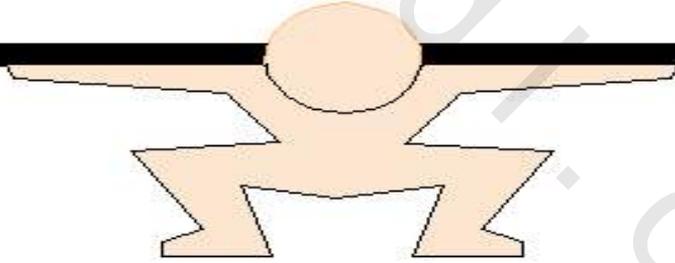


## الفصل الخامس

# أسس التدريب الرياضي



obekandl.com

## مفهوم التدريب الرياضي :

يتميز العصر الحديث بالتفجر العلمي المتتالي الذي يطور جميع مجالات الحياة وذلك من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا وقد امتد هذا التطور إلى المجال الرياضي بصفة عامة وفي مجال التدريب بصفة خاصة.

والتدريب الرياضي يتقدم عن طريق المعلومات التي نستمدّها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في مجالات التدريب والأداء الحركي.

يذكر عصام عبد الخالق (2005) أن التدريب الرياضي هو " عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإدارية " .

وتذكر خيرية السكري، محمد بريقع (2004) أن التدريب الرياضي هو عملية طويلة المدى تؤدي إلى التطور في حدود قدرات اللاعب وحاجاته ومواصفاته والبرامج التدريبية وتستخدم تمارين وتدرّيبات تعمل على تنمية العناصر الخاصة بالمسابقة.

ويشير بسطويسى أحمد (1999) أن التدريب الرياضي هو "عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول لأعلى مستوى ممكن".

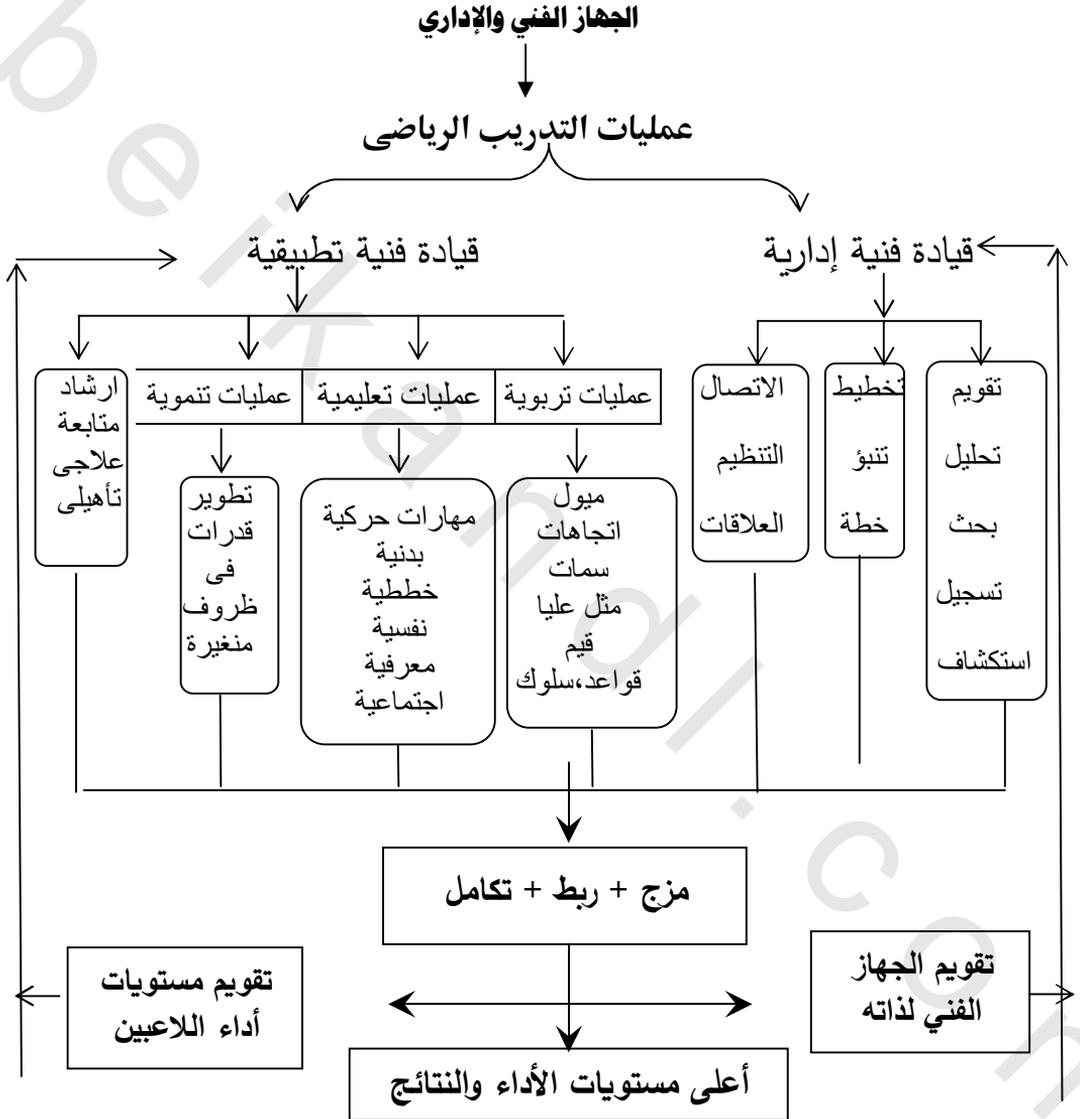
ويضيف مفتى إبراهيم (2001) أن التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف لتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

ويذكر عويس الجبالى (2003) أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف لإعداد الرياضي إعداداً متكاملًا من جميع النواحي ودفعه للوصول للمستوى العالي من خلال الاستعانة بالحمل البدني.

ويرى المؤلف من العرض السابق لمفهوم التدريب وبالرغم من سرعة تطور علم التدريب وزيادة حجم التطبيقات العلمية عن النواحي الفنية للتدريب واتساع المعلومات والبحوث والعلوم المتصلة بالتدريب فلا يزال التدريب الرياضي يتطلب مزيداً من التطبيقات المتطورة لكل بيئة تدريبية وذلك لضمان التقدم لكل لاعب وللحصول على التفوق الامتياز في مجال التدريب الرياضي فلا بد من اتباع الأنظمة والأساليب المختلفة لتطوير المدرب واللاعب والذي تدور حولهما العملية التدريبية وذلك بوجود لاعب يمتلك مواصفات تؤهله للتفوق وجهاز فني متكامل وإدارة رياضية مميزه بالمستويات الإدارية الثلاثة بالاتحاد الرياضي الفلسطيني وذلك بتطبيق مفهوم ومبادئ إدارة الجودة الشاملة على

أساسيات ومبادئ التدريب الرياضي وذلك للحصول على التفوق والامتياز والجودة في عملية التدريب الرياضي.

ويذكر مفتى إبراهيم (2001) أن تحقيق هدف التدريب الرياضي يتم من خلال الشكل التالي :



شكل (10) كيفية تحقيق الهدف من التدريب الرياضي

ويرى المؤلف أن التدريب الرياضي يشهد كل يوم تطور علمي يسير بسرعة مذهلة فيما يختص بالمعلومات الخاصة بإعداد الرياضي أو في نتائج هذا الإعداد التي تظهر في تحقيق الرياضيين لمستويات عالية كالألعاب الرقمية (العاب قوى - سباحة - رفع أثقال) وبالرغم من أن المراجع في المكتبات العربية في مجال التدريب الرياضي اهتمت بطرق التدريب ثم بمحتوى العملية التدريبية والجانب التنظيمي للعملية التدريبية وذكر العلماء أن تطبيق أسس التدريب الرياضي لها تأثير كبير في تقدم عمليات التدريب الرياضي ونجاح العملية التدريبية عند تطبيق هذه الأسس فكان لابد من تقييم فاعلية هذه الأسس في نجاح العملية التدريبية.

### **أسس التدريب الرياضي :**

التدريب الرياضي عملية مستمرة ومنظمة تؤدي لحدوث تغيرات في الخلايا والأجهزة الداخلية للجسم تتزامن مع تطور الأداء الرياضي من خلال مدرب متخصص يطبق أسس التدريب الرياضي التي تشرح وتوضح معاملة اللاعبين فرديا كأشخاص مستقلة وأسباب تأثر التدريب على الجسم وما يجب مراعاته في الوحدات التدريبية اليومية والنتائج طويلة المدى.

وقد اتفق كل من السيد عبد المقصود (1995) وبسطويسى أحمد (1999) وعبد العزيز النمر (2000) ومفتى إبراهيم (2001) وعثمان رفعت (2003) وعصام عبد الخالق (2005) وخيرية السكري ومحمد

بريقع (2004) أن نجاح عملية التدريب الرياضي تتم من خلال مراعاة  
واتباع أسس التدريب الرياضي وهى :

### أولاً : الصفات والخصائص الفردية للاعبين :

يذكر عصام عبد الخالق (2005) أنه يجب مراعاة الفروق  
الفردية بين الرياضيين حتى لو تقاربت نتائجهم حيث تتمثل الاستفادة  
بكل الطاقات الفردية الخاصة بالرياضي من حيث معرفة نواحي النقص  
وعلاجها ومواطن القوة وزيادة فاعليتها ويتمشى حمل التدريب مع  
إمكانات الرياضي وخصائصه الفردية من حيث :

#### أ- العمر الزمني (المرحلة السنية) :

أن تكون درجة الحمل مناسبة لسن الرياضي حيث تتميز كل  
مرحلة سنية من مراحل النمو بخصائص بدنية وحركية وانفعالية وعقلية.

#### ب- العمر التدريبي للرياضي :

هو عدد السنوات التي يقضيها اللاعب في التدريب وكلما زاد  
عدد سنوات التدريب كلما اثر على تحسين مستوى لياقة اللاعب وقدراته  
على الأداء.

#### ج- حالة الرياضي التدريبية :

تؤثر الحالة التدريبية للرياضي على كيفية توجيه الحمل فقد  
يتشابه لاعبان في مستوى واحد في نتيجة منافسة مشتركة بينهما ولكن

يختلفان في أحد مكونات الحالة التدريبية الخمسة (بدنية - مهارية -  
خططية - فكرية - نفسية).

#### د- الحالة الصحية :

يجب إعطاء اللاعب حمل خاص أثناء وبعد الراحة الإجبارية  
للشفاء من الإصابة وعدم اشتراكه في التدريب مع زملاءه حتى يسترد  
لياقته الطبية والبدنية.

#### هـ- متطلبات خارج وحدة التدريب :

عند التخطيط للحمل يجب مراعاة متطلبات خارج التدريب التي  
تؤثر على اللاعب كنوع العمل والوضع الاقتصادي ووسائل  
المواصلات.

#### و - النمط والتكوين الجسماني :

لكل لاعب نمط وتكوين جسماني يتميز به ويحدد شخصية  
صاحبه وإمكاناته وقدراته ويساعد المدرب على كيفية تطوير اللاعب  
في المنافسة حسب قدراته الجسمانية.

#### ز - اختلاف الجنس :

هذا الاختلاف ظاهر بين البنين والبنات في النواحي التكوينية  
والوظيفية والنفسية ويظهر بصورة واضحة بعد البلوغ.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي  
يوضح أن كل لاعب له استجابة وفق قدراته وإمكاناته فقد يتأثر جميع  
اللاعبين بالتمرينات في البرنامج التدريبي ولكن بأساليب مختلفة ويجب

على المدرب أن يجمع معلوماته الخاصة بالنسبة لكل لاعب حتى يستطيع معرفة نواحي القوة والضعف في اللاعب والعمل على علاجها.

## ثانياً : التدرج في زيادة حمل التدريب :

يعد التدرج في زيادة حمل التدريب من العوامل الهامة عند تصميم برنامج تدريبي لأي مدرب لأن الحمل الثابت يفقد بالتدرج تأثيره التدريبي والتدرج يكون على فترات مناسبة للتحكم في مكونات الحمل (شدة الحمل والكثافة). ويذكر مفتى إبراهيم (2001) أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعنى الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.

ويشير عصام عبد الخالق (2005) أن التدرج في الزيادة في حمل التدريب تحدث بصورة عامة على مدار السنة في الفترة الإعدادية وخاصة في المرحلة الأولى منها فتبدأ زيادة حجم الحمل أولاً ثم بعد ذلك زيادة في الشدة حتى تصل لأقصاها في فترة المنافسات مع مراعاة العلاقة العكسية بين الحجم وشدة الحمل في الفترة الانتقالية والإقلال من شدة الحمل والتدرج في زيادة الحمل التدريبي يكون واسع وأكبر عند المبتدئين الرياضيين عن ذوى المستويات العالية.

وتذكر خيرية السكري ومحمد بريقع (2004) أن التدرج في زيادة حمل التدريب يتم من خلال قدرة جسم اللاعب على التكيف مع أحمال

تدريبية وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة وذلك بالتدرج ويتم ذلك من خلال تدريب سهل جدا وملائم وشاق جدا.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يوضح للمدرب أن يتحكم وينظم رفع درجة الحمل من خلال التخطيط المحكم للحجم وشدة الحمل والراحة في كل وحدة تدريبية وأن يقوم المدرب بإجراء التحليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين حتى يستطيع أن يتدرج في زيادة الحمل التدريبي دون حدوث إصابات أو التعرض لظاهرة الحمل الزائد.

### ثالثا : استمرارية التدريب :

يجب أن يكون التدريب مستمرا طول العام ليتضمن التحميل العالي المناسب الشامل الذي يؤدي بانتظام لتطوير مستوى الرياضي باستمرار وكلما كان التدريب مستمرا متوصالا كان الارتفاع أسرع في مستوى اللاعب.

ويشير عصام عبد الخالق (2005) أن العوامل التي تساعد

على استمرارية التدريب هي :

- التشكيل الصحيح للحمل على فترات السنة.
- التطبيق المناسب لقاعدة الحمل والراحة والتدرج السليم في زيادة الحمل.

- التكرار المنظم لما تم اكتسابه وعدم تعلم مهارات جديدة إلا بعد إتقان وتثبيت المهارات السابقة.

- التغيير والتنوع في استخدام طرق التدريب.

ويذكر مفتى إبراهيم (2001) أن استمرارية التدريب هي فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المتقدم ونمو وتطور أجسام اللاعبين وتحصيل المهارات وتحقيق استراتيجيات التعلم واكتساب الخبرات الحقيقية في كافة جوانب الرياضة الممارسة للاعب.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يوضح أن تقدم مستوى اللاعب والوصول به لأحسن مستوى يكون من خلال استمرار اللاعب في التمرين على مر شهور وسنوات للوصول للهدف الموضوع من أجل تحقيقه من خلال البرامج التدريبية التي توضع للاعبين.

#### رابعاً: الإحماء والتهدئة :

يبدأ قبل كل وحدة تدريبية بالإحماء وينتهي بالتهدئة ويذكر عصام عبد الخالق (2005) إن الإحماء هو تهيئة الجسم للقيام بعمل أكبر تحميلاً عن طريق تمارين تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب أو المنافسة مباشرة مع مراعاة الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس وحالة الطقس والحرارة ونوع الملابس.

ويذكر مفتى إبراهيم (2001) أن التهدة هامة جدا للاعب لأنها تعود بالحالة الفسيولوجية للاعب إلى شبه الطبيعية نتيجة تعرض اللاعب لأنشطة بدنية شديدة.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي مهم جدا لأنه في مرحلة الإحماء يهيئ اللاعب بدنيا ونفسيا وعصبيا وحركيا وذهنيا للوحدة التدريبية وكيفية الاستفاد منها وفي مرحلة التهدة العودة باللاعب تدريجيا للحالة التي كان عليها قبل التدريب أو المنافسة وتساعد في إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي.

#### خامسا : تكنولوجيا التعليم والتدريب :

أصبح العصر الحالي هو عصر المعلومات وتعددت الوسائل المتاحة لجمع البيانات ومعالجتها بصيغ مختلفة للحصول على نتائج وحلول تساعد المدرب في التصدي للمشاكل المختلفة في العملية التدريبية وتساهم في بناء تكنولوجيا متعددة وظهور علوم إدارية حديثة.

ويشير عصام عبد الخالق (2005) أن تكنولوجيا التدريب هي جميع الأجهزة والأدوات التدريبية داخلها وإستراتيجية التدريب الموضوعية لكيفية استخدامها والتنظيمات المستخدمة في نظام تربوي بهدف تحقيق أهداف تدريبية ويساعد على تحديد وتطوير العملية التدريبية ورفع كفاءتها وفعاليتها.

وتذكر خيرية السكري ومحمد بريقع (2004) أن تكنولوجيا التدريب هي المعرفة العلمية التقنية لاستغلال البحوث القابلة للتطبيق في تصميم

وإنشاء الملاعب المختلفة وإنتاج الأجهزة والأدوات الرياضية المبتكرة والبحث عن أفضل وأنسب الخامات والعمل على تحسين ظروف الأداء الرياضي لتحقيق أروع الإنجازات الرياضية مع الاقتصاد في الطاقة والجهد والوقت وحماية اللاعبين من الإصابات المختلفة والخطيرة وابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب وتطوير نوعية الأدوات.

وقد اتفق كل من عصام عبد الخالق (2005) و خيرية السكري ومحمد بريقع (2004) على أن أهم وسائل تكنولوجيا التدريب المستخدمة هي : " شرائط الفيديو - الأفلام - 8 مم و 16 مم - ديسكات الفيديو - النماذج المصنوعة ونماذج الأشخاص - الحاسب الآلى - شرائط التسجيل (الأقراص المدمجة) - الشرائط والشرائح التعليمية - الأشكال - الصور الثابتة - الملصقات - النشرات - الرسومات البيانية - الخرائط - الرسومات التخطيطية - الكرتون ."

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يساعد على العناية بالفروق الفردية وزيادة انتباه اللاعب وتوفير إمكانية دراسة الظواهر والمواقف المعقدة في العملية التدريبية وزيادة إيجابية اللاعب في الموقف التدريبي خلال الوحدة التدريبية وتقديم الحلول لمشكلات التدريب وبناء الاتجاهات والتأثير على ميول اللاعب والعمل على استثارته بطريقة مستمرة.

**سادساً : مبدأ زيادة الحمل**

لكي يتم الارتقاء بمستوى اللاعب فمن الضروري أن يكون الحمل المقدم للاعب قريب من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب.

ويذكر عصام عبد الخالق (2005) أن التدريب بزيادة الحمل هو الحل الأمثل للفرد الرياضي مع توفر التخصص في نشاط معين حتى يتمكن من إحراز وإنجاز مستويات رياضية عالية ويعتمد التدريب الدائري على تطبيق مبدأ زيادة الحمل.

ويذكر مفتى إبراهيم (2001) أنه كلما تكيف جسم اللاعب للحمل وجب إضافة أحمال أخرى ويكون التدريب عند حدها الأقصى.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي تساعد المدرب على معرفة الحالة التدريبية للاعب وظروفه وذلك بالتقويم المستمر للحالة التدريبية والصحية للاعب.

### سابعاً : خصوصية التدريب :

أثبتت الأبحاث العلمية أن أداء اللاعب يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط ويتم تنميتها وتقويتها لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

ويذكر عصام عبد الخالق (2005) أن خصوصية التدريب هو أساس هام عند وضع التخطيط لعملية التدريب للاعب لتنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه الفرد في تخصصه الرياضي والتركيز على

المجموعات العضلية والعصبية العاملة والمشاركة في أداء النشاط التخصصي.

ويذكر مفتى إبراهيم (2003) أن خصوصية التدريب عبارة عن التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله وذلك لتطوير الأداء.

وتذكر خيرية السكري ومحمد بريقع (2004) أن خصوصية التدريب مهمة لحمل التدريب الذي يؤدي لمرود وتكيف من نوع خاص بالنسبة للاعب واحتياجات المسابقة المختارة.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من أسس التدريب تساعد المدرب على الاطلاع على العضلات العاملة في النشاط الرياضي الممارس وكيفية تقويتها وتميئتها بما يتوازن مع متطلبات المهارة المطلوبة للأداء الحركي وتساعد المدرب عند وضع الوحدة التدريبية مع تجنب الإصابة للعضلة التي سيركز عليها في التدريب وستساعد خصوصية التدريب في الحصول على أفضل تأثير تدريبي.

### ثامناً: زيادة الدافعية :

يسعى المدرب دائماً للوصول لحالة من التدريب المتاح والوصول باللاعب لأعلى درجة من الكفاءة والبطولة ويطلق عليها الفورمة الرياضية.

ويذكر أسامة راتب (2001) أن الدافعية تساهم بدور رئيسي في الإنجاز الرياضي من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التي تؤدي لزيادة

المشاركة في التدريب والارتقاء بمستوى المهارة أو من حيث الوظيفة التنشيطية الممثلة في أفضل حال للاستشارة أثناء الاختبار أو المنافسة.

ويشير عصام عبد الخالق (2005) إلى أن على المدرب اكتشاف أهم الدوافع المؤثرة على اللاعب مبكرا وجعلها في حدود مستوى نضج اللاعب وميوله وحاجاته واستخدام الحوافز القوية التي تزيد الرغبة عند اللاعب وتدفعه للأمام.

ويرى المؤلف أن هذا الأساس من الأسس الهامة في التدريب الرياضي بالنسبة للمدرب لأنها تساعد على الرغبة في التفوق والنجاح والشعور بالتحدي وتحمل المسؤولية تجاه اللاعب لتحقيق التميز وذلك بطريقة مستمرة حتى الوصول للمستويات العليا.

## أسس التدريب الرياضي

**أولا : أهم ثلاث أسس للتدريب هي**

أ - قانون زيادة الحمل

ب- قانون المردود أو العائد

ج- قانون التخصص

**أ - قانون زيادة الحمل :**

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف يحدث بصفة مستمرة وهناك أيضا تكيف خاص للتدريب كل لعبة.

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية، والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أعمال التدريب، فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقته البدنية لمواجهة حمل تدريب جديد، تحدث استجابة من الجسم، وهذه الإستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الإستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب. هذا الاستشفاء والتكيف لا يعيد اللاعب إلى مستواه الأصلي فقط، ولكن إلى مستوى أفضل، هذا المستوى الأعلى من اللياقة يتحقق من وصول الجسم إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء الخاص بحمل التدريب الأول، فزيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل من اللياقة البدنية.

## ب- قانون المردود (العائد)

إن لم تستخدمه، فسوف تفقده

1) إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحميل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة

الأحمال، وقانون المردود أو العائد، والزيادة في الحمل يستخدم لإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي لزيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى واللياقة البدنية، وتتضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.

(2) وعندما يتطبق المدرب نفس حمل التدريب بإستمرار فإن مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى، لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وكذلك إذا كان حمل التدريب غير منظم (المتباعد) فإن لياقة اللاعب سوف تعود إلى مستواها الأصلي أو تؤدي إلى زيادة قليلة، أو عدم تحسن في المستوى.

إن هبوط مستوى الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعتبر واحدا من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، فيجب إتاحة الفرصة للاعب لراحة حقيقية، وأن يقوم بإجراء عملية تقييم وتقييم أحمال التدريب المستخدمة، فالعلاقة بين الحمل والإستشفاء تسمى بمعدل التدريب فإن تحديد معدل التدريب الفردي للاعب يعتبر أحد الطرق التي يمكن أن يحقق المدرب من خلال المستوى المثالي لتحسين كلا من مستوى اللياقة والأداء، وليس بالضرورة أن يكون الإستشفاء راحة كاملة ولكن يمكن أن يكون حمل التدريب متوسط أو قليل حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية ومتوسطة وأسابيع شدة عالية

ومتوسطة، واللاعب المبتدئ يمكن أن يكون إستجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق / ومتوسط أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف.

### ج- قانون التخصص

لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، والتدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص، وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.

### ثانياً : المبادئ الأساسية التي يقوم عليها علم التدريب الرياضي

- (1) مبدأ التخصص progression
- (2) زيادة العبء over – load
- (3) مبدأ الخصوصية Specificity
- (4) مبدأ الانتكاس Regression
- (5) مبدأ الراحة الكافية Rest
- (6) مبدأ الفروق الفردية Individuality