



أساسيات  
التدريب  
الرياضي

د. خالد تهيم الحاج





# أساسيات التدريب

## الرياضي

الدكتور خالد تميم الحاج

الطبعة الأولى 2017

  
الجنادرية  
للنشر والتوزيع  
ALJANADRIA

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية

2016/10/5818

إسم الكتاب: أساسيات التدريب الرياضي

إسم المؤلف: خالد تميم الحاج

الواصفات: الرياضة//التدريب/تأهيل الفرق الرياضية

**حقوق الطبع محفوظة للناشر**

يمنع إعادة نشر أو طباعة أو تصوير  
الكتاب أو محتوياته، ويمنع سحب  
نسخ الكترونية من الكتاب وتوزيعها  
ونشرها دون إذن خطي من الناشر.

وأي مخالفة لما ذكر يعتبر إساءة  
لحقوق الملكية الفكرية للناشر  
والمؤلف ويعرض للمسائلة القانونية  
والقضائية.



الأردن - عمان

جوال: 962796296514

تلفاكس: 96264778770

E-mail: dar\_janadria@yahoo.com

## المقدمة

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

لقد خضعت مؤخرا الرياضة الاولمبية لتغيرات كبيرة و هذا من ناحية صعود مستوى التنافس بين الرياضيين على الساحتين الاولمبية و الدولية ،التي نمت و زادت بنسبة كبيرة سواء في ما يتعلق بالتأهيل التدريبي و عملية التسويق الرياضي و التنمية المكثفة فيه ,و مع نمو نظم فعالة للغاية للرياضة في كثير من البلدان خاصة في فرنسا و استراليا و اليابان , نلاحظ ارتفاع حاد في حجم أنشطة التدريب والمنافسة. خاصة في الوقت الحاضر، حيث تجاوزت قيمة المؤشرات الرئيسية من 2-4 مرات من بيانات التي كانت مطروحة عام 1960 م , إلا أن الدراسات أظهرت أن التدريب المفرط للاعبين و كذلك منهج التدريبات المتبعة لم يتلقى النتائج المتوقعة من طرف المدربين و المخططين بل نتج عنه إنهاك و استنفاد العمليات الوظيفية لجسم الرياضي و أسفرت عنه كذلك إصابات و أيضا انخفاض مستوى النخبة بسبب استنفاد طاقات الرياضيين. و من هنا نجد ظهور عدة اتجاهات حديثة بشكل حلول اتبعها المختصون في المجال الرياضي لتحسين نظام إعداد الرياضي ومن أهمها الاهتمام بالجانب الغذائي للرياضي و هو اتجاه فرض نفسه بقوة على الساحة

الرياضية لما للتغذية من دور هام في العملية التدريبية , فالرياضي أثناء التدريب يحتاج إلى طاقة و الطاقة تأتي من حرق الطعام فكلما تحسنت النوعية فيه و تحددت الكمية المناسبة لكل لاعب كانت وتيرة التدريب أفضل و زمن الاستشفاء اقل و النتائج أفضل حيث يمكننا أن نعتبر موضوع دراسة الطاقة الحيوية من الموضوعات الهامة في الرياضة , فالطاقة الحيوية في جسم الإنسان هي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه , ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم دون إنتاج طاقة , و ليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي أو لكل أداء رياضي متشابهة أو بشكل موحد, فالطاقة الأزمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن الطاقة الأزمة للانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة, و لذلك يحتوي الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة السريعة أو الطاقة البطيئة تبعاً لاحتياجات العضلة و طبيعة الأداء , فان تدريب تدريب نظم إنتاج الطاقة و رفع كفاءتها يعني رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة و بالتالي رفع كفاءة الجسم في الأداء الرياضي , و لهذا أصبحت برامج التدريب الرياضي كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة و اختبار الرياضي و توجيهه و كذا وصف الغذاء المناسب له و المحافظة على وزنه , وتخطيط أعمال التدريب بما يتناسب مع فترات تعويض مصادر الطاقة, و كل هذه العمليات الأساسية التي تقوم عليها التدريب الرياضي تعتمد أساساً على الفهم التطبيقي لنظم إنتاج الطاقة إذ أصبح إنتاج الطاقة و تنميتها هما لغة التدريب الرياضي الحديث و المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت و الجهد.

ونتمنى ان يكون عملنا هذا شاملاً لمبادئ وأساسيات التدريب الرياضي في كافة  
المراحل ونرحب دائماً بالتغذية الراجعة لأي محتوى من محتويات هذا المؤلف. والله  
الموفق...

**مؤلف الكتاب**



الفصل الأول  
مبادئ التدريب الرياضي



## مبادئ التدريب الرياضي

مفهوم علم التدريب الرياضي: هو عبارة عن عملية منظمة تهدف الى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والانشطة البدنية والرياضية.

ينتج عن التدريب الرياضي مصطلحين والذي يجب أن نميز بينهما. الاستجابات الفسيولوجية: وتعني التغيرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة أو الجرعة التدريبية مثل زيادة عدد نبضات القلب، زيادة عدد مرات التنفس، إرتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب.



شكل رقم (1): يوضح طبع العلاقة بين السرعة وعدد نبضات القلب (كيفية زيادة عدد نبضات القلب مع زيادة السرعة)

التكيفات الفسيولوجية: وتعني التغيرات الايجابية التي تحدث لاجهزة الجسم المختلفة كنتيجة لممارسة النشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم القلب، زيادة حجم العضلات، زيادة حجم الدم، زيادة حجم الرئتين وإنخفاض عدد نبضات القلب أثناء الراحة وأثناء التمرين على نفس الشدة.

بغض النظر عن الفئة العمرية المتدربة، الجنس، نوع الرياضة الممارسة، الهدف من ممارسة الانشطة البدنية والرياضية سواء كانت الممارسة من أجل الصحة او من أجل تحقيق الانجاز الرياضي (الرياضة التنافسية)، الحالة الصحية للفرد، نوع الاعاقة ومستوى الاعاقة فإن هناك مبادئ عامة للتدريب الرياضي يجب التعرف عليها.

هذه المبادئ هي:

1. مبدأ زيادة الحمل: هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لآخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يوميا لمدة أسبوع وفي الاسبوع الثاني ان يمشي لمدة سبعة دقائق وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 دقيقة يوميا. وهنا يجب الانتباه الى ان الزيادة في الحمل يجب ان تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية.

2. مبدأ الخصوصية: المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه إختيار التمرينات والانشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز إختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لانها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدروري التنفسي. ولقد أثبتت الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربه فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

3. مبدأ الفردية: المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الاخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد. فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة مع فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للشاب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للفتاه.

4. مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب): المقصود بمبدأ الإنعكاسية أن الشخص يفقد التكييفات الرياضية التي إكتسبها في حالة ما اذا توقف عن

ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد اثبتت الدراسات والابحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات ان التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والانشطة البدنية بانتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة او في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة.

مكونات الحمل التدريبي:

1. الشدة: وتعرف بمقدار الجهد المبذول أثناء ممارسة النشاط الرياضي او الجهد البدني. وهناك عوامل عديدة تؤثر في تحديد شدة التمرين ومن هذه العوامل:

\* العمر: فمن المعروف أنه كلما تقدم الانسان بالعمر كلما قلت قدراته البدنية فبالتالي فإن شدة التمرين لفرد عمره 25 عاما ستكون أكبر مقارنة مع شخص آخر عمره 75 عاما.

\* الجنس: بشكل عام القدرات البدنية للمرأة أقل من القدرات البدنية للرجل وهذا بدوره سوف يؤثر على تحديد شدة التمرين لكلا الجنسين. كذلك المرأه لا تحب ظهور العظام وإمتلاك عظام كبيرة وبارزة وهذا سيؤثر على تحديد شدة التمرين للمرأة خصوصا في تمارين القوة العضلية. فلا يجوز طلب نفس الشيء من رجل وامرأه حتى وإن تساوت الاعمار.

\* مستوى اللياقة البدنية: كلما أرتفع مستوى اللياقة البدنية كلما كانت شدة التمرين أعلى والعكس صحيح فكلما إنخفض مستوى الياقة البدنية كلما إنخفضت شدة التمرين.

\* الحالة الصحية للفرد: تعتبر الحالة الصحية للفرد من العوامل المهمة في تحديد شدة التمرين فعندما يكون الفرد خاليا من الامراض يستطيع التمرين على شدة متوسطة لمرتفعة بينما الفرد الذي لديه إرتفاع في ضغط الدم مثلا فيجب أن يتمرن على شدة خفيفة الى متوسطة خصوصا عند إستخدام تمارين القوة العضلية.  
طرق تحديد شدة التمرين:

\* كنسبة من الفرق بين معدل ضربات القلب القصوى وعدد ضربات القلب أثناء الراحة (طريقة كارفونين) فعلى سبيل المثال إذا كان عدد ضربات القلب أثناء الراحة لشخص معين 60 ضربة في الدقيقة وعمر هذا الفرد 50 عام فإن عدد ضربات القلب القصوى لهذا الفرد ستكون 170 ضربة في الدقيقة (220 - 50 = 170). فإذا طلبنا من هذا الفرد أن يتمرن على شدة مساوية لـ 60% من الفرق بين معدل ضربات القلب القصوى وعدد ضربات القلب أثناء الراحة فإن عدد ضربات القلب أثناء التمرين لهذا الشخص ستكون 126 ضربة في الدقيقة (170 - 60 = 110) (110 \* 60 = 6600 ÷ 66 = 100) (66 = 100 + 66) 126 ضربة في الدقيقة.

\* كنسبة من عدد ضربات القلب القصوى: في العادة يتم تحديد عدد ضربات القلب القصوى من خلال إختبار جهد البدني الاقصى) لكن عندما لا نستطيع عمل هذا الاختبار كما في حالة الافرد الكبار في السن او المرضى فإنه يستعاض عن هذا الاختبار باستخدام معادلات لتحديد عدد ضربات القلب القصوى ومن هذه المعادلات 220 - العمر وتعتبر هذه المعادلة قديمه اما المعادلة الحديثة فهي  $208 - (0.7 * \text{العمر})$ .

فعلى سبيل المثال: اذا كان عمر انسان 60 عاما واراد هذا الانسان ان يتمرن على شدة مساوية لـ 70% من عدد نبضات القلب القصوى باستخدام المعادلة الحديثة لتخمين عدد نبضات القلب القصوى.  $(208 - 0.7 * \text{العمر}) = (208 - 0.7 * 60) = 166$  نبضة في الدقيقة.

\* كنسبة من الحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين: تعتمد هذه الطريقة على تحديد الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ومن ثم تحديد شدة التمرين بإخذ نسبة من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين. يتم تحديد الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين من خلال إجراء إختبار الجهد البدني الاقصى. هذا الاختبار يعتمد على مبدأ الزيادة التدريجية في الشدة (السرعة، المقاومة، الانحدار) الى حين الوصول لمرحلة أن الشخص لا يستطيع الاستمرار في الاختبار على الرغم من وجود التشجيع الشفوي.

فعلى سبيل المثال إذا كان الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين لشخص معين 50 مللتر.كغم.دقيقة وأردنا ان يتمرن هذا الشخص على شدة مساوية لـ 70%

من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين فهذا يعني أن هذا الشخص سوف يتمكن على شدة مساوية لـ 35 مللتر.كغم.دقيقة وبعدها يتم تحديد السرعة او المقاومة المساوية لـ 35 مللتر.كغم.دقيقة.

\* كنسبة من أقصى سرعة يصل اليها الشخص في حالة الجري على جهاز التردميل: يتم تحديد السرعة القصوى من خلال إختبار الجهد البدني الاقصى فيتم زيادة السرعة تدريجيا لحين الوصول للسرعة القصوى. فعلى سبيل المثال اذا كانت السرعة القصوى 16 كم بالساعة وأردنا ان يتمكن هذا الشخص على شدة مساوية لـ 60% من السرعة القصوى فهذا يعني أن هذا الشخص سوف يتمكن على سرعة مساوية لـ 9.6 كم بالساعة.

\* كنسبة من أقصى مقاومة (وات) يصل اليها الشخص في حالة التمرين على الدراجة الثابتة: يتم تحديد المقاومة القصوى من خلال إختبار الجهد البدني الاقصى على الدراجة الثابتة سواء للذراعين او القدمين. فيتم زيادة المقاومة تدريجيا لحين الوصول للمقاومة القصوى. فعلى سبيل المثال اذا كانت المقاومة للقصوى 300 وات خلال التمرين بالقدمين وأردنا ان يتمكن هذا الشخص على شدة مساوية لـ 50% من المقاومة القصوى فهذا يعني أن هذا الشخص سوف يتمكن على مقاومة مساوية لـ 150 وات. اما اذا كانت المقاومة للقصوى 100 وات خلال التمرين بالذراعين وأردنا ان يتمكن هذا الشخص على شدة مساوية لـ 75% من المقاومة القصوى فهذا يعني أن هذا الشخص سوف يتمكن على مقاومة مساوية لـ 75 وات.

\* كنسبة من الفرق بين العتبة الفارقة اللاهوائية والجهد الاقصى (الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين). في هذه الطريقة يتم تحديد العتبة الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين من خلال إختبار الجهد البدني الاقصى. يتم حساب شدة التمرين كنسبة من الفرق بين العتبة الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ومن ثم إضافة الناتج لقيمة العتبة الفارقة اللاهوائية.

على سبيل المثال إذا كان الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين 50 مللتر.كغم.دقيقة وإستهلاك الاكسجين عند العتبة الفارقة اللاهوائية 30 مللتر.كغم.دقيقة فيتم طرح 30 من 50 ويساوي 20 (50 - 30 = 20). إذا أردنا ان يتمرن هذا الشخص على شدة مساوية لـ 50% من الفرق بين العتبة الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ((50 \* 20) ÷ 100 = 10) ويتم إضافة هذا الناتج للقيمة عند مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية (10 + 30 = 40) بعدها نطلب من الشخص ان يتمرن على السرعة او المقاومة المساوية أو المقابلة لـ 40 مللتر.كغم.دقيقة.

\* إستخدام مقياس بورغ لادراك الجهد: هذا المقياس تم وضعه من قبل العالم السويدي قينار بورغ في أواخر الخمسينات وبداية الستينات ونشر لأول مرة في صورته الحالية في عام 1970. كل المعايير السابقة لتحديد شدة التمرين هي معايير موضوعية أما مقياس بورغ فهو مقياس شخصي بمعنى أنه يختلف من شخص لآخر وللشخص نفسه من وقت لآخر. هذا المقياس تم إثبات صلاحيته من خلال مقارنة قوة العلاقة بين هذا المقياس وبين معدل ضربات القلب، بين

هذا المقياس والاكسجين المستهلك، بين هذا المقياس وتراكم حمض اللاكتيك اسيد وبين هذا المقياس والتهوية الرئوية.

هذا المقياس يبدأ بالرقم (6) والذي يعني أنه لا يوجد جهد على الاطلاق مثل عندما يكون الشخص جالسا ولايعمل شيئا وينتهي بالرقم (20) والذي يعني الجهد البدني الاقصى والذي يقابل أقصى مجهود من الممكن ان يقوم به هذا الشخص. تم إختيار رقم (6) كنقطة بداية لهذا المقياس لان عدد نبضات القلب أثناء الراحة لاغلب الافراد هو 60 ضربة في الدقيقة وينتهي بالرقم (20) لان عدد نبضات القلب القصوى لاغلب الافراد في المجتمع هو 200 ضربة في الدقيقة. هذا يعني ان كل وحدة أو رقم على هذا المقياس تساوي 10 ضربات قلب.

عند استخدام هذا المقياس لتحديد شدة التمرين فيوصى بإستخدام 9 (جهد خفيف جدا) الى 11 (جهد خفيف) خلال فترة أو جزء الاحماء والتهدئة و 13 (صعب بعض الشيء) الى 16 (بين صعب وصعب جدا) خلال الجزء الرئيسي.

2. المدة: عند ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة فإن الجمعية الامريكية للطب الرياضي توصي بممارسة النشاط البدني مدة 30 دقيقة على شدة خفيفة لخمسمة أيام أو مدة 30 دقيقة على شدة متوسطة لثلاثة أيام. ولا تشترط الجمعية الامريكية للطب الرياضي أن تكون هذه الثلاثين دقيقة متواصلة بل من الممكن تجزئتها فعلى سبيل المثال يمكن ممارسة النشاط البدني ثلاثة مرات مدة كل مرة

عشرة دقائق. ومن المعروف انه كلما زادت الشدة قلت المدة والعكس صحيح فاذا انخفضت الشدة زادت مدة ممارسة النشاط البدني.

3. التكرار: المقصود في التكرار كمبدأ من مبادئ الحمل التدريبي هو عدد مرات التدريب في اليوم أو في الاسبوع ويعتبر الهدف من ممارسة النشاط الرياضي والبدني (الرياضة من أجل الصحة أو الرياضة التنافسية)، مستوى اللياقة البدنية والعمر من العوامل المؤثرة في عدد مرات التدريب. فإذا كان الهدف من ممارسة النشاط البدني الجانب الصحي فتكون عدد مرات التدريب في الاسبوع ثلاثة مرات في الاسبوع مدة كل مرة 30 دقيقة أما في حالة رياضة المستويات العليا فقد تصل عدد مرات الممارسة في اليوم الواحد الى مرتين أو ثلاثة مرات. كذلك كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما زادت عدد مرات التدريب الاسبوعي. كذلك كلما كان الشخص صغيرا في العمر كلما زادت عدد مرات التدريب الاسبوعي مقارنة في كبار السن.

4. نوع النشاط الرياضي او البدني الممارس: يتعلق هذا المبدأ بعنصر اللياقة البدنية المنوي تنميته. فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف من ممارسة الانشطة البدنية تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي فيجب ممارسة تمارين المشي السريع والهولة. أما اذا كان الهدف تنمية عنصر السرعة فيجب ممارسة تمارين السرعة مثل جري 100 م و50م. كذلك اذا كان الهدف من ممارسة النشاط الرياضي تنمية القوة العضلية فيجب استخدام تمارين القوة العضلية مثل رفع وحمل الاوزان.

## ماهية التدريب الرياضي بالمفهوم الحديث

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو اعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى اعلى مستويات ممكنة.

ويعرف (هارا) التدريب الرياضي بأنه (اعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالاعلى).

ويعرفه ما تفيف (اعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكنيكياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب).

إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً ، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به.

## واجبات التدريب الرياضي

للتدريب الرياضي مهام وواجبات.. والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب الرياضي وكما يلي:-

أ- الواجبات التربوية:

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة اساسية من حاجات الرياضي. وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف اساساً إلى خدمة الوطن ، بالاضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

ب- الواجبات التعليمية:

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن ، وتعلم وإتقان المهارات الخططية الضرورية للمنافسة. ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية او الارتقاء بالحالة الصحية.

ج- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة.

## أهداف التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

- 1- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل).
- 2- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة.
- 3- تحسين واتقان الاداء الخططي اللازم للمنافسة.
- 4- الاتقان النوعي للاداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة.
- 5- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- 7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- 8- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية.

9- اغناء الرياضي بالامور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي  
والنفسية الخطئية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية  
مع اعضاء الفريق.

### قوانين التدريب الرياضي

يتكون جسم الانسان من ملايين الخلايا الدقيقة التركيب والبناء ولكل نوع من الخلايا  
وظيفة معينة. وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف. فالتكيف العام يحدث بصورة  
مستمرة وهناك ايضاً التكيف الخاص بنوع اللعبة او الفعالية الرياضية والذي يكون  
نتيجة للمتطلبات البدنية الخاصة بتدريب تلك اللعبة وطبيعة الانجاز فيها. وفي جميع  
الاحوال فأن وسيلة التدريب الرياضي في تحقيق الاهداف الخاصة هي الحمل  
التدريبي والذي يتوالا وبصورة منظمة ومتكررة مع الراحة المناسبة لبناء التكيفات  
الوظيفية المناسبة.

اولاً:- قانون المردود (العائد):

وينص هذا القانون على ما يلي: (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده) وذلك يعني إذا لم  
يواجه الرياضي حملاً تدريبياً مؤثراً في اجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة فلن  
يكون هناك تحميلاً وبالتالي لا يكون الجسم بحاجة ألى التكيف الوظيفي.

حيث تتحسن اللياقة البدنية نتيجة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ويجب إن  
تتضمن الزيادة في الحمل التدريبي بعض المتغيرات (كزيادة عدد التكرارات

وسرعة التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال والمسافات المستخدمة في التمرين).

وعندما يستخدم المدرب نفس الاحمال التدريبية باستمرار فأن مستوى تطور اللياقة البدنية سوف يرتفع ألى حد معين ثم يتوقف عند هذا الحد وذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم ونفس النتائج تتحقق إذا كان الحمل التدريبي متباعد وغير منظم. ومن جانب اخر فأن الزيادة في حمل التدريب سوف تحدث للرياضي مشكلات في الاستشفاء من تأثير الاحمال التدريبية وهذه المشكلات ممكن إن تتراكم محدثة حالة من (التكيف الغير كامل) وبالتالي هبوط مستوى التطور بسبب (الحمل الزائد).

ثانياً:- قانون التخصص:

وينص هذا القانون على ( الاستجابة الخاصة بمتطلبات المثير). وذلك يعني إن نوعية حمل التدريب ينتج عنها نوع خاص من التكيف.

لذا يجب إن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب وملائماً مع متطلبات الاداء الرياضي التخصصي. وهذا ما يمكن ملاحظته عند المقارنة بين متطلبات تدريب فعاليات القوة والسرعة والتحمل وغيرها.

ولكن في جميع الظروف يجب مراعات إن التدريب العام يجب إن يأتي قبل التدريب الخاص. ويعد حجم التدريب العام مؤشراً مهماً لتحديد امكانيات الرياضي في استكمال متطلبات التدريب الخاص.

### ثالثاً: قانون التعويض الزائد:

إن جميع الافراد يمتلكون مستوى خاص من الوظائف الحياتية (البيولوجية) لاداء  
الفعاليات اليومية المعتادة. ولكن عندما يشترك الفرد في التدريب الرياضي فإنه  
يتعرض الى سلسلة من المثيرات التي تخلخل الحالة الحياتية (البيولوجية) اليومية  
وذلك من خلال استهلاك طاقة اضافية. فالمثير الذي يسهل عملية التكيف هو بالضبط  
عملية استهلاك للطاقة ، وينتج عن ذلك تعب اجهزة الجسم العضوية والجهاز  
العصبي المركزي وزيادة تركيز النواتج الايضية ومن اهمها حامض اللبنيك في الدم  
والخلايا العضلية ، لذلك تنخفض القدرة الوظيفية في عمل اجهزة الجسم وبصورة  
مؤقتة ، فيعد كل مثير تدريبي هناك راحة وخلالها لا تعوض مصادر الطاقة الكيميائية  
فحسب بل يمكن ان تتجاوز المستوى الذي كانت عليه اولاً (قبل الجهد) من خلال  
احتياطي الطاقة الموجود في الجسم مما يؤدي الى رجوع اجهزة الجسم الى الحالة  
الاعتيادية ومن ثم يكون الرياضي في حالة تعويض زائد وتعتبر حالة التعويض الزائد  
اساس وظيفي لزيادة كفاءة الرياضي نتيجة لتكيف اعضاء واجهزة الجسم للمثير  
التدريبي (بشرط ان يكون المثير التدريبي مؤثراً). ففي المرحلة الاولى عند تأثير مثير  
تدريبي فان اجهزة واعضاء الجسم ستواجه حالة (التعب).

وفي المرحلة الثانية (الراحة) فان مخازن الطاقة الكيميائي لن تسد النقص في الطاقة  
فقط بل انها تتعدى المستوى الاعتيادي.

وفي المرحلة الثالثة (يتم التعويض الزائد عن المستوى الاعتيادي واذا لم يتم  
تطبيق مثير تدريبي اخر في الوقت المناسب اثناء فترة التعويض الزائد يحدث

انخفاض في مستوى الاداء والانجاز وهي (المرحلة الرابعة) هبوط المستوى وفقدان التعويض الزائد.

إن عملية التكيف تتم فقط بالتوافق المناسب بين المثير والراحة وعليه كلما تكيف جسم الرياضي ألى مثير جديد يصبح من الضروري الزيادة في الحمل التدريبي كلما تحسن مستوى الانجاز والاداء.

إن قانون التعويض الزائد ممكن إن يطبق أيضا في الدوائر التدريبية المتوسطة (2-6) اسابيع او حتى السنوية.

فخلال اول ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة (اول ثلاث اسابيع تدريبية يواجه الرياضي حالة التعب نتيجة رفع الحمل التدريبي من اسبوع ألى اخر ، وعندما ينخفض الحمل التدريبي بصورة قليلة في الدائرة التدريبية الصغيرة الرابعة تبدأ أجهزة الجسم بالتعويض حيث ذاك ترجع ألى حالة التعويض الزائد.

إن معدل التحسن يكون أعلى عندما يتعرض الرياضي إلى مشيرات تدريبية متكررة أكثر بشرط إن لا يكون هذا التكرار كبير جداً بحيث يمنع حدوث حالة التعويض الزائد كلها يعني إن الفترة الزمنية بين توالي المشيرات غير كبيرة جداً ولا قصيرة جداً.

تأتي أهمية اللياقة البدنية من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الإنتاج بكفاءة وفاعلية.

الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشطاً وفعالاً وقادر على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة والغير معتادة كما أشار علماء الاجتماع في أبحاثهم إلى حاجة الإنسان القديم للحركة في بحثه عن الطعام والصيد والقتال من أجل البقاء في ظروف طبيعية صعبة.

وعندما عرف الإنسان الزراعة احتاج إلى جهد عضلي وحركي كبيرين للقيام بأعمال الزراعة البدائية التي تحتاج إلى جهد وطاقة كبيرين، كما احتاج لهذه الطاقة والجهد عمال المصانع وتعبيد الطرق وتشبيد خطوط السكة الحديد في بداية القرن الثامن عشر.

الحاجة إلى درجة عالية من اللياقة البدنية مع توافر حالة صحية جيدة أمر غاية الأهمية لكل إنسان. إن حاجة الإنسان للاحتفاظ بلياقة بدنية وصحة عامة أمر جيد إذ يتطلب منه ممارسة التدريبات الرياضية بشكل مستمر وأن يكون ذلك عن وعي وإدراك وفهم لأهمية ذلك في عصرنا هذا الذي قلت فيه حركة الإنسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الآلة والمليكنة وهذه الظاهرة في الغرب تسمى: " Hypokinetic Corbin and Lindse " أي حالة انعدام أو قلة الحركة، وهذه الحالة تؤدي إلى حدوث أمراض عضوية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الأم الظهر ومرض السكر ومرض السمنة وستتناول ذلك لاحقاً.

## الفصل الثاني

### المدرّب الرياضي

- كرة القدم أمّودجا-



## تعريف المدرب

إذا ما أردنا تكوين تعريف شامل لمُدرب كرة القدم بإمكاننا تعريفه بأنه " الشخص ذات الكاريزما الخاصة الذي يستخدم خبراته التي اكتسبها من دورات خاصة ليكون مجموعة متناسقة و منظمة من اللاعبين في فريق واحد وفق خطة لعب معينة تساعدهم في تطوير قدراتهم و تحقيق الفوز".

الفرق بين المدرب و المدير الفني:

مصطلح المدير الفني أشمل و أكمل من مصطلح المدرب، فالمدير الفني عبارة عن تطور لمصطلح المدرب قديماً، أيضاً المدير الفني يكون رأس الهرم للعديد من المسميات الوظيفية التي تقع تحت إمرته على عكس المدرب الذي كن يقوم بكل هذه المهمات لوحده و هم:

1 - المدرب العام: و هو الشخص الذي يقوم بالإشراف على التدريبات و يحدد أشكال التدريب المطلوبة الفنية و البدنية كل هذا تحت إمرة المدير الفني و هو بالأغلب تابع للمدير الفني في حله و ترحاله و يكون شبه طاقم في كل تجربة تدريبية و ينوب عن المدير الفني في كل شيء إذا غاب لأي سبب كان، يقدم الاقتراحات إن استدعى الأمر خلال المباريات...

2 - مساعد المدرب العام: بالعادة يكون من المدربين الشباب من أبناء النادي و معتزل حديثاً ولديه الرغبة في ممارسة التدريب مستقبلاً و تكون مهمته التعلم و الاستفادة من الخبرات..

3 - مدرب حراس المرمى: هو المدرب المسؤول عن حراسة المرمى بحيث يكون تنسيق مع المدير الفني و تواصل دائم فيما بينهما بتحديد الحراس الجاهزين لخوض المباريات و ترفيع الحراس الشباب و رفع المستوى العام لهم و بالتأكيد يشرف شخصيا على تدريباتهم..

4 - معالج الفريق: و هو الطبيب المختص بالنادي و يقوم بمتابعة إصابات اللاعبين أولا بأول و تحديد الفترة التي سيغيبها اللاعب و التسريع من فترة العلاج و تجهيز اللاعبين بدنيا و إجراء فحوصات دورية عامة لكل اللاعبين و سلامتهم من الأمراض التي تؤثر على مستقبلهم الكروي.. و يندرج ضمن إطار معالجي الفريق المدلكين الذين تتلخص وظيفتهم بالاهتمام البدني بالنسبة للاعبين و إزالة آثار الإرهاق خصوصا أثناء ضغط المباريات و الرحلات الشاقة و عندما يلعب الفريق أكثر من 90 دقيقة و في الأجواء غير الاعتيادية كالبرد و الحر الشديدين والضغط الجوي العالي..

6 - المعالج النفسي: عنصر مهم قد تغفله الكثير من الأندية، العلاج النفسي للاعب يساعده للخروج من الحالات التي تصيبه بعد الهزائم خصوصا بالبطولات المهمة للاعبين بشكل عام، او عندما يسجل لاعب معين في مرمى فريقه مباراة حساسة او ان يضيع فرص في مباريات مصيرية ، أو عندما تواجه اللاعب مشكلة شخصية معينة خارج الإطار الرياضي..

7 - مدير الفريق (المتحدث الرسمي): هو حلقة الوصل بين الجهاز الفني و اللاعبين من جهة و بين إدارة النادي و داعميه... يكون هذا الشخص ذو شخصية قوية و يفضل ان يكون على علم و دراية بالأمر الإدارية و التنسيقية و البروتوكولية و يمتلك مهارات الاتصال للتواصل مع وسائل الإعلام و توضيح آراء الجهاز الفني و اللاعبين لدى الإدارة..

8 - كشافة النادي Scouts: ينتشر هذا العنصر في الأندية الكبرى التي تسعى لجلب اللاعبين صغار السن من كافة دول العالم و يكون هناك أشخاص محددين ذات خبرة بالتنبؤ المستقبلي من جدوى اللاعب و مدى خدمته النادي و هو في سن صغيرة، طبعا كل هذا يتم بالتنسيق مع المدير الفني...

9 - مسؤول قطاع الناشئين: و هم المدربين الذين يتولون تدريب الفئات العمرية الواعدة و رفد الفريق الأول بها حسب طلب المدير الفني.. و إهمال هذا القطاع يعني الاعتماد على لاعبين من الخارج.. من يدرب الفئات العمرية عليه أن يملك القدرة على التواصل مع اللاعبين من سن 12-18..

خصائص المدرب الناجح:

1 - امتلاكه للشهادات التدريبية المعتمدة و معرفته بأساسيات و مبادئ التدريب التي ترفع من مستواه التدريبي و تزيد من خبراته و الاستعانة بمدربين متخصصين على مستوى عالي في ذلك مع عدم إهمال جانب التدريب العملي كمساعد مدرب أو ما شابه..

2 - أن يملك المدرب الكاريزما Charisma بمعنى أن يكون المدرب صاحب حضور و جاذبية و قدرة على التأثير إيجابا بمن حوله بحيث تمنحه الاستقلالية التي تدفع الآخرين لوصفه بالشخص المثالي و بالتالي محاولة تقليده و إتباع فلسفته..مع التأكيد أنه الكثير من المدربين يفتقدون هذه الميزة..

3 - الاهتمام بالشكل المناسب و الأناقة و الهيئة العامة كما الاهتمام بطريقة الكلام و التصرفات بالمجمل..

4 - القدرة على التواصل الفعال مع أطراف اللعبة و التشاور مع اللاعبين و منحهم الفرصة للتعبير عن آرائهم و الانتقاد البناء..

5 - إيجاد العلاقات الاجتماعية خارج الإطار الرياضي، كالاحتفال بعيد ميلاد أحد اللاعبين، زيارة اللاعبين العائلية و مشاركتهم أفراحهم و أطراحهم تعزز الروح التكافلية بين المدرب و أفراد اللعبة..و مساعدة اللاعبين للخروج من الأزمات النفسية مهما كان سببها..

6 - امتلاك بعض الصفات مثل الثقة بالنفس و قوة الشخصية و التصرف بعقلانية و السيطرة على الأعصاب عند الفرح أو الحزن أو الغضب و عدم التردد و التحلي بالصبر و الهدوء و الاتزان و الالتزام و القدرة على منح الفريق جرعات من العزيمة و الإرادة و الحماس..

7 - إيجاد طريقة اللعب المناسبة للفريق وفق إمكانيات الفريق المتاحة و يتم ذلك عن طريق دراسة مستفيضة لقدرات اللاعبين خلال التدريبات و بلورتها على أرض الملعب، بحيث يستطيع المدرب أن يكيف مهارات اللاعب و ميزاته

في وضعه بالمكان الأنسب على أرض الملعب و توظيفه بشكل سليم و إعطاء الواجبات المطلوب منه القيام بها و التي من خلالها يفيد و يستفيد.. كل هذا يعود لنجاعة المدرب و قدرته على قراءة اللاعب..

8 - إمكانية حل المشكلات التي تحصل بشكل فردي مع اللاعبين و محاولة حوصلتها في إطار النادي قبل خروجها للإعلام و إحداث بلبلة و ما يتبعها من إشاعات من المحتمل أن تؤثر على مسيرة المدرب و اللاعب و الفريق..

9 - أن يكون المدرب موضوعي و واقعي مع الفريق الذي يدره و هذا يكون واضحاً من خلال التصريحات، فمن السذاجة أن يخرج بعض المدربين قبل المباراة للقول بأن فريقهم سيحقق فوز سهل و نتيجة كاسحة مع العلم المسبق بقدرات اللاعبين المتدنية..

10 - ضرورة وجود الخطة الإستراتيجية للمدرب بحيث تكون معيار لمدى نجاحه أو إخفاقه: فمثلاً مدرب يدرّب فريق معتاد على تحقيق البطولات في كل موسم و يطمح دائماً لحصد كل البطولات، ففي حال عدم نجاح المدرب في تحقيق المطلوب بإمكاننا القول بأن المدرب فشل مع الفريق، بينما فريق آخر مستواه معروف بأنه يسعى دائماً للبقاء ضمن الأندية الممتازة من بين 20 نادي، ففي حال احتل هذا الفريق المركز الرابع أو الخامس في هذه الحالة يكون المدرب قد حقق إنجاز تاريخي و يصبح هذا المدرب أسطورة و يسعى الجميع للتعاقد معه..

## انواع المدربين:

يختلف المدربين وفق معايير عدة نستطيع أن نجملها بما يلي..

1 - طريقة اللعب: يتفاوت المدربين بالطريقة التي يتبعونها في تدريب فرقهم، فبعض المدربين المعروفين على المستوى العالمي يفضلون أسلوب تكتيكي دون سواه و ينتهجونه في كل الفرق التي يدربوها.. على سبيل المثال السير أليكس فيرغسون يعرف باعتماده على طريقة 2-4-4 الكلاسيكية المعروفة، بينما يحبذ جوزيه مورينيو طريقة 1-3-2-4، كما أن آرسين فينغر يلعب بطريقة 3-3-4 و كذلك بيب غوارديولا و بعض المدربين يلعبون وفق خليط من هذه الخطط فكونتي مثلا نراه أحيانا يلعب بطريقة 2-5-3 و أحيانا 4-2-4 و أحيانا 2-4-4..

لكن الخصائص التكتيكية للاعبين تحكم على المدرب أن ينتهج أسلوبا يتبعه باستخدام هذه الطرق فمثلا آرسين فينغر و بيب غوارديولا يعتمدان على طريقة 3-3-4 لكن كل منهما يختلف عن الآخر فغوارديولا يعتمد من الناحية الهجومية على أسلوب التيكي تاكا و عدم مركزية اللعب في الخط الأمامي بتبادل المراكز و التحركات، بينما يعتمد فينغر على مهارات لاعبيه خصوصا الثلاثي الهجومي من لاعب رأس حربة و جناحين مهاجمين و على هذا الاساس يتم اختيار و شراء اللاعبين..

بقي القول أن كل مدرب يطمح أن يبني تشكيله و يعبئ شواغره من اللاعبين وفق تشكيلته المفضلة بحيث يبحث عن خصائص معينة و على هذا أساس

يطلب لاعب بعينه دون غيره.. بعض المدربين المغمورين لا يهتمهم الطريقة التي يتبعها مع الفريق و يعتمد على قدرات لاعبيه و من ثم يوظف كل لاعب منهم في الطريقة التي بالامكان ان يقوم بها هذا اللاعب بدوره على أكمل وجه

2 - السياسة المتبعة: هناك اختلاف بين المدربين في السياسة التي يتبعونها وفق الآتي:

أ - الاعتماد على اللاعبين الشباب: هنا يكمن دور المدرب الناجح الذي يستطيع أن يختار اللاعبين المتوقع أن يكون لهم مستقبل و ملاحظة تطور مستواهم يوم بعد يوم، يقوم هذا المدرب باختيار اللاعب و التعاقد معه على أن يتم منحه الفرصة مع الفريق الأول و إثبات وجوده و من ثم بيعه بسعر أعلى قد يفوق التوقعات.. أبرز هؤلاء المدربين مدرب الارسنال آرسين فينغر الذي تبنى هذه السياسة و طبقها خير تطبيق باستقدامه لاعبين صغار بالسن و تحويلهم إلى نجوم على مستوى عالي بعد منحهم الفرصة، معدل أعمار الفريق بالغالب يكون متدني و يمتاز الفريق بالحيوية و النشاط و الاندفاع البدني لكنه بلا شك يفتقد الخبرة.

ب - الاعتماد على الأسماء اللامعة: و هذه تكثر في الأندية التي تملك رؤوس أموال ضخمة و لا يهمها المبلغ المالي المقدر للاعب كفريق المان سيتي الذي يدربه مانشيني و فريق باريس سان جيرمان الذي يدربه أنشيلوتي و فريق أنجي الروسي الذي يدربه جوس هيدينك و فريق ملقة الذي يدربه مانويل بيليغريني و كذلك تشيلسي مورينيو و نستطيع القول أيضا فريق ريال مدريد الحالي..

الفرق المذكورة سابقا مدربوها محظوظون لأبعد الحدود، فالصلاحيات معهم واسعة من قبل رؤسائهم على الأغلب، حتى لو كانت هذه الصفقات عشوائية و فيها تكديس للاعبين التي تؤدي إلى مشاكل بالفريق.. نأخذ مثلا فريق المان سيتي فريق لا يملك من البطولات و التاريخ الشيء الكبير، لكنه استطاع برأس المال الضخم أن يعزز صفوفه بكل المراكز أغويرو و نصري و توريه و تيفيز و بالوتيلي و دزيكو و غيرهم الكثير من اللاعبين الذين حولوا الفريق لصدارة الدوري الأقوى عالميا.. كما قلت أن آنشيلوتي هو الاسم الابرز في هذه السياسة بالاضافة لمورينيو..

ج - الاعتماد على اللاعبين التقليديين: يكون المدرب هنا على معرفة تامة بقدرات كل لاعب بحيث يستفيد منهم بتوظيفهم في مركز معين عرف به اللاعب و يقدم كل ما عنده به، في هذه الحالة يكون المدرب معتمدا على تشكيلة ثابتة و لكل لاعب اساسي لاعب بديل مجهز بدنيا و فنيا يلعب بنفس المركز للاعب الاساسي، المدربين الاقرب لتبني هذه الطريقة السير أليكس فيرغسون و مدرب بايرن ميونيخ يوب هينكس..

د -الاعتماد على اللاعبين التكتيكيين: ما يميز المدرب التكتيكي عن غيره هو اعتماده على لاعبين بمقدورهم شغل أكثر من مركز في المباراة الواحدة حسب سيناريو المباراة المتبع، فأحيانا نرى اللاعب قلب دفاع و أحيانا لاعب ارتكاز، لاعب آخر قد يشغل مركز الجناح الايسر في مباراة أخرى قد نراه يلعب صانع ألعاب أو مهاجم صريح، كل ما يفعله هذا المدرب أنه يغير المسميات التكتيكية للاعب نفسه مع عدم إجراء تغيير جذري في طريقة اللعب او التشكيلة او الرسم

التكتيكي للفريق بشكل عام.. طبعا الفيلسوف خيوسيب غوارديولا هو الابرز من هذه الناحية قد تكون هناك أسماء أخرى لكن غوارديولا يجسد هذه السمة خير تمثيل..

ه - الاعتماد على لاعبين مستهلكين: و هم اللاعبين الذين تجاوزوا الثلاثين من عمرهم او قاربوا على ذلك، قد يكون مستواهم الفني و العامل البدني قد خذلهم بعض الشيء لكن عنصر الخبرة و التعامل مع المباريات الكبيرة حاضرة بقوة في هؤلاء اللاعبين، يكثر هذا الاسلوب بالفرق القادمة من الدرجات الدنيا و التي تبحث عن لاعبيت تحرروا من فرقهم أي انتهت عقودهم و قادمين لهذا الفريق بصفة مجانية بحيث يعيد مدرب الفريق اكتشافهم و توظيفهم وفق آلية معينة مع مراعاة عامل اللياقة البدنية و الجاهزية.. فريق ليفانتي أحد مفاجآت الليغا هذا الموسم لفت انتباهي لذكر هذه النقطة بقيادة المدرب المغموور الذي استطاع ان يوجد تشكيلة من لاعبين كبار سن مستهلكين لكنهم قادوا الفريق للوصول لمركز متقدم حتى الآن..مدرب مغموور لكن وجب ذكره بالموضوع هو خوان إيغناسيو الذي صنع شيء من لا شيء..

3 - خبرة المدرب: لم تعد خبرة المدرب و سيرته التدريبية أمرا بالغ الأهمية للكثير من الفرق ذلك عندما كسر العديد من المدربين الشباب هذه القاعدة و قادوا فرقهم للبطولات التي فاقت إنجازات المخضمين من المدربين، هذه الثورة التي قادها فرانك رايكارد في الألفية الجديدة عندما قاد منتخب بلاده هولندا في بطولة أمم أوروبا للدور نصف النهائي، لتتوالى بعدها هذه الثورة و نرى الاندية

الكبرى بل و المنتخبات تعتمد على لاعبيها السابقين كمدرين أثبت بعضهم النجاح و فشل آخرون..

السير أليكس فيرغسون (71 عام) المدرسة التدريبية المعروفة يدرب المان يونايتد منذ عام 1986، بينما هناك فرق تبدل مدرين كل موسم آخرهم على سبيل المثال مدرب تشيلسي فيلاش بواش (35 عام) تمت إقالته ليتم تعيين المدرب لاعب النادي سابقا دي ماتيو.. نلاحظ هنا المدى العمري بين المدرين:

4 - طريقة التعامل مع اللاعبين: تختلف طريقة التعامل من مدرب لآخر وفقا لشخصية المدرب و الكاريزما التي يمتلكها، و لا شك أن شخصية المدرب تنعكس على اللاعبين سلبا أو إيجابا، و لهذا فكلما تحلى المدرب بصفات وسطية غير متطرفة كان أكثر نجاحا مع الفريق و أكثر قربا من اللاعبين في طريقة التعامل معهم، و يقسم المدرين من ناحية فسيولوجية إلى قسمين:

- نوع لوغوتروب: و هم المدرين الذين يهتمون بالجانب العلمي و الكفاءة و تقييم مستويات اللاعبين دون إيلاء أهمية للجانب النفسي (المدرّب التقني).

- نوع بيدو تروب: و هم المدرين الذين يعطون أهمية للجانب الانساني و الاجتماعي و العلاقات الشخصية بين الطرفين (المدرّب البيداغوجي).

فبعض المدرين يوصف طبعه بالصعب و يحتاج إلى أسلوب معين للتواصل معه و هذا ما يسبب إرباك للاعبين خصوصا اللاعبين الشباب الذين يحتاجون لمنح الفرصة و عند ارتكاب الخطأ يبدأ هذا المدرب باللوم مما يسبب الاحباط

لهذا اللاعب.. مدربين آخرين متساهلين في هذه الأمور إلى درجة تؤدي إلى السلبية، إذا كلا النمطين الذين ذكرنا سابقا غير مطلوبين في المدرب النموذجي من حيث التعامل مع اللاعبين، فالمدرب الذي يتعامل بنموذجية مع اللاعب يخلق له لاعب من طراز رفيع و بإمكانه أن يفيد فريقه..

مثال على ذلك المشكلة التي حصلت بين المدرب بيليغريني و اللاعب ريكلمي و التي كانت سببا في رحيل الاخير عن الفريق الذي جمعهما فياريال، و يقال بأن سبب الخلاف بينهما هو ركلة جزاء ضائعة و البعض الاخر يقول بأن السبب هو طغيان نجومية ريكلمي على الجميع حتى بيليغريني فكان بيليغريني أن وضع ريكلمي على مقاعد البدلاء لفترة طويلة ليقرر بعدها النجم الارجنتيني الرحيل و السبب المدرب...!!

5 - شهرته كلاعب: بعض المدربين لم يتميزوا بتواجدهم كلاعبين لكن كمدربين أثبتوا علو كعبهم على الرغم من أنهم مارسوا كرة القدم كلاعبين هواة و لم يسطع نجمهم كمورينيو و فيرغسون و خواكيم لوف مدرب المنتخب الألماني فكانت حظوظهم أقوى كمدربين، على العكس تماما هناك لاعبين معروفين على المستوى العالمي استمروا بمشوارهم بمسار التدريب و القائمة طويلة أذكر منها كلينزمان و فان باستن و جوارديولا و مارادونا و رايكارد و غيرهم الكثير..

6 - مدرب النادي و مدرب المنتخب: رغم أن لهما نفس المغزى من التدريب إلا أن هناك اختلافات نوعية بين الطرفين، فمدرب المنتخب يتحمل مسؤولية جمهور دولة و آمال شعب بأكمله لهذا فإن مهمته أصعب من مهمة تدريب النادي، عموما لنرى ما تنطوي عليه الحالتين:

أ - مدرب المنتخب: تكون مهمة المدرب مراقبة جميع اللاعبين الذين يحملون الجنسية التي يدرّبها هذا المدرب، سواء كان هؤلاء اللاعبين محترفين بالخارج أو بالدوري المحلي و بعد مراقبتهم و متابعة مستواهم الفني يأتي اختيارهم ليكونوا ضمن المنتخب الوطني، بالعادة يكون هناك اختيار من 18 - 23 لاعب، منهم 3 حراس مرمى، و الباقي يتوزعون على باقي الخطوط، و لا شك أن المدرب المحنك الناجح يمزج بين عاملي الخبرة و الشباب، ففي كل اختيار على المدرب أن يضم لاعب أو لاعبين جدد شباب ممن استطاعوا إبراز قدراتهم بشكل ملفت على أن يتم استبعاد اللاعبين الذي تراجع مستواهم إلى جانب المصابين و اللاعبين كبار السن، اختيار اللاعبين طبعاً يكون مدروس و غير عشوائي و على أساس تكتيكي، ففي خط الدفاع مثلا يتم اختيار 3 قلب دفاع، إلى جانب ظهيرين على الجبهة اليمنى و مثلهم على الجبهة اليسرى بما يتماشى مع طريقة لعب هذا المدرب، عند اختيار المدرب لطريقة 3-5-2 فإنه يكون أكثر حاجة للاعب الجناح أو الظهير المتوازن بين الواجبات الدفاعية و الهجومية و كذلك يكون بحاجة لاختيار أكبر عدد من لاعبي الوسط المميزين..

ب - مدرب النادي: و التي سبق و شرحناها في نقاط سابقة و سنشرحها لاحقاً بالتفصيل، لكن بالمجمل مدرب النادي باستطاعته استقدام المحترفين من الخارج وفق ميزانية محددة من إدارة الفريق يرفد بها صفوفه و يحاول سد النقص الحاصل بالفريق، و كذلك دعم الفريق باللاعبين القادمين من فريق الشباب، في كل مباراة يختار قائمة الـ 18 لاعب ليخوض بها مبارياته المحلية و الخارجية، بالمقارنة مع مدرب المنتخب فإن مدرب النادي يكون ضغط

المباريات عليه أكبر و عليه أن يتعامل مع كافة الظروف المحيطة مثل الإيقافات و الإصابات و بالتالي عمل التوليفة المناسبة الدائمة من اللاعبين الجاهزة و القدرة على تحقيق نتائج جيدة ترضي الجماهير..

7 - المدرب الدائم (المستقر) و المدرب المؤقت (الطوارئ): يختلف كلا المدربين بالتوقيت و المدة التي يقضيها كلاهما بالفريق، و الصلاحيات الممنوحة له و الظروف و السيناريوهات التي قد تصادف الاثنین:

أ - المدرب المستمر: تأخذ الإدارات وقت طويل للبحث عن مدرب مستقر دائم للفريق قادر على وضع إستراتيجية و خطة سليمة للفريق الأول، فإدارة الارسنال كانت موفقة عندما تعاقدت مع آرسين فينغر الذي استمر مع الفريق حتى الآن و يملك إستراتيجية جيدة مع اللاعبين لا تكلف ميزانية النادي الشيء الكثير.. يكون هذا المدرب ذو كاريزما و شخصية تكتيكية مميزة و حنكة تدريبية و خبرة واسعة و نجاحات كبيرة، و يكون هذا المدرب ذات تأثير إيجابي على أفراد الفريق و بالتالي تحقيق نتائج طيبة، كما و يستطيع هذا المدرب توجيه اللاعبين توجيهها صحيحا و بقدرة عالية على تصحيح أخطاؤهم مما يؤدي إلى سلوكهم السلوك الصحيح داخل و خارج الملعب.. لكن عدم توفيق المدرب يجعل الفريق يصاب بنوع من الإحباط و تكليف ميزانية النادي الشيء الكثير.. كما أن بعض المدربين الذين يسيطرون على الإدارات الفنية لفرقهم تؤدي إلى تلاشي مواهب بعض اللاعبين غير المفضلين لهذا المدرب كما جرى مع فان غال أثناء تدريبه بايرن ميونيخ مع اللاعب بودولسكي..

ب - المدرب المؤقت: و بإمكاننا تسميه بمدرب الطوارئ فهو على الأغلب يأتي بعد إقالة المدرب المستمر و تكون مهمته مع الفريق صعبة نوعا ما، لأنها تكون بعد خروج من بطولة مهمة أو عدم قدرة المدرب الأصلي على إكمال المشوار فيكون التعاقد على عجلة و بأسرع وقت ممكن، على أن يكون هذا المدرب على معرفة تامة بقدرات اللاعبين و إمكاناتهم، لا يجري هذا المدرب تغييرات جوهرية في سياسة الفريق لأنه يعرف تماما أن مصيره مستقبلا الرحيل أو الإقالة في أغلب الحالات.. يقوم هذا المدرب المؤقت بعمل تقليدي و كلاسيكي من خلال خبرته البسيطة كونه يفتقد للخبرة و الشخصية التكتيكية المميزة، يستشير هذا المدرب مساعديه في وضع التشكيلة و وضع طريقة اللعب، مثال عملي على ما نقول هو إقالة بواش و تعيين دي مانيو في تشيلسي..

\* ليس شرطا كل من نجح في تدريب المنتخب أن ينجح في تدريب النادي و العكس صحيح، لكن هناك أمثلة تبين لنا أن مدربين استطاعوا أن يحققوا نجاحات على الصعيدين مثل ديل بوسكي مدرب ريال مدريد السابق و مدرب اسبانيا حاليا و لعل الاسباب التي جعلته يحقق هذا الانجاز انه امتلك نفس شريحة اللاعبين الاسبان و لم يعاني معهم كثيرا كونه يعرف طريقة التعامل معهم جيدا، بالمقابل كابيلو نستطيع القول أنه مدرب نادوي حقق إنجازات عدة على صعيد الاندية بعكس المنتخبات.. أيضا ليس بالقاعدة المتبعة أن يكون كل لاعب ناجح مشروع لمدرّب ناجح، ديبغو أرماندو مارادونا أفضل من داعب

كرة القدم على مر التاريخ كلاعب لم يستطع حتى الآن أن يثبت بأنه المدرب الجيد  
بموازاته كلاعب جيد..

قبل المباراة:

بعد أن يستقر الفريق على مدرب معين يحتاج المدرب قبل أي مباراة أن ينظم أمور  
فريقه الفنية، فهو كلاعب الشطرنج الذي يحرك اللاعبين كي يستطيع أن يحقق الفوز  
بالنهاية و بالتالي فإن المدرب مطالب باختيار المناسب من الأسماء ذات الإمكانيات  
المعينة و توظيفها في أرض الملعب بالشكل الصحيح..

1 - الإعداد الفني و الإداري : هناك طريقتين يستخدمهما أي مدرب لرفد فريقه و  
تعزيز صفوفه بما يتواءم مع تطلعاته مع فريقه:

أ - لاعبو الفرق العمرية: بالتنسيق مع مدرب الفئات العمرية يقوم هذا المدرب  
بترشيح بعض الأسماء التي يطلبها المدير الفني للفريق الأول بغية سد النقص الحاصل  
و تكثّر هذه الطريقة في الأندية التي تعتمد على قواعدها العمرية و التي لا تملك  
ميزانية ولشراء لاعبين من خارج النادي ،، و قد يكون هناك إشراف مباشر من المدير  
الفني لبعض مباريات الفرق السنية و اختيار اللاعبين بنفسه ،، طبعاً يكون الاعتماد  
عليهم بشكل تدريجي ابتداءاً بالتدرب مع الفريق الأول و الاعتياد على بعض التمارين  
رفقة اللاعبين الكبار كما أنها تساعد على صقل موهبة هذا اللاعب الشاب مهما كان مركزه،  
فمثلاً سياسة غوارديولا واضحة جداً في هذا الجانب بالخلط في التدريبات بين لاعبي الصف  
الأول و لاعبي الصف الثاني خصوصاً ممن يتنافسون على نفس المركز بالفريق و هذا

يضفي نوع من الحماس لدى اللاعبين بتقديم الأفضل، فاللاعب الأساسي يخشى على مكانه فيقدم أفضل ما عنده و اللاعب الاحتياطي يكون في قمة اندفاعه و إقباله لتحقيق الكثير و يقدم أيضا أفضل ما عنده و بالنهاية المستفيد هو الفريق..

يكون الاعتماد على هؤلاء الشباب في الدقائق الأخيرة من عمر المباريات التي تكون شبه محسومة، الدخول في هذا التوقيت يعطي دفعة معنوية لهذا اللاعب و جرعة هائلة بشعوره بمذاق النصر مما يؤثر عليه إيجابا مستقبلا في حال شارك أساسيا، و في حال كان الفريق يعاني من إصابات أو إيقافات جمّة فإن للضرورة أحكام بالدفع بلاعبين شباب منذ البداية و قد تكون تلك النوعية من المباريات نقطة البداية الحقيقية لهؤلاء اللاعبين و حينها نستطيع القول (رب ضارة نافعة) أو (الحاجة أم الاختراع)...

ب - محترفين من خارج الفريق: قد يكون هذا اللاعب محلي أي من داخل الدوري أو أن يكون من خارج الدولة و يسمى لاعب محترف، يكون اختيار اللاعبين بسبب عدم تواجد لاعب يلبي طموحات المدرب بما يتوافق مع فكره و طريقة لعبه لهذا تتم الاستعانة بلاعبين معينين دون غيرهم كونهم يحملون مؤهلات خاصة تجعلهم قادرين على خدمة الفريق بمركز معين..... هذه النقطة تفقدنا لأن نهتم قليلا بالكيفية التي يتطرق لها المدرب باختياره اللاعبين و كيفية بناء الفريق..

## كيف يختار المدرب المحترفين

أول شيء يقوم المدرب بتحديد طريقة اللعب المتبعة و المفضلة لديه، يحضر قلم و ورقة قديما أو لوحة التكتيك و يقوم بتوزيع اللاعبين كل حسب مركزه، في هذا التوقيت يكون المدرب قد حدد الأسماء الخارجة عن حساباته كي يتم وضعها على لائحة الانتقالات و تبليغ الإدارة بذلك و الأخيرة تقوم بالاتفاق مع اللاعب و المدرب معا على أن يكون هذا اللاعب إما على لائحة الانتقالات نهائيا أو منحه فترة إعارة و في حالات قليلة قد يتم فسخ عقد اللاعب..

بعد أن يتم توزيع جميع اللاعبين الذين سيعتمد عليهم بالفريق الأول، يقوم بتحديد النقص الظاهر و المطلوب إشغاله بالفريق، لنأخذ مثلا حتى نقرب الصورة بعد أن تقمصت شخصية السيد يوب هاينكس مدرب بايرن ميونيخ و هذه الصورة توضح المراكز التي يمكن للاعبين بايرن ميونيخ أن يشغلوها..

كل مدرب لا بد ان يضع هذا المخطط للاعبيه و بناء عليه يحدد النقص أو الزيادة وفق الطريقة التي ينتهجها، السيد هاينكس أساسا بطريقة 4-2-3-1 و بالتالي:

1 - حراسة المرمى في الفريق مثالية، و المثالية في حراسة المرمى تكون بتواجد حارس مرمى أول للفريق مميز و يكون دائما الخيار الاول للمدرب على أن يكون الحارس الاحتياطي من أصحاب الخبرة الطويلة و يكون في كامل جهوزيته في حال احتاجه المدرب في أي وقت من الاوقات و الحارس الثالث من الحراس الشباب ليكتسب المهارة و الاندفاع من الاول و الخبرة و التوجيهات

من الثاني.. الحارس الاول بالبايرن نيوير و الثاني المخضرم بوت و الثالث هو الحارس الشاب ريدمولر.. و هذا يعني أنه لا حاجة لحراس المرمى بالوقت الحالي..

2 - خط الدفاع: 7 لاعبين يمثلون الدفاع أظهره و قلوب، العديد منهم يستطيع أن يؤدي أدوار مزدوجة ففي الظهير الايسر يتواجد اللاعب الاساسي لام و الاحتياطي له كوتينتو، في قلب الدفاع يتواجد 4 لاعبين بمستوى جيد و جاهزين لتغطية هذا المركز بادشتوبر و بواتنخ و بويتن و برينو، أما في مركز الظهير الايمن فهناك رافينيا و بالامكان ان يغطي مكانه في حال غيابه برانيتش أو بواتنخ فكلاهما يجيد اللعب بهذا المركز، و هذا يعني أن البايرن لا يحتاج مع تواجد هذه الأسماء للاعبين إضافيين...

3 - خط الوسط: 9 لاعبي وسط، مع اعتماد هاينكس على طريقة 4-3-2-1 فإنه يحتاج في كل مباراة إلى 5 لاعبين من هؤلاء اثنين منهم ارتكاز و اثنين اجنحة و واحد صانع العاب، فهل بمقدور هاينكس إيجاد اللاعبين الجاهزين فنيا و بدنيا طوال الموسم؟؟ لئى ذلك: دائما هاينكس يعتمد على لاعبين ارتكاز واحد دفاعي و الآخر هجومي، المحور الدفاعي هناك 3 أسماء مميزة و بمقدورها ان تؤدي بنفس الرتم و نفس الكفاءة و حسب مجريات اللقاء، تيموسشوك اذا كانت المباراة تحتاج الى لاعب مساند لقلبي الدفاع و ذات خبرة، غوستافو إذا كانت المباراة تحتاج للاعب حيوي يخلص الكرة و ينقلها للأمام بسرعة، برانيتش إذا كان البايرن يحتاج لمحور دفاعي بطابع هجومي يسرع اللعب و يعطي خيارات.. أما الارتكاز الهجومي فهناك شفايني لاعب أساسي

يصل الخطوط مع بعضها البعض و يمنح الخيارات و ينوع الكرات، و أيضا بإمكان الأبا أن يغطي هذه المنطقة و كذلك كروس إذا كنا نحتاج السرعة في خط الوسط و ايجاد الانسجام بين صانع الالعب في العمق مولر و بين خط الوسط الهجومي.. مولر الذي يشغل المركز خلف المهاجم الوحيد غوميز و الذي بالامكان ان يكون كروس او البا او حتى ريبيري او اوليتش و بالتالي لا مشكلة بهذا الجانب..

على الاطراف يتواجد الثنائي الرائع ريبيري و روبن لكن للأسف لا يملك الفريق الالعب الجاهز بدنيا و فنيا و مؤهل 100% لكي يشغل هذه الشواغر في حال غياب أحدهم، طبعا نذكر الالعب الياباني اوسامي لكنه يبقى لالعب غير معتاد على الاجواء بعد و لا يقدم ما يقدمه ريبيري و روبن و كذلك أن نحول أحد الالعبين قد يؤدي الى اختلال بالتشكيلة و الانسجام خصوصا اذا كان الفريق يعاني من اصابات او ايقافات أخرى و هنا ستكون مشكلة يصعب علينا حلها.. أستخلص من كلامي (أنا السيد هاينكس) بأن الفريق بحاجة الى جناح احتياطي يجيد اللعب على الجبهتين صغير بالعمر..

4 - خط الهجوم: في ظل الاعتماد على مهاجم وحيد في هذه الخطة فإن الفريق دائما يعتمد على غوميز و يتواجد اوليتش على مقاعد البدلاء و يتواجد أيضا بيتريسين هداف الدرجة الثانية قبل موسمين و هو لالعب صغير بالسن.. لكن المشكلة تكمن في حال تحول الفريق للخطة رقم 2 له و هي 4-4-2 و هذا يعني عدم تواجد المهاجم البديل الجاهز..

إذا محصلة الدراسة الفريق يحتاج الى جناح بإمكانه أن يلعب على الجبهتين صغير  
بالسن و أن يكون قادر على رقد ذكة البدلاء و أيضا مهاجم احتياطي اذا ما قلنا ان  
اوليتش صرح بأنه راحل عن الفريق اذا بقي على مقاعد البدلاء..

يبدأ هاينكس بعدها باستعراض الأسماء المعقولة و المطروحة مراعيًا أمور عدة منها:

1 - ملاءمته مع طريقة لعب الفريق و التكيف مع الفريق..

2 - سمعة سيرة اللاعب و مستواه الفني..

3 - القيمة السوقية للاعب..

4 - رغبة اللاعب بالانتقال لهذا الفريق..

نقطة أخيرة أود ذكرها بهذا الجانب قبل الانتقال إلى محور آخر من حديثي و هو  
تأثير بعض المدربين على الفرق التي يدرّبونها، فبعض المدربين اصطحب معه العديد  
من مواطنيه كي يلعبوا كمحترفين لفريقه، و بات يشكل هؤلاء اللاعبين الأكثرية في  
فرقهم، لنؤخذ بعد الأمثلة:

1 - رافاييل بينيتيز: عندما انتقل هذا المدرب للبريمير ليغ و تحديدا لفريق الريدز  
اصطحب معه عدد من اللاعبين الاسبان و في بعض المباريات كنا نشاهد أن غالبية  
الفريق من اللاعبين الاسبان مثل تشابي ألونسو و فرناندو موريانتيس و لويس غارسيا  
و انطونيو باراغان و خوسيه رينا و و خوسيه خوسيمي و ألفارو أربيلوا و فرناندو  
توريس..

2 - جوزيه مورينيو: عندما انتقل مورينيو من بورتو إلى تشيلسي اصحب معه عددا كبير من اللاعبين البرتغاليين و كانوا عماد فريق تشيلسي في تلك الحقبة أمثال تياغو مينديز و ريكاردو كارفالهو و باولو فيريرا و نونو مانيش و هينريك هيلاريو..

3- الإعداد البدني : بعد أن يتم اختيار اللاعبين و التعاقد معهم و تجهيز الأمور الفنية لا بد أن يأتي الدور على لياقة اللاعبين و سبل رفعها قبيل بدء الموسم، يكون المسؤول عن تنمية الجانب البدني للاعبين معالج الفريق و الطاقم الطبي، طبعا بإشراف و متابعة مستمرة من المدير الفني الذي يسعى لحماية لاعبيه من الإصابات و تعافيتهم بسرعة أكبر، لذلك فالتدرج بإجراء اللقاءات الاستعدادية ، و الاهتمام بعمليات الإحماء قبل انطلاق المباراة بنصف ساعة من أجل التكيف مع أرضية الملعب و الأجواء المصاحبة مثل البرد الشديد أو الحر الشديد أو اللعب على المرتفعات العالية ذات الضغط الجوي العالي..

و تمارين الإحماء نوعين بكرة أو بدون كرة، و الأفضل أن يبدأ المدرب دائماً تدريبه بدون كرة كتمرين الهرولة و القفز و من ثم فكفكة العضلات و استرخائها، و قد تختلف التمارين من مدرب لآخر.. و لا بد للمدرب في هذه الأثناء أن يمزج بين الجدية و روح الدعابة التي تضيء أجواء خاصة على الفريق و روحه المعنوية.. طبعا أنا لا أقصد أن يكون المدرب عبوسا قمطيريا طوال فترة التدريب و أن يكون جديا و حازما كما يفعل كاييلو كمدرب لا يستم

لا يشجع لا يحفز و لا أن يكون متساهلا كما مانشيني مع المان سيتي و يكفي تواجد بالوتيلي و تيفيز لإثبات ذلك..

4 - الإعداد المهاري (التكنيكي و التكتيكي): بعد أن يكون الفريق قد اكتمل من الناحية البدنية خلال التدريبات داخل الصالات و في الملاعب و بشكل تدريجي لا بد من تنمية الجانب المهاري لدى اللاعبين، و يقسم الجانب المهاري إلى قسمين الفردي و الجماعي أو التكنيكي و التكتيكي:

أ - الجانب المهاري الفردي (التكنيكي): و يكون بتطوير و تحسين الجانب المهاري لكل لاعب على حدة و المهارات المقصودة بالجانب الفردي تختلف لكل لاعب حسب مركزه:

\* حارس المرمى: التركيز و الثقة و القوة البدنية و الطول المناسب و ردة الفعل السريعة و التوقع و المرونة و التوجيه السليم للاعبين..

\* قلب الدفاع: افتكاك الكرة و الذكاء و القوة الجسمانية و الطول المناسب و التركيز و التمرکز الصحيح و الكرات الهوائية و الرقابة..

\* الظهير بأنواعه: التحكم بالكرة و المساندة دفاعية كانت أو هجومية و السرعة و بعض المهارة و التمرير القصير و الطويل و اللياقة الاضافية..

\* لاعب المحور: التمرير الطويل و القصير و المراوغة و السرعة و المساندة و استخلاص الكرات و التغطية..

\*صانع الالعب المتقدم و المتأخر: المراوغة و السرعة و التحكم بالكرة و الذكاء و التميرير البيني و التسديد و التوقع الصحيح و التكيف و النظرة التكتيكية للمباراة ناهيك عن الدور القيادي..

\*الجنح: السرعة و المراوغة و ايجاد التميرير الطويل و القصير و البيني و الكونترول و التمركز الناجح و المساندة و الاختراق و اللياقة الاضافية..

\*المهاجم: التسجيل و التمركز و التحرك و المراوغة و بعض السرعة و التوقع و الذكاء..

ب - الجانب المهاري الجماعي (التكتيكي): و هو الجانب الذي يهتم بالكيفية التي يستطيع المدرب فيها تنفيذ بعض الجمل الجماعية خلال التدريبات ليطم تطبيقها على ارض الملعب أثناء المباريات، و قد تكون هذه الجمل تخص كل مركز لوحده، أو خط لوحده، أو أن يكون بالفريق كاملاً.. في موضوعي هذا سأوضح كيف يكون التدريب يلكل خط على حدا:

1 - حراسة المرمى: مركز يتطلب تدريبات خاصة و مدربين مختصين، فالمدرب هو القاعدة الأساس لتكوين حراس مرمى على مستوى عالي، و كما يقال فالحارس يساوي نصف الفريق أحيانا و لنا الكثير من الامثلة التي كان فيها حارس المرمى قائد ميداني و لسان المدرب كأوليفر كان و تشيلافيرت و كاسياس و بوفون.. طبعاً كل لاعبي الفريق بعد ال30 عام يبدأ مستواهم الفني بالانحدار حتى أن سعرهم بالسوق يبدأ بالانخفاض باستثناء حارس المرمى

الذي بمقدوره ان يصل لل38 او 39 من عمره و هو يقدم نفس المستوى الثابت و  
الرائع كفان در سار و أبياتي و ليमान و الحضري..

حارس المرمى دائما عليه أن يقوم بتوجيه خط دفاعه في عدة حالات أهمها عند إرجاع  
الكرة للخلف و عند الكرات الثابتة بشكل عام كتوجيه حائط الصد و توزيع اللاعبين  
أثناء الركنيات كذلك عليه دائما أن يعطي تعليمات للاعبين فهو اللاعب الوحيد الذي لا  
يتحرك و بالتالي لا مشكلة إن كان هناك تلميح لأحد زملاؤه لاستغلال فجوة معينة في  
صفوف الخصم..طبعا لا ننسى الدور الحماسي و التشجيعي من الحارس لزملاؤه و لا  
شك أن ردة فعله اثناء تسجيل الاهداف او حتى عندما يلاحظ ان خطأ من أحد لاعبي  
خط دفاعه يجب أن تكون مسؤولة...

2 - خط الدفاع: دائما الاساس بالمدرّب بالنسبة لخط الدفاع أن يحافظ على أسماء  
ثابتة قدر الامكان فأى تغيير قد يؤدي إلى إحداث بلبلة خصوصا في قلبي الدفاع  
المطالبان أكثر من غيرهما بالتركيز و الانسجام و تغطية أخطاء بعضهما البعض، فمثلا  
ريدناب و على الرغم من تمتع فريقه باسمااء كبيرة على المستوى الهجومي إلا أن مركز  
قلب الدفاع يشكل عبء حقيقي نظرا لعدم إيجاد اللاعبين المناسبين و القادرين على  
إيجاد الانسجام و التناغم لتغطية هذه الثغرة المهمة..

على الأغلب تعتمد الفرق الكبرى على إستراتيجية محددة في اختيارها لقلبي  
الدفاع و إنا هنا أتحدث عن طريقة يتواجد فيها رباعي دفاعي، هذه الإستراتيجية  
تتمحور حول اللعب بقلب دفاع ذو خبرة عالية دوره قيادي بالملعب يملك كل

مقومات قلب الدفاع الناجح إلى جانب آخر شاب يمتاز بالحيوية و النشاط و يكون هو بالفعل مستقبل قلب دفاع ناجح، كما غوارديولا مع برشلونة فهو يعتمد أساسا على بويول و بيكيه، كلا اللاعبين أصبح يعرف ما هو المطلوب منه تماما و يصحح كل منهما أخطاء الآخر..

أما الاظهرة فيختلف واجبها حسب ظروف المباراة و الخصم، فالظهير الدفاعي مطلوب منه التغطية و المساندة الدفاعية و عدم التقدم كثيرا للمواقع الأمامية كي يراقب الجناح الأخطر بالفريق الخصم و الظهير المهاجم عليه التقدم بموازاة خط الوسط و إيجاد الكثافة في هذه المنطقة بل و تكوين ثنائي هجومي مع الجناح على نفس الجبهة لتكون نقطة قوة بالنسبة لفريقي..

الأمر الأساسية التي على خط الدفاع إن يمارسها خلال التدريبات كيفية نصب مصيدة التسلل و تطبيق قاعدة الدفاع الضاغط أو المتقدم، و ما هي واجبات الدفاع عندما يلعب الفريق دفاع منطقة، و المهم الطريقة التي يجب عليها أن يلعب الفريق عندما يواجه ضغط كبير من الفريق المقابل..

3 - خط الوسط: تواجد خط وسط قوي و امتلاك كم بشري هائل قد يخفف آلامنا إذا كان لدي كمدرب دفاع و هجوم ضعيفين، ذلك أن بمقدوري إيجاد عدد من اللاعبين الذين هم أساسا لاعبو وسط و توظيفهم كلاعبين مهاجمين أو لاعبين مدافعين.. فلاعب خط الوسط العصري يجب أن يكون لاعب مبدع خلاق بإمكانه أن يلبي رغبات مدرب فريقه..

أهم وظيفة يجب أن يقوم بها لاعبو الوسط هي الاستحواذ على الكرة و منح الخيارات عن طريق الانتشار المنظم و التحرك السليم هذا في حال كنت املك الكرة، عندما أفقد الكرة يجب على لاعبي الوسط الضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة بلاعب بينما يقوم الآخرون بمتابعة تحركات الباقيين ممن تقدموا للولوج في المناطق الأمامية..

و لأن لاعبو هم اللاعبون الاكثر حركة فإنهم يأخذون حصة وافرة من التعليمات قبيل المباراة فإن إجادتهم تعني إجادة الفريق، طبعاً هنا نقصد بلاعبي الوسط ليسوا فقط بلاعبي الوسط الحقيقيين بل أضيف عليهم الظهير المهاجم و المهاجم المساند.. كل لاعب وسط يقوم المدرب بإعطائه مجموعة من التعليمات فمثلاً يطلب غوارديولا من ألفيش أن يزيد مع تشافي و يتبادلوا الكرات، أو أن يطلب أليغري من إيرا بالعودة قليلاً لخارج المنطقة لسحب المدافعين و كذلك تبادل الكرات و خلق الفجوات، أو أن يطلب أنشيلوتي من باستوري أن يتواج بكثرة داخل منطقة الجزاء و يتحرك لفتح خيارات عديدة و هكذا..

و قد تكون التوجيهات جماعية كضرورة الارتداد الدفاعي السريع من قبل الونسو و خضيرة لموازة سرعة تقدم مهاجمي فريق معين يمتاز بالتحول للمناطق الهجومية أو ان يقوم الفريق بتدوير الكرة لتهدئة اللعب و سحب مهاجمي الخصم للامام و من ثم البدء في هجمة جديدة..

4 - خط الهجوم: يتطلب تواجد هجوم فعال تواجد خط وسط قادر على صنع الكرات بشتى الوسائل و بكافة الطرق، فالمدرّب المحنك دائماً ما يعمل على إيجاد اللاعبين القادرين على خلق الفرص لانفسهم بل و صنع الفرص لغيرهم

و هذا ما يعرف بالمهاجم المساند، هذا النوع من المهاجمين ألغى دور المهاجم التقليدي و بالتالي غياب مسمى المهاجم التقليدي الهدف الذي أصبح يضمحل مع الوقت، فالفريق الان أصبح يهاجم بأكبر عدد ممكن كما يدافع ايضا بنفس الطريقة.. عموما كما هو معروف المطلب الاساسي للمهاجم هو التسجيل و التحرك بدون كرة في الوقت الذي يقوم به صانع الالعاب محاولة استغلال تحرك مفاجئ لهذا المهاجم و تمرير كرة مناسبة بتوقيتها و مكانها..

بالنسبة للمدرب أكثر لاعب يغضبه هو المهاجم، فهو من سيحسم مسيرة هجمة بدأت و بالتالي المهاجم الناجح الذي يرضي المدرب دائما هو المهاجم الذي يستطيع ترجمة أكبر عدد من الفرص الى اهداف..

اختلاف المدربين باعتمادهم على المهاجمين يختلف كما و نوعا حسب المدرب و طريقة لعبه، الخصم المقابل، و طبيعة اللاعبين و ربما افتقارهم للمهاجم الجاهز.. طبعا توجيهات المدرب قبل المباراة قد تكون مفتاح مهم لفك شيفرة دفاع الخصم، مثلا عندما يقابل برشلونة فريق هش دفاعيا فإن التركيز من الناحية الهجومية سيكون بالتحرك العشوائي داخل المنطقة و ايجاد الزخم لتشكيل الخطورة اللازمة.. فريق آخر يملك لاعبو دفاع قصار القامة بإمكاناني أن استغل هذا الأمر و أدفع بمهاجم طويل القامة يلعب مهاجم رأس حربة مثل غوميز او كراوتش..

4 - الإعداد الخططي: يبدأ العد التنازلي للمباراة المرتقبة، يقوم المدرب حينها بالإعداد للمباراة قبل أيام قليلة من المباراة وفق الجوانب التالية:

أ - دراسة الخصم: و قد تختلف الدراسة حسب معطيات المباراة، فعندما تواجه فريق أو منتخب مجهول الهوية لا تعرف عنه شيء ستكون مهمة المدرب أصعب حتما، فهو لا يعرف طريقة لعب الخصم و أبرز مكامن القوة و الضعف و يحدد تشكيلته عليها.. أما في حال كان المدرب يعرف خصمه جيدا بإمكانه أن يكون في ذهنه الصورة العامة التي سيدخل فيها المباراة، بشكل عام يتم دراسة الخصم من قبل المدرب عن طريق أشربة الفيديو التي توضح خفايا هذا الفريق طبعا يتطلب أن تكون هذه المباراة حديثة و لا تقل عن 15 يوم حتى تكون الأمور متقاربة بالنسبة للمدرب... بناء على الدراسة التي يجريها المدرب على الفريق يستطيع أن يضع ملاحظاته كي يأخذها في عين الاعتبار عند تثبيت التشكيلة أولا، و إصدار بعض التعليمات الخاصة و العامة للاعبين الفريق..

مثلا عندما أواجه فريق ريال مدريد أتيقن بأن الظهير الأيسر للفريق صاحب واجبات هجومية بحتة و يترك فراغات قد تحدث مشاكل كبيرة و بالتالي فإني كمدرّب سأعتمد على تثبيت جناح في الجبهة اليمنى يستغل هذه الفجوة الدفاعية، طبعا في هذه الحالة سأقوم بتوظيف لاعب يجيد المراوغة و السرعة و الطلب من المهاجمين بالاقتراب من هذه المنطقة لإيجاد الزخم..

و لا ننسى أيضا ضرورة متابعة آخر إصابات الفريق و الإيقافات التي تصب لصالح فريقنا إذا لم يجد الفريق المقابل البديل الجاهز و عليه يجب أن يكون المدرب حريص على متابعة آخر أخبار الفريق الذي سيقابله..

ب - تثبيت التشكيلة: عند وضع التشكيلة من قبل المدرب يراعي عدة جوانب منها اللاعبين الموقوفون و اللاعبين المصابين و ها يعني استبعادهم عن المباراة، فيكون مجبرا بأن يلعب الأسماء المطروحة و المتوافرة لديه باختيار 11 لاعب جاهز بدنيا و فنيا لتكوين توليفة من اللاعبين مع القدرة على تحقيق المطلوب من هذه المباراة..

كل مدرب يملك (أسماء ثابتة) لا يمكن الاستغناء عنها في كل مباراة مع وجود لاعب او لاعبين في كل مباراة يكون بمثابة (الخدعة التكتيكية)، مثال على ذلك هذه المباراة التي كشف فيها أليغري عن جزء كبير من تشكيلته لكنه ترك بعض الاسماء مبهمة على الشكل التالي:

الاسماء المبهمة تطرح تساؤلات عديدة عن المدرب المنافس و يجعله في حيرة من أمره في تحديد الاسماء..

ج - بدلاء الفريق: اللاعب البديل ورقة مهمة لكل مدرب، فالمدرب الذي يملك دكة بدلاء قوية مدرب محظوظ ، مثال واضح و صريح فريق المان سيتي بقيادة الايطالي مانشيني فهو مدرب يمتلك دكة بدلاء زاخرة باللاعبين المميزين القادرين على خدمة الفريق كما اللاعب الاساسي تماما.

في هذه الحالة فإن مانشيني يملك دكة بدلاء تتكون من:

بانتيليمون (حارس مرمى) ، زاباليتا (ظهير ايمن) ، سافيتش (ظهير ايمن و قلب دفاع) ، كولاروف (ظهير ايسر و قلب دفاع) ، هارغريفز (ارتكاز دفاعي) ، كومباني (قلب دفاع و ارتكاز دفاعي) ، بيتزارو (ارتكاز هجومي) ، جونسون

(جناح ايمن) ، نصري (جناح ايسر و صانع العاب) ، دزيكو (قلب هجوم) ، تيفيز (قلب هجوم)...

طبعا على المدرب أن يختار 7 لاعبين من هؤلاء اللاعبين ليكونوا ضمن قائمة البدلاء، في هذه الحالة يختار المدرب لاعبين يملكون المرونة و القدرة على اللعب في اكثر من مركز:

فبالإضافة لحارس المرمى بانتيلمون عليه أن يغطي كل مراكز اللعب تحسبا لأي تبادل محتمل، مثل اختيار سافيتش و كومباني كدفاع، بيتزارو و جونسون و نصري لاعبي وسط، و دزيكو كمهاجم.. و بناءا عليه سيكون كل من زاباليتا و كولاروف و هارغريفز و تيفيز كمشجعين بين الجماهير...

هؤلاء اللاعبين يحتاجون لتعامل خاص كي لا يصابوا بالإحباط لجلوسهم على مقاعد البدلاء و قد تؤدي إلى مشاكل كبيرة قد تعجل في رحيلهم عن الفريق لذلك فإن الحل الوحيد هو استخدام اسلوب المداورة بين اللاعبين، و اقتناع الاحتياطيين بأن كل واحد منهم سيكون له وقته كلاعب و أنه بإمكانه أن يكون افضل اذا بدأ المباراة بديلا..

د - محاضرة اللاعبين قبل المباراة و الشحن النفسي: في هذه المرحلة و يفضل أن تكون قبل المباراة بليلة يتم نقل خطة اللعب لأفراد الفريق على شكل محاضرة نظرية يتم فيها شرح طريقة لعب الفريق الخصم و تبيان أبرز مكامن القوة و الضعف و ما يقابله من واجبات لدى أفراد الفريق و التحدث بمجريات اللقاء، كما ذكرنا سابقا التعليمات تكون فردية و جماعية على حد سواء... طبعا لا

نسى عامل الشحن النفسي الإيجابي الذي له دور كبير في تحقيق نتائج طيبة فإجادة المدرب مع اللاعبين من ناحية نفسية تجعل اللاعب له قابلية أكثر في قديم مستويات جيدة و تحقيق الفوز...

ه - اختيار الكابتن: ليس بمقدور أي لاعب أن يكون دوره قيادي و يتحمل مسؤولية قيادة الفريق ، فالكابتن كما هو المدرب يجب أن يحمل كاريزما خاصة تؤهله لأن ينقل الأفكار للاعبين فريقيه، العمر لم يعد حكرا لاختيار الكابتن و لا حتى الخبرة الطويلة، فالمهم أن يقوم هذا الشخص بعدة أمور منها الشخصية القوية و الاحترام من الجميع و هدوء الأعصاب و الاتزان و امتلاك الروح الحماسية..

أثناء المباراة:

على المدرب أن يكون في قمة تركيزه عالي بهذا الوقت تحديدا لأنها ستعكس على لاعبي فريقه خلال المباراة، كما أن المدرب المثالي في هذه الفترة يخلط بين روح الدعابة و الجدية مع التفريق بينهما، فلا يطغى جانب على آخر، فكما قلنا المدرب هو مرآة فريقه و كل التصرفات محسوبة..

لا بد أن تختلف ظروف المباراة من حيث طبيعة أرضية الملعب، ففي حال كان العشب صناعي (ترتان) فعلى المدرب أن ينبه لاعبيه من تسارع الكرة الكبير و كذلك ارتداد الكرة على أرض الملعب و التي تؤثر أكثر على حراس المرمى، حالة الطقس و الظروف الجوية لها دور كبير بالتأثير على المباراة ففي حالات البرد الشديد يتطلب أن تكون فترة الإحماء أكبر، كما أن المدرب يلتفت لهذه

النقطة بتذكير المدافعين تحديدا بعدم الإكثار من التمرير القصير في المناطق الخلفية، و محاولة لعب الكرة أثناء التمرير بقوة أكبر حتى يتم تجاوز احتكاك الكرة بالأرض المبتلة بالمياه..

بعد الانتهاء من الأمور التقنية و بدأ المباراة ينتشر لاعبو الفريق فوق أرضية الملعب حسب الخطة التي تم وضعها من قبل المدرب، مبدئيا فإن فترة جس النبض التي تكون أول ربع ساعة من عمر اللقاء تحتاج رؤية فنية من المدرب بتوجيه اللاعبين و مطابقة ما تم ذكره خلال الخطة و ما تم تنفيذه على رقعة اللعب، قد تكون هناك إرشادات بسيطة يلحظها المدير فيحتاج أن ينقلها للاعب فريقه على الفور كأن يطلب من أحد لاعبي الارتكاز العودة للخلف قليلا من أجل تخفيف الضغط على الدفاع و البناء الهجومي من العمق و امتصاص حماس الفريق المضيف و جماهيره..

ضمن أحداث المباراة من البديهي أن نشاهد بعض الأمور التي تستوجب ردة فعل من قبل المدرب كالأخطاء التحكيمية و إضاعة فرص سهلة من قبل لاعبي الفريق أو أن يرى فجوات مدمرة في دفاعات فريقه و من البديهي أيضا أن تختلف ردة الفعل من مدرب لآخر ، مثلا رافاييل بينيتيز مدرب معروف بهدوئه و عدم تأثره بمجريات المباراة ليس تساهلا طبعا بقدر ما هو تركيز، و الأسماء تطول لكن نكتفي بهذا المثال، على الجانب المقابل هناك مدربين عرفوا بعصبيتهم و توترهم المستمر مثل مارادونا كثير الاعتراضات و التصريحات، و بينهما من هو متوازن و لا يميل لأحدهما على الآخر يتحرك في الأمور التي

تستوجب أن يفعل شيء لكن بالنهاية المدرب عليه أن يبقى في كامل تركيزه.. و بالتالي نستنج من كلامنا أن هناك فرق بين (مدرب هادئ و مدرب لا يهدأ)..

مجريات المباراة تحتاج إلى اتخاذ قرارات متلاحقة فيها الدقة و السرعة و الحكمة و المشورة: فالدقة جانب أساسي باتخاذ القرار فعندما يقوم المدرب بتوجيه تعليمات للاعب معين عليه أن يحدد ما هو بالضبط كي لا يشتت ذهن اللاعب و تركيزه، و السرعة و ليس التسرع يحتاجها المدرب في حالا كثيرة منها طرد قلب دفاع الفريق و قائده و هذا يتوجب أن يتصرف بسرعة فالخطأ ممنوع، الحكمة فالفريق المقابل يلعب بجناح كصانع ألعاب مميز و يعتمد عليه بهجماته، المدرب هنا عليه توجيه اللاعب المكلف بالمراقبة بضرورة استخلاص الكرة دون خشونة كي لا يلحق ضررا بالفريق، المشورة فلكل مدير فني مساعدين لا بد من استشارهم في بعض الأمور التي تختلط على رأس الفريق و اختيار الأفضل منها كان تتم الاستشارة في تبديل معين أو إعطاء توظيف جديد للاعب معين..

#### التبديلات

هي أوراق رابحة يمتلكها المدرب في دكة البدلاء و تختلف التبديلات من حيث هدفها إلى تبديلات اضطرارية للإصابة أو تبديلات تكتيكية الهدف منها تحسين مستوى الفريق و أداءه أو التبديل الذي يتم عند طرد احد اللاعبين المؤثرين.. هذه العوامل التي تؤدي إلى إجراء التبديلات، أما بالنسبة للأمور الواجب مراعاتها عند المدرب عن إجراء التبديل:

2 - توقيت التبديل: على المدرب الناجح إجادة قراءة المباراة بما فيه التوفيق بالتبديلات من حيث التوقيت، فبعض اللاعبين البدلاء لهم أوقات محددة يستطيع المدرب أن يزج بهم، أريد أن أذكر مثال بارز للمعلم حسن شحاتة الذي أجاد قراءة المباريات في كأس أمم إفريقيا في أنغولا 2010 و تحديدا في التوقيت الرائع بالدفع بالاحتياطي السوبر محمد ناجي جدو و الذي استطاع تسجيل أهداف حاسمة و نال لقب هداف البطولة على الرغم انه خاض أقل من 90 دقيقة في مجموع المباريات..

3 - توجيه اللاعب: قبل الدفع باللاعب لا بد من إعطاؤه بعض التوجيهات الفنية التي تساعد على أن يؤدي المطلوب منه على أكمل وجه، مع عدم إهمال الجرعة النفسية للاعب، خصوصا عند الدفع بلاعب شاب يحتاج لتعزيز الثقة في نفسه إلى جانب التحضير الذهني..

يقال بأن الشوط الأول دائما هو شوط لاعبين و الشوط الثاني هو شوط مدربين، فالاندفاع البدني و الحضور الذهني و اللياقة العالية و الالتزام التكتيكي تكون حاضرة بقوة بالشوط الأول بيد أن الشوط الثاني و مع انخفاض الرتم يكون المدرب مستحوذا على حلول عدة جراء استنفاد الفريقين اللياقة المطلوبة و الاندفاع البدني المتدني لذلك فيكون المدرب في الشوط الثاني بقمته تركيزه بكيفية استغلال كل هذه العوامل لصالحه بالضغط على عوامل الضعف بالفريق المقابل..

بعد 120 دقيقة لعب: حالات استثنائية قد يعيشها المدرب فيها الضغط النفسي الرهيب ليس عليه فقط بل لاعبين و جماهير و إدارات أيضا، في هذا الجانب

البيسط سأركز على الكيفية التي يستقبل فيها المدرب التعادل بعد انتهاء شوطين و من ثم شوطين إضافيين... ليحتكم الفريقين لركلات الحظ، هنا يأتي دور المدرب من ناحية نفسية بينما يكون الطاقم البدني بتهيئة عضلات اللاعبين و شرب بعض السوائل مع بعض الشحنات النفسية من المدرب تجاه اللاعبين و محاولة إبعادهم قدر الإمكان عن الضغط الكبير الواقع عليهم..

يتم اختيار مسددي ركلات الترجيح على أسس عدة منها عوامل تقنية و نفسية ، فالمدرب قبل المباراة عليه أن يضع لاعبيه بنفس أجواء هذه الوضعية و التدرب على ركلات الترجيح، و العوامل النفسية باختيار من يشعر المدرب بأنهم مرتاحين نفسيا و يغلب عليهم عامل الثقة، الترتيب ضروري جدا فالركلة الأولى تمنح الفريق مزيدا من الثقة في حال تم تسجيلها بنجاح و الركلة الأخيرة أيضا تحتاج إلى لاعب أعصابه مرتاحة تماما..

بعد المباراة:

انتهت المباراة بحلها و مرها و آلت نتيجة المباراة إلى ما آلت، المهم أن يترك المدرب كونه رأس الهرم انطباع جيد لأفراد فريقه و عناصر الفريق المقابل، كمصافحة مدرب الفريق المقابل فائزا أو خاسرا و التحدث معه بعبارة أو عبارتين عن مستوى المباراة و الفريقين و من ثم التهنة أو المواساة..

1 - المؤتمر الصحفي: بعد ذلك يستعد المدرب للمؤتمر الصحفي الذي من خلاله يعطي معلومات واقعية عن مجريات اللقاء و رأيه بالمستوى العام للمباراة و فريقه بشكل خاص، و يعطي كل ذي حق حقه بدون زيادة أو نقصان أو

إساءة لأي شخص كان من عناصر اللعبة.. أيضا سعة الصدر مطلوبة في هذه المواقف خصوصا من بعض الصحفيين الفضوليين أو الذين يطرحون أسئلة استفزازية فعلى المدرب بهذه الحالة أن يجيهم بطريقة دبلوماسية و موضوعية.. كما أن على المدرب أن يكون في خندق واحد مع لاعبيه أمام وسائل الإعلام التي تجعل في كثير من الأحيان إشاعات مما يؤدي إلى افتعال المشاكل داخل أروقة الفريق و الابتعاد عن التوبيخ الشديد، و بالتالي فإن الكلمات يجب أن تكون منتقاة و تدل على شخصية الرجل المسؤول المتزن الذي يحافظ على سمعة لاعبيه حتى لو كانت فقط أمام وسائل الإعلام..

2 - تحليل المباراة و معالجة الأخطاء: بعد إخراج اللاعبين من الحالة التي يَمروا بها سواء كانت بعد فوز أو خسارة سواء كان غرور أو ثقة زائدة أو إحباط أو ما إلى ذلك من تبعات المباراة مهما كانت نتيجتها، لا بد من مراجعة شريط المباراة دقيقة بدقيقة بتواجد الجهاز الفني و اللاعبين جميعهم، ليس القصد من هذه النقطة توبيخ اللاعبين و لوم بعضهم البعض بل المطلوب محاولة وضع اللاعبين بحلول أفضل في بعض الجمل التكتيكية التي تم تطبيقها بشكل خاطئ أثناء المباراة، المدرب حينها مسؤول عن تعريف اللاعبين على الأخطاء التي ارتكبوها خلال المباراة و تصحيحها لتجنبها مستقبلا، كما أنها تعتبر دروس مجانية للاعبين الشباب..

3 - مبدأ الثواب و العقاب: إجراء لا بد من الجهاز الفني اتخاذه في بعض المواقف التي يكون فيها بعض اللاعبين قد تجاوزوا حدودهم، هذه النقطة تتطلب تواجد مدرب ذو شخصية قوية خصوصا عندما يتكون فريقه من لاعبين

على مستوى عالي كقطبي اسبانيا و الرباعي الكبير في انجلترا و كبار ايطاليا، أندية يفترض أن يكون مدربها قادر على إمساك زمام الأمور بالفريق...

فتحقيق نتائج طيبة ترضي الإدارة و الجماهير و كافة عناصر النادي أو المنتخب تكون طريقا لإتباع مبدأ الثواب و الذي يكون على شكل الدعم المادي و الحوافز و ما إلى ذلك من الأمور التي تحفز اللاعبين على بذل المزيد مع فرقهم..

على العكس تماما فتطبيق مبدأ العقاب مطلب كرادع للاعب مهما كان اسمه و مركزه بالفريق، و من الأسباب التي تدفع الجهاز الفني لاتخاذ هذه الإجراءات الصارمة:

1 - انحدار مستوى الفريق بشكل عام و تراجع مستواه على الرغم من توافر كل الظروف الملائمة، هنا من الضروري أن يكون العقاب الجماعي لفئة من اللاعبين و غير مقتصر على لاعب معين..

2 - التأخر عن التدريبات بدون مبرر و عدم الانصياع لتعليمات المدرب كما يحدث الآن بين تيفيز و مانشيني..

3 - تحريض اللاعبين و الشللية و التحزب بالفريق الواحد كما فعل إيتو قبل أشهر مع منتخب بلاده عندما حرض لاعبي المنتخب على عدم المشاركة..

4 - التمرد و افتعال المشاكل مع اللاعبين و لعل بالوتيلي يتصدر دائما هذه الأخبار و لا ننسى أيضا الانجليزي المشاكس جوي بارتون..

\* نأتي الآن لأنواع العقوبات التي قد يستخدمها المدير الفني بالعادة:

1 - إنزال اللاعب لفرق الفئات العمرية و التدريب معهم فترة من الوقت..

2 - الاستبعاد عن التشكيل الأساسي للمباراة..

3 - زيادة الجرعات التدريبية و إجبارهم على بعض التمارين الشاقة..

4 - تحديد حصص تدريبية أوقات الصباح الباكر..

الإقالة و الاستقالة و انتهاء العقد:

كرة القدم لعبة تتكون من عدة عناصر اللاعبين و المدربين و الحكام و الجمهور و الإدارات و الصحافة، المتتبع لكل هذه الأسماء يرى أنها تؤثر و تتأثر ببعضها البعض و لكل عنصرين من هذه العناصر علاقة تتباين و تختلف من بيئة إلى أخرى حسب العوامل التي المحيطة، و لعل المدرب أو المدير الفني سمها ما شئت أحد هذه العناصر المهمة ذات التأثير و التأثير، لذلك فكل من ينطوي تحت مسمى التدريب معرض لأن يواجه حالتين لا ثالث لهما النجاح أو الإخفاق فتحقيق النجاح كما أسلفنا سيجعل المدرب في زمرة الساسة و أصحاب التأثير و المقتدى بهم بدون مبالغة، ناهيك عن تهافت الفرق الكبرى بالتعاقد معه بأرقام يسيل لها اللعاب، أما حالات الإخفاق فيتحملها المدرب لوحده و يكون مصيره الرحيل، دعونا الآن نستعرض بعجالة 3 حالات تواجه المدرب الإقالة و الاستقالة و انتهاء العقد..

1 - الإقالة: هو أسوأ مصير قد يواجهه المدرب خلال مشواره ، فالقرار يأتي من الأعلى بضرورة مغادرة الفريق حالا، نظرا للنتائج الباهتة التي وصل فيها المدرب مع الفريق و تكون طريقة الإقالة باجتماع مغلق و فسخ العقد بالتراضي بين المدرب و الإدارة أو أن تكون بمكاملة هاتفية كما فعل أبراموفيتش مع بواش، أو أن تكون فور انتهاء مباراة للفريق..عدم القدرة على التكيف مع الفريق و عدم إثراء الفريق بأي تقدم يذكر يعجل في رحيل المدرب..

2 - الاستقالة: تكون بقرار من المدرب نفسه بعد سبب معين، مثل تراجع مستوى الفريق و عدم القدرة على النهوض رغم عدة محاولات، وجود خلافات مع اللاعبين كعدم القدرة على ضبطهم أو السيطرة عليهم، أو أن تكون الخلافات مع الإدارة لعدم تلبية الأخير لطلبات المدرب بالتعاقد مع لاعبين أو إقامة معسكر خارجي او حتى التدخل في الأمور الفنية المسؤول عنها المدرب نفسه..

3 - انتهاء العقد: المدرب هنا مخير، إما التجديد و إما الرحيل و هناك عدة أمور يراعيها المدرب قبل اتخاذ قراره هذا مثل راحته مع الفريق و الإعلام و الجماهير و الإدارة، أيضا المقابل المادي الذي من المفروض أن يتقاضاه من النادي يشكل حافز إضافي لتجديد العقد من عدمه، بعد اتفاق الطرفين على التجديد يحدد المدرب مطالبه و إستراتيجيته القادمة و تعويض أي خلل حدث بالموسم الماضي و يبدأ رحلة جديدة مع الفريق نفسه..

في حال لم يكن هناك اتفاق بين الطرفين (المدرب و الإدارة) ينفصل المدرب عن الفريق باحثا عن نادي آخر ضمن محددات معينة تتوافق و إمكانات

المدرّب و سيرته التدريبيّة و طريقة لعبه و طموحاته و إنجازاته، بعد أن يكون المدرّب قد درس العروض المقدّمة له من الأندية و المنتخبات التي طلبت التعاقد معه يكون المدرّب قد راعى جوانب عدّة ذكرناها سابقاً كقدرته على التكيف مع عقلية اللاعبين و جدوة العرض المالي و رغبة الفريق الجديّة بالتعاقد معه و القدرة على تلبية مطالب هذا المدرّب التي تخص الأمور الفنيّة، ليهتدي المدرّب حينها للعرض الأمثل و يبدأ رحلة تدريبيّة جديدة.

## الفصل الثالث

### اللياقة البدنية والتدريب الرياضي



## اللياقة البدنية

### تعريف اللياقة البدنية

رغم الاهتمام الشديد والشامل في كل بلدان العالم باللياقة البدنية إلا أنه من الصعب إيجاد تعريف واحد لها يتفق عليه كل المهتمين والمختصين بها، وسنسرّد بعض هذه التعريفات حتى يلم القارئ بجوانب هذه التعريفات:

1- أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

2- ولقد عرفت اللياقة البدنية على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ.

### مفهوم اللياقة البدنية

تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تغير أسلوب الحياة تماماً في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول. فقد كان التركيز في قياس البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديماً. أما في عصرنا الحاضر فقد أصبحت

اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والرئتين.

واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات، فالتغذية السليمة والنسبة المئوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية. فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد لائقاً بديناً بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو أن يكون غذاؤه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي.

في أوائل السبعينات تحول مفهوم اللياقة البدنية تحولاً كبيراً بانتشار رياضة الجري لمسافات طويلة والإقبال على ممارسة هذه الرياضة أصبح الوسيلة السائدة لاكتساب ما هو معروف باسم اللياقة البدنية العامة "Total body conditioning" وإن كانت الفائدة الكبرى للجري لمسافات طويلة تعود بالدرجة الأولى على تحسين أداء الجهاز الدور التنفسي والمعروف بمصطلح "Cardiovascular fitness" وليس هناك خلاف على فائدة الجري لمسافات طويلة فهو وسيلة مؤثرة لرفع وكفاءة وأداء الجهاز الدوري التنفسي وللحفاظ والتحكم في الوزن المناسب للجسم وأيضاً رفع كفاءة عمل عضلات الجسم خاصة المجموعات الكبيرة منها. ومن هذا يتضح لنا أن مفهوم اللياقة البدنية الحدي له صلة عامة ومباشرة بصحة الإنسان بل أصبحت اللياقة البدنية أحد مكونات الصحة الجيدة لكل فرد على ضوء إمكانياته وطبيعته وعمله وصفاته الجسمية مثل الطول والوزن وأيضاً مدى تأثير عامل الوراثة والظروف البيئية.

## أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- 1- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- 2- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- 4- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- 5- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- 6- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- 7- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- 8- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- 9- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- 10- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية، و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين ؛ و هما: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة) و المبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (وهي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة - السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة ...) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة، و للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة كما في التصنيف السابق، و يمكن توضيح تلك العناصر كما يلي:

#### 1- التركيب الجسمي Composition Body:

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتركب إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء، و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضاً تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، و

النسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18% للذكور و 15-22% للإناث و هذا ما يسمى بالدهون الأساسية.

## 2- اللياقة القلبية التنفسية:

و تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و ذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاوله النشاط البدني، و يمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين - القلبي الدوري و التنفسي - على أخذ الأكسجين و نقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي، و الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية، و تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية و يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max.

## 3- اللياقة العضلية الهيكلية:

و تتمثل في القوة العضلية و التحمل العضلي و القدرة العضلية، و تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة

Fitness Strength و تقاس عادة بتمارين الضغط، أما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات طاقة الاكسجين اللازمة للانقباض العضلي و تقاس عادة بتمرين ثني الجذع من وضع الرقود، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي، و يقسم الانقباض العضلي إلى قسمين الانقباض العضلي المتحرك و الانقباض العضلي الثابت، و الانقباض العضلي المتحرك ينقسم إلى قسمين انقباض سلبي و آخر إيجابي، و نعني بالسلبى هو أنه انقباض يحدث توتر و تمدد للعضلة و يكون اتجاهه عكس عمل العضلة أما الانقباض الإيجابي فهو يحدث توتر و تقلص للعضلة و يكون اتجاهه مع عمل العضلة، و النوع الثاني من أنواع الانقباض هو الانقباض العضلي الثابت و هو يحدث توتر في العضلة فقط فهناك سيالات عصبية تشد الألياف العضلية دون تغير في طول العضلة و قد أثبت هذا الأخير قدرته على إظهار تطور سريع في القوة العضلية إلا أن له بعض العيوب فتشير بعض الدراسات إلى أنه يتسبب بارتفاع ضغط الدم الشرياني و قد يكون غير عملي في تمرين العضلات التي تعمل على مفاصل ذات محاور حركية واسعة فهو يدرّب العضلة في زاوية واحدة من المدى الحركي الكامل للمفصل بعكس التدريب باستخدام الانقباض المتحرك الذي يدرّب العضلات في المدى الحركي الكامل للمفصل.

## طرق قياس عناصر اللياقة البدنية

للقياس أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية و ذلك لمعرفة مستوى الفرد في الجانب المراد قياسه و مدى التغير الذي طرأ عليه على غرار عمل ما، و لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طرق عديدة لقياسه معملياً في المختبر أو ميدانياً خارج المختبر، و سنقتصر على ذكر أسهل الطرق التي يمكن للفرد العادي إجراؤها:

1- التركيب الجسمي: و هي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء الغير شحمية، و يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم بطرق كثير معملية و ميدانية، من أكثر الطرق الميدانية شيوعاً قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، و تحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض، و يتطلب ذلك تدريباً و خبرة في وضع و قراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد، إلا أنه يوجد طرق حسابية أسرع و أسهل، من أدقها:

- مؤشر كتلة الجسم: و يعتبر من أسهل الطرق التي تتنبأ ممن خلالها بالسمنة، و معادلتها كالتالي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (متر)، و تقرأ النتيجة من الجدول التالي:

مناسب	بدانة	بدانة عالية	بدانة مفرطة
24.9-20	29.9-25	40-30	أكبر من 40

نسبة الوسط إلى الحوض (w/h) Waist/Hip: و هو قياس عرض الحوض من عند

أعرض منطقة في الخصر و الوسط عند أنحف منطقة في نهاية زفير طبيعي

- تقدير الوزن المثالي و له طرق عديدة، من أكثرها شيوعاً:

طريقة أخذت في الاعتبار نوع الهيكل العظمي لدى الشخص وتنفذ عن طريق أخذ

قياس معصم اليد و ذلك بلف شريط على معصم اليد فوق رسغ اليد مباشرة - عند

النهاية الطرفية لتواء عظمتي الزند والكعبرة - لليد المفضلة، و يؤخذ الطول

بالسنتيمتر و يقارن بالجدول التالي:

الجنس	هيكل طبيعي	هيكل كبير	هيكل صغير
الذكور	16-19 سم	أكبر من 19 سم	أصغر من 16 سم
الاناث	14-15 سم	أكبر من 15 سم	أصغر من 14 سم

و بعد ذلك ينظر في الطول حيث تعطى أول 154 سم من الطول 50 كجم للذكور و

45 كجم للإناث و ما زاد عن ذلك يعطى كل سنتيمتر واحد كيلوجرام واحد ثم ينظر في

نوع الهيكل العظمي ؛ فإذا كان من النوع الكبير يضاف 10% من الوزن الناتج أما إذا

كان من النوع الصغير فيطرح 10% من الوزن الناتج، أما إذا كان من النوع الطبيعي

فيكون الناتج هو الوزن المثالي.

- طريقة أخرى لمعرفة الوزن المثالي أخذت في الاعتبار طول الجسم كمؤشر لما يناسبه من الوزن و هي كالتالي: الوزن المثالي = 50 + 75، (الطول " سم " - 150)، فمثلا إذا كان طول الشخص 174سم و وزنه 78كجم، فإنه من المفروض أن يكون وزنه المثالي = 50 + 75، (174 - 150) = 68كجم، أي عليه أن يخسر حوالي 8كجم لكي يصل للوزن المثالي.

2- اللياقة القلبية التنفسية: كما ذكر فإن اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و تقاس بطرق مباشرة في المختبر كقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2max) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الهوائية كالسير الكهربائي و الدراجة الثابتة، و يمكن أن تقاس أيضا بطرق غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية، نذكر منها:

- اختبار كوبر Test Cooper (7): و يعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية ؛ و طريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري و المشي عند الضرورة) لمدة اثنتي عشرة دقيقة (12 دقيقة) ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل و يقرأ المستوى من الجدول التالي:

العمر				
أقل من 30سنة	من 30-39سنة	من 40-49سنة	50سنة فأكثر	المستوى

أقل من 1 ميل	أقل من 95، ميل	أقل من 85،	أقل من 80، ميل	مرضي
من 1-1.24 ميل	1.14-95، ميل	1.04-85، ميل	80-99، ميل	ضعيف
من 1.25-1.49 ميل	1.39-1.15، ميل	1.29-1.05، ميل	1.0-1.24، ميل	متوسط
من 1.50-1.74 ميل	1.64-1.40، ميل	1.54-1.30، ميل	1.25-1.49، ميل	جيد
1.7 ميل فأكثر	1.65 ميل فأكثر	1.55 فأكثر	1.50 فأكثر	ممتاز

- اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي: في هذا الاختبار يقوم الفرد بالمشي السريع (أو الهرولة) لمسافة 1600 متر (ميل تقريبا)، بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن و النبض مباشرة - و ذلك بحس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد أو من الشريان السباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جسده من خلال جهاز أو ساعة لهذا الغرض - بعد تقارن بالرسم البياني التالي حسب عمر المفحوص وجنسه:

3- اللياقة الهيكلية: من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة القبضة بجهاز قوة القبضة Grip Dynamometer الذي يعطي قراءته بالكيلوجرام، و هناك اختبارات ميدانية

لقياس لكل نوع من هذا العنصر؛ فالقوة العضلية يتم قياسها ميدانيا باختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل up Push أو بشد العقلة بعدد معين كمؤشر لقياس قوة الذراعين و الحزام الصدري، ويقاس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من وضع الرقود up Sit مع ثني الركبتين لمدة معينة كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحملها، أما القدرة العضلية فإن الاختبار الميداني الشائع لها هو اختبار القفز العمود أو الوثب الطويل من الثبات لمسافة معينة كمؤشر للقدرة الانفجارية للعضلات، و في وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي استخدم تمرين الانبطاح المائل و ثني الذراعين up Push كمقياس للقوة العضلية، و يتم تنفيذ هذا الاختبار بعمل الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين للنزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا و تحسب عدد المرات و مقارنتها بالجدول التالي:

المستوى	29-20 سنه	39-30 سنه	49-40 سنه	59-50 سنه	69-60 سنه
جيد	35-29	29-22	21-17	20-13	7-11
متوسط	28-22	21-17	16-13	12-10	17-8
ضعيف	21-17	16-12	12-10	9-7	7-5
مرضي*	16 أو أقل	11 أو أقل	9 أو أقل	6 أو أقل	4 أو أقل

تنمية عناصر اللياقة البدنية

لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية لا بد من نهج أسلوب علمي مقنن في التدريب للحصول على أفضل نتائج بأقل إصابات محتملة، فالتدريب الجيد أسس ومبادئ علمية تحدد كيفية و كمية و نوعية التغيرات و التكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب البدني و هي التي ترسم الخطوط العريضة لبرامج التدريب سواء للمبتدئين أو لذوي المستويات العالية، و من تلك المبادئ و الأسس ما يلي:

1- الفروق الفردية أو التفرّد Individuality: و تعني أن قدرات الأفراد مختلفة، و أيضا قابليتهم و استعدادهم للتكيف الفسيولوجي لنوع معين من التمارين مختلف، و يوحي هذا المبدأ إلى عدم المقارنة بن الأفراد بمقدار التطور و التقدم فلكل فرد خصوصيته في قدراته و إمكانياته.

2- التدرج Progression: و يعني الابتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة و هكذا يكون تدرجا في رفع الحمل، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة و لمدة قصيرة و بتكرارات قليلة ملائمة لمستوى الفرد الحالي ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا، و يعتبر ذلك مطلبا ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات و المشاكل الصحية.

3- زيادة الحمل أو العبء load Over: تمشيا مع مبدأ التدرج في الشدة و المدة و التكرار خلال تعاقب فترات التدريب فلا بد من الزيادة في الحمل، فإذا لم يكن هناك زيادة في الحمل لا يمكن أن يصاحبها تطور في المستوى، والزيادة يجب أن تكون مقننة و فاعلة لتحقيق التقدم و التطور المطلوب.

4- الخصوصية Specificity: و هي أن أي نشاط بدني محدد سوف يحدث تكيفا فسيولوجيا محدد و خاضا تبعا لنوع ذلك النشاط و تبعا للعضلات التي يتم توظيفها خلال ذلك النشاط و تبعا للجهاز من الجسم المستخدم في ذلك النشاط ، و بمعنى آخر أن جميع الأنشطة البدنية المختلفة تكون موجهة لتنمية صفة ما، فالجري ينمي اللياقة القلبية التنفسية و رفع الأثقال ينمي القوة العضلية و هكذا يكون لكل تمرين صفة معينة يقصدها المتدرب لتنميتها.

هذه المبادئ و الأسس تقنن نوعية و كمية و كيفية مزاوله النشاط البدني و تعتبر أساسيات تنطلق منها البرامج التدريبية، على أن يؤخذ في الاعتبار ثلاث عوامل تؤثر على مقدار الاستفادة من التدريب البدني و هي كالتالي:

1- مستوى اللياقة قبل التدريب: فإذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا يكون التحسن مرتفعا و ملحوظا و يصل إلى 30% من مستوى اللياقة لدى الفرد، أما إذا كان مستوى اللياقة مرتفعا فإن مقدار التحسن يكون منخفضا حيث لا يتجاوز 10-15%.

2- شدة التدريب البدني: تختلف نسبة الشدة من فرد لآخر، فشدة 70% عند فرد قد تكون عند غيره 50%، أيضا يراعى في الشدة الصفة المراد تنميتها فمثلا يعتقد أن الشدة الملائمة لتنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي تقع بين 50-90% من القدرة الهوائية القصوى، و في تمرينات القوة العضلية ينسب مقدار التحسن إلى أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها، و لا يغفل أن الشدة العالية - إضافة إلى أنها تجهد الجسم - تربطها علاقة عكسية مع مدة التدريب و تكراره.

3- مدة التدريب و تكراره: لا بد من وجود أدنى حد لمدة التدريب و تكراره لتنمية الصفة الموجه لها التمرين، فزيادة مدة التمرين و عدد مرات تكراره في حدود قدرات الفرد تحدث التكيف الفسيولوجي مع الأخذ في الاعتبار علاقة المدة و التكرار بالشدة، فعندما تكون الشدة منخفضة تطول مدة التدريب و تزيد عدد مرات تكراره و العكس صحيح.

بعد هذا التطرق السريع لأهم مبادئ و أسس التدريب و العوامل المؤثرة على مدى الاستفادة من التدريب البدني نذكر بعض طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية

تنمية اللياقة القلبية التنفسية

لتطوير هذا العنصر لا بد من التركيز على النقاط التالية:

- نوعية النشاط البدني: حيث لا بد للنشاط البدني أن يكون هوائيا و النشاط الهوائي هو ذلك النشاط الذي يأخذ طابعا إيقاعيا و يمارس بشدة معتدلة و يمكن أن يستمر الفرد في ممارسته لفترة من الزمن بدون أن يتوقف بسبب شدة الجهد البدني العالية، و الطابع الإيقاعي للنشاط البدني يعني انقباضات عضلية متكررة و مستمرة، و من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي و الجري و السباحة و نط الحبل و ركوب الدراجة الهوائية و المشاركة في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم و كرة السلة و كرة اليد و أيضا الألعاب الفردية مثل السكواش و التنس و الريشة الطائرة و سبب تسمية الرياضات الهوائية بذلك الاسم نظرا لأنه يتم

أثناء ممارسة هذا النوع من الرياضات استخدام الأكسجين من قبل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة اللازمة للعضلات.

- شدة الممارسة: لتنمية اللياقة البدنية التنفسية لابد للنشاط الممارس الهوائي أن يكون عند شدة محددة حسب التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي و التي تعادل 65-95% من ضربات القلب القصوى أو 50-85% من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين، أما الأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة تعادل 55% من ضربات القلب القصوى أو 40% من احتياطي ضربات القلب أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين، و يمكن للمبتدئ البدء بالنسب المنخفضة السابقة ثم يزيد الشدة بالتدرج تبعاً لمستوى لياقته و رغبته فيما بعد، و لتوضيح طرق حسابها نذكر مثالا لكل واحدة منها:

أ) استخدام النسبة إلى ضربات القلب القصوى: و هو إجراء سهل ويمكن لأي شخص القيام به و يتطلب الأمر معرفة قياس ضربات القلب بواسطة تحسس النبض عند منطقة الشريان الكعبري أو الشريان السباتي - كما سبق شرحه - لمدة 15 ثواني ثم ضرب الناتج في 4 لنحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة، أو استخدام بعض الأجهزة البسيطة التي تعطي قياساً مباشراً لضربات القلب، و عند استخدام النسبة إلى ضربات القلب القصوى فإن المطلوب هو أن تكون شدة الممارسة للنشاط البدني الهوائي تجعل من ضربات القلب ترتفع إلى حداً أدنى لا يقل عن 65% من ضربات القلب القصوى - للمبتدئين يمكن البدء عند 50% من ضربات القلب القصوى -، كما أن الفوائد الناتجة عن

الممارسة لا تزيد كثيرا عندما تتجاوز الممارسة عن 90% و قد تسبب بعض الإصابات، مثال ذلك لو أن شخصا عمره 30 سنة و يرغب في رفع لياقته القلبية التنفسية من خلال ممارسة الهرولة و عند شدة تعادل 70% من ضربات قلبه القصوى (لاحظ أن نسبة 70% ضمن النسبة الموصى بها أعلاه و التي تتراوح بين 65-90%)، فكيف نحسب معدل ضربات القلب التي يجب أن يصل إليها أثناء ممارسة النشاط البدني والتي تسمى ضربات القلب المستهدفة ؟ نستطيع حسابها بالطريقة التالية:

أولا نقدر ضربات القلب القصوى للفرد و هي  $220 - \text{العمر} = 220 - 30 = 190$  ضربه/الدقيقة.

ثانيا نحسب ضربات قلبه المستهدفة (عند 70% من ضربات القلب القصوى) كالتالي:

$$\text{ضربات القلب المستهدفة} = (70 \times \text{ضربات القلب القصوى}) \div 100 = (70 \times 190) \div 100 = 133 \text{ ضربة في الدقيقة}$$

معنى ذلك أن عليه ممارسة النشاط البدني (الهرولة) بشدة ترفع ضربات قلبه إلى ما فوق 133 ضربة في الدقيقة، و في الغالب يتم وضع مدى - أو نطاق - يقدر عادة بحوالي 10% فوق هذه الضربات المستهدفة (أي تكون ضربات قلبه المستهدفة من 70-80% من ضربات قلبه القصوى) و عليه فيكون المدى الذي تتراوح خلاله ضربات قلبه من 133 ضربة في الدقيقة - و التي تمثل

70% من ضربات قلبه القصوى - إلى 152 ضربة في الدقيقة - و التي تمثل 80% من ضربات قلبه القصوى - و يسمى هذا المدى المستهدف.

ب) استخدام النسبة إلى احتياطي ضربات القلب القصوى: و تعد هذه الطريقة أكثر دقة من الطريقة الأولى (النسبة إلى ضربات القلب القصوى) لأن النسبة إلى احتياطي ضربات القلب تأخذ في الاعتبار ضربات القلب في الراحة و التي تختلف لدى الأفراد و تختلف نتيجة لمستوى اللياقة البدنية للفرد نفسه أو طبيعة تركيب الجسم، و النسبة المطلوبة تبعا لاحتياطي ضربات القلب هي 50-85% من احتياطي ضربات القلب القصوى، و طريقة حساب هذه النسبة قريبة من الطريقة السابقة، فلو افترضنا أن الشخص نفسه في المثال السابقة أراد أن يمارس الهرولة عند شدة 50% من ضربات قلبه القصوى و كانت ضربات قلبه في الراحة تبلغ 70 ضربة في الدقيقة - و يجب معرفة عدد ضربات القلب في الراحة و يفضل قياسها بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة - فإننا نستطيع حساب احتياطي ضربات القلب القصوى كالتالي:

أولا ضربات القلب القصوى = 220 - 30 = 190 ضربة في الدقيقة.

ثانيا احتياطي ضربات قلبه القصوى = ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة = 190 - 70 = 120 ضربة في الدقيقة.

ثالثا 50% من احتياطي ضربات القلب القصوى =  $(120 \times 50) \div 100 = 60$  ضربة في الدقيقة.

رابعاً ضربات القلب المستهدفة = ضربات قلبه في الراحة + 50% من احتياطي ضربات قلبه القصوى = 70 + 60 = 130 ضربة في الدقيقة.

معنى ذلك أن عليه ممارسة النشاط البدني (الهولة) بشدة ترفع ضربات قلبه إلى ما فوق 130 ضربة في الدقيقة، ويمكن وضع مدى يعادل حوالي 10% فوق نسبة 50% السابقة كما في المثال السابق.

ج) استخدام النسبة إلى احتياطي الاستهلاك الأقصى للأكسجين: وهذه الطريقة تستلزم حساب الاستهلاك الأقصى للأكسجين في الراحة وهذا الحساب في الغالب يتطلب إجراءات معملية.

- مدة الممارسة و تكرارها: لابد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من 20-60 دقيقة في كل مرة و تمثل العشرين دقيقة الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة، على أن التوصيات الحديثة لوصفة النشاط البدني بغرض تحسين اللياقة القلبية التنفسية و الصادرة عن الكلية الأمريكية للطب الرياضي تشير إلى أن العشرين دقيقة يمكن تقسيمها إلى فترتين مدة كل فترة عشر دقائق على الأقل و بالتالي الحصول على الفوائد نفسها الممكن الحصول عليها من العشرين دقيقة المستمرة، أي أن الفوائد تعد تراكمية و هذا يجعل الأفراد الذين ليس لديهم ساعة كاملة لممارسة النشاط البدني فمن الضروري الانتظام في الممارسة على أن الإخفاق في أداء تدريب بدني في أحد الأيام - بعد اكتساب اللياقة القلبية التنفسية - لن يؤثر كثيراً عليها كما أن خفض حجم التدريب البدني - مدة التدريب و عدد تكراره - مع بقاء الشدة يقود إلى المحافظة على مقدار الخفض و مستوى اللياقة القلبية التنفسية قبل الخفض.

## تنمية اللياقة العضلية الهيكلية

تشمل اللياقة العضلية الهيكلية كل من عناصر القوة العضلية و التحمل العضلي و المرونة، و المعروف أن عددا من الشواهد العلمية تشير إلى أهمية هذا العناصر للصحة و خاصة صحة الجهاز العضلي الهيكلي، و من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية و التحمل العضلي جميع العضلات الكبرى بالجسم مع مراعاة قواعد التدريب البدني المشار إليها سابقا و خاصة قاعدتي التدرج و زيادة العبء، كما من المستحسن التنوع بين تمارين الجزأين العلوي و السفلي من الجسم مع مراعاة البدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى فالأصغر و هكذا وأيضا يجب أن يكون هناك توازنا في التدريب بين العضلات الباسطة و العضلات القابضة لكل مجموعة عضلية لكي نحافظ على قوام الجسم معتدلا فعندما أمرن عضلات الصدر يجب أن أمرن العضلات المقابلة لها و هي عضلات الظهر العليا، و يمكن استخدام أي من أنواع الانقباض العضلي لتطوير القوة العضلية و التحمل العضلي على أن يجب مراعاة أن الانقباض العضلي الثابت يقود إلى ارتفاع ضغط الدم و بالتالي فمن لديه ارتفاعا في ضغط الدم الشرياني يجب عليه الابتعاد عن هذا النوع من الانقباض، أما عن نوع الأدوات والأجهزة فيمكن استخدام الأثقال الحرة أو وزن الجسم كما في بعض التمارين السويدية كوسيلة لتقوية عضلات الجسم، أما في حالة توفر أجهزة تدريب القوة العضلية - كالموجودة في بعض صالات الأثقال - فهي جيدة و أكثر أمانا و يمكنها أن تحفز الممارس على الاستمرار في الممارسة و لكن من الضروري التأكد من دقة الأوزان المستخدمة و معايرة

الأجهزة بشكل دوري، و الذين ينشدون تنمية اللياقة العضلية من أجل الصحة فتشير التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي أن مجموعة - أو جرعة - واحدة من التدريب كافية، و تكون بمعدل 8-12 تكرارا لكل مجموعة عضلية و يتم ممارستها من 2-3 أيام في الأسبوع و هذا يعني أن المقاومات المستخدمة ليست قصوى، أما من يرغب في تطوير القوة العضلية بغرض الأداء التنافسي فيمكنه في هذه الحالة زيادة المقاومات لتصبح قصوى أو قريبة من القصوى - أي يكون التكرار بمعدل 1-3 مرات - و زيادة المجموعات (الجرعات) لتصبح 6-8 مرات.

#### تنمية المرونة

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة العضلية الهيكلية و يمكن تعريفها بأنها المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل - كما ذكر سابقا - و يعتقد أن نقص المرونة قد يهيبئ الشخص - سواء الرياضي أو العادي - للإصابة عند ممارسة الرياضة و تتأثر المرونة بطبيعة تركيب المفصل - حيث يتمتع مفصل الكتف بحركات في اتجاهات مختلفة بينما تكون حركات مفصل الركبة أقل - و بالعضلات و الأوتار و الأربطة المحيطة بالمفصل و عوامل أخرى، و لتحسين المرونة يلزم إجراء تمارين الاستطالة و يمكن عمل ذلك من خلال تمارين الاستطالة الثابتة (أو الساكنة) والتي تعني دفع الطرف حول المفصل ببطيء حتى نهاية مداه الحركي الممكن و الثبات فيه / و تتميز هذه الطريقة بعدم تعرض المفصل للإصابة كما يحدث في حالة تمارين الاستطالة المتحركة (أو الحركية) و التي تتم بدع الطرف أو تلويحه بقوة في حركات

ارتدادية و أيضا الاستطالة بالمرجحة، في الغالب تجري تمرينات المرونة بعد القيام بعمل تمرينات الإحماء العام نظرا لأن ذلك يخفض من احتمالات الإصابة في المفصل و يساعد على الاستفادة القصوى من تمرينات المرونة، كما يمكن إجراء تمرينات المرونة بعد الانتهاء من التدريب حيث تكون العضلات في أفضل حالاتها للاستفادة من تمرينات المرونة، و تشير التوصيات العلمية إلى أنه يمكن إكساب المرونة و المحافظة عليها من خلال إجراء تمرينات المرونة بمعدل أربع تكرارات لكل مجموعة عضلية و بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع، هذه التوصيات موجهة بدرجة كبيرة من أجل الصحة الوظيفية للفرد أما من يستعد لممارسة رياضة محددة تتطلب قدرا عاليا من المرونة - كالجمباز أو ألعاب الدفاع عن النفس - فعليه إجراء تمرينات الاستطالة قبل كل تدريب و بعده و أن تكون ذات طابع خصوصي - أي تعمل على العضلات العاملة في النشاط بشكل أكبر - بمعنى أن تمرينات الاستطالة لمفصل الورك تخدم مفصل الورك إذا كان العمل عليه أكثر من غيره.

الإحماء و التهدئة

الإحماء العام والخاص:

والإحماء ينقسم إلى جزئيين إحماء خاص وإحماء عام، ولكن على كل حال سواء أن كان عاماً أم خاصاً لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف جميع أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري

أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته.

والإحماء العام هو الذي يكون عاماً لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله كافة، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب. ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية، وعلى المدرب ابتكار الحركات الخاصة بالإحماء حسب ظروف لاعبيه والمناخ وغيرها من الأشياء المحيطة به.

وأيضاً يؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للمشاركة في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الجري السريع بالكرة أو دونها وحركات التمويه، أما الإحماء الخاص فيعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها، وتهيئته للتعامل مع جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملاً وخصوصاً أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداماً وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه

التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحريك المفاصل إلى مداها بالكامل. ويعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية أيضاً.

ونوصي بأن يضاف جزء خاص بالتمارين البدنية إلى تدريبات الإحماء، وخاصة ما يؤثر من هذه التمرينات في العضلات التي لا تعمل في حركات الإحماء المختلفة مع ملاحظة أن هذه التمرينات تساعد على إطالة العضلات القصيرة ومرونة المفاصل وتحريكها إلى مداها الكامل. ويضاف الجزء الخاص بالتمارين البدنية بصفة عامة ما يعادل نصف تدريبات الإحماء في البرنامج الأسبوعي.

وينصح بأداء بعض حركات الجري والوثب بين كل فترة وفترة في حالة الجو البارد، أما في الظروف الخاصة يؤدي التدليك الخفيف بالمشح كالمقدمة للإحماء باستخدام الدهانات المنشطة التي تساعد على إحماء بعض العضلات التي لا تطال بواسطة تمرينات الإحماء. والتدليك يساعد على مرونة العضلات وتنشيط الدورة الدموية التي تمد بدورها العضلات بكمية مناسبة من الدم.

وكثير من اللاعبين يهملون، بل يتساهلون في إجراء عملية الإحماء ظناً منهم أنهم يستطيعون تكمله الأداء الرياضي من دون إجراء هذا الإحماء، واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها، وربما تكون سبباً في إنهاء حياته الرياضية. وقد ثبت أنه دون إجراء عملية الإحماء المناسبة لا يستطيع اللاعبون تحقيق مستوى عال من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة،

بل هو عنصر أساسي وفعال في ممارسة أي مباريات أو مسابقات، وسبب رئيس لتفادي إصابات الملاعب التي تنتج عن عدم إجراء الإحماء الكافي والصحيح. إن هدف عملية الإحماء باختصار هو إعداد جسم اللاعب لعمل أكبر من خلال تمارين خاصة قبل عملية التمرين والمباريات كي يتجنب اللاعب الإصابات ويكون العطاء أكبر من خلال الاستعداد البدني والنفسي جراء هذه العملية المهمة جداً، وقد تطورت أساليب الإحماء.

وبذلك يمكن أن نلخص أهمية الإحماء في الآتي:

- يساعد على وقاية الجسم من الإصابة والشعور بالآلام العضلية.
- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.
- يساعد على استطالة العضلات والأربطة واستعدادها تدريجياً للانقباض الأشد عنفاً مما يحافظ على سلامة العضلات والأجهزة الحيوية.
- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.
- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.

- رفع درجة حرارة الجسم.
  - الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لردة الفعل.
  - الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.
  - استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
  - تحسين التحضيرات النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع.
  - تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي.
  - تحسين عمليات التمثيل الغذائي.
  - الوقاية من الإصابات الرياضية.
- ويجب أن أنبه هنا إلى ضرورة الاهتمام بعملية الإحماء لدي الصغار ، فعملية الإحماء يجب أن تكون فعالة ، ويجب أن تتضمن تعليم اللاعبين الصغار والناشئة والشباب مفردات التكنيك العام الذي تتضمنه لعبة كرة القدم، وكذلك جميع الجوانب الذهنية للاعب كرة القدم، ويجب مراعاة أعمار اللاعبين من حيث فهم وإتقان عملية الإحماء في الوحدة التدريبية والمباراة. ومع هذه الفئات يجب أن يكون المدرب مدركاً وملماً بواجباته الفنية، وفي طريقة تهيئة أجسام هؤلاء الأطفال حسب المناخ والعوامل الأخرى المختلفة.

1. عودة ضربات القلب إلى طبيعتها الاعتيادية التي ترتفع بنتيجة بذل الجهد البدني بتغيير نسبة الشدة والجهد.

2. تساعد على منع الدم من التجمع في العضلات متى ما توقف اللاعب خاصة بعد بذل جهد بدني كبير وتوزيع هذا الدم وجريانه على بقية العضلات.

3. توزيع الطاقة لجميع أعضاء الجسم.

4. تخفيف حدة الجهد البدني بعد الوحدة التدريبية أو بعد أداء المباراة.

وهي من العناصر المهمة في الوحدة التدريبية، ففي كل وحدة تدريبية يجب أن تبدأ بعملية الإحماء وتختلف مدتها حسب الفئة العمرية. والإطالة التي تكون في نهاية الوحدة التدريبية أيضاً تكون حسب الحاجة وقناعة المدرب، وحسب الشدة والجهد المبذول في الوحدة التدريبية، لذا فإن التهاون في عملية الإحماء وعدم إكمالها بشكل كامل والشعور بأن جسم اللاعب قد أخذ عملية الإحماء بشكل جيد قد يؤدي بالتالي إلى زيادة نسبة التعرض إلى الإصابة من جراء أي حركة مفاجئة.

والإطالة هي نوع من النشاط البدني الذي يعطي اللاعب الارتياح للعضلات ويعيد إليها نشاطها المفقود نتيجة الجهد المبذول في الوحدة التدريبية.

الإطالة للناشئة والشباب:

بالنسبة لهاتين الفئتين فإن العملية أيضاً تكون في نهاية الوحدة التدريبية وتؤدي الغرض نفسه في خفض النشاط البدني لهم، ولكن يجب أن نراعي المدة الزمنية للوحدة والتي يجب أن تكون بمواصفات خاصة لأنه من الأخطاء الشائعة أن نعامل البراعم والناشئين والشباب مثلما نعامل الكبار في طريقة الإحماء والإطالة وحتى تدريبات كرة القدم، فلكل فئة عمرية أسلوب وطريقة وجرعة من التمرينات تختلف عما يقدم للكبار.

تمثل عمليتي الإحماء و التهدئة جزءاً أساسياً من برنامج التدريب البدني، حيث من الضروري البدء بتمرينات الإحماء و الانتهاء بتمرينات التهدئة، و مهمة الإحماء هي في الواقع رفع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة و تهيئة الجهاز القلبي التنفسي للجهد البدني، و تكمن أهمية الإحماء بصورة أكبر إذا كان النشاط الممارس عنيفاً، و تؤدي تمرينات الإحماء إلى رفع درجة حرارة الجسم و العضلات و بالتالي زيادة جريان الدم إلى العضلات العاملة و زيادة سرعة توصيل الإشارات العصبية و جملة أخرى من التغيرات الفسيولوجية، كما أن تمرينات الإحماء تساعد على زيادة مطاطية العضلات و الأوتار العضلية مما يقلل من احتمالات إصابتها بالتمزق، و تعتمد مدة الإحماء على عدة عوامل منها نوع الرياضة الممارسة و شدتها و الظروف الجوية المحيطة حيث تتطلب الرياضات العنيفة - مثل العدو القصير - وقتاً أطول من الإحماء المطلوب لسباق عشرة آلاف متر كما أن مدة الإحماء تزداد في الجو البارد مقارنة بالجو الحار و بشكل عام تقدر فترة الإحماء بحوالي 15-25 دقيقة تزيد أو تنقص حسب نوع الرياضة و مستوى الممارس و الجو المحيط، و من

الضروري أن نبدأ بتمارين الإحماء العام كالمشي و الهرولة أو بعض التمرينات السويدية التي توظف عضلات كبيرة من الجسم ثم ننتقل إلى تمارينات الاستطالة بعد ذلك تتم ممارسة النشاط البدني ثم ننتهي بعملية التهدئة - كالهرولة الخفيفة أو المرحة للرجلين أو الذراعين مرحة بطيئة في مدى حركي قصير - و أخيرا إجراء تمارينات الاستطالة بعد الانتهاء من التهدئة.

### نسبة الدهون في الجسم

إن نسبة الدهون في الجسم لأي شخص أو حيوان هي إجمالي وزن الدهون مقسومًا على إجمالي الوزن؛ أي دهون الجسم والتي تحتوي على دهون الجسم الأساسية والدهون المخزنة فيه. وتعتبر الدهون الأساسية في الجسم ضرورية لبقاء الشخص على قيد الحياة ولبقاء عملية التكاثر. وتزيد نسبة الدهون الأساسية في جسم المرأة عنها في جسم الرجل بسبب متطلبات الحمل وبسبب الوظائف الهرمونية الأخرى. وتقدر نسبة الدهون في الرجال بـ 3% - 5%، وفي النساء بـ 10% - 16%. وتتكون الدهون المخزنة في الجسم من الدهون المتراكمة في النسيج الدهني، وهو الجزء الذي يحمي الأعضاء الداخلية في الصدر والبطن. يتعدى إجمالي الحد الأدنى المقترح لنسبة الدهون في الجسم قيمة نسبة الدهون الأساسية المذكورة سابقًا. وهناك عدة طرق لتحديد نسبة الدهون في الجسم، مثل القياس باستخدام الفرجار أو باستخدام تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية.

وتعتبر نسبة الدهون في الجسم مقياسًا لمستوى البدانة، حيث إن المقياس الجسدي الوحيد الذي تتم من خلاله عملية الحساب المباشرة للتكوين الجسدي

النسبي للشخص بدون اعتبار للطول أو للوزن. يوفر مؤشر كتلة الجسم (BMI) المستخدم على نطاق واسع القياس الذي يسمح بمقارنة الدهون في الأفراد بالأطوال والأوزان المختلفة. وفي حين أن مؤشر كتلة الجسم يزداد بزيادة نسبة الدهون نظرًا لأن الاختلاف في تركيب الجسم ليس من الضروري أن يكون مؤشرًا دقيقًا للدهون في الجسم؛ على سبيل المثال، يكون للأشخاص ذوي الكتلة العضلية الأكبر مؤشر كتلة جسم أكبر. ويعتبر الحد الأدنى بين "الوزن العادي" و "الوزن الزائد" وبين "الوزن الزائد" و "السمنة" في بعض الأحيان مختلفين لهذا السبب.

#### كمية الدهون المثالية في الجسم

تقدر الثقافات المختلفة أشكال تركيب الجسم بطريقة مختلفة في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تكون متعلقة بالحالة الصحية أو الأداء الرياضي المختلف. وتعتمد مستويات الدهون في الجسم من ناحية الأوبئة على اختلاف السن والنوع. وقد قامت الهيئات المختلفة بتطوير اقتراحات مختلفة لنسب الدهون المثالية في الجسم. ويوصي الجدول التالي للمجلس الأمريكي للرياضة (مؤسسة حكومية غير رسمية) بالنسب المثوية التالية:

الوصف	النساء	الرجال
الدهون الأساسية	10-13%	2-5%
الرياضيون	14-20%	6-13%

اللياقة	21-24%	14-17%
المتوسط	25-31%	18-24%
البدانة	32%+	25%+

الدهون الأساسية هي المستوى الذي تتأثر بعده الصحة النفسية والجسدية بشكل سلبي. ويظل الجدل قائماً عما إذا كانت نسبة الدهون الخاصة في الجسم أفضل لصحة الشخص؛ ومن ثم قد يتأثر الأداء الرياضي أيضاً. ينافس الرياضيون بشكل مثالي عند مستويات 6-13% للرجال أو 14-20% للنساء. وقد ينافس لاعبو كمال الأجسام عند معدلات أدنى من هذه المستويات. إذ يقترح المدربون الشخصيون المعتمدون على لاعبي كمال الأجسام الذكور بما يفيد بأن هدفهم فيما يتعلق بنسبة الدهون في الجسم يتراوح ما بين 2-4% بحلول وقت المباراة. ومع ذلك، فإن من غير الواضح أن هذه المستويات قد تم تحقيقها حيث إن (أ) الوسائل التي يتم بها قياس تلك المستويات، كما هو موضح بعد ذلك، غير فعالة من حيث المبدأ، و(ب) نسبة 4-6% بشكل عام تعتبر أدنى حد فسيولوجي للذكور.

#### قياس نسبة الدهون

##### ● من مؤشر كتلة الجسم

يمكن تقدير الدهون في الجسم عن طريق مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو وزن أي شخص بالكيلو جرام مقسوماً بالضبط على مربع الطول بالمتراً؛ وإذا ما تم قياس الوزن بالرتل والطول بالبوصات مربعا، يمكن تحويل الناتج إلى مؤشر

كتلة الجسم بالضرب في 703. وهناك العديد من المعادلات المقترحة التي تربط دهون الجسم بمؤشر كتلة الجسم. وتعتمد هذه المعادلات على العمل الذي نشره الباحثون في المجلات التي تخضع لمراجعة الأقران في حين أنه يتم تقدير علاقتها المتبادلة بدهون الجسم فقط؛ ولا يمكن استنتاج دهون الجسم بدقة من خلال مؤشر كتلة الجسم.

ويمكن تقدير دهون الجسم من مؤشر كتلة الجسم عن طريق المعادلات التي توصل إليها ديورنبرج (Deurenberg) مع مساعديه. فعند القيام بعملية الحساب، فإن العلاقة بين نسبة الدهون في الجسم (%BF) المحددة عن طريق قياس الكثافة وبين مؤشر كتلة الجسم يجب أن تضع في الحسبان السن والنوع. ومن خلال التصديق الداخلي والخارجي على معادلات التنبؤ، فقد اتضح أنها تعطي تقديرات صالحة للدهون في الجسم بالنسبة للرجال والنساء في كافة الأعمار. ولكن معادلات التنبؤ كانت تعطي تقديراً زائداً لنسبة الدهون في الجسم إلى حد ما لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. ويمكن مقارنة خطأ التنبؤ بخطأ التنبؤ الذي تم الحصول عليه بطرق التنبؤ الأخرى لنسبة الدهون في الجسم، مثل قياسات سُمك طبقات الجلد والمعاوقة الكهربائية البيولوجية. وتختلف المعادلة بالنسبة للأطفال؛ إذ أن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم لدى الأطفال مختلفة عنها لدى البالغين بسبب الزيادة الكبيرة ذات الصلة في مؤشر كتلة الجسم في الأطفال.

نسبة الدهون في الأطفال = (1.51 x مؤشر كتلة الجسم) - (0.70 x السن) - (3.6 x النوع) + 1.4

نسبة الدهون في البالغين = (1.20 x مؤشر كتلة الجسم) - (0.23 السن) - (10.8 x النوع) - 5.4

حيث إن النوع يساوي 1 للذكور و 0 للإناث.

ويمكن استخدام مؤشرات أخرى؛ وقد ذكر مطورو مؤشر السمنة في الجسم ليعطي تقديراً مباشراً لنسبة الدهون في الجسم، ولكن ظهر خلاف ذلك في الدراسات الإحصائية الأخرى.

#### ● قياس ثنيات الجلد

تعتمد طرق تقدير ثنيات الجلد على اختبار ثنيات الجلد، والمعروف كذلك باسم اختبار الضغط، والتي من خلالها يتم قياس الضغط على الجلد بدقة كبيرة عن طريق الفرجار في عدة نقاط معيارية من الجسم لتحديد طبقة سُمك الدهون تحت الجلد. ومن ثم، يتم تبديل تلك المقاييس إلى نسبة الدهون المقدره في الجسم باستخدام معادلة. وتتطلب بعض المعادلات عدداً أقل من ثلاثة قياسات، في حين أن البعض الآخر يتطلب عدداً أكثر من سبعة قياسات. لذا، تعتمد دقة هذه التقديرات على استثنائية توزيع الدهون في جسم الفرد أكثر من اعتمادها على عدد الأماكن المقاسة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الأهمية بمكان أن يتم إجراء اختبار في مواضع معينة بضغط ثابت. وعلى الرغم أن تلك الطريقة قد لا تعطي قراءة صحيحة لنسبة الدهون في الجسم، إلا أنه مقياس موثوق فيه لتغيير تركيب الجسم على مدى فترة من الزمن، بحيث يُجرى الاختبار على نفس الشخص وبنفس التقنية.

تعتمد طرق تقييم ثنيات الجلد على أساس تقدير الدهون في الجسم ونوع جهاز قياس السُمك والتقنيات المستخدمة. تقوم هذه الطريقة بقياس نوع وحيد فقط من الدهون، وهو: الأنسجة الدهنية تحت الجلد (دهون تحت الجلد). ومن الممكن أن يكون هناك شخصان لهما تقريبًا نفس المقاييس في جميع أماكن ثنيات الجلد، ولكن يختلفان بشكل كامل في مستوى نسبة الدهون في جسم كل منهما نتيجة لاختلافات طبقات الدهون الأخرى في الجسم مثل النسيج الدهني الحشوي: في التجويف البطني. كما تعالج بعض النماذج تلك المشكلة إلى حد ما بما في ذلك العُمُر الذي يعتبر كمتغير في الإحصاءات والمعادلات الناتجة. كما لوحظ أن الأفراد الأكبر سنًا تكون الكثافة الجسمية لديهم أقل في نفس مقاييس ثنيات الجلد، والتي يُفترض أنها تحتوي على نسبة دهون أعلى في الجسم. ومع ذلك، فإن كبار السن والرياضيين غير مناسبين لهذا الافتراض، مما يجعل المعادلات تضع تقديرًا منخفضًا لكثافة الجسم.

#### نصائح و إرشادات

- 1- من الضروري إجراء الفحص الطبي لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة و خاصة لمن هم فوق سن الأربعين أو من لديهم مشاكل صحية و خصوصا في القلب و الأوعية الدموية.
- 2- يجب ارتداء الملابس القطنية المناسبة و الابتعاد عن ارتداء الملابس البلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق من الجلد.

3- اختيار المكان و الزمان المناسبين للممارسة النشاط البدني حيث يجب تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديديتين و الرطوبة العالية و الابتعاد ما أمكن عن الأماكن الملوثة مثل الشوارع المزدهمة حيث يؤدي في الحقائق العامة أو الأماكن المخصصة لهذا الغرض، كما يستحسن ممارسة الهرولة أو الجري على أرضية لينة - ترابية أو عشبية أو أرضيات الترتان - و تجنب الأراضي الصلبة كالإسمنتية أو الإسفلتية لانعدام امتصاصها للصدمة مما يلقي عبئا على مفاصل الكاحلين و الركبتين و أربطتهما أثناء الارتطام.

4- ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة و الجري لها حذا خاص يساعد على امتصاص الصدمات و يقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل و الركبة كما أن للرياضات الأخرى أحذيتها الخاصة بها التي تمنع الانزلاق مثلا.

5- يجب بدء الممارسة بالإحماء و الانتهاء بالتهديئة مع عدم إغفال تمرينات المرونة.

6- من الضروري وضع أهداف طويلة المدى و بالتالي بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة ثم زيادتها بالتدرج سعيا لتحقيق الأهداف.

7- التوقف عند الشعور بالآلام في الصدر أو الكتفين أو عند الشعور بالغثيان أو الدوخة، و من ثم استشر طبيبك، و عند الشعور بتقلصات عضلية حول أعلى المعدة - ما يسميه البعض (بالنغيزة) - يجب التخفيف من شدة التمرين أو إيقافه إلى حين زوال الألم دون قلق.

8- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا يستحسن عدم مواصلة النشاط البدني في ذلك اليوم - خاصة النشاط البدني المرتفع الشدة - و بعد تحسن الحالة الصحية و زوال الأعراض يمكن معاودة الممارسة و لكن بالتدرج.

9- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة نظرا لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة و الحمام الساخن أو السونا تزيد من اتساعها مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني.

مكونات اللياقة البدنية

1- مكونات متعلقة بالصحة

- الجلد الدوري التنفسي

- النسبة المئوية للدهون بالجسم

- الجلد العضلي

- القوة العضلية

- المرونة

2-مكونات متعلقة بالمهارة الحركية

- السرعة

- الرشاقه

-التوازن

- التوافق العضلى العصبى

-سرعه الاستجابه

وتقسم اللياقة البدنية الى قسمين

1-اللياقة البدنية العامة:

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.

2-اللياقة البدنية الخاصة:

هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل من الاشكال الرياضية، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معيناً من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا... ولكن الصفة المميّزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية.

## اللياقة البدنية وأهميتها بالتدريب الرياضي

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين....فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع.

ولا شك في ان الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأعراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل.

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة.

### عناصر اللياقة البدنية

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من أهمها:

- 1- القوة العضلية
- 2- السرعة
- 3- المطاولة(التحمل)
- 4- المرونة

إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق اي انجاز متقدم بدون هذه العناصر كما هو موضح في الشكل اعلاه لذا يجب ان يعمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومرتنة والعمل على تطويرها وتحسينها ، ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين:

- 1- اللياقة البدنية العامة - وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.
- 2- اللياقة البدنية الخاصة - هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الاشكال الرياضية ، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على اخر فمثلاً لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية ، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين).

## القوة العضلية:-

للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة.. الخ فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها ان يحرك شيئاً أو مقاومته اذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل الى ان تصل الى اقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول الى سن الخامسة والثلاثين ، والقوة هي التي يبني عليها انجازات اللاعب ، لذلك يمكننا القول ان الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي العامل الاساس لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء ، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن ادائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن للانتاج الحركي ، لذا لا نبالغ اذا قلنا ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للامام ، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها.

وهنا لابد من الاشارة الى ان مرحلة العمر الى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً ، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة.

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بانها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي بانها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.  
ويمكن تعريف القوة بانها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات  
الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الامر تلقي في نقطة واحدة وتعطي  
مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فاذا تمكنت  
العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير  
مستواها.

#### الانقباضات العضلية:-

تحدث جميع حركات الانسان الارادية نتيجة استعمال القوة العضلية والقوة بدورها  
تحدث الانقباضات العضلية نتيجة للتدريبات اليومية ، وكما هو معروف ان هدف  
التدريب الارتقاء بمستوى العضلة وقوتها ولا يتم ذلك الا من خلال الانقباض العضلي  
بغض النظر عن نوع هذا الانقباض او ذاك وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي  
والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها  
بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من اشكال الرياضة المختلفة ، وافضل مكان لظهور  
الانقباضات العضلية هو عند اداء الحركة ، ولكن ما هي الانقباضات العضلية ؟

للجابة على هذا السؤال لا بد من تحديد انواعها:

انواع الانقباضات العضلية:

- 1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري).
  - 2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني).
  - 3- الانقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني).
- 1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):-

وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حازه ثابتته كما هو الحال في دفع الحائط او محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعه بسبب زيادة وزنه. والتدريب باستعمال التدريبات الثابتة بدأ في بداية الخمسينات ، ونتيجة لزيادة القوة عند اللاعب بعد استعمال هذا الانقباض زاد انتشاره في العالم ، وقد اثبت هتنجر ومولر نقلا عن سليمان علي حسن ان مع التدريب اليومي للتوتر العضلي الثابت بمقدار ثلثي القيمة الكبرى للفرد للمدة 6 ثوان ولمدة 10 اسابيع ، فاننا نحصل على زيادة في القوة بمقدار 5% في كاسبوع ، وكثير من المدربين يستخدمون التمارين الايزومترية لاهميتها في تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة شكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب ، ولا يمكن الاستفادة من هذه التمرينات الا اذا اخذت الوقت اللازم لها ، وعلينا ان لا نستغرب اذا حصل زيادة بسيطة في حجم العضلة المعرضة لمثل هذه التمرينات ، ويمكن للفرد العادي او اللاعب ان يشعر بالقيمة الحقيقية لهذه التدريبات من خلال شعوره بالقوة وادائه الحركي الذي اصبح افضل مما كان عليه لكن لا بد من الاشارة الى ان التدريبات الايزومترية تؤدي الى اجهاد الجهاز العصبي وتأثير ضار على اوعية القلب وتزيد سرعة الحركة مما يؤدي الى نقص في مرونة

العضلات ، اضافة الى تقليل التوافق العضلي العصبي عند اللاعب ، ولكن اذا تم تنظيم الجرعات التدريبية ما بين العمل والراحة بطريقة صحيحة بحيث تتمكن عضلة اللاعب من الاسترخاء الكامل خلال التمرينات اليزومترية فانه يمكن تجاوز كل المشاكل والاضرار التي ربما يقع فيها اللاعب.

وهناك اراء تنادي بضرورة الاحتراس الشديد من استخدام التدريبات اليزومترية لما يرتبط بها ببعض العيوب كما موضحة في النقاط التالية:-

1- عدم القدرة على تعليم واتقان التوافق الحركي من خلال الانقباضات اليزومترية.

2- يؤثر على الاحساس الحركي والقدرة على الاسترخاء العضلي والمرونة العضلية.

3- في حالة الاستخدام الدائم للتدريب اليزومتري وخاصة عند التدريب الدائم لناحية واحدة فقط (أي اهمال التدريب المتزن) فان ذلك يؤثر بصورة سلبية على صفات السرعة الحركية والتحمل.

ويرى البعض انه يمكن تلافي الكثير من العيوب السالفة وذلك بالاكثار من تمرينات الاطالة والاسترخاء والتدريب الصحيح باستخدام مزيج من الانقباضات اليزومترية المرتبطة بالانقباضات اليزومترية.

ان تطوير الانقباض اليزومتري الذي يبقى طول العضلة ثابتا مع تغيير في الشدة العضلية يعتمد على التمدد الداخلي للعضلة دون حدوث أي تقارب بين

منشأ العضلة ومدغمها ، كما هو الحال في دفع الحائط او أي شيء اخر ثابت.

## 2- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني):-

وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ،هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجة متغيرة او متحركة ويظهر هذا في كثير من الاشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى ، رفع الاثقال عند حركة نتر الثقل للاعلى والتجديف فعندما تقصر العضلة يكون انقباضا موجبا ، وعندما تطول العضلة كما في اعادة رفع الاثقال الى الارض ، وكذلك لحظة هبوط جسم اللاعب في الجمباز ، والهبوط في الوثب العالي والزانه في هذه الحالة يكون الانقباض سالبا لذا يمكننا القول ان الانقباض العضلي الايزوتوني الموجب ضروري جداً وبصورة كبيرة عند اداء الاشكال الرياضية في حين نجد ان الانقباض العضلي الايزوتوني السالب اقل اذا ما قورن باهمية الانقباض العضلي الموجب ، لذا فان الانقباض الايزوتوني يحدث تغيراً في طول الالياف العضلية وهذا يحدث زيادة في القوة العضلية ولكن بنسبة اقل من تطويرها بالانقباض العضلي الايزومتري دون ان تتأثر المرونة والتحمل عند اللاعب ، والاشكال التالية توضح لنا نماذجاً مختارة للانقباض المتحرك (الايزوتوني).

## 3- الانقباض المختلط (الايكسوتوني):-

ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نتر الاثقال من الارض حتى يصل بها الى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات ، فهذا

يعني ان الانقباضات العضلية تمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الالياف العضلية فهذا يعني الانقباض اليزومتري ، وعندما يحدث الانقباض ويجري تغيير في طول الالياف فهذا يعني انقباض حركي ايزوتوني فعلى هذا الاساس يكون الانقباض الايكستوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين اليزومتري واليزوتوني وكل ما نشاهده من حركات رياضية لاشكال رياضية مختلفة وما يبذل فيها من جهد عضلي يتوقف تماما على الصفات الجسمية للرياضي من حيث الكتل العضلية المتحركة فمثلا واثب الطويل يبذل جهداً اقل من رافع الاثقال، فكلما زادت المقاومة كلما زاد الحمل على العضلات المشاركة.

ولكن السؤال المطروح هو ما علاقة هذه الانقباضات بعضها مع بعض ؟ لا شك ان هذه الانقباضات مترابطة والعمل على تطوير اية واحدة منها ربما يكون على حساب الاخرى ، لكن باعتقادنا ان الرياضي لا يستغني عنها فالقوة اليزومترية للمجموعات العضلية تزداد وتتطور اذا ما تطورت القوة اليزومترية ولكن كرياضيين ومدربين على أي من الانقباضات المذكورة يمكن التركيز ؟

ان هذا الامر يعتمد على نوع و شكل الرياضة ، فالرياضة التي تتطلب قوة كبيرة للحصول على سرعة عالية بهذه الحالة يكون للتدريبات اليزومترية (الثابته) الاثر الاكبر لان الامر يتطلب توترا عضلياً طويلا الى حد ما الشيء الذي يؤخذ على هذه الانقباضات ان الدراسات العلمية حولها ما زالت قليلة.

انواع(اشكال) القوة:-

ان القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية انواع عديدة اختلف المختصون في هذه الانواع ولكن اجمع الاغلب منهم على الاشكال التالية:

1- القوة القصوى (العظمى).

2- القوة المميّزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

3- مطاولة القوة (تحمل القوة).

وفيما يلي تفصيل لهذه الاشكال:

1- القوة القصوى (العظمى):

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملائمة للاعب وخاصة لاعب رفع الاثقال والمصارعة. اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي.

ويمكن تطوير القوة العظمى بالطرق التالية:-

أ- طريقة الحد الأقصى للقوة ، يستخدم في هذه الطريقة 4-6 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 5-8 تكرارات وكل مرة يتم اعادتها من 1-3 مجموعات باستخدام 85-95% من النسبة العظمى من قوة اللاعب ، ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الاسبوع.

ب- طريقة تكرار القوة : تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ، يستخدم في هذه الطريقة 6-10 تمارين ، وكل تمرين يتم في 3-5 تكرارات وكل دورة يتم اعادتها 6 مجاميع باستخدام 80-85% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة تعني هذه الطريقة استخدام اسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة 7-9 تمارين ، وكل تمرين يتم في 5-6 دورات ، وتعاد الدورات على النحو التالي:

الدورة الاولى تعاد من 5-6 مرات باستخدام 70% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

الدورة الثانية تعاد من 5-6 مرات باستخدام 85% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

الدورة الثالثة تعاد من 4-5 مرات باستخدام 85% من الحد الأقصى لقوة اللاعب.

الدورة الرابعة من 3-4 مرات باستخدام 90% من الحد الاقصى لقوة اللاعب.

الدورة الخامسة تعاد من 1-3 مرات باستخدام 95% من الحد الاقصى لقوة اللاعب.

الدورة السادسة تعاد مرة واحدة او مرتان باستخدام 100% من الحد الاقصى لقوة اللاعب.

## 2- القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة) الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة ، والمهم في هذه القوة ان الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض اليزوتونيك الى الانقباض اليزومتريك والعكس صحيح ايضاً ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات افضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد وكرة القدم... الخ حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته ، مبتدئاً من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول الى الحد الاقصى لها باقل زمن ممكن لذلك لا اعتقد ان لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة ، لا بل هي الاساس لبعض اشكال الرياضة.

لو تأملنا طريقة انتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصيرة) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل

الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة....ان كل الفعاليات السابقة تحتاج الى انتاج (اكبر قدر من القوة باقصر زمن ممكن) ولكن السؤال هنا هل ان كل هذه الفعاليات متشابهه في انتاج القوة؟ اي بمعنى اخر هل ان حركة الركض في المسافات القصيرة تحتاج الى انتاج قوة مشابهه الى القوة التي تحتاجها فعالية رمي الرمح؟؟؟؟ الجواب طبعا لا لذا فان كل الفعاليات التي يستمر الاداء بها انتاج قوة بزمن قصير مع الاستمرار بالاداء نستطيع تسمية صفة القوة هنا (القوة المميزة بالسرعة) مثل الركض 100م اما الفعاليات التي يتم انتاج القدر الاكبر من القوة باقصر زمن ممكن وبأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة (القدرة الانفجارية) وقلنا القدرة بدلا من القوة لانها صفة ناتجة من قوة مع سرعة وهذا فيزيائيا يطلق عليه بالقدرة.

وقد اشارت الكثير من الدراسات الى تطور مستوى الانجاز بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة باعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للاداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع اداء الرياضي للتمرين باستخدام اقصى الجهد كما ان تكرار المجهود يجب ان يكون قليلا اذا تم التدريب على اساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الالياف العضلية السريعة الانقباض ، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما.

وحقيقة لا بد من استخدام تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام 20-40 % من الحد الاقصى لقدرة اللاعب وتكون هذه التمارين ايزومترية وايزوتونية ، مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات للامام والخلف ومن الخلف للامام ، ورمي الكرات الطيبة من الثبات للامام والخلف وهكذا.. وقد اشار سليمان حسن الى اهمية تمرين الوثب العميق في تطوير القدرة الانفجارية الى حد اعتباره من خلال دراسة علمية افضل من تمارين الدبني والنصف دبني ، حيث استخدم اللاعبون هذه التمارين باستخدام ثقل معدل 90-95% ، 70-80% ، 30-40% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب.

### 3-مطاولة القوة (تحمل القوة)

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه علاوي بانه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويعرفه ريسان خريط باناه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.

نستنتج من هذه التعاريف ان مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة. ومن الرياضات التي تحتاج الى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25% - 30% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 30-70% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب ، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة ، وبشكل عام تعتبر هذه

الطريقة (الدائرية) افضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الاخرى المستخدمة ، لا سيما انها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية اضافة الى انها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين اولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والآخر ، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة اذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب.

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، ففي الركض مثلاً يتم حمل كيس من الرمل ، وفي الجمباز تستعمل الاحزمة الرصاصية (المملية بالرصاص) كأثقال. وفي التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي وغيرها من التمارين الرياضية الاخرى ، وبشكل عام لا بد من القول ان الطريقة المثلى لتنمية تحمل القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة اوزان الاثقال المستعملة ، والتي تكون طبقاً للفائدة المرجوة من التمرين. ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دوراً هاماً في تطوير وتنمية تحمل القوة. وحول هذا الموضوع يوضح عصام عبد الخالق ما يلي:-

1- حجم الحمل:- متوسط التكرار الواحد من 20-30 مرة او اكثر ، وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مرات.

2- شدة الحمل:- تمتد الشدة من 50-70% من اقصى مستوى اللاعب.

3- اما عن فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى) يمكن ان تكون قصيرة نسبياً. اما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من 1-2 د تقريباً.

المطاولة (التحمل):-

قد نستغرب احيانا ان الكثير من الفرق الرياضية الجماعية ككرة القدم او كرة السلة خسروا السباق رغم ادائهم الفني المميز بسبب ضعف عنصر المطاولة عندهم (فما هي المطاولة؟) هي قدرة اللاعب على مقاومة الاجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن والمطاولة احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء ، ويظهر تأثير المطاولة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا اساسيا هي المسافات الطويلة بالعب القوي ممثلة في 5000 م ، 10000 م والمارثون.

هناك تعريفات للمطاولة جميعها متشابهة الى حد ما ، ولكن الاختلاف فقط في التعبير، كما هو الحال في القوة والسرعة ويرى اوزلين ان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة او الكفاية على العمل لجميع اجهزة واعضاء جسم الانسان ، ولذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي لمركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة لعمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب ، وبالتالي ضعف القدرة على المطاولة.

ويعرف قاسم المطاولة بانها قابلية مقاومة الاجهزة العضوية للتعب اثناء اداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة.

ويرى هارة ان مستوى قابلية المطاولة تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية ، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي ، وكذلك توافق الاجهزة والاعضاء وتلعب اقتصادية عمل الاجهزة العضوية دورا مهما في المطاولة ، ويعرفها عبد الخالق بانها الكفاءة في الاستمرار لاداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط في المستوى.

هناك بعض الرياضات التي تساعد المطاولة على تطبيق الشكل الجيد لتحديد الحركة التكنيكية مثل المصارعة والملاكمة والتايكواندو والالعاب الجماعية مقابل ذلك هناك بعض الرياضات التي يكون فيها زمن التمارين والمنافسات قصيرا جدا ولا تحتاج للتحمل مثل الرمي والقفز والمسافات القصيرة بالعب القوي.

يمكننا ان نقسم المطاولة الى قسمين اساسيين:

الاول:- المطاولة العامة.

الثاني: - المطاولة الخاصة.

المطاولة العامة

تعرف المطاولة العامة على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب ان تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 و 10000 م. بالعب القوي ، وهناك من يعرف المطاولة العامة بانها قابلية الرياضي على اداء

تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب.

ولكفاءة اجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في المطاولة العامة للاعب ، ويمكننا القول ان المطاولة العامة هي القاعدة الاساسية في تطوير مطاولة القوة ومطاولة السرعة.. الخ وكلما كان لدى اللاعب طاقة اكسجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لانهاء اكبر قدر ممكن من العمل وان وجود الحد الاقصى من الاكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية واهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية ، والسعة الحيوية وغيرها ، وان صمود اللاعب امام الاداء الحركي الدائم في أي شكل من الاشكال الرياضية يعتمد على كفاءة هذه الاجهزة وقدرتها على المقاومة ، ويعتمد هذا التحمل على التنفس الهوائي أي ان اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب اوكسجين الهواء (التنفس الهوائي).

#### المطاولة الخاصة:

تعرف المطاولة الخاصة بانها امكانية اللاعب على الاستمرارية بالاداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا تختلف المطاولة الخاصة باختلاف الانشطة الرياضية او الاشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الاخر في بعض اشكال الرياضة يكون المطاولة الخاصة هو الاساس في الوصول الى نتيجة متقدمة مثل المصارعة ، حيث تعكس المطاولة الخاصة امكانية اللاعب على الاستمرارية

في العمل لفترة (6) دقائق ، وفي الرماية للمطاوله الخاصة اهمية كبيرة للوصول الى انجاز متقدم حيث يبقى اللاعب فترة زمنية لتحديد الهدف ثم الرمي ، وفي بعض اشكال الرياضة مثل السباحة و 400 م هذه الفعاليات التي تتصف بالحركات المشابهة بأشد الحاجة الى عنصر مطاوله السرعة ، وفي السنوات الاخيرة الماضية اطلق الالمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة ، وهذا يحصل في ركض 100 م و 200 م و 400 م بالعب القوى و 50 م و 100 م في السباحة، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي ان اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة جون تنفس ، وهذا يسمى التنفس اللاهوائي وترتبط المطاوله الخاصة ارتباطا قويا بقدرة القلب والتنفس وقدرة الدورة الدموية.

ويمكن تقسيم المطاوله الخاصة الى الانواع التالية:-

#### 1- مطاوله السرعة:

اسمها يدل على انها مكوّنة من صفتين المطاوله والسرعة ، والسرعة تكون احيانا قصوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعب القوى او السباحة وحيانا تكون السرعة اقل من القصوى كما في مسافة 800 م ، 1500 م بالعب القوى وحيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في 3000 م و 5000 م و 10000 م والمارثون ، وحيانا تكون السرعة متغيرة كما في الالعب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة ، حيث تتغير السرعة من حين لأخر كلما دعت الضرورة وحسب ظروف اللعب.

## 2- مطاولة القوة:

وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين المطاولة والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة.

## 3- مطاولة الاستمرارية في الاداء:

ويقصد بهذه المطاولة تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة..... الخ.

## 4- مطاولة الانقباض العضلي:

ويقصد بهذه المطاولة قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة ، كما هو الحال في الرماية وحمل الاثقال والثبات بها لفترة زمنية معينة ، والوقوف على اليدين.

انواع المطاولة:-

تقسم المطاولة من حيث الفترة الزمنية للاداء الى:

1- المطاولة لفترة زمنية قصيرة: يمتاز هذا النوع من المطاولة بقصر الفترة

الزمنية حيث تمتد من 40 ث - 2 دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة

والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.

2- المطاوله لفره زمنية متوسطه: يمتاز هذا النوع من المطاوله بمتوسط الفره الزمنية حيث تمتد من 2-8 دقائق ، ولهذه المطاوله علاقه ارتباطيه قويه بينه وبين السرعه والقوه ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للادهاء كما هو الحال في ركض 800 م و 1500 م و السباحه 400 م .

3- المطاوله لفره زمنية طويله: يمتاز هذا النوع من المطاوله بطول الفره الزمنية حيث تمتد من 10 - 30 دقيقه ويعتقدنا ان تأثير مطاوله السرعه ومطاوله القوه يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000 م ، 5000 م ، 10000 م .

4- المطاوله لفره زمنية فوق الطويله: يطلق هذا النوع من المطاوله على الرياضات التي يستمر بها الادهاء اكثر من ثلاثين دقيقه ، كما هو الحال في المارثون والسباحه لمسافات طوله والدراجات في الشوارع ، وليس لمطاوله السرعه ومطاوله القوه أي تأثير على هذا النوع من المطاوله .

على الرغم من هذا التقسيم فأنواع المطاوله مرتبطه كلها بعضها ببعض ومكمله بعضها لبعض .

طرق تنمية المطاولة:-

#### 1- تطوير المطاولة العامة:

من خلال التجربة لوحظ ان الشيء الاساسي لتطوير المطاولة العامة هو الاستمرارية في التدريب على الشدة المنخفضة والشدة المتوسطة مع التاكيد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطبقا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب ، مع الاخذ بالاعتبار بان تكون شدة التدرّب مناسبة لامكانية وقدرات اللاعب ، وغالبا ما يكون التدرّب هوائيا ولتطوير المطاولة العامة يمكن استخدام الطرق التالية:-

أ-طريقة الحمل المستمر:-

الصفة المميّزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 دقيقة - ساعة ونصف او اكثر ، وتصل عدد دقات القلب الى 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة ، وهذا يعني ان سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات في هذه الطريقة داخل الغابة ، وهذا ما نفضله للاعب لما تمتاز به الغابة من صفاء الهواء وعدم التلوّث ومن الفعاليات التي يتدرّب عليها اللاعب في هذه الطريقة التجديف و 1500 م سباحة وما يزيد عن ذلك وقد استخدم السباح الالماني ( mener ) مينر لتطوير المطاولة العامة البرنامج التالي:

1 × 1500 م سباحة.

2-3 × 3000 م سباحة

4-6 × 1500 م سباحة

ويمكن استخدام طريقة المطاولة المستمرة خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الاول من مرحلة الاعداد.

وتستخدم هذه الطريقة لجميع الاشكال الرياضية لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في اكساب اللاعب القدرة على الاقتاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية.

ب- الطريقة التكرارية(تكرار المطاولة):

تتصف هذه الطريقة بتكرار الحركة نفسها مع وجود فترة راحة بين التمرين والآخر ، وهناك اختلافات في التكرار وفترة الراحة. وتلعب قدرة اللاعب ومرحلة الاعداد التي يمر فيها دورا اساسيا في تحديد عدد التكرارات وفترة الراحة.

ج- طريقة التدريب الفتري:

تعني هذه الطريقة اعادة التدريب خلال وقت قصير. وغالبا ما يكون حمل التدريب من 30-45 ث لفترة راحة تمتد من 30 - 90 ثانية وتعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجما وتحسين عملية التنفس ، ويجب ان يتناسب حجم التدريب طبقا للحالة التدريبية للاعب وفترة الاعداد التي يمر فيها هل هي فترة اعداد عام او فترة منافسات... الخ.

2- تطوير المطاولة الخاصة:-

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف الى تحسين وتطوير التكنيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب ، من خلال التكرارات

المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين او ذاك ، وتطوير المطاولة الخاصة له علاقة مباشرة بتطوير المطاولة العامة ، وهناك تأثير متبادل بينهما. ولتطوير المطاولة الخاصة يجب استخدام طريقة التدريب الفكري وطريقة التدريب الدائري ومن التمارين الخاصة التي تستخدم لتطوير المطاولة الخاصة وخاصة عند الفعاليات التي تتميز بتكرار الحركات المتماثلة:

- التزايد في سرعة الركض لمسافة 50-100 م.
- الركض باستخدام ارض منحدره للوصول الى اقصى تردد في الخطوات.
- الركض بسرعة قريبة من القصوى لمسافة 40-50 م.
- الركض بطول مسافة السباق باستخدام السرعة القصوى مع اطالة فترة الراحة في حالة التكرار.
- قفزات متتالية لمسافة 20-30 م بتكرار 8-10 مرات.

السرعة Speed:-

تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة. كما انها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، الا انها تصب في هدف واحد ، فهي " قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن " والبعض قال انها سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين

الانقباض والانبساط ، والبعض قال بأنها سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وحقيقة يجب ان لا يقتصر مفهوم السرعة في الجانب الرياضي على نوع واحد من الحركات ، كما هو في ركض المسافات ، وكما يعتقد البعض ، بل لا بد من ان يشمل على كل الصفات الحركية لاشكال الرياضات الاخرى ، فرامي القرص او الثقل او لاعب لعبة جماعية لا يمكن ان يستغني أي واحد من هؤلاء وغيرهم عن عنصر السرعة ، فالخداع والانطلاق والارتقاء والرمي والمناولة والاستلام كلها بحاجة الى سرعة كبيرة لادائها والا ستكون نتيجة اللاعب وانجازه الرياضي امراً ضعيفاً.

العوامل المؤثرة في السرعة:

- 1- سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت او الحركة).
- 2- سرعة ارتخاء العضلات.
- 3- نوعية الاداء الفني او التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة او سهولة
- 4- الخصائص التكوينية للعضلات: ما هي الالياف الغالبة الحمراء او البيضاء لان كا نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الالياف البيضاء بالانقباضات السريعة والالياف الحمراء بالانقباضات البطيئة.

5- بايوميكانيكية الحركة: ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الامثل ، ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة.

انواع السرعة:-

لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة اوجه من اهمها:

1- السرعة الانتقالية (القصوى).

2- السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة).

3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).

4- مطاولة السرعة.

السرعة الانتقالية (القصوى):

هي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على اداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن ، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في العاب القوى.

السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للالياف العضلية التي يلزمها الانقباض اثناء اداء التمرين او المهارة ، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة معينة

من الخصم. كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الاداء) في رمي الثقل مثلاً او عند عملية الاستلام بكرة السلة مثلاً وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل... الخ.

سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):-

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن ويمكن تقسيمها الى قسمين:

1- رد الفعل البسيط: يعني ان الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للاجابة على ذلك المثير. كما هو الحال في لحظة الانطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة ، حيث يكون النداء او اليعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ، ويأتي المثير عن طريق السمع.

2- رد الفعل المعقد: وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الالعاب الفرقية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد... الخ. حيث تكون المناولة او الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة ، واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية ، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق النقل البصري طبقاً للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال التمرين او المسابقة.

مطاولة السرعة (تحمل السرعة):

تعني " قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لاطول فترة زمنية ممكنه " كما هو الحال في ركض 400 م ، 200 م ، 800 ، ، حيث نرى في المراحل الاخيرة من السباق عند بعض اللاعبين بوادر التعب والاجهاد والهبوط في تسارعه ، وخاصة اذا لم يعد نفسه اعداداً جيداً ، لذلك على المدرب ان يستخدم مسافات اطول من المسافة المقررة للركض وذلك لتطوير وتحسين تحمل السرعة.

تنمية السرعة:-

لا شك ان التدريبات التي تحتوي على تمارين سرعة تؤدي في نفس الوقت الى تحسين سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وبشكل خاص عند اللاعبين المتقدمين ، وحول هذا الموضوع قال جليازكوف " ان الرياضيين الذين يمتازون بسرعة عامة عند البدء بالتدريب لتطوير السرعة الخاصة بالتكنيك الخاص بشكل الرياضة تقل سرعة رد الفعل ، واذا كانت السرعة العامة اقل من حدها الاقصى سوف يمتازون بسرعة رد الفعل " وهنا يظهر لنا الفارق الكبير بين السرعة العامة والسرعة الخاصة ، ولكن لا بد من التاكيد على اهمية السرعة العامة التي تعتبر قاعدة اساسية لتطور السرعة الخاصة وبهذه الحالة من السهل تطوير السرعة الخاصة.

وعند التدريب لتطوير وتنمية السرعة يجب معرفة الملاحظات التالية:-

1- البحث عن الشدة القصوى للحركة في مسافة معينة او في مجال حركي معين.

- 2- شكل الرياضة التي يريد العمل بها.
  - 3- دقة وصحة الاداء الفني للحركة.
  - 4- التدريب على السرعة يجب ان يكون في بداية التدريب وليس بعد الجهد الكبير والاحجام الكبيرة للتمرين.
  - 5- في نهاية التدريب يجب ان لا تقل السرعة نتيجة لظهور التعب.
- لذا يجب ان يكون الوقت لتطوير السرعة في 200 م مثلاً من 20-22 ث وهذا يعني انه اذا زاد الوقت عن هذا الحد لا يعطي فائدة لتطوير السرعة ، لانه بعد هذا الزمن سيكون لتطوير التحمل وربما لتحمل السرعة.

#### طرق تنمية السرعة:

- 1- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الاساسية لتطوير السرعة. ويتم هذا من خلال عملية التكرار ، وذلك باستخدام الصوت او طلقة او صافقة لسرعة رد الفعل ، وتكرر العملية مرات عديدة.
- 2- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الاولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام ان الحد الاقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قويا مع القوة لذا اية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل امكانية القوة عنده ايضاً.

لا شك ان سرعة رد الفعل من النقاط الهامة جداً لجميع اشكال الرياضة ، ولكن تكون اهميتها مميزة عند بعض الاشكال اكثر من غيرها ، مثل الملاكمة والسافات القصيرة بالعب القوى والسلاح والالعب الجماعية والسباحة... ويلعب ذكاء اللاعب دوراً مهماً في ادخال المجموعات العضلية المناسبة والمشاركة في الحركة المراد تطبيقها ، وهذا يعطي امكانية ليس فقط لزيادة تنظيم الحركة ، ولكنها تعمل ايضاً على اعطاء فائدة كبيرة لكل جزء من اجزاء الحركة. وهذا يؤدي الى توفير الطاقة المبذولة والوقت ايضا ، وخلال عملية الاداء لا بد من التأكيد على اهمية المد والثني للعضلات العاملة ، لانه بقدر ما يكون امكانية لتحقيق هذا يكون هناك مجال للراحة اكثر للعضلات العاملة.



## الفصل الرابع

### التخطيط للتدريب الرياضي



## التخطيط للتدريب الرياضي

### اهمية التخطيط للتدريب الرياضي

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا ياتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويجب ان يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1. تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
2. تحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقية كل منها.
3. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات.
4. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
5. تحديد انسب انواع التنظيم.
6. تحديد الميزانيات اللازمة.

القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة.
2. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة.
3. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها.
4. مرونة الخطة.

## 5. الارتباط بالتقويم.

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

### 1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة:

ينبغي ان لا تتعارض اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية الى الوصول بالفرد الى المستوى الرياضي العالي ، والى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب ان تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

ومن ناحية اخرى ينبغي ان تخضع خطط اللجنة الاولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والاندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع لمعرفة الاجهزة العليا المختصة والتي تهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية.

### 2- بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة:

ان التدريب الرياضي - كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من " علم الرياضة Sportwissenschaft ". وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية.

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

3- تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها:

ان التدريب الرياضي لاعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة. ومن هنا تظهر اهمية تحديد اهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة ، نصف سنة ، 3 شهور... الخ).

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، ان يسبق الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية وفي مرحلة اخرى محاولة تنمية السرعة زخكذا. ولذا ينبغي مراعاة تحديد اسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

4- مرونة الخطة:

في كثير من الاحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي. وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل انواع الاحتمالات او معضمها وفقا لمل يتجدد من مختلف الظروف.

## 5- الارتباط بالتقويم:

يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط. كما ان التقويم يساعد على التاكيد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالاضافة الى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة الى تعديل الخطة.

### انواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك انواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن اهم الانواع ما يلي:

1. خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.
2. خطط الاعداد للبطولات الرياضية.
3. خطط سنوية.
4. خطط جزئية او فترية (لفترات معينة).
5. خطط يومية.

ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان كل انواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على اسس مترابطة للعمل. فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي. والتي يجب ان تسير على هداها كل انواع عمليات التخطيط الاخرى. ولذا يجب البدء اولاً بهذا

النوع من التخطيط. بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما  
تطلب الامر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها.

### الخطط التدريبية السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا  
لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة  
ومحددة.

وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد  
الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ،  
وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ،  
كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد  
بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتاسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى  
كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية  
والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا  
يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف  
الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات:

1. الفترة الاعدادية.

2. فترة المنافسات.

3. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية).

وهناك من يرى ضرورة اضافة فترة رابعة هي شبه المنافسات والتي تسبق فترة المنافسات وتحدد هذه الفترات - بطبيعة الحال - على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة.

مما تقدم يتضح لنا ان عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم الى ثلاث فترات. الفترة الاولى ، وهي الفترة الاعدادية ، تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستواه. والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف الى تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة. والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، او فترة الراحة الايجابية ، تعمل على محاولة ايجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد الى مرحلة تخطيطية جديدة.

أولاً: الفترة الاعدادية:

يمكن تقسيم الفترة الاعدادية الى مراحل متعددة تهدف كل منها الى بعض الواجبات والاهداف المعينة ، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة.

(أ) المرحلة الاولى من الفترة الاعدادية:

تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين. وتتكون اهم محتوياتها من:

1. الاعداد البدني العام:

تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

2. الاعداد المهاري:

توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقان المهارات الحركية المختلفة.

3. الاعداد الخلفي والارادي:

تربية الصفات والسمات الخلقية والارادية التي يتاسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية.

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب.

## (ب) المرحلة الثانية من الفترة الاعدادية:

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة ؛ الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة:

1. الاعداد البدني الخاص:

يحتل الاعداد البدني الخاص الحيز الاكبر ، ويقل بالتالي حجم الاعداد البدني العام.

2. الاعداد المهاري:

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.

3. الاعداد الخططي:

اكتساب واتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة.

4. الاعداد الخلقى والارادي:

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية.

5. الاشتراك في المنافسات:

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كاحدى وسائل التدريب الاخرى لاعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية.

ويلاحظ ان هذه المرحلة تاخذ طابعاً تخصيصياً مباشراً بالنسبة لنوع النشاط الرياضي  
الممارس ويمكن ان تطلق على هذه المرحلة مرحلة الاعداد الخاص.

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعدادية ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المميزة لنوع  
النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي  
اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الاخرى.

ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد الى ما يقرب من اقصى  
درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة. ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الاعدادية في  
حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات. وقياساً على  
ذلك لا تصبح الفترة الاعدادية في حكم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد  
الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه.

#### ثانياً: فترة المنافسات:

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد  
، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات  
المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى اقصى ما يمكن.

ويميل البعض الى اطلاق مصطلح (الفترة الاساسية) على هذه الفترة. ومن وجهة نظرنا  
نعتقد ان هذه التسمية يجانبها الصواب. وفي الواقع اذا حاولنا ان نميز الفترة الاساسية  
بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فاننا نجد ان الفترة  
الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة.

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالاضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة.

وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الاعدادية والعمل على تطبيقه ، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطية والصفات البدنية.

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالاضافة الى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها.

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ومن الهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام اقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من الانواع الانشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى.

ثالثا: الفترة الانتقالية: (فترة الراحة الايجابية):

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الاتزيد هذه الفترة عن (4 - 6) أسابيع.

وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين. اما اذا حدث - لسبب ما - أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية. التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية:

ان كل انواع الانشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة.

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب الى ثلاث فترات كما في شكل (1) يوجد نوع اخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب كما في شكل (2). وقد تمكن (ماتيف) من اثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الافراد الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظرا لان طول الفترة

الاعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها.

ومن ناحية اخرى ينصح (ماتيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة اعدادية- فترة منافسات - فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي.

شكل (1)

التقسيم العادي لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الاعدادية	
		المرحلة الاولى	المرحلة الثانية

شكل (2)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

الفترة الاعدادية	فترة المنافسات	الفترة الاعدادية	فترة المنافسات	الفترة الانتقالية
المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	

الخطط اليومية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية.

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي. وينبغي ان تحتوي

الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء).
- ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التمارينات (كشدة التمارينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة.. الخ).
- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخطئية.
- (يستحسن ذكر التمارينات المختارة وطرق اصلاح الاخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمارينات الخ).
- وفي حالة تدريب عدد كبير من الافراد يستلزم الامر بالاضافة الى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والادوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة... الخ.
- وهناك انواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:
- 1- الوحدات التدريبية التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة.
- 2- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.

3- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخطية.

4- الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة.

5- الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب.

تكوين الوحدات التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة اجزاء:

1- الجزء الاعدادي (التهيئة الو الاحماء).

2- الجزء الرئيسي.

3- الجزء الختامي.

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية - بالنسبة لتدريب الفريق - باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن ان تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية.

ويجب الاعتناء التام بمعد وطريقة بداية التدريب لامكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للافراد. كما تسمح تلك الطريقة باشراف المدرب على ملابس وادوات الافراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بايضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى اهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاولة التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

#### 1- الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية:

يطلق على الجزء الاول من الوحدة التدريبية - في المجال الرياضي - العديد من المصطلحات كالأحماء - التسخين - فترة ما قبل الحمل - المقدمة - الاعداد - وغير ذلك.

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة اساسية الى اعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية. وكذلك فان اعداد وتهيئة اجهزة واعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل اعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث اية اصابات للفرد.

ويمكن تلخيص اهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

(أ) الاسترخاء:

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

(ب) الاحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على اتساع الاوعية الشعرية.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

(ج) التنظيم الحركي:

- الاعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة.
- محاولة الوصول لاقصى قدرة استجابية لرد الفعل.

(د) الناحية النفسية:

- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب.
- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب.

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام واعداد خاص:

(أ) الاعداد العام:

يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وايقاظ الاستعدادات النفسية للفرد.  
وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارين المشي والجري بانواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

(ب) الاعداد الخاص:

ويهدف مباشرة الى اعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته اولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. ويستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المنافسة. يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.  
وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الاعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد. كما يجب ملاحظة ان الجزء الاعدادي يستغرق وقتا طويلا في حالة تكوين الجزء الرئيسي من التدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى او القوة العضلية. وكثيرا ما يعزى اصابات العضلات والاورار لمعظم الافراد في غضون الجزء الرئيسي الى عملية الاعداد الغير كافية.

ويرى البعض انه يحسن ان يستغرق الجزء الاعدادي في مثل هذه الحالات ما بين 20 - 40 دقيقة. وعموما يحبذ البعض بان يستغرق الجزء الاعدادي حوالي 5\1 الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

## 2- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد. وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية.

وعلى المدرب ان يضع في اعتباره ان الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب ان يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب اقصى جهد وانتباه ، نظرا لان قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في احسن حالاتها عقب الجزء الاعدادي مباشرة ، وذلك على افتراض ان ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على اكمل وجه.

وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية:

- البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان،
- المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا
- يستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي

، بالإضافة الى ذلك فان تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح الا في حالة الاثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الاعداد ، مباشرة.

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي الى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف الى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الارادية لدى الفرد.

- اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل فانها تحتل نهاية الجزء الرئيسي. وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والاهداف ومحاولة التركيز على هدف او هدفين على الاكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 - 120 دقيقة على 3\2 او 4\3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية. وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب. فالوحدة التدريبية التي تهدف الى تنمية السرعة ، القصوى تتميز باستخدام اقصى حمل ، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا اطول وحمل اقل من حيث الشدة.

بالإضافة إلى ذلك فإن بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي.

### 3- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الامكان وذلك بعد المجهود المبذول.

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء المختلفة. وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. وفي نهاية هذا الجزء يمكن ابداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية.

## الفصل الخامس

### الغذاء والتدريب الرياضي



## الغذاء والتدريب الرياضي

### الغذاء والنشاط الرياضي

إن أهمية الغذاء في زيادة القوة البدنية تمت معرفتها منذ زمن بعيد وكان تناول الأطعمة يساعد على تحقيق هذه الفكرة كما كان ذلك سائداً في الحقبة من الزمن - وقد روت القصص التاريخية أن الإنسان كان يتناول مسحوق أنياب الأسد ليصبح قوياً قاهرراً لأعدائه حيث سادت مثل هذه المعتقدات في المجتمعات البدائية ، وقد كان هناك اعتقاداً آخر ، تداولته الأجيال حتى هذا العهد ، بأن تناول كميات كبيرة من اللحوم لازمه تماماً بالنسبة للمجهود العضلي الشاق - حتى أن بعض العلماء البارزين الموثوق بهم في القرن التاسع عشر كتبوا هذا في أبحاثهم وفي تقاريرهم تجاربهم التي قاموا بها حتى أقنعوا الأجيال التي تلت هذه الحقبة بصدق ذلك ، ثم أثبتت الأبحاث الحديثة بعد ذلك عدم صحة ذلك بتاتاً، حيث أصبح معروفاً اليوم بأنه ليست هناك أي علاقة بين تناول كميات كبيرة من اللحوم والعمل العضلي.

وكان للتغذية الاعتبار الأول في حياة أبطال التجديف في بريطانيا في القرن الثامن عشر لقد كان من عادات أبطال التجديف في إنجلترا مثلاً أن يبدأ أولاً بإخلاء معدته من أي طعام كان بها وذلك بتقيئه ثم يبدأ بعد ذلك يبدأ في تناول طعاماً يتكون من لحوم عضلية طازجة ((نصف طهو)) ومعها خبز وبيرة،

ويعقب ذلك تناول الشاي، وكانت لحوم الخراف أو البقر هي اللحوم المختارة، وغير مسموح بتناول أي خضروات، وكان يوعز بانتصار أبطال التجديف في المنافسات العامة إلى نوع الطعام الذي يتناوله أفراد الفريق.

وهنا نوضح أثر الغذاء على قوة الأداء الرياضي في النقاط التالية:

أ- النواحي السيكولوجية للغذاء والرياضة:

هناك الكثير من المعلومات التي ينبغي معرفتها عن أثر الحالة السيكولوجية للاعب على الأداء الرياضي، ومن الأمور المتفق عليها أن الدوافع النفسية تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، وقد يؤثر الغذاء الذي يتناوله اللاعب أثناء التمرين اليومي وقبل المنافسة مباشرة تأثير سيكولوجياً مفيداً بحيث يفوق تأثيره الفسيولوجي بوجه عام، ويظهر ذلك واضحاً في انتقاء بعض أنواع اللحوم الغالية الثمن أو بعض الأطعمة التي ترمز للقوة والفتوة، كتناول القلب أو الكبد مثلاً.

وعلىنا أن نعرف بأن البطل الرياضي إنما يحرم نفسه كثيراً من لذات الحياة، ويتبع نظاماً محدداً يضطر إلى الانتظام فيه طوال الموسم الرياضي، لذلك يشعر البطل بينه وبين نفسه بأنه ينبغي تعويض ومكافأة هذا الحرمان بشيء آخر أو لذة أخرى، ويمكن الاستجابة لهذه الرغبة جزئياً بإعطائه طعاماً شهياً من نوع ممتاز تجعله يشعر بأن القائمين على رعايته رياضياً إنما هم معه

بقلوبهم ونفوسهم وأنهم يقدرون تضحياته في سبيل تلك البطولة، هذا الاهتمام والرعاية الغذائية تجعل الروح المعنوية للرياضي عالية وتبعده عن الغواية والفساد في أغلب الأحيان.

ونوع الطعام وطريقة تحضيره لها تأثير خاص على الحالة المعنوية للبطل الرياضي وتؤثر في نفسيته تأثيراً عميقاً، ولقد أثبتت بعض التجارب الغذائية في المصانع أن إعطاء العامل بعض الأطعمة بين الوجبات الأساسية تحسن من قدرته على العمل وأن هذا التحسن يرجع إلى النواحي النفسية الفسيولوجية.

وقد أثبت أن إعطاء اللاعب بعض السكر قبل المنافسة الرياضية إنما يؤثر تأثيراً حسناً في الأداء، ولكن من الصعب القول أن التأثير سيكولوجي أو فسيولوجي.

لذلك ينبغي ألا نهمل تأثير النواحي السيكولوجية للطعام، والعادات والتقاليد الغذائية التي ترفع من معنويات البطل الرياضي.

ب- النواحي الفسيولوجية للغذاء والرياضة

الهضم للغذاء والنشاط الرياضي:

ينبغي الاهتمام بالوجبة التي تسبق المنافسة الرياضية، ولو علمنا حالة الاضطراب النفسي التي تنتاب المنافس قبل المباراة لوجدنا أن اختيار أو انتقاء

غذاء من نوع معين إنما يؤثر تأثيراً عميقاً عليه من الناحية السيكولوجية، وقد لاحظنا ذلك مراراً على اللاعبين في الوجبة التي تسبق المباراة ، فيكون لاختيار أصناف تلك الوجبة إما نتائج سلبية أو أيجابية على حسب ما يقدم إلى اللاعبين وكثيراً ما يفقد اللاعبون شهيتهم قبل المباريات وبعضهم يتعرض لآلام معوية أو إسهال أو غير ذلك مما قد يقال عنها الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية.

لذلك فإن إعطاء بعض أنواع الأطعمة للمتنافس قبل المباراة بوقت قصير، قد يؤدي إلى اضطراب في الهضم وربما يؤثر تأثير ضاراً على نتيجة المباراة، وينبغي في مثل هذه الأحوال إعطاء وجبة من نوع خاص قبل المباراة بوقت كاف لا يقل عن 3-4 ساعات على أن تكون الوجبة سهلة الهضم والتمثيل.

#### مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضي

الطاقة المستخدمة أثناء الأداء الرياضي لا تأثر كثيراً بالوجبة التي تسبق المنافسة، إذ أن طريقة الأداء إنما تخضع لطريقة التدريب والإعداد التي يتلقاها اللاعب ، ولكن يؤثر نوع الطعام فقط في كمية الطاقة الناتجة ومن الواضح أيضاً أن الطاقة العضلية المستخدمة إنما تختلف من لعبة إلى أخرى.

وينبغي في هذا المجال لكي نتفهم معنى الطاقة المستنفذة أثناء المجهود العضلي أن يأخذ القارئ فكرة مبسطة عن التغيرات الكيميائية في العضلة بعد تنبيهها.

يوجد في العضلة مخزوناً للطاقة في هيئة نشا حيواني ((جليكوجين)) يتكون من جلوكوز الدم، وتحتوي عضلات الجسم كله على حوالي 150 – 250 جرام من هذا النشا، ويتناقص النشا الحيواني في العضلات بعد انقباضها وقد يختفي تماماً إذا زاد النشاط العضلي، وبعد الراحة من المجهود الرياضي فإن النشا الحيواني يعود ثانية إلى نسبته العادية في العضلات، وعندما يختفي النشا الحيواني يتكون حامض يسمى حامض اللبنيك ((Lactic acid)) وتطلق الطاقة الحرارية أثناء هذا التحول الكيميائي، وعند القيام بمجهود رياضي يتراكم في العضلة حامض اللبنيك ويتكون سبباً في حدوث التعب العضلي إذا زادت كميته عن حد معين .

وتحتوي العضلة أيضاً على مركبات عضوية فسفورية تعتبر مخازن للطاقة تستفيد بها العضلة عند انقباضها تسمى فسفوكرياتين ((Phosphocreatine)) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات ((Adenosine Triphosphate)) وعندما تنقبض العضلة يحدث نقص في هذه المركبات الفسفورية نتيجة لتحللها وانطلاق المخزون فيها، وتستطيع العضلة أن تقوم ببعض الانقباضات في غياب الأكسجين نتيجة للطاقة المنطلقة من هذه المركبات الفسفورية، ولا تحتاج أيضاً تحول النشا إلى حامض اللبنيك إلى وجود الأكسجين وتحتاج العضلة فقط إلى الأكسجين لأكسدة حامض اللبنيك إلى

ثاني أكسيد كربون وماء ويتم ذلك في مرحلة الراحة بعد انتهاء العضلة من نشاطها حيث يتأكسد (1/5) حامض اللبنيك ويتحول إلى نشا حيواني مرة ثانية.

يتبين مما تقدم أن الانقباض العضلي لا يحتاج للأكسجين ولكن تحتاج العضلة للأكسجين لتعويض محتوياتها من مصادر الطاقة في هيئة المركبات الفسفورية والنشا الحيواني، ويؤثر الانقباض العضلي على الأوعية الدموية داخل العضلة حيث يعصرها ويمنع وصول الدم للعضلة، وتحصل العضلة على طاقة الانقباض من التفاعلات الكيميائية التي ذكرت سابقاً - ثم يسري الدم ثانية داخل الأوعية الدموية عند ارتخاء العضلة حاملاً الأكسجين لتعويض مواد الطاقة ثانية.

ويزداد تكون حامض اللبنيك في العضلة أثناء القيام بمجهود عضلي شديد، مما يؤدي إلى تثبيط التفاعلات الكيميائية حيث تتوقف مصادر الطاقة عن العمل، مما يؤدي إلى حدوث إلى حدوث ظاهرة التعب العضلي مما يعوق نشاط العضلة، وحينما ترتاح العضلة ينتقل حامض اللبنيك من العضلة إلى الدم حيث تقل نسبته داخل العضلة مما يهيئ للعضلة القيام بالانقباض ثانية.

وإذا أخذنا مثلاً الطاقة المنطلقة في حالة متنافس العاب القوى - يستطيع المتنافس في 100 متر عدواً مثلاً أن يحصل على الطاقة اللازمة لبذل هذا

المجهود من مخزن الطاقة في هيئة المركبات الفسفورية بدون الحاجة إلى أكسجين في هذه الفترة.

وقد حسبت كمية الأكسجين المتاحة لانطلاق الطاقة الحرارية اللازمة لسباق الحرارية اللازمة لسباق 100 مترعدو ووجدنا أنها تعادل 6 لتر تقريباً، وحيث أن جسم الإنسان يستطيع أن يعطي حوالي 0,6 لتر أكسجين عن طريق الجهاز الدموي والتنفس ، في العشر ثوان اللازمة لتكملة مثل هذا السباق - يتضح من ذلك أنه في استطاعة الجسم أن يطلق الطاقة اللازمة وبينها مرة ثانية بدون أي حاجة إلى استخدام الأكسجين، وذلك عن طريق تحويل الجليكوجين إلى حامض اللبنيك، ولكن قدرة الجسم على ذلك محدودة بقدرة الأنسجة العضلية على احتمال حامض اللبنيك المتكون، وتعتمد أيضاً كمية الأكسجين الضرورية للعضلة بعد بذل المجهود على كمية حامض اللبنيك المتكون أثناء ذلك.

وببغي أيضاً أن نعلم أن زيادة حامض اللبنيك في الدم، كنتيجة لزيادة كميته في العضلات أيضاً يؤثر تأثيراً ضاراً على الوظائف الفسيولوجية للدم حيث تتغير درجة حموضة الدم.

ومن الواضح أن هناك اختلاف كبير في الطاقة المستخدمة في الألعاب المختلفة وعلى سبيل المثال لنأخذ أبطال ألعاب القوى:

يمكن تقسيم ألعاب القوى إلى أربع أنواع بالنسبة للطاقة المستخدمة:

1- ألعاب الميدان مثل الوثب العالي والطويل ودفع الجلة ورمي القرص

ورمي الرمح والقفز بالزانة.

2- عدو المسافة القصيرة والحواجز.

3- جري المسافات المتوسطة مثل 1500 متر.

4- جري المسافات الطويلة 10000 متر والماراثون.

في حالة الأنواع الثلاث الأولى ليس هناك أهمية تذكر لإعطاء وقود لأن الطاقة المستخدمة صغيرة نسبياً أما في حالة النوع الرابع حيث تتطلب المناسبة تحمل لمدة طويلة فإن إعطاء مواد وقودية يكون في المنزلة الأولى وله أهميه بالنسبة للأداء، وما يقال عن ألعاب القوى يقال عن الألعاب الأخرى.

تأثير الغذاء على الأداء الرياضي

ينبغي أن نعلم أن طريقة الأعداد والتدريب واكتساب المهارات وإتقان النواحي الفنية والتخطيطية والمنافسات المتكررة هي من العوامل الأساسية التي ترسم الطريق نحو البطولة قبل كل شيء.

وقد تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدرة الأداء العضلي وذلك عن طريق:

1- تجديد مصادر الطاقة.

2- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.

3- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.

4- إنقاص الدهون الزائد في الجسم مما يزيد قدرة الجسم على الحركة.

### أهمية الغذاء للرياضيين

يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكاربوهيدرات والمعادن والفيتامينات. وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس. ويزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والدهني، حيث أن تناول جرام واحد من البروتين يزود الرياضي بحوالي 4 سعرات وجرام واحد من الدهن يزوده بحوالي 9 سعرات وجرام واحد من الكاربوهيدرات يزود بحوالي 4 سعرات. يوصي أن تزود البروتينات الرياضي بحوالي 10-15% من الإجمالي احتياجات الطاقة اليومي والدهون حوالي 25% والكاربوهيدرات حوالي 60%. ولقد وجد أن

الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئاً وإجهاداً على الكليتين، كما إن الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة أنسجة دهنية مما يثقل حركة الجسم. ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المقويات أو العقاقير أو المنشطات كما يعتقد البعض.

#### المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين بتوصية المدرب

طبقاً لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضيين أثناء المباريات أو أثناء التدريب أن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن أن يعجل في عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى انه ممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك وجب علينا بالضرورة معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت أي في الأيام الاعتيادية أو أثناء المعسكرات التدريبية لذلك يمكن أن يعتبر أن من أهم مبادئ تغذية الرياضي هي:

1. تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية.
2. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملاءمته للنشاط المعني أي ممارسة اللعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو مباراة.
3. اختيار المواد الغذائية الملائمة للفقرات التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة ما بعد التدريب.

الوجبات الغذائية ، وجرت العادة بأنهم يأكلون كثيراً في وجبة العشاء وهذا أيضا يؤثر سلبياً على الصحة وأن من أهم أخطار التغذية بالنسبة للناس الممارسين للنشاط البدني والرياضي من أجل الصحة هي اكتنازهم للشحوم في أجسامهم وكثيراً ما يطلق عليهم أصحاب البدانة.

وقد ظهرت كثيراً من الدراسات ولسنوات عديدة بأن العمال اللذين يعتمدوا على الفيتامينات في غذائهم فإنهم أثناء ممارستهم للعمل تبدأ القدرة على العمل بالانخفاض بحدود (20-17 %) من القدرة العامة للعمل وخلال ساعتين فقط إما في نهاية الوحدة التدريبية فيمكن أن تنخفض كفاءة العمل بحدود ( 33 \_ 23%) وبعد إجراء تجارب مماثلة وبهذا النشاط بعد أن يتناول العمال الفيتامينات في غذائهم فإن قدرتهم على العمل في أولى الساعات لم تنخفض وممكن أن

تنخفض في نهاية الوحدة التدريبية الاختيارية بحدود ( 8-10 % ) من القدرة العامة.

● المتطلبات اليومية من الطاقة:

متطلبات الفرد = المتطلبات الاساسية من الطاقة + المتطلبات الاضافية من الطاقة

أ. المتطلبات الاساسية // كل فرد رياضي وغير رياضي يحتاج 1.3 سعر حراري / كغم من

وزن الجسم / ساعة فاذا كان الفرد وزنه 70 كغم مثلاً نطبق المعادلة التالية:

$$1.3 \text{ سعر حراري} \times 24 \text{ ساعة} \times 70 \text{ كغم} = 2184 \text{ سعر حراري / يوم.}$$

ب. المتطلبات الاضافية // أن الرياضي يحتاج إلى 8.5 سعر حراري / كغم من وزن

الجسم / ساعة.

فإذا كان وزن الرياضي 70 كغم كما في المثال السابق

$$8.5 \times 70 \times 2 \text{ ساعة تدريب} = 1190 \text{ سعر حراري إضافي.}$$

أذن فالرياضي الذي وزنه 70 كغم يحتاج إلى المتطلبات الاساسية والاضافية من الطاقة

وفقاً للمعادلتين السابقتين وعليه:-

الطاقة اليومية = الطاقة الاساسية + الطاقة الإضافية

$$1190 + 2184 =$$

$$= 3374 \text{ سعر حراري / يوم}$$

● أن نسبة عناصر الغذاء الاساسية تكون وفق الصيغة الآتية:

$$4:1:1 \text{ ((كاربوهيدرات ، دهون ، بروتينات))}$$

وأن النسب والغرامات تتفاوت حسب نوع العمل للفرد وحسب الفعالية الرياضية  
الممارسة للرياضي.

- ويمكن أن نوضح بعض الامثلة

60 % كاربوهيدرات

25 % دهون

15 % بروتينات

ومن المثل السابق الذي ذكر للرياضي الذي وزن 70 كغم ويحتاج إلى 3374 سعر  
حراري.

- وعليه 60 % كاربو هيدرات = 2024.4 سعر حراري نقسم الناتج على (4) وهي

السعرات الحرارية لكل غرام من الكاربو هيدرات يكون الناتج

$$2024.4 \div 4 = 506.1 \text{ غم كاربوهيدرات}$$

- 25% دهون = 843.5 = 9 ÷ 93.8 غم دهون

- 15% بروتينات = 506.1 = 4 ÷ 126.5 غم بروتين

لذلك فالرياضي الذي وزنه 70 كغم يحتاج إلى (506.1) غم كاربوهيدرات، 93.8 غم دهون، 126.5 غم بروتين تعد متطلبات إضافية وعليه يمكن للمدرب والرياضي وطبيب التغذية أن يتعرف على المتطلبات اليومية الأساسية والاضافة في ضوء الاعمال اليومية والتدريب وعدد ساعاته.

مثال لبعض الاحتياجات من العناصر الغذائية لسباحي المنافسات للشباب والبالغين

ذو الاوزان الجسمية الطبيعية:

الاحتياجات

الغذاء

النسبة المئوية	السعرات الحرارية	بالغرام	
65 - 70 %	2000 - 3200	500 - 800 غم	كاربوهيدرات

دهون	50 - 100 غم	450 - 900	15 - 20 %
بروتينات	100 - 200 غم	400 - 800	15 - 20 %

أما فيما يخص الفيتامينات ، الاملاح المعدنية ، الماء فقد تم شرحه بصورة مسهبة في محاضرات سابقة.

● لنسأل السؤال الآتي: ما هي التطبيقات الغذائية التي تعزز التدريب؟

أن التدريب بصيغته الحالية لذوي المستويات العليا والمتميزة تفرض على الرياضيين أن تكون جميع المقادير متوفرة قبل التدريب خصوصاً كل من الكلوكوز والكلايوكوجين وحتى الدهون والبروتينات، وهذا لا يتم إلا من خلال نظام غذائي متوازن ومتكامل يتم فيه توزيع الطاقة الناتجة من الغذاء لكي تفي باحتياجات الجسم خلال الاداء، مما تقدم يتضح أن تناول ((3)) وجبات غذائية يومياً غذاء متوازن ومتكامل شيء اساسي لتحقيق الغرض المنشود من الطاقة ولكن الافضل تناول من ((4-6)) وجبات يومياً ، بما ان سكر الدم ينخفض خلال ((2-3)) ساعة بعد تناول الوجبات الغذائية فأن تناول المزيد من

الوجبات لأكثر من ((3)) وجبات قد يمنع حدوث هذا الانخفاض في سكر الدم ويجعل الرياضيين في حالة أفضل خلال اليوم.

\* نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية:

- الإفطار 30% من قيمة السعرات الحرارية اليومية.
- الغداء 40-45 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.
- العشاء 20-25 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

\* نظام تناول الوجبات الغذائية الرباعية:

- الإفطار الأول 30% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
  - الإفطار الثاني 10% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
  - الغداء 40% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
  - العشاء 20 - 25 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- ومن الممكن أن تتغير هذه النسب الرباعية طبقاً لظروف العمل والمعيشة.

كما ويمكن أن يتم التنسيق بين وجبات الطعام ووجبات التدريب وان يكون هناك تنسيق ما بين وقت التدريب ونسب السعرات الحرارية من خلال الغذاء المتناول وكما يأتي:

\* التدريب الصباحي:

- الافطار 30 - 35 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الغذاء 35-40 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- وجبة ثالثة 5%
- العشاء 25-30 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

\* التدريب المسائي:

- افطار 35 - 40 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الغذاء 30-35 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- العشاء 25-30 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

عشاء	غداء	فطور ثاني ف2	فطور أول ف1	زمن التدريب	* زمن التدريبات الاساسية
-25 %30	-35 %40	%20-15 %15-5	%15-10 %25-20	قليل كثير	ساعات الصباح ساعات الصباح
-25 %30	-35 %40	%10-5 %15-10	%30-25 %30-25	قليل كثير	قبل الغداء قبل الغداء
-25 %30	-20 %25	%20-10 _____	%30-25 %30-25	-----	بعد الغداء المساء
-25 %30	-35 %40				

● أما في حالة تناول ((5-6)) وجبات في اليوم فإن هذه الوجبات تكون أصغر إلى حد ما من وجبة العشاء الطبيعية، ووجبة المساء تكون خفيفة أيضاً وتكون قبل نهاية اليوم بـ((1-2)) ساعة مما يساعد على زيادة مستوى كلوكوز الدم طول فترة الليل.

● الوجبات الغذائية الخفيفة والمشروبات عالية الكربوهيدرات قبل واثناء وبعد التدريب:

يجب المحافظة على المستوى الطبيعي ((الكافي)) من كلايوكوجين العضلة لكن هناك صعوبة في تحقيق ذلك قد تظهر عندما يتدرب الرياضي ((2-3)) وحدات يومياً لانه لا يملك (24) ساعة بين الجرعات التدريبية ليتمكن من استكمال استعادة تكوين كل الكلايوكوجين. لذلك فأن جميع هؤلاء الرياضيين ينخفض عندهم كلايوكوجين العضلات العاملة مما قد يستخدم هذا الرياضي بروتين العضلات للحصول على الطاقة ، وعليه تعد عملية تناول وجبات غذائية خفيفة غنية بالكربوهيدرات قبل واثناء التدريب قد تمد الجسم بالكلوكوز المطلوب عندما ينخفض كلايوكوجين العضلات فضلاً عن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات بعد التدريب مباشرةً يمكن أن تساعد في سرعة استعادة كلايوكوجين العضلات الذي استهلك نتيجة الجهد البدني ، إذ تذكر الدراسات التي تناولت هذا الموضوع (أن تناول المحاليل الكربوهيدراتية "كربوهيدرات ذائبة" قبل واثناء التدريب يحسن الاداء بدرجة كبيرة ، إذ ظهر أن

تحسن زمن الاداء تطور بنسبة 17% من (134 د - 157 د)) ، وفي سباق الدرجات ((80)) ميل تحسن بنسبة 5% من (253 د - 241 د)) عندما تناول افراد المجموعة مشروبات عالية الكاربوهيدرات أثناء السباق ، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الكاربوهيدرات السائلة المتناولة حافظت على سكر الدم عند مستوى أعلى أثناء التمرين لدرجة أن المزيد منه أصبح متوفراً للعضلات من اجل الحصول على الطاقة والذي يبنى عليه المد المستمر للعضلات بالكلوكوز ، علماً أن النتيجة في هكذا دراسات تظهر خلال النصف الاخير من المجهود ، كما وأجريت دراسات أخرى على العدائين، السباحين ، راكبي الدرجات والتي أكدت أنه يمكن الاستفادة من استخدام المشروبات الكاربوهيدراتية والوجبات الخفيفة قبل واثناء وبعد التدريب او السباق والذي يساعد على الحصول على الكلوكوز المطلوب للاداء ، والذي يؤهلهم لاداء الوحدات التدريبية بمدى أسرع خلال مدة الوحدة التدريبية التي تستمر لمدة ساعتين أو أكثر.

#### الوجبات الغذائية عالية الكاربوهيدرات قبل التدريب:

المواد	المدة قبل	كمية كاربوهيدرات	كمية كاربوهيدرات
	التدريب	صلبة	سائلة

200-150 ميليلتر 100-400غم 1-2ساعة قطع حلوى،

مشروبات محلاة ، نشويات، حبوب ، اشكال أخرى من الكربوهيدرات

هذه المواد والكمية قد تؤدي إلى زيادة قدرة الفرد الرياضي على اداء المجهود اللاحق ،  
إذ أنها مغذية وتجعل تأثير الانسولين ثابتاً لفترة طويلة مما يحافظ على مستوى  
كلوكوز الدم عالياً لفترة زمنية طويلة.

\* المشروبات عالية الكربوهيدرات أثناء التدريب:

أظهرت الأبحاث العلمية حدوث تحسناً وثباتاً في الاداء عندما يستخدم الرياضيون  
المشروبات عالية الكربوهيدرات أثناء التمرين أو اية مادة سائلة تحتوي على  
الكربوهيدرات ، إذ أنها تساعد على المحافظة على مستوى كلوكوز الدم عالياً بدرجة  
مقبولة ، لذا فأن هناك اربع قواعد تحكم اختيار الرياضي لهذه المشروبات هي:

1. أن هذه المشروبات يجب أن تحتوي على قدر كافٍ من الكربوهيدرات للمحافظة  
على كلوكوز الدم عند مستوى عالٍ أثناء التدريب.

2. يجب أن يحتوي على بعض كلوريد الصوديوم ((NaCl)) إذ أنه يساعد على  
استهلاك الكلوکوز.

3. يجب أن تكون سهلة الهضم حتى تصل العضلات بسرعة.

4. يجب أن تكون طيبة المذاق.

تشير بعض الدراسات أن السباحين يستهلكون من (50-60) غم تقريباً من الكربوهيدرات كل ساعة تمرين حتى يتمكنون من المحافظة على كلوكوز الدم عند مستوى عالٍ ، عليه يجب تناول كميات صغيرة من السوائل على فترات متقطعة متتالية للمحافظة على كلوكوز الدم عند أفضل مستوى مقارنة بالسوائل الكربوهيدراتية التي تأخذ مرة واحدة بجرعة كبيرة قبل التدريب ، إذ أنها تؤدي إلى نقل كمية كبيرة من الكلوكوز في فترة قصيرة على العكس من المقادير الصغيرة التي تعطى على فترات متقطعة والتي تؤدي إلى امداد الجسم بمقادير أقل ولكنها مستمرة لفترة طويلة على مدى الجرعة التدريبية.

المقادير: (100-200) مليلتر من الكربوهيدرات السائلة بنسبة 5-10% منه على شكل كلوكوز ، سكروز ، مالتو دكسترين (سكرثنائي) لكي يحصل الرياضي على (50-60)غم كل ساعة. وهذا يعني.

كل لتر ماء يجب أن يحتوي على (100-140) غم من احد المواد الكربوهيدراتية.

كل لتر ماء يجب أن يحتوي على (20-50) ملي مول Nacl

أن الكلوكوز البولي مير يخرج من المعدة بشكل أسرع مقارنة بالمحاليل الاخرى المكونة من الكلوكوز الحر ، ولا يفضل استخدام الفركتوز. لانه يؤدي إلى التقيء.والاسهال.

أن مثل هكذا مشروبات قد تكون غالية الثمن ولكن الفوائد من تناولها تساوي الثمن ، لأنها تزيد من قدرة الرياضيين على التدريب عند شدة أكبر ، كما ويجب أن ندرك أن هذه المشروبات لا تقلل من عرضة الرياضيين للإصابة عند التدريب الزائد الناتج عن نضوب الكلايوجين نتيجة التدريب الكبير بالشدد العالية.

● بعض التصورات الخاطئة في تناول المشروبات:

1. المشروبات ذات التركيز (2.5%) كلوكوز تخرج من المعدة بصورة أسرع بالمقارنة بالتركيزات الاخرى الاعلى ، إذ تشير الدراسات الحديثة أن التركيزات الاكثر من (10%) تترك المعدة بسرعة أكبر من المعتاد.
2. درجة حرارة المشروبات / المشروبات الباردة تخرج أسرع من الساخنة بينما الدراسات الحديثة تشير إلى درجة حرارة المشروبات ليس لها تأثير على الفترة الزمنية لدخول سوائل الكاربوهيدرات مجرى الدم.
3. الاملاح / أن تركيز الاملاح المتناولة يجب أن تكون بنفس تركيز تلك التي توجد بالعرق ، إذ أنه ليس هناك حاجة لان تكون محلل الالتروليات

(الأملاح) عالية ، لان الكمية التي فقدت في العرق قليلة بالمقارنة بما تبقى في الجسم أثناء التدريب ويفضل استخدام (NaCl) لانه يؤثر على امتصاص الكلوكوز وليس لأنه فقد مع العرق.

4. الصيام قبل المنافسة / من البدع السابقة في التدريب الرياضي هو الاعتقاد بأن الامتناع عن تناول الطعام لمدة (12) ساعة أو أكثر قبل المنافسة يعبيء عمليات التمثيل الغذائي حتى أن المزيد من الطاقة يمكن توفيرها للسباقات ، إذ أكدت الدراسات أن الاداء الرياضي بعد الصيام يكون سيئاً بنسبة (50-100%).

\* الوجبات الغذائية الخفيفة ذات الكربوهيدرات العالية بعد التدريب:

أن تناول الرياضيين وجبة خفيفة ذات كربوهيدرات عالية خلال ساعة أو ساعتين (1-2) ساعة بعد التدريب يؤدي إلى زيادة أستعادة معدل الكلايكوجين بالعضلة لذا أنتظر السباحون لاكثر من (2) ساعة بعد التدريب لتناول هذه الوجبة الخفيفة. وعليه يمكن تناول.

أ. (150-300) غم من المواد الكربوهيدراتية سهلة الهضم مرة واحدة.

ب. (40-80) غم من المواد الكربوهيدراتية لمدة (4) ساعات بعد التدريب.

جـ. تناول الكربوهيدرات على شكل سكر أو نشأ يؤدي إلى زيادة سرعة أستعادة الطاقة مقارنة بنفس المقادير من الفركتوز.

● نوع وكمية بعض المواد الغذائية الواجب تناولها للرياضيين الممارسين للنشاط الرياضي الانجازي الشديد:

1. (3-4) أكواب يومياً من ((اللبن ، القشطة خالية الدسم)) ضمن الغذاء اليومي لانها تحتوي على دهون مشبعة قليلة.

2. (170-283) غم يومياً من اللحوم خالية الدهن (دجاج ، سمك ، كبد ، لحم عجل) ولا يفضل أخذ اللحوم التي تحتوي على دهون مشبعة مثل لحم الجاموس.

3. (3) وجبات يومياً من الخضروات (الخضراء والصفراء).

4. (6) وجبات يومياً من الفواكه وعصائرها بشرط أن تكون طازجة وطبيعية وغير محلاة بالسكر.

5. (12) مرة يومياً من النباتات المنتجة للحبوب وتكون على شكل (خبز ، رز، خضروات ، نشويات مثل البطاطس...الخ).

6. (4-6) كوب يومياً ماء أو (2-4) لتر ماء.

إذ يؤكد خبراء التغذية أن هذه التشكيلة تعطى أفضل المقادير للعناصر الغذائية الأساسية ، فضلاً عن السوائل بالكميات التي يحتاجها الرياضيون في حالة التدريب الشديد.

#### ● وجبات ما قبل المنافسة:

1. يجب أن تكون وجبة خفيفة (500-800) سعر حراري (500-600)(60-70%) منها على شكل كاربوهيدرات مركبة التي تتميز بسرعة هضمها لكي تصب في مجرى الدم بسرعة لاستعادة تكوين كلايكونجين العضلة الذي يستخدم أثناء المنافسة.
2. أن تكون مفيدة وسهلة الهضم لدرجة أن الرياضيين لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.
3. أن يكون طعام هذه الوجبة مألوفاً.
4. تجنب الاغذية المقلية ذات التوابل.
5. يجب تناول الغذاء قبل (3-4) ساعات قبل السباق
6. عدم تناول الاغذية الغنية بالدهون ، والبروتينات ، عالية الالياف.
7. لا يوصى بتناول (قطع الحلوى ، العسل ، العنب) لأنها تسبب زيادة مفاجئة في كلوكوز الدم ، والذي قد يسبب خلال فترة قصيرة من الزمن هبوط

تعويضي في كلوكوز الدم مما يسبب التعب فالسكريات تثير خلايا بيتا في جذر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس حتى تحرر الانسولين. إذ ان التدفق الشديد للانسولين يزيد من ترسب الكلوكوز في الكبد مسبباً هبوط مستوى كلوكوز الدم هناك مقادير معتدلة منها.

\* الأغذية المفضلة قبل المنافسة:

(توست ، فطائر ، الكعك المصنع من الدقيق والحليب ، البيض ، المعكرونة بأنواعها ، اسباكتي ، بيتزا على شرط أن تكون خالية من الدهون والتوابل).

\* وجبات ما بعد المنافسة:

1. يجب اعطاء وجبات صغيرة عالية الكاربوهيدرات بعد المنافسة او التدريب من اجل استعادة الجسم للطاقة المفقودة خلال المنافسة وتفضل الكاربوهيدرات السائلة لانها تمتاز بسرعة هضمها وامتصاصها أو على شكل بودر من (1-2) كوب بعد المنافسة  
مثل:

((خبز ، بسكويت ملح ، معكرونة ، بطاطس ، فطائر ، حبوب الذرة ، فاصوليا ، لوبيا ، بسكويت هش ، معكرونة بالحكم ، موز ، خووخ ، برتقال ، مشمش أناناس ، عصير برتقال ، حليب غير دسم....ألخ)).

2. أن عملية استعادة كمية الكلايكوجين بعد التدريب أو المنافسة ضرورية جداً خصوصاً بعد (1-2) ساعة إذ يجب أن يحتوي وجبة ما بعد المنافسة من (500-800) سعر حرارية وهي ما تكون على شكل كاربوهيدرات ، التي لا تستغرق لأكثر من ساعة داخل المعدة ومن ثم يبدأ تخزينها في العضلات ، لان الوجبات الاساسية يتم تخزينها بعد (2-3) ساعة من تناولها.

3. ان عدم تناول هذه المواد بعد المنافسة سوف يزيد من الفترة الزمنية لتعويض كامل الكلايكوجين من (24-48) ساعة.

## الفصل السادس

### برامج التدريب للرياضيين



## برامج التدريب للرياضيين

تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

لذلك طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب. وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".

تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معارفي.

مفهوم وأنواع طرق التدريب (الإعداد البدني):

1 - مفهوم طرق التدريب (الإعداد البدني)

أن مفهوم طرق التدريب:

- يستبدل البعض مسمي "طرق التدريب البدني" بمسمي "طرق الإعداد البدني" والعكس، فكلاهما يشير إلى نفس المعني.
- تعريف طريقة التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب/ اللاعب". أن هناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي:

- 1- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- 2- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- 3- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 4- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 5- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
- 6- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.
- 7- تكون جزءا مكملا لخطة التدريب لتربية الرياضي وإكسابه السلوك والخبرات والعادات الإيجابية.

أنواع طرق التدريب:

أن أبرز طرق التدريب هي:

- 1- طريقة التدريب المستمر.
- 2- طريقة التدريب الفتري.
- 3- طريقة التدريب التكراري.
- 4- طريقة التدريب الدائري.

وينظم تنفيذ طريق التدريب البدني (طرق الإعداد البدني) كما يلي:

1- تنظيم دائري.

2- تنظيم حر.

أن أبرز طرق التدريب 1:

- 1- طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم).
- 2- طريقة حمل التدريب الفتري.
- 3- طريقة حمل التدريب التكراري.
- 4- طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

أنواع طرق التدريب 2:

Endurance Training Method

التدريب بالحمل المستمر

Interval Training Method

التدريب الفتري

Repetition Training Method

التدريب التكراري

بالإضافة إلى تلك الطرق الرئيسية، توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بها، حيث تسمى في بعض المراجع "طريق تدريب أيضا" كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة والتدريب البليومتري والفارنك والهومي.. الخ تلك الوسائل والنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين تلك الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة.

أنواع طرق التدريب 3:

- 1- طريقة التدريب المستمر.
- 2- طريقة التدريب الفتري.
- 3- طريقة التدريب التكراري.
- 4- طريقة التدريب الدائري.
- 5- طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

بالإضافة هناك بعض الوسائل المساعدة في تنفيذ بعض الطرق وهى:

1- جري الفارتلك.

2- جري التلال والمرتفعات.

3- التدريب البليومتري.

4- التدريب الهيبوكسيك.

طريقة التدريب المستمر:

1 - مفهومها:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/ اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

2 - الأغراض الرئيسية: تعمل على:

التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.

التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.

التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر..الخ.

مكونات حمل التدريب المستمر في طريقة التدريب المستمر

شدة أداء التمرين	= 40:60 %
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة.
فترات الراحة	= لا توجد راحة.
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30:90ق
	وطبقا لنوع الرياضة

الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر:

- 1- أسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظا على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130ن/د. ولا يزيد عن 170-180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.
- 2- 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 والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60 دقيقة جري كل 1000 متر تقطع بسرعة 4متر/ث ومعدل نبض نحو 150 نبضة في الدقيقة وبعدها 500متر بسرعتها (5متر/ث) والنبض نحو 180 نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.
- 3- جري التلال والمرتفعات: يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل عامة أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض، فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع او التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية Concentric وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية Eccentric، وهذا النوع من التدريب يختلف عن

تدريبات الفارتلك في أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط. مثال: جري مسافة 5-6 كيلو متر على التلال وتسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس التدريب، أما زيادة المسافة أو الشدة أو الاثنين معا المستويات المتقدمة.

4- طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتلك": تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة اللاعب/ اللاعبه وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له.

ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للاعب، عامل نفسي.
- تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية إلى حد ما، عامل فسيولوجي.
- الجري على أرض خلال مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات، ومرتفعات ومنخفضات..الخ.

وبذلك تستخدم طريقة الفاتلك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم، كما استخدمها كل من مدربي السباحة والدراجات بطريقة مشابهة وبما

يتلاءم مع سباقاتهم في إمكانية تغيير السرعات حيث حققت نتائج متقدمة بالنسبة للاعبوا المسافات الطويلة والمتوسطة بصفة عامة.

والمثال التالي يعرضه هاري ويلسون h. Willson للاعبى جري المسافات الطويلة فى ألعاب القوى.

مثال: جري 2 ميل سرعة أقل من المتوسط + 6-8 ميل جري مرتفعات ومنخفضات + 5 ميل هرولة + 3/4 ميل جري بسرعة ثابتة متوسطة + 200م هرولة تكرر 4-5 مرات. الميل = 1609 مترا.

الأسس الخاصة بالتدريب بالحمل المستمر:

بالنسبة للمبتدئين:

تستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر والتي تعتمد على تنمية القدرات الهوائية Aerobic-Abilities بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات؛ فمثلا بالنسبة للجري يمكن أن تؤدي بأزمنة تبدأ بخمس دقائق مستمرة ثم ترد إلى 10، 15، 20، 25 وحتى 40 دقيقة، وعلى أن يبدأ اللاعب بخطوات متوسطة فى البداية مع الابتعاد عن الزيادة المفاجئة فى إيقاع تلك الخطوات.

بالنسبة للمتقدمين:

وبالنسبة لتدريب المتقدمين ننصح لاكتساب قدرات هوائية متقدمة؛ العمل باستمرار باللعب بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته وخصوصا الحجم والشدة وذلك ليس فقط من موسم تدريبي لآخر، بل من وحدة تدريبية لأخرى، وبذلك يمكن اتباع الأسس التالية لتطوير القدرات الهوائية، تدريجيا:

- كلما زادت المسافة، قلت شدة مثير التدريب.
- أو تثبيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة.

ثانيا: طريقة التدريب الفترى.

1 - مفهوما وأقسامها:

أ - مفهوما:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

ب - أقسامها:

تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.
- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

طريقة التدريب الفترة منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

الأغراض الرئيسية:

أ - التأثير التدريبي:

- التحمل العام والتحمل الهوائي.

- تحمل القوة.

ب - تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

- من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب/ اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة

شدة أداء التمرين = 60:80 % في تمارين الجري

عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 50:60% في تمارينات القوة (مقاومات)
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة
	= للبالغين من 45:90 ثانية
	معدل نبض 120:130 نبضة/ق
	للناشئين من 60:120 ثانية
	معدل نبض 90:120 نبضة/ق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 20:30 للقوة
	6:12 للجري

مثال

نموذج للتدريب الفترتي منخفض الشدة باستخدام 3 مجموعات لعدائي 200م، يؤدون التدريب بزمن 32-36ث (شدة)، راحة مستحسنة 45-90ث، حجم التدريب 40 تكرار، شدة التمارينات 60-80%، وتؤدي كما يلي:

مجموعة أولى:	200م × 10 مرات بزمن 36ث، راحة مستحسنة 45ث، راحة بين المجموعات 3ق.
مجموعة ثانية:	200م × 10مرات بزمن 32ث، راحة مستحسنة 50ث، راحة بين المجموعات 3ق.
مجموعة ثالثة:	200م × 10مرات بزمن 32ث، راحة مستحسنة 55ث، راحة بين المجموعات 3ق.
مجموعة رابعة:	200م × 10مرات بزمن 34ث، راحة مستحسنة 54ث، راحة بين نهائية 15ق.

طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أغراضها الرئيسية:

التأثير التدريبي:

- تحمل السرعة القصوى. - تحمل القوى القصوى.

- القوى المميزة بالسرعة وبالقدرة الانفجارية

التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة

التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني. تنظيم الدورة الدموية. اختزان الطاقة وانطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق. تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة

شدة أداء التمرين = 80:90 % في تمرينات الجري

= 60:75% في تمارينات القوة

(مقاومات)

= 10:30 ثانية لكل من المقاومات

والجري

= راحة إيجابية غير كاملة

= 8:10 للتقوية

10:15 للجري

عدد مرات أداء/ زمن التمرين

فترات الراحة البينية

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

والطريقة الآتية توضح بعض أشكال التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الفترى  
مرتفع الشدة:

مثال: عدائين، متسابقين حواجز أعمار 14-17 سنة (شدة التمارينات 60:80%)

100م عدو في 14-17ث.. راحة مستحسنة 90-120ث تكرر 6-8 مرات.

200م عدو في 36-38ث.. راحة مستحسنة 120-180ث تكرر 6-8 مرات.

400م عدو في 75-95ث.. راحة مستحسنة 180-300ث تكرر 4-5 مرات.

ثالثا: طريقة التدريب التكراري:

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

الأغراض الرئيسية: يعمل على:

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

ب- التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها- تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزى تحت ظروف استعداد عمليات الكف، ولذا تكون عادة قوة المثير في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

تؤدى الإثارة القوية للجهاز العصبي إلى تعب مركزى سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي توقيت الأداء العالي الذى يقود إلى نقص أو عجز سريع فى المنصرف من أكسجين، وينتج من ذلك أن يجب على العضلات أن تعمل فى جزء كبير تحت ظروف ومتطلبات التنفس اللاهوائى، وهنا تظهر الكثير من الفضلات الحمضية (اللاكتيك) فتؤدى إلى سرعة إجهاد وتعب الجهاز المركزى.

ج- التأثير النفسي: التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، ثبات النواحي الإنفعالية وإتزانها خاصة بما يتمشي مع صورة المنافسة.

ثانيا: للتمييز بين التدريب الفتري والتكراري (تمارين الجري):

- السرعة في التدريب الفتري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب التكراري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.
  - مسافات العدو في التدريب الفتري قصيرة نسبيا على أن لا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في التكراري أكثر من ثلثي المسافة المنافسة.
  - درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلي 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 البينية تستخدم في الفتري راحة بينية قصيرة 45-180 ثانية بينما تستخدم في التكرار فترات راحة طويلة نسبيا 3-45 دقيقة.
- مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري

شدة أداء التمرين	90% للجري
عدد مرات أداء / زمن التمرين	90: 100% للقوة
فترات الراحة البينية	= بدون تحديد زمن
	= للجري راحة طويلة
	من 3: 4 دقائق
	وطبقا للمسافة وتكون
	إيجابية
	للقوة 3: 4 دقائق مع
	مراعاة أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= للجري 1: 3 مرات
	للمقاومة 20-30 رفعة
	في جرعة التدريب

أمثلة للتدريب التكراري:

مثال: عدائين، متسابقين حواجز، وثب طويل، ثلاثي، قفز بالزانة من 14-17 سنة  
30م عدوا، تكرر 8 مرات، راحة 3-5ق(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

50 عدو، تكرر6 مرات، راحة5ق (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

75 م عدو، تكرر4مرات، راحة7-10ق(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

100 م عدو، تكرر3مرات، راحة15-20ق(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

150 م عدو، تكرر2مرات، راحة20-25ق(تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

رابعاً: التدريب الدائري:

مفهومه:

مفهوم التديب الدائري: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفترى، التكرارى ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدنى لتحقيق الهدف المطلوب.

التأثير الفسيولوجى: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبذول.

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.

التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة

الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري:

- التدريب المستمر.

-التدريب الفتري.

- التدريب التكراري.

مثال لوحدة دائرية في الأنشطة المختلفة: تدريب ألعاب القوى:

1- هدف الدائرة: تنمية القوة المميزة بالسرعة مع الناحية الفنية.

2- الطرق المستخدمة: تدريب فتري مرتفع الشدة.

3- زمن فترة العمل: 15 ث.

4- زمن الراحة البينية: 60ث.

مضمون التمرينات:

- 1- (الوقوف- كيس رمل كجم على الكتفين) الوثب على جانبي المقعد باستمرار.
- 2- (الانبطاح المائل العالي عقل الحائط) ثنى ومد الكوعين يكرر باستمرار.
- 3- (الرقود- عصا حديدية 4كجم على الكتفين) للوصول لوضع الجلوس الطويل.
- 4- (الوقوف- حمل جلة 6كجم على إحدى الذراعين) فرد الذراع لأعلي ورجوعها بالذراع الأخرى باستمرار.
- 5- (الوقوف حمل ثقيل 4كجم على الكتفين) عمل حركة الانزلاق باستمرار.
- 6- (الوقوف فتحا حمل كيس رمل 3كجم على الكتفين) لف الجذع للجهتين.

طريقة حمل المنافسات والمراقبة:

أهدافها وتأثيرها:

هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص. ويقتصر تدريب هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية.

خصائصها:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يسترك فيه اللاعب.

حيث تفيد في اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حد (الشدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخططى وكذلك دراسة خطط المنافسة.

ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه سواء الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أى من اختبارات مراقبة المستوى الأخرى.

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسولوجية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدمة قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة.

وأخيراً فغن طريقة حمل المنافسات هي أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

أود الإشارة إلى أنه يجب أن نضع في الاعتبار أن تكرار الاشتراك في عدد من المنافسات يمكن أن يؤدي من وجهة النظر النفسية إلى أن يعتاد اللاعب على مواقف المنافسات. مما يؤدي بدوره إلى إمكانية عدم إعطائها الاهتمام الكافي. وما يمكن أن ينتج عن ذلك من الأضرار بأهمية هذه الطريقة

سادسا: التدريب الهيبوكسيا Hypoxia

يبدو أن مصطلح هيبوكسيا Hypoxia مصطلح مركب من نقطتين، الأول Hypo، وهى لفظة معناها نقص أو أدني أو تحتاني أما المقطع الثاني Oxia فهو الاختصار لكلمة Oxygin حامض الأكسجين، وبذلك فمصطلح هيبوكسيا يعنى في مجال التدريب الرياضي "نقص في الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأكسجيني Oxygin Dept حيث يقل توتر الأكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى الأنسجة العضلات" وبذلك يمكن أن يتعرض اللاعب لشكلين من أشكال الهيبوكسيا هما:

- الهيبوكسيا الإرادية المقننة في مجال التدريب الرياضي.
- الهيبوكسيا اللاإرادية، عند تعرض اللاعب لمرض.

أ) الهيبوكسيا الإرادية

حيث يمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الاكسجين اللازم بعيدا عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأكسجين اللازمة ويتم بوضع البرامج الخاصة بذلك، ويذكر أبو العلا عبد الفتاح أن مدربي ألعاب القوى في كل من أمريكا وألمانيا استخدموا الهيبوكسيا عند تدريب لاعبيهم. كما يوضح مجدى أبو زيد 1983 عن روبرت أن استخدام تدريبات الهيبوكسيا في مجال تدريب السباحة تعمل عن طريق تحكم اللاعب في تقليل معدل التنفس حتى تصل إلى أربع دورات كاملة للذراعين بأخذ تنفس واحد، وقد تدرب السباح سكينر مستخدما الطريقة التالية عند التدريب 200م سباحة × 10 تكرارات.

أ- التحكم في التنفس مع إجراء ثلاث دورات كاملة للذراعين.

ب- التحكم في التنفس مع إجراء خمس دورات كاملة للذراعين.

ج- التحكم في التنفس حتى الوصول إلى سبع دورات كاملة للذراعين.

تدريب 25م حرة 8-10 مرات.

تدرج سكينر في تقليل عدد مرات التنفس لمسافة 25م، وصولا إلى عدم التنفس.

التدريب البليومتري:

لقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومتري في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداء من منتصف الستينات من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفيتي في هذا الوقت، ومصطلح بليومتري Plyometric منحدر من أصله الإغريقي Pleythyein و Metric والتي تعنى القياس، وهذا هو المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح، أما إذا ما نظرنا إلى معنى ومفهوم بليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية Explosiv Power.

وتتضح أهمية تمارين البليومتري من خلال تحسينها لكل من عنصري القوى العضلية والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv Power.

وقد استخدمت مثل تلك التمارين منذ الخمسينيات ولكن بتسميات أخرى كالوثب المتعدد حيث تعمل من الناحية الفسيولوجية على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي Eccentric Contraction ويليه مباشرة الانقباض اللامركزي.

وبذلك ينظر الفورد 1989م إلى العمل البليومتري "كنظام لتمارين خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي"، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه

"أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاوية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية".

أمثلة التدريب البليومتري:

الوثب، صعود المدرجات والهبوط منها، الحجلات..الخ.

مكونات الحمل الطريقة المستخدمة	شدة أداء التمرين	عدد مرات أداء التمرين	فترات الراحة	عدد مرات تكرار التمرين	الأغراض الرئيسية
طريقة التدريب المستمر	40: 60 %	الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة	لا توجد فترة راحة	قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء ستمر لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30: 90 ق وطبقا لنوع الرياضة	1-التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي 2-التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص

<p>(تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل الأداء) 3-التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية</p>					
<p>أ - التأثير التدريبي: - التحمل العام والتحمل الهوائي. - تحمل القوة. ب - تأثيرها الفسيولوجي والنفسي: - من الناحية الفسيولوجية</p>	<p>20:30 للقوة و 6-12 للجري</p>	<p>راحة إيجابية غير كاملة- للبالغين من 45:90 ثانية -معدل نبض 120:130 نبضة/ق - للناشئين من 60:120 ثانية -معدل نبض 90:</p>	<p>متوسطة</p>	<p>60:80 % في تمارين الجري 50: 60% في تمارين القوة (مقاومات)</p>	<p>طريقة التدريب الفردي منخفض الشدة</p>

<p>تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.</p> <p>-من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب/ اللاعبه لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.</p>		<p>120 نبضة/ق</p>			
<p>التأثير التدريبي: - تحمل السرعة القصوى. - تحمل القوى القصوى- القوى المميزة بالسرعة وبالقدرة الانفجارية.</p> <p>التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل</p>	<p>8:10 للتقوية :10 15 للجري</p>	<p>راحة إيجابية غير كاملة</p>	<p>10:30 ثانية لكل من المقاومات والجري</p>	<p>80:90 % في تمرينات الجري 60: 75% في تمرينات القوة (مقاومات)</p>	<p>طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة</p>

<p>الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة. التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني.</p>					
<p>التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية- القوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميّزة بالسرعة (القدرة العضلية) التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين</p>	<p>للجري 1: 3 مرات للمقاومة 20-30 رفعة في جرعة التدريب</p>	<p>للجري راحة طويلة من 3: 4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة 3: 4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية</p>	<p>بدون تحديد زمن</p>	<p>90% للجري 90: 100% للقوة</p>	<p>طريقة التدريب التكراري</p>

بالعضلات وزيادة الطاقة المخترنة وانطلاقها- تستدعي إشارة قصوى للجهاز المركزي تحت ظروف استدعاء عمليات الكف التأثير النفسي: التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية					
--	--	--	--	--	--

## التدريب في كرة القدم - مثال عملي-

قبل الدخول الى حيثيات الموضوع يجب على اي مدرب في اي لعبة رياضية التفكير ومراعاة احتياجات مجموعته او فريقه من ناحية التجهيزات وسقف التطور المطلوب وهي الاساسيات في المدخل الصحيح والاستعدادي للتمرين وان يكون عارفا وملما بامكانيات فريقه او مجموعته وكم يمتلك من الخبرة اللازمة في عالم التدريب لكي ينظم امكانيات تدريب فريقه او مجموعته وفق هذين المفهومين وبعد ذلك يمكنه الانطلاق الى التخطيط السليم للوحدة التدريبية التي هي الجزء الاساس لتخطيط الطويل الامد او القصير الامد (الهدف) لتطوير مهارات وقدرات الفريق او المجموعه لذا فان ذلك يتطلب منه التفكير ومراعاة ثلاث نقاط مهمه في التمرين الواحد في الوحدة التدريبية التي تتمثل في.

1. اكبر عدد ممكن لحيازة الكرة او ملامستها للاعب من مناولة , امتلاك. تسديد وباقي المهارات التكنيكيه.
2. تنويع الجهد او الشدة على اللاعب اثناء الوحدة التدريبية ومن تمرين الى اخر على ان تكون مشابهة الى حد ما للمباراة الحقيقيه.
3. المهارات التكنيكية التي يجب مراعاة تطويرها لدى اللاعب اثناء الوحدة التدريبية من كافة الجوانب ومقدرة اللاعب على تنفيذها.

وهنا اذكر بان الوحدة التدريبية يجب ان تبدأ بالاحماء الذي يمتد من 10 الى 15 دقيقة والستريج والتمطيه ومن المستحسن ان تكون عملية الاحماء للفريق تشمل تنمية مقدرة اللاعب التكنيكيه الفردية التي يدخلها المدرب ضمن منهاج وحدته التدريبية لكي يستفاد اللاعب من الجانبين (الاحماء وتنمية القدرة التكنيكية) ولا بد للمدرب ايضا ان يتفكر جيدا بالتدرج في الاحماء من السهل الى الاصعب.

### حيازة اللاعب للكرة أثناء الوحدة التدريبية

في علم تدريب كرة القدم تعتبر حيازة اللاعب للكرة اثناء الوحدة التدريبية من المسلمات والاساسيات بحيث يكون لاعب كرة القدم بمفهوم (صديق للكرة) بحيث يمكن له ان يلامس الكرة بكافة الجوانب باكبر عدد ممكن وهذه المهمة تقع على عاتق المدرب من خلال تنظيمة للتمرين ومن خلال فهمه وخبرته وادائه في التفكير دوما بذلك لكي يتعود اللاعب على وضع المباريات وبكل الاوضاع المناسبه للعبة كرة القدم الحديثه ويعتبر لعب الفرق الصغيره (2 ضد 2) او (3 ضد 3) هو الطريقة المناسبه لهذا التفكير الجيد والايجابي والمدرب هو المسؤول عن ذلك لانه هو يقود ذلك المفهوم وخاصة للشباب المبتدئين في عالم كرة القدم.

اهم الاسباب التي تؤثر في زيادة جرعات ملامسة اللاعب للكرة تتمثل في:

1. عدد الكرات الموجودة في الملعب يجب ان تكون متساوية مع عدد اللاعبين (كرة لكل لاعب)

2. قوانين اللعب وتنظيمها في الوحدة التدريبية.

3. الملعب وقياساته ومساحته المتوفرة اثناء الوحدة التدريبية.

4. كيف يكون لعب الكرة في الوحدة التدريبية مثلا لعب فرق صغيرة او مجاميع.

5. وقت التمرين.

6. افكار المدرب في الوحدة التدريبية (فلسفة التدريب).

وبعد ذلك على المدرب بعد ذلك ان يقيم ماحدث في التمرين من ناحية عدد لمسات اللاعبين للكرة في كل الوحدة التدريبية وهل كان جيدا او غير ذلك وان يضع المقارنة بين لاعبيه في هذا الجانب ومن بعد ذلك عليه ان يوازن بين ماحدث في التمرين وافكاره التي من خلالها قاد الوحدة التدريبية واذا كانت النتيجة جيدة فهذا شئ ايجابي اما اذا كان هناك اخطاء او هفوات فانها تتلخص في.

1. اختيار التمرين بحيث ان اللاعبين يفقون في صف طويل والانتظار ما بين تنفيذ وتنفيذ اخر ياخذ وقتا طويلا وهذا غير جيد ومخالف لما تناولناه.

2. جعل لعب الفرق الصغيرة بين فريقين اكثرهم من اللاعبين ذوي الامكانيات الجيدة والفرق الاخرى لاعبين في مستويات غير جيدة وهذا يفقد التوازن في عملية المنافسه والتعليم.

مثال بسيط لتنفيذ تمرين خاطئ

عند تنفيذ تمرين للتسديد على الهدف بمساعدة المدرب الذي يقف على منطقة قوس الجزاء واللاعبين يقفون في منطقة وسط الملعب على شكل طابور يتكون من 18 لاعبا. حامل الكرة يناول الكرة للمدرب وبدوره المدرب يهيئ الكرة للاعب للتسديد بعد ان يهاجم الكرة ويسددها من اللمسة الاولى او الثانية فانك تتصور كم يحتاج اللاعب التسلسل 18 الى وقت ملامسة الكرة الثانية.

مثال بسيط لتطوير التمرين نفسه

نفس التمرين ممكن فيه تقسيم اللاعبين الى ثلاث او اربع مجاميع وتقسيم الملعب على ضوء ذلك بحيث تتكون كل مجموعته (أ - ب - ج) من ستة لاعبين ويمكن للمدرب ان ينوع في التمرين بحيث تكون المجموعة (أ) تتمرن على التسديد بعد المشي بالكرة باتجاه الهدف والمجموعة (ب) تتمرن على التسديد بعد ان يهيأ زميل الكرة للاخر والمجموعة (ج) يسدد بعد تسليم الكرة من الزميل الذي خلفه بمنابقتها امامه بمسافة مناسبة.

نلاحظ في هذا التمرين كم كسب اللاعب وقتاً لحيازة الكرة وقد يكون اختصر الوقت بشكل مضاعف اذا لم يكن اكثر.

#### الشدة والجهد اثناء الوحده التدريبيه

درجة الشدة والجهد تعرف بكم تعمل وتنفذ اثناء الوحده التدريبيه. اثناء التمرين ينبغي ان يفكر المدرب وبشكل اساسي باي شدة وجهد ممكن ان ينفذ وحدته التدريبيه وبعد ذلك عليه ان ينوع هذين النمطين من العمل والشئ المهم هنا يجب ان يتعلم المدرب ان ينوع الشدة والجهد في الوحده التدريبيه والتمرين الواحد وكيف يستطيع ان يؤثر على مقدرة اللاعبين من خلالها وان ليجعل الوحده التدريبيه على نسق واحد من ناحية الشدة والجهد وهذا خطأ كبير يرتكبه المدرب اذا سار على هذا النهج لان هذا التنوع في الشدة والجهد سوف يفيد اللاعبين خلال المباريات الرسميه لاننا جميعا نعرف ان مباريات كرة القدم متنوعه الاداء من ناحية الجهد والشدة في مختلف فتراتهما ومن خلال التمرين يمكن لنا ان نجبر اللاعبين بعض الشئ على الركض بدون كرة لان هذا مفيد جدا لعامل اللياقة البدنيه للاعب كرة القدم وخاصة اذا كنت كمدرب تعرف ان لاعبيك يفقدون لياقتهم البدنيه المطلوبه وعليك ان تغطيها بشكل او باخر بزيادة الجهد والشدة اثناء التدريب مع الكرة او بدون الكرة.

وهنا يجب ان نورد على سبيل المثال تمارين التكنيك هي المناسبة كبديل نسبي لتمرين الشدة والجهد المنخفض لان هذه التمارين عادة مايركز فيها على تمارين التكنيك ومدى اجادتها وتطويرها وهنا يجب التفريق بين بعض التمارين مثل تمرين المسير بالكرة (الدريبل) ففي هذا التمرين يمكن ان يكون تمرين عالي الشدة والجهد او واطئ الشدة والجهد وهذا مايمكن ان نسمية الخبرة العملية للمدرب وكيفية استخدام ذلك في الوحدة التدريبية وجعل هذا التمرين مشابه في الوحدة التدريبيه الى المباريات الرسمية, لذا فان الشدة والجهد في الوحدة التدريبيه يجب ان تراعي في تنفيذها بمساعدة من نتيجة ضربات دقات القلب التي سنتطرق اليها لاحقا لان الشدة والجهة لاتعني مطلقا زيادة كبيرة في عدد ضربات القلب لان هذا يعتبر منطق خطير يسحب اللاعب الى الاجهاد لاغير.

عدد ضربات القلب في حالة الشدة والجهد في الوحدة التدريبيه

عدد ضربات القلب تعرف بانها عدد الضربات خلال الدقيقه الواحده ويمكن عددها ومعرفة عددها من خلال ساعة النبض الطبيه او من خلال وضع اليد على بعض المناطق المعينه التي يمكن ان يشعر بها وضبط الوقت معها بعد ضربها في العدد المعين اي اننا ممكن ان نعد دقات القلب خلال 15 ثانيه ومن ضربها في العدد اربعه ليصبح اجمالي العدد هو عدد ضربات القلب.

يعتقد بعض المدربين بان الاهتمام بنبضات القلب للاعب الشاب او الطفل هو شئ غير مهم واساسي بل ان الاهتمام بهذا الشئ يجعل المدرب يعرف مقدرة اللاعب في التحمل والشدة ومن خلالها يفكر في كيفية تنظيم وتخطيط وحدته التدريبية وهناك مدربين من نوع اخر يجعل من لغة الجسد للاعب هو المقياس لقياس الشدة والجهد فعندما يرى اللاعب متعبا وغير قادر على اداء التمارين بالجودة المعتادة لسنه او قدرته فانه يتصور بان اللاعب قد استطاع من الوصول الى قمة الشدة والجهد لذا نرى لاعبيه كانهم يبحثون عن الهواء للتنفس وهذا امر خاطئ وخطر لايمكن اتباعه من قبل المدرب لذا فمن المستحسن ان يتناقش المدرب مع اللاعب حول امكانية تحمله الشدة والجهد لكي يتعرف الى اين وصل وان لايترك الامور على عواهنها وقد تحصل مضاعفات صحيه للاعب لاحقا لذا فان المدرب عندما يعمل مع اي فريق او مجموعة لثلاث او اربع وحدات تدريبية خلال الاسبوع الواحد او اكثر فانه يجب يضع في اولوياته الاسئلة التالية متى ما اراد التخطيط للوحدة التدريبية من حيث الشدة والجهد المبذول فيها.

1. ماذا يكون التخطيط من ناحية الشدة والجهد(واطئ - متوسط - عالي - عالي جدا)
2. اي الامور التي ستؤثر في الشدة والجهد في التمرين الواحد.

3. اي التمارين التي من الممكن تطوير الشدة والجهد من خلالها في التمرين الواحد.  
4. هل الجهد والشدة متوفرة ومغطية كل اللاعبين المشتركين في التمرين الواحد اي انهم متساوين فيه.

من الامور التي يمكن ان تسهل عمل المدرب من خلال معرفة نوعية الجهد اعطاها الوان معينه لها لمعرفتها وللسهولة وكما يلي..

• الشده والجهد الواطئ - الاصفر

• الشده والجهد المتوسط - الاخضر

• الشدة والجهد العالي - الاحمر

مثال للتخطيط للوحدة التدريبية تنظيما يكون المثل التالي لمعرفة تنوعات الجهد والشدة لمسايرتها مع المباريات الرسمية.

1. الاحماء لمدة 10 دقائق تكون الشدة والجهد فيها واطئ ويتدرج الى المتوسط.
2. التكنيك- دريبل (المسير بالكرة) لمدة 10 دقائق تكون الشدة والجهد فيه متوسط الى عالي.
3. التكنيك-(التسديد بكل انواعه) لمدة 10 دقائق تكون الشدة فيه واطئ الى متوسط.

4. لعب فرق صغيره(4 ضد4) اربعة اشواط كل شوط تكون مدته خمسة دقائق تكون الشدة فيه عاليه.

5. التمطية والستريج لمدة 5 دقائق تكون شدته واطئه.

تكون مدة الوحدة التدريبيه 60 دقيقة بالنسبة للشباب والناشئه وبالامكان زيادتها حسب قناعة وتفكير وتخطيط المدرب واجمالي الشده والجهد بالمعدل هو عالي.

الوقت المحتسب مضروب فيه حسابها عدد ضربات القلب

6 ثواني 10 14\*10 140 ضربة - دقيقه

10ثواني 6 24\*6 144 ضربة - دقيقه

15 ثانيه 4 36\*4 144 ضربة - دقيقه

20 3 48\*3 144 ضربة - دقيقه

جدول يبين حساب قياس ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.

ومع الجدول اعلاه ممكن حساب الشده والجهد بالنسبة الى اللاعب خلال الوحدة

التدريبيه حسب النسبه المئوية التاليه.

• 85% تعتبر الشدة والجهد عالي.

• 70 - 85 % تعتبر الشدة والجهد متوسط.

• 70 % يعتبر الجهد واطئ.

وإذا تم حساب هذه النسبة المئوية بالنسبة الى جدول القياس اعلاه فاننا بإمكاننا حساب الشدة والجهد خلال التمرين الواحد وكمايلي.

• 175 ضربة للقلب في الدقيقة تكون الشدة والجهد عالي.

• 145- 175 ضربة للقلب في الدقيقة تكون الشدة والجهد متوسط.

• 145 ضربه للقلب في الدقيقة الواحدة تكون الشدة والجهد واطئ.

مثال عن كيفية زيادة الشدة والجهد في تمرين واحد

نقدم مثال بسيط حول كيفية تغيير الشدة والجهد على اللاعبين في التمرين الواحد

وهذه حالة جدا مهمة وضرورية يجب على كل مدرب معرفتها والمثال كمايلي،،

اللاعب رقم (1) يناول الكرة الى اللاعب رقم (2) (تكون المسافة بينهم من 20 الى 25

متر ويقفون بشكل متقابل) اللاعب رقم(2) يعيد الكرة الى اللاعب رقم(1) الذي

يستلم الكرة ويسير بها باتجاهه , اللاعب رقم (2) يركض باتجاه اللاعب رقم (1) حال

استلامه للكرة والسير بها ويلتقون عند المنتصف ويكون دفاع اللاعب رقم (2) دفاع

سلبي.

من خلال هذا التمرين البسيط ممكن ان نزيد الشده والجهد بعملية بسيطة فنلاحظ ان مع ستة لاعبين نجد ان الشدة والجهد يكون متوسط الى عالي مع وجود ستة لاعبين لتنفيذ التمرين وممكن ان نزيد الشدة والجهد من خلال تقليل اللاعبين المشتركين بالتمرين الى اربعة لاعبين وممكن ان نقلل الشدة والجهد بزيادة عدد اللاعبين الى ثمانية او عشرة لاعبين وهذا يرجع الى التخطيط للتمرين الذي يتبعه المدرب وكيفية قيادته الوحدة التدريبية والهدف المتوخى منها.

ايضا من الممكن الربط بين زيادة او انقاص الشدة والجهد وعدد اللمسات وحياسة الكرة للاعب في التمرين.

## المصادر والمراجع

- 1- بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
- 2- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2005.
- 3- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"، نظريات- تطبيقات، منشأة المعارف، ط11، القاهرة، 2003.
- 4- عماد الدين عباس أبو زيد: "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، نظريات- تطبيقات، ط1، 2005.
- 5- محمد حسن علاوى: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط13، القاهرة، 1994م.
- 6- مفتى إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.



## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
3	المقدمة
7	الفصل الأول مبادئ التدريب الرياضي
9	مفهوم علم التدريب الرياضي
19	ماهية التدريب الرياضي بالمفهوم الحديث
19	واجبات التدريب الرياضي
21	أهداف التدريب الرياضي
22	قوانين التدريب الرياضي
27	الفصل الثاني المدرّب الرياضي - كرة القدم أمودجا-
29	تعريف المدرّب
45	كيف يختار المدرّب المحترّفين
61	التبديلات
66	الإقالة و الاستقالة و انتهاء العقد
69	الفصل الثالث اللياقة البدنية والتدريب الرياضي
71	تعريف اللياقة البدنية
71	مفهوم اللياقة البدنية
73	أهمية اللياقة البدنية للفرد

137	الفصل الرابع التخطيط للتدريب الرياضي
139	اهمية التخطيط للتدريب الرياضي
140	القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي
143	انواع التخطيط للتدريب الرياضي
161	الفصل الخامس الغذاء والتدريب الرياضي
163	الغذاء والنشاط الرياضي
166	مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضي
170	تأثير الغذاء على الأداء الرياضي
172	المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين بتوصية المدرب
191	الفصل السادس برامج التدريب للرياضيين
193	برامج التدريب للرياضيين
195	أنواع طرق التدريب
233	المصادر والمراجع
235	الفهرس

# أساسيات التدريب الرياضي



دار الجنادرية للنشر والتوزيع  
دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - الأشرافية  
تلفاكس ٠٠٩٦٢٦٤٧٧٨٧٧٠  
وال ٠٧٩٦٢٩٦٥١٤

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن  
Email: dar\_yafa@yahoo.com  
Email: dar\_janadria@yahoo.com

