



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبيات  
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص المحاضرة الثانية – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة

العام الدراسي 2023 – 2024

أ.د. اسراء فؤاد صالح

تدريب رياضي – العاب القوى

2023م

1445هـ

## الانسجام الرياضي

يقصد بالانسجام الرياضي : امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة أو الفعالية المختارة , واستمراره على التدريب في المستقبل وصولاً الى المستويات العليا . لذا يكمن إقرار تلك الحالة في أثناء فترة التدريب للناشئين .

فالحصول على المستوى العالي الجيد ، يعني تحقيق المستوى الرياضي العالي في مرحلة عمر معينة على أساس تطور ذهني، عقلي، فسلجي، ثم التطور العالي لمميزات نوع اللعبة أو الفعالية

كالقابليات والقدرات الجسمية والتكتيكية. وهذا يعني الاستعداد لتقبل الحمل بنجاح في مرحلة تدريب الناشئين , أي امتلاك القابلية على التعلم أو التدريب في وقت مبكر . كذلك يمكن أن يؤثر على التربية والتعليم خلال مراحل فترة التدريب الطويلة حتى عمر المستويات العليا .

## معرفة قابلية الانسجام

يقصد بها : هي مجموع النظم التربوية والسياسات التعليمية والمختبرات والنظم الإدارية والتشريعات الرياضية والموارد الخاصة بتمويل التدريب الخاصة بتنسيق وتنظيم عملية البحث لرياضي .

لذا يتم اختيار واكتشاف الرياضيين في إثناء الحصص المنهجية واللامنهجية لدرس التربية الرياضية , ويتطلب إيجاد اتصال وثيق وتنسيق بين الجهات المسؤولة عن التدريب كمعلم أو مدرس التربية الرياضية الموجود في المدرسة في لجان مشتركة ، ويقوم بتنظيم العلاقات الإدارية على مبدأ التدريب المستديم .

لذا يتطلب من المعلم أو المدرس أن يلاحظ العناصر المشخصة يوميا ، وان يدون كل ما يلاحظه من الصفات الخاصة بهؤلاء الناشئين, وإضافة هذه الملاحظات الى الحقائق العلمية التي تكشف عن الخصائص العامة. لذلك يمكن معرفة **خصائص قابلية الانسجام** من ابتداء متطلبات الناشئين من كلا الجنسين على وفق الصفات الآتية :

1. أن يكون مستوى الناشئ فوق معدل الوسط ، وان تكون لديه قابلية إضافية للتعليم والتدريب .
2. يجب أن تتوفر الرغبة والحاجة إلى حقيقة الوصول إلى هدف التدريب الرياضي بنشاط فوق مستوى معدل الوسط سواء كان ذلك في الحصص المنهجية واللامنهجية.
3. قابلية تحمل فوق معدل الوسط ، وهذا يعرف عن طريق إعطاء حمل كبير للواجبات الحركية ، لذا يتطلب اخذ رأي طبيب المدرسة أو المركز الطبي عن إمكانية تناسب الإمكانية الوظيفية للحمل الرياضي .

## الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية :

يجب إن نفرق بين الحالة التدريبية للاعب وفورمته الرياضية , ومع تشابههما في بعض الأحيان , ألا إنهما مختلفان إلى حد ما .

**الفورمة الرياضية :** تعني الحالة التدريبية المثلى للاعب . وهي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وأحوال البيئة وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .

إن وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية المثلى , أي ( الفورمة الرياضية ), يجب إن يصل إليها خلال موسم المنافسات , وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن . وإذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج ( الفورمة الرياضية ) ولا يسمح له بالاشتراك في المنافسات حتى تكتمل فورمته الرياضية لما لذلك من آثار جانبية سيئة في اللاعب .

وهذا يعني إن يضع المدرب خطة لإمكانية دخول اللاعبين المشاركين في كل مباراة إلى الفورمة الرياضية العليا, وهذا لا يتأتى بإعداد كل اللاعبين المسجلين في الدوري مرة واحدة , وعلى ذلك يجب إن يقتصر الإعداد على اللاعبين المشاركين في كل مباراة سواء كانوا أساسيين أو احتياط. وهنا نقف لتتساءل التساؤلات الآتية :

1. لماذا لا يعد كل اللاعبين ويدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
2. ما هي المدة الممكنة التي يمكن إن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
3. ما هي الإضرار الناتجة عن تجهيز اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة؟
4. ما هي العلاقات المميزة للاعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟

وللإجابة عن تلك التساؤلات يمكن إيجازها في إن اللاعب بعد اكتمال لياقته بدنياً ومهارياً ونفسياً, من الصعب الاستمرار بتلك الدرجة من اللياقة لفترة طويلة , أي المحافظة على فورمته الرياضية , وبذلك يحاول المدرب ذو الخبرة الجيدة إن يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه شدة المثير وتقليل حجم الحمل , كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة, وهذا أمر صعب بالنسبة للمدرب المبتدئ ذي الخبرة المحدودة , فاللاعب الذي وصل فورمته الرياضية لا يستطيع الحفاظ عليها لفترة طويلة , حيث يتوقف طول تلك الفترة على المستوى الذي وصل إليه اللاعب من ناحية وعمره البيولوجي ونمطه الجسمي من ناحية أخرى.

أن طول تلك الفترة يتوقف على حدود إمكانات اللاعب وبذلك فاللاعبون مختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة , إذ يمكن للمدرب إن يلعب بمكونات حمل التدريب لراحة اللاعب راحة ايجابية استعداداً لتحمله حملاً بدنياً يتناسب مع حجم المنافسة الجديدة .

وعلى ذلك يتميز اللاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية بما يلي :

1. تحسن ونضج في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب .
2. أداء مهاري اقتصادي متميز والذي يمكن ملاحظته من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي .
3. اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق تصرفات اللاعب .

أما الحالة التدريبية تعني: المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة .

وعلى ذلك فالحالة التدريبية للاعب, حالة مرحلية وغير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستواه, إذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة , وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية, فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثيرا كبيرا بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية, وعلى ذلك فان مكونات الحالة التدريبية هي :

1. مستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة .
2. مستوى المهارات والخطط .
3. القدرات العقلية .
4. الحالة النفسية .
5. الصفات الخلقية والسلوكية .

كما أن هنالك وسائل والإمكانات تؤدي دوراً إيجابياً لرفع الحالة التدريبية نقلا عن العالم ( رينر ) وهي :

1. التمارية البدنية والحركية الخاصة والمناسبة .
2. تحسين الجوانب الفنية والخطية .
3. التصور الحركي السليم .
4. الإيحاء الذاتي للتركيز .
5. التأثير الذاتي .

## اكتساب الفورمة الرياضية:

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين أمر صعب وشاق ويحتاج من المدربين الكثير من الجهد في الإعداد للبرامج بصفة عامة , وتنظيم وتقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة , فلكل لاعب إمكانات بدنية و مهارية ونفسية خاصة تختلف من لاعب لآخر , يجب إن يتعامل معها المدرب بحذر , فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين , إذ يظهر ذلك واضحا بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين .

## مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

يبدأ الإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام مروراً بفترة الإعداد الخاص, وما قبل المسابقات وحتى بداية الموسم المسابقات وهي الفترة الحاسمة للوصول إلى الفورمة الرياضية, وبذلك يعد موسم المسابقات موسم اكتساب الفورمة الرياضية, وتختلف تلك الفترة من مسابقة لأخرى , فالألعاب والمسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة يمكن إن يكون فترة إعدادها اقل لفورمته الرياضية إذ يمكن إعداده بدوره حمل نصف سنوية, إما أنشطة التحمل عموماً فتحتاج إلى فترة إعداد أطول, ومن ثم تحتاج إلى فترة أطول للتدريب, وبذلك لا يجدي معها

دورة الحمل النصف سنوي , لذا يلجأ المدربون إلى استخدام دورة الحمل السنوية , كما في سباحة المسافات الطويلة, وجري المسافات الطويلة والماراثون في ألعاب القوى .

ولذلك يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة وكما يلي :

### المرحلة الأولى - مرحلة إعداد ونمو المستوى

تهدف مرحلة إعداد ونمو المستوى كمرحلة أولية الى :

1. اكتساب الفورمة الرياضية بصفة عامة إلى تحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة .
2. تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية .
3. تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة, سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على إمكانية تقدم المستوى .
4. تدريب وتحسين مستوى المهارات الحركية والرياضية عن طريق تحسين مستوى التكنيك والتكتيك .

وبذلك تؤدي ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص دوراً فعالاً في تلك المرحلة , فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية , هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعنى لمهارة المختارة والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة , وهنا تمثل تمارين الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها فكل تلك التمارين متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

إما الإعداد الخاص فيهدف إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعنية , وبذلك له تأثير كبير وفعال في تطوير مستوى المهارات الفنية والخطية , وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات ألعاب القوى والسباحة والدراجات .. الخ. وبذلك تؤدي تمارين الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أداؤها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أداؤها , حيث قيام المجموعات العضلية بالعمل العضلي نفسه , وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص, كذلك التمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة .

### المرحلة الثانية - مرحلة النضج والمحافظة على المستوى

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية, وبعد إعداده بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه أداء المهارة بشكل جيد , يعمل المدرب على تحقيق اهداف هذه المرحلة من خلال :

1. تحسين كل من مستوى التكنيك والتكتيك .
2. متابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .
3. الوصول الى الاداء الاوتوماتيكي في الاداء .
4. تحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة .
5. استخدام التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة, وخصوصاً تمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة والوصول باللاعب إلى درجة النضج , وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة في تلك التمارين بصورتين هما :

**الأولى :** وهي أداء التمارين الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمارين الإعدادية الخاصة.

**الثانية :** فتمثل تلك التمارين بزيادة في الشدة وبذلك تسمى (التمارين التحسينية) , والتمارين التحسينية عبارة عن تمرينات خاصة تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير, كأداء مهارة ( الوثب العالي ) مع استخدام ( صديري الإرتقال ) في مرحلة الارتقاء مثلاً , أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة , أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص .

أن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة ( النضج ) ليس امراً سهلاً, حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة , والعمل على زيادة التكيفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب من جهة أخرى , حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكيفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لفورمته الرياضية .

وتعد مرحلة ( النضج والمحافظة على المستوى ) المرحلة المناسبة لخوض اللاعب المنافسات , سواء كانت ألعاباً جماعية أم مسابقات فردية أم منازلات , وعلى ذلك تتوقف استمرارية الحفاظ التي تتمثل فيها تلك المنافسات , هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب وعمره البيولوجي , ولذلك يعمل المدربون على تعديل وتغيير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التغيير في مكونات الحمل , حتى لا يفقد اللاعب جزءاً ولو بسيطاً من مستواه وبذلك يعمل المدربون دائماً باحتفاظ اللاعب على فورمته الرياضية في كل مسابقة أو منافسة مع تجاوز الزمن بين كل قمة وأخرى .

**المرحلة الثالثة - مرحلة هبوط المستوى**

تتلازم مرحلة ( هبوط المستوى ) مع مستوى موسم الراحة النشطة , حيث يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً .

إن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر الفورمة التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية. هذا يعني إن الإعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الإعداد البدني والفيولوجي , وبذلك نرى إن أول ما يفقده اللاعب يتمثل في مستوى كل من التكنيك والتكتيك , إما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً, وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات الفورمة الرياضية يفقدهما اللاعب في تلك المرحلة.

يعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى الفورمة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريب الخاصة بذلك , إذ إن فقدان هذا العنصر المهم من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في التدريب حتى يعود إلى مستواه , وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط الفورمة الرياضية على طول الفترة التي استغرقتها الفورمة الرياضية للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر , هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة , وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة , فإذا عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الفورمة الرياضية الجديدة , إذ يحدث نتيجة لذلك هبوط حاد في مستوى كل مكونات الفورمة الرياضية وتفككها .

إن مرحلة ( هبوط المستوى ) تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق مستوى فورمة رياضية جديدة متميزة عن المستوى السابق للاعب , حيث إن الفورمة الرياضية ليست ثابتة من حيث الأسس , وبذلك تتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .