

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الدروس مقياس مدخل التدريب الرياضي الحديث

المقياس: مدخل التدريب الرياضي الحديث

المستوى: السنة أولى ليسانس

القسم: النشاطات البدنية و التربية الرياضية

التخصص: النشاطات البدنية و التربية الرياضية

اسم و لقب المؤلف

د. بن سالم خالد

السنة الجامعية: 2022 / 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة الدروس التدريب الرياضي الحديث

المقياس: مدخل التدريب الرياضي الحديث
المستوى: السنة أولى ليسانس
القسم: النشاطات البدنية و التربية الرياضية
التخصص: النشاطات البدنية و التربية الرياضية

اسم و لقب المؤلف
د. بن سالم خالد

السنة الجامعية: 2022 / 2023

قائمة المحتويات

الدرس الأول: مدخل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

1. نبذة تاريخية. 06
2. مفهوم التدريب. 06
3. الأهداف العامة للتدريب الرياضي. 09
4. واجبات التدريب الرياضي. 09
5. مجالات التدريب الرياضي. 10
6. مصطلحات التربية البدنية و النشاط الرياضي. 10

الدرس الثاني: مبادئ التدريب الرياضي.

1. مبدأ الشمولية. 13
2. مبدأ استمرارية التدريب. 13
3. مبدأ التكيف. 13
4. مبدأ زيادة الحمل. 15
5. مبدأ التدرج. 15
6. مبدأ التداول بين الحمل و الراحة. 16
7. مبدأ التكرار. 17
8. مبدأ الفروق الفردية. 17
9. مبدأ التدريب الأقصى. 18
10. مبدأ خصوصية التدريب. 18

الدرس الثالث: حمل التدريب الرياضي.

- I - مفهوم حمل التدريب الرياضي. 20
- II - أنواع حمل التدريب. 20
1. الحمل الداخلي. 21
2. الحمل النفسي. 21

22 3. الحمل الخارجي.

29 4. تقويم الحمل.

30 5. العلاقة بين مكونات حمل التدريب عند ضبطه و التحكم فيه.

الدرس الرابع: طرق ووسائل التدريب الرياضي

34 1. أنواع التدريب.

34 ✓ التدريب الهوائي.

34 ✓ التدريب اللاهوائي.

35 2. مفهوم طرق التدريب.

36 3. أنواع طرق التدريب.

36 ✓ طريقة التدريب المستمر.

39 ✓ طريقة التدريب الفتري.

39 - طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

40 - طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

41 ✓ طريقة التدريب التكراري.

43 ✓ طريقة التدريب الدائري.

46 ✓ طريقة حمل المنافسات.

الدرس الخامس: مختلف عناصر اللياقة البدنية.

49 (1 مفهوم وتعريف اللياقة البدنية.

49 (2 مكونات اللياقة البدنية.

50 ✓ التحمل.

51 ✓ القوة.

52 ✓ السرعة.

52 ✓ المرونة.

53 ✓ الرشاقة.

الدرس السادس: التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.

55	بنية التدريب الرياضي.
55	1- المرحلة التحضيرية الإعدادية.
56	2- مرحلة المنافسة.
57	3- المرحلة الانتقالية.
58	تخطيط التدريب.
58	1- الحصة التدريبية.
60	2- الدورة التدريبية الصغرى.
63	3- الدورة التدريبية المتوسطة.
64	4- الدورة التدريبية الكبرى.
	الدرس السابع: التدريب العقلي.
68	1- مفهوم التدريب العقلي.
69	2- أهمية التدريب العقلي.
71	3. انواع التدريب العقلي.
72	4- موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضى.
75	5. فوائد استخدام التدريب العقلي.
75	6. مفهوم المهارة النفسية (العقلية).
76	7. المهارات النفسية (العقلية) في المجال الرياضي.
78	8 - نموذج علاوي للمهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالرياضة.
80	9- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية (العقلية).
83	10- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
84	11. الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي.
85	12- النظريات المستخدمة في التدريب العقلي.
89	13. نظريات تفسير التدريب العقلي.
94	14. برامج التدريب العقلي.

برنامج محاضرات التدريب الرياضي الحديث

- I - مدخل لعلم التدريب الرياضي الحديث.
- II - مبادئ التدريب الرياضي.
- III - حمل التدريب الرياضي.
- VI - طرق ووسائل التدريب الرياضي.
- V - مختلف عناصر اللياقة البدنية.
- IV - التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
- IIV - التدريب العقلي.

I - مدخل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

7. نبذة تاريخية.

8. مفهوم التدريب.

9. مصطلحات التربية البدنية و النشاط الرياضي.

10. الأهداف العامة للتدريب الرياضي.

11. واجبات التدريب الرياضي.

12. مجالات التدريب الرياضي.

I - مدخل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

1. نبذة تاريخية:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي، حيث كانت المهارات الأساسية تأدى تلقائيا و عفيا و دون إعداد مثل الجري (في الصيد او الفرار من الحيوانات المفترسة)، السباحة (لإجتياز مجرى مائي او الغطس)، التسلق (بغرض إقتناء ما يأكله او الإختباء في الأشجار العالية) أي ان إستعمال و توظيف المهارات الأساسية كان من أجل البقاء (البقاء للأقوى في عصر كان يحكمه قانون الغاب).

و بلخور الإنسان القديم (لخور في الحياة الإجتماعية) ظهور منحى آخر لتوظيف المهارات الحركية و القدرات البدنية الأساسية فيما يسمى بالألعاب الشعبية البدائية و التي تم توارثها أبا عن جد مثل اللقف و الزحف و المسك و الرمي و الإرسال و كذا الدفاع عن القبيلة او العشيرة و إختيار الزعيم على أساس القوة و القدرة على حماية الرعية.

في الخمسينيات من القرن الـ 20 و حتى الآن و التدريب الرياضي في لخور مستمر حيث نهج منهجا علميا سليما مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء و الرياضيات و الميكانيكا و الكيمياء.. و العلوم الطبية كالتشريح و علم وظائف الأعضاء و الصحة... حيث أثرت كل هذه العلوم تأثيرا إيجابيا في لخور أسس و نظريات التدريب الرياضي الحديث...

2. تعريف التدريب: المصدر "درب" في معجم اللغة العربية

و تعني كلمة التدريب تزويد الدارسين بالدراسات العلمية والعملية التي تؤدي الى رفع درجة المهارة عندهم واداء واجباته الوظيفية؛ و التدريب يعني ايضا النشاط المستمر و المزود بالمهارات و الخبرات و الآليات التي تجعل الفرد قادرا على مزاولة عمل ما بهدف الزيادة في الإنتاجية.

لكن ماذا نقصد بالتدريب الرياضي وماذا نقصد بمنهجية التدريب الرياضي؟

3. مفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة و موجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا و خططيا و نفسيا للوصول إلى

أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقلجرا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم ولخويز مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.

➤ ويعرفه "هارا 1966" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى .

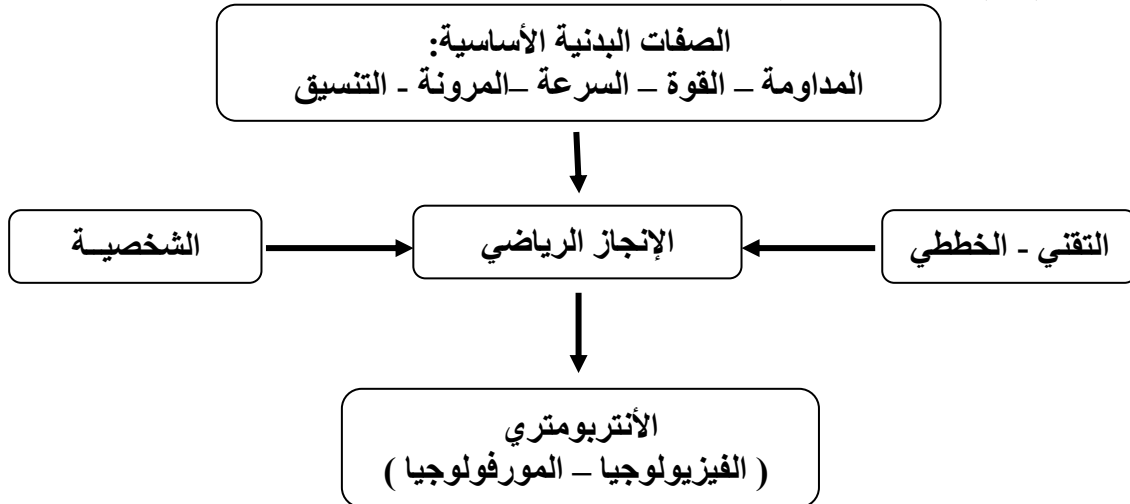
➤ يرى "ماتيف 1972م" أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا و تكتيكيا و عقليا و نفسيا و خلقيا عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب".

➤ تعريف "فريجنس 1990 FRIJENS" يعرف التدريب بطريقة أكثر تخصصا و أكثر عمقا فهو يعرف التدريب على انه الإعداد البدني من الناحية البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية للرياضي وهذا بواسطة النشاطات الرياضية.

➤ تعريف "كازورلا CAZORLA" يعرف التدريب على انه مجموع التمارين الموجهة من أجل لخويز قدرات الجسم، إن التوظيف الممنهج للتمرينات البدنية يحدث مجيرات بيولوجية و بدنية و تقنية تؤدي الى تحقيق اعلى النتائج الممكنة.

و قد لخص "فاينيك 1980 WEINEK" التداخل المعقد لمختلف العوامل المشاركة في

تحقيق الإنجاز الرياضي في المخطط التالي:



❖ الفزيولوجية (الوظيفية): وهو تحسين عمل وظائف أجهزة الجسم لذا فأن الغرض الاساس من التدريب هو زيادة كفاءة قدرة الاجهزة الوظيفية .

❖ **البدنية:** تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي تسهم بشكل مباشر في إمكانية وكفاءة الفرد

الرياضي على الاداء الحركي الذي لها علاقة مباشر مع عناصر التدريب .

❖ **النفسية:** من جراء زيادة قدرة عمل الاجهزة الوظيفية وقابلية الفرد على التحمل وزيادة كفاءته

البدنية سوف نصل الى تنمية القدرات النفسية وهذا يؤدي الى تحقيق الانجاز الرياضي.

4. منهجية التدريب الرياضي: هي عبارة عن مجموعة من الإجراءات تسعى الى لخبيق محتوى

تدريبي او عمل بدني (حمولة عملٍ ما) بطريقة منظمة و مخططة وفق ترتيب مدروس من أجل

تحقيق أحسن الإنجازات، و هذا يلخب اتباع 4 مراحل متتالية:

– تحليل ملخبات النشاط المرغوب فيه مع تحديد نمط الرياضي (profil).

– التعرف و تحديد قدرات الرياضي.

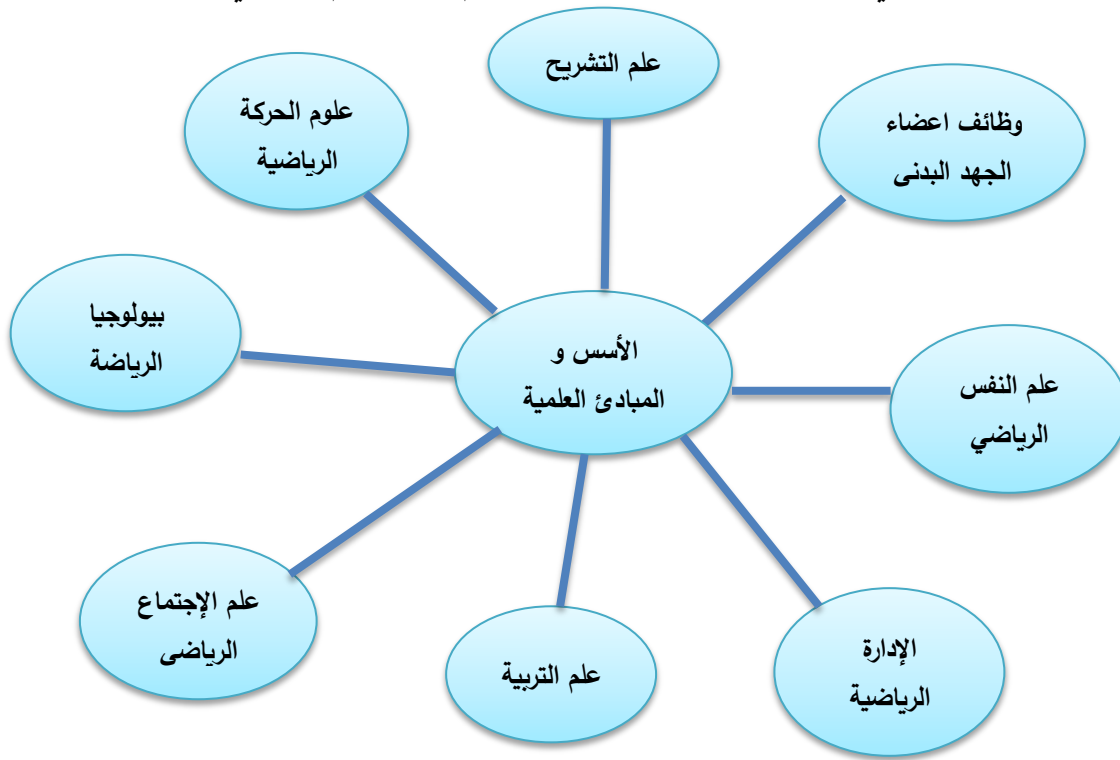
– تحديد أهداف التدريب .

– حسن إختيار محتوى وهيكل التدريب (إختيار وسائل لخبيق و التحكم في الحمولة).

5. خصائص التدريب الرياضي:

أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يلخب الكثير من المعرفة و الكفاءة و الإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية المعقدة تهدف الى الوصول باللاعب الى الأداء الرياضي المتميز .

وتتمثل الأسس و المبادئ العلمية التي تسهم في عملية التدريب الرياضي هي (علم التشريح، علم وظائف الأعضاء الجهد البدني، بيولوجية الرياضة، علوم الحركة، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الإجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية.



6. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال المجبرات الإيجابية الفسيولوجية و النفسية والاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية)، وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

7. واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

• الواجبات التربوية للتدريب:

العمل على لخير وبناء شخصية الرياضي ، و تطوير السمات الاخلاقية والارادية لديه.

• الواجبات التعليمية للتدريب:

و هي التي تعمل على تنمية واعداد الرياضي بشكل عام و العمل على تكامل لياقته البدنية، كذلك أتقان المهارات الحركية للفعالية (الاداء الفني) فضلا عن اتقان الجانب الخططي.

• الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

• الواجبات الصحية:

و هي المسؤولة عن رفع و تطوير كفاءة الاجهزة الوظيفية وقابلية هذه الاجهزة على العمل بشكل متواصل مع تجنب حدوث الاصابات .

• الواجبات النفسية:

وهي التي تهتم في البناء النفسي للاعب و اعداده بشكل يساعده على مواجهة الضغوطات المرافقة للمنافسات الرياضية و كيفية استعداده لتجاوزها .

8. مجالات التدريب الرياضي: يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

(1) مجال الرياضة المدرسية.

(2) مجال الرياضة الجماهيرية.

(3) مجال الرياضة العلاجية.

(4) مجال رياضة المعاقين.

(5) مجال رياضة المستويات العالية.

9. مصطلحات التربية البدنية و النشاط الرياضي:

• التربية البدنية Education Physique:

هي عملية منظمة و موجهة للتطوير البدني بواسطة تمارين بدنية و عوامل صحية تهدف لتكوين صفات و معلومات و عادات معينة تستجيب و متطلبات المجتمع و نوايا الشخصية .

- **الرياضة Sport** : هي ذلك النشاط التنافسي البحت و كذلك التحضير الخاص لهذا النشاط و العلاقات المميزة التي تحدث في هذا المجال.
- **التحضير البدني La préparation physique**: هو عملية متكاملة ودائمة حاضرة في كل مراحل التدريب الرياضي.
- **الصفات البدنية Les qualités physiques**: هي محتوى وعناصر تأثير التحضير البدني و أهمها : القوة ، السرعة ، المداومة ، الرشاقة ، المرونة (Souplesse – Adresse – Force – endurance – vitesse)
- **التمارين البدنية Les exercices physiques**: هي مجموعة الأفعال الحركية الموجهة لتحقيق مختلف مهام التربية البدنية و التدريب الرياضي
- **التحضير الرياضي La préparation sportive**: هو الاستعمال العقلاني لمختلف العوامل و الظروف الموجهة لممارسة أثر موجه للخویر الرياضيین .
- **التدريبية L'entrainabilité**: هي درجة تأقلم جسم الرياضي مع عمل معين .
- **التحضير المهاري La préparation technique**: هو تعليم المهارات الحركية و تطويرها و إتقانها و تثبيتها.
- **التحضير الخططي La préparation tactique**: هو إكتساب المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي بغية حسن التصرف.

II - مبادئ التدريب الرياضي.

1. مبدأ الشمولية.
2. مبدأ استمرارية التدريب.
3. مبدأ التكيف.
4. مبدأ زيادة الحمل.
5. مبدأ التدرج.
6. مبدأ التداول بين الحمل و الراحة.
7. مبدأ التكرار.
8. مبدأ الفروق الفردية.
9. مبدأ التدريب الأقصى.
10. مبدأ خصوصية التدريب.
11. مبدأ خصوصية التدريب.
12. مبدأ المرحلية (الدورية).

II - مبادئ التدريب الرياضي.

عند التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي هناك مجموعة من الأسس و المبادئ التي يجب على المدرب مراعاتها حتى لتحقيق مقويات النجاح، وقد قام المختصين في المجال التدريب الرياضي بوضع العديد من المبادئ و التي تعتبر ركيزة العملية التدريبية للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات ونذكر منها:

(1) مبدأ الشمولية:

يجب التعامل مع الرياضي عند تدريبه على أساس وحدة واحدة متكاملة يجب تطوير مستواه من جميع النواحي النفسية والبدنية و العقلية مع إستعمال مختلف الوسائل العامة و الخاصة (و سائل، مناهج.....الخ).

(2) مبدأ استمرارية التدريب:

ينبغي للاعب مداومة التدريب دون انقطاع لضمان تنمية القدرات الوظيفية و تحسين عناصر اللياقة البدنية، سواء كان التدريب يوميا او لثلاثة ايام في الأسبوع او خلافه و سواء كان التدريب لمرة واحدة او اكثر في اليوم.

(3) مبدأ التكيف:

يؤكد هذا المبدأ على ان الوظائف الفسيولوجية للجسم يمكنها خلال الفترة الزمنية التي يتكرر فيها اداء وحدات التدريب - أن تتكيف للأعباء البدنية المبذولة، فبعدما يكون الحمل التدريبي صعبا في البداية، يتحول خلال عدة أيام إلى أن يصبح عاديا، بل يحتاج الأمر إلى زيادة الحمل مرة اخرى للارتقاء بمستوى كفاءة اللاعب، ثم يحدث تكيف آخر للحمل التدريبي الجديد وهكذا ... وعلى هذا الأساس يتقدم مستوى اللاعب.

1.3 - أنواع التكيف: هناك نوعان من التكيف

أ - التكيف الوظيفي: هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية، والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها لوظائفها، و هذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي

و العصبي و العضلي و الغدد الصماء و كل من الجهاز الإخراجي و الهضمي.
ب - التكيف المورفولوجي: و هو التكيف الذي يحدث في أحجام و أبعاد الأجهزة العضوية المشار إليها سلفاً.

2.3 - العوامل المؤثرة في عملية التكيف:

أولاً: العوامل الداخلية (العمر، الجنس، الحالة التدريبية).

ثانياً: العوامل الخارجية (كمية ونوعية الحمل المجدية).

أما أهم التكيفات الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب و الناتجة عن التدريب الرياضي فهي:

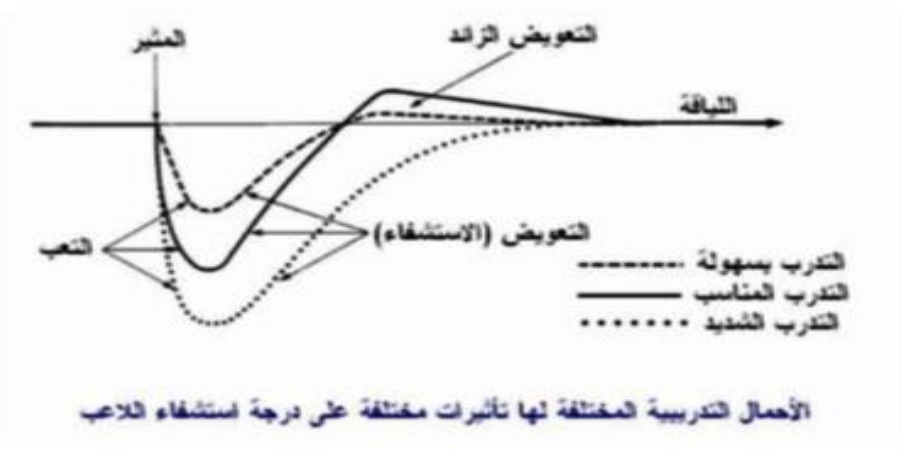
✓ تحسن في وظائف القلب والدورة الدموية و التنفس و حجم الدم المدفوع.

✓ تحسن كفاءة الإثارة العصبية و العمل العضلي و الأربطة و العظام.

✓ تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي.

✓ زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية.

ان قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب و زيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب .فاذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة .والحمل الكبير جداً سوف يسبب للرياضي مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي، وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد، وكما موضح في الشكل الآتي:

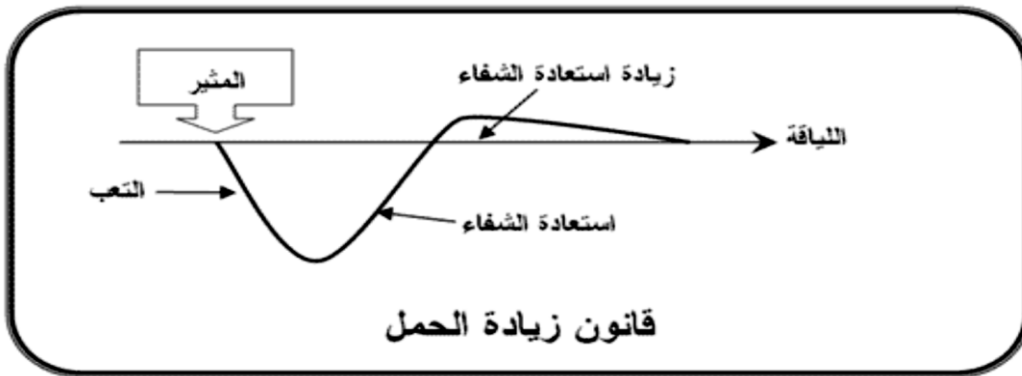


(4) مبدأ زيادة الحمل:

حتى تتسبب حدوث تغيرات فسيولوجية و بيولوجية في اي من اجهزة الجسم يجب ان يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى اعلى مما هو متعود عليه (تحميل زائد)، و إذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منظم، فان هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا الى مستوى اعلى.

حتى تتحقق التكييفات المطلوبة فلا بد أن يشكل التدريب عبء، حيث لابد أن يتعدى الجهد المبذول الأعباء اليومية كبدائية و مع التكيف يمكن زيادة هذا العبء و يرتبط معدل التطور بثلاثة عوامل: التكرار و الشدة و الكثافة.

زيادة الحمل تؤدي إلى إثارة بعض التغيرات في العضلات وبعض أنظمة الجسم مما يترتب عليه زيادة قدرة الجسم على أداء الجهد البدني.



(5) مبدأ التدرج:

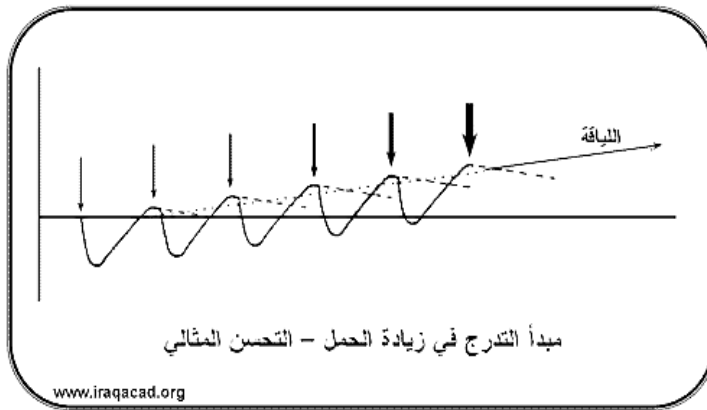
إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل و بالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصلي. ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل و قانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

و مصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف و زيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية.

ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، و سرعة التكرارات، و تقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال.

يتم تحقيق التدرج من خلال:

- التكرار: جرعات تدريبية في اليوم ، في الشهر ، في السنة.
- الشدة : حمل التدريب في اليوم، أو في الاسبوع، أو في الشهر، أو السنة.
- المدة : مدة التدريب بالساعة في اليوم ، أو الاسبوع ، أو الشهر ، أو السنة.
- يمكن التدرج في التدريب من العام إلى الخاص ، من الجزء للكل و من الكم الى الكيف.



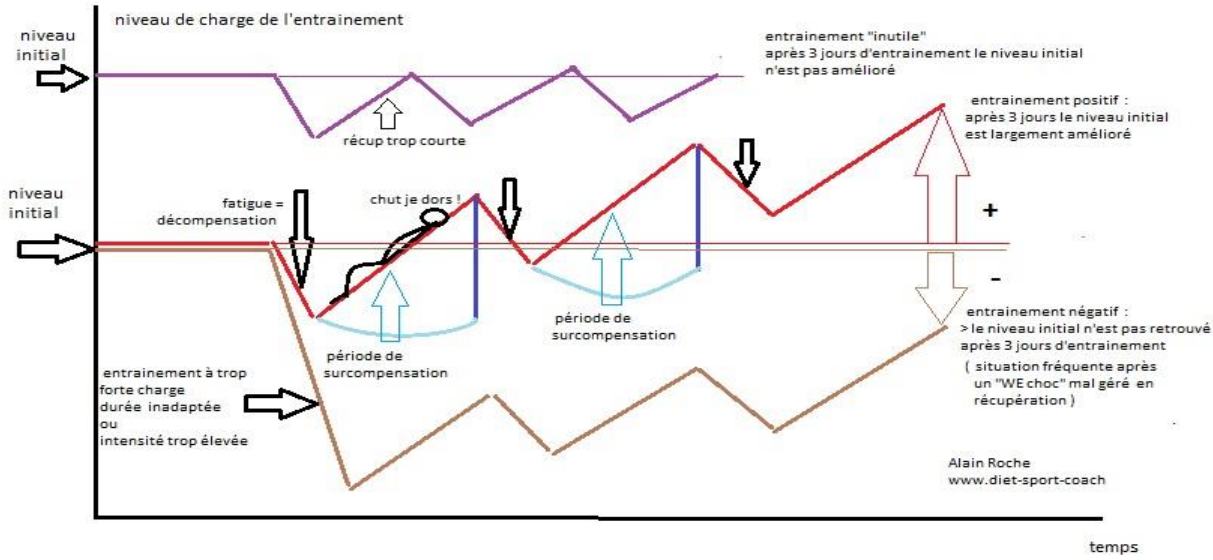
الشكل يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي

6) مبدأ التدوال بين الحمل و الراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل و الأداء أثناء ممارسته للنشاط تتدنى و تمر بـ 4 مراحل:

- ❖ مرحلة استهلاك الطاقة (حالة إستنفاد الطاقة و انخفاض قدرة الفرد على العمل).
- ❖ مرحلة استعادة الإستشفاء (الإنتقال من فترة الحمل الى فترة الراحة).
- ❖ الزيادة في استعادة الإستشفاء (مرحلة التعويض الزائد و يقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية).

❖ مرحلة الرجوع الى المستوى الأصلي (القدرة على الأداء كما هو الحال في بداية الأمر).



(7) مبدأ التكرار:

❖ لا يجب ان تزيد التكرارات عن حدها المعقول.

❖ تقادي التعب العام.

❖ الاستفادة من التدريب عن طريق التناوب بين العمل و الراحة و الإسترخاء لفترات مناسبة أي

الموازنة بين فترات الجهد و فترات الراحة.

❖ ضرورة معرفة المدرب لدرجة الجهد المطلوب لكل نوع من أنواع التدريب.

❖ التكرار هنا لعدد مرات أداء التمرين الواحد وعدد أيام التدريب في اليوم وعدد مرات التدريب

في الأسبوع، و هكذا.

(8) مبدأ الفروق الفردية:

يشير هذا المبدأ الى انه حتى في اطار الفريق الرياضي الواحد، يختلف اللاعبون في

مستوى قدراتهم و خصائصهم البدنية و الفسيولوجية و المورفولوجيا، ويرتبط ذلك باختلاف العمر

الزمني و العمر التدريبي؛ وحالته الصحية و التدريبية، ومدى انتظامه في التمرن و التدريب.

9) مبدأ التدريب الأقصى:

كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تعمل عند مستوى الحد الأقصى لها لفترة محددة، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها حتى تنمو القوة العضلية كما ينبغي أن تعمل بأقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل فإن لم تستخدم الأحمال التدريبية العالية أو القصوى فإن مستوى الأداء للاعب لن يتقدم.

10) مبدأ خصوصية التدريب:

لا ينبغي أن يغيب عن ذهن المدرب طبيعة الرياضة التخصصية للاعب، ويقصد بذلك الإعداد البدني الخاص، الذي ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب.

11) مبدأ خصوصية التدريب:

لضمان تنمية القدرات الوظيفية و تحسين عناصر اللياقة الخاصة باللاعب ينبغي عليه مداومة الإنتظام في التدريب دون انقطاع قدر امكان سواء كان التدريب يوميا او لثلاثة أيام في الأسبوع او خلافه و سواء كان التدريب لمرة واحدة في اليوم او أكثر، وهنا يجب أن يأخذ في الإعتبار ان وصول اللاعب لمستوى معين من اللياقة ثم إنقطاعه عن التدريب لعدد 4 - 5 وحدات تدريبية قد ينقص من مستوى لياقته بنسبة قد لجل الى 40 % و أكثر.

12) مبدأ المرحلية (الدورية):

يعتبر هذا المبدأ من بين أهم مبادئ التدريب الرياضي، حيث يسمح بتخطيط مستوى الإنجاز الرياضي.

III – حمل التدريب الرياضي

I) مفهوم حمل التدريب الرياضي.

II) أنواع حمل التدريب.

1. الحمل الداخلي.

2. الحمل النفسي.

3. الحمل الخارجي.

– شدة الحمل.

– حجم حمل التدريب.

– كثافة التدريب.

4. تقييم الحمل.

5. العلاقة بين مكونات حمل التدريب عند ضبطه و التحكم فيه.

III – حمل التدريب الرياضي

I (مفهوم حمل التدريب الرياضي:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل.

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

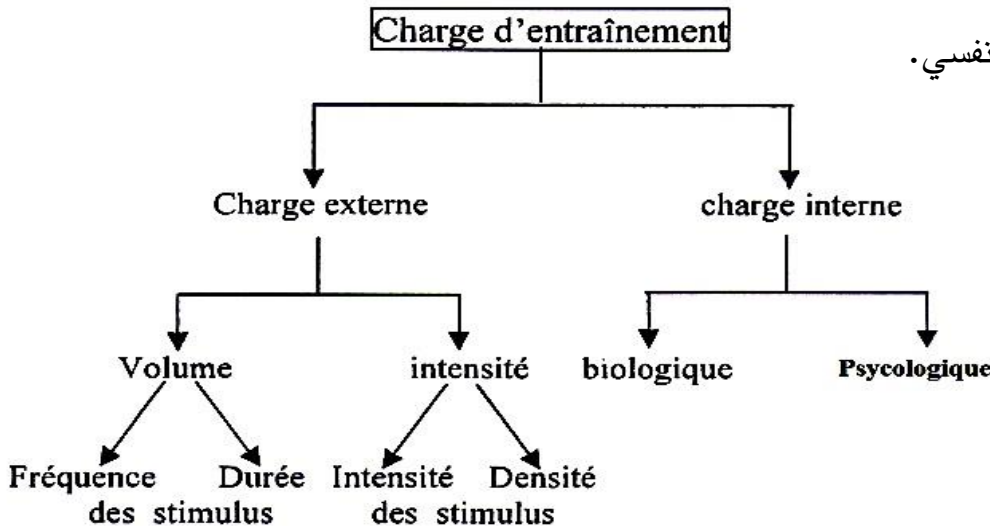
يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية و العصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

و يعرفه " هارا " على انه العبء أو المجهود البدني والعصبي الواقع على أعضاء و جهاز الفرد المختلفة كالجهاز العصبي، الدوري التنفسي، العضلي، الغدي...الخ، كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

II (أنواع حمل التدريب:

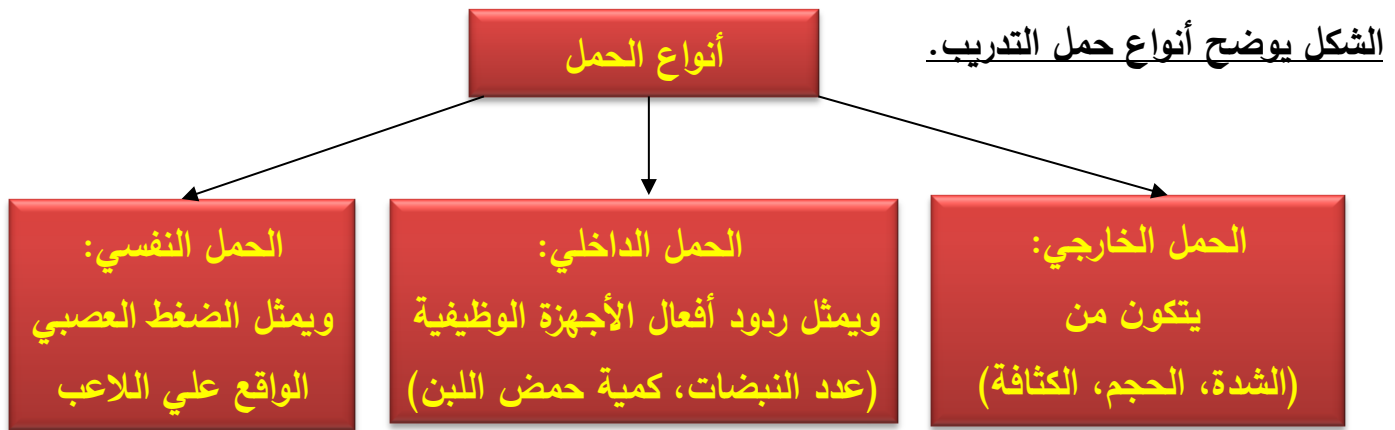
يتكون الحمل التدريبي من الحمل الخارجي

و الحمل الداخلي و الحمل النفسي.



أشكال حمل التدريب

- الحمل الخارجي (charge extérieure)
 - الحمل الداخلي (charge intérieure)
 - الحمل النفسي (charge psychologique)
- يجب علي المدربين أخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



1- الحمل الداخلي (Charge Intérieure):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية و العصبية و مختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، و في حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

2 - الحمل النفسي (Charge Psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب

الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، و المهارية، و الخططية، و النظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، و المنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع علي أجهزة الجسم و الكم الهائل من الجمهور و وسائل الإعلام، و الإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ،ومستوي الخصم، و حالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط....الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة.

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد؛ فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع و انخفاض في مستوى الشدة و الحجم تصاحبه ردود فعل أجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك ...الخ)، (حمل داخلي)، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور و وسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، و الحوافز...الخ.

3- الحمل الخارجي (Charge Extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (Intensité de la charge)
- حجم الحمل (Volume de la charge)
- كثافة الحمل (Densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الأربعة، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهم عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب.

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

1-3 شدة الحمل (Intensity de la Charge) :

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) و تتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، و هي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

حيث تستخدم وحدات القياس التالية:

- **درجة السرعة :** و تقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة.
- **درجة قوة المقاومة:** وتقاس (كغ) كما في رياضة الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.
- **مقدار مسافة الأداء:** وتقاس بالسنتيمتر أو بالمتري كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى
- **توقيت الأداء (السرعة أو البطء في اللعب):** كما في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة و الكرة الطائرة وكرة اليد... الخ أو في المنازلات الفردية كالمصارعة والملاكمة و السلاح.
- **النبض:** و تقاس بعدد ضربات القلب خلال الاداء وخلال الراحة في مختلف الرياضات و الألعاب الرياضية الجماعية.
- **مستوى الشدة المدركة RPE (Rate Perceived Exertion)** بسلم بورج (1960) حيث يقوم المدرب بسؤال الرياضي بعد التمرين أو الحصة ب 10 دقائق عن مدى التعب.

مقياس بورق من (6-20) و المقياس المعدل

لا يوجد تعب	0
تعب خفيف لأقصى درجة	5.0
خفيف جدا	1
خفيف	2
معتدل	3
صعب نوعا ما	4
صعب	5
	6
صعب جدا	7
	8
	9
صعب جدا جدا	10

لا يوجد تعب نسبيا	6
خفيف لأقصى درجة	7
	8
خفيف جدا	9
	10
خفيف	11
	12
صعب الى حد ما	13
	14
صعب	15
	16
	17
	18
صعب جدا جدا	19
اقصى حد للتعب	20

(أ) تقسيمات الشدة: هناك عدة تقسيمات للشدة نذكر منها مايلي:

الشدة عند "مارتين Martin"

الشدة	النبضات القلبية	الشدة %
القصوى	180 – 200 +	85 - 100 %
العالية	165 – 180	75 – 85 %
المتوسطة	150 – 165	60 – 75 %
الخفيفة	140 – 150	50 – 60 %
الضعيفة	130 - 140	30 – 50 %

الشدة عند الخبير الألماني (هاره)

الشدة	الشدة %
فوق القصوى	100 - 105 %
القصوى	90 - 100 %
تحت القصوى	80 – 90 %
المتوسطة	70 – 80 %
شدة اقل من المتوسط	50 – 70 %
شدة بسيطة	30 – 50 %

اولا الشدة القصوى:

- بالنسبة للسرعة تتحدد من 90- 100 % و للقوة 80 – 90 %.
- عمل لاهوائي ، دين اكسجيني كبير .
- بالنسبة للراحة البيئية طويلة نسبيا 15 – 45 د للسرعة، و 2 – 3 د للقوة.
- تعمل على تحسين كل من السرعة، القوة، القدرة، بعكس عنصر المداومة.
- تستخدم في موسم المنافسات، حيث يستخدم التدريب التكراري.

- مجملها المستوى الرياضي المتقدم.

ثانيا الشدة أقل من القصوى:

- بالنسبة للسرعة 80 – 90 % و للقوة 70 – 80 % من الظروف اللاهوائية ولكن دين اكسجيني اقل من الشدة القوى مع تراكم نواتج حمضية.
- بالنسبة للراحة البينية اقل من الشدة القوى.
- تحدث تحسنا ملموسا في عنصر مداومة السرعة و مداومة القوة و المداومة العامة.
- تستخدم في موسم المنافسات مع التبادل مع الشدة القصوى (التدريب الفكري بنوعيه).
- مجالها المستوى الرياضي المتقدم.

ثالثا الشدة المتوسطة:

- بالنسبة للسرعة تتحدد من 70 – 80 % و للقوة 60 – 70 %.
- عمل هوائي + لاهوائي، دين اكسجيني قليل جدا.
- بالنسبة للراحة البينية قصيرة نسبيا.
- تستخدم في موسم الإعداد الخاص و بالتناوب مع الشدة الأقل من القصوى و القصوى.
- تحدث تحسنا ملموسا في عنصر مداومة العامة وكذا مداومة القوة و السرعة.
- مجالها مستوى المبتدئين و الناشئين بصورة كبيرة.

رابعا الشدة اقل من المتوسطة:

- بالنسبة للسرعة تتحدد من 50 – 70 % و للقوة 40 – 60 %.
- عمل هوائي لا حاجة الى دين اكسجيني.
- بالنسبة للراحة البينية قصيرة جدا او منعدمة.
- تستخدم في موسم الإعداد بصورة اساسية.
- تحدث تحسنا كبيرا في مستوى مداومة القاعدية (الدوري الدموي).
- خاصية مميزة للتدريب بالحمل المستمر.

خامسا الشدة القليلة (الراحة الإيجابية):

- بالنسبة للسرعة تتحدد من 30 – 50 % و للقوة 20 – 40 %.
 - لا حاجة الى دين اكسجيني.....عمل هوائي.
 - بالنسبة للراحة البيئية منعدمة.
 - تستخدم في بداية موسم الإعداد (التحضير العام).
 - تحدث تحسنا كبيرا في مستوى مداومة القاعدية (الدوري الدموي).
 - خاصية مميزة للتدريب بالحمل المستمر.
- ب) تحديد شدة الحمل:**

هنالك عدة طرق لقياس وتحديد الشدة ومن أبرز هذه الطرق هي:

اولا تحديد الشدة عن طريق الزمن: بالنسبة لتدريب الجري و الركض لمسافات مختلفة تحسب الشدة المستعملة لأداء تمرين لمسافة محددة من خلال التعرف على أحسن انجاز في كل مسافة يمكن ادائها لمرة واحدة ومن خلال المعادلة الآتية:

مقدار الجهد المطلوب (الشدة) = احسن رقم للرياضي $\times 100$ / الشدة المختارة (%)

ثانيا تحديد الشدة عن طريقة المقاومة: بالنسبة لتدريب القوة باستخدام الأثقال الحديدية تحسب الشدة المستعملة لأداء تمرين قوة من خلال التعرف على أحسن انجاز في كل تمرين يمكن ادائها لمرة واحدة و من خلال المعادلة الآتية

الوزن المطلوب استخدامه عند شدة معينة = احسن انجاز في كل تمرين $\times$ الشدة المطلوبة /

100.

ثالثا تحديد الشدة عن طريق المسافات: بالنسبة لتدريب فعاليات الرمي او الوثب في العاب

القوى للمسافات المختلفة تحسب الشدة المستعملة لأداء تمرين لمسافة محددة من خلال التعرف على أحسن انجاز في كل مسافة يمكن ادائها لمرة واحدة للوثبات أو الرميات ومن خلال المعادلة الآتية:

مقدار المسافة المطلوبة (الشدة) = أحسن رقم للرياضي $\times$ الشدة المختارة (%) / 100

رابعا حساب الشدة عن طريق النبض: اذ يتم تحديد الشدة عن طريق قياس النبض وهناك

عدة طرق لتحديد الشدة عن طريق النبض و هي:

✓ طريقة عمر الرياضي: تقنين الشدة عن طريق معدل ضربات القلب على أساس عمر الرياضي بالسنين و طبقا للمعادلة التالية:

(220) رقم ثابت - عمر الرياضي بالسنين = المعدل الأقصى لضربات القلب

*مثال: المعدل الأقصى لضربات القلب = $220 - 20$ سنة = 200 ن/د

عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = المعدل الأقصى لضربات القلب $\times$ الشدة المطلوبة / 100 .

*مثال: عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = $200 \times 70\% = 140$ ن/د

✓ طريقة أقصى معدل النبض: وهي طريقة تعتمد للحصول على معدل النبض المستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للرياضي بتحديد نسبته من خلال معدل أقصى نبض له.
عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = أقصى معدل لضربات القلب $\times$ الشدة المطلوبة / 100 .

*مثال: لنفترض أن لاعبا أقصى معدل لنبضه هو 195 ن/د وطلب منه أداء تمرين بشدة 70% من أقصى شدة يستخدمها، فتحتسب كالتالي: $195 \times 70 = 136,5 \pm 137$ ن/د.

(1) طريقة كارفونين: تتمثل في احتساب احتياطي أقصى معدل لنبضات القلب وهو ما يعادل الفرق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء الجهد و أقصى معدل للنبض خلال الراحة ثم احتساب معدل النبض المستهدف.

*مثال: أقصى معدل نبض لاعب أثناء جهد بدني هو 203 ن/د و أقصى معدل لنبضه أثناء الراحة هو 63 ن/د.... احتياطي أقصى معدل للنبض = $203 - 63 = 140$ ن/د.

معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض $\times$ النسبة المئوية لمعدل النبض + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة.

*مثال: معدل النبض المستهدف = $(0,7 \times 140) + 63 = 161$ ن/د عند 70% من مقدرة الرياضي.

2-3 حجم حمل التدريب (Volume de la Charge) :

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة و الكثافة، ويقصد بحمل التدريب مجموع المسافات او الأزمنة او التكرارات في وحدة تدريبية اليومية او دورات الحمل الأسبوعية او الشهرية.

ويحتسب حجم الوحدة التدريبية اليومية كالآتي:

(عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

و يمكن ايضاح اشكال الحمل كالآتي:

➤ تكرار التمرين او المثير:

يمثل عدد مرات اداء او تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) او (تكرار تمرين المضخة 15 مرة) او (ثني الركبتين كاملا من الوقوف 20 مرة Squat).

إذا تم تكرار التمرين اكثر من مجموعة مثل (15×3) لتمرين تقوية البطن، حيث تمثل 15 تكرار مجموعة واحدة و يمثل الحجم هنا المجموع الكلي لعدد التكرارات وهو 45.

➤ فترة دوام المثير:

و يقصد بها استمرار التمرين الواحد و تتحدد من خلال:

أ) زمن اداء التمرين: مثل التمرين جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60

ثانية بعد كل تكرار أي (100×4 متر = 48 ثانية).

مثال: الجري المستمر 30 دقيقة و هنا الحجم يمثل 30 د.

ب) مسافة التمرين: و يقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري او السباحة مثل

الجري 5،1 كم الحجم هنا 5،1 كم.

ملاحظة:

— حجم الحمل الوحدة التدريبية = عدد مرات او زمن اداء التمرين الأول + عدد مرات او زمن

اداء التمرين الثاني + عدد مرات او زمن اداء التمرين الثالث....الخ.

— إذا أردنا حساب حجم الركض الكلي للدائرة الاسبوعية يتم من خلال الاتي:
حجم الحمل = الحجم في اليوم الاول + الحجم في اليوم الثاني + الحجم في اليوم الثالث + الحجم في اليوم الرابع....الخ.

طرق ضبط الحمل و التحكم فيه:

باستخدام شدة الحمل	باستخدام حجم الحمل
- التغيير في سرعة اداء التمرين (اقصى سرعة، متوسطة، بطيئة). - التغيير في المسافة المحدد لأداء التمرين (زيادة او نقص المسافة). - التغيير في المقاومة (اقصى مقاومة، متوسطة، بسيطة).	- التغيير في عدد مرات اداء التمرين الواحد او في زمن ادائه. - التغيير في عدد مرات تكرار اداء التمرين او في ازمدة تكراره. - التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين و الذي يليه بدرجة متساوية. - التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين و الذي يليه بدرجة متزايدة.

2-3 كثافة التدريب (Densité de la Charge):

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف و تطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشتمل على فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، و بصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

فالكثافة التدريبية المناسبة تتضمن ما يلي:

- ان يكون التدريب فعالا.
 - تمنع الوصول الى حالة التعب.
 - تمنع حدوث حالة الاجهاد.
 - تؤدي الى تحقيق النسب المثالية بين التمارين و فترات الراحة.
- ❖ كما ان الكثافة تعبر عن قصر أو طول الفترات الزمنية أثناء الراحة بين إعادة التكرار أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل، أي أنها النسبة بين مدة العمل ومدة الراحة.

$$\text{كثافة الحمل} = \text{مدة العمل} / \text{مدة الراحة}$$

أي أن كثافة الحمل تحدد الزمن بين كل تكرار و آخر.

4 - إرشادات تراعي العلاقة بين مكونات حمل التدريب عند ضبطه والتحكم فيه:

- التدرج عند الزيادة في مكونات الحمل الثلاثة.
- أسهل طريقة هي الزيادة في المكون والحفاظ على ثبات المكونين الآخرين.
- الارتقاء بدرجة الحمل الكلية بفضل الزيادة في حجم الحمل أولا.
- إذا ما زادت الشدة تخفض الكثافة (زيادة الراحة البدنية).
- البدء بزيادة الحجم قبل الشدة، والكثافة عند الناشئين.

5- تقويم الحمل:

تعتبر مرحلة هامة في تخطيط التدريب وتنفيذه ونستعمل لذلك طريقتين و هما:

5-1- أسلوب موضوعي: نعني بالأسلوب الموضوعي قياس درجة الحمل باستخدام الاجهزة العلمية

وهو أكثر دقة، يستخدم من خلاله الأجهزة العملية وذلك من خلال الفحوصات والتحليل الميدانية والمعملية المختلفة.

5-2- الأسلوب التقديري: هناك طريقتين لتقويم الأسلوب التقديري:

5-2-1 تقدير درجة الحمل المقترح قبل التنفيذ: و هي الطريقة الأكثر شيوعا في تخطيط

برامج التدريب و تتمثل في:

- خبرة المدرب.
- دراسة قدرات اللاعبين و تحليلها.
- الاستعانة بمسجلات التدريب التراكمية.
- مقارنة الاحمال المقترحة مع شبيبتها في المراجع والبرامج العلمية المشابهة.
- 2-2-7- تقدير درجة الحمل أثناء وبعد تقديمه للرياضي: يستعمل المدرب الملاحظة الموضوعية و ذلك من خلال استمارة يراعى فيها كل من:
- المؤشرات الفسيولوجية: لون البشرة، التنفس، عدد ضربات القلب في الدقيقة...الخ.
- مؤشرات نفسية: تعبيرات الوجه، الألفاظ التلقائية، التركيز العام،... الخ.
- الأداء الحركي بشكل عام.

أمثلة توضيحية

التمرين الأول: في اتجاه تنمية السرعة

- 1) النثير الحركي: جري مسافة 40 م.
 - 2) زمن الأداء: 6 ثواني.
 - 3) عدد التكرارات في المجموعة الواحدة: 6 تكرارات.
 - 4) عدد المجموعات: 2.
 - 5) الراحة البينية بين تكرارا واخر: 1 دقيقة.
 - 6) الراحة بين المجموعات: 3 دقائق.
- المطلوب حدد مكونات الحمل التدريبي:

الجواب:

- ✓ **الشدة** في تمارينات الجري يتمثل في السرعة.
- السرعة = المسافة / الزمن = $40 / 6 = 6.66$ م/ثا. الشدة = 6.66 م/ثا.
- ✓ **الحجم** مقدار المثير الحركي مع عدد التكرارات.
- الحجم** = مقدار المثير الحركي × عدد التكرارات × عدد المجموعات.

$$\text{الحجم} = 2 \times 6 \times 40 = 480 \text{ م} \quad \text{الحجم} = 480 \text{ م}$$

✓ الكثافة = العلاقة النسبية بين تنفيذ حجم الحمل التدريبي و فترات الراحة الإستشفائية.

الراحة الإستشفائية = الراحة بين التكرارات + الراحة بين المجموعات

$$13' = 3' + (1 \times 5') \times 2 =$$

التمرين الثاني: في اتجاه تطوير قوة عضلات الفخذين.

المثير الحركي: الوقوف من وضع القرفصاء نصفاً بثقل 40 كغ ثابت على الكتفين.

(1) المثير الحركي = 40 كغ.

(2) عدد التكرارات في المجموعة الواحدة : 10 تكرارات.

(3) عدد المجموعات: 3.

(4) الراحة البينية بين تكرارا واخر: 10 ثا.

(5) الراحة بين المجموعات: 5 دقائق.

المطلوب حدد مكونات الحمل التدريبي.

✓ الشدة = المقاومة (الوزن) = 40 كغ

✓ الحجم = مقدار المثير × عدد التكرارات × عدد المجموعات

$$1200 \text{ كغ} = 3 \times 10 \times 40 =$$

✓ الكثافة = العلاقة النسبية بين تنفيذ حجم الحمل التدريبي و فترات الراحة الإستشفائية.

✓ الراحة الاستشفائية = الراحة بين التكرارات + الراحة بين المجموعات.

الراحة بين التكرارات = 10 ثا × 9 × 3 = 270 ثا (4 د و 30 ثا).

الراحة بين المجموعات = 5 د × 2 = 10 د.

مجموع الراحة الاستشفائية = 14 د و 30 ثا.

الرياضي قام برفع 1200 كغ من الوقوف الى وضع القرفصاء نصفاً خلال 14 د و 30 ثا من الراحة

الإستشفائية.

VI – طرق ووسائل التدريب الرياضي

1. أنواع التدريب.

✓ التدريب الهوائي.

✓ التدريب اللاهوائي.

2. مفهوم طرق التدريب.

3. أنواع طرق التدريب.

✓ طريقة التدريب المستمر.

✓ طريقة التدريب الفتري.

– طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

– طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

✓ طريقة التدريب التكراري.

✓ طريقة التدريب الدائري.

✓ طريقة حمل المنافسات.

VI – طرق ووسائل التدريب الرياضي

أولا – أنواع التدريب:

يوجد نوعان أساسيان اعتمادا على النظام الأساسي لإمداد بالطاقة:

التدريب الهوائي (النظام اللاهوائي)

التدريب اللاهوائي (نظام لاهوائي)

1) **التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون فيها معدل

إخراج القوة منخفض حيث يعتمد على اوكسجين الهواء (O₂) لإصدار الطاقة و بدون

مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

يهدف الى:

- تحسين و لخويز كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في نقل O₂ و بالتالي زيادة قدرة

الرياضي لانتاج الطاقة المطلوبة لأطول فترة ممكنة.

- لخويز كفاءة العضلات عن طريق امدادها ب O₂ و سرعة التخلص من CO₂.

- لخويز القدرة على استعادة الاستشفاء خاصة بعد التدريبات ذات الشدة العالية.

2) **التدريب اللاهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يعتمد فيها بذل المجهود على النظام

الفوسفاتي و اللاكتيكي للإمداد بالطاقة (غاب O₂ الهواء).

يهدف الى:

- زيادة قدرة اللاعب على إنجاز مجهود لفترة طويلة خلال التدريب و المنافسة

.(contre-attaque).

- لخويز كفاءة اللاعب في اداء التمارينات المتميزة بالسرعة و التكرار و الشدة العالية.

- لخويز قدرة اللاعب على استعادة الإستشفاء (استجماع القوة) بعد اداء احمال ذات شدة عالية.

النظام	النظام اللاهوائي		المثيرات
	الفوسفاتي ATP-CP	اللاكتيكي LA	
زمن الأداء (التمرين)	حتى 15 ثا و جهد اقصى 25 ثا	من 15 ث الى 25 ثا	أكثر من 120 ثا
اتجاه التدريب	السرعة القوة المميزة بالسرعة القوة القصوى	تحمل العمل لفترة قصيرة. تحمل السرعة. تحمل القوة. تحمل اداء النشاط.	تحمل الأنشطة التستمر لفترة طويلة. تحمل القوة لفترة طويلة. التحمل الدوري التفتسي. الأنشطة الهوائية.
طبيعة النشاط	تتوقف على طبيعة المهارات الخاصة بكل نشاط و التي تؤدي في الزمن المطابق لنظام الطاقة		

جدول المؤثرات الخاصة بالأنظمة الحيوية لإنتاج الطاقة (Marven 1990)

ثانيا طرق التدريب التدريب

1) مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها " المنهجية ذات النظام و الاشتراطات

المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب".

لكن يجب مراعات بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية و هي:

- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص و مميزات النشاط الرياضي الممارس.
- استخدام القوة الدافعة التي تحت الرياضي لمواصلة النشاط.

(2) أنواع طرق التدريب:

- ✓ طريقة التدريب المستمر.
- ✓ طريقة التدريب الفتري.
- ✓ طريقة التدريب التكراري.
- ✓ طريقة التدريب الدائري (طريقة تنظيمية و ليست تدريبية).
- ✓ طريقة حمل المنافسات و المراقبة.

❖ طريقة التدريب المستمر:

مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للرياضيين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

الأغراض الرئيسية: تعمل على:

أ (التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، و ترقية و تنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني و زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.

ب (التأثير التدريبي: لخير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) و التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء و استعادة إنتاج الطاقة.

ج (التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية و خاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة و الإرادة و الصبر..الخ.

مكونات حمل التدريب في الطريقة المستمرة:

شدة اداء التمرين	40 / 60 %
عدد مرات اداء التمرين	الاداء المستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	قليل اذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير اذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة ان زمن الأداء يتراوح ما بين 30 د و 90 د و طبقا لنوع الرياضة.

الأساليب المستخدمة في التدريب المستمر:

أ) أسلوب الاستمرار بثبات الشدة:

يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظا على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، و هذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض و الذي لا يقل عن 130 ن/د. و لا يزيد عن 170 - 180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.

ب) الأسلوب التبادلي المتغير الشدة:

تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعية للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأكسجين لفترة قصيرة و التي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60 دقيقة جري كل 1000 م تقطع بسرعة 4 م/ثا و بمعدل نبض نحو 150 نبضة في الدقيقة و بعدها 500 م بسرعتها (5 م/ثا) و النبض نحو 170 نبضة في الدقيقة و هكذا بالتبادل.

ج) جري التلال والمرتفعات:

يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض، فنقل السرعة و يزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع او التل حيث تعمل و عندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود Concentrique العضلات ضد الجاذبية و هذا النوع من التدريب يختلف عن، Excentrique حيث

تعمل العضلات مع الجاذبية تدريبات الفارتليك فى أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة التدريب فقط .مثال :جري مسافة 5- 6 كيلو متر على التلال و تسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس، اما بزيادة المسافة أو الشدة أو الاثنين معا عند رياضيي النخبة.

د) طريقة الجري المتنوع الذاتي " الفارتليك:

تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة الرياضي و طبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له. و من شروطها تنفيذ تلك الطريقة ما يلي:

- بث روح السرور و الرضا النفسي للرياضي (عامل نفسي).
- تحسين مستوى القدرات الهوائية، و اللاهوائية (عامل فسيولوجي).
- الجري على أرضية مع اختلافها من حيث نوع التربة و التضاريس، خضراء، و رملية، غابات، و المرتفعات و المنخفضات..الخ.

و بذلك تستخدم طريقة الفارتليك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى و كرة القدم و السباحة.....الخ.

الأسس الخاصة بالتدريب المستمر:

أ) بالنسبة للمبتدئين:

تستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر و التي تعتمد على تنمية القدرات الهوائية بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات، فمثلا بالنسبة للجري يمكن أن تؤدي بأزمنة تبدأ بخمس دقائق مستمرة ثم ترد الى 10، 15، 20، 25، و حتى 40 دقيقة؛ و على أن يبدأ اللاعب بخطوات متوسطة في البداية مع الابتعاد عن الزيادة المفاجئة في إيقاع تلك الخطوات.

ب) بالنسبة للمتقدمين:

ينصح لاكتساب قدرات هوائية متقدمة، فالعمل باستمرار بالتحكم بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته و خصوصا الحجم والشدة وذلك ليس فقط من موسم تدريبي لآخر، بل من وحدة تدريبية لأخرى، و بذلك يمكن اتباع الأسس التالية لتطوير القدرات الهوائية، تدريجيا:

- كلما زادت المسافة، قلت شدة مثير التدريب.

- أو تثبيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة.

❖ طريقة التدريب الفتري:

هي نوع من أنواع طرق و أساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه و ينتهجونه، و تنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب و التدريب الذي يليه. و أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل)، و أول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج)، و أشهر من استخدمها و طبقها عمليا واسلخاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية و أولمبية، هو العداء التشيكي (اميل زاتوبيك) لاعب الجري و المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية، و ارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه، و على الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية و تطوير السرعة و القوة و التحمل، و ما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة و تحمل السرعة..... الخ و هذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية، و الهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل.

مفهومها:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل و الراحة. أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل و فترات الراحة أثناء وحدة التدريب، و كمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة و تكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة التدريجية للحالة الطبيعية و لاستعادة الشفاء و تكون هذه الفترات مقننة علمياً و بدقة.

أقسامها: تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

أ (طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

- **مفهومها:** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يقل الحجم ولمهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.
- **الأغراض الرئيسية:**

التأثير التدريبي: التحمل العام والتحمل الهوائي، تحمل القوة.

تأثيرها الفسيولوجي والنفسي: من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في التكيف النفسي للرياضي لبعض ظروف و متغيرات المنافسة.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

شدة اداء التمرين	60 - 80 % في تمرينات الجري.
	50 - 60 % في تمرينات القوة.
فترات الراحة	راحة ايجابية غير كاملة.
	للبالغين من 45 - 90 ثا.
	معدل النبض 130 - 140 ن/د
	للناشئين من 60 - 120 ن/د
	معدل النبض 110 - 120 ن/د
عدد مرات تكرار التمرين	20 - 30 للقوة.
	06 - 12 للجري

ب (طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها لمل غير كاملة.

أغراضها الرئيسية:

التأثير التدريبي: تحمل السرعة القصوى، تحمل القوى القصوى، القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.

التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص و القوة المتغيرة بالسرعة و القوة القصوى و السرعة.

التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات و زيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف و المتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

شدة اداء التمرين	80 - 90 % في تمرينات الجري.
عدد مرات اداء التمرين	10 - 30 ثا لكل من المقاومات و الجري.
فترات الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة 130 - 140 ن/د.
عدد مرات تكرار التمرين	8 - 10 للتقوية.
	10 - 15 للجري.

❖ طريقة التدريب التكراري:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم الرياضي على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى و القوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين بشدة عالية بحدود 90- 100 % من الإمكانية القصوى للرياضي.

الأغراض الرئيسية لطريقة التدريب التكراري:

أ) التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية كالقوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

(ب) التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات و زيادة الطاقة المخزنة و انطلاقها تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي، و لذا تكون عادة قوة المثير (شدة) في التدريب التكراري ما فوق 90 % و أحيانا تقترب به إلى 100 % من أقصى مقدرة الفرد.

وقد ثبت إن تكيف الجسم ينبض حدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة، ويصل معدل القلب أثناء التدريبات التكرارية الى اكثر من 180 ن/د ، بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي.

✓ و تتميز الطريقة التكرارية بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، و تراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري:

شدة اداء التمرين	90 % في تمرينات الجري.
عدد مرات اداء التمرين	90 – 100 % في تمرينات القوة.
فترات الراحة البينية	بدون تحديد الزمن
عدد مرات تكرار التمرين	راحة طويلة للجري من 3 – 4 د و طبقا للمسافة و تكون ايجابية.
عدد المجموعات في التمرين	3 – 4 د للقوة و تكون ايجابية.
	1 – 5 مرات.
	3 – 4 مجموعات.

للتمييز بين التدريب الفتري والتكراري (في تمرينات الجري):

- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع و لكن التدريب الفتري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.
- مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على ألا تتجاوز نصف المسافة الأساسية و مسافة العدو في الفتري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.
- درجة الحمل (شدة و حجم) في التدريب التكراري أعلى من الفتري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة.
- التكرار يكون في التدريب الفتري أكبر من التدريب التكراري.
- الراحة البيئية تستخدم في الفتري راحة غير كاملة 120 - 140 ن/د بينما تستخدم في التكرار فترات راحة كاملة أقل من 120 ن/د (110 - 120 ن/د).

❖ طريقة التدريب الدائري :

يرجع الفضل الى العالمين (ادامسون Admson ، مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة 1957.

و يمثل التدريب الدائري نظاما و أسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد و قوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، و كذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية و الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية و الكفاءة الرياضية.

مفهوم التدريب الدائري:

التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الاخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري و لكن هو عبارة عن " و سيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية و الحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب ".
أغراضه الرئيسية:

أ (التأثير التدريبي : يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل

بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات
مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

ب (التأثير الفيزيولوجي : تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و زيادة
القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

ج (التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام و الأمانة.
مميزات التدريب الدائري:

- تنمية الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المطاولة و المرونة و مكوناتها من مطاولة قوة
و مطاولة سرعة و القوة المميزة بالسرعة و كذلك تطوير المهارات الحركية و تطوير الاداء الفني.
- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد في الوقت.
- الحمل يكون بشكل متدرج و بصورة صحيحة و على اساس موضوعي و يمكن عن
طريق هذا الاسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد و تكون عملية رفع الحمل
محسوبة بشكل ادق و أكثر موضوعية.
- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية.
- امكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على
المجموعة.
- تساعد في تهيئة و تطوير الصفات الخلقية و الإرادية كالانتظام و الاعتماد على النفس.
- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير و الإثارة.
- امكانية تقنين حمل التدريب (الحجم و الشدة و الراحة) بشكل كامل و سهولة السيطرة
عليه و ذلك من خلال استخدام الحد الأقصى.
- امكانية تنفيذه في اي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة او في الهواء الطلق.
- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.

أساليب التدريب الدائري :

بدراسة المراجع المتاحة و التي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية
ثبت ان هناك اتفاقا بين كل من (شولش 1974 Scholich) و (يوناث كرمبل Donath
1980 Krempel) على ان التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي:
أ (التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر.

ب (التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

ج (التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعدادات او التكرارات.

اما طرائق التدريب الاساسية الخاصة بتمية و بتقديم مستوى كل من القوة العضلية
و السرعة و التحمل فتتمثل فيما يلي:

- التدريب بالحمل المستمر.

- التدريب الفتري.

- التدريب التكراري.

كذلك يتفق (عبد المنعم سليمان) و (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين) و (محمد حسن

علاوي و عصام عبد الخالق) على تقسيم طرائق التدريب الدائري الى ما يلي:

- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر و تشمل:

✓ التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفا.

✓ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفا.

✓ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة.

- طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري و تشمل:

❖ طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة وتشمل :

* نظام عمل (15 ثا أداء - 30 ثا راحة)

* نظام عمل (15 ثا أداء - 45 ثا راحة)

* نظام عمل (30 ثا أداء - 30 ثا راحة)

❖ طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة و تشمل:

* تثبيت زمن التمرينات من (10 - 15 ثا) و بأوقات راحة (30 - 90 ثا).

* تثبيت عدد التكرارات من (8 - 12 ثا) تكرار و بأوقات راحة من (30 - 180 ثا).

❖ طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري و تشمل:

* تثبيت عدد التكرارات ب 8 تكرارات و بأوقات راحة 120 ثا.

تثبيت زمن الاداء من (10 - 15 ثا) و بأوقات راحة (90 - 180 ثا).

تخطيط التدريب الدائري:

- يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه.

➤ يتم لجميع على الورق تمارين 3 - 4 دورات تدريبية باستخدام 6 - 10 تمارين.

➤ يجب على المدرب التأكد عند لجميع دورة الدائري ألا يتواجد تمرينان متجاوران

لنفس المجموعة العضلية.

✓ عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة

توضح اسم التمرين و مبدأ عمله إضافة للراحات و عدد تكرارات التمرين.

❖ **طريقة حمل المنافسات:**

✓ أهدافها و تأثيرها: هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص.

و يقلجر تدريب هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية.

✓ **خصائصها:** باستخدام طريقة المنافسات يتم الاختصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة

بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشترك فيه الرياضي.

حيث تقيد في اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حدة (شدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تقيد

في تحسين السلوك الخططي و كذلك دراسة خطط المنافسة.

و يفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، و يرجع ذلك أساسا إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم و نظمه الحيوية لجل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه من خلال التدريب العاديّ، سواء الجسم أو نظمه الحيوية التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أي من اختبارات مراقبة المستوى.

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية و الفسيولوجية المحددة المستوى، و تمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب و كذلك طرق و محتويات التدريب المستخدمة قد تم اختيارها و استخدامها بطريقة سليمة أم لا.

و أخيرا فان طريقة حمل المنافسات هي أكثر طرق التدريب تعقيدا إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

V - مختلف عناصر اللياقة البدنية

(1) مفهوم وتعريف اللياقة البدنية.

(2) مكونات اللياقة البدنية.

• القدرات البدنية البدنية Capacités Conditionnelles .

• القدرات البدنية التنسيقية Capacities Coordinative .

1 - التحمل.

• التحمل العام.

• التحمل الخاص.

2 - القوة.

3 - السرعة.

4 - المرونة.

• المرونة الثابتة

• المرونة الديناميكية (الحركية)

5 - الرشاقة.

• الرشاقة العامة.

• الرشاقة الخاصة.

V - مختلف عناصر اللياقة البدنية

1 - مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف "منظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها: " المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض "؛ ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف "فوكس" و آخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

من أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك" و ينص التعريف على أن " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".

2 - مكونات اللياقة البدنية:

قد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

- 1- القوة La Force .
- 2- السرعة La Vitesse .
- 3- الرشاقة L'Agilité .
- 4- التحمل L'Endurance .
- 5- المرونة La Souplesse .

أما " مارتين Habil Martin " (1993) فانه يصنف مختلف الصفات البدنية إلى قسمين:

● القدرات البدنية Capacités Conditionnelles :

إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححرر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية و لاهوائية في الجسم وخاصة في العضلة وهي على النحو التالي و على الشكل مداخله:

✓ مداومة القوة Endurance Force.

✓ مداومة السرعة Endurance de Vitesse.

✓ قوة السرعة Force de la Vitesses.

✓ المقاومة Endurance Spéciale.

● القدرات البدنية التنسيقية Capacities Coordinative :

على حسب " دورهوف Dorhoff (1993) فإن القدرات البدنية التنسيقية هي التفاعل المتبادل بين القدرات البدنية الشرطية و بين المهارة الحركية، و هي غير فعالة في النتائج الرياضية إلا إذ امتزجت بها.

ويحاول "محمد صبحي حسانين" (1979) أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب و الشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية وكما سماها: "مكونات الأداء البدني" و كان ترتيبها كالتالي:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1- القوة العضلية. | 6 - التوافق. |
| 2- التحمل. | 7 - التوازن. |
| 3- المرونة. | 8 - القدرة العضلية. |
| 4- الرشاقة . | 9 - الدقة. |
| 5- السرعة. | 10- زمن رد الفعل. |

1 - التحمل:

التحمل هو كفاءة الفرد للقيام بمجموعة أعمال عضلية في مرحلة زمنية وتدريب على المقاومة هدفها التأقلم مع الظروف المقابلة أو التدريب ذو شدة عالية و مجهود المقاومة.

ويمكننا تمييز نوعان معروفان من التحمل:

● **التحمل العام:** يعمل على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية و المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة.

● **التحمل الخاص:** و يعني القدرة على الاحتفاظ بالكفاية الحيوية الفعالة تحت ظروف الأداء البدني في نوع معين من الرياضة أي ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي.

2 - القوة:

يرى " هارة " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

يقصد بالقوة من الناحية الفسيولوجية قدرة الإنسان على العمل الفسيولوجي ضد المقاومة أو عمل ما أو هي قدرة العضلة على المقاومة المختلفة.

و يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في المجلب على المقاومة المختلفة (الخارجية و الداخلية) و مواجهتها.

إن القوة التي يمتلكها الشخص تساعده في المجلب على المقاومة الخارجية فالقوة العضلية عند الفرد تعني كمية القوة التي يبذلها الإنسان مع العلم أنها تتأثر بعدة عوامل منها:

1. حجم العضلات المشتركة في العمل.

2. عدد الألياف التي تقوم بالعمل.

3. نوع الألياف العضلية.

4. التوافق في عمل المجموعات العضلية.

5. عامل الحالة الصحية للعضلات.

3 - السرعة:

تعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن وهنالك تعريفات أخرى متعددة نذكرها فقط لطرح وجهات النظر المختلفة فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة أو تعرف أنها عدد الحركات الزمنية.

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة، كسباقات العدو والمسابقات القصيرة في المساحات والدراجات ومعظم الألعاب الجماعية ككرة السلة، الهوكي إلى جانب المناورات الفردية كالملاكمة و الجيدو، ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية أو مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه و السرعة مهمة لكل فرد وعلى وجه الخصوص للرياضي من أجل القيام بالأنشطة أو الحركات الرياضية في وقت قصير جدا. و تنقسم أنواع السرعة إلى ثلاث أشكال رئيسية:

1. سرعة رد الفعل.
2. سرعة الحركة الوحيدة.
3. سرعة تردد الحركة (الإيقاع).

4 - المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي؛ و يعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

أنواع المرونة :

• المرونة الثابتة:

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية.

وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة وثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت ومن هنا جاءت تسمية المرونة السالبة حيث يكون دور الفرد سلبي عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل.

• المرونة الديناميكية (الحركية) :

و يطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية ويمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل نفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة للأداء الرياضي ، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل .

5 - الرشاقة:

الرشاقة هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي ولخويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات بخفة.

يرى سامويل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس.

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على مجير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتلخبط الرشاقة عنصر القوة و الجهد.

أنواع الرشاقة :

• الرشاقة العامة:

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الإختلاف و التعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم .

• الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

IV- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

بنية التدريب الرياضي.

1- المرحلة التحضيرية الإعدادية.

أ- مرحلة التحضير البدني العام.

ب- مرحلة التحضير البدني الخاص.

2- مرحلة المنافسة.

3- المرحلة الانتقالية.

تخطيط التدريب.

1- الحصة التدريبية.

2- الدورة التدريبية الصغرى.

3- الدورة التدريبية المتوسطة.

4- الدورة التدريبية الكبرى.

IV- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

بنية التدريب الرياضي:

لكي تتضمن زيادة صحيحة و مؤثرة في أداء التدريب يجب تقسيم البرنامج التدريبي إلى عدة فترات بأهداف محددة نسبيا.

وتعتبر خطة التدريب السنوية (plan d'entrainement annuel) المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى و هي تشكل فترة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء الملموس بمستوى الرياضي، كما أنها تختلف من رياضة لأخرى و ذلك حسب نظام المنافسة (خطة التدريب السنوية أحادية الموسم، ثنائية الموسم متعددة المواسم) و مهما تعددت المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يعاد هيكلته و يتكون من ثلاث فترات أساسية

1) المرحلة التحضيرية الإعدادية : période préparatoire :

تعتبر المرحلة التحضيرية من أهم المراحل المكونة للمخطط التدريبي السنوي بصفة عامة حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء اللياقة البدنية للاعب و تبدأ هذ المرحلة بنهاية المرحلة الانتقالية (période transitoire) للموسم الفارط و تنتهي بأول منافسة (مباراة) رسمية للموسم التنافسي الجاري و هي تتشكل بدورها من ثلاث مراحل تكمل بعضها البعض كما يلي:

4- مرحلة التحضير البدني العام

تسعى هذ المرحلة إلى الرفع من المستوى البدني العام للقدرات الوظيفية للجسم و ضمان اللخور متعدد الأشكال للصفات البدنية العامة كالقوة (force) و السرعة (vitesse) و المقاومة (endurance) و الرشاقة (souplesse) و المرونة و التي يتم تنميتها بشكل متساوي إلى حد كبير. و يراعى عند تخطيط التدريب خلال هذه المرحلة الزيادة في حجم الحمل (volume de la charge) و الخفض من شدته مع استعمال فترات راحة طويلة نسبيا و كلما اقتربنا من نهاية هذه المرحلة و بداية المرحلة الموالية (PPS) قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجا، و من الأساليب التدريبية المستعملة في مرحلة نجد التدريب الدائري و الفارتليك (fart lek) جرى التلال و التدريب بالأثقال و

هي الأساليب التي تحقق أهداف هذه المرحلة و عليه فان طريقة التدريب المستمر (méthode de durée) هي الطريقة التدريبية الأساسية خلال هذه المرحلة.

5- مرحلة التحضير البدني الخاص

تبدأ هذه المرحلة عندما تنتقل من التحضير البدني العام الى الخاص حيث تهدف إلى الرفع من مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية حيث يتم التركيز في التدريب خلال هذه المرحلة على تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و التي تتمثل بشكل أساسي في القوى المميزة بالسرعة و القوى القصوى و تحمل القوى و تحمل القوة القصوى و تحمل السرعة و السرعة القصوى ... الخ؛ كما تتضمن هذه المرحلة التحضيرية التحضير التقني و التكتيكي من خلال:

- لخور الإعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية و خطط اللعب.
- تعلم الخطط الجيدة (الإعداد الخططي) و في الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على أنظمة اللعب .

- إضافة إلى التحضير النفسي الذي يجب أن يرافق هذا النوعين من التحضير (التقني و التكتيكي) حتى يتسنى للاعب الفريق التكيف مع حمولة التدريبات و توظيف خلال المنافسة. القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في التخفيض من حجم الحمل، و الرفع في الشدة مع التقليل تدريجيا من تمارين التحضير البدني العام.

(2) - مرحلة المنافسة Période compétitive :

الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو الحفاظ على اللياقة البدنية للرياضي الذي اكتسبها خلال مرحلة التحضير بفترات مختلفة، فمستوى القدرات البدنية الخاصة يصعب تنميته بصورة أساسية في موسم المسابقات، لذلك المحافظة على مستوى اللياقة أمر ضروري، حيث يؤثر ذلك إيجابا على المستوى التقني و التكتيكي.... و من ثم على المستوى العام للرياضي.

و على المدرب خلال هذه المرحلة تحقيق التوازن بين الأنواع المختلفة للتحضير بالشكل الذي يسمح له بتحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم الرياضي حيث:

✓ يسمح التحضير البدني للاعب أو الفريق خلال هذه المرحلة التكيف و تحمل العبء الأقصى الذي تفرضه المنافسة، و ضمان الحفاظ على المستوى العالي من الفورمة الرياضية.

✓ و يسمح التحضير التقني التكتيكي من تحسين مستوى النشاطات الحركية و التصور التكتيكي.

✓ في حين يوجه التحضير النفسي نحو تعبئة كل المصادر النفسية للرياضي قصد استغلالها لتحقيق نتائج عالية أثناء المنافسة.

✓ أما التحضير النظري فيسمح بضمان المعرفة الجيدة للنشاط الرياضي الممارس من حيث القوانين المنظمة له (القواعد اللعب) و كذا سهولة في المخططات التكتيكية.

3) المرحلة الانتقالية Période transitoire:

و هي المرحلة التي تفصل بين موسمين تدريبيين، تأتي مباشرة بعد مرحلة المنافسة، تبدأ بآخر منافسة للموسم التنافسي و تنتهي بأول حصة تدريبية للموسم الموالي.

هدف هذه المرحلة هو تقادي التدريب الزائد (surentrainement) و ضمان الاستئناف الجيد للموسم القادم، حيث تؤدي الراحة كاملة (repos passif) إلى الانخفاض الكبير في المستوى التدريبي، و هو ما يشكل صعوبة في استئناف التدريب في الموسم الموالي، كما يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى انخفاض من مستوى التوتر العصبي الناتج عن المنافسات، و ذلك بممارسة أنواع أخرى من الرياضات؛ كما تستغل المرحلة الانتقالية في معالجة الإصابات التي قد تحدث خلال موسم التدريبي.

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في خفض في كل من حجم و شدة حمل التدريب.

تخطيط التدريب Planification de l'entrainement

نظرا إلى احتياجات العملية التدريبية إلى ملخبات فنية، و إدارية، وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى و مستمرة، حيث لا تقلجر على يوم تدريبي فقط أو أسبوع تدريبي، أو شهر تدريبي للجل إلى سنة تدريبية أو تتعدى ذلك إلى عدة سنوات (الإعداد للمنافسات الأولمبية مثلا) و لذلك قام المخلجون في مجال التدريب بتقسيم لمخطط التدريبي إلى وحدات تدريبية في شكل دورات تدريبية (قصيرة، متوسطة، طويلة) لكل دورة من هذه الدورات أهدافها، و حجمها، و تشكيلاتها و بنائها و ديناميكيته المميزة، و التي ترتبط أساسا بنظام المنافسات، ومستوى اللاعبين أو الرياضيين، و الإمكانيات المتوفرة.

و يعتبر المخطط السنوي أكثر المخططات تعقيدا بالنظر إلى:

- العدد الكبير للحصص التدريبية التي يحتويها.
 - الحجم الكبير للتدريب.
 - الكثافة الكبيرة للتدريب.
 - و الزيادة المعتبرة في عدد المنافسات التي يلحمنها.
- كما يتعلق الأمر في تخطيط التدريب بالاختيار الأمثل، و التصنيف و بطريقة شاملة لأساليب و طرق التدريب و بتنظيم و تنسيق العناصر المكونة للمخطط التدريبي و المتمثلة في:

➤ الدورة التدريبية الكبرى macrocycle

➤ الدورة التدريبية المتوسطة méso cycle

➤ الدورة التدريبية الصغرى Microcycle

➤ الحصة التدريبية séance d'entrainement

➤ التمارين exercices

(1) الحصة التدريبية séance d'entrainement:

تعتبر الحجر الأساسي لبناء اتعكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى

(micro cycle) بل يتعدى ذلك إلى، الدورات المتوسطة و الطويلة، و عليه فان نجاح المخطط التدريبي السنوي يتوقف على التشكيل الجيد للحصص التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب و قد تؤدي الحصة التدريبية مرة واحدة في اليوم أو مرتين، و ذلك حسب ظروف و مقتضيات التدريب كنوع النشاط الرياضي الممارس، و الموسم التدريبي، إضافة إلى الهدف من كل حصة و الذي قد يكون تدريبيا، تعليميا، استرجاعيا، و ترتبط كل حصة تدريبية بالحصص السابقة و اللاحقة لها.

و هي تتميز بـ:

-الترباط العقلاني بين الأنواع المختلفة من التحضيرات (التحضير البدني، التقني، التكتيكي، النفسي ...)

- التركيز الصحيح بين مختلف مكونات الحمل (الحجم، الشدة، الكثافة).

بنية الحصة التدريبية:

تتكون الحصة التدريبية من ثلاثة مراحل رئيسية، ترتبط هذه المراحل بالهدف العام للحصة وهي أ-

المرحلة التحضيرية Partie Préparatoire:

و هي مدخل الحصة التدريبية، و تنقسم بدورها إلى جانبين : الجانب التمهيدي و فيه يتم مراقبة الأمور الادارية الخاصة باللاعبين من حضور و غياب و تأمين الجوانب التربوية و البيداغوجية الخاصة بالحصة التدريبية، الى جانب التحضير النفسي من خلال التحدث الى اللاعبين وشرح هدف الحصة ، جانب إعدادي و فيه يتم تحضير اللاعبين أو الرياضيين تحضيراً بدنياً و وظيفياً و نفسياً عن طريق:

➤ **التسخين العام:** و ذلك باستخدام تمارين ذات شدة قليلة و متوسطة تشمل جميع اجزاء الجسم

لتنشيط الأجهزة الوظيفية، و الحركية المختلفة بالجسم كما يستعمل في ذلك أيضا الألعاب الشبه رياضية البسيطة.

➤ **التسخين الخاص:** و تستخدم فيه تمارين ذات شدة متوسطة و فوق المتوسطة، و التي

تتناسب و النشاط الرياضي الممارس.

ويكون التسخين حسب مستوى اللاعب أو الرياضي، نمطه، و الهدف العام من الحصة التدريبية إضافة الى درجة حرارة الجو.

ب - المرحلة الرئيسية **Partie principale** :

تمثل أساس تشكيل الحصة التدريبية، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بنوع و شكل كل حصة، حيث يتم تكيف و تشكيل حمل التدريب بمكوناته (الحجم، الشدة، الكثافة) للتمارين خلال هذه المرحلة حسب شكل و نوع كل حصة (حصة تدريبية، حصة تقويمية، تعليمية، استرجاعية)...

ج- المرحلة الختامية **Partie finale** :

و فيها يتم التخفيض التدريجي لشدة التدريب بالشكل الذي يسمح لجسم الرياضي او اللاعب بالعودة الى الحالة الطبيعية، بالتخلص المتراكم على مستوى العضلات من حمض اللبن.

2 - الدورة التدريبية الصغرى **Microcycle** :

و تسمى بدورة التدريب الأسبوعية (hebdomadaire) ، حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي، و قد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين و بذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد أي في حدود 12 حصة تدريبية في كل دورة، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس و مستوى اللاعب والموسم التدريبي و بذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءا على موقعا داخل موسم التدريب، و هدف كل موسم من جهة، و ارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (mésocycle) من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (استرجاعية، تدريجية، إعدادات خاصة (الصدمة)).

و تتضمن بنية الدورة التدريبية الصغرى الأسبوعية (microcycle hebdomadaire) مرحلتين تحفيزيتين مفصولتين بحصة استرجاعية و تختتم بيوم راحة نشطة.

و يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال بما تتطلبه مواسم التدريب من الحمل التدريبي و الخاص بكل موسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

➤ الدورة التدريبية الصغرى التدريجية **microcycle graduel**.

➤ الدورة التدريبية الصغرى للإعداد الخاص (الصدمة) **microcycle de choc**.

➤ الدورة التدريبية الصغرى الإسترجاعية microcycle de récupération.

ولبناء الدورة التدريبية الصغرى يجب على المدرب مراعاة النقاط التالية:

➤ حمولة التدريب يجب أن تصل ذروتها خلال المرحلة التحفيزية (phase de stimulation)

ثم تتناقص خلال مرحلة الاسترجاع (phase de récupération).

يجب أن يسبق تطوير أو تحسين الجانب التقني (perfectionnement de la technique)

بداية كل دورة تدريبية صغرى (بعد المرحلة الاسترجاعية للدورة التدريبية الصغرى السابقة . بعض

الأمثلة عن الدورات التدريبية الصغرى:

❖ مثال عن دورات تدريبية صغرى (microcycles) تتكون من 6 أيام تدريبية بمعدل حصة

تدريبية لكل يوم :

نوع الدورة التدريبية الصغرى Type de microcycle			ايام الدورة Microcycle
د.ت.ص. استرجاعية Microcycle de Récupération	د.ت.ص. (الصدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. تدريجية Microcycle Graduel	
الشدة	الشدة	الشدة	اليوم الأول
متوسطة	عالية	عالية	
متوسطة	قصوى	متوسطة	اليوم الثاني
ضعيفة	متوسطة	عالية	اليوم الثالث
متوسطة	قصوى	متوسطة	اليوم الرابع
متوسطة	عالية	عالية	اليوم الخامس
ضعيفة	متوسطة	متوسطة	اليوم السادس
راحة	راحة	راحة	اليوم السابع

❖ مثال عن دورات تدريبية صغرى (microcycles) تتكون من 5 أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم:

نوع الدورة التدريبية الصغرى Type de microcycle			ايام الدورة Microcycle
د.ت.ص. استرجاعية Microcycle de Récupération	د.ت.ص. (الصدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. تدريجية Microcycle Graduel	
الشدة	الشدة	الشدة	اليوم الأول
متوسطة	عالية	عالية	اليوم الثاني
متوسطة	عالية	متوسطة	اليوم الثالث
عالية	قصوى	قصوى	اليوم الرابع
راحة	راحة	راحة	اليوم الخامس
متوسطة	متوسطة	متوسطة	اليوم السادس
متوسطة	قصوى	عالية	اليوم السابع
راحة	راحة	راحة	

❖ مثال عن دورات تدريبية صغرى (microcycles) تتكون من 4 أيام تدريبية بمعدل حصة تدريبية لكل يوم:

نوع الدورة التدريبية الصغرى Type de microcycle			ايام الدورة Microcycle
د.ت.ص. استرجاعية Microcycle de Récupération	د.ت.ص. (الصدمة) Microcycle de choc	د.ت.ص. تدريجية Microcycle Graduel	
الشدة	الشدة	الشدة	اليوم الأول
متوسطة	عالية	عالية	اليوم الثاني
متوسطة	قصوى	متوسطة	اليوم الثالث
راحة	راحة	راحة	

اليوم الرابع	عالية	عالية	متوسطة
اليوم الخامس	قصوى	قصوى	عالية
اليوم السادس	راحة	راحة	راحة
اليوم السابع	راحة	راحة	راحة

(3) الدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle:

و هي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (microcycles) في حدود 04 إلى 06 دورات؛ و تتمثل فيال دورة الشهرية للحمل (mensuelle) حيث تتزامن مع الإيقاع الحيوي الشهري لتنمية و تطور القدرات البدنية و الوظيفية و النفسية، و العقلية للاعب ، و يبدأ هذا الإيقاع في حدود 24 يوما إلى 33 يوما.

و بذلك تمثل الدورة المتوسطة (Mésocycle) جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة و متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في مجملها الدورة التدريبية الكبرى. و يختلف محتوى كل دورة متوسطة على حسب الهدف الذي وضعت من اجله، حيث يرتبط ذلك بأهداف الموسم ككل و كذا بموقعها و تسلسلها في الموسم التدريبي، و على ذلك يمكن تقسيم الدورات التدريبية المتوسطة إلى:

أ- الدورة التدريبية المتوسطة التحضيرية Mésocycle de préparation:

و تتشكل عادة من 2 إلى 3 دورات صغرى تدريجية (graduel) و تهدف مثل هذ الدورات إلى الإعداد البدني العام، بالتالي فهي تتميز بالحجم الكبير لتمارين التحضير البدني العام، و بالشدة المتوسطة لحمولة التدريب؛ و يمكن استخدامها في الحالات التالية:

- عند بداية الموسم التدريبي (خلال مرحلة التحضير البدني العام PPG).
- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد إصابة أو مرض.
- تستخدم عموما لتعليم المهارات الحركية الجديدة.

ب - الدورة التدريبية المتوسطة القاعدية :Mésocycle de base:

➤ الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة :Mésocycle pré-compétitif:

وهي دورة تحضيرية مباشرة لمرحلة المنافسات أو لمنافسة خاصة (هامة)، و يتم خلالها تكييف أسلوب العمل (التدريب) بشكل يتقارب مع ظروف المنافسة قصد التحضير الجيد لها، و من مهام هذه الدورات هي:

- تقييم نقاط ضعف اللاعبين المتعلقة بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس إضافة إلى تثبيت المهارات التقنية و التكتيكية.
- التحضير النفسي للاعبين لخوض غمار المنافسة بمعنويات عالية.

➤ الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة :mésocycle de compétition:

ويتوقف عدد هذه الدورات حسب طول فترة المنافسة و التي تختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس، بحيث تختلف فترة المنافسات في الرياضات الجماعية عن الرياضات الفردية.

➤ الدورة التدريبية المتوسطة الاسترجاعية :mésocycle récupération:

و تستخدم عموماً خلال المرحلة الانتقالية، يتم خلالها التنويع في الأنشطة الرياضية الممارسة ، كما تستخدم أيضاً خلال مرحلة المنافسات الطويلة (بين مجموعتين من المنافسات ذات الشدة العالية).

4) الدورة التدريبية الكبرى :Macrocycle:

و تسمى بدورة التدريب السنوية (annuel) و هي تتكون من عدة دورات متوسطة (mésocycle) و تتكون هذه الأخيرة من عدة دورات صغيرة (microcycle) وقد تتكرر الدورات التدريبية الكبرى 4 مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية.

ولبناء الدورة التدريبية الكبرى و مختلف عناصرها (الوحدة التدريبية، الدورة الصغرى، الدورة المتوسطة) يجب مراعاة ما يلي:

أ - التحليل موجز للموسم الفارط (تحضير ومشاركة اللاعب أو الفريق).

ب - تحديد المهام و الأهداف المراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم، مع

الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك و قدرات الفريق و اللاعبين.

ج - تحديد عدد المنافسات في الدورة التدريبية الكبرى ونوعها (بطولة، كأس، لقاءات ودية) وكذا النتائج التي يرجى تحقيقها خلالها.

د - يجب أن يقدم المخطط حسب ثلاثة أشكال:

حسب الحجم:

- عدد أيام التدريب.
- عدد أيام المنافسة.
- عدد ساعات التحضير البدني.
- عدد التدريبات خلال كل مرحلة و دورة.
- الحجم الساعي خلال كل مرحلة و دورة.
- حجم الراحة بين التدريبات و المراحل.
- حجم التحضير البدني العام و الخاص.
- حجم التحضير التكتيكي.
- حجم التحضير النظري و النفسي.

حسب الشدة:

- عدد التدريبات بالشدة القصوى.
- عدد التدريبات بالشدة العالية.
- عدد التدريبات بالشدة المتوسطة.
- عدد التدريبات بالشدة الضعيفة.

حسب الراحة :

- طبيعة و مدة الراحة بتين التدريبات.
- طبيعة و مدة الراحة بين الدورات (الصغرى، المتوسطة، الكبرى).
- طبيعة و مدة الراحة بين المراحل و المواسم.

مثال:

مؤشرات ومحددات التخطيط السنوي في فريق الكرة الطائرة المستوى العالي:

الموسم الرياضي	365 يوم
العطلة بعد المنافسة	30 / 40 يوم
حجم العمل (التدريب + منافسة)	330 / 350 يوم
عدد المقابلات في السنة	40 / 50 مقابلة
عدد التبرصات خلال السنة	2 / 3 تبرص
عدد أيام التبرصات	10 / 30 يوم
عدد أيام التدريب خارج إطار التبرص	230 يوم
الحجم الساعي للتدريب	460 ساعة
الحجم الساعي للمنافسات	80 / 100 ساعة
الحجم الساعي لتبرصات	40 / 60 ساعة
الحجم الساعي الكلي لتبرصات	620 ساعة

➤ بعد ذلك يجب وضع نظام للمراقبة قصد مراقبة في كل مرحلة مدى و تقييم الأهداف المسطرة.

➤ تحديد تواريخ المراقبة الطبية المعمقة للاعبين.

IIV - التدريب العقلي

1. مفهوم التدريب العقلي.
2. أهمية التدريب العقلي.
3. انواع التدريب العقلي.
4. موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي.
5. فوائد استخدام التدريب العقلي.
6. مفهوم المهارة النفسية (العقلية).
7. المهارات النفسية (العقلية) في المجال الرياضي.
8. نموذج علاوي للمهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالرياضة.
9. أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية (العقلية).
10. مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
11. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي.
12. النظريات المستخدمة في التدريب العقلي.
13. نظريات تفسير التدريب العقلي.
14. برامج التدريب العقلي.

1. مفهوم التدريب العقلي:

لخص (محمد العربي شمعون، 1996، ص 29) أهم التعريفات التي وردت على التدريب العقلي خلال مختلف لمراحل تطور المفهوم نذكر منها :

عرفه روشال **Rushall** بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه

وعرفه هارا **Harre** بأنه جزء مكمل من التدريب الرياضي .

وعرفه فيدلي **Vedelli** بأنه استرجاع الصور من الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو اعادة مفاتيح اللعب .

وعرفه أونثال **Unetelle** بأنه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن

بعدين أساسيين : الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة.

ويعرفه مورجان **Morgane** بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز

التعلم . (شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، 1996، ص13)

و يعرف سنجر **Singer** التدريب العقلي بأنه تكرار مهارة بكل تفاصيلها دون رؤيتها حركيا.(أسامة

كامل راتب، 1994، ص.78)

بينما يعرفه " كوربين **Corbin** على أنه " تكرار لمهمة دون حركة ظاهرة و هذا قصد التعلم".)

(THOMAS RAYMOND, MISSOUM GUY, RIVOLIER JEAN, 1987' p268)

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض

ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له ، والآخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ،

والآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوك وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع

المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، ومنها ما يجمع بين الاعداد

للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية ، وينظر الى بعد هام وهو ربط

التدريب العقلي بالصحة العامة ، وتطوير الانسان بصفة عامة ، ولعل أهم مجالات استخدام التدريب

العقلي هو المجال الرياضي .

ويمكن القول بأن التدريب العقلي في المجال الرياضي هو تكرار مهارات حركية عقليا دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداءها أو يحضر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، و هذا قصد الوصول إلى الأداء المثالي.

2. أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي الجزء الاساسي اعداد اللاعب للدخول في المنافسات. فهو يتضمن تصور الحركة ،و تسلسل المهارات و المواقف و الأهداف ،وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وادوات وأجهزة .ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على التطبيق الخطط الموضوعة ،و تحليل أداء المنافس ،حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته العقلية ،ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي و ترجع أهمية التدريب العقلي إلى انه يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، في مرحل اكتساب المهارات الحركية. ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات . وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج المدرسي في كل من السويد و أستراليا و احتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية الرياضية.

يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، و في بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح و التفوق الرياضي. (علاوي محمد حسن، 2002، ص.193)

وتزداد أهمية هذا النوع من التدريب بعد الوصول إلى درجة من التمكن من استخدام هذا الأسلوب ،حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ ،واتاحة و الفرصة لأداء في الأحداث المستقبلية، أى ليس فقط التصور العقلي لما حدث، ولكن يمكن توقع أى موقف أثناء المنافسة القادمة ، وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة ، هذا بالإضافة إلى تجاوز حد التعلم Over Learning وعدم التأثير على الأداء سواء بواسطة القلق او الضغط و التوتر.

ويساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة ، و التركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع افضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق و التوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح.

ويعتمد هذا التدريب على النظريات العلمية و نتائج البحوث ،و توصل إلى مجموعة من الأدوات و الاجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي و التي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين ، وادى الاهتمام إلى انتشار العديد من البرامج الموضوعة التي تم تطبيقها على أعداد كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية مختلفة تم تقييمها على فترات طويلة وصلت في بعض البرامج إلى خمس عشر سنة، وتم تأكيد فاعليتها من جهات علمية متعددة.

ويقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الافكار، و تعديل السلوك للوصول الى المستوى أفضل، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل ال أداء الجيد .

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على للأداء في المرة التالية للأداء. (محمد العربي شمعون، 1996، ص 30)

ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي و تركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي و الثقة في النفس.

وعلى الرغم من ان التدريب العقلي بدأ في مجال الرياضى الا انه تعدى حدود هذا المجال إلى أبعاد مختلفة من الحياة ،حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي و التفوق الذي انعقد في "أوتاوا" كندا (1995) يتضمن خمسة مجالاته هي:

الفنون، و العمل ،و الصحو، و التأهيل ،و التعليم ،ورفاهية الحياة، بالإضافة إلى مجال الرياضي ويعكس الاهتمام في الجانب الطبي الأهمية البالغة التدريب العقلي حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تحمل الألم من خلال البرامج التي وضعها في هذا الاتجاه و التي تطبقها بعض المستشفيات في

الخارج، و التي أشارت النتائج إلى خفض معدلات استخدام ادوية المسكنات بدرجة كبيرة ، فضلا عن البرامج الاخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم ، وزيادة الكفاح من أجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمة في تعليم مهارات التحكم في الضغط العصبي ،و تقدير الذات و الاتجاه الايجابي نحو الحياة ،

و التي لها تأثير الابقى من الأداء البدني، حيث ان اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لفترة أطول . (محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص 31)

كما يساهم التدريب العقلي في اكتساب و تنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات العقلية، و كذلك في مراحل التعلم الحركي حيث أنه عند التصوّر العقلي للمهارة تحدث استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات الموالية لذلك الأداء. (شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، 1996، ص.14)

3 . انواع التدريب العقلي:

• انواع التدريب العقلي:

يمكن تقسيم التدريب العقلي الى: (محمد العربي شمعون، 1996، ص 29)

1.3. التدريب العقلي المباشر وينقسم الى :

1- التصور العقلي .

2- الانتباه :

- انتقاء الانتباه.

- تركيز الانتباه.

- توزيع الانتباه.

- تحويل الانتباه.

2.3. التدريب العقلي غير مباشر و يتضمن:

- 1- قراءة الوصف الفني للمهارة.
- 2- مشاهدة الافلام و الدوائر.
- 3- الاستمتاع إلى وصف الفني للمهارات .
- 4- مشاهدة نماذج الأداء.
- 5- الحديث على مهارات اللاعب.
- 6- كتابة التعليمات.
- 7- الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية.
- 8- تركيبات أخرى .

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة و متنوعة للارتقاء بمستوى الأداء، و يرجع اختيار النوع الى عدة ظروف ترتبط بالهدف المراد تحقيقه ويتم اختيارها بحيث تناسب ظروف كل لاعب على حدة.

4. موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي :

يبدو انه من المفيد أن نحدد موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي من خلال ما أشار إليه "بوت" (1978) عن النوع التدريب الرياضي الحديث والتي يقيمها إلى خمسة أبعاد هي: (محمد العربي شمعون، 1996، ص 40)

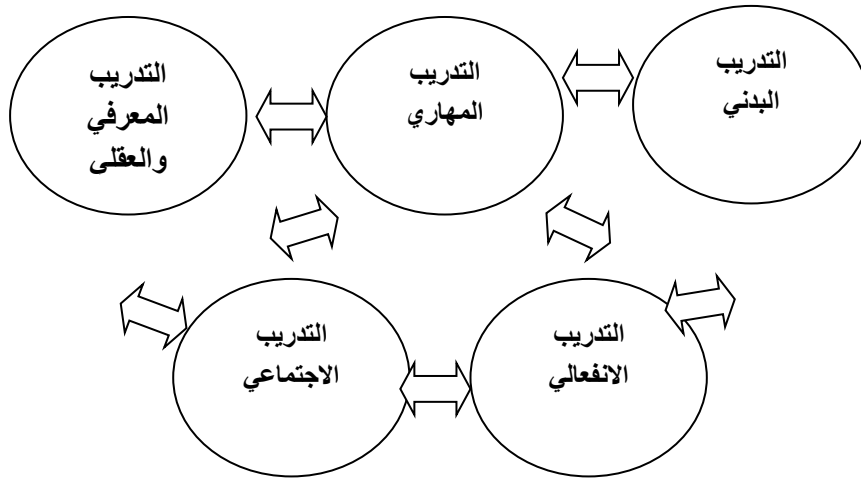
البعد الأول: التدريب للياقة البدني Physical Fitness Training

البعد الثاني: التدريب المهاري Physical Skill Training

البعد الثالث: التدريب الانفعالي cognitive training

البعد الرابع: التدريب الانفعالي Emotional Training

البعد الخامس: برامج المساعدة الاجتماعية Social Support Network



شكل (1) يوضح موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي

(محمد العربي شمعون، 1996، ص 29)

والنوعان الاول و الثاني وهما التدريب للياقة البدنية و التدريب المهاري شائعا الاستخدام ، و غالبا ما يقتصر أعداد اللاعبين لاكتساب و تعليم المهارات و الإعداد المناقشات على هذين البعدين فقط. اما النوعان الثالث و الرابع من التدريب فهتم من مجال علم النفس الرياضي، الا ان هذا التقسيم فرضه التطبيق العملي ، وأهمية كل جانب على حدة ،وهذا الفصل أدى الى مزيد من تقديم الخدمات في الإعداد للمنافسات وتحقيق الانجازات العالمية وسنلقي الضوء على بعض انواع التدريب من الثالث حتى الخامس:

أ . التدريب المعرفي:

الطريقة التي يفكر بها اللاعب تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه وخاصة أثناء المنافسات ،ويحاول هذا النوع من التدريب تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الافكار، وتعديل السلوم للوصول الى أفضل من الأداء الحركي. ويقع التدريب العقلي كأحد أبعاد التدريب المعرفة حيث يلعب دور مهما في تعليم واكتساب المهارات إلى جانب انه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في أعداد اللاعب الدخول في المنافسات ،ولهذا النوع من التدريب مبادئ و شروط يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل النتائج .ويستند إلى بعض المباريات العلمية، ويستخدم

العديد من الطرق في التنمية المهارات العقلية، وقد انتشرت مجموعة من البرامج تطبق بكثافة على اللاعبين من جميع المستويات وفي بلدان العالم المختلفة.

ب . التدريب الانفعالي:

يتعامل هذا النوع من التدريب مع القلق و التوتر ،و العصبية و العدوان وكافة الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية، و تبدو أهمية التدريب الانفعالي عندما يتجاوز القلق إلى النقطة ما بعد القلق الإيجابي، حيث يقدم الوسائل و الطرق إلى خفضه إلى مستوى المطلوب مرة ثانية ،ولا يقتصر على بالاعداد المنافسات، ولكن يتميز بالعداد طويل المدى والذي يتابع الناشئين حتى مستوى البطولة من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد تم توصيا إلى مجموعة من الأدوات و الاجهزة التي تساهم في التشخيص الموضوعي للاعبين، وتعمل على الوضع البرامج المناسبة لإحراز التقدم(فرات سعدالله ، هه فال خورشيد الزهاوي ، 2011 ، ص 48)

ج . برامج المساعدة الاجتماعية:

يتوقع العلماء أن هذا النوع من البرامج هو اهم المتغيرات التي تميز التفوق في مجال الرياضي في المستقبل القريب ،وخاصة بعد زيادة التحكم في التغيرات البدنية و المهارية، و ظهور الوسائل الموضوعية في التغلب على الظروف الضاغطة في المنافسات، ويهدف إلى الاهتمام بموضوعات الحالة الاجتماعية و الأهداف الرياضية ويتطرق إلى الروح الرياضية و كيفية الاستفادة منها، وروح الفريق و المواثيق الرياضية .ويهتم هذا الجانب بالإعداد لسلوك الاجتماعي في مجال الرياضي ،وطريقة التعامل الاجتماعية في المنافسات الرياضية .ومن بين اهم هذه الأهداف العمل على اندماج اللاعب في مجتمع ورعايته وخاصة بعد الاعتزال وإعداده للمشاركة في الحياة العادية . (محمد العربي شمعون، 1996، ص 42)

5 . فوائد استخدام التدريب العقلي:

يوجد العديد من أوجه استخدامات التدريب العقلي و التي انتشرت على نطاق واسع داخل الميدان الرياضي ، نوضح فيما يلي اهم الاستخدامات المتداولة حسب "سبيلكر " (1976) فيما يأتي:

(شوية بوجمعة، 2009، ص 54)

- أ. تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني و الأداء العملي.
- ب. إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهارى في حالة المرض و الإصابة .
- ج. إمكانية جيدة مكمله التدريب التكنيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي مثل (الجو ممطر).
- ح. يمكن استخدام التدريب الذهني أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي و خصوصا في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عال.
- خ. يعد امكانية فعالة جديدة التدريب التكتيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات او الحمل الزائد.

د. يساعد في تقليل زمن التعلم و تثبيت القدرات الحركية.

6 . مفهوم المهارة النفسية (العقلية) :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها هم طريق التعلم و المران والتدريب . فلاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و تعلم و إتقان المهارات الحركية التصويب او التمرير او الارسال او غير ذلك من المهارات الحركية الا إذ تعلم هذه المهارات و تدرب عليها لدرجة الإتقان . وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها الا تعلمها و تدريب عليها.

فكان المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال او السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل او السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب . ونلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم ولديهم قدرات متميزة تزيد عن القدرات البدنية ، وهي أنهم يمتلكون قدرات مذهشة في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط (أسامة كامل راتب، 2004 ، ص94).

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological (pst) Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم و تدريب المهارات النفسية (او العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي Mental training ، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم الأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي .

و تدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس سحرية او "روشة" طيبة او برنامجا علاجية سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم و متقن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب واتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها في للارتقاء بمستوى الأداء الرياضى و الاستمتاع بالرياضة. وللحصول على أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر " تايلور Taylor " بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفساني الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين. (THILL EDGAR et FLEURENCE PHILIPPE, 1998, p.7)

7 . المهارات النفسية (العقلية) في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضى إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية او المعرفية) المرتبطة بالرياضة . الا ان هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد انواع هذه المهارات النفسية .

ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه "راينر مارتنز" (1987) والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي ان يتضمن ما يلي :

imagery skills

– مهارات التصور

Psychic energy management

– ادارة الطاقة النفسية

management

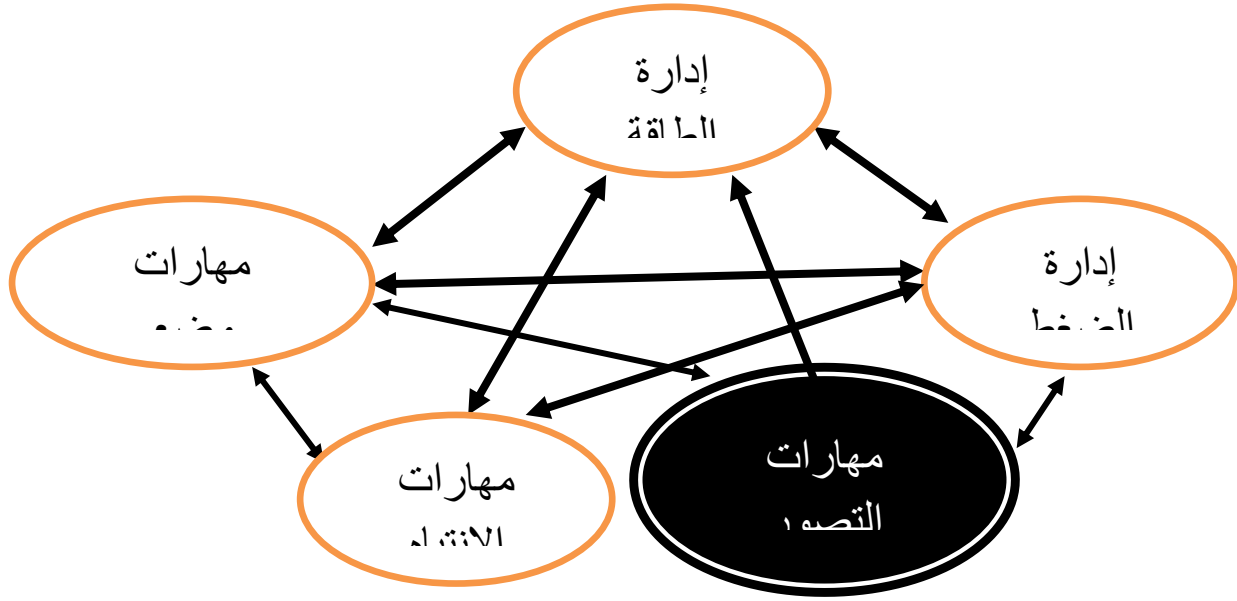
– ادارة الضغط

attention skills

–مهارات الانتباه

. مهارات وضع الاهداف goal setting skills . (أسامة كامل راتب، 2004، ص95)

وأشار " مارتنز " الى وجود درجة كبيرة من الترابط و التفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمس بعضها البعض الآخر .



الشكل رقم (2) يوضح التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية (العقلية) بعضها ببعض

الآخر.(علاوي محمد حسن، 2002، ص 194)

1/7 نقد نموذج "مارتنز " المهارات النفسية:

من بين اهم المآخذ التي يمكن أن توجه لهذا النموذج ما يلي :

- بالنسبة لإدارة الطاقة النفسية:

أشار كل من دانييل جولد Gould وفيكي كرين Krane (1992م) إلى عدم وجود دلائل تجريبية

تدعم دقة نموذج الاستثارة Arousal او لمصطلح التنشيط Activittion ، كما أشارا إلى ان

التفسير الذي قدمه مارتنز عن تحول الطاقة النفسية الإيجابية و السلبية لايزال في حاجة إلى مزيد

من الدراسات لتأكيدده، ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التي حاولت استخدام هذا النموذج ما زالت في

بدايتها وتحتاج إلى المزيد من التعمق. (علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 194)

- بالنسبة لإدارة الضغط :

في نموذج مارتنز يلاحظ أن مهارات ادارة الضغط في كتاباته (1987martens من ص

111الى131) تنحصر فقط في تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض انواع الاسترخاء الأخرى وذلك

لإدارة الضغوط البدنية somatic stress management كما تنحصر أيضا في تدريب التصور

العقلى وما يرتبط به الكلام الذاتي او ايقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية cognitive stress management وهو الأمر الذي يشير الى ان مهارة ادارة الضغط مهارة مركبة تجمع ما بين مهارات الاسترخاء ومهارة التصور، و بالرغم من تداخل هاتين المهارتين - مهارة الاسترخاء ومهارة التصور - في بعض الجوانب الا انه من المفضل الفصل بينها لأن لكل منهما استخدامه وطرق تدريبه الخاص.

والامر الذي يؤكد ذلك أن "مارتنز" قد أفرد فصلا خاصا بمهارة التصور وجعلها منفصلة عن مهارة ادارة الضغط وبالتالي كان الافضل وجود فصل خاص بمهارة الاسترخاء بدلا من مهارة ادارة الضغط .

- بالنسبة لمهارات وضع الأهداف :

إن مهارة وضع الأهداف ينبغي ان تحتل مكانها في إطار عملية بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، كما يمكن أيضا أن ترتبط في اطار عمليات التوجيه والارشاد النفسي وذلك بدرجة أكبر من تصنيفها جينا إلى جنب مع مهارات الاسترخاء و التصور و الانتباه. (علاوي محمد حسن، 2002 ، ص

(195)

8 - نموذج علاوي للمهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالرياضة :

قدم علاوي 2002 نموذجا للمهارات النفسية بعد نقده لنموذج مارتنز 1987 وهو ما اعتمد عليه الباحث في هذه الدراسة ، فمن وجهة نظر علاوي فإن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها و التدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية (العقلية) وهي :

-مهارات الاسترخاء.

-مهارات التصور.

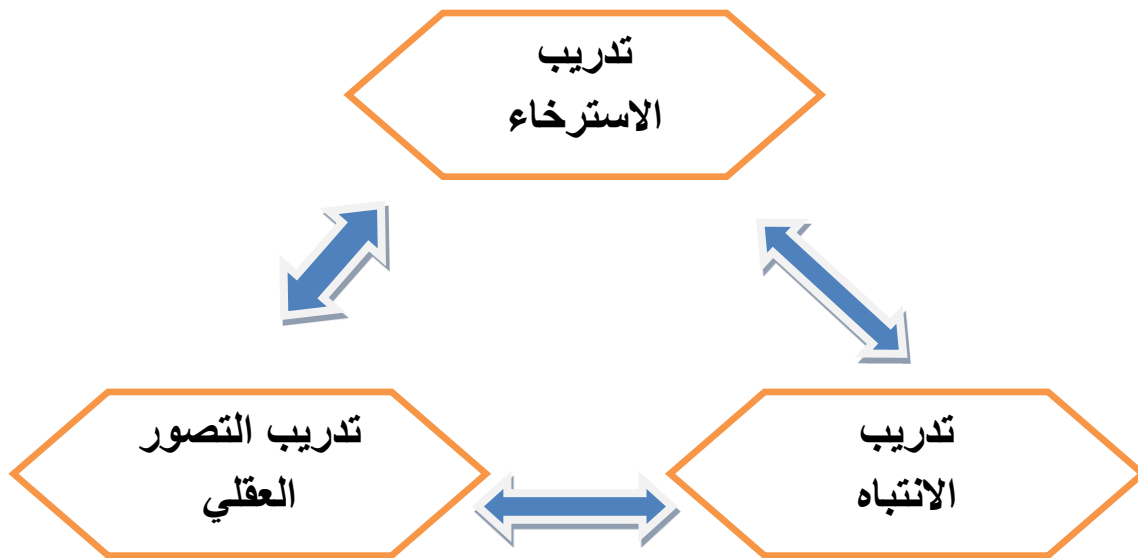
-مهارات الانتباه.

وهذه المهارات النفسية (العقلية) ترتبط وتلاعب بها وتؤثر كل منها في الآخرة و تتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى .

ومما تقدم يتضح مدى أهمية تنمية المهارات النفسية (العقلية) للاعب الرياضي بجانب مهاراته وقدراته البدنية والحركية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

ولكن يجب أن يكون التدريب على هذه المهارات وفق أوقات معينة وأن ترافق التدريبات العادية للاعب فلا يجب أن تبقى على شكل نظري فقط ولا يجب الاكثار منها فوق الحد المطلوب ، فاستعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيراً دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و

تثبيت حركات عشوائية. (WEINECK JÜRGEN, 2001, p.467)



شكل (3) يوضح العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث.

(علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 196)

9. أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية (العقلية) :

من خلال هذه الدراسة والتي يحاول الباحث من خلالها لفت الانتباه الى أهمية التحضير النفسي والعقلي في المجال الرياضي للأهمية البالغة التي تكتسبها هذه المهارات و اذا سلمنا جدلاً بذلك ، فلماذا يغفل المدرب الرياضي تعليمه و اكسابه هذه المهارات النفسية و التدريب عليها ؟ ، لهذا كان من الضروري الوقوف على أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية ، خاصة في كرة القدم الجزائرية ، والتي لا تخرج عن ما أشار اليه العديد من الباحثين (واينبرج، جولد) (1999) ، دورتي

هاريس (1990) وانشغل (1994) في حصر اهم الاسباب التي قد يعزى اليها عدم الاهتمام او أعمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية و التي نلخصها فيما يلي :

9-1 نقص المعارف و المعلومات:

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم و اكتساب و تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين ، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب الرياضى لاعب الرياضي بقوله " حاول أن تركز " أو " حاول أن يكون جسمك مسترخيا " أو " حاول أن تكون لديك ثقة في نفسك " أو " لا تخف ولا تتفعل وحاول أن تضبط اعصابك " وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين

و لكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز، او كيف يستطيع الاسترخاء، او كيف تكون لديه ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق و التوتر عن تفكيره؟ .

و في حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب الرياضي، لأنه لم يتعلم و يتدرب على طرق تركيز لانتباه او الاسترخاء او مواجهة القلق او طرق تنمية القة بالنفس فكان المدرب الرياضي يطالب اللاعب لأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها و التدريب عليها. فالمدرّب الرياضي عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها و التدريب عليها فمن توقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية وهو أمر الذي ينطبق تمام الانطلاق على مطالبة اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية، وهو الأمر بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية لم يسبق للاعب تعلمها و اكتسابها و التدريب عليها

ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرى على كيفية التركيز او الاسترخاء او مواجهة الانفعالات السلبية او التحكم في القلق.

وقد يمكن عدم قيام المدربين الرياضيين لتعليم و تدريب اللاعبين المهارات النفسية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها او عدم اقتناعهم

بالتعاون مع الاختصاصي النفسي التربوي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات لسبب أو لآخر
(علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 202)

9-2 الافتقار للوقت الكافي للتدريب على مهارات النفسية

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتخلص في انه لا يوجد المزيد من الوقت لدى للاعب الرياضي للتدريب على مهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية، كما يعتقد أن اتفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي

9-3 النظرة المهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كماهرة التركيز و الانتباه او ضبط الذات او القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها و اكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة العوامل الوراثية .

و الخطأ في مثل هذه النظرة يمكن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية و نفسية و لكنها في حاجة إلى التنمية و التطوير فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل مها أن الحركية يمكن تعلمها و اكتسابها و التدريب عليها.

9-4 بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق و الوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية وهذه الخاطئة لا تستند على أسس عملية خبراتية او تجريبية ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي :

أ . تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على مهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة وهذا الاعتقاد خاطئ لان تدريب المهارات النفسية هو الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة و ذلك بهدف اظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول الى اقصى درجات السوء النفسي.

ب - تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين:

ان تدريب مهارات النفسية ليس مقصورا فقط على اللاعبين المتفوقين او لاعبي المستويات الرياضية العالية، و لكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين او متقدمين. كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على مهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنبا مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الحركية

ج . تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع :

قد يظن البعض أن تدريب المهارات التدريب على الاسترخاء او التصور او التركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة او على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب و إتقان هذه المهارات. (علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 203)

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على مهارات النفسية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية و القدرات الخططية، لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة الا بعد فترات تدريبية مستمرة و مقننة

د . تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى :

هناك من بين المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المعارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة لوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته.

وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم، كما في العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على مهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم. (علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 204)

10. مراحل برامج تدريب المهارات النفسية :

أشار واينبرج جولد (1995)، وجين وليامز (1986) إلى أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على مهارات النفسية وهي

10-1 مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة اول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية، نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة كافة بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكساب للاعبين لبعض المعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية و فائدة هذه البرامج حتى يمكن اقناع اللاعبين بمدى اهمية وفائدة التدريب على مهارات النفسية بالنسبة لهم و بالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية . فعلى سبيل المثال عند شرح مهارات الاسترخاء للاعبين فإنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق واسبابه و العلاقة بينه وبين مستوى الأداء للاعب الرياضي وتأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في القلق والاستمارة او الضغط النفسي .

وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالرد على استفسارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى اهمية هذا النوع من التدريب و بالتالي الاقتناع بمدى أهميته.

ومن المناسبات مرحلة القيام بأداء بعض نماذج مبسطة امام اللاعبين لأخذ فكرة واضحة عن طريق تدريب المهارات النفسية حتى يمكنهم التعرف على أساليبه . (علاوي محمد حسن، 2002 ،ص 205)

10-2 مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. ويمكن للاعبين الأداء اما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية .

هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الاخصائي النفسي بتصحيح بعض أخطاء الأداء _إن وجدت-. وينبغي إلمام اللاعب الرياضي بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية و الأسلوب الصحيح لأداء وتقويته. فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء فينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي او قلقه البدني.

10-3 مرحلة الإتقان :

الهدف الأساسي من هذه يكمن في مرحلة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقة لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية. (علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 206)

11 . الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

تجدر الإشارة في البداية إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، و التأمل، و التحكم في الحالة المزاجية ، أى أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط التدريب العقلي.

ويرى "دوريتي هاريس" Dorothy Harris ان الفصل بين التدريب العقلي و التصور العقلي يرجع الى ان التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط .في حين أن التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة او سلسلة من الصور، و ترى أن التصور العقلي هو مرحلة الأولى من التدريب العقلي حيث الحاجة إلى التعليم تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي لها ،وتضيف أيضا أنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور و معظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ،وهنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية و توظيفها لخدمة الاداء .(محمد العربي شمعون،1996،ص51)

وتشير أيضا إلى التدعيم الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي إلى أن بعض اللاعبين على مستوى العالى يفصلون تماما بين المصطلحين فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعى عملية التصويب ،ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب ، وهذا الفصل يرجع الى استراتيجيات استخدام التدريب العقلي في التصور العقلي في الأداء ، و في النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقي الاهتمام بين الباحثين ، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة و البحث بالدلائل الموضوعى حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه.

ويشير "بارو" Barrow (1971) إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي و لا يمكن اعتبارهما شيئاً واحداً ،التصور العقبة من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة و يرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها ، اما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي او اعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة و التركيز هنا على الحركة ولبس على العائد منها مثل الاتجاه و الدقة او المسافة . . (محمد العربي شمعون، 1996، ص52)

12. النظريات المستخدمة في التدريب العقلي :

استخدمت بعض النظريات في التدريب العقلي من واقع الدراسات والبحوث، التي حاولت تقديم التفسيرات المتعددة لاهم المظاهر المرتبطة ، ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها:

1-12 نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي:

A Gross Frame Work Theory of Mental Training.

يعتبر "لوثر" Lawthr (1968) رائدا هذه النظرية، التي تري انه من الواجب على المتعلم ان يكون قادرا على تكوين إطار عام (جشتلت) عن المعارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء ، وأشار الى ذلك يمثل أحد الشروط الضرورية للتعلم الحركي.

وتري هذه النظرية أهمية توجيه انتباه المتعلم إلي الانطباع العام او الإطار الكلي عن المهارة أكثر من التفاصيل الدقيقة للحركة، وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب إنجازه.

وقد كان لنتائج "كروبن وآخرون" (1967) حول أهمية الخبرة السابقة في عملية التعلم الفضل في القاء المزيد من الضوء على شرح مفهوم التدريب وتوضيح دوره هذه النظرية، وأكدت النتائج أنه سواء أكانت الخبرة السابقة أصلية أو مكتسبة (أفلام - نموذج... الخ) فهي على جانب من الأهمية في عملية التصور الأولى للمهارة المتعلمة.

وتتضمن هذه النظرية أيضا أنه في حالة ما اذا تحقق تأكيد وتثبيت الإطار المرجعي الكلي عن المهارة من خلال الخبرة السابقة، فإن التدريب العقلي لن يقدم مزيدا من الفائدة ، ولكن الأمر يتطلب

التعرف على دور التدريب العقلي بعد اكتساب وتشكيل الاطار المرجعي العام للمهارة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص54)

12-2 نظرية انتباه الانتقائي والتدريب العقلي..

Selective Attention and Mental Training

تشير هذه النظرية الى ان أحد اولويات الاهتمام في تعلم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه الى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وأن هذا الاتجاه هو الطريق للوصول الى الاتقان المهاري وبالتالي تطوير الأداء. وترى أنه يجب انتقاء بعض الجوانب المؤثرة في الأداء من بين الأبعاد الأخرى المتضمنة للمهارة، والتركيز عليها أثناء الممارسة وعزل الانتباه عن التفاصيل غير الهامة وغير المؤثرة في الأداء.

وقد أشار "برونر" (1960 Pruner) إلى أهمية التركيز في العملية التعليمية على أساسيات التفكير ، وأوضح أن التفاصيل عدة ما يتم نسيانها بسرعة الا اذا ما تم وضعها في أنماط تكوينه. وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدراته على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة الى ان تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ، ويساهم أيضا في عدم نسيانها.

وقد يبدو من الوهلة الأولى أن هذه النظرية على عكس نظرية الاطار المرجعي الكلي والتي تهتم بالإطار العام دون التفاصيل، ولكنها في نفس الوقت يمكن أن تقوم بالدفاع ضد وجهة النظر التي ترى عدم فعالية التدريب العقلي بعد تثبيت الإطار المرجعي للمهارة ، حيث ان هذه النظرية تعمل على اتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم. (محمد العربي شمعون، 1996، ص55)

12-3 نظرية التغذية الرجعية والتدريب العقلي:

A Feed Back Theory of Mental Training.

أشار " بودلير " Bowdlear في أوائل (1927) الى أن المحاولة والخطأ ضرورية في اكتساب التعلم المهاري، واقترح استخدام التحليل العقلي كأحد الأجزاء المؤثرة في التعلم ، وأوضح أن الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي الى إنتاج. التوافق قبل بداية المحاولة الثانية وهو ما يمكن تفسيره الآن في ضوء نظرية التغذية الرجعية.

ودور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري غاية في الوضوح، ولكم هل يمكن تطبيقها في التدريب العقلي أيضاً؟ الإجابة عن هذا السؤال هي "نعم" ولكن يتوقف استخدام التدريب العقلي وفقاً لهذه النظرية على شرطين:

الأول: قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقة تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها.

الثاني: الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في المهارة التي. يتم تصورها عقلياً.

وهذه الاستثارات. العصبية تؤدي إلى الامداد بالتغذية الرجعية الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية ، وبالتالي إلى تطوير أداء المهارات الحركية. (محمد العربي شمعون، 1996، ص55)

12-4 الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي :

Insight Through Mental Training.

ارتبطت فكرة نظرية "الإطار المرجعي العام" كضرورة لفاعلية الأداء بنظرية "الجشلت" والتي ترى مدى الحاجة إلى تفهم الكل أو التام في التعلم ، وبإضافة إلى ذلك فقد أشار علماء الجشلت إلى الحاجة إلى الاستبصار في النجاح لحل المشكلات ، وأن تطوير الأداء ليس بالضرورة أن يكون راجعاً إلى طول فترة التدريب ، ولكن التعلم يحدث عن طريق التعديلات المتعاقبة في السلوك الناتجة من الداخل. وبغض النظر عن المهارة المتعلمة فإن بعض التصورات العقلية تبدو ضرورية قبل وأثناء تطوير الأداء من الداخل.

ومن هنا تأتي علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية حيث يساهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد . ومزاولة التدريب العقلي قد لا تؤكد تطوير الأداء أو التعلم ولكن سوف تعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل. والنتائج السابقة التي أكدت أهمية الخبرة السابقة في التدريب العقلي ترجع إلى نظرية الاستبصار الداخلي، والتي تشترط أن تكون هذه الخبرة قادرة على الأقل على استدعاء الصورة الكلية العقلية للمعارة المتعلمة حتى يكون يمكن تقديم الفرصة للتعلم من خلال الاستبصار الداخلي.

Motivation and Mental Training

12-5 الدافعية والتدريب العقلي:

في الدراسات والبحوث المرتبطة بالتدريب العقلي تم استخدام التصميم التجريبي من خلال أربع مجموعات ، تدريب بدني - تدريب عقلي - تدريب مختلط بدني - عقلي ومجموعة ضابطة ، ويرى المهتمون أن الاختلاف في مستوى الأداء بين هذه المجموعات قد يرجع الى اختلاف في مستوى الدافعية بين هذه المجموعات ، وهناك وجهتا نظر في هذا الاتجاه:

الأولى: ترى ان الانتباه الى التعليمات اللفظية، النماذج او ما شابه ذلك يخلق اهتماما خاصا او مستوى من الدافعية للفرد ، حيث يؤدي عقليا بعض التدريبات وكنتيجة لذلك تتكون الرغبة لتجربة ممارسة مهارات جديدة . ومجموعة التدريب العقلي سوف تتفوق على المجموعة التدريب العقلي سوف تتفوق على المجموعة الضابطة بسبب الدافعية لأنها تمارس المهارة التي تم استرجاعها عقليا.

الثانية: ترى ان مجموعة التدريب العقلي قد تؤدي أفضل من المجموعة الضابطة كنتيجة لتأثير الايحاء الكاذب Hawthorne Affect حيث ان المجموعة الضابطة لم تتلق اية معالجات بينما مجموعة التدريب العقلي قامت بجلسات تدريبية : والحقيقة ان مجموعة تشعر بالتميز والأحرى لا تشعر بشيء يدعم تأثير حدوث الايحاء الكاذب . وفي مثل هذه التجارب فان تفوق مجموعة التدريب العقلي لا يمكن ان يعزى فقط الى الدافعية الناتجة من الممارسة التجريبية. (محمد العربي شمعون، 1996، ص57)

ومن المثير هنا أن بحثا تم اجراؤه بواسطة "وليامز" Williams (1970) أثبت عدم وجود فروق بين مجموعة التدريب العقلي والمجموعة الضابطة عند مقارنتها في متغير الاستثارة كما تم قياسه بواسطة النشاط الكهربى للعضلات (EMG) ومن الواضح ان التدريب العقلي يمكن ان يغسر في جانب الافتراضات التعليمية، ولايعزى الى الاختلاف في متغيرات الاستثارة (الدافعية) الناتجة عن التحفيز التجريبي

12-6 النظرية الترابطية والتدريب العقلي:

A Connectional Theory of Mental Training

كما هو الحال لأهمية الانقباضات الطفيفة لنظرية التغذية الرجعية في التدريب العقلي فإنها تلعب أيضا في النظرية الترابطية ، حيث ان التدريب العقلي يؤدي الى استجابات عضلية محددة في مدى

ضيق ، ويمكن القول أنها ما هي الا استجابات عضلية محددة في مدى ضيق، ويمكن القول أنها ماهي الا استجابات من "ارتباط" قوي بين المثير والاستجابة ، ولهذا فأن التكرار يؤدي الى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها عقليا . (محمد العربي شمعون، 1996، ص57)

13 . نظريات تفسير التدريب العقلي:

ظهر اتجاهان في مجال تفسير حدوث تأثير التدريب العقلي:

الاتجاه الأول: الافتراضات العصبية العضلية- النفسية.

الاتجاه الثاني: افتراضات التعلم الرمزي.

1-13 النظرية العصبية العضلية - النفسية

Psychoneuro Muscular Theory

تفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل. وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندتها من العديد من الباحثين "كوربن" Corbin (1972) ، "شمديت" Schmidt (1972) الا انه لم تتم صياغتها في تفاصيل كاملة ينكم ان يطلق عليها مسمى نظرية ، ويتتابع العلماء في دعم هذا الاتجاه (1930) حتى وقتنا الحاضر ، ويحاول البعض اعادة التجارب السابقة تحت ظروف أكثر دقة ولكن لا يصل الى نفس النتائج ويعارض البعض الآخر .

ونستعرض جانباً من هذه الجهود :

بدأت أول محاولات التفسير في عام (1892) على يد "جاستو" Jastow حيث وجد حركات غير ارادية أثناء التدريب العقلي انطلاقاً من مبدأ الفكر الحركي Ideomotor Principle الذي أشار اليه "كاربتر" Carpinter (1894) من أن التصور يحدث نشاطاً عضلياً مماثلاً لما يحدث أثناء الأداء الفعلي ولكن بدرجة أقل.

واختلفت بعد ذلك التفسيرات، حيث أوضح "جاكبسون" (1930 Jacobson) ان النشاط العضلي أثناء تصور الفرد لحركات مثل ثني الذراع او رفع ثقل ، ثني الجذع او تسلق حبل هو عادة أكبر من النشاط العضلي لمجموعة العضلات غير المشاركة في هذا النشاط ، وأضاف التدريب العقلي يكون مصاحبا للاستثارة العضلية.

في حسن أظهرت "شاو" Shaw (1938) أن هذه الاتجاهات ماهي الا اشارة عن الاستثارة العامة General Arousal، وأكد كل من "هاريس، روبنسون" Haris & Robnson أنها في الواقع محددة بالعضلات المشاركة في الصورة التي يتم استرجاعها فقط.

وتم تركيز بعد طلك على تحديد النظم (الميكانيزمات) الفسيولوجية التي يمكن ان تتضمنها استثارة دورة التغذية الرجعية ، فقد أشار "شميدت" Schmidit (1987) الى ان هناك قوة طفيفة جدا (غير كافية لإحداث حركة) تنتج من التدريب العقلي وتتحول بواسطة الاحساسات العضوية البسيطة لأوتار جولجي Golgi Tendon والتغذية الرجعية من هذه الأوتار تذهب الى ما قبل الحركة في القشرة المخية Premotor Cortex وتعمل بالتالي على تدعيم البرنامج الحركي أو على أن يأخذ التوافق مداه في هذا البرنامج زمن ثم عمل هذه التعديلات على تطوير وتتابع الأداء.

واستمرت البحوث في تدعيم هذا الاتجاه من خلال اثبات تماثل الاستجابة العضلية بين التدريب العقلي والأداء العضلي بداية من "جاكبسون" (1930) وحتى تم بالدليل القاطع على يد "سيون" Sinn (1980) التأكيد من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلات Electromyograph ووجد "بيرد" Bird (1984) ما يعضد ذلك في دراسته على خمسة لاعبين من أنشطة رياضية مختلفة ، وأضاف أن تفجر النشاط العضلي أثناء التدريب العقلي يحدث في الوقت المتوقع حدوثه تماما مثل الأداء الفعلي. وقد أعاد "هال" Hale (1981) تجربة "جاكبسون" ولكن في ظروف أكثر دقة ولم يجد الدليل على هذا التوافق

وتجدر الاشارة الى أن مجموعة هذه البحوث اقتصرت تماما على دراسة شدة الاستجابة العضلية ولم تتعرض للتكرار أو الدوام ، وقد بدأت دراسات "فوجت، ستادلر" Voget & Stadler (1984) استخدام أسلوب تحليل الزمن للتعرف على التكرار والشدة أثناء التدريب العقلي والبدني ، وعلى الرغم

من وجود بعض التحفظات على هذه الدراسة الا ان نتائجها ، أوضحت تطابق المنحنيات بين التدريب العقلي والأداء .

وبشكل عام تساند الدراسات في علم النفس العام مظاهر الاستجابة العضلية أثناء التدريب العقلي ، ويمكن القول أن هناك علاقة بين النشاط العضلي أثناء التدريب العقلي والأداء البدني التالي له .
(محمد العربي شمعون، 1996، ص60)

وبدأت بعد ذلك مجموعة من الدراسات حول هذه العلاقة اختارت التركيز على شدة النشاط العضلي لدى لاعبي المستويات العالية والمنخفضة في الأداء ، وأشارت الى أنها ترتبط بمستوى المهارة "دورال" Dural (1986) ، وتضاربت النتائج بعض الشيء ، ففي الوقت الذي أوصحت فيه دراسة "أوليك" Olick (1967) عن وجود هذه العلاقة، وأثبت أن هناك شدة متوسطة من النشاط العضلي أكثر منها عالية ومنخفضة وهي مصاحبة للزيادة المطلوبة في النشاط البدني، أشارت دراسة "جودي" Jowdy (1987) الى عدم وجود علاقة ، وعموما فان شدة الاستجابة العضلية من المحتمل أنها ليست العامل المؤثر في التدريب العقلي حتى في حالة وجود علاقة بين مستوى المهارة والنشاط العضلي لأن هذا النوع من البحوث والتصميم الاحصائي المستخدم في معاملات الارتباط يمكن أن يقدم العلاقات بين الأبعاد ولكن يعجز عن تقديم أسباب هذه العلاقات.

وفي مجال علم النفس التجريبي أكدت مجموعة متعاقبة من البحوث أن حدوث تأثير التدريب العقلي لا يمكن تفسيره في ضوء النشاط العضلي حيث لا يعدو ذلك أن يكون أكثر من عمليات وظيفية من خلال الجهاز العصبي المركزي كما أشار "كول، رونيكر" Khol & Roenker (1983) . وفي الوقت الحالي فإن نتائج الدراسات في علم النفس العام والتي تبحث في الأساس العصبي العضلي للتدريب العقلي تميل الى مساندة أن الاستجابات العضلية ما هي إلا تأثير آلي (ميكانيزم) أكثر منه سببا لتغير الأداء ، اما الادلة اقة بين النشاط العضلي أثناء التدريب العقلي والتي تساند هذه العلاقة بين النشاط العضلي أثناء التدريب العقلي والأداء التالي له في المجال الرياضي فلم يتم التوصل اليها بعد. وان الفشل في توضيح مثل هذه العلاقة من أهم الاسباب التي تضعف هذا الاتجاه في تفسير حدوث تأثير للتدريب العقلي، ويضاف الى ذلك ما أشار اليه في كل من "فيلتز ،لاندرز" Filter &

Landers (1983) في دراستهم المسحية عن أنه من المشكوك فيه أن تأثيرات التدريب العقلي يتم الحصول عليها من استنثارات بسيطة للعضلات.

ويتطلب الأمر اتجاهها موضوعيا لتفسير حدوث تأثير التدريب العقلي على الأداء وخاصة الاعداد للمنافسات حيث لم تلق النظرية العصبية العضلية - النفسية الاهتمام المكثف في المجال التنافسي على الرغم من أن الاعداد النفسي التصوري للمنافسة قد سمح بالتأثير على العديد من الأجهزة الفسيولوجية عن طريق التركيز على الحالة الانفعالية للاعب، والمطلوب دراسة الاعداد العقلي للمنافسات على الاستجابة الفسيولوجية للاعب حيث انها من المحتمل ان تعد الجسم للمنافسات القادمة ، فعلى سبيل المثال قد يكون من المحتمل على عداء المسافات الطويلة ان يتصور السباق القادم . ويهدف البرنامج الى التخلص من مادة الاندورفين Endorphine (المادة الطبيعية التي تعمل على تأخير ظهور التعب في الجسم) مثل هذه الاستجابات الوظيفية قد تؤدي الى تطوير كبير في تتابع الأداء.(محمد العربي شمعون، 1996، ص61)

وهناك مجموعة من المتغيرات التي يجب التحكم فيها في الدراسات القادمة باستخدام الوسائل التالية:

- الرسم الكهربائي للعضلات

- Electromyographie (EMG)

- Electroencephalographie

- - الرسم الكهربائي للمخ

- استجابة الجلد الجلفانية

- Galavanic Skin Response

- ضربات القلب

- Heart Rate

بالإضافة الى قياس إنتاج الاندركرين Endocrine والمحتمل اشتراكه الأداء البدني مثل :

- اندورفين Endorphine

- ايبينفرين Epniphine

- كورتيسول Cortisol

والكم الهائل من المتطلبات التي تم جمعها في مجال سيكولوجية مناعة الأعصاب Psychoneuro Immunology

من خلال العديد من العلماء من بينهم "ماركس" Marx (1987)، "وشلير" Wechsler (1987) . أظهرت أن العلاقة بين العقل والجسم يمكن الوصول إليها من خلال الدراسات التجريبية ، وخاصة تلك التي لديها . الفرضية لاستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة المتوفرة في هذا العصر . والمجال الرياضي في تأكيده على الاهتمام بالقياسات البدنية يجب ان يكون مسئولاً وبنفس الدرجة عن قياس بعض تلط العلاقات التأملية .

13-2 نظرية التعلم الرمزي Symbolic Learning Thorey

ترجع أصول هذه النظرية الى أعمال كل من "سكاكيت" Sacakett (1934)، "بيري" Perry (1939) كما تسمى أحيانا النظرية الرمزية الإدراكية Perceptual Theory Symbolic كما أطلق عليها "دنيس" Denis (1987) . وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي المتضمن لهذا النوع من التدريب حيث ترى انه يساهم في امداد المدارس بالتالي :

- 1- امكانية استرجاع أبعاد المهارة
- 2- الخصائص المميزة للمهارة.
- 3- تحديد أهداف المهارة
- 4- التعرف على مشاكل الأداء
- 5- الاجراءات المؤثرة في الأداء
- 6- التخطيط لأداء المهارة.

ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية الى الجهاز العصبي المركزي الى حدوث التطوير في الأداء ، وهناك اتجاهان لتدعيم هذه النظرية:

الاتجاه الأول: مجموعة من الدراسات والبحوث أثبتت أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهارات ذات التكوين المعرفي.

الاتجاه الثاني: الدراسات النظرية للتعليم الحركي أشارت إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هي معرفية في الأساس كما أشار "فيتس" Fitts (1962) إلى أن التدريب العقلي في المراحل الأولى من التعلم. (محمد العربي شمعون، 1996، ص 64)

14- برامج التدريب العقلي:

ادت زيادة الاهتمام بين الدول على تحقيق أكبر عدد من الميداليات في البطولات العالمية و الأولمبية و تأكيد الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور مزيد من الضغوط على اللاعبين ،إلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء.

اصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي و العقلي تقابل هذه الاحتياجات و تعمل على التعليق على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق افضل النتائج في المجال التنافسي في ضوء الأبعاد التالية.

التقدم التدريجي في خطوات تعمل على زيادة الدافعية و استمرارها في مستوى عال.
شكل بسيط من التدريب يحقق الاتجاه نحو التدريب الذاتي الذي يعتمد بصورة كبيرة على اللاعب نفسه.

فترة كافية من التدريب تهدف إلى الوصول إلى مرحلة الاتقان (الآلية) على أن توضع هذه البرامج في ضوء تحليل طرق التدريب العقلي في البلدان المختلفة .

ظهر اول برنامج التدريب العقار في عام (1970) في السويد بهدف الارتقاء بمستوى الأداء في مجال المنافسات الرياضية و الصحة و العامة وضعه "اونشتال" unestahl وتضمن العديد من المكونات: الاسترخاء، التدريب على المهارات العقلية، التدريب الدافعي، و الإعداد للمنافسات.

انتشر بعد ذلك استخدم برامج التدريب العقلي بشكل عام في مجموعة من الدول ، وفي منتصف الثمانينات تم تصميم ما يقرب اكثر من مئة برنامج استخدمت في مجالات متعددة منها الرياضي و

التعليمي و الطبي ونعرض لأهم هذه البرامج بصورة مبسطة (محمد العربي شمعون، 1999، ص.497)

14-1 المجال الرياضي

الإعداد للمنافسات الرياضية.

هناك العديد من البرامج من بينها "بنيت، برافيتز"، Penne t& pravits، جوى ماسيمو " Joe Massimo، "جايرون" Gauron، "سيير، كونللى" Connolly& syer " انتثال " unesthal، "وبوندوين"

Bundze "تدفير"، " ، nideffer، "ماكزى" mackensue " واينبرج " Weinberg "

محمد العربي"

أ " برنامج بينت ،برافبنز "

يهدف إلى التعليم اللاعبين مهارات الاسترخاء و التصور العقلى ووضع الأهداف و تطوير تقدير الذات، ويعتمد على ثلاثية التصور كمدخل أساسي للارتقاء بمستوى الأداء ويتكون هذا البرنامج من ستة أبعاد: الاسترخاء، التصور العقلى، برمجة العقل في مستوى اللاشعور بالعبارات المحددة، الدمج بين التدريب المهارى و التدريب العقلى، تقدير الذات، تصور الأداء بنجاح كامل مع تحقيق الأهداف ارتباطها بالحالة الانفعالية

ب برنامج "جوى ماسيمو "

يهدف إلى تطوير أداء الجمل الحركية في رياضة الجمباز عن طريق: تطوير الاداء على اجهزة الجمباز المختلفة، التغلب على الصعوبات و المشاكل الحركية، تقليل عدد الوقفات في الجملة الحركية و التقارب بين اللاعب و الجهاز. وتم في هذا البرنامج التركيز في جلسات التدريب العقلى على المهارات الصعبة في الجمل الحركية، المشاكل في الجمل الحركية، استمرارية الأداء، البداية و النهاية للجمل الحركية، التنفس وازالة التوتر العضلى أثناء الأداء. ويعتمد هذا البرنامج على ثلاثة أبعاد وهي :

البعد الاول: التنفس أثناء الأداء المهاري بهدف التعرف على الجهد المبذول في أداء وتنظيم التنفس

عند الانتقال بين مهارات الحركة و القوة الثابتة وكذلك توزيع التنفس على أبعاد الجملة الحركية .

البعد الثاني : العمل العضلي أثناء الأداء للتعرف على تفاصيل توزيع الجهد على مفردات الجملة

الحركية من البداية إلى النهاية على جميع الاجهزة .

البعد الثالث: الربط بين البعد الأول و الثاني في محاولة للوصول إلى مستوى الاتقان في الأداء على

الاجهزة المختلفة .

ج برنامج "ندفير" للتصور العقلي

يهدف البرنامج إلى التنمية مهارة التصور العقلي من خلال بعدين اساسين:

البعد الأول : التدريب على التصور العقلي الأساسي والذي يشكل التدريب على وضوح الصورة و

التحكم فيها.

البعد الثاني: التدريب على التصور العقلي المتعدد الأبعاد و الذي يشمل التدريب على:

- التصور البصري

- أداء تصورات عقلية حركية.

-التصور السمعي والذي يتضمن :

. التصور السمعي الداخلي و التصور السمعي الخارجي.

-التصور الحس- حركي والذي يتضمن:

الاحساس البدني- والاحساس الانفعالي . (محمد العربي شمعون، 1999، ص.498)

د . برنامج "ماكنزي" لقوة الشخصية

يهدف إلى مساعدة اللاعب على مواجهة القلق في الأوقات الحرجة من المنافسة وتتجب تأثير

الاحساس بعدم الأمان ومحاولة إبقاء اللاعب على اتصال بالمشاعر التنافسية و الثقة في النفس .

ويتكون البرنامج من الأبعاد التالية :

- التعرف على موقع الشخصية.

- تحديد الخبرات السابقة التي تتميز بالقوة.

- تثبيت الخبرة السابقة التي تتميز بالقوة مع رمز حس-حركي.

- تكوين مخزون من قوة الشخصية.

- استدعاء مخزون قوة الشخصية.

وتتلخص خطوات التدريب في :

1- -تحديد مكان او موقع القوة.

2- حديد الخبرة السابقة للأداء الأمثل .

3- تثبيت الاحاسيس البدنية ذات التأثير القوة مع حركية طبيعية .

4- الوصول إلى مكان القوة في العقل او الواقع ثم استدعاء الرمز الحس -حركي و القيام بتخزين مشاعر القوة في ذلك المكان.

5- تكرار الخطوة من (2-4) السابقة .

6- استدعاء مخزون استدعاء الرمز حس - حركي ثم الذهاب إلى مكان القوة داخل العقل أو الواقع، ورؤية مكان تخزين القوة القيام بهذه العملية قبل الاشتراك في المنافسة.

7- اخذ القدر الضروري من القوة و الشعور به في الجسم حتى وصول إلى الاحساس بالثقة في النفس.

هـ . برنامج "محمد العربي" الاسترجاع العقلي ومعرفة النتائج

يهدف هذا البرنامج إلى محاولة الوصول إلى توقيت الاداء المثالي عن طريق الاسترجاع العقلي للزمن المستغرق في الأداء بنفس سرعة و الايقاع و القوة المبذولة في الأداء.

وقد صمم هذا البرنامج الناشئين لرفع مستوى الأداء على اجهزة الجمناز المختلفة من خلال الحركات الاجبارية الموضوعة لهذه المرحلة السنية.

ويتم التدريب وفقا الخطوات التالية :

1- تحديد الاداء المثالي الحركات من خلال لاعب من المرحلة السنية الأعلى .

2- حساب زمن الاداء المثالي على الجهاز.

3- اعلام اللاعب بالزمن المستهدف الوصول إليه .

4- تحديد شروء طريقة الاسترجاع العقلى عن طريقة محاولة الوصول إلى الزمن الأداء المثالى عن طريق تقسيم الزمن وفقا لإيقاع وسرعة وقوة الحركات وتتابعها و الأداء في أفضل صورة دون أخطاء أو توقف.

5- الوصول إلى الاسترخاء من الجلوس

6- الاسترجاع العقلى للجملة الحركية على الجهاز وحساب الزمن المستغرق.

7- مشاهدة اللاعب الزمن المسجل ومعرفة النتائج.

8- تقديم بعض الارشادات للوصول إلى الزمن الأداء المثالى .

9- تكرار الاسترجاع العقلى للأداء ثلاث مرات .

10- بداية الأداء الفعلي على الجهاز .

ثم التأكد من فاعلية البرنامج للارتقاء بمستوى الناشئين وللناشئات في المرحلة السنية عن طريق اختيار الفروق بين المتوسطات للقياس القبلى و البعدى باستخدام المنهج التجريبي قدم هذا البرنامج في مؤتمر انتقاء المواهب في الجمناز مونتريال كندا(1987) أثناء بطولة العالم للجمناز .

14-2 المجال التعليمي

حظى المجال التعليمي باهتمام بعض الدول على راسها السويد واستراليا، وتم وضع مجموعة من البرامج للمراحل الدراسية المختلفة سواء في المدارس او الجامعات.

أ . برنامج المناهج المدرسي في السويد.

بدأت اول محاولة لبرامج التدريب العقلى في مجال المدرسي في بداية السبعينات في السويد بإجراء دراسة استطلاعية في علم(1945) للتعرف على تأثير التدريب العقلى على مراحل العمرية المختلفة. وبعد دراسة طويلة استمرت ست سنوات تم وضع اول برنامج للتدريب العقلى الأساسى في المنهاج المدرسي عام (1980) تحت مسمى " البرنامج المدرسي السبع صفات " حيث أن محتوى البرنامج يتضمن سبع مهارات نفسية هي: الثقة، التحكم، الهدوء، الالتزام ، الإبداع، السعادة و التركيز . (

محمد العربي شمعون، 1999، ص.497)

ويتم توزيع البرنامج على الصفوف الدراسية وفقا لما يلي :

الصف الاول : التدريب العقلي الأساسي (الاسترخاء العضلي و العقلي)

الصف الثاني و الثالث : التدريب العقلي (المهارات السبع)

الصف الرابع إلى السادس : التدريب على العادات الصحية

الصف السابع و الثامن: مهارات/ الاتصال، تدريب العلاقات، العمل مع الجماعات.

الصف التاسع إلى الحادي عشر: التدريب على إصدار القرارات.

الصف الثاني عشر: القيادة و التدريب على الأبوة

المراجع

- 1- البشتاوي مهند و الخوجي احمد، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1 عمان ، 2005.
- 2- الربضي وكمال جميل، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، ط 2، عمان، 2004 .
- 3- عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014.
- 4- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط 3 ، دار المعارف، القاهرة، 2003.
- 5- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط 1 ، الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
- 7- معتصم عوتوق، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 2000.
- 8- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة، ط 2، القاهرة 9- ، دار الفكر العربي، 2001 .
- 10- موفق مجيد المولى، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة 11- والنشر و التوزيع ، عمان، 2000 .
- 12- بسطويسى أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر، 1999.
- 13- أمر الله احمد البساطى، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998.
- 14- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.
- 15- شمعون محمد العربي ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 16- شمعون محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.

- 17- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004.
- 18- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.
- 19- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط 9، 2002.
- 20- فرات جبار سعد الله، هبه فال خورشيد الزهاوي، كرة القدم، دار دجلة، ط1، 2011.
- 21- شوية بوجمعة، اثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة ثانية بقسم الادارة والتسيير الرياضي، المسيلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2009 .
- 22- Alexandre Dellal, une saison de préparation physique en football, Belgique, 2015.
- 23- 2015.
- 24- Billat,v, physiologie et méthodologie de l'entraînement, paris, 2003.
- 25- Cometti. G, Centre d'Expertise de la Performance, Newslette N° 3, 2010.
- 26- Dupont.G et Bosquet.L, méthodologie de l'entraînement, paris, 2009.
- 27- Drissi, Bouzid, **FOOTBALL Concepts et Méthodes**. office des Publication Universitaires. Algérie, 2009.
- 28- Jürgen Weineck, **Manuel d'Entraînement**, Edition Vigot, Paris, France, 1983.
- 29- Gilles Cometti, **La préparation physique en basket** , Ed Chiron. Pris. France, 2002.
- 30- Gilles Cometti, **Les Méthodes de Musculation**. tome2, Ed UFR STAPS, Dijon , France, 2002.
- 31- Habil,Dornhoff. Martin**L'éducation Physique et Sportive**. Office de publication universitaire .Alger, 1993.

- 32- THILL EDGAR et FLEURENCE PHILIPPE, **guide pratique de la psychologie du sportif**, Vigot, Paris, 1998.
- 33- THOMAS(RAYMOND) –MISSOUM (GUY) –RIVOLIER (JEAN), **La psychologie du sport de haut niveau, (traduit par le chercheur)**, 1^{ère} éd, éd presses universitaires, paris 1987.
- 34- WEINECK (JÜRGEN), **manuel d'entraînement, (traduit par le chercheur)**, 4^{ème} éd, éd vigot, paris 2001.