق حالة مثالية من العلاقات المتبادلة بين اللاعبين وبعضهم البعض، وتعليمهم كيفية تجنب ردود الأفعال العصبية، وحتى يمكن ان يحقق التدريب النفسي الإيجابي للرياضيين اقصي فائدة له، يفضل إتمامه وأداؤها في نفس المكان الذي ستجري فيه عملية التدريب أو المسابقات بقدر الإمكان. وان تكون العبارات أو الكلمات المستخدمة كمؤثر نفسي قصيرة ومركزة وواضحة سواء أكانت بقصد استدعاء الاسترخاء للعضلات أو بقصد التنبيه والإثارة لها وللجهاز العصبي ككل.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي:

إن فائدة الإعداد أو التدريب النفسي يعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويردها اللاعب مع نفسه في إحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه ويتحقق ذلك بواسطة جملة عوامل فيها ما يلي:

١- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.

٢- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي

٣- عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أو انثي)

٤- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية

٥- توحيد ظروف إجراء هذا التدريبات النفسية، إذ تعطي هذه التدريبات افضل النتائج

إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ ، وقبل التدريب والمنافسة أو بعدهما.

٦- أفضلية ان يكون الأخصائي النفسي يمارس الرياضة، كما يفضل ان يكون ممارسا

لنفس نوع اللعبة التي يتولى الإعداد النفسي للاعبها، وحينئذ يكون اقدر على متابعة الظروف

المختلفة بشدة الحمل وما يستتبعه من كيفية مواجهة التعب بشكل إرادي ومعنوي وعموماً فان الأخصائي النفسي الذي تتوافر له خبرة متميزة في المجال الرياضي يكون جديراً باحترام وثقة اللاعبين الذين يعمل معهم.

٧- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في حجرة معتمة الضوء نسبياً وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (٢٢ - ٢٥ °)

٨- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات، بحيث يتحقق الاسترخاء لعضلات الظهر والرقبة وأفضل الأوضاع تنحصر أما في الرقود على الظهر أو في الجلوس على مقعد مريح وبمنا هنا ان نشير إلي ان إعطائنا أهمية للوضع الذي تؤدي منه التدريبات النفسية يكون بصفة خاصة عند بداية التعلم والتدريب لطرق الإعداد النفسي الذاتي وعقب ذلك يمكن للاعب وعند إتقانه لها ان يؤديها من أي وضع مثل (الجلوس - الوقوف - المشي أثناء الأداء)

٩- زيادة تكرار أو (أداء) التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم. لا يترتب عليه أحداث أي ضرر على اللاعب. فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية.

ان الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبية اللاعب وإثارته للاستعداد لبدء المسابقة، أو على العكس أحداث نوع من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية والعصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لأعباء نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة، يبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من الإعداد النفسي والمتمثل في أحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل نسبياً يترتب عليها استرخاء في عضلات الوجه ثم ينتقل بعد ذلك هذا الإحساس إلي باقي المجموعات العضلية، وهذا الاسترخاء يصاحبه الإحساس والعشور بهدوء التنفس وضربات القلب الأمر الذي يعطي إحساساً عاماً بالهدوء النسبي للاعب وعموماً يفضل أداء التدريبات النفسية الهادفة الأحداث الطمأنينة والهدوء لدي اللاعب قبل النوم، فتكرار أو ترديد اللاعب لهذه العبارات عقب إتقانه لها واعتقاده في جدواها يترتب عليه أحداث سرعة في عملية النوم نظراً لان تكرار عبارات أو (كلمات) الإيحاء النفسي المهدئة تتسبب في أحداث فرملة نسبية لأعمال الجهاز العصبي المركزي نظراً لان هذه العبارات تكون ذات طابع موجه وهادف لإحداث عملية النوم بينما على العكس من ذلك فان التدريبات النفسية من عبارات أو كلمات مثيرة ترفع رجة استعداد اللاعب وتنشط الجهاز العصبي المركزي وترفع درجة تعبته واستعداده لبدء التدريب أو الاشتراك في المسابقة.

خطوات الإعداد النفسي للاعب

يعتمد الإعداد النفسي والإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشتمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالية:

١- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب ، بهدف تكييف ومواءمة طرق

- الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها
- ٢- يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتمهيد النفس والبعد عن الانفعالات.
- ٣- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات أو التدريبات.
- ٤- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع
- ٥- الإعداد النفسي للاعب هي المرحلة التحضيرية قبل المسابقات
- ٦- الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف
- ٧- الإعداد النفسي قبل المسابقات بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة مثل (ملعب جديد ستقام عليه المباراة لأول مرة أو المعيشة في فندق لم يعتد اللاعب عليه بعد، أو مدينة لم تطأ أرضها أقدام اللاعب قبل ذلك) والانعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات
- ٨- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية
- ٩- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات
- ١٠- الإعداد النفسي للاعب بقصد المساعدة على تنمية وتطوير صفاته الشخصية
- وستتناول كل خطوة من تلك الخطوات بالشرح المركز علما بان تلك الخطوات تتميز بالتغير والتنوع، فهي ليست ثابتة وإنما تبني على أساس التصور الدقيق لخصائص اللاعب ودرجة استعدادة النفسي والخطوات كما يلي:

١ - دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب:

- وتعتبر هذه الخطوة على جانب غاية في الأهمية نظرا لأهميتها التنبؤية، ودراسة الخصائص الشخصية للاعب من حيث:
- ١- الدوافع- الاهتمامات - الرغبات - والمعتقدات والأفكار- المبادئ التي يؤمن بها اللاعب مثل التضحية والجماعية والاعتراف بالجميل.
- ٢- العلاقات نحو (الفريق المدرب، الأصدقاء، العائلة، المنافسين، والعلاقات نحو العمل الذي يقوم به ونحو الذات نفسها) مثل حب الذات والنقد الذاتي، ونجاحات الفرد وحالات الفشل التي يصادفها.
- ٣- مظاهر النمو النفسي وما تشمله من (الخصائص العامة للجهاز العصبي والحالة المزاجية والصفات الإرادية).
- ٤- السلوك قبل المسابقات وأثناءها وما يمثلها من (انضباط - حب العمل - المبادرة والاستقلالية - الثبات في المواقف الصعبة - العلاقات نحو الحكام وعملية التحكيم نفسها) ومن خلال أساليب المحادثة والتعاون المثمرين كل من الطبيب والمدرب والأخصائي النفسي

يمكن تصحيح وتقويم الجوانب السلبية في شخصية اللاعب وتدعيم الجوانب الإيجابية فيها، فالطبيب يفسر دور المخ في انتظام عمل العضلات والأوعية الدموية والقلب والجهاز التنفسي بينما يفسر الأخصائي النفسي انعكاسات العواطف والانفعالات على الحالة المزاجية وسلوك الفرد الرياضي فاللاعب في مرحلة ما قبل البداية يتعرض لبعض المواقف التي تتسبب في حدوث إثارة عالية أو توتر وخمول وحالة مزاجية سيئة والتفسير الفسيولوجي لهاتين الحالتين هو اختلال في عمليات الإثارة والتحكم في القشرة المخية فيسبب هذه العمليات تحدث مظاهر كبح جماح الرغبات والانفعالات ومهمنا ان ننوه في هذا المجال إلي ان تلك العمليات يمكن التأثير عليها بالتعليم والتدريب الأمر الذي يترتب عليه تعديل في سلوك وأداء اللاعب خلال التدريب أو المسابقات الرياضية وأثناء حياته العادية.

٢ - تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة:

يجب على اللاعب عند بدء تعلم تلك الأساليب ان يتخذ وضع الرقود على الظهر ومحاولة تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء لعضلاته مع غلق عينيه للوصول إلي حالة عدم الارتباط بأي شيء وعلى اللاعب وبمساعدة الأخصائي النفسي ان يكرر وعن اقتناع التعبيرات اللفظية التالية:

- اشعر بان أجزاء جسمي تأخذ وضعاً مريحاً.
- عضلات وجهي مسترخية بالكامل
- عضلات الفم والفك تتحرك عندي بصعوبة
- أنا منعزل تماماً عن كل ما يحيط بي
- لا يوجد شيء يقلقني أو يضايقني

٣ - تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة:

وتتكون هذه الخطوة من اربع مراحل منفصلة فيما بينها ومتكاملة في مضمونها وهدفها، والمهم في هذا المجال تعويد اللاعبين أثناء ظروف التدريب والمسابقات على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي بناء على التدريبات النفسية المختلفة التي تحقق النوا المتوازن للأفراد كهدف اسمي لممارسة الرياضة والمراحل هي:

• استدعاء الإحساس ببرودة الجلد و سطح الجسم الخارجي ويتحقق ذلك بمساعدة التعبيرات اللفظية التالية:

- 0 جبتي باردة تماماً
- 0 اشعر بان الجو الرطب يلفحني
- 0 البرودة المنعشة تنتشر في جميع أجزاء جسمي

- o الإحساس بالبرودة يمنحني شعورا بالانتعاش
- o الشعور بالانتعاش دليل على ثقتي المطلقة في نفس
- استدعاء الإحساس بالخفة ويتحقق ذلك بمساعدة تكرار العبارات التالية وعن اقتناع
- o ارغب في ان تكون يدي اليميني خفيفة
- o يدي اليميني أصبحت خفيفة
- o جميع أجزاء جسمي خفيفة وسهلة الحركة
- استدعاء الإحساس بالثقة في النفس بمساعدة ترديد العبارات التالية وعن

اقتناع

- o اشعر بالانتعاش في كل أجزاء جسمي
- o اشعر بتدفق القوة في جميع أجزاء جسمي
- o اشعر بأنني واثق في نفسي جدا
- o أنا واثق في نفسي بشكل لم يكن متوقعا من قبل

- استدعاء الإحساس بعمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي بمساعدة

ترديد العبارات التالية وعن اقتناع

- o يحدث الهواء الخارجي شعورا بالبرودة لفتحات انفي
- o تنفسي اصبح طبيعيا
- o قلبي يدق بقوة
- o اكف يدي أصبحت باردة

- ٤- الإعداد النفسي للاعب والمتوازن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري

السرّيع.

ويتحقق هذه المرحلة من خلال الخطوات التالية:

- o التصور السريع للتمرينات أو الحركات المؤداة والمصحوب بالتفكير بصوت عال وتصور حدوث انقباض للمجموعات العضلية باستخدام عبارات أمر النفس أو الذات
 - o أداء التمرينات أو الحركات التي تم التصور السريع لها باستخدام عبارات ارم النفس أو الذات
 - o عمل تقويم للحالة المهارية للتمرينات أو الحركة المؤداة
- يجدر التنويه إلي ان هذه المراحل الثلاث السابقة تستخدم بقصد المساعدة على تهيئة نفسية

اللاعب عند محاولاته للإلتقان المهاري السريع وفيما يلي نماذج لبعض العبارات أو الكلمات التي يمكن ان تستخدم في تلك الخطوة:

- 0 اشعر بالبرودة في كل أجزاء جسمي كما لو كنت قد أخذت حماما باردا
- 0 اشعر بان ثقتي في نفس تتزايد
- 5 – الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات:

تهدف تلك الخطوة الوصول للاعب لحالة معنوية طيبة، فقبل كل تدريب يجب على اللاعب التفكير والتصور والترقب لما يحتمل أو يتوقع حدوثه أثناء المسابقة، ومن أمثلة العبارات في هذا الشأن ما يلي:
أنا مستعد تماما لكل ما قد يتوقع حدوثه

٦ – الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف:

وتتحقق هذه الخطوة من خلال تكرار اللاعب للعبارات التالية عن اقتناع:

- 0 استطيع ان اكون واثقا في نفسي جدا
- 0 توجد لدي نظرات واثقة وتعبيرات وجهي وحركاتي واثقة كذلك
- وحتى يمكن تنمية الثقة بالنفس يجب على اللاعب ان يتصور ويتذكر تلك المواقف مثل التدريبات – والمسابقات التي كان فيها اللاعب اكثر توفيقا وفي هذا المجال يمكن اللاعب ان يستخدم النماذج التدريبية سابقة الإعداد ومن أمثلة العبارات التي تساعد في هذا الشأن ما يلي:

- 0 أتخيل نفسي بأني سأدخل البداية مسابقة جديدة
- 0 اشعر بان كل حركاتي وأوضاعي وتعبيرات وجهي في منتهي الثقة وهو ما يلاحظه خصومي.
- وبمساعدة المواقف أو النماذج سابقة التجهيز ومداومة إقناع اللاعب لذاته يمكن ان ينمي الصفات الإرادية لديه وبالأخص صفة الإصرار على تحقيق الهدف فمثلا يتخيل لاعب الملاكمة مواقف التلاكم مع منافس معين ثم يضع عن قصد نموذجا لخطة هجوم قد يقوم بها الخصم وكيفية مواجهتها من جانبه مثلا آخر يتمثل في وجود خصم عنيد أو تغيير في ميعاد البطولة أو مكانها وتعرض اللاعب للإجهاد الشديد وحينئذ يمكن للاعب استخدام العبارات التالية وعن اقتناع.

- اشعر بالهدوء
- عضلاتي تعمل باسترخاء كامل
- تنفسي منتظم وهادئ
- قلبي ينقبض بهدوء

- عقب أداء كل تدريب تستريح كل أجزاء جسمي
- اشعر بان التعب عقب التدريب يتلاشى ويضيع

٧ – الإعداد النفسي للاعب قبل المسابقات بقصد التعينة أو التحفيز لمواقف

جديدة.

تلعب هذه المواقف تأثيراً فعالاً على حالة اللاعب النفسية فيمكن سببها حدوث هبوط في مستوى الصفات الإرادية ولتفادي ذلك يجب على المدرب وعن طريق المقابلة والمحادثة ان يوحي ان يقنع اللاعبين بتنمية الإحساس بالمعرفة المسبقة لهذه الأماكن كما يمكن استخدام مواقف سابقة التجهيز بشأن المكان الذي ستقام عليه المسابقة بمعنى انه يجب ان تكون تلك المواقف مؤثرة ومحفزة للاعبين للوصول لرد فعل إيجابي وفي هذه المواقف يمكن قبل بداية المسابقة بفترة (١٠- ١٥) دقيقة ان يستخدم اللاعب عبارات التنبيه والإثارة بقصد رفع درجة الاستعداد للاشتراك في المسابقة بالرغم من كل المواقف التي قد يتعرض لها.

٨ – الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية:

ويعتبر الانفعال السريع أو خشونة المنافس احد نماذج المواقف السلبية وحينئذ يجب على الفرد الرياضي ان يدرب نفسه على عدم إعطاء الخشونة الأهمية الكافية لها باستخدام التعبيرات اللفظية التالية وعن اقتناع.

- أنا سابقى هادئاً دائماً
- سأشعر ان الخشونة ليست موجهة ضدي بقدر ما هي موجهة لشخص آخر ولذلك فإنني لا اعطيها الاهتمام الكافي
- يظهر لدي إحساس يدفعني لان اقدر الأمور بعقلي وليس بعقلي
- اشعر بان هناك رعشة قشعريرة خفيفة في عضلاتي
- اشعر بالبرودة في منطقة الجبهة وخلف الرقبة
- اشعر بان أكتاف أقدامي واكف يدي تبرد
- تنفسي عميق ومنتظم
- اشعر بان هناك رعشة قشعريرة في ظهري
- قلبي ينقبض بقوة وبانتظام
- اشعر بان عضلاتي أصبحت خفيفة ولكنها قوية
- اشعر بان الانتعاش ينتشر في جسمي
- أنا متنبه لدرجة كافية
- اشعر بانني مستعد للاندفاع للملعب والاشترك في المسابقة
- أنا مستعد لأداء كافة المهام المطلوبة مني في المسابقة

- أنا انظر لمختلف الأهداف بمنتهي التركيز
- أنا سأنهض الآن وسأشترك في المسابقة بأقصى قوة وطاقة عندي

٩ - الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات:

يتم هذا النوع من الإعداد عقب أخذ حمام وتناول الطعام وإجراء عملية التدليك الاستشفائي بقصد الرجوع إلي حالة الاسترخاء عقب الأحمال العالية في المسابقات ويهدف الإعداد النفسي في تلك الحالة إلي

- تهدئة اللاعب
- البعد عن الانفعالات
- الإحساس بالافتقار الذاتي لأداء الواجبات المكلف بها اللاعب
- اعتقاد اللاعب بأنه اكتسب خبرة رياضية بصرف النظر عن نتيجة المسابقة

١٠ - الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية:

يهدف الإعداد في تلك المرحلة إلي تدعيم الصفات الإيجابية للفرد الرياضي وتحديد الصفات السلبية ويشترك في تلك المهمة كل من اللاعب نفسه، المدرب، الطبيب الأخصائي النفسي

التحكم في الانفعالات النفسية للاعب

يترتب على تزايد الأحمال والأعباء (البدنية - المهارة - الخططية) أعباء إضافية على الجهاز العصبي المركزي، ينتج عنها انفعالات عصبية وحتى يمكن تصحيح وتقويم تلك الانفعالات من الضروري دراسة الشخصية المميزة للفرد الرياضي ودرجة استعداده النفسي للاشتراك في المسابقات حيث تبين ان الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الفرد م القيام بأداء واجباته المهارة الصعبة وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية بينما الخبرات النفسية السلبية تعرض اللاعب لمواقف الفشل وعدم التوفيق وتتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتزايد الانفعالات العصبية من خوف وقلق تنعكس أثارها في اختلال عمليات النوم فطول الفترة الزمنية اللازمة لدخول اللاعب في حالة الاستغراق في النوم تكون لدي الذكور متراوحة ما بين ٣ - ١٢ دقيقة بينما تكون لدى الإناث متراوحة ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة وان طول هذه الفترة الزمنية يعبر عن زيادة حجم الاستثارة الانفعالية للاعب نتيجة ضغوط المسابقة التي يترتب عليها ردود فعل فسيولوجية متمثلة في ازدياد معدل النبض وارتفاع نسبة إفرازات العرق وارتفاع الضغط الدموي وبمنا ان نشير إلي ان تلك الأعراض تظهر بدرجة واضحة جدا لدى المبتدئين والناشئين. ونظرا لان هناك اهتماما ملحوظا بالجوانب البدنية والفسيولوجية في إعداد اللاعبين من هنا ظهر الاهتمام المكثف بالجوانب النفسية في الأونة الأخيرة نظرا لان ظاهرة التعب في حقيقة

الأمر ليست بدنية وفسولوجية ولكنها نفسية أيضا ولذلك أثناء الزيادة المتدرجة للأحمال من الضروري التفرقة بين التعب الحقيقي والتعب الكاذب الذي تظهر بوادره وأعراضه لدى الناشئين على وجه الخصوص والكلمات أو العبارات التالية كمؤثر نفسي يجب ان تستخدم لتجنب ظهور بوادر التعب بقصد الإسراع من عملية استعادة الشفاء بشرط تكرارها عن يقين واقتناع ومن أمثلة تلك الكلمات ما يلي

- أنا أحاول الوصول لاسترخاء كافة المجموعات العضلية
- تنفسي هادئ ومنتظم وقلبي يدق بإيفاع منتظم
- عقب انتهائي من التدريب تستريح كل عضلاتي وكل خلية عصبية عندي
- أنا اشعر بالهدوء أو بتعب خفيف عقب التدريبات الرياضية
- الإحساس بالتعب شئ مهم بالنسبة لي والتعب معناه ان عضلاتي وأجهزتي تحملت عبئا وجهدا كافيا لتقويتها وتميئتها
- بدون الأحمال البدنية العالية لن يزيد معدل تحملي ولن تزيد مقدرة عمل القلب الأوعية الدموية والجهاز التنفسي.

ويجب ان ننوه إلي ان استعادة الشفاء النفسي مرتبطة باستعادة الشفاء البدني والفسولوجي وتعتبر التغذية المعتمدة على تناول العصائر المركزة أو البسكويت بالشيكولاتة أو تناول العصائر المذايبة بالسكر عنصراً هاماً في الإسراع من تلك العملية.

وتعتبر العلاقة القوية بين كل من الأخصائي النفسي والمدرّب تجاه اللاعبين عاملاً هاماً في تحديد وتجنب توجيه العقاب والنقد الذي قد يؤدي إلى المشاحنات والنزاعات وهو ما يؤثر على درجة عطاء اللاعب خلال المسابقة، ويؤخر عملية استعادته للشفاء البدنية والفسولوجية والعصبية.

وفي مجال الحديث عن الانفعالات النفسية، فإن فيلاتوف ١٩٨٦م قد قام بتصنيف ردود الأفعال العصبية التي تحدث للاعب إلى أربع مجموعات هي:

- ١- ردود أفعال عصبية مرتبطة يخلل أو إعاقة في عمل الأعضاء الداخلية نتيجة الانفعالات النفسية مثل: فقدان الشهية- القىء - المغص.
- ٢- ردود أفعال عصبية مرتبطة يخلل أو إعاقة في الوظائف النفسية نتيجة الانفعالات النفسية ومن مظاهرها: اضطراب عملية النوم - حالات الإثارة أو التهييج - حالات الانفعالات العصبية التي قد تحدث قبل المسابقة.
- ٣- ردود أفعال عصبية مرتبطة بعامل الخوف.
- ٤- ردود أفعال عصبية مرتبطة بالصحة العضوية للاعب

وسنتعرض بالشرح المركز لكل مجموعة من تلك المجموعات الأربعة على النحو التالي:

١- ردود أفعال عصبية مرتبطة بخلل أو إعاقة في عمل الأعضاء الداخلية نتيجة الانفعالات النفسية مثل: فقدان الشهية - القيء - المغص.

وتتضح هذه النوعية من ردود الأفعال في فقدان الشهية سواء قبل يوم المسابقة أو في اليوم المحدد لها. وحتى يمكن تجنب حالة فقدان الشهية يجب على اللاعب ان يهدئ من نفسه، وأن يوحي إلى ذاته بوجود دفاء في منطقة الصدر وتكرار العبارة التالية وعن اقتناع قد يساهم في تقليل الشعور بفقدان الشهية وهي على النحو التالي:

- اشعر بضرورة الاسترخاء الكامل لكل عضلات بطني.

ولتجنب حالة فقدان الشهية فإننا ننصح بإمكانية استخدام بعض العقاقير الطبية فاتحة الشهية بكميات قليلة وبتوجيه وإرشادات الطبيب، هذا مع عدم إغفال الأثر الذي تحدثه الكلمة كمؤثر نفسي، ومن أشكال ردود الأفعال العصبية المتمثلة في خلل الأعضاء الداخلية ما يعرف بالشعور بالقيء أو الرغبة فيه، وحينئذ فإن اللاعب لا يشعر بالثقة أنه سيحقق نتائج ممتازة في المسابقات، وحتى يمكن أن يتجنب اللاعب الأعراض الأولية للقيء، يقتضى الأمر أن يهدئ من نفسه وأن يحاول تحقيق استرخاء كافة المجموعات العضلية للجسم وبالتحديد مجموعة العضلات الأمامية للصدر عن طريق اقتناع ذاته بدفاء منطقة القفص الصدري والإحساس بدفاء منطقة الجبهة، باستخدام الكلمات المناسبة في هذا الشأن.

٢- ردود أفعال عصبية مرتبطة بخلل أو إعاقة في الوظائف النفسية نتيجة للانفعالات النفسية ومن مظاهرها اضطراب عمليات النوم.

إذ تعتبر ظاهرة عدم النوم من أكثر الظواهر شيوعاً في المجال الرياضي التطبيقي وبالأخص في مرحلة الاستعداد للاشتراك في المسابقات، فلكما زاد الاقتراب من موعد المنافسة ازدادت الحالة سوءاً وبالأخص لدى الناشئين، وفي هذا المجال فإننا ننصح بتحديد اللاعب للأفكار السوداوية والتشاؤمية عن محيط عقله وخصوصاً في حالة الاستعداد للمسابقة، ويمكن للاعب وبقصد تجنب حالات اضطراب النوم استخدام العبارات التالية كمؤثر نفسي لتحقيق الاستغراق للنوم:

- جسمي نقييل ودافئ
- لا يوجد شئ يقلقني
- كل أجزاء جسمي سليمة ولا يوجد شئ يمنعي من النوم

توجد طريقة أخرى تستخدم للمساعدة في تحديد أسباب عدم النوم تعتمد على الإيحاء العكسي، ومخالفة الطريقة السابقة، وتعتمد على أن يقنع اللاعب نفسه بأنه لا ينام بسرعة وخصوصاً عقب التدريب أو المسابقات، وبأنه لا ينتظر مجيء أو حلول النوم وسيظل طوال الليل بلا نوم، وبهذه الطريقة يمكن حدوث السرعة في دخول اللاعب لحالة النوم وهي طريقة ثبت

فعاليتها في استدعاء النوم العميق للاعب.

وعموماً فإن تحسن حالة النوم يتحقق بواسطة أخذ اللاعب لحمام دافئ في المساء مع مصاحبة ذلك لتكرار اللاعب واقتناعه بالكلمات أو العبارات التي تعمق في ذهنه وجد ثقل في الجسم وبأن كل أجزاءه مسترخية ودافئة ومهيأة للنوم العميق، كما أن القيام بالزهاات الخلوية والقراءة الهادئة والاحتفاظ بميعاد تناول الطعام ثابتا واطلام الغرفة وتوفير الهدوء يحقق الإسراع من عملية النوم.

وعند الإصابة المرضية بعدم النوم لا ينصح بالجوء للأدوية المنومة إلا بمعرفة الطبيب وتحت ملاحظته لأثر تلك الأدوية الضار والهدام لخلايا الجهاز العصبي عند الاستمرار في تعاطيها، وعموماً فإننا نرى ان أساليب العلاج النفسي المحدثة للنوم تعتبر من افضل الوسائل وأسرعها في هذا الاتجاه.

فالنوم يساعد في التنظيم الصحيح لكل أنشطة الجسم بصفة عامة والتوظيف الصحيح لها خلال مرحلة الاستيقاظ والعمل، فالنوم الطبيعي يساعد في المحافظة على الفورمة الرياضية، وعلى الجانب الأخر فان عدم النوم الطبيعي من حيث الشكل والاستمرارية والعمق يتسبب في أحداث خلل نفسي ووظيفي تبدو مظاهره فيما يلي:

- ١- انخفاض درجة النغمة العضلية.
- ٢- خلل التوافق العضلي العصبي.
- ٣- الاستجابة البطيئة لعمليات ردود الأفعال العصبية للمثيرات المختلفة.
- ٤- ضيق مساحة الانتباه لدى الفرد
- ٥- بطء إيفاع العمل العضلي
- ٦- عدم الإدراك الكامل لخطورة الأفعال التي يقوم بها اللاعب
- ٧- الانفعال السريع أو الترفزة والإثارة وعدم امتلاك زمام النفس

أسباب اختلال عمليات النوم:

ترجع الأسباب المحدثة لاختلال عمليات النوم إلي مجموعتين من العوامل (خارجة ، وداخلية)

١ - عوامل خارجية:

وهي تتصل بالوسط الخارجي مثل المؤثرات الصوتية - الإضاءة - درجة الحرارة- التغيير الواضح في أزمنة الساعات نتيجة الانتقال من خط عرض معين إلي خط عرض آخر، وتتضح تلك الحالة عد صفر الفرق للاشتراك في دورات أو بطولات بعيدة عن الوطن.

٢ - عوامل داخلية:

وهي تتصل بأعضاء الجسم الداخلية، فيسبب اختلال عمليات النوم يحدث طول لفترات المرض وبطء العلاج، ويرجع عدم النوم في تلك الحالة إلى بعض العوامل الإرادية مثل (عدم الثقة في تحقيق الإنجاز المتوقع، والخوف من المباراة المنتظرة مع المنافس أو الفريق المعروف مسبقاً للاعب، أو بعض الخلل في العلاقات المتبادلة بين اللاعبين والمدرب. أو مواقف غير مرتبطة بطروف التدريب والمسابقات مثل مواقف الانفعالات داخل العمل أو الأسرة).

وتجدر الإشارة إلي أن اختلال عمليات النوم تتسبب في ترك بصمات على عمل المخ تنعكس في وظائف العمليات العصبية العليا، فالنوم لا يرتبط بشكله أو كمه ولكن بكيفيته أيضاً وبهنا قبل الانتقال مباشرة إلي كيفية مواجهة اختلال عمليات النوم، ان نفس وبتركيز العملية الوظيفية لليقظة على اعتبار أنها الوجه أو الجانب الأخر للنوم، فموضوع الإيقاع الحيوي للفرد - bio rythim يعتبر احد المواضيع الهامة لدى الباحثين في المجال الرياضي خلال السنوات الأخيرة. حيث لوحظ ان شكل أو تموج درجة الحيوية لدى الفرد خلال فترة اليقظة ومستوى النشاط الأقصى يتزايد ويتعاطم مع زيادة الدفع والحركة للمواد الغذائية النشطة في حركة الدم وما يستتبعها من درجة شدة جميع عمليات التمثيل الغذائي وبناء أو هدم الخلايا فحالة اليقظة تتميز بالإنتاج الفسيولوجي والبدني والنفسي النشط، إذ ثبت من دراسة الدكتور عزت محمود كاشف الأستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم. والتي قام بها للحصول على درجة الدكتوراه ان احسن فترات اليقظة التي يمكن خلالها تحقيق افضل معدلات الأداء الرياضي تنحصر في الفترات الزمنية من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثانية عشرة ظهراً ومن الساعة الخامسة مساءً وحتى التاسعة وتجدر الإشارة إلي انه يمكن أحداث عمليات التكيف للأداء خلال أي ظروف مناخية بشرط التدريب المنتظم في الوقت المعين والمتوقع إجراء المسابقات فيه. ونوجز القول لنؤكد ان درجة اليقظة وكفاءتها تعتبر بمثابة مرآة عاكسة لدرجة نشاط النوم.

٣ - ردود أفعال عصبية مرتبطة بعامل الخوف:

تتضح مظاهر الخوف والوسوسة لدى الرياضيين بصفة خاصة في حالات الإجهاد الزائد أو بسبب عدم التوفيق في المباراة أو المسابقة أو بسبب الخوف من إمكانية الإصابة، ولتجنب حالات الخوف والوسوسة يجب توفير قدر كاف من الراحة والتغذية وتمهيد النفس لهذا الفرد، مع ضرورة اعتماده على الكلمات أو العبارات كمؤثر نفسي. ومن تلك العبارات ما يلي:

- أنا هادئ فعلاً
- لا يوجد شيء يدفعني للانفعال والإثارة
- أنا قادر على الأداء الكامل خلال المسابقة وبلا أي خوف

أحياناً قد يتعرض اللاعب نتيجة الإرهاق والإجهاد الزائد أو عقب التعرض للإصابة العضوية

لحالة من الانفعال النفسي يبدأ فيها ذلك اللاعب في تأنيب الضمير (وعتاب النفس) ولتجنب ظهور هذه الحالة لدى اللاعب يجب تهيئة الفرص الكافية للاهتمام بصحته العضوية واسترجاع القوة المتفقدة عقب أدائه للأحمال بالإضافة إلي منح الجهاز العصبي المركزي الراحة الكافية وكل ذلك في إطار من استخدام اللاعب للإعداد النفسي القائم والمعتمد على تكرار وترديد بعض العبارات أو الكلمات بقصد الاسترخاء أو الهدوء والطمأنينة وبانه قادر على تجاوز كل المحن أو المواقف غير الموفقة التي تعرض لها.

٤ - ردود الأفعال العصبية المرتبطة بالصحة العضوية للاعب:

يرى المحللون النفسيون أن هناك ردود أفعال نفسية وعصبية لدى اللاعبين ترتبط بصحتهم العضوية وتتراوح هذه الردود ما بين عدم الإدراك التام لحقيقة المرض إلي المغالاة في درجة تقدير درجة المرض نفسه وغالبا ما يسعى اللاعبون قبل المباريات إلي محاولة تقييم حالتهم الصحية عن طريق التعرف على وجهة نظر الأطباء في هذا الشأن ولذلك فإن أي تلميحه أو إشارة أو حتى كلمة واحدة غير مقصودة من الطبيب ، يمكن ان يفهمها اللاعب بمضمون آخر وتبدأ لديه ظهور حالة الوهم فيبدأ في الانصات والاستماع لضربات قلبه ويبدأ في حساب وعد النبضات وحتى يمكن للاعب تجنب هذه الأعراض فان عليه ان يستخدم أساليب الإعداد النفسي بقصد التهدئة والاسترخاء عن طريق ان يحس بوجود دفء في يده اليسري ثم يمتد هذا الدفء ليشمل الجانب الأيسر من الجسم ككل ويكون بتكرار التعبيرات اللفظية التالية عن اقتناع.

- اشعر بالدفء في النصف الأيسر من جسمي ولذلك فهو محبب إلي نفسي
- هذا الدفء يساعد علي اتساع الأوعية الدموية لعضلة القلب
- عضلة قلبي يصل إليها الغذاء بشكل جيد وقلبي يقوى
- عضلة قلبي تزداد درجة فعاليتها وتحملها للأداء ولذلك فهي أكثر قوة وتحملا

وعند الإصابة المؤقتة لأعضاء الجهاز التنفسي بالإنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية فان اللاعب غالبا ما لا يقدر وبشكل صحيح الآثار والعواقب السلبية المترتبة على تلك الإصابة ومن ناحية أخرى فان الإعاقة المؤقتة تحد من التدريب حيث تصعب من التنفس الأمر الذي يترتب عليه أثار وانعكاسات نفسيه منها ان مستوى إعداد اللاعب للمسابقة ينخفض وبالتالي لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية عالية.

ولتجنب الانفعالات النفسية وتحسين الحالة الصحية العامة وتسهيل التنفس فإننا ننصح باستخدام الإعداد النفسي الهادف لتحقيق الإحساس بثقل الجسم وبوجود الدفء في الإقدام، والتعبيرات اللغوية تلعب دورا فعالا في هذا الاتجاه ومنها

- ارغب في ان تكون أقدامي دافئة

- أكعاب أقدامى دافئة
- ان توسيع الأوعية الدموية للقدمين نتيجة لدفئها يؤدي إلى توقف السعال أو الرشح عندي
- اشعر بان الهواء الذي أتنفسه يمر بسهولة عبر الرئتين فاصبح تنفسي هادنا وبسهولة

ان بعض الإعاقات أو الاختلالات الصحية العارضة فتعمل الأمعاء الغليظة أو الدقيقة والمتمثلة في حالات الإمساك أو عسر الهضم تؤدي إلى حدوث انفعالات مؤلمة مرتبطة بذلك، إذ يشعر اللاعب بالآم حادة في منطقة البطن، لدرجة أن بعض الأطباء يفسرونها على أنها سبب عضوي، إلا أنه عقب تدخل المحللين النفسيين يتضح ان سبب الآم المعدة مرجعه إلى سوء توفيق اللاعب أثناء أدائه في المسابقة الأخيرة، وترتب عن شعوره بذلك فقدان للشهية نتج عن كل أو بعض الأعراض التي سبق ذكرها، وامكن بعد مشورة مشتركة بين كل من الطبيب الباطني والأخصائي النفسي الوصول إلى المدخل السليم للعلاج حيث تبين وجود نسبة عالية من الحموضة في الأمعاء كان مرجعها رد الفعل النفسي كنتيجة للأداء السليم في المسابقة والذي ظهرت له أعراض مرضية فسيولوجية تمثلت في إعاقات لعمل المعدة والأمعاء.

ويمكن للإعداد النفسي عن طريق التعبيرات اللفظية المساهمة في التخفيف من آثار حالة (الإمساك وعسر الهضم) عن طريق استدعاء الاسترخاء في عضلات اللاعب، والتعبيرات اللفظية الموضحة فيما يلي تلعب دوراً إيجابياً في هذا الشأن.

- كل عضلاتي مسترخية
- عضلات رقبتي تعمل باسترخاء
- عضلات اذريتي تعمل باسترخاء فهي من دودة بجوار جسمي على الفراش
- عضلات صدريتي تعمل باسترخاء ونفس يعمل بارتفاع منتظم
- عضلات بطني مسترخية ولا توجد لدي أي مشاعر أو أحاسيس غير مريحة أو مؤلمة
- احس بالهدوء والدفء في كافة أجزاء جسمي
- أنا اشعر بأنني أصبحت احسن فاحسن وبدأت أتمالك صحتي.

إن جميع ردود الأفعال أو الانفعالات النفسية المسببة لاحتمال التعرض للإصابة، يمكن ان تسبب في حدوث تغييرات في عمل الجهاز العصبي المركزي نتيجة للأعباء النفسية المترتبة على الإعاقات الصحية، لدرجة ظهور إحساس أو شعور لدي اللاعب بعدم الشفاء من الإصابة وبان عضلاته لن تقوي بل وستندهور مرونة المفاصل، الأمر الذي يترتب عليه استمرار حالة الشد العضلي، وهو ما يعني عدم الاسترخاء الكامل للمجموعات العضلية في هذا الجزء من الجسم وبالتبعية يتسبب في عدم إمكانية أداء اللاعب وبكفاءة للحركات وحيانا يظهر في حالات

أخرى لدى اللاعب شعور معاودة الإصابة للمرة الثانية ومساعدة التعبيرات اللفظية وكصورة من صور الإعداد النفسي يمكن للاعب ان يتجنب تماما ردود الأفعال النفسية السلبية للجهاز العصبي عقب التعرض لهذه الإصابات عن طريق ان يكرر اللاعب وباقتناع الكلمات التالية

- عضلاتي مسترخية بالكامل
- عضلاتي مطاطه
- حركاتي تعود للوضع الطبيعي ولكفاءتها الطبيعية بسهولة
- أؤدي حركات بمنتهي الثقة ولذلك فلدي مقدرة كاملة على أداء الحركات بشكل سلس

وإذا ما تعرض اللاعب خلال اشتراكه في عملية التدريب الرياضي لأي الأام أو أحاسيس غير مرغوبة في أي جزء من جسمه وترتب على ذلك إحساسه بالألام، فانه وعن طريق الإعداد النفسي يمكن ان يقنع اللاعب نفسه بوجود إحساس بالدفء في هذا الجزء من الجسم عن طريق تكرار التعبيرات التالية:

- الدفء يقلل من مشاعر الألم عندي
 - الدفء يساعد على استعادتي الكاملة لحركة العضلات وقوتها
 - اشعر مع كل يوم بان مستوى قوة عضلاتي يتزايد يوماً بعد يوم
- ان معظم الأنشطة الرياضية ترتبط بزيادة أو بعبء كبير في الأحمال على جهازي القلب والأوعية الدموية، ولذلك فان تجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية يعتبر حافزاً أو مبرراً لطول العمر، ويمكن ان يلعب الإعداد النفسي دوراً فعالاً في هذا الصدد. جنباً إلى جنب مع وسائل الاستشفاء الأخرى. وننوه في هذا المقام إلى الدور بالغ الخطورة الذي تلعبه الخمور أو المخدرات والتدخين على صحة الفرد عموماً والرياضي بوجه خاص، فهذه العادات الضارة تترك بصماتها على الأجهزة العضوية والعصبية ولتجنب التحميل الزائد على تلك الأجهزة فانه ينصح باستغلال فترات الراحة المخصصة للاستشفاء بقصد زيادة الإحساس بالدفء في الذراع الأيسر والجزء الأيسر من القفص الصدري عن طريق أداء تمارين تحدث توسيعاً للأوعية الدموية المتصلة بعضلة القلب الأمر الذي يساعد على زيادة سرعة عمليات استعادة الشفاء
- واحياناً يصاب بعض اللاعبين من ذوى الخبرة الرياضية والكفاءة المهاربة الكبيرة بمرض ضغط الدم المنخفض، نتيجة الأحمال التدريبية الشديدة التي يتعرضون لها ولذلك يجب عرض هذه النوعية من اللاعبين على الطبيب الباطني للفريق فان لم يتبين أي أعراض مرضية فينبغي اتخاذ الإجراءات الصحية الضرورية لضمان رفع ذها الضغط الدموي المنخفض المعدل الطبيعي الملائم وفقاً لعمره على ان تشتمل تلك الإجراءات على الأساليب النفسية الملائمة والهادفة لرفع درجة تنبيهه وأثارة الجهاز العصبي له وذلك خلال فترة زمنية لا تتجاوز (يومين – ثلاثة أيام)

الإعداد النفسي للاعب قبل المسابقات

يسعى الإعداد النفسي إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق ازدياد درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التهيج الإرهاق عدم التركيز في عمليات التفكير انخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

خطة الإعداد النفسي للمسابقة:

يقتضي الإعداد النفسي للمسابقة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعب بوضع خطة موضح فيها الجوانب التالية:

١ - ظروف المسابقة المزمع قيامها

وتشمل

- طبيعة المسابقة وهل (هي أولمبية، عالمية، دولية، قارية، وعلى أي مركز)
 - وقت إجراء المسابقة (صيفا - شتاء)
 - التوقيت الزمني بالتحديد
 - مكان إجراء المسابقة (الملعب - الصالة - المضمار - الحلقة أو البساط.)
- ومهمنا ان ننوه إلى ضرورة ان يربى اللاعب نفسه بضرورة معرفة مكان إجراء المسابقة وتصوره بشكل جيد بحيث يتكيف اللاعب لهذا المكان ويمكن بواسطة العبارات أو الكلمات كمؤثرات نفسية تحقيق تصور ملائم في هذا الشأن ومن أمثلتها ما يلي:
- يوجد ملعب مشابه ومطابق لهذا الملعب اعتدت اللعب عليه في بطولات مختلفة
 - لا اشعر أنني غريب على هذا الملعب وسيكون أدائي متميزاً

٢ - بيانات عن المنافسين:

وتشمل: أعمارهم - مستواهم الفني- إنجازاتهم المحلية والدولية والعالمية (ان وجدت) افضل لاعبيهم وخصائهم - قياساتهم الجسمية - جوانب الضعف فيهم.

ويجب على المدرب عند قيامه بتقدير مستوى المنافسين إلا يهول أو يقلل من قدراتهم أو إمكاناتهم، وعليه أيضا إلا يزعزع ثقة لاعبيه في انفسهم وفي خبراتهم وكفاءتهم.

٣ - الهدف أو (الغرض) من الاشتراك في المسابقة:

التنافس لاحتلال المركز الأول والإصرار على ذلك ويجب ان يكون الإعداد النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها اللاعب أو الفريق ككل وضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي قد تعرض لها سابقا وفي هذا المجال يجب ان يلجأ اللاعب إلى أساليب مختلفة لتنمية ثقته في نفسه وان يتوافر لديه الإصرار على ضرورة تحقيق الهدف من الاشتراك

في المسابقة.

٤ - دوافع الاشتراك في المسابقة

وتتحدد في إبراز دور اللاعب الإيجابي في إعلاء شان ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق وفي انسجام مع قدرات باقي الزملاء رفعة النادي أو المجتمع، ومن أمثلة الكلمات أو العبارات التي تفيد في هذا المجال ما يلي:

- قدراتي وإمكاناتي سأسخرها لتحقيق الفوز لفريقي

٥ - تهيئة الحالة الانفعالية للاشتراك في المسابقة:

إن تهيئة الجو النفسي للاعب قبل الاشتراك في المسابقة يعتبر مبررا موضوعيا لان يعمل اللاعب على تطوير خصائصه وقدراته الانفعالية، وحينئذ يمكنه ان يبرئ نفسه حالة من الهدوء والطمأنينة، بهدف ان يقلل من أهمية المنافسة حتى لا يسبب التفكير الدائم في ظروفها وأحداثها زيادة في درجة الاستثارة الانفعالية لنفسه.

وتتحقق عملية التهدئة والطمأنينة النفسية عندما يوحي ان يقنع اللاعب نفسه بانه ان يشترك في مباراة هامة وحاسمة وإنما في تدريب حاد ومن جانب آخر يجب ان يبرئ اللاعب لذاته الثبات الانفعالي من خلال استخدامه للكلمات أو العبارات التالية كمؤثرات نفسيه والتي منها ما يلي:

- استطيع بسهولة ان أتحكم في عواطفي وانفعالاتي
- اسعي دائما لإظهار افضل النتائج والإنجازات الرياضية

الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة

يشير (ميخايلوف ١٩٨٦) إلي ان الحالة الانفعالية للاعب قبل المسابقة تحدد ولدرجة (لا يستهان بها) نتيجة تلك المسابقة، فإذا ما توافر لدي اللاعب الرغبة والحماس والاهتمام للتنافس، فان هذا يعني ان الانفعالات الإيجابية لديه تتفوق على الانفعالات السلبية والتمثلة في الخمول واللامبالاة، الأمر الذي قد يؤدي إلي تحقيق الإنجاز الرياضي المتوقع من اللاعب. ويقول (فاليري بارزوف) بطل العالم في سباق المائة مترعدوا في أوائل الثمانينات عن أحاسيس ومشاعر اللاعبين قبل بداية المسابقات (أن انتظار بداية السباق أو المنافسة قد يكون أصعب بكثير من أداء السباق نفسه)

ويجب ان يشتمل الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة على عاملين مهمين هما:

١- الأهداف المطلوب تنفيذها أو إنجازها خلال المسابقة

٢- توقع الظروف الجوية أو المناخية السيئة مثل (المطر الغزير والبرودة الشديدة أو الحرارة العالية والرطوبة)

ولذلك فإننا نرى ان الكلمات أو العبارات التالية عند تكرارها وترديدها عن اقتناع و يقين تلعب دورا فعالا في الإنجاز الرياضي للاعب خلال المسابقة والكلمات هي:

- أنا أستطيع الفوز والتفوق على منافسي القوي
- أنا أستطيع ان ابرز قوة إرادتي وإصراري على الفوز
- أنا لي هدف واحد هو الفوز بنتيجة المسابقة
- أنا أستطيع ان اشترك في المسابقة تحت أي ظروف جديدة
- كلما ذان الجو سيئا والجمهور المنافس نائرا كنت أكثر استعدادا للمباراة واقتناعا بقدراتي وبالتالي كانت رغبتني وإرادتي على تحقيق الفوز افضل واكبر

يتوقف مضمون أو محتوى الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة على جملة عوامل منها: العمل والخبرة الرياضية للاعب، فاللاعب صغير السن أو الناشئ الذي لم يدرك أو يقدر صعوبة المسابقة ولم يتجرع بعد مرارة الهزيمة، يكون إعداده النفسي موجها وقائما على إبراز إيجابياته والعبارات أو الكلمات التالية عند تكرار اللاعب لها وباقتناع تساهم في تدعيم جوانبه الإيجابية ومن أمثلتها ما يلي:

- أنا ناشئ قوي
 - أنا لا أخاف من أي شيء
 - سأفوز في المباراة برغم أي ظروف قد تحدث
- بينما يكون التدريب النفس للاعب الناضج وذى الخبرة الرياضية متضمنا التقدير والحساب الكالم لمختلف الظروف في إطار من التواضع والعشور بالقلق نسبيا والكلمات التالية تعتبر خير نموذج للحالة النفسية للاعبى المستويات العالية قبل المباراة
- أنا اشعر بالخوف قبل المسابقة وباحتمال فقدانى للقب البطولة، وبنقد وسخرية الصداقة وأصدقائي لي في حالة الهزيمة

ولتفادي حالة القلق والتوتر التي يصاب بها اللاعب قبل المسابقة، ننصح باستخدام وتكرار العبارات التالية وعن اقتناع

- أنا اشترك في المباراة جنبا إلي جنب مع باقي زملائي
- سأشترك في المباراة وسأتنافس بمنتهى الإصرار
- لن تستطيع أي صعوبة ان تثنييني عن هدي

وفي اليوم الأخير (السابق) للمباراة يجب ان يكون الإعداد النفسي قائما على أساس توفير

أكبر قدر من الثقة لدي اللاعب، وبحيث يتعرف اللاعب أو الفريق على إيجابيات وسلبيات المنافس بشكل تفصيلي وكامل، وأن يفكر بعمق وتدبر في كل ظروف المباراة المتوقع، منها والمفاجئ وكيفية الاستعداد والمواجهة لها، وكيفية التأثير النفسي على المنافس، ويكون كل ذلك من خلال المواقف سابقة الإعداد والتجهيز لما قد يتوقع حدوثه خلال المباراة من مواقف وضغوط، بمعنى أن تكون هناك تدريبات نموذجية لكل موقف أو ظرف يحدث خلال المسابقة ويكون كل ذلك في إطار من الهدوء والطمأنينة والثقة في قدرات اللاعب.

وإن كانت المسابقة أو الدورة ستستغرق عدة أيام فينصح – تجنباً لزيادة مشاعر الإثارة والتوتر لدى اللاعبين – بأن يقوم المدرب بالاشتراك مع الأخصائي النفسي في تغيير محور اهتماماتهم وخاصة بشأن تجنبهم التفكير المستمر في المنافسة ويفيد في هذا الخصوص ما يلي: (استخدام عبارة التهدئة والطمأنينة- ممارسة لعبة التنس وتنس الطاولة- ماهدة أفلام رومانسية أو سماع موسيقى هادئة – مشاهدة أفلام الكرتون الشبيه بأفلام ميكي ماوس الخاصة بالأطفال فهي تعتبر وسيلة مشوقة وجذابة لامتنعاص وتقليل التوتر العصبي لدى اللاعبين)

وفي المساء عند اللجوء إلي النوم في ليلة المباراة مباشرة يجب أن يكرر اللاعب العبارات أو الكلمات التي تدعو للاسترخاء والهدوء والمسببة للاسترخاء والنوم ومن أمثلة هذه الكلمات ما يلي:

• أنا هادئ أنا مطمئن كل أجهزة جسمي لا تقلقني كل عضلاتي مسترخية أنا أتنفس بشكل طبيعي لا يوجد ضغط على صدري أنا سأنام الآن

الإعداد النفسي في أيام المسابقات (البطولات)

يجب على المدرب والأخصائي النفسي ضرورة العمل على كيفية أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية (المزاجية) ويوجهها منذ الصباح الباكر ليوم المسابقة، ولذلك فإننا ننصح بتكرار اللاعب للكلمات أو العبارات التالية وعن اقتناع فقد تساعد في رفع درجة استعداده وتعبئة قدراته لبدء المسابقة أو البطولة والعبارات هي:

- أنا متنبه ومتحفز ومنتعش بشكل كامل يمكنني من الأداء المثالي
- أنا أشعر بالسعادة لاشتراك في المسابقة
- أنا مستعد للأداء في الحال فلا يوجد شيء يقلقني أو يزعجني

وعند أداء الإحماء أو التسخين في يوم المسابقة يجب أن يستخدم اللاعب العبارات أو الكلمات كمؤثر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد والتعبئة هذا مع مراعاة أن تتنوع وتختلف هذتا العبارات تبعاً لنوع اللعبة وحالة وخصائص اللاعب ونوع الأداء الحركي أو العمل العضلي المستخدم فمثلاً في رياضة المصارعة أو الإطاحة بالمطرقة تكون الكلمات أو العبارات المستخدمة

- فيها هادفة لرفع درجة استثارة اللاعب ومقدرته على تحمل المجهود والعبء العضلي العنيف. وعموماً يمكن للاعب (أيا كان تخصصه) استخدام هذه العبارات وعن يقين واقتناع
- انفعالاتي إيجابية وتحفزي للاشتراك في المسابقة
 - عضلات حزام كتفي واذرعي غير متوترة
 - أنا مستعد لأداء وتنفيذ أي عمل عضلي عنيف
 - هدوئي وصبري يساعدنني على تحقيق الفوز
 - أنا قادر على الأداء السريع خلال المسابقة
 - أنا نشيط ومثابر لتحقيق الفوز بالبطولة أو المباراة
 - سأظهر خلال المسابقة أكبر قدر من معدلاتي البدنية وقوة إرادتي
 - أنا استطيع الفوز على خصوم أقوىاء
 - المواقف والمفاجئات التكتيكية التي يتوقع قيام المنافس بها لن تقلل من تصميمي على الفوز
 - أخطاء الحكام أو تحيزهم للفريق المنافس لن تقلل من تصميمي على الفوز
 - أنا مستعد للأداء بأقصى قوة فانا مستعد للفوز

والتدريبات النفسية قبل بدء المسابقة مباشرة والهادفة لرفع درجة الاستعداد والتعبئة لأجهزة وقدرات اللاعب قد لا تكون مفيدة وفعالة في كل الرياضات فمثلا رياضة كالفز بالمظلات أو الشطرنج يتطلب الأداء فيها الهدوء وتركيز الأعصاب لذلك يفضل تكرار العبارات أو الكلمات الهادفة لاستدعاء الطمأنينة والسكنية للاعب ومن أمثلة تلك العبارات ما يلي:

- أنا هادئ لا يوجد شيء يقلقني أو يخرجني عن شعوري
- اهتمامي مركز على كيفية تحقيق الفوز على المنافس
- أنا قادر على الفوز في الظروف الصعبة

وعادة لا ينتهي الإعداد النفسي بانتهاء فترة الإحماء أو بقصد الاستعداد للاشتراك في المسابقة، ولكنه يستمر حينما تتبقي بضع ثوان حتى بداية المباراة وعندما يأخذ اللاعب مكانه على خط البدء أو مكعب البداية، لذلك يجب على اللاعب في الثواني الأخيرة قبل بدء المسابقة ان يكون في وضع استعداد نفسي كامل والعبارات أو الكلمات التالية يمكن استخدامها بتفكير وتديبر للمحافظة على درجة استعداده الكامل لبدء المسابقة.

- أنا مستعد للاشتراك في المسابقة
- أنا شجاع
- أنا ثابت فعلا
- أي صعوبة أو عقبة تساعدني ولا تعطلني
- كل الصعوبات قمت بتحبيدها تماما

- يوجد لدي رغبة وإحساس بالانتصار
- كل اهتمامي مركز على البطولة.

هذا وتجدر الإشارة إلى ضرورة استخدام اللاعب للعبارة أو الكلمات التي تساعده على الثبات واكتساب الإحساس والرغبة في الفوز ومن تلك العبارات ما يلي:

- أنا منعزل عن كل شيء يعوقني
- كل خلية في جسمي هادئة ومستعدة للأداء بشكل كامل
- أنا لدي هدف واحد هو الفوز

وأثناء المسابقة يمكن للاعب الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي بقصد التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو مفاجئة، والعبارة التالية تساهم في تحقيق سرعة رد فعل عالية لدى اللاعب تجاه الأحداث والمواقف التي قد يتعرض لها:

- أفكاري تتوارد بسرعة
- قراراتي أخذها في الحال
- أفكاري وقراراتي تظهر بسهولة ودون صعوبة فانا متدرب عليها سابقا
- استطيع تقدير الموقف حتى أدق التفاصيل
- وصلت ظنوني وتخميناتي إلى درجة أنني يمكنني ان افهم كيف يفكر الخصم
- زمام المباراة في يدي
- سيضطر الخصم للالتزام بخطتي فانا صاحب القرار والمبادرة في إدارة خطة المسابقة

يحدث أحيانا خلال المباريات أو المسابقات ان يعلق احد اللاعبين نتائج السلبية أو عدم توفيقه على ما يسمى باللامبالاة من زميل آخر في الفريق أو عدم التزام زميل ما أو مجموعة من الزملاء بالواجبات الخططية وهنا تجدر الإشارة إلى ان هذا الأسلوب لا يعتبر ناجحا أو فعالا في كل الأحوال والظروف وإنما الأفضل هو كيفية التفكير في تعبئة القدرات ومجاهة الصعوبات عن طريق إعادة تحفيز وإثارة الزملاء لتحقيق الفوز وفي المسابقات الجماعية ككرة القدم أو السلة وغيرها، نلاحظ أحيانا قيام احد اللاعبين بنقد احد زملائه عند ارتكابه أو أدائه لخطأ مهاري أو تكتيكي وهنا ننوه بان الأسلوب المعتمد على النقد والتجريح لن يسبب سوى الألم للزميل وفي نفس الوقت لن يحمل أي فائدة للفريق .

ويجب على اللاعب الاستمرار في أداء التدريبات النفسية حتى نهاية المباراة فأحيانا قد يتعرض احد اللاعبين لحالة من الاسترخاء أو عدم التوفيق قبل نهاية المباراة بدقائق قليلة

وحيث أن يكون من الضروري التدخل الفوري لمنع تدهور الموقف ويكون ذلك بمعرفة رئيسي الفريق والزملاء المحيطين وفي النهاية إذا ما استمرت البطولة عدة أيام فيجب على المدرب أن يعتبرها بمثابة معركة نفسية مع الخصوم تقتضي منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم كما سبق أن نوهنا والتعامل المباشر معهم فهذه تعتبر أساسيات لا يمكن إغفالها لإعداد اللاعبين نفسياً في وقت أو أيام المسابقات والبطولات.

الإعداد النفسي عقب المسابقات

يتعرض اللاعب عقب الانتهاء من المسابقات لحالة من الإثارة أو الانفعال سببها الأعباء المتزايدة والمتراكمة على الجهاز العصبي المركزي الأمر الذي يقتضي قيامه بأداء تدريبات نفسية تحقق الاسترخاء العضلي وتخفف الأحمال على الجهاز العصبي المسيطر والمهيمن على كل نشاطات وعمل جسم الكائن البشري بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤثرات نفسية إيجابية عاملاً مساعداً في تحقيق استرخاء عضلات اللاعب وأجهزته والعبارات هي

- أنا قلبي مستريح
 - قلبي يعمل بهدوء
 - الأوعية الدموية المرتبطة بعضلة القلب ازدادت اتساعاً ويصلها الغذاء المحمل بالأكسجين بما يحقق كفاءتها ومقدرتها على تحمل أعباء المسابقات التالية
 - عضلة قلبي تزداد تحملاً وقوة
- وفي هذا الشأن يشير (ماراشوك ١٩٨٦) إلى أنه بفضل أداء لاعبي المستويات العالية في الرياضات الفردية والجماعية للإعداد النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي فقد حدث تحسن في مؤشرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي. وعموماً يفضل بل ويستحسن قيام اللاعب بأخذ حمام دافئ عقب المسابقة وعمل تدليك استشفائي يحقق له المساعدة والإسراع من عمليات استعادة الشفاء

الإعداد النفسي عقب المسابقة والاستعداد لمسابقة تالية

يجب على المدرب والأخصائي النفسي أن يعملوا معاً على ضرورة السعي لإيجاد توازن فسيولوجي ونفسي للاعب عقب الانتهاء من المسابقات عن طريق إخراجه من حالة الشعور بالمسابقة، بمعنى محاولة نسيان المسابقة ككل بما فيها أثارها السلبية (ان وجدت) وهنا يجب على اللاعب استغلال فترات الراحة البينية بين المسابقات لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء وأحياناً إذا ما سجل لاعب رقماً قياسياً أو إنجازاً طيباً في الألعاب الفردية، أو كان سبباً في فوز

فريقه لاحدي المباريات فانه قد يتعرض لحالة من الثقة الزائدة والمعروفة مجازا (بالاستعلاء أو الغرور) وفي تلك الحالة يجب على المدرب وبالتعاون مع الأخصائي النفسي العمل معا والتدخل الفوري والتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها وذلك باستخدام اللاعب للكلمات أو العبارات التالية التي ثبت من دراسات فيلاتوف ١٩٨٦ فعاليتها في القضاء على بوادر حالة الاستعداد أو الغرور التي ان استفحلت فإنها ستكون بداية لنهاية حياة اللاعب الرياضية والكلمات هي:

الرقم المسجل الذي قمت بإنجازه أو الهدف الذي كان سببا في فوز فريقى يلقي على تبعات أكثر إذ يجب ان أتدرب أكثر واكثر وان أطور من قدراتي لتكون في خدمة الفريق

أحيانا وكما هو الحال في معظم الأنشطة الرياضية يتعرض اللاعب لحالة من الإخفاق أو عدم التوفيق مما يتسبب في عدم تسجيله للإنجاز المتوقع أو هزيمة فريقه وفي هذا المجال يشير بوني ١٩٨٨ إلي ان حالات أو مظاهر عدم التوفيق تتضح في المواقف التالية:

١ - الإحباط:

وتظهر أعراضه في شكل سوء أو تعكر للحالة المزاجية، وظهور أعراض الغضب، وانخفاض مستوى القوة العضلية ويمكن للاعب عن استخدامه الكلمات أو العبارات التالية وباقتناع المساهمة في التخفيف من حدة حالة الإحباط. ان اشتراكي في المباريات والمسابقات لم يترتب عليه أي خسارة بل أنني حصلت على مكاسب فلقد زاد رصيدي من الخبرة الرياضية ولذلك سأستمر في التدريب لتطوير قدراتي وتحطيم الأرقام القياسية وتحسين إنجازاتي

٢ - اللامبالاة:

وتتضح مظاهرها في الشعور الخمول وانخفاض المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع نتيجة لذلك الاستمرار في التنافس لفترة طويلة ولتفادي هذه الحالة يمكن للاعب استخدام أو تكرار الكلمات التالية كمؤثر نفسي وعن اقتناع والكلمات هي: مع كل يوم تتزايد رغبتى في التدريب ومع كل يوم تدريب تظهر رغبتى في تحقيق الفوز ومع كل يوم تتزايد رغبتى في ممارسة لعبتي فانا لدي قوة إرادة عالية وأوصف بأني مثابر

٣ - التخاذل أو الانهزامية:

فأحيانا يتعرض اللاعب لبعض الحواجز النفسية التي قد تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية أو ظهور حالة الشك والريبة في إمكانية قطع مسافة السباق في الزمن المحدد وبمعرفة المدرب مثلا ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمة في رفع درجة استعداد اللاعب

للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه على بعض النماذج التدريبية مسابقة التجهيز والتي يتم من خلالها تنمية ثقته بنفسه.

الإعداد النفسي وتغذية اللاعب:

تلعب التغذية دوراً مهماً ضمن مجموعة عوامل أخرى في تأمين وضمان وصول اللاعب لدرجة استعداد عالية تمكنه من الأداء بشكل مثالي سواء خلال عمليات التدريب أو المسابقات الرياضية والفائدة التي تعود على اللاعب من تناوله للغذاء لا تتوقف فقط على الكمية أو النوع الذي يتناوله ولكن أيضاً على الطريقة أو الكيفية التي يتم بها تناول هذا الغذاء للأضرار أو الآثار السلبية التي تترتب على الإسراع في تناول الطعام وعدم مضغه بشكل جيد وأخيراً فإن الفائدة من الغذاء تتوقف على الحالة الانفعالية للاعب لحظة تناوله للطعام. فمن المعروف أن الحالة المزاجية أو الانفعالية السيئة تتسبب في تأخير أو بطء هضم الطعام الموجود في المعدة والأمعاء مما يؤدي إلى بطء سرعة امتصاصه الأمر الذي يقلل من عملية الاستفادة الناتجة من تناول الغذاء

ويمكن للتدريبات النفسية المعتمدة على الكلمات كمؤثر نفسي المساعدة في الاستفادة الناتجة من تناول الغذاء فاللاعب قبل تناول الطعام يجب أن يستدعي في نفسه علاقة طيبة نحو هذا الغذاء عن طريق محاولة الاسترخاء والهدوء نظراً لدور الهدوء في تحسين عمليات الهضم وضمان وظيفة طبيعية لجميع أعضاء الأجهزة الهضمية ويمكن للاعب بتكرار الكلمات أو العبارات التالية أن يساعد في إقناع نفسه بأهمية ووظيفة الغذاء والعبارة هي:

- الأغذية التي أتناولها ضرورية لأعضاء جسمي إذ تجعلني أكثر قوة وصلابة

يجب على اللاعب عقب تناوله للطعام أن يسعى للاسترخاء والهدوء مما يتسبب في توسيع الأوعية الدموية لمنطقة القفص الصدري ومن أمثلة الكلمات أو العبارات التي تساهم في هذا الشأن ما يلي:

- عضلات بطني بدأت في الاسترخاء وأشعر بإحساس مريح في منطقة البطن
- الأوعية الدموية لمنطقة التجويف الصدري تسع وتتحسن حركتها مما يسهل ويحسن عملية الهضم
- المواد الغذائية تنتشر في الدم وذلك يساعد في تحسين قوة عضلاتي وزيادة تحملي أكثر فاكثراً

الإعداد النفسي وتجنب اللاعب للعادات الضارة:

ان تناول المشروبات الكحولية ولو بكميات قليلة يترك آثارا سلبية النتائج على كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري والأوعية الدموية لذلك يمكننا القول بان ممارسة الرياضة وتحقيق افضل الإنجازات فيها لا يمكن ان يتم في حالة تناول المشروبات الكحولية وتعتبر هذه النقطة على درجة غاية في الأهمية وخصوصا في حالة إقامة الفرق الرياضية واللاعبين في معسكرات تدريبية خارج الوطن ووجودهم أو دعوتهم لحفلات التكريم التي تدعو إليها الجهات الأجنبية المختلفة

وحتى يمكن زيادة إقناع اللاعب واقتناعه بضرر المشروبات الكحولية يمكنه عندما تستدعي الضرورة ذلك الاعتماد أو اللجوء للكلمة كمؤثر نفسي ومن أمثلة هذه الكلمات ما يلي:

- المشروبات الكحولية تعتبر ذات تأثير ضار جدا على
- أنا أعيش حياة طبيعية ومرتنة بدون المشروبات الكحولية
- تعاطي المشروبات الكحولية يؤدي إلي سحق وإزالة كل ما حققته من نتائج خلال التدريب
- أنا محرم على تناول الكحول بشكل قاطع لدرجة أنني لا اشرب البيرة تحت أي ظروف

والتدخين ما هو إلا تسمم بطئ ودائم للجسم ولأعضائه، لذلك فهو يحمل الخسارة لكل أعضاء الفرد وأجهزته الأمر الذي لا يمكن معه ضمان حصول اللاعب على نتائج افضل من أقرانه ولذلك يجب ان يمتنع عن التدخين بشكل حاسم وبدون أي مقدمات عن طريق تقليل إعداد السجائر المدخنة ويمكن للإعداد النفسي ان يلعب دورا هاما في امتناع الفرد عن التدخين وذلك بان يكرر اللاعب وعن اقتناع الكلمات أو العبارات التالية:

- دخان السجائر بالنسبة لي غير مريح
- رائحة السجائر والنيكوتين تسبب لي شعورا بالقيء
- اشعر بالآلام في منطقة القلب عند قيامي بالتدخين
- بسبب التدخين اشعر ان الأوعية الدموية لقلبي تضيق
- التدخين يؤدي إلي حدوث ذبحة صدرية
- أنا قررت بشكل حاسم الامتناع عن التدخين نهائيا
- أنا لدي قوة إرادة كافية وبسهولة استطيع الامتناع عن التدخين نهائيا
- شكل ومظهر الشخص المدخن غير مريح بالنسبة لي
- التدخين عادة غير مستحبة ولذلك أوصي كل الأفراد بالامتناع عنها

الإعداد النفسي وسرعة استعادة الشفاء عقب الإصابة:

يعتبر الإعداد السئي لأماكن ممارسة التدريبات الرياضية أو المسابقات وما تشتمل عليه من أدوات وأجهزة رياضية والتنظيم غير الجيد للتدريبات أو المسابقات ومخالفة التعليمات واللوائح الخاصة بكل مسابقة أو تدريب عوامل تشكل إمكانية لحدوث الإصابات الرياضية وإمكانية عودة الفرد لحياته الطبيعية عقب التعرض للإصابة الرياضية تستخدم أساليب متعددة للعلاج والاستشفاء حسبما ينضج فيلاتوف ١٩٨٨ منها أساليب التدريب النفسي حيث يرى ان علاج الأفراد الرياضيين من مرض الحساسية باستخدام الدواء الطبي المعروف باسم ليدازا lidaza يكون أكثر فعالية بمصاحبة التدريبات النفسية الذاتية المعتمدة على الكلمة كمؤثر نفسي إيجابي.

الإعداد النفسي ومنع الإصابة ببعض الفيروسات المرضية:

ينظر البعض من غير المتخصصين لنوعية الأمراض غير الخطيرة كالزكام مثلا نظرة غير متعمقة أو فاحصة إلا ان المتبعين للاعبين الذين يجازفون ودون علم بأنفسهم للاشتراك في التدريبات أو المسابقات يلاحظ عليهم شعور بالصعوبة في إتمام عملية التدريب الرياضي وما يترتب علي ذلك من بعض التغييرات في الحالة الانفعالية لهم قبل المسابقات وما يصاحب ذلك من سوء الشهية واختلال في عملية النوم فالزكام يزيد من صعوبة الفرد في التنفس إذ يتم حينئذ عن طريق الفم ولذلك فاللاعب لا يمكنه الشعور بالراحة نتيجة لضيق الأوعية الدموية للانف ويجب التنويه في هذا الشأن إلي ان عدم إتمام عملية الشفاء الكامل يؤدي غالبا إلي نكسه وتكرار حدوث الإصابة مرة أخرى في منطقة الرأس وما يترتب على ذلك من ضغوط عصبية ونفية ينتج عنها ردود أفعال تستحق الاهتمام وتتمثل في حدوث تغييرات وظيفية لعمل بعض الأجهزة كالرئتين وما يصاحب ذلك من عدم مقدرة اللاعب على الأداء المثالي في الملعب.

ويهدف الإعداد النفسي في هذه الحالة إلي إبقاء وإقناع اللاعب ذاتيا بالدفء في الجسم عامة وفي القدمين خاصة الأمر الذي يتسبب في اتساع الأوعية الدموية للانف وتكون سببا في تحسين عبور الهواء خلال الانف

وبخصوص الإعاقات المرتبطة بالجهاز المعوي مثل الغثيان والتقيؤ فإنها تسبب في حدوث آثار سلبية تتمثل في عدم مقدرة اللاعب على تحمل الأعباء التدريبية عالية الشدة وهو ما ينعكس على مستوى الصفات الإرادية.

ويعتمد الإعداد النفسي في هذه الحالة على الكلمات أو العبارات كمؤثر نفسي بإقناع اللاعب بان عضلات بطنه مسترخية وان باقي العضلات تعمل بشكل طبيعي وهو ما ينعكس في الشعور بالراحة في منطقة البطن وبامتداد الدفء لمنطقة الحنجرة وحدث حالة من الهدوء التام والتحسن لدي اللاعب

الإعداد النفسي وخوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة:

إن خوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة يمكن ان يسبب قلقا له، الأمر الذي يتسبب في انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي عنده نظرا لقلقه علي مصير المباراة القادمة والإعداد النفسي في تلك الحالة يكون على النحو التالي:

١- الاعتماد على العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية يشعر من خلالها اللاعب بالدفء وثقل جزء الجسم المصاب بهدف تحسين عمليات استعادة الشفاء في الجزء المصاب يلي ذلك تعليم اللاعبين كيفية تحقيق الهدوء والطمأنينة والثقة في النفس بعد ذلك يردد اللاعب بعض الكلمات أو العبارات أثناء التدريب على بعض النماذج أو المواقف سابقة الإعداد والتجهيز والمحتمل ان يتعرض اللاعب للإصابة أثناءها بحيث يوحى لنفسه بالهدوء والطمأنينة والثقة وبأن الإصابة لن تحدث أم تتكرر

٢- الاعتماد على العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية تحقق له التكيف النفسي وتدعم إحساسه بالثقة في النفس وبخلوه من أثار الإصابات الرياضية بهدف الوصول للاعب إلي حالة الهدوء والطمأنينة التي تكون سببا في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية. وننصح بالإضافة إلي ما تقدم بضرورة استخدام التدريبات البدنية بقصد تحقيق الاسترخاء العضلي للعضلات المصابة كما نشير وننوه إلي ان استخدام التمرينات التأهيلية العلاجية بجانب العبارات أو الكلمات كمؤثرات إيجابية ذاتية يسهم في إمكانية عودة العضلات والمفاصل والأجزاء التي أصيبت إلي حالتها الطبيعية

ويجب ان يضمن الإعداد أو التأهيل النفسي رجوع اللاعب لممارسة رياضته بمنتهى النشاط عن طريق استعادته للطاقة المهدرة بهدف تحقيق رغبة أفراد المجتمع أو الشعب في الاستفادة لأقصى مدي من كنوزه البشرية الكائنة والمتمثلة في اللاعبين ذوي المستويات العالية ويكون ذلك من خلال تدعيم ثقة اللاعب المصاب في نفسه وهذه مسئوليته بالدرجة الأولى يساعد في تحقيقها المجتمع ككل والمدرب والطبيب والأخصائي النفسي والزلاء في الفريق بصفه خاصة ولذا فإننا نري ان الإعداد النفسي يلعب دورا فعالا في تدعيم ثقة الفرد الرياضي في نفسه عن طريق التركيز على إيجابيات اللاعب الشخصية والمهارية وفي رغبته الصادقة للعودة للملاعب والكلمات أو العبارات التالية تلعب دورا هائلا في تدعيم هذه الثقة بشرط الاقتناع بكل لفظ أو عبارة يكررها اللاعب والعبارات

الأثار النفسية والفسولوجية لاستخدام التعبيرات اللفظية في الإعداد النفسي
يعتمد النجاح في تطبيق أساليب الصحة النفسية في الرياضة على الفعالية التي تحدثها تلك الأساليب في أداء وسلوك اللاعبين انفسهم، فالتدريبات النفسية الذاتية يترتب عليها تغيرات نفسية وفسولوجية في نظام عمل الجهاز العصبي المركزي وباقي الأجهزة العضوية الأخرى، ويتضح أول مظاهر هذا التغير في استرخاء الأنسجة العضلية كتغير أوتاج فسيولوجي يستتبعه استرخاء نفسي أو طمأنينة بمعنى ان استرخاء الأنسجة العضلية عقب أداء التدريبات النفسية يتسبب في اتساع لتلك الأنسجة المتصلة بالأوعية الدموية والأجهزة الفسيولوجية الدقيقة بما يؤدي إلى هدوء التنفس وانتظام ضربات القلب، الأمر الذي يؤدي إلى أحداث الهدوء والاسترخاء النسبي لتلك العضلات وتشير في هذا القمام إلى ان أداء اللاعب لهذه النوعية من التدريبات النفسية لا تنحصر نتائجها فقط في استرخاء العضلات ولكن أيضا لضمان تهيئة نظام كامل يحقق الهدوء والطمأنينة لإيقاع عمل الجهاز العصبي المركزي ف تكرار التعبيرات اللفظية كمؤثر إيجابي من اللعب مثل عبارة (أنا هادئ فعلاً) يتسبب في أحداث تغييرات في النشاط الكيميائي والكهربائي لعضلة المخ، تكون محصلته في النهاية شعور اللاعب وإحساسه بالهدوء والطمأنينة، ونفس الحال عند تكرار اللاعب وترديده عن اقتناع لعبادة (أنا جاهز للاشتراك في المباراة) يتسبب في أحداث تغييرات في النشاط الكهربائي والكيميائي لعضلة المخ تكون نتيجته في النهاية رفع درجة استعداد اللاعب للمسابقة.

الفروق الفردية في الإعداد النفسي:

تتحدد أهمية الفروق الفردية في ان أي طريقة من طرق التعليم أو التدريب النفسي لا يمكن ان تحقق النتائج المرجوة منها، دون ان تأخذ بعين الاعتبار مبدا الفروق والاختلافات الفردية النفسية، ويجب عند القيام بعملية الإعداد النفسي مراعاة استخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد في ضوء المعرفة الكاملة لطبيعة شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والأهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها.

هذا ويعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى ان عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية مثل:

١- الاختلافات النفسية.

٢- الاختلافات العمرية.

٣- الخبرة الرياضية ودرجة توافرها.

٤- المستوى العقلي.

٥- النمط العصبي.

وستتناول كل جانب من تلك الجوانب بتركيز شديد:

١ – الاختلافات النفسية:

يتميز اللاعبون عن اللاعبين بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك في المنافسات الرياضية فلديهم رغبة في مواجهة مواقف الضغط النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسات على الرغم مما قد يصاحبها من مظاهر كالخوف أو الانهيار من قوة المنافس واحتمال التعرض للإصابات نتيجة الاشتراك في المسابقات، وعلى الجانب الآخر نجد اللاعبين يتفوقون في الأنشطة الرياضية المتميزة بالدقة الفائقة وتحمل تكرار الأداء ذي النمط الواحد لما يتميزون به من انضباط ومن ناحية أخرى فإن لاعبات الفرق الجامعية بطبيعتهم يملن إلي التشاجر أو النزاعات بين أفراد الفريق الواحد الأمر الذي يتطلب رعاية واهتمام المدرب لهم بصفة دائمة ففي خلال مواقف الهزيمة المحتمل ان يتعرضن لها ينبغي تدريبهن للوصول إلي قدر عال من الثبات النفسي ، إذ تظهر عليهن ردود الأفعال الهيستيرية المتمثلة في الصراخ أو البكاء بصوت عال.

٢ – الاختلافات العمرية:

تتميز رياضة المستويات العالية خلال الأعوام الأخيرة بصغر سن اللاعبين، وكفي للتدليل على ذلك ان هناك ناشئين لم تتجاوز أعمارهم (١٦ - ١٨) سنة، تمكنوا من الوصول لأعلي المستويات الرياضية في بعض الألعاب كالسباحة أو الجمباز. ويرجع العلماء هذا التميز والتفوق الرياضي الملحوظ إلي وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم، هذا ولقد ان الوقت لكي نحلل ونفسر أسباب عدم الشعور بالمسئولية الكاملة لدى الناشئين عند تعرضهم لحالات الفشل أو عدم التوفيق في بعض المباريات، الذي يبدو في عدم ظهور انفعالات قوية أو عدم توفيقهم إلي المدرب الذي يتولى تدريبهم، وهو ما يقتضي الحذر الشديد والدقة المتناهية من المدرب في وضع برامج التدريب النفسي لهؤلاء اللاعبين، والقائمة على أساس الدراسة المتأنية لسمااتهم الشخصية. ونحن نرى ان ذلك الحذر قد يكون سببا جوهريا من وجهة نظر بعض المتخصصين في عدم جدوى وفاعلية الإعداد النفسي بشكل كامل للناشئين على الرغم من اقتناعهم الكامل بأهمية هذا النوع من الإعداد ويرجعون السبب في عدم تلك الجدوى إلي النظرة التقديرية أو الاستهانة والاستخفاف التي يبديها بعض الناشئين بهذا الإعداد

٣ – الخبرة الرياضية ودرجة توافرها:

يعتبر اللاعبون الناشئون اقل خبرة مقارنة باللاعبين الناضجين، ولذلك فهم يحتاجون دائما إلي الرعاية والنصحية وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المسابقات الأمر الذي

يقتضي من المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم و أفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين اللاعبين الأكثر خبرة ونضجا واللاعب الناشئ الأقل خبرة.

وينظر الخبراء الرياضيون إلي اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية الكبيرة على اعتبار انهم يمثلون طاقة هائلة ومخزوننا كامنا تستفيد منه الفرق، فهم بمثابة اليد الصادقة للمدرب في الملعب، بل انهم يعتبرون قاعدة ارتكاز الفريق التي تتحقق من خلال إمكانية توفير مناخ الصداقة والتفاهم المتبادل وتحقيق الحالة المزاجية للاعب الفريق والهادفة لتحقيق الفوز أو النصر في المباريات هذا ويجب التنويه إلي انه قد تحدث بعض مواقف النزاع أو الخلاف في الرأي بين بعض اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية والمشهورين وهنا يجب على المدرب التدخل بمنتهى الحكمة لمنع حدوث انشقاق داخل جدار التماسك ووحدة الفريق، وعليه ان يستخدم حينئذ أساليب الإعداد النفسي الهادفة للتجانس والتألف في الفريق لتحقيق الهدف الاسمي والأبعد الذي ينحصر في الفوز بالمركز الأول مثلا.

ويتبادر إلي أذهان معظم اللاعبين كبار السن وذوي الخبرة الرياضية العريضة سؤال ينحصر في انهم اعطوا الرياضة أعواما كثيرة وانه قد ان الأوان لكي يتوقفوا عن الاشتراك في المسابقات ولكن كيف وما هو السبيل للاستفادة من خبرتهم الرياضية الكبيرة بعد اعتزالهم، وفي هذا المجال نرى ان هؤلاء اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية يمثلون الكنوز البشرية في أي تجمع رياضي، الأمر الذي يقتضي ضرورة الاستفادة منهم لأقصى مدى سواء في عمليات الانتقال للناشئين أو القيام بمسئولية التدريب الرياضي لفريق ما بعد تلقي الدراسات التأهيلية لذلك أو في عمليات متابعة بعض نواحي الضعف لدي الناشئين في النواحي المهارية والخططية.

٤ - المستوى العقلي:

يعتبر اللاعب الناضج عقلياً (ذهنياً) أكثر قدرة واستعداداً على تنمية ذاته عن طريق إتقان أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة. وذلك من خلال الحوار والمناقشة مع المدرب والأخصائي النفسي. وبناء على ذلك يكون لديهم مقدرة أوفر وأعمق على التنبؤ والتخمين بأحداث المسابقة وظروفها. ومن ثم يستعد لها جيداً. بعكس اللاعب الناشئ ذي درجة النمو العقلي المحدودة. الذي قد يتعرض إلي مواقف مختلفة من إمكانية عدم التوفيق أو الفشل تؤدي إلي إثارته وانفعاله وتوتره قبل بداية المسابقات. وهو ما يقتضي بذل جهد أكبر في إعدادة نفسياً بقصد استعادة توازنه النفسي وبالتالي ثبات أدائه. ومن ذاك يتضح ان مستوى الإعداد النفسي للاعب يجب ان يتفق مع مستواه العقلي والتعليمي.

ونظرا لان الفروق الفردية في الإعداد النفسي للاعبين تعتمد على جملة عوامل منها المستوى العقلي ودرجة النضج الذهني لذا فان الأمر يتطلب ضرورة تعرف اللاعب على نوع جديد من التدريب يعرف بالتدريب العقلي بدأ يكتسب أهمية متزايدة في الآونة الأخيرة.

الفصل الخامس

الإعداد الذهني للاعب

الأهداف الأساسية للتدريب العقلي

- ١- إتقان الألعاب للمعلومات والطرق التعليمية المرتبطة بمجال نظريات التدريب الرياضي والعلوم الطبية الأخرى المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- ٢- تربية المقدره لدى اللاعب على التحليل الموضوعي للخبرة المكتسبة من خلال الاشتراك في التدريب أو المسابقات
- ٣- تنمية الفاعلية والحماس والفكر الخلاق لدى اللاعب عن طريق مشاركته للمدرب في وضع خطط الإعداد (طويلة وقصيرة) المدي.

هذا وتمثل المحاضرات والندوات والمناقشات والتحليل المرجعي اهم مظاهر الإعداد العقلي المتميز ويجدر التنويه إلي ان وضع برامج التعليم والتدريب المتعلقة بأساليب الإعداد النفسي تعتبر مسألة بالغة الصعوبة إذا تم وضعها بحذافيرها بواسطة المدرب فقط، ولذلك يجب ان يشترك فيها أيضا اللاعب، وهذا الشكل يمكن تفادي الخطأ عند تنفيذ تلك الخطط من ناحية، ومن ناحية أخرى تضمن النشاط والتوهج العقلي لذهن اللاعب، ويعتبر الإعداد العقلي وسيلة لتطوير التنبؤ والتخمين لدى اللاعب بما سيحدث في المستقبل من خلال أحداث المسابقات ومن ثم وضع الخطط البديلة لتنفيذها.

٥ - النمط العصبي:

توصل كل من (باكويشيك وراديونال ١٩٨٩) إلي بعض الأنماط العصبية للاعبين والمتمثلة في (النمط الجيد أن النمط الضعيف، النمط المندفع) وسنتناول كلا من تلك الأنماط بتركيز شديد على النحو التالي:

النمط الجيد:

يتميز بأن اللاعب ذو جهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالبا أي أعراض للإرهاق أو الإجهاد النفسي، ويحتاج هذا النمط من اللاعبين إلي درجة اقل من الإعداد النفسي التخصصي، وهنا تجدر الإشارة إلي التأكيد على انه لا يجوز السماح لهذه النوعية من اللاعبين بالاشتراك في المسابقات بدون إعداد نفسي مطلقا، وإنما يعتمد إعدادهم على طريقة التدريب المركز بمعني حجم كبير مع شدة عالية، لما يتميزون به م اعتدال واستقرار لمزاجهم مقارنة بغيرهم، ويستخدم معهم الأساليب الهادفة للتنبية وآثاره ورفع درجة الاستعداد قبل المسابقة مباشرة حفاظا على طاقاتهم العصبية.

النمط الضعيف:

ويتميزون بتشتت طاقتهم العصبية وفتور حماسهم للاشتراك في المسابقات و يترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات الأمر الذي يتطلب ضرورة ان تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر، وبحيث يبدأ اللاعب في تهيئة نفسه المسابقة قبل بدئها بفترة كبيرة وذلك بمساعدة استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه لدي اللاعب.

النمط المندفع:

ويتميزون بزيادة درجة الاستثارة الانفعالية، وعدم ثبات تصرفاتهم وتعرضهم للنفرة وهم الذين يحتاجون إلي ضبط وترشيد طاقتهم العصبية تجنباً للإرهاق العصبي والنفسي، وهنا يجب ان يسعى المدرب إلي تجنب إعطائهم واجبات هامة في بداية المسابقات وإنما على العكس يجب الحذر والتقنين في أدائهم حركاتهم وإبعادهم قبل المسابقات عن كل الأمور المسببة للإثارة العصبية لهم ويساعد في تحقيق هذا الأمر استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة درجة الثبات العاطفي.

الإعداد الذهني :

لا شك أن البطولات والمنافسات الرياضية والمباريات تتطلب من اللاعب أعباء ذهنية عالية ، لذا وجب علينا أن نجعله يعتمد على نفسه ويكون إيجابي إلى حد كبير أثناء عملية التدريب والإعداد حيث يتطلب الأمر منه استيعاب النواحي الخطئية وفي نفس الوقت رفع مستوى الأداء المهاري وهذا بطبيعة الحال يرفع من كفاءة الأعباء الواقعة على كاهله وإنجاز كل هذا لا يتأتى إلا إذا كان لدى اللاعب قدرات عالية فعالة ومناسبة كأن يكون على مستوى عال من حسن التفكير والابتكار ولديه تصوراً واعياً للنواحي الخطئية ن الأمر الذي يجعل من الضروري أن يشرك المدرب اللاعب معه في التقدم بمستوى الأداء المهاري ، ويمده بكثير من النواحي النظرية والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية وهذا يفيد جداً في تقييم الخطة والاستفادة من المعلومات ويضمن حسن تنفيذ الخطة على المستويين القريب والبعيد فالإعداد الذهني والخططي يكمل كل منهما الأخر وينميان معاً لدى اللاعب القدرة على حسن التصرف الحركي أثناء تنفيذ خطط اللعب ، كالتحرك الواعي داخل الملعب مع الاستخدام المناسب للمهارات الأساسية اللازمة للمواقف المتنوعة والمتغيرة أثناء المباريات ، لهذا يجب علينا أن نعتن بالقدرات العقلية للرياضي ومنذ مرحلة الناشئين ومن أهم القدرات العقلية التي يجب تنميتها على المدى الطويل والقصير خلال

الإعداد الذهني للقدرة على كل من ..(تركيز الانتباه ، الملاحظة إدراك بالتفكير ، الاستنتاج ، سرعة التصرف) ويمكننا أن نمي ونحسن من هذه القدرات العقلية عن طريق عدة وسائل وخبرات يجب أن يمر بها اللاعب نذكر منها:

١ - المعلومات والمعارف النظرية :

إن اكتساب اللاعب للمعلومات والمعارف النظرية يسهم في إعطاء تصورات صحيحة من مواقف اللعب المحتملة مما يجعله قادراً على التصرف السليم أثناء المباريات وتجعله قادراً على اختيار أنسب الحلول لمجابهة مواقف اللعب بعد تحليلها فيكون لديه القدرة على سرعة التنفيذ وحسن الأداء لهذا وجب علينا أن نمد اللاعب بالمعلومات والمعارف المتعلقة بمواقف تدريبية متعددة ومتنوعة ومتغيرة ومنحه الفرص اللازمة للمحاولة الذاتية معتمداً على نفسه في إيجاد الحلول المناسبة للمواقف التي يتعرض إليها .

٢- التوجيه والإرشاد :

يجب منح اللاعب فرصة التطبيق العملي للمعلومات النظرية التي حصل عليها من المواقف المحتمل حدوثها وهذا يتم أثناء عملية التدريب مع توجيهه وإرشاده مع ملاحظة ضرورة اعتماد اللاعب على نفسه وقد نكرر المواقف عدة مرات مما يتفق والقدرات العقلية للأفراد وننصح بضرورة مراعاة الفروق الفردية هنا .

٣- التقييم والمتابعة :

بعد أن اكتسب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بالإعداد الذهني وتم تطبيقه لها في مواقف اللعب المتعددة مع توجيهه وإرشاده يجب أن تستمر عملية الإعداد الذهني بالتقييم والمتابعة عن طريق عدة أساليب نذكر منها :

- إشراك اللاعبين في إيجاد حلول منفردة لمواقف اللعب المتغيرة .
- إجراء مناقشات تهدف إلى تحليل واجبات اللاعبين كل على حده وتوضيح تأثير ذلك على تنفيذ الخطة .
- التقييم الموضوعي لنتائج التنفيذ مع التعزيز وتشجيع القادرين على صحة التنفيذ والأداء .

وتعتبر القدرات العقلية للاعب عامل هام جداً في حسن الأداء الخططي للاعب أثناء المباريات وخاصة في اللحظات الحرجة من المباريات والإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الخططي ، وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والإثناء معاً يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم .

ويخطئ المدرب الذي يعتقد بعدم أهمية الإعداد الذهني ، ولا يدرك نتيجة لتغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباريات ، وكثيراً ما نجد أن المدرب يلوم اللاعب على سوء تصرفه أثناء المباريات ولكن الواقع يقول أن المدرب يجب أن يلوم نفسه لعدم عنايته بالإعداد الذهني وتنميته لقدرات اللاعب العقلية ، وتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله لاعباً خلاقاً ذا مبادأة ، يعرف كيف يتحرك في الملعب بوعي ، ويستخدم المهارات الأساسية المناسبة لمواقف اللعب المختلفة .

والإعداد الذهني وما يصاحبه من التعليم الخططي النظري يمثل في التدريب الحديث جزءاً هاماً ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله اللاعبون بسوء تصرفاتهم الخططية أثناء المباريات .

وأهم القدرات العقلية المطلوب تثبيتها للاعب وفقاً لترتيبها في المواقف الخططية هي :

١ - تركيز الانتباه :

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز انتباهه وتركيز الانتباه يطور خلال التدريب بالعديد من الوسائل وتركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة .

٢ - القدرة على الملاحظة :

بعد أن يركز اللاعب فإنه يستطيع أن يلاحظ الموقف جيداً فهو يلاحظ موقفه في الملعب وموقف زملائه والمنافسين ، ولكما كانت زاوية رؤيته واسعة كلما استطاع أن يلاحظ بدقة ، وزاوية رؤية اللاعب تختلف من نشاط لأخر فزاوية رؤية لاعب المنازلات تكون أضيّق من زاوية لاعبي كرة السلة وزاوية رؤية لاعبي كرة القدم أوسع من زاوية رؤية لاعبي كرة اليد والسلة . ويترتب على قدرة اللاعب على الملاحظة أن يدرك الموقف جيداً .

٣ - القدرة على الإدراك :

- إدراكات اللاعب متعددة وهي تشمل :
- إدراك اللاعب لقدرة المنافس البدنية والمهارية من حيث سرعته وقوته ودقّة أدائه للمهارات الأساسية والخططية وقدراته العقلية وذكائه .
 - إدراك المسافة بينه وبين زملائه وبينه وبين زملائه والمنافس .
 - إدراك اتساع الملعب ، ومكان الأهداف وارتفاع الأدوات أو الكرة في الهواء .

- إدراك الزمن فيدرك اللاعب الوقت الذي معنى من المباراة والوقت الباقي ومقدار الوقت الذي تستغرقه الكرة في الهواء مثلاً حتى تصل إليه .

٤- القدرة على التفكير :

يلعب التفكير دوراً هاماً في التصرف الخططي ، فبعد أن يدرك اللاعب الموقف جيداً يقوم بتحليله ويستنتج ما سيترتب عليه من تصرف وتستدعى المواقف المتغيرة في المنازلات والألعاب الجماعية سرعة التفكير لاتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وقدراته العقلية وعملية التدريب الخططية المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير السلم .

٥ - القدرة على الاستنتاج :

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار السليم أثناء التدريب لما في ذلك من أهمية كبرى أثناء سير المباراة والاستنتاج السليم واتخاذ القرارات الصحيحة يكون مبنياً على القدرة على التفكير .

٦ - سرعة التصرف :

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه نتيجة القدرات العقلية السابقة .

وسرعة التصرف الخططي هي المظهر الذي نراه في الملعب ويمكن أن يكون هذا التصرف السريع نتيجة لعملية التغذية الرجعية ، فكلما أعطى المدرب اللاعبين معلومات نظرية وخططيه لعب كثيرة على السبورة وطور قدرات اللاعبين العقلية ، اختزنت هذه المعلومات في عقل اللاعبين من أفراد الفريق ، فإذا حدث أثناء المباراة موقفاً مشابهاً أو قريباً من المواقف التي تعلمها اللاعبين استعاد اللاعب وباقي زملائه في الفريق التصرف الخططي السليم الذي تعلموه ، ثم يتصرف اللاعبون بسرعة ، أما إذا لم يكن هناك إعداداً ذهنياً أثناء التدريب فإن تفكير اللاعب يطول للحظات أكثر مما هو مطلوب وعندما يبدأ اللاعب في تنفيذ الخطة يكون الموقف قد اختلف تماماً .

طرق تدريب القدرات الذهنية :

١- التعليم النظري (قبل النزول للملعب) :

يكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية بحيث يمكن

تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب وأثناء هذا التعليم النظري يلاحظ المدرب :

- تنوع المشاكل التدريبية ومتطلباتها .
- المحاولة الذاتية لكل لاعب في إيجاد الحل للمشاكل الخططية التي يعطيها المدرب على السبورة .

٢ - التوجيه النظري خلال التدريب :

ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل ، وخلال ذلك يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين للتصرف الخططي المطلوب ، وخلال التدريب العملي يمكن للمدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين بأساليب مختلفة معروفة ، ويجب أن يلاحظ المدرب أن هناك فروقاً في مستوى القدرات العقلية وأن التكرار للتصرفات والمواقف الخططية يرتبط بهذه الفروق الفردية .

٣- تنظيم الإعداد الذهني بعد التدريب :

ويعني هذا أن المدرب يعطي توجيهات تسعى إلى تنمية القدرة على التنفيذ الخططي ، ويلاحظ هنا :

- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين أثناء تنفيذ الخطط مع وضوح الهدف من هذه المناقشة .
- استثارة وتوجيه العمليات العقلية للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات الخططية .
- تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسن والارتقاء إلى ما هو أحسن .

وأحب أن أشير هنا إلى أن الإعداد الذهني أصبح من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم ولما كان أهم ما يميز اللاعب حالياً أن يكون خلاقاً ذا مبادأة حسن التصرف لي اللاعب فإن ذلك لن يتأتى إلا بتنمية وتطوير القدرات العقلية للاعبين .

المراجع

- ١- أ. د / عادل عبد البصير على , التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . ١٩٩٩ .
- ٢- أ. د / عصام عبد الخالق , (التدريب الرياضي) نظريات وتطبيقات . دار المعارف ٢٠٠٣ .
- ٣- أ. د / عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ، نظريات – تطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
- ٥- د / أمر الله احمد البساطي , (قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته) دار المعارف الإسكندرية . ١٩٩٨ .
- ٦- د / طه إسماعيل , د / عمرو أبو المجد , د / إبراهيم شعلان , الإعداد البدني في كرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة , ١٩٨٩ .
- ٧- د / محمد حسن علاوى , علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة ١٩٨٦ .
- ٨- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ، أسس ، مفاهيم ، اتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٩- مفتي إبراهيم حماد , التدريب الرياضي الحديث : (تخطيط وتطبيق وقيادة) الفكر العربي , القاهرة ٢٠٠١ م .
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد. الإعداد النفسي في تخطيط برامج التدريب ، مذكرات غير منشورة ، دراسات المدربين ، منطقة القاهرة ، اتحاد كرة القدم المصري ، القاهرة ، ١٩٩٠ م

المراجع الأجنبية

11- Bauletto, B (1991) Strength Training for Coach, Human Kinetics.

12- Bonnir, L (1991) The management of Sport: Its Foundation and Application Mosby Year Book.

13- Bosco, C, Zanon S, (1984) The Influence of Extra Load on the mechanical Behavior of Skeletal Muscle, Europe App, Physiolo, 53 :149 .154.

14- Cox, R. (1994) Sport Psychology: Concepts and application (3ed), Madison: Brown & Ben Chmark.

15- Casperon, C. et al (1990) Physical Activity and Physical Fitness Public Health Reports.

16- Brian. J Sharky (1991) New Dimension in Aerobic Fitness, Human Kinetics.

أسس التدريب الرياضي الحديث

٤ المقدمة
 الفصل الأول :
٥ الإعداد البدني للاعب
٧ مفهوم الإعداد البدني
١٠ أهمية الإعداد البدني
١١ أنواع الإعداد البدني
١٥ عناصر اللياقة البدنية
١٥ أولاً- التحمل
١٩ ثانياً- السرعة
٣٢ ثالثاً- القوة العضلية
٤٠ رابعاً- الرشاقة
٤٥ خامساً- المرونة
٤٨ سادساً- التوازن
 الفصل الثاني:
٥١ طرق التدريب المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة
٥٣ أولاً- طريقة التدريب المستمر
٥٥ ثانياً- طريقة تدريب الفارتلك
٥٥ ثالثاً- طريقة التدريب الفتري
٥٦ رابعاً- طريقة التدريب التكراري
٥٨ خامساً- طريقة التدريب الدائري
٦١ سادساً- طريقة تدريب تزايد السرعة
٦٢ سابعاً- طريقة تدريب اللعب
٦٢ ثامناً- طريقة تدريب الهيبوكسيك

الفصل الثالث

٦٥الإعداد المهاري
٦٧مقدمة
٦٨مفهوم الإعداد المهاري
٦٩تعليم الأداء الحركي للأنشطة الرياضية
٧١التكتيك الرياضي
٧٥قواعد عامة للتعلم الحركي لاكتساب المهارات
٧٦مراحل تعلم المهارات الأساسية

الفصل الرابع

٩١الإعداد النفسي للاعب
٩٣نبذة تاريخية
٩٥الإعداد النفسي
٩٥أولاً - العمليات العقلية العليا
٩٦ثانياً - الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
٩٦ثالثاً - الحالة النفسية
١٠٢خطوات الإعداد النفسى للاعب
١٠٨التحكم في الانفعالات النفسية للاعب
١١٦الإعداد النفسي قبل المسابقات

الفصل الخامس

١٣١الإعداد الذهني للاعب
١٣٢أهداف التدريب العقلي

