

المحاضرة السادسة والسابعة

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي ومراحله

المقدمة:-

التدريب الرياضي هو عملية منظمة تهدف إلى تطوير قدرات الرياضي بشكل شامل، بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا، لتحقيق أعلى مستويات الأداء في المنافسات. لا يقتصر التدريب على التمارين البدنية فحسب، بل يشمل تكاملاً بين ستة مكونات أساسية (بدني، مهاري، خططي، نفسي، نظري، تربوي)، تُبنى وفق مراحل زمنية محددة ((مرحلة الاعداد(عام، خاص)، منافسات، انتقالية)).

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي :

اولا : الإعداد البدني والحركي :-

هو تطوير القدرات البدنية والحركية للجسم لتحمل متطلبات الرياضة، مثل القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، والتوازن، والدقة، والتوافق، وسرعة الاستجابة

القوة (Strength) :-

القوة هي قدرة العضلات أو مجموعة عضلية في توليد أقصى طاقة ممكنة للتغلب على مقاومة أو مواجهتها.

❖ انواع القوة :

➤ القوة القصوى:

▪ أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في حركة واحدة.

• مثال:- رفع الأوزان الثقيلة.

➤ القوة الانفجارية: (Explosive Strength)

- قدرة العضلات على إنتاج قوة كبيرة في أقصر وقت ممكن.
- مثال: الوثب الطويل أو القفز العالي.

➤ القوة المميزة بالسرعة: (Speed Strength) :

- قدرة العضلات في توليد القوة بسرعة أثناء أداء الحركات.
- مثال: رمي الكرة في رياضة كرة اليد.

❖ أهمية القوة في الإنجاز:

- تطوير الأداء الرياضي في الأنشطة التي تتطلب قوة عالية.
- تقليل خطر الإصابات.
- دعم الحركات الأساسية مثل الدفع، السحب، أو القفز.

🏆 التحمل (Endurance) :-

هو قدرة العضلات أو الجهازين القلبي والتنفسي على الاستمرار في أداء نشاط بدني لمدة طويلة نسبياً بمقاومة التعب.

❖ أنواع التحمل:

➤ تحمل القوة: (Strength Endurance)

- قدرة العضلات على تحمل جهد متكرر ضد مقاومة لمدة طويلة نسبياً.
- مثال: تمارين الضغط أو رفع الأوزان الخفيفة بعدد تكرارات مرتفع.

➤ تحمل السرعة: (Speed Endurance)

- القدرة على الحفاظ على الأداء السريع خلال مسافات متوسطة أو طويلة.
- مثال: الركض السريع لمسافات 400 متر.

❖ أهمية التحمل في الإنجاز:

- تحسين قدرة الرياضيين في الاستمرار في الأداء أثناء المنافسات الطويلة.
- دعم قدرة القلب والرئتين في توفير الأكسجين للعضلات.
- تحسين التعافي العضلي بعد الجهد البدني.

🚦 السرعة (Speed) :-

هي قدرة الجسم في الانتقال من السكون الى الحركة باقل زمن ، او أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن، او قطع مسافات في اقصر زمن ممكن.

❖ أنواع السرعة:

➤ سرعة رد الفعل: (Reaction Speed)

- القدرة على الاستجابة بسرعة لمنبه معين.
- مثال: انطلاق العداء عند سماع صوت الإطلاق.

➤ السرعة الحركية: (Movement Speed)

- سرعة تنفيذ الحركة.
- مثال: سرعة ضرب الكرة في كرة التنس.

❖ أهمية السرعة في الإنجاز:

- تحسين الأداء في الرياضات التي تعتمد على الحركات السريعة.
- زيادة الفاعلية في المواقف التنافسية التي تتطلب قرارات سريعة.
- دعم الأداء البدني في الأنشطة التي تعتمد على السرعة والرشاقة.

🚦 المكونات البدنية :

❖ تحمل القوة:(Strength Endurance)

- يجمع بين القوة والتحمل، اذ تتطلب الأنشطة قوة مستمرة لافترات طويلة نسبيا .
- مثال: التجديف أو المصارعة.

❖ تحمل السرعة:(Speed Endurance)

- يعتمد على دمج السرعة والتحمل في الأداء الحركي.
- مثال: الركض لمسافات متوسطة بسرعة ثابتة.

❖ القوة الانفجارية:(Explosive Strength)

- تمثل مزيجاً من القوة والسرعة لتنفيذ الحركات بشكل سريع وقوي.
- مثال: الوثب الثلاثي أو رميات الكرة الحديدية.

❖ القوة المميزة بالسرعة:(Speed Strength)

- تعتمد في إنتاج القوة بسرعة عالية.
- مثال: تسديد الكرة في كرة القدم أو ضرب الكرة في التنس.

❖ المرونة (Flexibility) :-

هي قدرة العضلات والمفاصل على الحركة بسهولة عبر مدى حركي كامل دون الشعور بالألم أو التصلب.

➤ أهميتها:

➤ تحسين الأداء الحركي والقدرة على تنفيذ المهارات الرياضية.

➤ الوقاية من الإصابات العضلية والمفصلية.

➤ تعزيز الاسترخاء العضلي وتخفيف التوتر.

➤ طرائق تطويرها:

➤ تمارين الإطالة الديناميكية:- تطوير المرونة أثناء الحركة.

➤ تمارين الإطالة الثابتة:- المحافظة على وضعيات تمدد العضلات لافترات معينة.

➤ ممارسة أنشطة مثل اليوغا والبيلاتس.

➤ أمثلة رياضية:

• فتح الحوض في الجمباز.

• مرونة الظهر في السباحة.

❖ الرشاقة (Agility) :-

هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة ودقة مع الحفاظ على التوازن.

➤ أهميتها:

➤ تحسين الأداء في الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاهات بسرعة (مثل كرة القدم وكرة السلة).

➤ تطوير المهارات الحركية المركبة.

➤ تقليل زمن الاستجابة الحركية أثناء المنافسات.

➤ طرائق تطويرها:

- تدريبات الحواجز القصيرة.
- تدريبات المخروط. (Cone Drills)
- القفز الجانبي المتكرر.

➤ أمثلة رياضية:

- المناورات السريعة في كرة القدم.
- الحركة السريعة لتبديل الاتجاهات في التنس.

❖ التوازن (Balance) :-

هو القدرة على الحفاظ على استقرار الجسم سواء أثناء الوقوف (توازن ثابت) أو أثناء الحركة (توازن ديناميكي).

➤ أهميته:

- تحسين السيطرة على الحركات في الأنشطة المختلفة.
- تقليل خطر السقوط والإصابات، خاصة لكبار السن.
- تعزيز الأداء في الرياضات التي تتطلب الثبات والدقة.

➤ طرائق تطويرها:

- الوقوف على قدم واحدة لافترات طويلة نسبياً.
- استخدام الأدوات مثل الكرات السويسرية أو الألواح المائلة.
- تدريبات اليوغا لتطوير التوازن الذاتي.

➤ أمثلة رياضية:

- الثبات أثناء أداء حركات الجمباز.
- الحفاظ على التوازن أثناء ركوب الدراجة.

❖ التوافق (Coordination) :-

هو القدرة على دمج الحركات المختلفة للجسم بطريقة متناغمة لتحقيق هدف معين. او

هو القابلية التوافقية بين الجهازين العصبي والعضلي .

➤ أهميته:

➤ تطوير الأداء في الأنشطة التي تتطلب تنسيقاً بين الأطراف المختلفة.

➤ زيادة الكفاءة الحركية وتقليل الأخطاء أثناء الأداء.

➤ تطوير مهارات رياضية مثل التمرير والتسديد في الرياضات الجماعية.

➤ طرائق تطويره:

➤ تدريبات العين واليد (مثل التقاط الكرة أو ضرب الهدف).

➤ ممارسة الرياضات التي تتطلب تنسيقاً عالياً (مثل كرة الطاولة).

➤ تدريبات القفز بالحبل لتنسيق حركة القدمين مع الأذرع.

➤ أمثلة رياضية:

➤ تنسيق حركة اليدين والعيّنين في كرة الطائرة.

➤ التوافق العضلي العصبي أثناء السباحة.

❖ الدقة (Accuracy) :-

هي القدرة على توجيه الحركات نحو أهداف محددة بدقة وبأقل نسبة خطأ.

➤ أهميتها:

➤ تحقيق النجاح في المهارات الرياضية التي تتطلب تصويماً.

➤ تطوير الكفاءة الحركية في الأنشطة التي تتطلب التركيز العالي.

➤ تعزيز أداء الرياضيين في المنافسات التنافسية.

➤ طرائق تطويرها:

- تدريبات التصويب باستخدام أهداف صغيرة.
- استخدام أجهزة إلكترونية لمراقبة دقة الأداء.
- زيادة التكرار لتطوير التركيز وتقليل الأخطاء.

➤ أمثلة رياضية:

- تصويب الكرة في لعبة كرة السلة.
- رمي السهام في رياضة الرماية.

❖ سرعة الاستجابة (Reaction Speed) :-

هي القدرة على الاستجابة بسرعة وفعالية للمنبهات الخارجية (مثل الصوت أو الضوء أو الحركة).

➤ أهميتها:

- تطوير القدرة على اتخاذ القرارات السريعة أثناء الأداء الرياضي.
- التفوق في الرياضات التي تتطلب سرعة كبيرة في رد الفعل.
- تعزيز القدرة على التعامل مع المواقف المفاجئة.

➤ طرائق تطويرها:

- تدريبات الاستجابة للمنبهات الضوئية أو الصوتية.
- تدريبات السباق القصير.
- الألعاب التفاعلية لتحسين ردود الفعل الحركية.

➤ أمثلة رياضية:

- انطلاق العداء عند سماع الإشارة الصوتية.
- صد الكرة في لعبة كرة القدم.

ثانيا :الإعداد المهاري (التقني) :-

هو إتقان المهارات الحركية الخاصة بالرياضة، سواء الأساسية (كالتمرير في

كرة القدم) أو المعقدة (كالضربة الساحقة في الكرة الطائرة).

• مراحل الاعداد المهاري :

1. المرحلة المعرفية: فهم المهارات نظريًا .
2. المرحلة التدريبية: تكرار المهارات بإشراف المدرب .
3. مرحلة الإتقان: أداء المهارات تلقائيًا دون الجهد في التفكير .

• اساليب تدريب المهارات :

- التكرار (Drills).
- المحاكاة (Simulation).
- التصحيح الفوري للأخطاء .

• اهمية الاعداد المهاري :

- المهارة الدقيقة تُحدث الفرق في المنافسات .
- تحويل المهارة إلى عادة (حزمة عصبية عضلية.(Muscle Memory))

ثالثا : الإعداد الخططي:

هو فهم الاستراتيجيات والخطط المستخدمة في المواقف التنافسية، سواء فردية أو جماعية .

• أنواع الخطط :

- خطط هجومية: مثل الهجوم السريع في كرة السلة .
- خطط دفاعية: مثل التمرکز في منطقة محددة (الدفاع المنطقة).

• **تدريبات الخطط :**

- تحليل مباريات سابقة للفريق المنافس .
- لعب مواقف متنوعة (سيناريوهات افتراضية (مثل لعب 10 دقائق بتفوق عددي)).

• **أهمية الاعداد الخططي :**

- القدرة على التكيف مع تغيرات المباراة .
- استغلال نقاط ضعف المنافس .

رابعاً : الإعداد النفسي : -

هو تطوير الجوانب العقلية والعاطفية لتعزيز الأداء تحت الضغط .

• **تقنيات الإعداد النفسي :**

- **التصور الذهني:** تخيل النجاح قبل المنافسة .
- **تحديد الأهداف:** أهداف قصيرة وطويلة المدى (SMART Goals).
- **إدارة القلق :** تمارين التنفس، التأمل .
- **التعامل مع الفشل:**

- تحويل الأخطاء إلى فرص للتعلم .
- جلسات الدعم النفسي مع أخصائي .

• **أهمية الاعداد النفسي:**

- 80% من المنافسات تُحسم بالقدرات العقلية (حسب دراسات علم النفس الرياضي).
- تجاوز الضغوط ومتغيرات اللعب .
- رباطة الجاش خصوصاً في المواقف الصعبة .
- تعزيز روح التحدي والتفاني في اداء الواجبات .

خامسا : الإعداد النظري(المعرفي):-

هو تزويد الرياضي بالمعرفة العلمية المتعلقة برياضته، مثل القواعد العامة وقانون اللعب، التغذية، وفهم فسيولوجيا التدريب وتوزيع الجهد ... وغيرها.

• مجالات الاعداد النظري :

- قواعد اللعبة وتعديلاتها الحديثة .
- علوم التغذية (طبيعة الغذاء الملائم لنوع الفعالية الرياضية والاحمال التدريبية).
- فسيولوجيا الجهد (كيفية توزيع الجهد، الاستشفاء، تجنب الاصابات).

• اساليب الاعداد النظري:

- ورش عمل.
- محاضرات.
- تحليل فيديو .

• اهمية الاعداد النظري :

- بناء شخصية الرياضي الثقافية .
- القدرة في اتخاذ القرارات الصحيحة والحلول الناجعة .
- تجنب الوقوع في الخطاء .

سادسا : الإعداد التربوي:-

هو غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية التي تحكم سلوك الرياضي داخل الملعب وخارجه .

• جوانب الاعداد التربوي :

- الروح الرياضية (تقبل الخسارة، احترام المنافس) .
- العمل الجماعي.
- القيادة.
- الانضباط .

• أنشطة الاعداد التربوي:

- بث الروح الوطنية.
- مناقشة حالات أخلاقية افتراضية .
- مشاركة في أعمال تطوعية كفريق .
- بث روح التعاون والايثار .
- تعزيز القيم الاخلاقية والروحية .

🌈 توزيع المكونات الاساسية للتدريب الرياضي على وفق مراحل التدريب :

تتباين نسب توزيع المكونات الاساية للتدريب الرياضي على وفق مراحل التدريب الرياضي وطبيعة الفعالية الرياضية والمستوى فضلا عن الفئة العمرية والجنس ، ولاعطاء تصور عن ذلك ندرج جدول لتوزيع المكونات الاساسية على وفق مراحل التدريب في خطة ذي قمة واحدة

جدول

يوضح توزيع المكونات الاساسية في موسم تدريبي من قمة واحدة

المرحلة الانتقالية	مرحلة المنافسات	المرحلة الاعدادية		مراحل التدريب مكونات الاعداد
		الاعداد الخاص	الاعداد العام	
%10	%20	%40	%50	الاعداد البدني والحركي
%10	%20	%25	%20	الاعداد المهاري
%5	%30	%20	%10	الاعداد الخططي
%10	%25	%10	%10	الاعدادالنفسي
%30	%5	%5	%5	الاعداد النظري
%35	%5	%5	%5	الاعداد التربوي