

# الفصل الأول

## التدريب الرياضي



## التدريب الرياضي

### تعريف التدريب الرياضي :

- يعرفه علاوى عن هارا ١٩٦٦ " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة ، تهدف للوصول للفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن " .
- يعرفه هارا أيضاً ١٩٦٦ " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فأعلى " .
- ويعرفه ليمان ١٩٧٥ " كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب .
- يعرفه مانثيف ١٩٧٦ " إعداد اللاعب فسيولوجياً وتكنولوجياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب .
- ويعرفه بسطويسي أحمد ١٩٩١ " عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول لأعلى مستوى ممكن .
- يعرفه حنفي مختار بأنه " عملية تربوية مخططة مقننة مبنية على أسس علمية تهدف للوصول باللاعب إلى أفضل مستوى " .

ونرى أن تعريف " حنفي مختار " أعم وأشمل . لذا سوف نقوم بتحليل

التعريف لنتعرف عن معناه .

### تحليل تعريف التدريب الرياضي :

يجب على المدرب الرياضي أن يعرف ماذا تعني كل كلمة من مكونات تعريف التدريب . لذا سوف نقوم بتفسير كل مصطلح مستخدماً أساليب تنفيذها من خلال الملعب .

### تحليل تعريف التدريب الرياضي :

عملية : هي كل الإجراءات والتنظيمات التي يتخذها المدرب عندما يعين للتدريب في إحدى الفرق المختلفة :

أولاً - أن يتعرف على اللاعبين من حيث :

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| (أ) أسم اللاعب :      | عنوان السكن           |
| (ب) العمر الزمني :    | تاريخ الميلاد         |
| (ج) العمر الرياضي :   | تليفون المنزل         |
| (د) وسيلة المواصلات : | تليفون المحمول إن وجد |
| (هـ) وظيفة الوالد :   | المستوى الاجتماعي     |
| (و) وظيفة الوالدة :   |                       |

هذا من حيث المعلومات العامة لدى اللاعب للتعرف على المستوى الاجتماعي للاعب وكذلك لمعرفة العمر الرياضي والعمر الزمني .

والمقصود هنا بالعمر الرياضي :

هي الفترة الزمنية التي مارس خلالها اللاعب للتدريب .

### العمر الزمني :

هي الفترة الزمنية من المولد حتى وقتنا هذا ... وسوف نرجع أهمية معرفة العمر الرياضي عند التحدث في الفروق الفردية للاعبين وبعض النقاط الهامة في التدريب الرياضي .

### ثانياً - التعرف على المستوى البدني والمهاري لدى اللاعب :

وذلك من خلال الاختبارات البدنية والمهارية لقياس المستوى البدني والمهاري للنشاط المتخصص به اللاعب.

\* يجب على المدرب أن يرتب عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأهميتها النسبية للنشاط الممارس .

### مثال - مدرب الكرة الطائرة :

عند ممارسة تدريب فريق الكرة الطائرة يجب على المدرب أن يرتب عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأهميتها النسبية للعبة الكرة الطائرة وهي

من الناحية البدنية	من الناحية المهارية
١- القدرة العضلية للرجلين	للوثب العالي أثناء الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال الساحق
٢- القدرة العضلية للذراعين	لسرعة ضربات الساحقة وحائط الصد والإرسال الساحق
٣- سرعة رد الفعل	سرعة استجابة لحركة الكرة من حيث التحركات داخل الملعب
٤- الرشاقة	سرعة تغيير اتجاه اللاعب أثناء الدفاع والهجوم داخل الملعب
٥- سرعة انتقالية	سرعة انتقال اللاعب من نقطة إلى أخرى في أقل زمن حيث يتطلب الأداء سرعة التحركات من الهجوم إلى الدفاع طبقاً لقانون اللعبة
٦- المرونة العامة للاعب	

مما سبق يتضح مدى ارتباط النواحي البدنية بالمهارات الحركية في النشاط التخصصي ويجب على المدرب أن يتعرف على النواحي البدنية من حيث :

- (١) القدرة العضلية للرجلين .
- (٢) القدرة العضلية للذراعين .
- (٣) سرعة رد الفعل .
- (٤) الرشاقة .
- (٥) السرعة الانتقالية .
- (٦) المرونة .

\* إذن يجب على المدرب قبل البدء في التدريب أن يعقد اختبارات بدنية للعناصر السابق ذكرها على سبيل المثال لكي يتعرف على مواطن القوة والضعف لدى اللاعبين وتحديد متطلبات التدريب .

\* يجب على المدرب أن يتعرف على النواحي المهارية لدى اللاعبين وذلك من خلال عقد اختبارات مهارية للاعبين على سبيل المثال لفريق أيضاً كرة طائرة :

- ١- اختبار لمهارة الضرب الساحق .
- ٢- اختبار لمهارة الإرسال الساحق .
- ٣- اختبار لمهارة التمير من أعلى .
- ٤- اختبار لمهارة التمير من أسفل وهكذا .

لكي يتعرف على مواطن القوة والضعف من حيث الأداء المهاري للاعب وكذلك يتعرف على متطلبات التدريب وتوزيع النسبة المئوية ما يتطلبه الفريق الذي يقوم بتدريبه .

## تحليل كلمة ( تربوية ) :

كلمة تربوية لها شقان : أ - شق تربوي ب - شق تعليمي

### (أ) الشق التربوي :

والذي يحتوى على الإعداد النفسي :

١- طويل الأجل ٢- المباشر

### ١- الإعداد النفسي طويل الأجل :

على المدرب أن يعد اللاعب نفسياً من خلال تنمية وتطوير السمات الإرادية للاعب من خلال التدريب ، ويجب على المدرب أن يعي أن السمات الإرادية والإعداد النفسي طويل الأجل يكتسب من خلال التدريب الرياضي أثناء تنمية مكونات الحالة التدريبية .

فمثلاً عند تنمية وتطوير السمات الإرادية كالمثابرة والاستعداد للفوز والكفاح والثقة بالنفس .... الخ ، و هذه السمة الإرادية هي كلمات معنوية ولكن علينا أن نعلم جيداً أن هذه السمات تكتسب من خلال التدريب الرياضي ولا يوجد تمارين مباشرة لتتميتها ولكنها تتم بصورة غير مباشرة .

### مثال :

تمارين التحمل ~~يكتسب~~ اللاعب من خلالها المثابرة والكفاح للفوز

تمارين القوة ← يكتسب اللاعب من خلالها الشجاعة والجرأة

تمارين مهارية ← يكتسب اللاعب من خلالها الثقة بالنفس أي عندما

يتفهم اللاعب جميع فنون ودقائق الأداء المهاري

والأخطاء يكتسب الثقة في النفس من حيث الأداء  
.... وهكذا .

إن يجب على المدرب الاهتمام بالجانب النفسي والسمات الإرادية خلال  
التدريب الرياضي لكي يكتسب اللاعب تنمية وتطوير السمات الإرادية وهي  
التي تعتبر الفيصل الرئيسي إذا تساوى الفريقان من الناحية البدنية والمهارية  
والخطئية .

## ٢- الإعداد النفسي المباشر :

يجب على المدرب الرياضي أن يعلم جيداً أن اللاعب قبل بدء المباراة  
أو السباق يمكن أن يصاب اللاعب بأي من الحالات الآتية :

**\* حالة الأداء المثالي لبذل الجهد :**

وهي حالة يشعر بها المدرب الرياضي بأن اللاعب سعيد لبدء المباراة  
من خلال الإحماء من حيث التوقيت الصحيح لأداء المهارات من حيث  
السرعة والقوة والسعادة على وجه اللاعب للمباراة ، حماس في الاشتراك  
والإحماء البدني والمهاري .

## **\* حالة حمى البداية :**

وهي حالة يصاب بها اللاعب قبل المباراة وهي شعور اللاعب  
بالبرودة والخوف من الاشتراك في بدء المباراة - كثير التبول وعلى المدرب  
الرياضي أن يدرك في هذه الحالة طبيعية ويشعر بها العديد من اللاعبين  
وتزول مع بداية المباراة ، أما إذا كانت حالة الحمى زيادة فيجب عدم اشتراكه  
في بدء المباراة ويفضل أن يكون احتياطي ، إعطاء اللاعب مشروب ساخن

وبه كثير من السكر ، إطالة فترة الإحماء ، أما رياضات النزال الفردي فيتطلب إعداد اللاعب للمباراة بالإحماء الجيد وبث روح الكفاح من خلال المدرب الجيد الذي يعرف كيف يثير لاعبيه .

#### \* حالة اللامبالاة :

في هذه الحالة يكون اللاعب بعيد كل البعد عن حالة الاستعداد للكفاح ويشعر اللاعب بالهزيمة المبكرة قبل بدء المباراة وانخفاض الروح المعنوية لديه ومحاولة نقلها إلى باقي الفريق .

#### الشق التعليمي :

وهذا الشق يشمل الآتي :

- الإعداد البدني

- الإعداد المهاري

- الإعداد الخططي

- الإعداد الذهني

وسوف نتناول كل منهم على حده .

#### تحليق كلمة مقننة :

إن عملية التدريب يجب أن يكون لها قيمة معيار أو رقم يستطيع المدرب أن يترجم اللاعب إلى رقم يتعامل معه في جميع التمرينات وهو يستطيع أن يتعرف على مواطن القوة والضعف من حيث النواحي المهارية والبدنية من خلال الاختبارات . لذا فهي تعني محددة ومحسوبة بدقة اعتماداً على نظريات علمية .

## تحليل كلمة مبنية على أسس علمية :

إن التدريب الرياضي مستمد نظرياته من جميع العلوم الأخرى ومرتبطة بها ارتباطاً وثيقاً لأنه يتعامل مع اللاعب كإنسان مثل :

- علم النفس الرياضي
- علم الاجتماع
- علم الفسيولوجي
- علم التشريح
- علم الحركة والميكانيكية
- علم التغذية ... الخ .

- **علم النفس الرياضي :** إن هناك ارتباط وثيق بعلم النفس الرياضي من حيث مكونات الشخصية لممارسة رياضة معينة وكذلك تنمية السمات الإرادية وهكذا .
- هناك ارتباط بعلم الاجتماع عن طريق سيكولوجية اللاعب مع باقي أعضاء الفريق والمدرّب وتفاعله مع المجتمع المحيط به والجمهور والحكام وكذلك علاقته بالمنافس سواء أثناء الفوز أو الهزيمة .
- **علم الفسيولوجي :** يجب على المدرّب أن يعلم جيداً أن هناك ارتباط وثيق عندما يؤدي اللاعب أي تمرين فإن هذا ينعكس على الأجهزة الحيوية لدى اللاعب وسوف نتناول كل هذا بالتفصيل فيما بعد .
- **علم التشريح :** يجب على المدرّب أن يعلم النواحي التشريحية والمفاصل والعضلات العاملة عند أداء تمرين معين أو مهارة معينة

حتى يستطيع أن يضع التمرينات الخاصة بالعضلات العاملة عند أداء هذه المهارة .

● **علم الحركة الرياضية :** هناك ارتباط وثيق بين علوم الحركة الرياضية وبين التدريب الرياضي حيث أن علم الحركة يضع لنا وصف دقيق للأداء الفني للمهارات من حيث وضع الجسم والمفاصل العاملة وأنسب أداء لها وهذا يعتبر وصف دقيق لأداء الحركة وكذلك من خلال علوم الحركة يستطيع المدرب معرفة كمية الحركة المطلوبة لأداء مهارة ما وسرعة الأداء ما إذا كان في الحركة تقطيع للقوة المؤثرة عليها ومن خلال ذلك يستطيع المدرب وضع التمرينات الخاصة أو النوعية لربط مراحل الحركة أو لتتميتها .

● **علم التغذية :** وهو أيضاً هناك ارتباط بتغذية اللاعب للوصول إلى أفضل وزن مناسب حسب النشاط الممارس وكذلك تغذية اللاعب قبل المباراة وأثناء المباراة وبعد المباراة وهكذا .

ومما سبق يتضح لنا أن التدريب الرياضي مرتبط بجميع العلوم الأخرى .

### شرح معنى الوصول باللاعب لأفضل مستوى :

أي أن يصل اللاعب إلى الأداء المثالي لأن الهدف الأسمى للتدريب الرياضي هو الفوز في المباريات وتحقيق أفضل مستوى سواء في البطولات الأولمبية أو العالمية أو المحلية حسب الهدف المتشدد ، ولا يتحقق هذا الهدف إلا بوصول اللاعب إلى الأداء المثالي في الناحية البدنية والمهارية والخطية تحت ظروف نفسية تمكنه من الأداءات المختلفة ويطلق على هذه

الحالة الفورمة الرياضية أو حالة الأداء المثالي ، وسوف نتناوله بالتفصيل فيما بعد .

### أهداف التدريب الرياضي :

- ١- الارتقاء بمستوى النشء واللاعبين إلى مستوى رياضة البطولات .
- ٢- تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي إلى رياضة المستويات العليا .
- ٣- تشكيل دوافع وميول واتجاهات اللاعبين بالسماوات الإرادية وتطويرها من خلال التدريب الرياضي .
- ٤- التخطيط الجيد للارتقاء بمستوى اللاعب النشء للوصول إلى الفورمة الرياضية العليا .

### واجبات التدريب الرياضي :

- ١- أن يجعل النشء واللاعب محباً لممارسة الرياضة للوصول إلى المستوى العالي .
- ٢- أن يشكل دوافع وميول واتجاهات اللاعبين لممارسة نشاط المحبب لهم .
- ٣- أن يجعل اللاعب مرتبط بالنادي والفريق وأن يكون لديهم ولاء لهذا النادي والفريق وبذل الجهد لرفع أسمه عالياً وأن يكون لدى جميع اللاعبين الهدف الأساسي وهو الاشتراك ومحاولة الوصول بالمستوى العالي للاشتراك في منتخب مصر لنوع النشاط الممارس .

- ٤- استمرار اللاعبين في التدريب دون انقطاع من خلال محبتهم للفريق وللايرتقاء بمستواهم .
- ٥- أن يشكل حياة النشء واللاعب من حيث ( التغذية والنوم - الحياة اليومية .... الخ ) .

فيما يلي بعض النقاط للفريق بين التدريب الرياضي والنشاط الرياضي

### الفرق بين التدريب الرياضي والنشاط الرياضي

- |   |   |
|---|---|
| ١- بممارسة جميع الأسرة                                | ١- بممارسة اللاعبين   |
| ٢- جميع المراحل السنوية                               | ٢- مرحلة سنوية محددة  |
| ٣- المحافظة على اللياقة البدنية أو شغل وقت الفراغ     | ٣- الارتقاء بمستوى اللاعب   |
| ٤- مبني على قليل من الأسس العلمية                     | ٤- مبني على أسس علمية   |
| ٥- لا يخضع للأحمال التدريبية                          | ٥- يخضع للأحمال التدريبية المقننة                                 |
| ٦- المحافظة على الصحة العامة والترويح                 | ٦- الاشتراك في البطولات   |
| ٧- يخضع للقوانين المتفق عليها من الأشخاص الممارسين له | ٧- يخضع للقوانين الدولية للألعاب طبقاً لما نص عليه القانون الدولي |



