

مقدمة الجزء الأول

بعد هذه الرحلة الشاقة ولبعد الطريق وقلة الزاد من شاب اعتاد على المضي في المسالك الوعرة وركوب المراكب الصعبة، أود أن أقول بأن المصاعب التي واجهتني في ترجمة هذا الكتاب كانت جمة وأكثر مما تذكر؛ فمن ناحية كانت صياغة الجمل أول هذه المشاكل لجعلها مفهومة لدى القارئ العربي وقريبة إلى ذهن الفرد البسيط ليتسنى له أقصى درجات الإفادة، ومن ناحية أخرى فإن توزيع التمارين روعي في هذا الكتاب من حيث إبراز التمارين وتوزيعها بحسب أهميتها في كل جزء من أجزاء الموسوعة.

الجزء الأول من هذا الكتاب (موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة) اشتمل على تمارين تطوير المرونة، الوثب، الرشاقة، السرعة، القوة، والتحمل يصلح للعمل به في الألعاب الرياضية جميعها (الفردية منها والجماعية) وكذلك فهي مرجع يمكن أن يستفيد منه الباحثون عند عمل المناهج التدريبية لعينات البحوث ويستفيد منه أيضاً المدربون العاملون في الأندية الرياضية، زد على هؤلاء عامة الناس والذين يرغبون في ممارسة الرياضة اليومية.

إن ما دفعنا إلى ترجمة هذا الكتاب البالغ في الأهمية كونه قد ترجم إلى ثلاث لغات (الألمانية، اليونانية، الروسية) بالإضافة إلى العربية وكذلك كونه يحتوي على العديد من التمارين التي تلائم الألعاب الرياضية جميعها زيادة على ذلك ندرة المصادر العربية التي تحوي مثل هذه التمارين المدعمة بأشكال توضيحية. إن هذا الكتاب عزيزي القارئ يحوي كافة عناصر اللياقة البدنية (الفردية والجماعية) وكذلك التمارين المركبة.

والله الموفق

هاشم ياسر حسن

w.w.w.hashimyassr@.com

مقدمة المؤلف

إن الفائدة العلمية والعملية لهذا الإصدار حول أساليب طرق التعليم والتدريب المنتظمة للاعبين في جميع أنواع الرياضات، تتلخص بوصف كثير من التمارين البدنية والفنية (التكتيك والتكتيك) والتي يتم استخدامها بشكل يتلائم مع الإبداعات التدريبية لتطبيقها وتوظيفها مع إمكانيات اللاعبين.

إن ما جاء به هذا الكتاب (موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة) هو ترتيب وتطبيق هذه التمارين بحسب اتجاهها بما يتناسب مع طرق التعلم لأقسام النوعية البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الوثب، الرشاقة، التناسق الحركي) وكذلك النوعية الحركية للأداء الفني (التكتيك والتكتيك). إن مثل هذه التصنيفات والتي تحمل شروطاً خاصة يستطيع اللاعبون استخدامها من أجل تعلم النوعيات التدريبية الحديثة بالإضافة إلى النوعيات الأخرى من التمارين التي تحمل صفات حركية كاملة.

إن هذه التمارين المستخدمة في هذا الكتاب تكون فعالة جداً في عملية الإعداد البدني والفني لمختلف الفئات العمرية (البالغين، الشباب، الناشئين، الأشبال، المبتدئين بعمر ٧ سنوات) وكذلك يمكن استخدامها في البحوث والدراسات العلمية.

إن إدراج مختلف التمارين وحركات اللعب في العملية التعليمية التدريبية تسمح بتنوع الواجبات للاعبين، وكذلك تجنب قدر الإمكان التمارين الروتينية المملة والتي تعيق رفع نشاط اللاعبين.

إن التأكيد على استخدام التمارين في هذه الموسوعة يتطلب تحديدها مسبقاً لمعرفة الأفضلية والتي تتناسب مع متطلبات الإعداد البدني والمهاري، والخططي، وإن مستوى تطوير تلك النوعيات الحركية بما يتلاءم مع هدف الإعداد الذي يكون له قيمة تستحق في هذه المرحلة وكذلك الشروط التي تنفذ فيها الواجبات.

هذا الكتاب يتكون من جزئين أساسيين الجزء الأول يتكون من مجموعة التمارين البدنية، أما الجزء الثاني فيتكون من أنواع مختلفة من التمارين الحركية، وإن عملية تجميع هذه التمارين تسمح بتعلم أسس النوعيات الحركية حسب متطلبات الإعداد العام، الخاص، المنافسات. وهذه المجموعة من التمارين يمكن استخدامها كوسائل للإعداد البدني، المهاري، الخططي، وأيضاً كاختبارات لتقييم الإعداد الخاص باللاعبين.

الإعداد البدني

يعد الإعداد البدني واحداً من أهم متطلبات الإعداد الرياضي والتي تتجه نحو تطوير النوعيات الحركية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، قابلية التوافق الحركي، وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال القسم التحضيري للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة.

إن الإعداد البدني يقسم إلى الإعداد العام، الإعداد العام الخاص، الإعداد الخاص، الإعداد الخاص للمنافسات، الإعداد للمنافسات، إعداد تنافسي انتقالي، ويمكن وصفه بما يلي:

- الإعداد البدني العام: هو عملية تدل على التطوير المنسق لمختلف القابليات البدنية.
 - الإعداد العام الخاص: يبني هذا الإعداد على قاعدة الإعداد البدني العام مع تكوين أساس من التدريبات الخاصة.
 - الإعداد الخاص: وهو عملية تطوير النوعية البدنية الخاصة والتي تضمن التطوير الأولي لتلك القابليات الحركية والذي يكون ضروريا لهذا النوع من الرياضة.
 - الإعداد الخاص للمنافسات: يكون هذا الإعداد ضروريا من أجل استيعاب الأحجام الكبيرة من العمل اليومي لغرض تطوير القابلية الحركية وهي مرحلة استعداداً للعمل التنافسي.
 - الإعداد للمنافسات: وهو المرحلة التي تسمح بالحصول على الإنجازات في أي نوع من أنواع الرياضة.
 - الإعداد التنافسي الانتقالي: وهو المرحلة الأخيرة من الإعداد الرياضي ويرافقه هبوط في مستوى الشدة التدريبية.
- استعداد المرحلة الانتقالية:
- حلقة الاتصال المهمة في النظام المعقد المتعدد الجوانب هي الإعداد الرياضي البدني الذي يعد كقاعدة لعملية التطوير البدني لمختلف المراحل العمرية.