

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى : السنة الثانية ليسانس

الأستاذ المكلف : مختار قاسم

السداسي الثاني

المقياس :

برمجة وتخطيط التدريب الرياضي

السنة الجامعية : 2020

المحاضرة : 01

الموضوع :

اللياقة البدنية

الخطة .:

1. مفهوم اللياقة البدنية

2. تقويم اللياقة البدنية

3. اكتساب اللياقة البدنية

1- مفهوم اللياقة البدنية

تعريف اللياقة البدنية:

هي حالة الاستعداد المثلى للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية ، وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد الأمثل للجسم و ارتفاع الإمكانيات الوظيفية للأعضاء لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة مع الاحتفاظ بمستوى عالي من أداء الوظائف الحركية و الأعضاء الداخلية و سرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب و كذلك سرعة الاسترجاع بعد التعب .

- يعرف "ماتيفاف" اللياقة الرياضية بأنها الحالة المثلى للاستعداد الرياضي من أجل الوصول إلى أقصى و أفضل النتائج خلال الموسم التدريبي ، و التي تتميز بمجموعة من العلامات الفيزيولوجية و الطبية و النفسية المتكاملة ، وهي تعد في حد ذاتها الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني و التقني و التكتيكي و النفسي .

و عندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في لياقته الرياضية (En forme)

2 تقويم اللياقة البدنية :

تعتبر النتائج الرياضية التي يحققها الرياضي في المنافسة هي التقويم المباشر للياقة البدنية ، إلا أن النتائج الرياضية تعتبر في حد ذاتها التقويم النهائي للموسم الرياضي ، وخلافا للنتائج الرياضية يمكن أيضا تقييم اللياقة الرياضية من خلال مؤشرات تقدم المستوى الرياضي.

مؤشرات تقدم مستوى الرياضي :

يمكن تقويم اللياقة البدنية من خلال المؤشرات تقدم المستوى الرياضي خلال الموسم التدريبي و ذلك عن طريق :

1- مقدار الفرق بين المستوى الرياضي و ما يتحقق خلال الموسم الحالي ، وكلما زاد الفرق في تحسن مستوى الرياضي دل ذلك على أن الرياضي قد وصل إلى حالة اللياقة البدنية ، ويتحسن المستوى الرياضي خلال الموسم التدريبي من 1 إلى 3 % تبعاً لنوع النشاط الرياضي .

2- مقدار الفارق بين النتائج في المنافسات الاختبارية ونتائج المحاولات التجريبية الأولى خلال الموسم التدريبي التجريبي ، و كلما زاد الفرق دل على ذلك اقتراب الرياضي من اللياقة البدنية .

3 اكتساب اللياقة البدنية :

إن اكتساب اللياقة الرياضية للاعبين أمر صعب و شاق و يحتاج من المدربين الكثير من الجهد في التحضير للبرامج بصفة عامة ، و تنظيم و تقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة ، فكل لاعب إمكانات بدنية و تقنية و نفسية خاصة ، تختلف من لاعب لآخر ، يجب أن يتعامل معها المدرب بحذر ، فالفردية في التدريب هي طريقة المثلى و التي نجحت مع اللاعبين حيث الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس من أسس وضع البرامج التدريبية ، حيث يظهر ذلك واضحا بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين ، و على ذلك فالهدف هو وصول اللاعب إلى اللياقة الرياضية .

مراحل اكتساب اللياقة الرياضية:

يمكن تقسيم مراحل اكتساب اللياقة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة و كما يلي:

- المرحلة الأولى: مرحلة إعداد و نمو المستوى.
- المرحلة الثانية : مرحلة النضج و المحافظة على المستوى.
- المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط المستوى.

أولا : مرحلة إعداد و نمو المستوى :

تلعب ديناميكية العمل المتبادل بين كل من التحضير العام و التحضير الخاص دورا فعالا في تجهيز المستوى في تلك المرحلة ، فالتحضير العام يسبق التحضير الخاص حيث يقع على عاتق كل منهما واجبات بدنية و تقنو- تكتيكية و تكتيكية خاصة تتعلق بإعداد اللاعب في تلك المرحلة الهامة من مراحل اكتساب اللياقة البدنية ، فالتحضير العام يهدف و بصورة مباشرة إلى النمو العام و المتوازن لجميع القدرات البدنية ، وهذا بالإضافة إلى تحسين و تطوير المهارات الحركية العامة. ، وهنا تمثل تمارينات التحضير العام دورا أساسيا كتمارينات القوة العضلية العامة والسرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها ، فكل تمارينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

أما التحضير الخاص فيهدف بصورة مباشرة إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالتقنية المعنية ، و بذلك له تأثير كبير و فعال على تطوير مستوى المهارات الفنية و الخططية و المتمثلة في كل من التكنيك و التكتيك ، وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرسمية كما هو في سباقات ألعاب القوى و السباحة والدراجات... إلخ ، و بذلك تلعب تمارينات التحضير الخاص دورا إيجابيا في تحسين المستوى و التي تمثل في أدائها جزءا من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها ، حيث قيام نفس المجموعات العضلية بنفس العمل العضلي ، وبذلك تمثل تمارينات المنافسة أيضا دورا هاما في مجال التحضير الخاص ، هذا إلى جانب التمارينات التحسينية المتقدمة و التي لها تأثير مباشر على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة .

و مما تقدم و من خلال ديناميكية العمل المتبادل بين كل التحضير العام والخاص ، فالتحضير العام لا يهدف بالضرورة الوصول إلى أقصى مستوى للقدرات البدنية بعكس الإعداد الخاص و الذي يهدف و بصورة مباشرة الوصول لأقصى مستوى ممكن من تلك القدرات إلى جانب تحسين مستوى المهارات الرياضية حسب إمكانات اللاعب وواجبات و أهداف موسم التدريب .

ثانيا: مرحلة النضج و المحافظة على المستوى :

و تعتبر التمارينات الخاصة بأشكالها المختلفة .. و خصوصا تمارينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف تلك المرحلة و لوصول اللاعب إلى درجة "النضج" و هي الدرجة التي تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز و دخوله بذلك في اللياقة البدنية و بذلك تعمل تمارينات المنافسة إلى تكيف الجسم مع العناصر للياقة الرياضية المختلفة و التي تتمثل في كل من القدرات البدنية الخاصة و مستوى كل من التكنيك و التكتيك ، وهذا بالإضافة إلى الإعداد النفسي الإرادي و الذي يمثل دورا أساسيا في نضج المستوى ...و من ثم اكتساب اللياقة الرياضية المنشودة

و يذكر كل من بوني ، هارا وسيد عبد المقصود في هذا الصدد بأهمية تمارينات المنافسة كوسيلة تدريبية هامة في كل من الألعاب الجماعية و الفردية و المنازلات و يصفوها بأنها أعقد أشكال التدريب ، حيث يتم الارتباط المتناسق بين العناصر المحددة لمستوى اللياقة الرياضية ، و التي تسرع في التكيف النفسي و الفيزيولوجي ، وتضع الرياضي أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة ، حيث يتطلب منه سلوكا نفسيا و فيزيولوجيا و تقنيا و تكتيكا لما لو كان في منافسة حقيقة .

ومما تقدم تمثل التمارينات البدنية بصورها و أشكالها المختلفة حجر الأساس في بناء اللاعب و قدراته البدنية والوظيفية و التي لها مردود إيجابي على مراحل اكتسابه للياقة الرياضية .

إن المحافظة اللاعب على مستواه في مرحلة "النضج" ليس أمرا سهلا حيث يتطلب من المدرب تقنين و تعديل مستمر في مسار التدريب ، حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمولة التدريب من جهة ، و العمل على زيادة التكييفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب في تلك المرحلة الهامة من مراحل اكتساب اللياقة الرياضية حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب و ربما يؤدي ضعف التكييفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب للياقته الرياضية .

و يرى كثير من المدربين .. وينظرون إلى مرحلة نضج المستوى كمرحلة ليس فقط ثبات مستوى بل كمرحلة زيادة و تقدم للمستوى أيضا ، حيث يتوقف ذلك على طول

تلك الفترة و التي يتنافس فيها اللاعب ، فقد تواجهه إصابة خفيفة أو مرض طارئ أو فترة امتحان ، أو سفر مفاجئ حيث يعمل ذلك كله على تذبذب المستوى ، والمدرّب ذو الخبرة لا ينظر إلى هذا التذبذب في المستوى على انه فقدان للياقة الرياضية ، بل أنه انتكاسة وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن التخلص منها و العودة إلى مستوى نضجه مرة ثانية و بأسرع ما يمكن .

ثالثاً: مرحلة هبوط المستوى :

لقد تكلمنا عن المرحلة الأولى و الثانية من مراحل اللياقة الرياضية حيث تلازم تلك المرحلتان مع مواسم كل من :التحضير العام و الخاص و ما قبل المنافسات ، والمنافسات ، وبذلك تتلازم مرحلة هبوط المستوى مع موسم الراحة النشطة حيث يمثل الزمن الكلي الخاص باللياقة الرياضية من إعداد و نمو و حفاظ و هبوط المستوى شكل " الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب " ، وبذلك نرى مرحلة اكتساب اللياقة الرياضية متلازمة مع الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب و التي في حدود 7 - 10 أيام.

ومما تقدم ترى أن مرحلة هبوط " المستوى " بالنسبة للياقة الرياضية للاعب متلازمة إلى حد كبير مع موسم الراحة النشطة ، حيث يتفكك فيها مكونات اللياقة الرياضية تدريجياً واحدة ..فواحدة ، ويذكر "أرنهايم" في هذا الصدد أن فقدان مكونات اللياقة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر اللياقة الرياضية التي اكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية ، و هذا يعني أن الإعداد النفسي و التقني للعب يكتسب بعد الإعداد البدني و الفيزيولوجي . و بذلك نرى أن أول ما يفقده اللاعب ، مستوى كل من الإرادة و التكنيك و التكتيك ، أما القدرات البدنية و الوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً ، وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات اللياقة الرياضية يفقدهما اللاعب في تلك المرحلة .

ويعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى اللياقة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة و المتمثلة في وسائل الراحة الإيجابية الخاصة

بمكونات حمولة التدريب ، و خصوصا المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة و أعضاء الجسم الداخلية بالتدريبات الخاصة بذلك ، حيث أن فقدان هذا العنصر الهام من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتا طويلا في التدريب حتى يعود إلى مستواه ، و بصورة عامة يتوقف مستوى هبوط اللياقة الرياضية على طول الفترة التي استغرقتها اللياقة الرياضية للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر ، هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب و مستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة ، وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية و التي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة حيث يبدأ في اكتساب اللياقة الرياضية الجديدة حيث هبوط حاد في مستوى كل مكونات اللياقة الرياضية و تفككها .

إن مرحلة هبوط المستوى تعتبر محطة توقف للانطلاق لتحقيق مستوى لياقة رياضية جديدة متميزة عن المستوى السابق للرياضي، حيث أن اللياقة الرياضية ليست ثابتة من حيث الأسس و محاولة لإنهاء اللياقة نظام تدريبي قديم يقوم على أساسه نظام تدريبي جديد للتطلع إلى بناء لياقة رياضية ليست ثابتة من حيث الأسس ، وبذلك تتغير من سنة تدريبية لأخرى و من دورة إلى دورة و من بطولة إلى بطولة.

الأسئلة :

- 1- ما المقصود باللياقة الرياضية ؟
- 2- عدد مراحل اللياقة الرياضية .
- 3- اشرح مرحلة النضج والمحافظة على المستوى .

الموضوع :

طرق تنمية و تطوير الخصائص البدنية

الخطة :

1. الحمولة كمكون خاص بطرق تنمية و تحسين الخصائص البدنية
2. الطريقة المنتظمة
3. الطريقة المتغيرة
4. الطريقة التكرارية
5. الطريقة الفترية
6. طريقة اللعب
7. طريقة المنافسة

1-الحمولة كمكون خاص بطرق تطوير و تحسين الخصائص البدنية:

إن الحمولة بمثابة المقدار الذي يميز تأثير التمارينات البدنية على جسم الرياضي فهي أساس إظهار عمليتين :

* العملية الأولى: (خارجية) تتمثل في الخصائص الكمية للعمل المنجز؛

* العملية الثانية: تتمثل في مقدار وخصائص التغيرات الفيزيولوجية، البيوكيميائية والنفسية التي تحدث في جسم الرياضي .

إن مقدار الحمولة مرتبطاً أولاً بحجمها وشدتها، فحجم الحمولة يمثل الجانب الكمي للحمولة، بينما الشدة تحدد الجانب النوعي.

فحجم الحمولة يمكن كذلك أن يقابل مدة انجاز التمارينات البدنية وكذلك يمكن أن يعرف على انه الكمية النهائية للعمل البدني المنجز خلال وقت محدد (حصة، مرحلة، أسبوعية، مرحلة متوسطة...)

فخصائص التقييم للجانب الخارجي لحجم الحمولة هي كالآتي:

* عدد اعادة التمرين، عدد الحصص، ووقت الانجاز (التنفيذ) الحمولة النهائية المرفوعة في التقوية العضلية، عدد الكيلومترات المنجزة في الجري...

فخلال تقييم الجانب الخارجي لحجم الحمولة فان مؤشرات التقييم يمكن أن تكون :

* الاستهلاك الكلي للطاقة خلال وقت انجاز التمارينات

إن شدة الحمولة هي تأثير العمل البدني على جسم الرياضي، خلال وقت محدد، ولكن كذلك هي شدة ودرجة تركيز الحجم في الوقت.

فقياس الشدة من الجانب الخارجي للحمولة تتمثل في: سرعة التنقل خلال الجري، إيقاع اللعب في الألعاب الجماعية، العلو أو المسافة المحققة خلال القفز... الخ

أما قياسات الشدة في الجانب الداخلي للحمولة متمثلة في حجم نبضات القلب، التحولات الفيزيولوجية و البيوكيميائية... الخ.

ويمكن أن ننوع الحمولة من خلال الحجم و الشدة فخلال التخطيط للحمولات من المهم أن نفرق بين الحمولات ذات الخصائص العامة والتي تساعد على تطوير عدة خصائص

والحمولات ذات التأثير المختار والتي تسمح بقصد بعض الخصائص المحددة.

- بالنسبة لتخطيط الحمولة، لا بد وان نأخذ بعين الاعتبار المكونات الأساسية :

* مدة التمارينات.

*شدة التمارينات .

*مدة فواصل الراحة بين التمارينات.

*عدد الاعدادات (التكرارات).

في الاختصاصات الرياضي الدورية (cycliques) فان هذه البطارية من المكونات (المذكورة أعلاه) تستعمل كطرق للمراقبة وضبط الحمولة.

أما في الاختصاصات الرياضية اللادورية الرياضات الجماعية ،فمن الأحسن أن نأخذ بعين الاعتبار :

-مدى صعوبة تنسيق التمارينات

-عدد اللاعبين المنجزين للتمرين .

-أبعاد الميدان (الملعب)

إن الحمولة في عملية التدريب يمكن أن تختص بالتواصل أو بالتقطع،فإطالة تواصل الراحة بين اعدادات التمارينات تؤثر بشكل واضح على تنمية وتطوير بعض الخصائص البدنية،فخلال هذه الفواصل تتم عمليات الراحة والتي تختص بما يلي :

1-1 عدم انتظام سرعة عملية الاستشفاء

لوحظ انه خلال الثلث الأول من وقت الراحة لا يتم الاستشفاء إلا ب 65% بينما في الثلث الثاني 30% وفي الوقت المتبقي 5%.

1-2 اختلاف الوقت خلال الاستشفاء الوظيفي للوظائف وكل الجسم :

الملاحظ بعد انجاز مختلف الحمولات ،الرجوع المتباين إلى الحالة الأولى لمختلف المؤشرات (البيوكيميائية، الفيزيولوجية والنفسية).

1-3 تأثير مراحل الاسترجاع على مستوى استعدادات العمل :

بعد انجاز التمارينات البدنية نلاحظ انخفاض في استعدادات العمل بعد الشد الوظيفي للعضلات ،مما يؤثر بصفة غير محددة على تقنية الحركات وعلى مستوى إظهار الخصائص البدنية، ثم وخلال كل وقت الراحة ترجع استعدادات العمل تدريجيا إلى مرحلة البداية وبعد وقت محدد ، ثم تتدخل مرحلة الاسترجاع المتضاعف

(surcompensation) وانطلاقاً من نظام معين , فان تناوب العمل والراحة وانتظام

عمليات الاسترجاع تتكرر ثلاثة أنواع من فواصل الراحة :صلبة ,عادية ,قصوى .

* فبخصوص فاصل الراحة الصلب (rigide) يتبين لنا فاصل الراحة القليل أو الغير كامل فهذا النوع يستعمل عامة خلال تطوير المداومة .

إما بخصوص فواصل الراحة الكاملة ,فهي تضمن استرجاع لقدرات العمل إلى غاية مرحلة البداية بحيث يحس الرياضيون بأنهم مستعدون للعمل .هذه الأنواع للراحة تطبق قبل كل شيء خلال عمل القوة العضلية ,السرعة , تنسيق الحركات .

أما بالنسبة لفواصل الراحة القصوى (extrême) هي التي تصادف فيها الحمولات مع فترة القدرات العالية للعمل ,في هذه الحالة يكون الرياضي قادر على تحسين أرقامه الشخصية أو إعادتها.

فخلال هذه الحصص يمكن تقدير جرعات (dosage) مدة فواصل الراحة ,حيث

لا بد من إتباع إيقاع معين انطلاقاً من الأهداف المحددة :

- الاحتفاظ بنفس مدة فواصل الراحة بين التمرينات؛
- تقليصها تدريجياً؛
- زيادتها .

يمكن أن تكون الراحة سلبية (راحة نسبية ,غياب النشاط الحركي النشط) كما

يمكن إن تكون الراحة نشطة (نشاطات مختلفة عن التي أحدثت التعب)

وفي بعض الحالات فان الراحة النشطة أكثر فعالية من الراحة السلبية في حالة ما إذا

كانت تعبئة الأنظمة الوظيفية للجسم تسمح باحترام ديناميكية تطور قدرة العمل

فأثر الراحة يكون حسب مجموعة من العوامل : السن ، التحضير البدني , حجم

الحمولة , درجة التعب , بناء تنسيق التمارينات ...

فعندما يظهر نقص قدرة العمل جلياً خلال الحصة التدريبية ,فان فعالية الراحة النشطة

تنقص ويتضاعف دور الراحة السلبية .

فحسب الأهداف المحددة لحجم وخصائص الحمولة ودرجة التعب ،يمكن المزج بين

الراحة النشطة والراحة السلبية ,هذا النوع من الراحة يسمى الراحة المزدوجة أو المختلطة

كل هذه المكونات للحمولة (المدة, الشدة, تكرارات, التمارينات, وخصائص الراحة) تشكل خصائص طرق التدريب فأهمية أي طريقة من طرق التدريب تكون حسب الوسائل المختارة, وحسب إيجاد التوازن المحدد بين العمل والراحة.

2- الطريقة المستمرة (المنتظمة) La méthode régulière

تختص هذه الطريقة بمواصلة تنفيذ التمرين, فالشدة ثابتة تتراوح بين 25% إلى 75% من الشدة القصوى. إن هذه الطريقة تختص بعدم تغيير الريتم و إيقاع المجهودات, واتساع الحركات.

2-1 المهام المنجزة من خلال هذه الطريقة :

تطوير المداومة العامة, مداومة القوة, الرفع من عقلانية الحركات, تربية الخصائص الإرادية؛ فالطريقة المنتظمة تستعمل أساسا في التمارينات الدورية (الجري, السباق, التجديف....) فشدة التمارينات تتراوح بين المتوسطة والضعيفة.

- وحسب خصائص التمارينات البدنية, ومستويات التحضير البدني فان نبضات

القلب للممارسين تتراوح بين 120 ن/م - 170 ن/م

- إن الطريقة المنتظمة تستعمل أيضا في التمرينات اللادورية (الألعاب الرياضية,

الجمباز, الملاكمة, المصارعة.... الخ) فهي إذن تتمثل في إعادة الحركات

لها نفس البنية أو بنية مختلفة بدون فواصل الراحة البينية.

2-2 محاسن الطريقة المنتظمة (المستمرة) :

سهولة تخطيط جرعات الحمولات, العمل بشدة ضعيفة والتي تسمح بالتدرج السريع

للجسم إلى مستواه الأقصى ثم الاحتفاظ بهذه المستوى.

فخلال التمارينات الدورية فالسرعة المتوسطة للتنفيذ يحتفظ بها لمدة طويلة, مما يسمح

للممارسين بتركيز اهتمامهم على تقنية بعض العناصر وتحسينها.

إن العمل المتواصل يؤثر ايجابيا على الأنظمة القلبية الوعائية و التنفسية.

2-3 مساوئ الطريقة المنتظمة :

كطريقة لتنمية وتطور الخصائص البدنية, يكمن نقصها في :

- تأقلم سريع للجسم مع حمولات العمل مما يقلص من حدة تأثيرها

- استيعاب تردد متعود عليه ومحدد للحركات , يدخل سرعة متوسطة للحركات .

3- الطريقة المتغيرة Méthode variable

تختص هذه الطريقة بالتنفيذ المستمر للحركات وتتميز بالتغيير الموجة لسرعة , إيقاع , مدة ريثم , مجهودات , اتساع , وتقنية الحركات .

فتأثر التدريب على الجسم , يتم خلال العمل , خصوصا خلال التغييرات في الريتم إن المهام المنجزة من خلال هذه الطريقة متنوعة منها :

- تطوير المداومة العامة والخاصة ؛
- اتساع معيار العادات الحركية ؛
- اتساع التنسيق الحركي ؛
- اكتساب المعارف التكتيكية من اجل المشاركة في المنافسات ؛
- تربية الخصائص الإرادية والذهنية .

إن الطريقة المتغيرة مطبقة في التمارينات الدورية والغير دورية , هي التمارينات الدورية فالحمولات أساسا مسطرة بواسطة تغييرات في سرعة التنقل .

ففي المضمار , فالرياضي يقوم بعدة تسارعت مختلفة حسب الشدة و المدة : فالسرعة يمكن أن تتغير من سرعة متوسطة إلى سرعة قصوى (تنافسية) .

فطبيعة الأنظمة الفيزيولوجية للجسم تكون حسب تغييرات السرعة و مدة تنفيذ التمرين , والذي بدوره يساهم في تنمية و تطوير الإمكانيات الهوائية و اللا هوائية .

في التمارينات اللادورية , فالطريقة المتغيرة تنجز عن طريق تغييرات متواصلة للشدة و التنفيذ الحركي للحركات :

هذه التغييرات يمكن أن تنجز حسب عدة اشكال :

*من خلال إحساساته الخاصة ؛

*من خلال الخطة المستمرة ؛

*من خلال تأهيل الرياضي وإمكانياته في (المقاومة , الاحتفاظ , التغيير , زيادة السرعة

، و سرعة الثقل)؛

*من خلال توجيهات المدرب .

كما يعتبر الفار تلاك نوع التمرين الأساسي المستعمل من طرف الطريقة المتغيرة، فهو يتمثل في الجري المطول بمختلف الإيقاعات من 30د الى 02سا)، فسرعة ومدة التمرين و كذلك التغيرات الريتمية يمكن أن تكون غير مبرمجة .

3-1 محاسن هذه الطريقة : يمكن تجنب الملل في العمل، التغيرات في السرعة و الجهودات في التمارينات الدورية تسمح بتحسين الخصائص الحركية وتقنيات الحركات ،

3-2 مساوئ هذه الطريقة : إن من نقائص هذه الطريقة عدم الدقة لأن المؤشرات الرئيسية للحمولة (المسافة، السرعة، المدة... الخ) يخطط لها بالتقريب فقط، لأنها متروكة لاختيار الرياضيين حسب حدسهم.

4- الطريقة التكرارية Méthode répétitive: هذه الطريقة تتمثل في إعادة التمرين بعد فواصل الراحة الكافية واللازمة.

ويكون تأثير التدريب على الجسم في هذه الطريقة من خلال تنفيذ التمرين والتعب المتراكم بعد كل إعادة.

فالمهام المنحلة (المنجزة) من خلال هذه الطريقة هي كالاتي :

* تنمية القوة ، السرعة ، قوة السرعة ، ومداومة السرعة ؛

* استيعاب التردد والإيقاع التنافسي ؛

* استقرار التقنية في سرعة كبيرة ؛

* الاستقرار النفسي.

فالطريقة التكرارية تستعمل في التمارينات الدورية وتمثل 90% الى 100% من الإمكانيات القصوى للرياضي و 90% واحيانا 100% في التمارينات الغير دورية .

انه من المهم أن نأخذ بعين الاعتبار فترة أو مرحلة التدريب وكذلك الحالة العامة للرياضي، لكي يتمكن من تطبيق هذه الطريقة بصفة فعالة .

فهذه التمارينات متغيرة جدا في الجري، السباحة، التجديف، بحيث نعمل على المسافات القصيرة، المتوسطة، والطويلة، فالسرعة يخطط لها حسب أحسن أداء للرياضي على مسافة معينة(الاختبار القبلي).

فالعامل يتم في مجموعات، وكقاعدة عامة، عدد المجموعات لا يتعدى 02- إلى 06م في كل حصة تدريبية. كما أن عدد الاعدادات داخل المجموعة ليس مرتفعا هو الآخر وهو محدود بقدرته الرياضي في الاحتفاظ بالشدة المبرمجة . وفواصل الراحة مرتبطة بمدة وشدة الحمولات والاعدادات في التمرينات الدورية على المسافات القصيرة فهي موجهة إلى تطوير خصائص السرعة، فالعمل على المسافات المتوسطة والطويلة تطور المداومة الخاصة (مداومة السرعة) والعمل على المسافات القصيرة يتم في النظام اللا هوائي بينما على المسافات المتوسطة والطويلة فهو النظام المختلط (هوائي -لا هوائي) (الغالب .

وفي الرياضات اللادورية (Acycliques) (حمل الأثقال، القفز، الرمي) فان الطريقة التكرارية تستعمل خاصة في تحسين التقنية وتطوير القوة وخصائص "قوة السرعة" فالعمل من هذه الطريقة يحدث شد وتوتر مهم جدا، فأحيانا شد أقصى على مستوى الأعضاء والأنظمة خاصة الأنظمة القلبية، الوعائية، التنفسية، العضلية و الغددية .

4-1 محاسن الطريقة التكرارية :

تساهم المجموعات المضبوطة للحمولات في استهلاك اقتصادي أكثر لمصادر الطاقة العضلية ويسمح بتحمل أكبر للعمل اللا هوائي .
وعليه إذا كانت الطرق المذكورة سابقا تؤثر بصفة قليلة على النظام العضلي، فان هذه الطريقة تحسن بالدرجة الأولى النظام العضلي .

4-2 مساوي الطريقة التكرارية: فهي تحدث تأثيرا مهما على النظام العصبي و

الغدي، فالتدريب المطول بهذه الطريقة يمكن أن يحدث استفاد لمصادر الطاقة، كما يثير حالة التدريب الزائد عند الرياضيين (Le surentraînement)

5- الطريقة الفترية: (Méthode d'intervalle)

هذه الطريقة تشبه كثيرا الطريقة التكرارية فكلتا الطريقتين تختص باعدادات كثيرة بعد فواصل الراحة المحددة .

ففي هذه الطريقة التأثير الكبير تحدثه فواصل الراحة، بينما في الطريقة التكرارية التمرين هو الوحيد الذي يحدث تأثيرا (مدة وشدة المجهود).

فهذه الطريقة تطبق اليوم بصفة واسعة في التدريب الرياضي ،وهي تتمثل في ضرورة زيادة جرعة شدة المجهود وخلال إعادة التمرين بحيث لا تتعدى نبضات القلب عند نهاية العمل 160-180 ن / د لأن مدة المجهود ليست مطولة، واستهلاك الأوكسجين لا يصل إلى حده الأقصى .

في بداية الاسترجاع ورغم تناقص نبضات القلب فان استهلاك الأوكسجين خلال 30 ثا الأولى يرتفع ويصل إلى حده الأقصى وكذلك تأثير التدريب يكون في فاصل الراحة ،إن فترة الراحة تتحدد حسب المبادئ التالية :

* في بداية استعادة التمرين فان نبضات القلب يكون 120-140 ن / د وهناك مجهود آخر ينجز بدون أن يكون هناك استرجاع كامل .

فالراحة يمكن أن تكون نشطة أو سلبية والتمارين تعاد في مجموعات وتعاد المجموعة مادام نبضات القلب لم ترجع إلى 120-140 ن / د في نهاية فاصل الراحة .

و عدد التكرارات يمكن أن يتغير من 10-20 إعادة وهذه العمل المنجز بالفترة يساهم في تطوير العضلة القلبية ،فحجم القلب يزداد والإمكانات الهوائية للجسم تتحسن فهذه الطريقة تستعمل أساسا لتربية المداومة (العامة و الخاصة) . *

* إن طريقة الفترات لها عدة أنواع و تحمل تشكيلات مختلفة من المكونات (المدة - الشدة - عدد التكرارات ...الخ) غير أن الميكانيزمات (طريقة العمل) الفيزيولوجية لهذه الأنواع هي نفسها بحيث يمكن أن نتكلم عن طريقة الفترات في الأنظمة الهوائية و اللا هوائية الحمضية و اللا حمضية .

5-1 محاسن طريقة الفترات : هذه الطريقة تسمح بضبط جرعات حمولة التدريب ، استعمالها يقتصد الوقت في تنظيم التدريب لأن كثافة المجهودات مرتفعة و المداومة تتحسن بسرعة.

5-2 نقائص طريقة الفترى : الملل عند تغيير المجهودات له تأثير سلبي على الحالة النفسية للرياضي و بما أن المداومة تتحسن بسرعة ، فان الجسم يتأقلم مع حمولة التدريب ،فلاحظ ضياع الفعالية و المداومة المتوصل إليها عن طريق هذه الطريقة تنخفض قيميا بسرعة مقارنة بالتي نصل إليها من خلال طرق أخرى

6- طريقة اللعب : Méthode de Jeux

تتأسس هذه الطريقة على تربية الخصائص النفسية والبدنية من خلال اللعب والذي ليس بالضرورة مرتبط بلعب الرياضات الجماعية مثل كرة السلة ,كرة الطائرة أو كرة القدم ... فالسمات المميزة لهذه الطريقة هي كالاتي :

* دافعية مرتفعة بسبب اللعب ؛

مختلف الإمكانيات للوصول إلى الهدف المنشود ؛

التكامل في تطوير الخصائص البدنية ؛

*تطوير روح المبادرة عند الممارسين ؛

* الترابط في الحركات .

إن طريقة اللعب تستعمل في تطوير السرعة ,القوة ,الرشاقة ,المداومة .كما تسمح كذلك بتطوير التفكير التكتيكي واستيعاب وتحسين العادات الحركية والمعارف ونقائص هذه الطريقة تتمثل في البرمجة الاحتمالية للحركات والإمكانيات المحدودة في ضبط جرعة الجهودات .

7- التدريب الدائري : Méthode de circuit training

انه قبل كل شيء عبارة عن عملية منهجية للعمل تتأسس على مختلف أنواع الطرف ,تتمثل في تنفيذ متتابع لمجموعة من التمارينات المختارة مع توجهات مضبوطة :

* لعدد التمارينات ؛

* لوقت التنفيذ ؛*

لفواصل الراحة ,بين مختلف أنواع التمارين ؛*

. لعدد المجموعات *

فالحمولة يمكن أن تتغير بتغير عنصر من العناصر المذكور أعلاه ,فالرياضي يمر من عمل إلى آخر ومن درجة إلى أخرى ,ومن ورشة إلى أخرى لهذا تسمى التدريب الدائري .

إن التدريب حسب الطريقة الدائرية يختص ببعض الخصوصيات المنهجية :

* تطوير مجموع الخصائص البدنية ؛

جرعات محددة ومضبوطة للحمولة وللراحة؛

*مراقبة مدققة ومضبوطة للعمل المنجز ؛

إمكانية العمل على تمارينات مستوعبة جدا . *

كذلك تتمتع الطريقة الدائرية بخصوصية استيعابها في مجملها لبقية الطرق .
وعليه يمكن أن تكون الطريقة الدائرية من نوع الطريقة التكرارية والفترية
التمارينات المختلفة العامة والخاصة تفيد كوسيلة لهذه الطريقة , هذه التمارينات يمكن أن تكون دورية أو غير دورية
فتشكيلة التمارينات الموجهة إلى التطوير البدني العام أو الخاص تنجز على ورشات
الطريقة الدائرية ، فالحمولات تضبط بدقة بمراعاة الخصوصيات الفردية للرياضيين وعليه
فالرياضيين من مختلف الاختصاصات الرياضية يهتمون بهذا الأسلوب التدريبي ،
8-**طريقة المنافسة Méthode compétitive**: تختص هذه الطريقة بالعمل في
ظروف تشبه ظروف المنافسة ، فمثل هذا الجو يتيح تأثير التمارينات البدنية على
الجسم و يساهم في الإظهار الأقصى للإمكانات الوظيفية لجسم الرياضي .
إن طريقة المنافسة تعد من طرق تطوير الخصائص البدنية ، الذهنية ، الإرادية ، الإرادية
-الذهنية للرياضي لأجل تنمية و تطوير و تحسين العادات الحركية ، و المعارف و
لكن كذلك من اجل المساهمة في استعمالها عقلا في بعض الظروف ، كما يمكن
أن تستعمل طريقة المنافسة في اشكال أساسية مثال :
المنافسة من اجل الانجاز الأحسن لبعض الجوانب التقنية خلال التدريب ، و لكن
كذلك على شكل منافسات تدريبية ورسمية بقصد إعداد الرياضيين لأجل المنافسة.
إن فعالية طريقة المنافسة تكون حسب عمل البيداغوجي فوسائل ضبط الجرعات
محدودة جدا ، وكذلك إمكانات توجيه نشاط التلاميذ.

الأسئلة:

- 1/ ما الذي يمكن أن يميز الحمولة؟
- 2/ ما الفرق بين حجم الحمولة و شدة الحمولة؟
- 3/ ما هي المكونات التي تدخل في تخطيط الحمولة؟

- 4/ ما هو دور فواصل الراحة؟
- 5/ ما هو الفرق بين الطريقة المنظمة و الطريقة المستثمرة؟
- 6/ ما هي التفاعلات بين الحجم و الشدة ؟
- 7/ ما هي الطرق التي تسمح بتطوير خاصية السرعة و الطريقة التي تسمح بتطوير و تنمية خاصية المداومة ؟
- 8/ ما هي الطرق التي لا يمكن استعمالها مع الأطفال؟

الموضوع :

منهجية تطوير قدرات القوة لدى الرياضيين

الخطة :

تمهيد

1. مفهوم القوة و أنواع قدرات القوة
2. مهام و وسائل تطوير القوة لدى الرياضيين
3. الطرق المتعلقة بتطوير قدرات القوة

تمهيد :

إن تربية وتطوير وتحسين قدرات القوة تسجل في إطار التحضير الرياضي ,وهذا بواسطة التمارينات البدنية الخاصة للرضيين ,تمارينات لا يمكنها عرقلة المهارة التقنية والتكتيكية للرياضيين .

وكذلك حتما قبل مباشرة "عمل عضلي" لا بد من تحديد بدقة ما يلي :

- متطلبات الاختصاص الرياضي ؛
- الأهداف المرجوة ؛
- أنواع القوة العضلية المتحركة ؛
- استعدادات وقدرات الرياضيين ؛
- الطرق المستعملة حسب مختلف فترات التحضير .

1. مفهوم القوة وأنواع قدرات القوة :

على صعيد البيوميكانيك فان القوة هي كل سبب قادر على إنتاج الحركة ، إيقافها ، وإثارة ، تسارعها أو تغيير اتجاهها .

ومن جهة منهجية النشاطات البدنية والرياضية فان القوة تعرف كقدرة إنسانية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ومقاومتها عن طريق الشد العضلي والقوة كقدرة بدنية تختص بدرجة التوترات والضغوطات العضلية ، ويمكن للعضلات أن تظهر قوة حسب اشكال تغيير طولها ، وعليه يمكن أن نميز القوة الثابتة والقوة المتحركة .

1-1 القوة الثابتة : في هذه الحالة فان المجموعات العضلية المعنية بالمجهود تظهر

توترات (شد) بدون تغيير في طولها . هذا النظام الوظيفي العضلي يسمى النظام

لأنه لا يسمح بإنتاج الحركة . (isométrique) الايزومتري

يقال عن النظام الشد العضلي نظام سلبي عندما يكون الشد العضلي يواجه مقاومة خارجية ثابتة أو في حالة التكرار الإرادي لمجموعة عضلية ما .

ويقال عن نظام الشد العضلي الايزومتري نشط ، عندما المجموعة العضلية تتفاعل مع الإطالة أو الانثناء المثار من طرف قوة خارجية وتثير الحركة

1-2 القوة المتحركة : تمارس القوة المتحركة عندما يكون تغيير في طول العضلات

والذي لا يترك لنا النظر في نوع آخر لإظهار القوة غير النوع النشط .

إن القوة المتحركة تمارس حسب الأشكال التالية :

* الأنظمة المتميزة للقوة (النظام المركزي) :

وهو الذي يتعلق بإظهار القوة مع التقلص العضلي مثال : الشد على العقلة

* النظام المكبح Freinateur للقوة (النظام اللامركزي) :

وهو الذي يتعلق بإظهار القوة مع إطالة العضلات ، و في هذه الحالة فالقوة تمارس بمواجهة ثقل هام جدا و الذي يفوق 30الى40 بالمائة من القيمة القصوى للقوة الثابتة .

* النظام البليومتري للقوة : انه مزيج من إظهار للقوة والتي تظم الإطالة والتقصير العضلي ، وهذا النظام يسبب إظهار قوة تسمى القوة المطاطية فالقوة الديناميكية هي نتاج النظامين المركزي و اللا مركزي .

ولكي نتعمق أكثر في خصائص القوة يظهر لنا القوة النسبية والقوة المطلقة.

* فالقوة المطلقة :

تسمى كذلك "المؤشر الأقصى للقوة " فهي ممثلة في قدرات القوة القصوى التي يمكن للرياضي أن يظهرها في حركة محددة ويمكن تسجيل هذه القوة في ظروف ثابتة أو متحركة ويتبين لنا بذلك القوة المطلقة الثابتة والقوة المطلقة المتحركة .

• القوة النسبية : القوة العضلية النسبية هي "القوة التي يمكن للرياضي إظهارها (إخراجها) نسبة إلى وزن جسمه .

القوة العضلية النسبية = القوة العضلية المطلقة

وزن الجسم

يستعمل مؤشر القوة النسبية للمقارنة بصفة موضوعية كفاءة القوة عند الرياضيين و أوزان الجسم المختلفة ، عند الرياضيين ذوي نفس المستوى التحضيري ومع زيادة وزن الجسم وإذا لم تتغير قيمة القوة المطلقة فان مؤشر القوة النسبية يتناقص .

يمكن إظهار قدرات القوة عندما يكون الثقل ثابت والشد العضلي في أقصاه أثناء انجاز التمرين

(isocinétique) كما يمكن إظهار القوة كذلك بواسطة التمارينات المتعددة بشارع

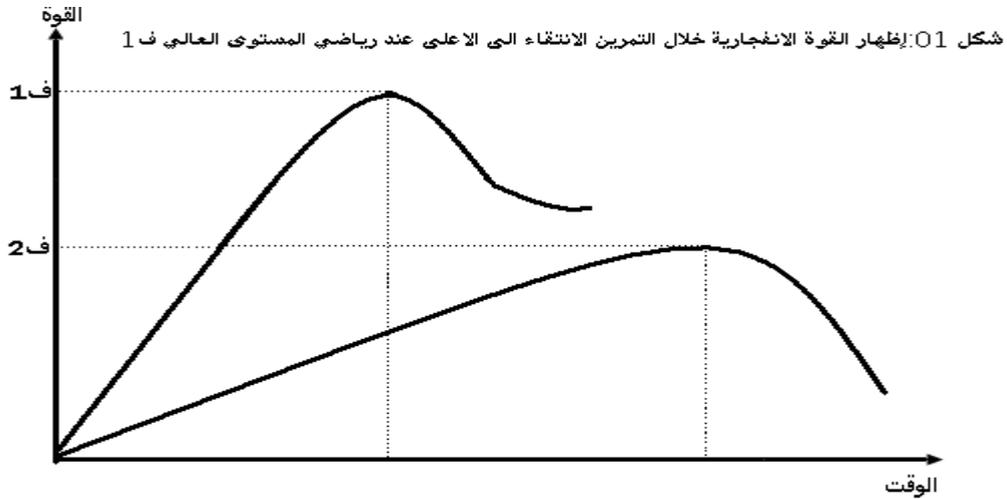
وأخيرا يمكن أن تظهر القوة عندما يكون هناك توترات عضلية متغيرة

(hètèro-

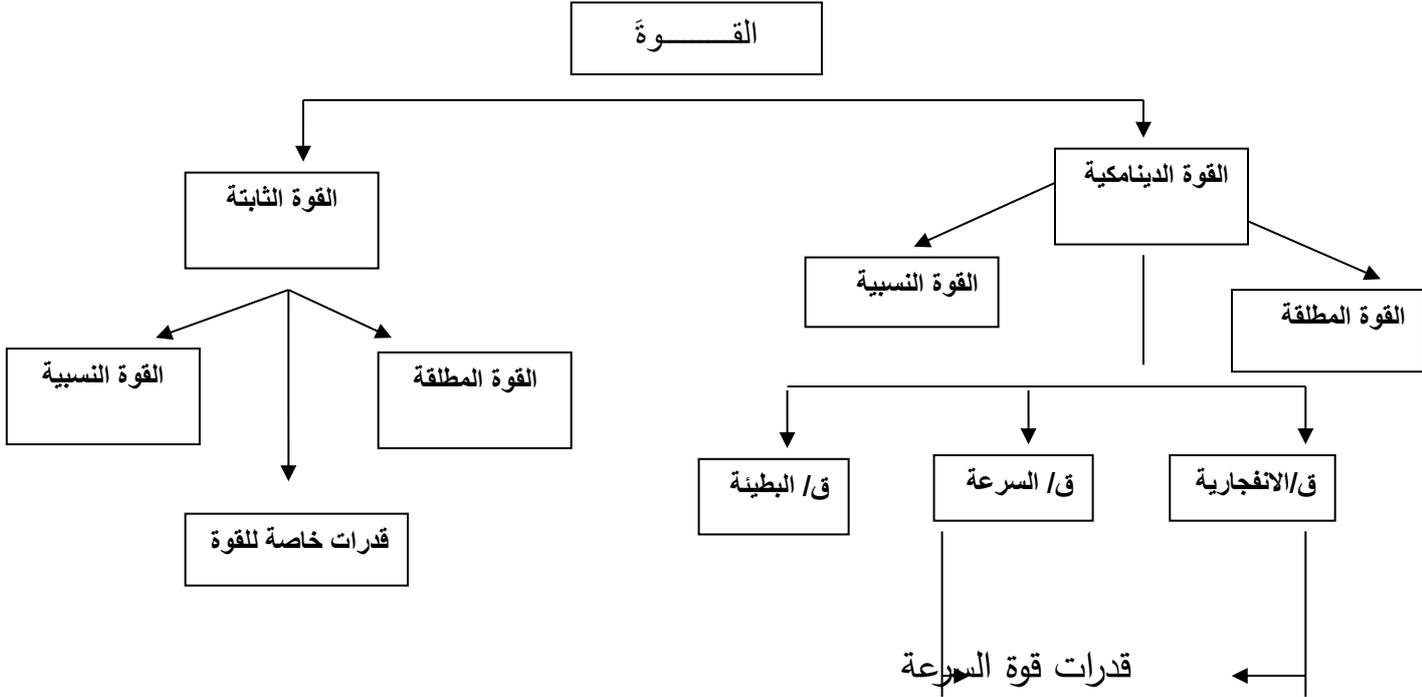
tonis)

- نسبة إلى أشكال إظهار قدرات القوة المذكورة أعلاه يتبين لنا :
 * القوة الانفجارية والتي هي قدرة إنسانية لإظهار مجهودات كبيرة في وقت قصيرا جدا .
 فالتمرين ينجز بسرعة قصوى ضد مقاومات تحت القصوى .
 إن الرياضيين ذوي المستويات العالية بإمكانهم إظهار قوة كبيرة جدا في وقت قصير جدا , مقارنة بالمبتدئين وعليه يمتلكون مؤشرات قوة انفجارية أكبر .

$$\text{مؤشر القوة الانفجارية} = \frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{الوقت}}$$



- **القوة السريعة** : هي قدرة الرياضي في تنفيذ تمارينات بسرعة قصوى والتغلب على مقاومات ضعيفة مثال : الضربة الساحقة في كرة الطائرة .
 - **القوة البطيئة** : وهي تعبر على قدرة تنفيذ تمارينات منجزة من خلال حركات بطيئة على مقاومات خارجية مثال تمرين ()



شكل 02: مختلف أشكال قدرات القوة

2- مهام و وسائل تطوير قدرات القوة عند الرياضيين :

إن المهام الرئيسية لتطوير هذه القدرات تتلخص في تحقيق النشاط التالية :

*ارتفاع مستوى تطوير مختلف قدرات القوة بما فيها القوة القصوى ، القوة الانفجارية ، القوة الثابتة ، القوة الديناميكية .

*أولوية تطوير قدرات القوة التي لها أهمية كبيرة في التحصل على الأداء العالي في الرياضة المختارة .

*فالمهمة تذهب أساسا في استخراج المؤشرات المرجعية التي تسمح بتطبيق الطرق الملائمة لأجل التطوير المنهجي لقدرات القوة :

وفي تطوير قدرات القوة من المهم إحاطة عمل القوة بإعداد عام لائق.فالتمارينات الأكثر فعالية هي:

-التمارينات بالعارضة barre a disque ؛

-التمارينات بالكرات الطبية،الأثقال ؛

-التمارينات بالتغلب على وزن الجسم ؛

-التمارينات باحبال مطاطية ؛

-تمارينات بأجهزة.

تحتوي الوسائل المتعلقة بتطوير القوة الخاصة التمارينات التي تسمح بتطوير قدرات القوة المستعملة في الاختصاص الرياضي المختار. فاحتمال اختيار هذه التمارين يبقى محدود. لذا فمن أجل اختيار وسائل تطوير قدرات القوة الخاصة لابد من الأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط :

*انتقاء تأثير التمرين على المجموعات العضلية المتدخلة (الملمسة)؛

*اختيار الأنظمة الوظيفية للمجموعات العضلية ؛

*تركيز الجهودات في المراحل الرئيسية للحركة؛

*وضعية الجسم في الفضاء اتساع واتجاه الحركات.

3- الطرق المتعلقة بتطوير قدرات القوة:

إن المبدأ القاعدي لتطوير قدرات القوة يكمن في خلق مجهودات عضلية قصوى وهذا يترجم بـ:

-توظيف أقصى للوحدات الحركية ؛

-تنسيق أقصى لنشاط الوحدات الحركية ؛

-تردد أقصى للمثيرات (stimulus).

وهناك عدة طرق لتنمية قدرات القوة نذكر منها :

3-1 طريقة المجهودات القصوى: فهي تعتبر أفضل طريقة لتحسين القوة القصوى، وهي ممنوعة على الأطفال بسبب التدخل الكبير للجهاز القلبي-الوعائي وكذلك الحمولة الزائدة

3-2 طريقة المجهودات المكررة :

طريقة جد مستعملة في المرحلة الأولى من المرحلة التحضيرية، فلا بد من استعمالها بحذر مع المبتدئين لأنها ستخلق على المستوى الأقصى توتر وشد عضلي، كما أنها تدخل استهلاك للطاقة

3-3 طريقة المجهودات الدينامكية: فهي موجهة نحو تطوير قدرات القوة الانفجارية

،ويمكن لهذه الطريقة أن تستعمل مع المبتدئين شريطة أن يتلقى الرياضي تحضير عام لائق وخلال التنفيذ يظهر تحكم تقني جيد في الحركات .

- 3-4 طريقة الجهود الثابتة : لا ينصح بها للأطفال
- 3-5 طريقة البليومتري : هي إحدى أنواع الطريقة الدينامكية , هذه الطريقة لا يمكن استخدامها إلا مرة واحدة في الأسبوع ولا يمكن استعمالها خلال 10 ايام التي تلي المنافسة , وهي ممنوعة على الأطفال .
- 3-6 طريقة الجهود الايزوسنيتكية : فهي تتطلب تجهيزات ملائمة

الأسئلة :

- 1- ما هي قدرة القوة ؟
- 2- ما الفرق بين القوة الثابتة والقوة الدينامكية ؟
- 3- ما الفرق بين القوة النسبية والقوة المطلقة ؟
- 4- ما هي الطرق المتعلقة بتطوير قدرات القوة ؟
- 5- لماذا لا يمكن استعمال طريقة الجهود القصوى مع الأطفال ؟

الموضوع :

منهجية تطوير قدرات السرعة لدى الرياضيين

الخطة :

1. مفهوم قدرات السرعة و أنواعها
2. العوامل المؤثرة في السرعة
3. السرعة في مختلف الرياضات

1- مفهوم قدرات السرعة وأنواعها :

تعرف السرعة عامة بكفاءة أداء أفعال حركية في أقل وقت ممكن أو كذلك الاستعدادات الوظيفية للفرد التي تسمح بتنفيذ الحركات في وقت قصير .
إن الخاصية البدنية للسرعة في شكلها الأساسي تحتوي :
- سرعة رد الفعل الحركي ؛

- سرعة الحركة الوحيدة ؛

- التردد الأقصى للحركات .

و في شكلها المركب فان خاصية السرعة البدنية تحتوي :سرعة الأفعال الحركية المركبة
مثال :سرعة الجري 100م ,سرعة تنقل لاعب كرة القدم فوق الملعب ,سرعة ضربات
الملاكم

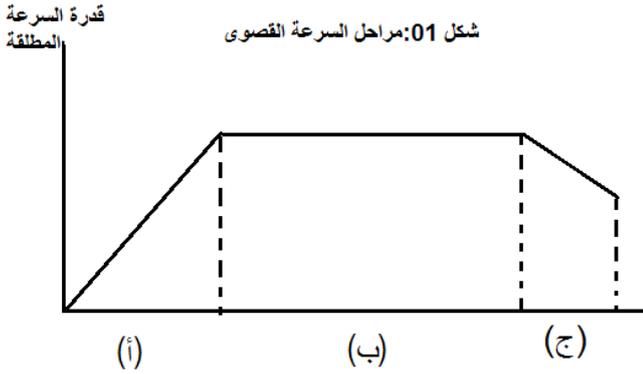
- فخلال عدد كبير من الأفعال الحركية الدورية (الجري ,السباحة ,الدراجات) منفذة
بسرعة قصوى يتبين لنا 03 مراحل :

- مرحلة تزايد السرعة أو التسارع .

- مرحلة استقرار السرعة (الاستقرار النفسي) أو سرعة الحركة أو كذلك مرحلة

المحافظة على السرعة القصوى .

- مرحلة انخفاض السرعة القصوى



وقت الوصول إلى السرعة القصوى (ا)

وقت المحافظة على السرعة القصوى (ب)

وقت انخفاض السرعة القصوى (ج)

في بعض أنواع الرياضات فان سرعة الانطلاق تكتسي أهمية أكبر (السرعة على
مسافات قصيرة كرة القدم)وفي رياضات أخرى فإنها سرعة الحركة هي التي تلعب دورا
مهما (القفز الطويل) وتوجد رياضات أين من المهم أن يكون لدى الرياضي سرعة
انطلاق جيدة ,وكذلك سرعة حركة جيدة (سباقات السرعة ,السباحة على المسافات
القصيرة) .

- إن قدرات السرعة عامة نوعية ,بيد أن الرياضي يمكن تنفيذ بعض الحركات بسرعة كبيرة وأخرى يبطئ مثل : يمكن لرياضي ما أن يكون لديه سرعة كبيرة في السباحة وبطئ في الجري . فتحويل السرعة (transfert) لا يتم إلا في الحركات المتشابهة من خلال تنسيقها

فقدرات السرعة الموضوعية للتطوير ليست في نطاق واسع مقارنة بالخصائص الأخرى , وهذا بسبب ظروف إظهار هذه القدرة ,وعليه فخاصية القوة تتعلق بالإمكانات المنقولة وراثيا .

وبهذه الخصوص يظهر بان الألياف العضلية السريعة والبطيئة تتلقى شحنات عصبية ريثمية مختلفة ,فتردد الشحنات العصبية للألياف البطيئة مقدره بحوالي 10/ثا , بينما بالنسبة للألياف السريعة حوالي 40/ثا ,إن هذا الانتقاء هو الذي يفرض على الليفة العصبية بتحديد نوعها بطيئة أم سريعة .

2-العوامل المؤثرة على السرعة :

- **الفيزيولوجيا** : فالسرعة تكون حسب الوقت المستغرق من طرف الشحنات لكي تذهب في المستقبل إلى الجهاز العصبي المركزي والرجوع إلى العضلات .

- **البيوكيمياء** : فالسرعة تكون حسب المخزون الطاقي من خلال تفكيكها وإعادة بناءها .

- **علم التشريح** : فالسرعة تكون حسب مرونة العضلات .

3- السرعة في مختلف الرياضات :

- هناك اختصاصات رياضية تتطلب القليل من جميع قدرات السرعة مثل : الرياضات الجماعية ,والرياضات القتالية؛

- هناك اختصاصات رياضة تتطلب إظهار لبعض قدرات السرعة -مثل :جري السرعة ,القفز في العاب القوى؛

- هناك اختصاصات رياضية أين أظهار السرعة محدود بالمداومة : الجري -الطويل ,الماراتون؛
- هناك اختصاصات رياضة تتطلب إظهار بعض قدرات السرعة حمل الإثقال , -
المطرقة , الرمح ,القرص؛
- هناك اختصاصات رياضة تتطلب إظهار أقصى لبعض قدرات السرعة بتنسيق
كبيرة للحركات ,الجمباز الأرضي ,التزلق الفني .

الأسئلة :

1. كيف يمكن تعريف قدرات السرعة ؟
2. ما هي أنواع إظهار السرعة ؟
3. ما هي العوامل التي تؤثر في السرعة ؟

المحاضرة : رقم 05

الموضوع :

منهجية تطوير قدرات المداومة لدى الرياضيين

الخطة :

1. مفهوم المداومة ؛
- 2 أشكال المداومة و خصائصها ؛
- 3 منهجية تنمية و تطوير قدرات المداومة .

1- مفهوم المداومة :

تعرف المداومة بأنها قدرة الرياضي النفسو-بدانية لمقاومة التعب .

وتعرف كذلك المداومة بأنها مقدرة تنفيذ التمارينات البدنية في مدة طويلة بدون نقص في فعالية انجاز التمارينات , لأن مدة تنفيذ التمرين محدودة بظهور التعب خلال المجهود .

فالمداومة أساسية في جميع الاختصاصات الرياضية , ففي بعض الاختصاصات الرياضية فان النتائج الرياضية مشروطة على نطاق واسع بالمداومة (النصف الطويل - الطويل , الدرجات على الطريق , التزحلق الطويل ...) وفي اختصاصات أخرى فان المداومة تسمح بتأخير حدود التعب (الملاكمة , المصارعة , الرياضات الجماعية) وأخيرا فالمداومة وبفضل ميكانيزمات الضبط (والتي تسمح بزيادة حجم الغدد الصماء المنتجة للهرمون) تسمح بتأقلم الخلايا العضلية والتي تحدث عن طريق الزيادة في مخزون الطاقة ونشاط أنزيمي جيد .

كل هذه العمليات الفيزيولوجية ستسمح للرياضي بتحمل لمدة طويلة حمولات مرتفعة , وكنتيجة يجد الأداء الرياضي نفسه مشروطا على نطاق واسع "بالمستوى الأعلى للمداومة"

ويجب أن نشير إلى انه على الصعيد الفيزيولوجي فان المداومة تؤثر بصفة انتقائية على المؤشرات القلبية , الوعائية التي بدورها تتحكم في قدرة الامتصاص الأقصى للأوكسجين والذي يعتبر كخاصية (شرط) لأداء المداومة.

وعليه فعمل المداومة سيسمح بتحسين تدفق الدم (باتساع الشبكة

2- أشكال المداومة و خصائصها :

إن التمارينات المستعملة في الممارسة الرياضة عديدة وذات خصائص متنوعة

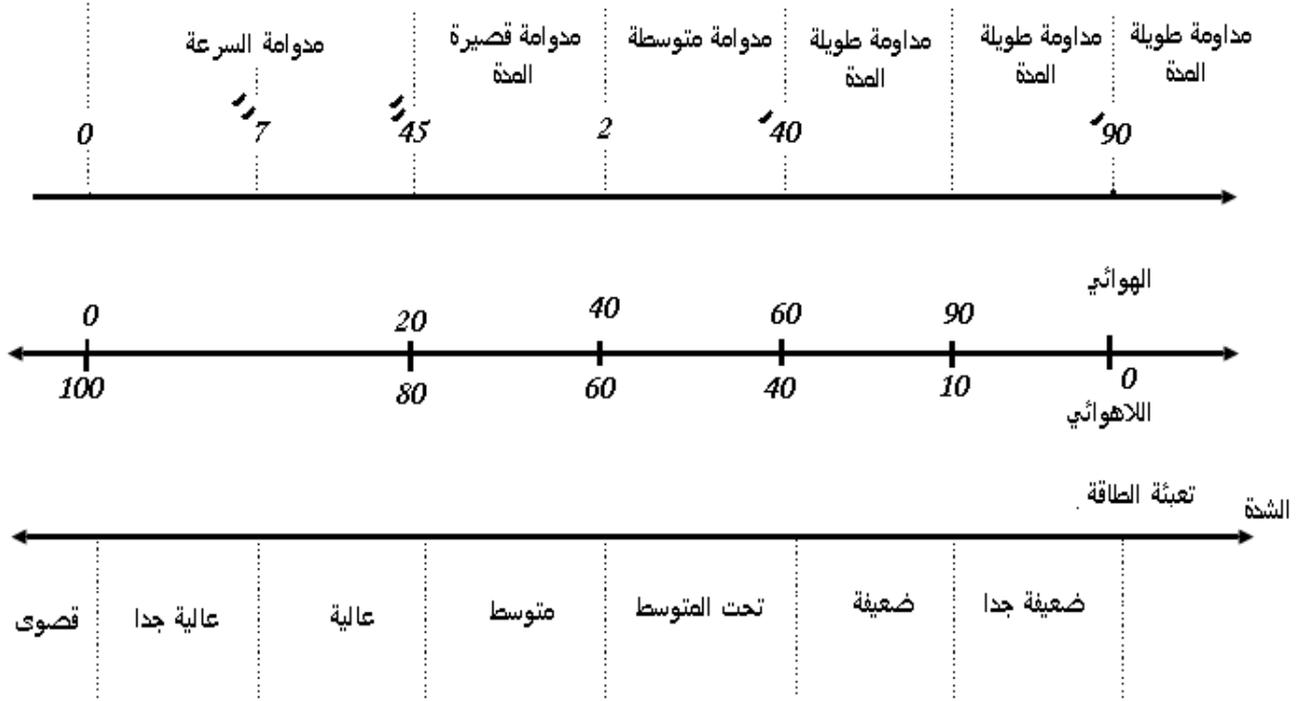
فهي تختص بـ:

- البناء والصعوبة التنسيقية (التوافقية) للحركات ؛
- مدة وشدة العمل ؛
- مقدار وخصائص المجهودات العضلية المنخرطة ؛
- الإمداد الطاقوي للنشاط العضلي ؛
- الاختصاص الرياضي .

وكذلك في الممارسة الرياضية تتكلم عن عدة أنواع للمداومة :

- 1- بالنظر لدرجة التعبئة الطاقوية خلال النشاط العضلي تبين لنا :المداومة الهوائية والمداومة اللا هوائية
 - 2- بالنظر للمجموعات العضلية المتدخلة خلال عمل معين يتبين لنا : المداومة المحلية والمداومة العامة .
 - 3- بالنظر لنظام العمل العضلي يتبين لنا : المداومة العضلية الثابتة ,والمداومة العضلية الدينامكية .
 - 4- بالنظر لمدة تنفيذ التمرين يظهر لنا :مداومة قصيرة ,متوسطة وطويلة المدة .
 - 5- بالنظر لارتباطها بخصائص بدنية أخرى يتبين لنا : مداومة القوة ,مداومة السرعة
 - 6- بالنظر لخصوصية الاختصاص الرياضي يتبين لنا : المداومة العامة والمداومة الخاصة
- عندما ننظر في حالة المداومة الخاصة ,لابد من التفرقة بين مداومة الجري السريع ,مداومة القفز ,مداومة اللعب ,مداومة الرياضات القتالية ...

3- منهجية تطوير قدرات المداومة:



- شكل 01: مختلف قدرات المداومة وارتباطها بإنتاج الطاقة - اتساع - وشدة الحمولة

بالنظر إلى تعبئة الطاقة اتساع وشدة الحمولة نتصور تطوير وتنمية المداومة من خلال الطرق التالية :

3-1 على مستوى التمارينات القصوى (مداومة - السرعة)، فمن زاوية الطاقة فهذا النوع من المداومة مشروط أساسا بالإمكانات اللاهوائية لجسم الرياضي ، فالمواد الطاقوية المستعملة تتمثل أساسا في الكرياتين فوسفات والجليكوجين ، والنتائج في هذا النوع من المقاربة يسمح بتحقيق المهام الآتية :

* الرفع من الإمكانيات الوظيفية للألية إنتاج وإعادة إنتاج الكرياتين فوسفات ؛

* تحسين ميكانيزم الجليكوجين ؛

والطرق المستعملة: التكرارية - المنافسة.

3-2 - على مستوى التمارينات ذات الشدة ما قبل القصى :

هذا النوع من المداومة موجود في الاختصاصات المتوسطة (مداومة متوسطة المدة)
فنسب مصادر اللا هوائي تفوق نسب مصادر الهوائي (60%-40%) فأثناء تربية
هذه المداومة تنجز المهام التالية :

- * رفع الإمكانيات اللا هوائية ,خاصة مكوناتها الجليكولتيك ؛
- * تحسين الإمكانيات الهوائية .

فالتطرق المستعملة لتطوير هذا النوع من المداومة هي :
الطريقة التكرارية ,الفترية ,المنتظمة , المتغيرة والمنافسة .

3-3 على مستوى التمارينات عالية الشدة أو ذات الشدة المتوسطة :

هذه القدرة مشروطة على نطاق واسع بالإمكانيات الهوائية (جري الماراتون) فالأداء في
الرياضات التي تتطلب تدخل هذه القدرة ترتبط بكمية استهلاك الأوكسجين ,فخلال
تطوير الإمكانيات الهوائية ,نقوم بانجاز المهام الآتية :

- الرفع من الحجم الأقصى للأكسجين ؛
- تطوير قدرة الاحتفاظ بهذه المستوى إلى أبعد مدى ممكن .
- الزيادة التدريجية في السرعة اتساع عملية التنفس إلى غاية مستواها الأقصى .
- وكطرق رئيسة لتطوير المداومة الهوائية تستعمل 03 طرق :
 - الطريقة المنتظمة (يمكن استعمالها عند المبتدئين والمتقدمين)
 - الطريقة المتغيرة (يتم استعمالها من طرف الرياضيين المتقدمين)
 - الطريقة الفترية (يتم استعمالها من طرف الرياضيين المتقدمين) .

الأسئلة :

1- عرف المداومة

2- ما هي أشكال المداومة ؟

المحاضرة : رقم 06

الموضوع :

منهجية تطوير قدرات المرونة لدى الرياضيين

الخطة :

1. مفهوم المرونة ؛تعريفات ؛أنواع و متطلبات المرونة
2. العوامل المحددة لمستوى تطوير المرونة

1- مفهوم المرونة (تعريفات أنواع ومتطلبات المرونة) :

إن خصائص الحركة الإنسانية في الممارسة مشروطة بالتغيرات الزاوية (Angulaires) للأعضاء ,وعليه فحركة الإنسان خاضعة للاتساع الحركي ,وعلى الصعيد التكنولوجي الرياضي نتكلم عن المرونة الحركية ,المطاطية ,الرشاقة ,التمددية .

وعموما يمكن تعريف مصطلح المرونة : الكفاءات البنوية- الوظيفة للجهاز الحركي المحددة لدرجة مرونة حلاقتها وعلاقتهم المتبادلة .

فالمرونة تعرف بأنها الخاصية المفصلية -العضلية التي تسمح لعضو جسدي بالحصول على إمكانية الاتساع الأقصى للحركة حول المفصل الذي يربط عضو غير متحرك أو متحرك (في حركة) .

ويعرفها Harra1976, بأنها القدرة أو الخاصية التي تسمح للرياضي بتنفيذ الحركات باتساع زاوي كبير بنفسه أو تحت تأثير ثانوي لقوة خارجية .

* **المرونة النشطة** : هي قدرة الحصول على اتساع كبير للحركة عن طريق انقباض المجموعات العضلية المربوطة بالمفصل المعني أو كذلك عن طريق انقباض العضلات المقابلة (Agonistes) موازاة مع تمطيط العضلات الخلفية .

* **المرونة السلبية** : هي القدرة على الحصول على اتساع كبير للحركة ,عن طريق العمل على الجزء غير المتحرك للحمولات والقدرات الخارجية الإضافية أو بالمساعدة (عمل زميل) فالمرونة السلبية تستخدم تمطيط العضلات الخلفية (Antagonistes) - **المرونة العامة** : إنها مجموع كل المرونات لجميع المفاصل التي تسمح بتنفيذ مختلف الحركات مع اتساع كبير .

- **المرونة الخاصة** : وهي تكمن في المرونة القصوى على مستوى المفاصل بالنظر لتدخل الرياضة المختارة ,فكل رياضة تفرض متطلبات خاصة على مستوى قدرات المرونة .

فمثلا بالنسبة للسباحين فلا بد من تنمية مرونة مفصل (Scapulaire) ومفصل (tipiotarsienne) ومفصل الركبة .بينما عند رياضي

الحواجز فالعمود الفقري ومفصل (Coxo-Femorale) هي التي لابد وان تكون مرنة

فدرجة تطوير المرونة تمثل إحدى العوامل التي تضمن مستوى التحكم الرياضي في بعض الاختصاصات الرياضية مثل: الجمباز -السباحة...

1-1 أهمية المرونة في الرياضة:

في بعض النشاطات مثل الجمباز ،الغطس،الجمباز الأرضي،التزلج الفني وغيرها لايمكن تنفيذ الأفعال الحركية التي يتطلع الاختصاص الرياضي بدون مايمتلك الرياضي مستوى مرتفع من المرونة ،هذه المعاينة الأولى تشير لنا الخاصية اللازمة لهذه القدرة في ممارسة بعض الاختصاصات الرياضية.مما يعني انه عندما يكون مستوى المرونة منخفض فلا يكون هناك فقط أخطاء على مستوى التنفيذ الحركي للتمارين لكن كذلك عملية الاستيعاب تكون بطيئة .

فنقص المرونة يسبب انخفاض في مستوى إظهار قدرات القوة ،السرعة، والتنسيق وعليه تمطيط أي عضلة سيعمل على انخراط عدد اكبر من الألياف العضلية.

إن نقص المرونة والمطاطية يدخل في بعض الأحيان نقص في الاجتهاد خلال العمل (نقص فعالية صفة المداومة)وينقص المطاطية (Etirabilité)العضلية فان الرياضي معرض لأضرار عضلية مفصلية ،وترية وأخرى،

2-العوامل المحددة لمستوى تطوير المرونة :

بسبب تشكل الهيكل العظمي فان المرونة نجدها محددة وراثيا وعليه يوجد أفراد مرونتهم محدودة جدا وراثيا بينما آخرون لهم استعدادات لتنفيذ حركات باتساع كبير انه جانب لابد من أخذه بعين الاعتبار عند الانتقاء الرياضي ،فمستوى إظهار وتطوير المرونة متعلق بعدة عوامل .

*مطاطية العضلات ، الأربطة ،الأحزمة...

*أشكال المفاصل وسمك الغضروف (Cartilage)

* قدرة الرياضي في تحقيق رابطة مابين استرخاء العضلات وشدها.

من جهة أخرى فإنه لاينصح بإثارة تمطيط العضلات في حالة تعب لان هناك عرقلة مبكرة للتمطيط العضلي المثار من طرق الإحساس بالألم (Courbature)، كذلك يمكن التحدث عن الحد المفصلي البيولوجي هذا الحد (SEUIL) يستبعد أي عمل مفراط (زائد) للمرونة في الصباح الباكر؛ مادام الدورة الدموية لم تأخذ مجراها كاملة وينصح بعمل المرونة ابتداء من العاشرة صباحا .

وبخصوص السن والجنس فان الفترة الواقعة بين 10 و14 سنة هي الفترة الملائمة جدا من أجل تطوير المرونة (مفيدة بمقدار مرتين مقارنة بمراحل السن المتقدمة) ومع النمو فان مؤشرات المرونة تنقص .

كما يسجل عند المرأة بسبب ظهور (Ostéogénèses) فان المرونة أكثر تطورا من عند الرجال .

وخلال تطوير قدرات القوة، فان التنظيم العضلي الذي ينتج عن هذا التطوير، يمكن أن يكون عاملا محددًا لاتساع الحركة، وعلية فمن المهم ضمان رابطة قوية للقدرات الحركية والمرونة فمن الضروري استباق كل تفاعل سلبي محتمل خلال التطوير في الاتجاهين. وأخيرا يمكن أن نشير إلى أن من بين جميع القدرات الحركية، فقط المرونة هي التي تعرف تطورا كبيرا مرحلتي الطفولة والمراهقة وغير ذلك إن لم تكن متدربة تنقص تدريجيا مع مرور الوقت.

الأسئلة:

- 1- عرف المرونة؟
- 2- ماهي مختلف أشكال إظهار المرونة؟
- 3- ماهي أهمية المرونة في الرياضة ؟
- 4- ماهي نتائج المرونة القليلة؟
- 5- هل المرونة موروثه؟
- 6- ماهي المرحلة السنية المفضلة لتطوير المرونة؟

المحاضرة : رقم 07

الموضوع :

منهجية تطوير قدرات التنسيق لدى الرياضيين

الخطة :

1. المفهوم
2. أشكال قدرة التنسيق
3. أهمية قدرة التنسيق
4. مكونات قدرة التنسيق

1- المفهوم :

إن قدرة التنسيق مرادفة للمهارة فهي محددة بعملية المراقبة والضبط الحركي ، فهي تسمح للرياضي بالتحكم الحركي في وضعيات متوقعة أو غير متوقعة ، وتنفيذها بطريقة اقتصادية (HEY1977) ذكر من طرف W. J. (97-399) .

* كما عرفها آخر بأنها : "قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد"

* وعرفها آخر بأنها : "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد". (أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود ، 200-220) ويمكن أن نفهم قدرة التنسيق من خلال :

- استيعاب الأفعال الحركية المعقدة ؛
- التعلم بسرعة الحركات الرياضية وتحسينها ؛
- معرفة كيفية استخدام العادات المستوعبة و معرفه إعادة بناء النشاط الحركي بالنظر لمتطلبات الوضعية المتغيرة .

إن المهارة أو قدرات التنسيق مهمة في أغلب الاختصاصات الرياضية ، فالرياضي الذي يتمتع بهذه القدرات يمكن أن يستوعب بسرعة الحركات والتقنيات الرياضة المختارة .

2- أشكال قدرة التنسيق :

يتبين لنا قدرة التنسيق العامة وقدرة التنسيق الخاصة ، فقدرة التنسيق العامة هي نتاج تعلم حركي متنوع بمعنى نجده في مختلف الاختصاصات الرياضية ، وكذلك يظهر في جميع مجالات الحياة اليومية والذي يسمح وبصفة عقلانية انجاز المهام الحركية بمختلف أنظمتها

- وقدرة التنسيق الخاصة وعلى العكس فهي تتطور في إطار الاختصاص الرياضي ، فهي تختص بكفاءة تغيير التشكيلات الحركية لتقنيات الاختصاص الرياضي الممارس .

3- أهمية قدرات التنسيق :

كمصطلح عام فان قدرة التنسيق هي شرط سابق للتحكم في الوضعيات الحركية التي تتطلب حركة سريعة ومستهدفة (معينة) ، فالمهارة خاصة ذات أهمية بالغة من اجل الوقاية من الحوادث (السقوط ...)

- إن قدرة التنسيق قاعدة لكفاءات التعلم السمعي - الحركي , فكلما كان مستواها مرتفع كلما كان هناك تعلم حركي جديد .

- فتطوير جيد لقدرة التنسيق يضمن الاستمرارية في تحسين الأداء خلال السنوات القادمة

- عندما تصل قدرات التنسيق إلى مستوى عالي , فهي تسمح باستيعاب أحسن لتقنيات اختصاصات أخرى وخصوصا في إطار التحضير العام البدني أو في إطار ممارسة رياضة مكملية .

- ويقول صبحي حسنين 1995م (لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط بل إن الفرد العادي يحتاج ,إليه في حياته العامة حينما يقوم بالمشي وقيادة السيارة والكتابة ...

4- مكونات قدرة التنسيق :

يمكن التمييز بين قدرات توافق بمختلفة ومترابطة مثل :

4-1 - قدرة تركيبية (نسقية) (Capacité de combinaison) :القدرة التركيبية

أو النسقية هي قدرة ترابط حركات أعضاء الجسم المختلفة مثال حركة الجذع ,الرأس ,و إدراجهم بصفة ترابطية في حركة للجسم كله والتي تكون هدف التمرين الحركي .

وتكون قدرة التنسيق (التركيب) ضعيفة لدى الرياضي حيث مثلا في السرعة : الرياضي لا ينسق جيدا عمل الذراعين مع عمل الرجلين .كذلك بالنسبة لرياضي القفز العالي : فعمل الذراعين قليل التنسيق يؤثر سلبا على الأداء .

4-2 - قدرة التحليل : C .d'analyse . تترجم قدرة التحليل بطريقة عامة (الجسم

الكرة).فهي تعطي كفاءة تنظيم العمل العضلي ,وتمارس في مجمل الاختصاصات الرياضية اثر محدد لقدرة الأداء .

ويتم تنمية وتطوير هذه القدرة مبكرا,وفي بعض الاختصاصات الرياضية لايمكن تطويرها و تتميتها إذا ما مرت مرحلة الطفولة والمراهقة بدون محاولة تطويرها .

3-4 قدرة التوازن (C . d'équilibre) : هي كفاءة الاحتفاظ بالجسم في وضعية متزنة ، الاحتفاظ أو إعادة إقامة وضعية توازنية رغم التحرك .
-فقدرة التوازن هي قدرة توافقية لا بد من تنميتها وتطويرها مبكرا في مرحلة ما قبل التمدرس، ومرحلة التمدرس.

4-4 قدرة التوجيه C . d'orientation :

قدرة تحديد وتغيير الوضعية وحركات الجسم في الفضاء والوقت بالنظر إلى حقل الحركة المحددة (مثال مساحة اللعب-حلبة الملاكمة، الأعمدة) و/أو شيء يتحرك كرة ، زميل، خصم..

فقدرة التوجيه تنقسم إلى مقدرة التوجيه في الفضاء والوقت. يمكن لكل منهما أن تتدخل على حدا أو تتدخل معا وهو المنطق الغالب.
مثال: في كل العاب الكرة:اللعب بالرأس في كرة القدم ،استرجاع الكرة في كرة اليد ،والمراوغة في كرة السلة،الوقت الجيد التوجيه في الوقت يلعب دورا محددًا في نجاح اللقطة أو الحركة.

- التمريرة الحرة تتطلب دائما نظرة محيطية نامية جدا (قدرة التوجيه في الفضاء) تسمح بحساب (يقدر) حركات الزملاء ،الخصوم ،والكرة في الفضاء ،لكن تتطلب كذلك تقسيم جيد للتطور في الوقت ،بحيث أن الكرة ستلعب أثناء الجري ،ففي اللحظة الخاصة إذا لعبت الكرة في ظهر الزميل ،فإنها إشارة لنقص قدرة التوجيه في الفضاء والوقت كما يمكن أن يكون هذا مرده إلى نقص تقني .

4-5 الإيقاعية : Rythmicité هي قدرة تلقي إيقاع معطى من الخارج وإعادته من خلال حركة ما . فالإيقاعية في معناها الضيق والواسع تلعب دورا مهما في جميع الاختصاصات الرياضية

- في معناها الضيق :فالراقص لا يمكن أن يضع ريثم الحركة ،لاعب الجمباز ،رامي القرص ،أو الرمح ،إذا ما نفذوا حركة بغير ريثم ،لا يحصلون بذلك لا على عمل عضلي عالي ،ولا على تمطيط كافي ولا جمالية الحركة ولا سرعة دوران كافية لتحقيق أحسن رمية .

- في معناه الواسع : القول أن الفريق لم يجد ريثم اللعب (إيقاعه)

4-6 قدرة رد الفعل C. de réaction: تعرف قدرة رد الفعل كقدرة التدخل السريع والتنفيذ الوظيفي للأفعال الحركية في المدة القصيرة على اثر حركة إشارة معطاة . إذن فالمسألة هي التفاعل في اللحظة المناسبة بسرعة مناسبة , فالسرعة القصوى كانت عموما الحل الأمثل .

تتدخل قدرة رد الفعل في الشكل البسيط في السرعة ، ولكنها تلعب أيضا دورا كبيرا في شكلها المركب في الألعاب الرياضية الصغيرة والكبيرة .

4-7 قدرة الملائمة (الاستجابة) C . de réadaptation ou de

réajustement: تستعمل في أخذ الاحتياطات في تغيرات الوضعية ,بتغير الفعل الحركي خلال التنفيذ من اجل تأقلمه و ملائمته الوضعية الجديدة أو إكماله في شكل آخر . هذه القدرة مهمة جدا خاصة في كل الألعاب الرياضية ,أين تخصص لها تدريبات خاصة : التأقلم المستمر للخصم ,التعاون مع الزملاء حسب اتجاه الكرة يتطلب ملائمة وإعادة التأقلم المستمر مع اللحظة المناسبة .

إن قدرة الملائمة مرتبطة ارتباطا وثيقا بقدرة التوقع ,وقدرة رد الفعل والتي تؤثر فيهما بصفة محددة .

الأسئلة :

- 1- عرف قدرات التنسيق
- 2- ما هي أشكال التنسيق (التوافق) ؟
- 3- ما هي أهمية قدرات التنسيق في مختلف الاختصاصات الرياضية ؟
- 4- اشرح قدرة التوجيه
- 5- ما ذا نقصد بقدرة رد الفعل المركب ؟

المحاضرة : 08

الموضوع: تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي

الخطة :

- ❖ مدخل إلى التخطيط في المجال الرياضي
- ❖ تعريف التخطيط الرياضي
- ❖ شروط التخطيط الرياضي
- ❖ العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي
- ❖ فوائد تخطيط التدريب الرياضي

تمهيد :

التخطيط في المجال الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى كالعلوم الطبية والهندسية... الخ . وبذلك فالتخطيط عامة عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكيفية والكمية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية (تقنية) وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الهدف . فالتخطيط يعتبر إحدى الوسائل العلمية لإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول للمستوى الرياضي المنشود وبذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في العملية التدريبية وينظر إلى التخطيط كونه (توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دورا كبيرا) .

1/ تعريف التخطيط في مجال التدريب الرياضي :

يعرف التخطيط بأنه : " تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل أهداف معينة " .

يعرفه هارا 1977harra : "عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول للهدف ."

ويعرفه مارتن 1980martin : "عملية تنبؤية تعتمد أساسا على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الرياضي الأساسية لتحقيق هدف معين ."

ويعرفه 1988stariska : " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة." .

كما يعرفه بسطوسي أحمد: "عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية كما يمثل فيها اتخاذا القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف ."

ويعرفه آخر بأنه : " التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها." .

2/ شروط تخطيط التدريب الرياضي :

- يجب أن يبنى التخطيط على أساس الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي .
- أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .
- يجب إشراك جميع المعنيين والأخذ بأرائهم عند وضع الخطة .
- الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم .

3/ العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي

3-1 العوامل الفنية (التقنية) لنجاح خطة التدريب :

3-1-1: البحث والدراسة : لقد حققت البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي شوطا كبيرا عن طريق الدراسات المتعددة.

3-1-2 دور الخبراء : يلعب الخبراء دورا هاما في التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له . فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه.

3-1-3 دراسة مجتمع اللاعبين : تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنيا وفيزيولوجيا وتقنيا ونفسيا واجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين سواء أكانت جماعية أو فردية الخاصة بكل لاعب رياضي بحيث لا بد أن يؤخذ في الاعتبار كل هذا عند التخطيط للتدريب .

3-1-4 مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية : تختلف الاختصاصات الرياضية بعضها من بعض فيما يخص تشكيل التدريب حيث يتعلق ذلك بطول الخبرات الخاصة لمواسم التدريب وتحديد الهدف الوصول إليه . فالنسبة للألعاب الجماعية تختلف في تخطيط تدريباتها بعضها عن بعض . كما تختلف عن الألعاب الفردية وبذلك تظهر فردية التخطيط لكل لاعب (رياضي) على حدة .

3-1-5 مراعاة حمولة التدريب : عند التخطيط للتدريب سواء أكان لدائرة تدريبية كبيرة أو صغيرة أو متوسطة أو حتى لوحة تدريبية يجب توزيع حمولة التدريب من خلا لمكوناتها لكل لاعب على حدة مع التدرج بشدة الحمولة ومع استخدام طرق التدريب المناسبة لكل فترة (دورة تدريبية) هذا مع احترام العلاقة التبادلية بين الراحة والعمل للوصول إلى التعويض والاستشفاء الأمثل .

3-1-6 التقويم والقياس : من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية التخطيط للتدريب. التقويم المتعدد؟، البدني التقني . الفيزيولوجي ، على مدار السنة بواسطة الاختبارات وعلى ذلك يمكن تعديل الأهداف الموضوعية إذا اتضح إنها لم تعد منسجمة مع مستوى اللاعبين .

3-2 العوامل الإدارية لإنجاح تخطيط التدريب :

3-2-1 دراسة الإمكانيات: يجب دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب أو الخبير ، حتى تصاغ الأهداف وتأتي مناسبة للإمكانيات سواء أكانت مادية أو بشرية أو فنية .

3-2-2 التنظيم في مجال التدريب الرياضي : يعتبر التنظيم فرعا رئيسيا من فروع الإدارة ويقصد بالتنظيم "تحديد المهام والمسؤوليات وتوزيعها على المختصين بالعملية التدريبية " . فكل مهامه . وبذلك يعمل التنظيم الجيد على الاقتصاد في الجهد المبذول حيث يعتبر البناء والهيكل الرئيسي العام الذي يحدد العلاقات بين المشتركين في تلك البنية الأساسية لعملية التدريب . وذلك على مدى طويل أو قصير حسب الخطة الموضوعية .

3-2-3 القيادة في مجال التدريب: أي تجمع إنساني يحتاج إلى قيادة واعية ورشيده فالقيادة تفهم الأهداف وتحمل المسؤولية وحسن تصرف الأمور فالمدرب الناجح هو القائد الناجح في مجال تخطيط التدريب الرياضي .

4 / فوائد التخطيط للتدريب الرياضي :

- **يحدد الأهداف ويعمل على تحقيقها :** يحدد التخطيط الأهداف الموضوعية وبذلك يصبح التدريب واضح الأهداف والذي يمثل في تحقيق أفضل النتائج.
- **يتنبأ بالعقبات أي التنبؤ بالمشكلات التي يمكن إن تعترض خطط التدريب** وبالتالي اخذ كل التدابير التي تكفل مواجهتها .
- **الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج :** يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.
- **تحدد المسؤوليات :** يضع التخطيط كافة المشتركين في عملية التدريب (مدرّب , لاعبين , إداري , مسير , محاضر , نفساني) أمام مسؤولياتهم .
- **التقويم الدوري :** يضمن التخطيط كافة أساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة .
- **الاقتصادية :** الاقتصاد في الجهد والمال والوقت ، إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بأقل تكاليف وبوضوح تام .،

المحاضرة : 09

الموضوع:

مكونات و فترات التدريب الرياضي

الخطة :

- ❖ مفهوم مكونات نظام التدريب و مختلف أنواعها.
- ❖ مكونات الحصة التدريبية ، الدورات التدريبية الصغرى
- ❖ مكونات الدورة التدريبية المتوسطة
- ❖ مكونات الدورة التدريبية الكبرى

1- مفهوم مكونات نظام التدريب

إن مكونات نظام التدريب تختص ب:

- * الحركة المنسقة والعلاقة النسبية لمختلف جوانب التدريب الرياضي (الجانب البدني ، التقني ، التكتيكي، السيكولوجي) إنها أهم المكونات لتحضير الرياضيين .
- * العلاقة النسبية للمحددات المتعلقة بجمولة التدريب والمنافسة (الحجم، الشدة) إنها أهم مكونات تحضير الرياضيين .
- * تعاقب وتنسيق مختلف المكونات الرئيسية لنظام التدريب : (الوحدات التدريبية ، المراحل ، الفترات.....) . وفي هذا المجال يتبين لنا :

- مكونات الوحدات التدريبية
- مكونات الدورة التدريبية الصغرى
- مكونات الدورة التدريبية المتوسطة
- مكونات الدورة التدريبية الكبرى
- 2-مكونات الحصة التدريبية :

تعتبر الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة لدورة تدريبية صغرى بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوية على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب .

2-1 بناء الوحدة التدريبية : تتكون من 03 أجزاء رئيسية ، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة.

-الجزء التحضيري.

-الجزء الرئيسي.

-الجزء الختامي.

-الجزء التحضيري : وينقسم إلى قسمين :

*القسم التمهيدي:

وتكتمل فيه الأمور الإدارية وتعيين المهام الخاصة بمفردات التدريب .

القسم الثاني: تهيئة الرياضيين بدنيا ووظيفيا ونفسيا عن طريق الإحماء العام والخاص.

-الجزء الرئيسي : فهو أساس تشكيل الوحدة التدريبية والذي يرتبط ارتباطا وثيقا

بنوع وشكل الوحدة التدريبية هل هي وحدة تدريبية أم تعليمية ، أم تعليمية

تدريبية ،أم استشفائية ،أم تقويميةحيث يتوقف ذلك على تقنيتين حمولة التدريب من خلال مكوناته من شدة وحجم وراحة .

-الجزء الختامي: يمثل جانبا فيزيولوجيا هاما حيث تخلص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية والمتمثلة بصورة رئيسية في حمض اللكتيك.

2-2 تشكيل الوحدة التدريبية :

-بالنسبة لتمرينات الخصائص البدنية الخاصة : بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأدائها في القسم التمهيدي ، كما ينصح بأسبقية التمرينات الإعداد البدني العام على الخاص، كما ينصح بأسبقية تمرينات السرعة على القوة، أما بالنسبة لتمرينات المداومة فيكون أدائها متأخرا على كل تمرينات القدرات البدنية الأخرى. أما بالنسبة لتمرينات القوة القصوى وقوة السرعة يجب أن يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة .

-بالنسبة لتمرينات المداومة الهوائية واللاهوائية :

ينصح بأداء تمرينات المداومة اللاهوائية عن الهوائية كما ينصح بأداء تمرينات اللاهوائية الفوسفاتية والتي تحتاج زما أقل وشدة عالية عن التمرينات الخاصة بالمداومة اللاهوائية اللاكتيكية والتي تحتاج إلى زمن أطول نسبيا.

-بالنسبة إلى المهارات التقنية و التكتيكية : لا بد من إعطائها أولوية الترتيب في الحصة التدريبية لأنها تحتاج إلى قدرات توافقية عالية، بحيث تسبق أداء تمرينات القدرات البدنية الخاصة.

أنواع الوحدات التدريبية:

- الحصص التعليمية: خاصة بتعليم والتعرف على المهارت التقنية والتكتيكية والتي تحتاج من المدرب إلى إعطاء بعض المعلومات النظرية.

- الحصص التعليمية التدريبية : يكون موقعها في السنة التدريبية بعد الوحدات التعليمية حيث يمكن للرياضي تطبيق ما تعلمه والتدريب عليه بصورة أفضل (التغذية الراجعة).
 - الوحدات التدريبية : تعتبر وحدة رئيسية مكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التدريبية التعليمية بغرض تنمية وتحسين القدرات البدنية والتكتيكية والفنية، النفسية وتربوية.
 - الوحدة التقويمية : تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى طيلة الموسم التدريبي للوقوف على ما وصل إليه الرياضي من مستوى في جميع نواحي التدريب.
 - الوحدة الاستشفائية : تمثل الراحة الايجابية والنشطة بين مراحل وفترات التدريب المختلفة وبذلك تعمل على تقدم المستوى من خلال التعويض الزائد.
- 3- مكونات الدورات التدريبية الصغرى:** تتكون الدورة التدريبية الصغرى من عدة حصص تدريبية ، فمدة الدورة الصغرى تتراوح من 2 إلى 14 يوم ، والأكثر شيوعا هو النوع من 5 إلى 7 أيام ، فطريقة تشكيل الدورة الصغرى مشروطة بمجموعة من العوامل:
- *النظام المعيشي للحياة ،شروط تنميتها ، مكان العمل ...
 - *الاختصاص الرياضي، السن ،مدى التأهيل ، الفروق الفردية .
 - *تموقع الدورة التدريبية الصغرى في السنة التدريبية.
- ويمكن تقسيم الدورة التدريبية الصغرى إلى عدة أنواع :

الدورات الصغرى

الاستشفاء	المنافسة	ما قبل المنافسة	الخاصة بالإعداد (لتدريب)
-----------	----------	-----------------	-----------------------------

4- مكونات الدورة التدريبية المتوسطة :

كل دورة تدريبية متوسطة تحتوي 03 إلى 06 دورات تدريبية صغرى من نفس النوع أو من عدة أنواع فالمدة المتوسطة للدورة التدريبية المتوسطة تقدر بحوالي شهر ، فالمدة تتغير حسب الهدف المنشود والفترة ، المرحلة ... الخ وكذلك مكونات الدورة التدريبية المتوسطة تكون حسب العوامل الآتية :

*الاختصاص المختار ، المرحلة ، الفترة للدورة السنوية ؛

*السن ، مدى تأهيل الرياضي ، ونظامه الغذائي والاستشفائي ؛

*العوامل الخارجية للتدريب (المناخية ، الجغرافية) ؛

أنواع الدورات التدريبية المتوسطة حسب (Mativiev)

*دورة تدريبية متوسطة للبداية : تأقلم تدريجي ومتدرج لجسم الرياضي مع الحمولة (شدة منخفضة، حجم مرتفع)

*الدورة التدريبية متوسطة قاعدية (de base) : خلق قواعد لحالة التحضير العام

والخاص

*للمراقبة والتحضير : تقييم حالة التحضير خلال المنافسات الغير رسمية

*دورة تدريبية متوسطة إيضاحية: القضاء على النقائص على مستوى الحالة التحضيرية

*دورة تدريبية متوسطة ما قبل المنافسة :تشكيل نظام المنافسة .

*دورة تدريبية متوسطة للمنافسة : إثارة ظروف المنافسة .

*دورة تدريبية متوسطة للراحة والتحضير : إعادة بناء قدرة العمل ، الرفع من مستوى

الحالة الحضرية .

*الدورة التدريبية المتوسطة للمراقبة والحفاظ : إعادة بناء قدرة العمل والحفاظ عليها في مستوى معين .

-الدورة التدريبية المتوسطة للبداية Mise en train : بهذا النوع من الدورات المتوسطة نبدأ فترة التحضير ويمكن أن يحتوي على الدورات الصغرى الآتية :

- د- ص - عادية + د-ص عادية + د-ص عادية + د-ص استرجاعية
- د-ص عادية + د-ص عادية + د-ص استرجاعية

-الدورة التدريبية المتوسطة القاعدية التطويرية :

- د- ص - عادية + د-ص عادية + د-ص عادية + د-ص استرجاعية
- د- ص - صدمة + د-ص عادية + د-ص صدمة + د-ص استرجاعية

-الدورة التدريبية المتوسطة القاعدية الاستقرارية :

- د- ص عادية + د-ص عادية + د-ص صدمة + د-ص استرجاعية
- د- ص عادية + د-ص عادية

-الدورة التدريبية المتوسطة للمراقبة والتحضير :

- * د- ص عادية + د-ص صدمة + د-ص منافسة + د-ص منافسة

-الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة :

- * د ص استرجاعية + د ص شديدة + د ص شديدة
- * د ص استرجاعية + د ص شديدة + د ما قبل المنافسة
- * د ص شديدة + د ص شديدة + د ص ما قبل المنافسة
- * د ص عادية + د ص شديدة + د ص شديدة + د ص ما قبل المنافسة
- الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة : في الحالة البسيطة تحتوي على :
- * د ص ما قبل المنافسة + د ص المنافسة

* د ص ما قبل المنافسة + د ص المنافسة + د ص استرجاعية . فإذا كانت مدة فترة المنافسة طويلة مثلا في الرياضات الجماعية ، فإن الدورة المتوسطة للمنافسة يمكن أن تحتوي على عدة دورات صغرى تنافسية :

* د ص منافسة + د ص منافسة + د ص منافسة

* د ص منافسة + د ص استرجاعية و تحضيرية + د ص منافسة + د ص استرجاعية

و تحضيرية

-الدورة التدريبية المتوسطة للاسترجاع والتحضير :

* د ص استرجاعية + د ص عادية + د ص عادية + د ص استرجاعية

5-الدورة التدريبية الكبرى :

بدورها تكون الدورات التدريبية المتوسطة الحجر الأساس للدورات التدريبية الكبرى

التي تدوم من 06 أشهر إلى عدة سنوات

5-1 مكونات الدورة السنوية للتدريب وهي مشروطة بالعوامل الآتية :

- انتظام تطور ونمو اللياقة البدنية ؛
- رزنامة المنافسة الرياضية ؛
- الظروف الموسمية والمناخية ؛
- الاختصاص الرياضي ، السن ومدى التأهل

وتتكون السنة التدريبية عادة من 03 فترات :

الفترة التحضيرية - فترة المنافسة - الفترة الانتقالية