

أكدت العديد من التجارب و الدراسات السابقة العلمية على وجود عدد من الاسس العلمية التي يستند عليها التدريب من اجل التوصل الى افضل الطرق للتواصل مع الفرد الرياضي و استخدام افضل الوسائل لتحقيق اهداف عملية التدريب الرياضي من كافة النواحي البدنية و الحركية و النفسية و الفسيولوجية و التشريحية و التربوية و التعليمية وهذه الاسس تعمل على تسهيل عمل المدرب و تساعده في تقرير محتويات وطرق ووسائل التدريب المختلفة للوصول الى الطريق الصحيح عند تنفيذ عملية التدريب لتحقيق الهدف الموضوع من اجله التدريب ، وهذه الاسس هي وحدة متكاملة مرتبطة بعضها ببعض الاخر وقد وضع العالم (كلافس - ارثيم) الاسس التالية للتدريب الرياضي .

اولا الاحماء:

هو الاجراء الذي يسبق التدريب الرئيسي في اي وحدة تدريبية الغرض منه رفع المستوى الاداء للرياضي ويجب ان يشمل الاحماء على التمرينات البدنية الرئيسية للمجموعات العضلية الكبيرة فهو يعمل بجانب تهيئة العضلات للعمل البدني يقوم على اتساع الشعيرات الدموية و تبادل السكر و المواد الاخرى الهامة للعضلات لانتاج الطاقة .

وللإحماء نوعين او شكلين الاول يعمل على تحفيز و تهيئة الجهاز العصبي و للاعداد البدني و يعمل على تربية التوافق العضلي العصبي هو ما يعرف بالإحماء الشكلي ، اما النوع الثاني الاحماء العام يعد الطريقة التي تثير التغيرات الوظيفية سواء كانت بدنية او عقلية و التي تهيئ للنشاط الرياضي .

يعمل الاحماء على بإحداث التغيرات التالية لدى الرياضي :

1- زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدم المدفوع في كل ضربة .

2- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع و اعمق لإيصال اكبر كمية ممكنه من الاوكسجين للعضلات .

3- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

4- التنظيم الحركي : الاعداد و التهيئة للمهارات الحركية الخاصة .

5- محاولة الوصول لأقصى قدرة لاستجابة رد الفعل .

6- الناحية النفسية و الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب .

7- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب .

8- تقليل فرصة التعرض للإصابة نتيجة احتواء عى التمرينات البدنية الخاصة بالإحماء العام .

9- ان ممارسة نفي صور النشاط البدني او الحركي المستخدم في المباريات يعمل على اعداد اللاعب ذهنيا للعبة لان ممارسة اللاعب لبعض مكونات اللعبة قبل الاشتراك بالمباراة يعني هذه الناحية بصورة كبيرة ومن المستحسن تقسيم الفريق الى فريقين وإقامة مباراة تلعب قبل الاشتراك في المباراة الرئيسية مما يساعد على الاعداد الذهني والعقلي والبدني .

تتوقف درجة الاحماء على عدة عوامل منها :

1- حالة الطقس . 2- نوع النشاط الحركي وكميته . 3- كمية الملابس

المستخدمة في اثناء فترة الاحماء ونوعها . 4- العوامل الفسيولوجية الاخرى

كالفرق الفردية و النوع للأفراد.

الاحماء الشكلي:

يرتبط هذا النوع من الاحماء ارتباطا وثيقا بين ما يزاوله الرياضي في هذا الاحماء و بين النشاط الرياضي الممارس كما في كرة القدم الجري بالكرة ثم التهديف على المرمى او الجري و الوثب عاليا لضرب الكرة بالكرة الطائرة .

الاحماء العام:

يشمل على تمارينات للمجموعات العضلية الكبيرة في الجسم وتتسم هذه التمارينات بالسرعة و المدى الطويل في التوقيت ويشمل هذا النوع (الاحماء - الموجات الحرارية - التدليك بالحمام الساخن). فترة الاحماء يجب ان تتراوح في الظروف الطبيعية العادية من 20 - 25 دقيقة اثناء التدريب و من الممكن ان تقل عن ذلك قبل المباريات وقد تصل الى 15 دقيقة .

ثانيا التدرج في التدريب:

ان التدرج من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب يعتبر من اسس علم النفس التعليمي فنظريات التعلم يعتبر التعلم الحركي احدى صورها اذ ترى ان مبدأ التدرج في التعلم من العوامل التي تسرع من عجلة العليم او التعلم بل تعمل على تثبيته ، فإضافة مهارة جديدة للاعب عندما يشعر المدرب انه اتقن المهارة السابقة مع تجنب السرعة في ذلك ، وان التغير من التدريب التقليدي الى الشكل المقبول والمشوق من اهم العوامل الهامة التي تعمل على التقدم و النجاح في المباريات او المنافسات الرياضية ومن العوامل التي تفرق بين المدرب الناجح و المدرب الغير ناجح.

ثالثا العوامل المؤثرة باختلاف فترات التدريب:

1- الحالة التي عليها اللاعب من الناحية الصحية و البدنية و النفسية و الاجتماعية و المهارية و الخطئية .

2- الموسم التدريبي هل هو اعدا ام منافسة او راحة .

3- ما هو نوع النشاط الممارس : كرة القدم - العاب القوى - كرة الطائرة - رفع الاثقال الخ .

رابعا التركيز:

يعد التركيز من الاسس الهامة في التدريب الرياضي اذ على المدرب في هذه الفترة التركيز على بعض العناصر المهمة الجديدة لنوع الفعالية التي يتم التدريب عليها مع الربط بينها اي هذه العناصر مع العناصر و المكونات التي سبق للاعب تعلمها او التدريب عليها فعلى سبيل المثال عند تعلم او التدريب على مهارة معينة في رفع الاثقال او الملاكمة او المصارعة او كرة القدم او الطائرة و غيرها من الفعاليات الرياضية فلا بد للاعب بعد اتقان اخماد الكرة بكرة القدم او وضع البدء برفع الاثقال او اللكمة المستقيمة بالملاكمة ومن ثم انتقاله لمهارة جديدة في نفس الفعالية لابد ان يكون هنالك ربط بين ما تعلمه سابقة مع ما تعلمه حديثا وهنا يأتي الدور الرئيسي للتركيز اذا على المدرب التركيز على ناحية معينة للارتقاء بها مع تصحيح ما يظهر من اخطاء ، ان اتقان و تثبيت مهارة حركية لن يأتي الا بعد التركيز عدة مرات على العناصر الهامة وذلك لان التركيز عامل مهم لتنظيم عملية التدريب الرياضي.

خامسا مستوى الكفاءة :

مستوى كفاءة اللاعب اي المستوى الذي يمتلكه هذا اللاعب من النواحي البدنية و المهارية الحركية و الفسلجية و الخططية و خبرته الشخصية وغيرها يحدد نوع و حجم ومدة الحمل او الجرعة التدريبية التي سوف يتلقاها من اجل ان تكون مناسبة لمستوى كفاءته الحالية ومعرفة مقدار الجرعة القادمة و فنرها لكي تعمل على رفع مستوى اللاعب ، ان عملية التدريب عملية متشابكة تحيط بها العوامل و الصعوبات وهنا يتضح دور المدرب في ضرورة معرفة كفاءة كل فرد من افراد الفريق معرفة شاملة ومتكاملة وذلك عن طريق اجراء الاختبارات الدورية و المقاييس و المقابلات بالإضافة الى الملاحظة الدائمة لمستواهم.

سادسا الدافع (الحافز)

الدافع هو الحالات او القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين او ممارسة نشاط حركي معين .

اذ دلت نتائج البحوث و الدراسات في علم النفس التربوي ان للدوافع دور مهم التعلم و مدى امكانية النجاح بهذا التعلم و التطور و تقديم افضل المستويات من خلال هذه الدوافع يمكن التنبؤ بالمستوى الذي سيقدمه اللاعب اثناء المنافسة او المباريات الذي يتوقف على مقدار ما يمتلكه هذا اللاعب من دافع للعب من جهة ومن جهة اخرى امكانيات البيئة الخارجية و الداخلية للاعب .

فالمدرّب يسأل دائما عن الدوافع وأهميتها لأنها هي المحرك و المحفز للرياضي الناشئ لممارسة النشاط الرياضي والاستمرارية في ممارسته.

هنالك بعض الانشطة الهامة التي تعمل على زيادة الحافز عند اللاعبين وهي:

1- معرفة اللاعب بالمستوى الذي وصل اليه لكي يستطيع تحديد الهدف الذي امامه

2- اقامة المنافسات العادية من حيث المستوى بحيث يعمل على استمرار اللاعب في التدريب.

3- التعاون بين المدرب و اللاعب في وضع خطة التدريب .

4- المنافسات الشريفة .

5- ايباع طرق التدريب الحديثة و الجديدة واستخدام مختلف الادوات و الاجهزة في التدريب .

6- اثاره الحافز لدى اللاعبين من خلال وضع الجوائز الرمزية للحصول على اشارات خاصة تحدد مستواهم او ميداليات تسجل نوع البطولة وأسمائهم .

سابعا التخصص:

من اهم اسس التدريب هو التخصص الذي يتناسب مع امكانيات اللاعب البدنية و المهارية الحركية و قياساته الجسمية و الكفاءة اجهزته الوظيفية بشكل يخدم تحقيق اللاعب مستوى عالي في الرياضة التخصصية ويثبت فيها كفاءة خاصة بجانب اعداده لجميع مواقف اللعب المختلفة .

ثامنا الاسترخاء :

يساعد الاسترخاء على سرعة استعادة الشفاء وتحدد حالة الفرد العامة الفترة التي يعطيها المدرب له وتتوقف هذه الفترة على حجم و كمية التدريب .

تاسعا النظام :

تنظيم مواعيد التدريب من الامور الهامة التي تنظم حياة الفرد الرياضي اليومية بشكل عام و حياته الرياضية بشكل خاص فلما انتظمت فترات التدريب اصبح من السهولة قيام اللاعب بتنظيم وقته بشكل الي و استعداده لتنظيم مواعيد التدريب .

من النواحي الواجب تنظيمها بجانب مواعيد التدريب هي :

- 1- العادات الصحية السليمة تعد من العوامل المهمة للارتقاء بمستوى الفرد الرياضي .
- 2- تنظيم الغذاء بما يتلاءم مع الفترة التدريبية المحدده .
- 3- عمل كشف طبي دوري للاعبين في مواعيد منتظمة .
- 4- العلاقات داخل النادي لوضع اسس صحية لكيفية التعامل ما بين الاداري و اللاعب .

الرابع : الخطة السنوية

- مراحل او اقسام او فترات الخطة السنوية .

اولا / الفترة الاعدادية : تقسم الى :

1- فترة الاعداد البدني العام 2- فترة الاعداد البدني الخاص .

ثانيا / فترة المنافسات : وتقسم الى

1- فترة المنافسات التجريبية 2- فترة المنافسات الرسمية .

ثالثا / الفترة الانتقالية .

رياضة الارقام القياسية .

الخطة السنوية :

تعتبر الخطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط لعملية التدريب الرياضي وذلك لان السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات و ازمنا معينة و محددة ، وعلى ذلك تمكن اهمية التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الرياضي من كافة النواحي للوصول به الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسة الرياضية .

وكلما كان المدرب الرياضي لديه معرفة على مستوى عالي بالخصائص و السمات و القدرات المميزة لكل رياضي كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الاتقاء بالمستوى الرياضي .

تقسم الخطة التدريبية السنوية الى مراحل او فترات تدريبية في غضون هذه السنة التدريبية كما يلي :

1- الفترة الاعدادية . 2- فترة المنافسات . 3- الفترة الانتقالية .

وتحدد طبيعة وزمن و خصوصية كل فترة من هذه الفترات حسب طبيعة الفترة المحددة للمنافسات الرياضية التي تختلف من فعالية الى اخرى ، كذلك تختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث فترة استمرارها و اهدافها و محتويات كل منها و تخطيط الاحمال التدريبية و تشكيلها .

كما تقسم كل مرحلة او فترة من هذه الفترات الى مراحل تدريبية تحتوي كل منها على عدة اسابيع و كل اسبوع واحد الى عدة وحدات تدريبية.

مراحل الخطة السنوية

اولا / مرحلة او فترة الاعداد البدني :

تهدف هذه الفترة او المرحلة الى اعداد او تكوين مستوى الرياضي على اسس علمية متينة ، ويجب معرفة الامور التالية المتعلقة بمفهوم هذه الفترة وهي :

1- تستخدم هذه الفترة في نطاق ضيق الا وهو انها مجرد مرحلة تدريبية تمهد لمرحلة المناف .

2- مع وضوح جوهر وتقسيم التدريب الرياضي الى مراحل نجد ان هذه الفترة هي الاساس في بناء الفرد الرياضي اذ يتم فيها خلق اسس بناء الفورمة الرياضية و ايضا تحسينها و الحفاظ عليها .

يتوقف الزمن المستغرق لهذه المرحلة على ما يلي :

- الحالة التدريبية للرياضي .

- المدة التي تستغرقها الدورة التدريبية الكلية سواء كانت دورة سنوية او نصف سنوية

- خصائص نوع النشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يبلغ الحد الادنى لمرحلة الاعداد في رياضات التحمل و كذلك الخماسي من 5-6 اشهر على الاقل بينما تبلغ في رياضات السرعة والقوة بين 3.5 - 4 اشهر ويتمشى مع ما ذكر ان التقسيم المزدوج يتناسب مع أنشطة السرعة و القوة.

ويعرف الاعداد البدني على انه (رفع مستوى الاداء البدني للرياضي لأقصى مدى تسمح به قدرته) او انه (اكتساب الرياضي للياقة البدنية) ولذا ربط العلماء دائما الاعداد البدني باللياقة البدنية ، وبشكل عام يهدف الاعداد البدني للرياضي هو اكتساب عناصر اللياقة البدنية و تتميتها الى اعلى مستوى ممكن بشكل متكامل .

ويقسم الاعداد البدني الى :

1- الاعداد البدني العام . 2- الاعداد البدني الخاص .

1- الاعداد البدني العام :

هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة و متكاملة ومنتزعة لدى الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس اذ لابد ان يمر الاعداد البدني العام من خلال التطور الكامل و الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية . وتهدف هذه المرحلة الى :

1- رفع قدرة الرياضي على اداء الحمل عن طريق زيادة الحمل .

2- خلق الاسس النفسية و الفسيولوجية و الفنية و الخطئية لمستوى رياضي اعلى في النشاط الرياضي الممارس .

لذا يوجه في هذا الجزء الى تنمية الاسس الخاصة بالعوامل المحددة في نوع النشاط الرياضي الممارس لذا نجد التمرينات العامة تحتل الجزء الاكبر و بالتالي فان حجم حمل المنافسة يكون اقل .

من خصائص هذا الجزء ايضا ان حجم الحمل فيه اكبر و متوسط شدة الحمل اقل منها في الجزء الثاني من مرحلة الاعداد ، ويهدف ترتيب الحمل بهذه الطريقة الى رفع مقدرة الفرد الرياضي على اداء الحمل مما يؤهله لأداء حمل ذي شدة اعلى في الجزء الثاني من مرحلة الاعداد ويؤهله لان يصل الى مستوى رياضي ثابت اثناء مرحلة المنافسات .

تختلف وسائل التدريب من هذه المرحلة تبعا للخالة التدريبية و تبعا لخصائص نوع النشاط الرياضي الممارس ففي رياضة التحمل تأخذ الوسائل الخاصة (تمرينات

المنافسات) النصيب الاكبر من حجم التدريب تصل من (70 - 80%) من الزمن الكلي للتدريب ، اما الرياضات التي تعتمد على القوة فتمثل التمرينات العامة و الخاصة فترة زمنية طويلة من التدريب في هذا الجزء بينما تبقى تمرينات المنافسة قليلة نسبيا .

مما تقدم اعلاه نلخص محتوى الاعداد البدني العام بما يلي:

1- تنمية الصفات البدنية الاساسية .

2- توسيع رقعة المهارات الحركية .

3- تربية الصفات و السمات الخلقية الارادية .

ان هذا الجزء من مرحلة الاعداد يستغرق فترة طويلة نسبيا ليست بالقليلة بحدود ثلث الموسم الرياضي اذ يصل في القسم البسيط الى اربعة اشهر وفي التقسيم المزدوج من شهرين الى شهرين و نصف .

2 - الاعداد البدني الخاص :

تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسي على مرحلة الاعداد العام الذي يعد العمود الفقري لهذه المرحلة التي تهدف الى :

1- الربط بين عناصر الفورمة الرياضية و يجاد التناسق بينهما الذي يتم من خلاله بناء مستوى المنافسات اي وصول الفرد الى اعلى مستوى بالقابليات و الصفات و القدرات المختلفة و في هذه المرحلة يتم متابعة واجبات الاعداد العام وتأخذ عملية التدريب الرياضي طابع التخصص اذا يتم التقليل من التمرينات التنموية العامة لصالح التمرينات الخاصة ويزداد حمل المنافسة الخاصة ، اذ يتم في الاعداد العام تثبيت الحجم على المستوى المتحقق ترفع في هذه المرحلة الشدة باستخدام

التمرينات الخاصة و تمرينات المنافسة بصورة اوسع واكبر من فترة الاعداد العام .

2- تعد هذه المرحل مرحلة تعلم و تثبيت النواحي الخططية من خلال الربط مع

حمل المنافسات الخاص اذ يتم التدريب على ديناميكية المنافسة .

3- يتم من خلال ما تقدم اعلاه الربط بين القدرات الفسيولوجية و المهارات الفنية

بصورة مثالية وبالتالي يصل الرياضي الى اعلى درجة من ثبات المستوى الخططي

تحت ظروف المنافسة .

4- وصول الفرد الرياضي الى اعلى واهم مستوى له .

من خصائص هذه المرحلة في عملية التدريب الرياضي مايلي :

- تحتل الجزء الاكبر ويقل بالتالي الاعداد البدني العام .

- محاولة الاتقان التام للمهارات الحركية المختلفة .

- التركيز على تطوير الخصائص و السمات الارادية و الخلقية الخاصة للنجاح

بالمنافسات .

- تحتل المنافسات طابعا تدريبيا وتجريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى

وسائل التدريب الاخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون القدرة التدريبية