

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de
la Recherche Scientifique
Université Hassiba Benbouali Chlef
Institut d'Education Physique et Sportive
Conseil Scientifique



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
المجلس العلمي

Chlef le: 09/12/2024

الرقم: 338/2024

مستخرج محضر اجتماع المجلس العلمي اعتماد مطبوعة بيداغوجية

بناء على محضر المجلس العلمي لمعهد التربية البدنية و الرياضية رقم 2024/03 ، المنعقد في جلسته العادية بتاريخ 2024/04/30 ، و بعد الاطلاع على تقارير الخبراء الآتية أسماهم وفق الجدول (1) :

جدول 1 . نتائج تقارير الخبرة لمطبوعة بيداغوجية للأستاذ: قيصاري علي

اسم و لقب الخبير	الرتبة	المؤسسة الجامعية	نتائج التقارير
سعيد زروقي يوسف	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف	تقرير ايجابي
بن هيبه تاج الدين	أستاذ محاضر " أ "	جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف	تقرير ايجابي
حساني أحمد شوقي	أستاذ محاضر " أ "	جامعة زيان عاشور، الجلفة	تقرير ايجابي

صادق المجلس العلمي على اعتماد المطبوعة البيداغوجية المنجزة من طرف الأستاذ :

- اللقب و الاسم : قيصاري علي

- الرتبة: أستاذ محاضر " أ "

- عنوان المطبوعة : نظرية و منهجية التدريب الرياضي

كما أوصى المجلس بإيداع نسخة من المطبوعة في المكتبة.

رئيس المجلس العلمي

رئيس المجلس العلمي للمعهد
الأستاذ: بن يوسف حفصاوي



جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



المقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

المستوى : السنة الثانية ليسانس

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مطبوعة بعنوان

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

اعداد

د.قيصري علي

2023/2024

السنة الجامعية :

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

المحتويات	
5	مقدمة.....
المبحث الأول : مفهوم وماهية التدريب الرياضي	
8	البحث الأول: مفهوم وماهية التدريب الرياضي
8	1/- مفهوم التدريب الرياضي.....
	2/- اهداف التدريب الرياضي.....
19	3/- خصائص التدريب الرياضي.....
11	4/- متطلبات التدريب الرياضي.....
12	5/- فوائد التدريب الرياضي.....
13	6/- اثار التدريب على الرياضي.....
14	7/- واجبات التدريب الرياضي.....
	المبحث الثاني حمل التدريب
16	تمهيد.....
17	1- مفهومه حمل التدريب الرياضي.....

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

2-مكونات الحمل التدريبي.....	18
3-الحمل الزائد وعملية الاستشفاء.....	39
3-1-الحمل الزائد.....	39
3-1-1-مفهوم الحمل الزائد.....	39
3-1-2-اعراض التدريب الزائد.....	31
3-1-3-أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد	
3-1-4-كيفية التخلص من الحمل الزائد.....	31
3-2-الاستشفاء.....	31
3-2-1-مفهوم الاستشفاء.....	31
3-2-2-نظريات الاستشفاء.....	31
3-2-3-انواع الاستشفاء.....	33
3-2-4-العمر و الاستشفاء.....	34
4-العلاقة بين الشدة والحجم.....	34
5-العلاقة بين السرعة والشدة.....	34

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

34	6/-العلاقة بين قوة الاثارة والشدة وعلاقتها بالحجم
35	7/-العلاقة بين الحمل والراحة.....
37	8/-درجات حمل التدريب.....
37	8-1/-مفهوم درجات حمل التدريب.....
38	0/-التحكم في درجات الحمل التدريبي.....
39	19/-تقيم الحمل التدريبي
المبحث الثالث مبادئ التدريب الرياضي	
تمهيد.....	
1/-المبدأ الاول : مبدأ التكيف	
2/-المبدأ الثاني : الاستجابة الفردية للتدريب.....	
3/-المبدأ الثالث : الاستعداد.....	
4/-المبدأ الرابع : التقدم بدرجات حمل التدريب.....	
5/-المبدأ الخامس : التحمل الزائد	
6/-المبدأ السادس الخصوصية.....	

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

7/-المبدأ السابع التنويع.....
8/- المبدأ الثامن : التهدئة والاحماء.....
0/-المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى
19/-المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية
المبحث الرابع طرق التدريب الرياضي
تمهيد.....
1/-طريقة التدريب المستمر.....
1-1/-وسائل التدريب للحمل المستر.....
2/-طريقة التدريب الدائري
3/-طريقة تدريب الفارتك - اللعب بالسرعة
4/-طريقة التدريب الفتري.....
5/-اسلوب التدريب المتقطع.....
5 6/-طريقة التدريب التكراري.....
7/-طريقة تدريب اللعب.....

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

8/- طريقة تدريب الهيبوكسيك.....
0/- اسلوب التدريب البليومتري.....
المبحث الخامس مكونات اللياقة البدنية
تمهيد:
-مفهوم اللياقة البدنية.....
1/-القوة.....
2/-السرعة.....
3/-المرونة.....
4/-التحمل.....
5/-الرشاقة
المدائمة..
خاتمة.....



ماهية التدريب الرياضي

تمهيد

ان اعتبار الفرد كجزء من المجتمع يتأثر بجملة من المتغيرات ترتبط بالبيئة والوسط المحيط بالفرد فالتدريب الرياضي بنمط الحديث له دور فعال في تطوير المجتمعات وفق نمط حياة الفرد ، من خلالها يسعى التدريب الي احدث تغي ارث في نمط واسلوب سلوك الفرد من خلال العمل على التدريب الرياضي بشكل فعال وفق الاساليب المبنية على الاسس السليمة والعوامل المحددة لسلوكه ، فهو يسهم في تكيف الفرد بالظروف المحيطة به والعمل على تحقيقا لتوازن،فالتدريب الرياضي يعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وامكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

1- مفهوم التدريب-

مصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية و التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجالا ما (مجال التخصص)وهذا يشير الى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص (امر الله البساطي . 1998 . ص 2)

1-1/- مفهوم التدريب الرياضي

يرى البعض ان كلمة التدريب الرياضي trianing مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني يسحب او يجذب وقد انتهى الامر بهذا المصطلح الى اللغة الانجليزية وكان يقصد به قديما ، سحب او جذب الجواد من مرتبط الجياد (اسطبل الخيل) للأعداد للاشتراك في السباقات وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training نقلا عن اللغة الانجليزية في المجال الرياضي واعتزى مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب وفي لغتنا العربية يقال " درب " فلانا بالشيئ وعليه وفيه عوده ومرنة ويقال درب البعير ادبه وعلمه السير في الدروب وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معني ومفهوم التدريب الرياضي(. محمد حسن علاوي . 1994 . ص 36)

ويري ميدفيد ان التدريب الرياضي هو احد مكونات الرياضة ، يبدو انها وضعت لتتطور في الوقت الراهن في وحدة مع جانب اخرى من النشاط الرياضي ، ومن اجل فهم مشكل التدريب الرياضي فانه من المهم ان تكون لك فكرة

عامة بالجوانب التي تحيط بجوهر الرياضة ككل (Matveyev . 1981 . p6)

كما انه علم هدفه المستمر بحث القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين والتحقق من مدى صحتها ان علم التدريب الرياضي علم بني على الخبرة واستعان بالعلوم الاخرى وتعاون معها تعاوننا وثيقا حت يتوصل الى قواعده

واسسه(.مفتي ابراهيم . 2012 . ص 9)

ويضيف هولمان Holman 1086 الى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى ان التدريب الرياضي يشير الى المثيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الاعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي (امر الله البساطي . 1998. ص2)

وعلم التدريب الرياضي احد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الاخرى مثل التربية وعلم النفس وفسولوجيا الرياضة والتشريح والميكانيكا وغيرها.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي ، للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعدادا متعدد الجوانب ، بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن (على فهمي البيك . 2009. ص17)

عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في (اللاعب ، المدرب ، التخطيط ، الإمكانيات ، الرعاية (. .) (عماد الدين عباس ابو زيد . 2005. ص155)

2/- اهداف التدريب الرياضي-

يشير امر الله البساطي الى ان اهداف التدريب الرياضي تنحصر في الاتي:

✚ الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغي ا رت الايجابية للمتغي ا رت الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلى فترة ثبات لمست ويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية النفسية الاجتماعية-)

✚ الاهتمام والتركيز على الاداء والتكنيك والوصول الى الاداء المثالي والذي يتضمن السرعة والدقة والمهارة في الاداء مع الاقتصاد في الجهد مع الاهتمام بتنمية التكيف والابداع تحسين وتطوير خطط اللعب من خلال اكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن

التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة لطبيعة متطلبات المنافسة.

✚ تنمية خصائص قوة الارادة وتوافر المعلومات الخاصة بنوع الرياضة وتنمية خصائص الثقة بالنفس للتغلب

على صعوبة التدريب وذلك خلال برامج الاعداد النفسي وبخاصة الاعداد للمنافسات

✚ تنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس بين افراد الفريق الواحد وبخاصة في الالعاب الجماعية

والتتابعات والتجذيف والد ارجات... الخ ويأتي ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد ، وتحقيق الترابط

والتأزر بين افراد الفريق ، من خلال الاعداد النفسي الجيد (امر الله البساطي . 1998 . ص4)

3/- خصائص التدريب الرياضي-

التدريب الرياضي يهدف الى الوصول بالفرد الممارس الى اعلي مستوى رياضي ممكن ان تسمح به قدراته وامكانياته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه وبهذا نجد ان هدفه هو الوصول بالفرد الى المستوى المطلوب للأداء ولتحقيق الهدف الاساسي من التدريب يجب ان يسعى الى تنمية وتطوير جميع الصفات البدنية التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس بالإضافة الى النواحي الفنية والمهارية لهذا النشاط.

✓ ارتباطه بالبحث العلمي بجانب اعتماده على الاسس والمبادئ العلمية المستخدمة من العلوم الطبيعية والانسانية لما تحويه من معارف ومعلومات ترتبط بالمجال الرياضي عند تطبيقها.

✓ يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (كبار - صغار) ومن

حيث الجنسين (البنين البنات) حيث يراعي عند تشكيل مكونات الحمل- المعطي للفرد من حيث طريقة

التدريب المستخدمة والمؤثرة في تقديم مستوى الفرد

✓ يتميز بالاستمرارية وليس بالموسمية اي لفترات زمنية معينة والتدرج في زيادة متطلبات التدريب من اجل

تحقيق افضل مستويات الانجاز

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

✓ يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية مع مراعاة اختلافها من دولة لأخرى تبعا للاختلاف الظروف البيئية والمناخية

✓ يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد من خلال مراحل التدريب والاعداد.

✓ يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على اسلوب حياة الفرد حيث يتطلب ممارسة النشاط الرياضي تحقيق هدف التدريب بشكل اسلوب حياة الفرد (هبة محمد سعيد ابوزيد علي . 2009 . ص 9-10)

4/- متطلبات التدريب الرياضي

بناء على ما سبق يمكن تحديد متطلبات التدريب الرياضي للوصول بلاعب الفريق لأفضل المستويات العالية فيما يلي :

- **اللاعب الموهوب :** يجب ان ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاصا بدنيا و مهاريا و فسيولوجيا ونفسيا الى جانب الموصفات الجسمية بنوع النشاط الممارس.

جهاز فني متكامل : ان العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة يحتاج الى نوعية معينة من المدربين والى جهاز فني متكامل.

ادارة علمية متطورة : كل عمل يحتاج الى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج ايضا الى تخطيط ، والتدريب للمستويات العليا " قطاع البطولة "يحتاج الى تخطيط علمي على مستوى عال من التقنية

الامكانيات المتطورة: ان الامكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا ، حيث يتطلب اجهزة وادوات بتقنيات متطورة بالإضافة الى ملاعب بموصفات خاصة وملائمة حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة.

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

رعاية متكاملة ومميزة من نوع خاص : فالرعاية كعملية هي مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتمادا على نظريات عالمية مختلفة تعمل على استغلال اقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب اللاعب/اللاعبين تجاه نشاط معين بهدف الوصول الى افضل المستويات الرياضية العالية (.علي فهمي البيك 2009.ص25)

5/- فوائد التدريب الرياضي-

❖ فوائد صحية

- ✓ تطوير جهاز المناعة في جسم الإنسان وتقويته.
- ✓ إبعاد الامراض والتخلص من الضعف البدني الناتج عنها.
- ✓ تأقلم أعضاء الجسم وأجهزته على نمط حياة صحي ومريح.

❖ فوائد تعليمية

- ✓ الإعداد البدني، وذلك من ناحية تنمية القوى العضلية والبدنية والنفسية للأفراد، والقدرة على التحمل، والسرعة، بالإضافة إلى الرشاقة..، إتقان المهارات الرياضية المطلوبة.
- ✓ تطوير القدرات الحركية، والخطية اللازمة في المنافسات، وهناك ارتباط وثيق بين الإعداد المهارى و الخططي، حيث يشكلان وحدة واحدة.
- ✓ تزويد الأفراد بالمعلومات الصحية، والفوائد الغذائية، وأسس النظام الحركي.

فوائد تربوية

- ✓ تعليم الافراد حب الرياضة
- ✓ خلق دوافع لدى الأفراد لتعلم الرياضة، ودخول نظام تدريب رياضي.
- ✓ تنمية الصفات الحسنة والأخلاق العالية لدى الأفراد

✓ زيادة ثقة الأفراد بأنفسهم، وتقوية شخصية كل فرد على حدة (بهاء محمد القرعان. ص 3)

6/- أثار التدريب على الرياضي-

إن النتائج التي تحقّقها ممارسة العمل العضلي المنتظم كثيرة ومتنوعة، والفرد الذي يشترك بانتظام في تدريب يوافق احتياجاته فيكتسب حالة من اللياقة البدنية يسمى شخصا مدربا، أما الذي يترك عضلاته تلين وتترهل حتى يصبح في حالة بدنية ضعيفة فيسمى شخصا (غير مدرب)والعملية التدريبية لها انعكاسات واضحة على الفرد الممارس ومن الآثار التي يخلّفها التدريب المستمر ما يلي:

▪ أثار التدريب على الصحة العامة لعضلة القلب:

هناك أدلة ميسورة تبين أن عضلة القلب تزداد حجما باستخدامها، والبقاء أعباء عليها خلال النشاط البدني تحدث حالة تضخمها، وهي حالة صحية سليمة فاصطلاحا (القلب الرياضي)كانت له دلالة على حالة مرضية علية يسببها الاشتراك في النشاط البدني ولكن يؤكد الفسيولوجيون أن ذلك غير صحيح وان القلب الرياضي حالة عادية تتبع قانون الاستعمال، ما يستعمل يقوم وما لا يستعمل يصيبه (الضمور، وذلك تعني زيادة نمو وقوة القلب)اسامة كامل راتب .

1997 . ص 83)

▪ أثار التدريب على كمية دقة القلب- :

كنتيجة لبحوث أجريت على رجال مثل ديمار عداء المارتون العظيم ولاعبين أولمبيين وآخرون اتقف عامة على أن كمية الدم في كل دقة من دقائق القلب الشخص المدرب أكبر حجما منها في الشخص غير المرغوب، وقد أوضح البحث الذي أجري على ديمار أن قلبه يدفع 22 لتر من الدم 19 لتر في الشخص الغير مرغوب فيه.

جامعة حسية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

■ آثار التدريب في التنفس:

- يزداد اتساع القفص الصدري وذلك في سن مبكرة.
- تكون سرعة التنفس أكثر بطؤاً وبعض الأدلة تبين أن الشخص المدرب تبين أن الشخص المدرب يتنفس من 6 إلى 8 مرات في الدقيقة في حين أنها تصل إلى 18 مرة عند الشخص غير المدرب.
- يزداد عمق القفص الصدري.
- تزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم إلى الأوكسجين أما في الأشخاص الخاملين فيغلق جزء كبير من رئاتهم أمام الهواء الداخلي.

■ آثار التدريب في الجهاز العضلي:

- إن الدلائل تبين أن هناك آثار مفيدة للتدريب في الجهاز العضلي فيما يلي بعضها:
- غلاف اللوفة العضلية أو الجزء الذي يغلف كل لوفة بغشاء من نسيج الصنام يزداد سمكا وقوة.
- تضخم كمية النسيج الصنام داخل العضلة.
- يزداد حجم العضلة ويعتقد أن الألياف العضلية تزداد في الحجم وليس العدد.
- تزداد قوة العضلة ضروري أن تدرب العضلة لتزداد قوتها.
- تكتسب العضلة الجلد) . . اسامة كامل راتب . 1997 . ص 84 (

7/- واجبات التدريب الرياضي-

لضمان الوصول بلاعب / الفريق الى افضل المستويات الرياضية العالية ، يلتقي على عملية التدريب الرياضي وايضا المدرب مسئولية تحقيق واجبات معينة اهمها- :

جامعة حسية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

■ الوجبات التعليمية

تشمل الواجبات التعليمية جميع العوامل التي تستهدف التأثير على قدرات الرياضي ومعلوماته وخبراته وتتكون من الآتي:

- النمو الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة ، فضلا عن العناية بالحالة الصحية للفرد.
- النمو الخاص للصفات والقدرات الجسمية الضرورية لأنواع الفعالية الرياضية ، او اللعبة التي يرغب في التخصص فيها.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية حول فن الاداء الحركي والخططي وتطبيق التدريبات المختلفة التي ترتبط بالفعالية واللعبة الرياضية ، وفق القوانين والانظمة الرياضية (قاسم حسن حسن . 1998 . ص 29)

■ الوجبات التربوية

تشمل الواجبات التربوية جميع المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والتوجيه الايجابي ردي والخصائص الاخرى للشخصية ، حيث تشتمل على الآتي:

- تربية النشء على حب الرياضة وتحقيق المستويات العالية للفعالية او اللعبة الرياضية.
- تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية ، والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بوساطة معرفة الدور الايجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
- تربية الخصائص والسمات الايجابية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة و الجدية والمجازفة وتطويرها (قاسم حسن حسن . 1008 . ص 29)

حسن حسن . 1008 . ص 29

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

■ الوجبات التنموية

- التخطيط والتنفيذ لعمليات وتطوير مستوى اللاعب والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للافضل المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الاساليب العلمية المتاحة.
- يجب علينا مراعاة ان الواجبات التعليمية التربوية والتنموية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكونان وحدة واحدة (علي فهمي البيك وآخرون . 2009 . ص 37)

المحاضرة الثانية: بعنوان حمل التدريب الرياضي

تمهيد

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى الانجاز لرياضي وفق نمط او اسلوب معين وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط الممارس ،لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية ،لذا فالحمل التدريبي يعتبر الركيزة الاساسية للارتقاء مستوى الرياضي.

1/- مفهومه حمل التدريب الرياضي-

يعتبر حمل التدريب الوسيلة للتأثير على الفرد ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الادارية. ويعرف ماتيف حمل التدريب بانه كمية التأثير المعينة على اعضاء واجهزة الفرد المختلفة اثناء وممارسته للنشاط البدني.

بينما يرى (هاره) ان حمل التدريب هو العبء او الجهد البدني والعصبي الواقع على اجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي . والجهاز الدوري . والجهاز التنفسي . والجهاز الغدي .. الخ . كنتيجة للأداء الانشطة البدنية المقصودة) . محمد حسن علاوي . 1994 . ص 51)

تعريف الطالب ببعض المفاهيم الاساسية الخاصة بمكونات الحمل التدريبي ودرجاته تمكين الطالب من تحديد شدة الحمل التدريبي لرياضي هو كمية التأثير المعنية الواقعة على اعضاء والاجهزة المختلفة للفرد اثناء ممارسة النشاط البدني الجهد او العبء البدني والعصبي الواقع على اعضاء الجسم واجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ يلاحظ ان تعريفات حمل التدريب قدر ركزت على مسميات منها الجهد او العبء او النشاط البدني الا ان ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الاداء فرديا مهاريا او خططيا (مهند حسين البشتاوي. 2005.. ص 57)

يمكن تعريفها بانها المعطيات الثلاث التي يمكن من خلالها تقنين او تقدير درجة الحمل (مفتي ابراهيم 2009. ص 65)

ثانيا : النقاط الرئيسية في مفهوم حمل التدريب الرياضي

يشتمل مفهوم حمل التدريب الرياضي على عدد من النقاط الرئيسية كما يلي:

✓ الانشطة البدنية او الحركية المنفذة يجب ان تكون محددة

✓ التحديد يعني الحركات والاداءات البدنية المنفذة يجب ان تكون محددة المقدار تماما سواء اكان ذلك بعدد

مرات الاداء او بقدر المسافات المنفذة

✓ حدوث تأثيرات متعددة على اجهزة واعضاء جسم اللاعب من جراء الانشطة البدنية والحركية.

▪ ردود الافعال الحادثة سوف تتأثر بها كافة اجهزة واعضاء اللاعب

التأثيرات الواقعة على جسم اللاعب سوف تتفاعل معها كافة اجهزة الجسم وليس الجهاز العضلي فقط ، حيث سيكون تفاعل الجهاز العضلي ناتج عن تفاعل الجهاز العصبي كما سوف يتفاعل الجهاز الدوري بزيادة عدد ضربات القلب وحجم الدم المدفوع وسوف يتفاعل ايضا الجهاز التنفسي بزيادة مرات التنفس وغيره من التغيرات الاخرى.

▪ ردود افعال(تأثر) الأجهزة الوظيفية يمكن قياسها وتحديد مقدارها كميًا

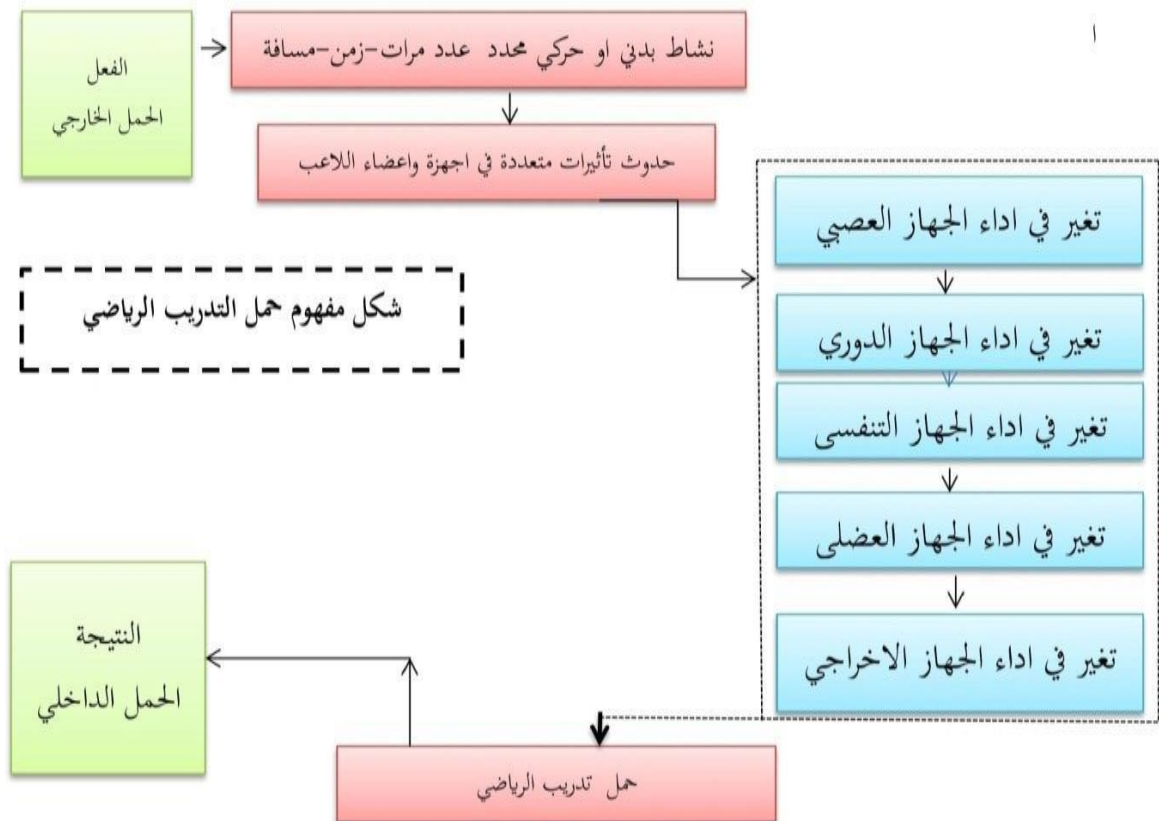
وهو ما يعني ان مقدار تأثر الاجهزة الوظيفية المختلفة يمكن تحديد مقدار التغير الحادث فيها ، فالقلب على سبيل المثال يمكن تحديد عدة ضرباته قبل تنفيذ الحمل ثم بعد تنفيذه مباشرة يمكن تحديد عدد ضرباته وبطرح القياس القبلي من القياس البعدي سوف نستطيع الحصول على مقدار التغير الحادث في عدد الضربات ويعزي هذا الفارق لتأثير الحمل المنفذ

▪ حمل التدريب ويمكن تقسيمه الى فعل و نتيجة

- الفعل هو :الانشطة البدنية والحركية التي ينفذها اللاعب وهو ما نطلق عليه الحمل الخارجي
- والنتيجة هي :تأثر الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب بتلك الانشطة البدنية والحركية وهو ما نطلق عليه الحمل

الداخلي

الشكل رقم (2) يمثل حمل التدريب وتقسّماته



2/- مكونات الحمل التدريبي-

يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاثة اشكال رئيسية هي:

[حمل خارجي Outer Load]

يتكون من شدة التمرين، الحجم، الكثافة يقصد بالحمل الخارجي كمية من التدريبات او العمل المنفذ خلال وحدات

التدريب ومستوى تركيزها او انجازها خلال وحدات زمنية محددة ، ويتكون الحمل الخارجي من:

✓ طبيعة ونوعية التمرينات (المثير)

✓ شدة المثير Intensity of Load

✓ حجم المثير Inner Of Load

✓ كثافة المثير Density Of Load

ويتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاث للحمل مع مراعاة العلاقة بينهم حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الاهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب ، ويمكن ايضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

أ/- طبيعة ونوعية التمرينات (المثير -)

ويقصد بها طبيعة ونوعية التمرينات المستخدمة عند تشكيل احمال التدريب عند تشكيل احمال التدريب المختلفة يستخدم المدرب مجموعة من التمرينات من العمليات الصعبة نظرا للزاوية التي ينظر منها لنوعية التمرين المستخدم وسوف نستعرض فيها يلي التقسيمات الخاصة بتصنيف التمرينات وفقا لما يلي:

■ تقسيم التمرينات من حيث اهدافها

تنقسم التمرينات بصفة عامة من حيث اهدافها الى مجموعتين أساسيتين احدهما تمرينات التدريب والاخرى تمرينات المنافسة ، كما تنقسم كل مجموعة من المجموعتين الاساسيتين الى عدة مجموعات فرعية (على فهمي البيك .

2009. ص 190)

■ تمرينات التدريب

تنقسم تمرينات التدريب الى:

التمرينات العامة / التمرينات المساعدة /التمرينات الخاصة تضم جميع التمرينات التي تهدف الى تنمية جميع الجوانب الوظيفية بالجسم وليست مرتبطة بنوع النشاط الرياضي التخصصي(على فهمي البيك . 2009. ص 190)

■ التمرينات المساعدة

تشمل مجموعة التمرينات التي يتدرب عليها الرياضي كوسيلة مساعدة تشكل قاعدة او خلفية لبناء او تطوير الاداء الرياضي

■ التمرينات الخاصة (النوعية)

وتشمل التمرينات المرتبطة بنوع النشاط الرياضي التخصصي وتعمل على تنمية جميع العناصر الاساسية التي وتطلبها المنافسة ، وتشبه في طريقة الاداء نفس متطلبات الاداء في المنافسة تمرينات المنافسة في شكل المنافسة الرياضية غير انها تختلف من حيث ظروف التدريب ، كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضي في ظروف المنافسة بقدر الامكان ، وتختلف طبيعة هذه التمرينات وانواعها تبعا للاختلاف طبيعة وانواع الانشطة الرياضية.

■ تقسيم التمرينات تبعا للاختلاف اتجاه تأثيرها

تنقسم التمرينات تبعا للاختلاف اتجاه تأثيرها الى :تمرينات لتنمية صفة معينة مثل تمرينات السرعة ، تمرينات القوة ، تمرينات المرونة، تمرينات التحمل وغيرها ، كما تنقسم كل مجموعة من مجموعات التمرينات السابقة ايضا الى مجموعات فرعية اخرى مثل تقسيم تمرينات المرونة مثلا الى تمرينات مرونة نشطة وتمرينات مرونة سلبية ، وهكذا تمرينات لتنمية صفتين او اكثر في نفس الوقت مثل تنمية القوة والمرونة او التحمل الخاص والاحساس بالإيقاع(على فهمي البيك . 2009. ص119)

■ تقسيم التمرينات تبعا للعضلات العاملة

قسم فلاديمر زاتسيورسكي ، جميع انواع التمرينات المستخدمة لتشكيل الاحمال الى ثلاث مجموعات رئيسية تبعا لحجم العضلات المشاركة في اداء التمرين وهي :

- عام : حينما تشارك في العمل اكثر 2/3 من حجم عضلات الجسم

- جزئي : حينما تشارك في العمل من 3/1-3/2 من حجم عضلات الجسم

- موضعي :حينما تشارك في العمل اقل من 1/3 من حجم عضلات الجسم

وتستخدم التمرينات العامة بهدف رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم المختلفة ومستوى التوافق بين العمل الحركي ووظائف الحسم اللاإرادية في ظروف المنافسة.

■ تقسيم التمرينات تبعا لنظام الانقباض العضلي

بناء على نظام الانقباض العضلي يمكن تقسيم التمرينات الى : التمرينات الايزومترية- تمرينات- الايزوتوني المركزي تمرينات الايزوتوني اللامركزي- تمرينات الايزوكونتك- تمرينات البيلوميتري- تمرينات المقاومة المتغيرة

■ تصنيف التمرينات طبقا لنوع الحركة او المهارة الحركية

تصنف التمرينات طبقا لنوع الحركة او المهارة الحركية الى:

■ تمرينات ذات الحركة الوحيدة المتكررة : وهي عندما تكرر نفس الحركة الواحدة مثل تك ا رر الخطوة في

الجري او السباحة او الدرجات او المشي او التجذيف(على فهمي البيك . 2009. ص111)

■ التمرينات ذات الحركات غير المتكررة : وتتميز استمرارية تغيير طبيعة الاداء الحركي مثل رفع الاثقال الرمي

في العاب القوي والالعاب والانشطة بالتوافق كالجماز ، والتمرينات الفنية وتنقسم هذه التمرينات الى ثلاث

مجموعات هي: تمرينات المواقف - تمرينات معيارية - تمرينات القوة المفاجئة

■ تمرينات المواقف : تختلف تمرينات المواقف في طبيعة الاداء الحركي نفسه ونظم انتاج الطاقة حيث تختلف

مواقف اللعب بصفة مستمرة مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد.. الخ (العاب الكرة بصقة عامة

■ **تمارين معيارية :** تتميز هذه التمرينات في انها تتكون من مجموعة عناصر حركية او حركات وحيدة ترتبط مع بعضها البعض في ترتيب حركي زمني معين للإنتاج الاداء المطلوب ، كما في رياضة الجمباز ورياضة الغطس.

■ **تمينات القوة المفاجئة :** تتميز بالأداء القوي السريع الذي يتطلب الحد الاقصى او الاقل من الاقصى للقوة المميزة بالسرعة مع صعوبة التوافق الحركي وخلال فترة زمنية قصيرة ، وتظهر في الالعاب على سبيل المثال عند ضربة ساحقة في الكرة الطائرة او الركل السريع المفاجئ في كرة القدم او التصويب في كرة اليد او الدوران والبدء في السباحة (.على فهمي البيك . 2009. ص112)

■ **شدة الحمل**

يقصد به " درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين" الجهد البدني ("مهند حسن البشتاوي. 2005. ص 63.) يعرفها على البيك بمقدار التأثير الخاص بالمشير على الناحية الحيوية للرياضيين من خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة للأداء تمرين واحد (" على فهمي البيك . 2990 . ص 112)

🔗 وتختلف اشكالها حسب طبيعة النشاط ويمكن قياسها من خلال:

أ/- **شدة الحمل (شدة المثير)**: وهي تمثل السرعة او القوة او الصعوبة المميزة للأداء في درجة تركيز - التدرجات او المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتحدد بمقدار الانجاز الفعلي وهي بذلك تمثل قوة المثير ودرجة صعوبة اداء التمرين، ويمكن قياسها من خلال:

1/- **سرعة التمرين** والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في تدريبات الجري و السباحة ومثال على ذلك الجري لمسافة 199 م في 11 ثانية او الجري لمسافة 199 م بمعدل نبض 149 ن/د

2/- **مقدار قوة المقاومة** ويمكن قياسها باستخدام الوزن في الاثقال الحرة.

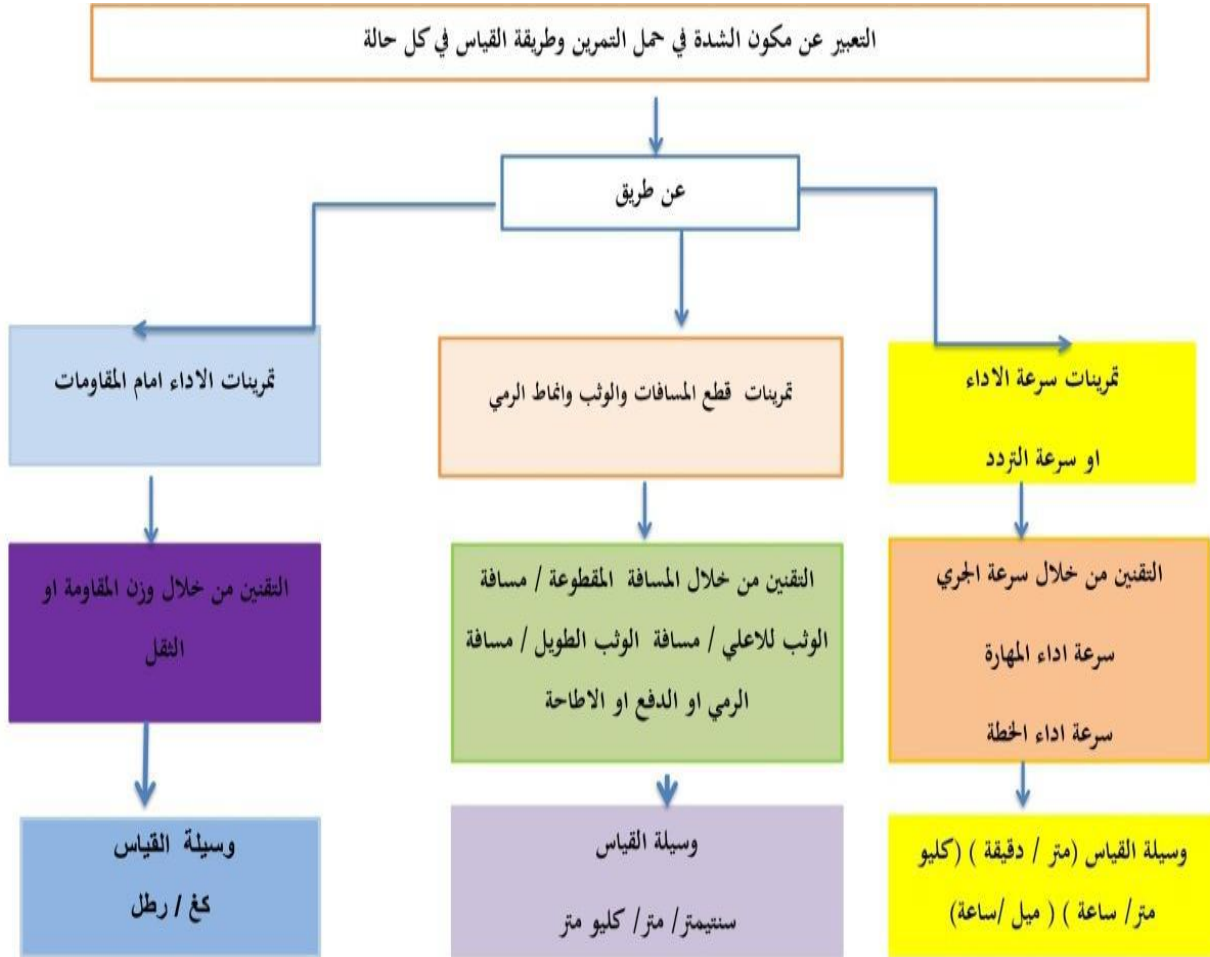
3/- سرعة ترد الحركة كما في تدريبات النط او الوثب في المكان.

4/- مقدار مسافة الاداء :وتقاس بسنتمتر او المتر كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي او المرمي او التصويت للأبعد مسافة في العاب الكرة.

5/- درجة سرعة اللعب، كما في الالعاب الجماعية او المنازلات او المنافسات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الالعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات في وقت محدد او من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة ، وفي المنازلات بسرعة الاداء لعدد من التكرارات (اللكمات في الملاكمة والرميات او الخطف في المصارعة. يعبر عن شدة حمل الجهد البدني او شدة حمل التمرين من خلال السرعة المؤدى بها مثل الجري بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى او الجري بالسرعة الاقل من القصوى او المتوسطة ، وبالتالي فان الشدة الحمل سوف تختلف طبقا للاختلاف السرعة المؤدى بها الجهد ، ونفس الشيء يمكن تطبيقه علي سرعة اداء قيادة الدراجة او السباحة او التجذيف (حسن البشتاوي. 2005.ص63

الشكل رقم (3) يمثل التعبير عن مكونات الشدة في حمل التدريب وطريقة القياس في كل حالة

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



➤ كيفية تحديد شدة حمل

شدة حمل الجهد البدني التمرين فردي ، اي تختلف من لاعب الى اخر اسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) واكثرها عملية يمكن استخدامها بسهولة هي طريقة معدل ضربات القلب Heart Rate Method وخاصة تلك التي تهدف الى تطوير عنصر التحمل ، يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال اداء الحمل (مفتي ابراهيم حمادة.2001.ص 66)

• تحديد شدة الحمل باستخدام

• معدل ضربا القلب Heart Rate Method

من خلال التعرف على معدل ضربات القلب لدى الفرد الرياضي عند اداء حمل معين يمكن وضع معدل له كهدف نحاول الوصول اليه كأسلوب مقنن للارتفاع بشدة حمل الجهد البدني المؤدى وهو ما يطلق عليه " معدل ضربات

القلب المستهدف H.R.Target heart Rate

وهناك اسلوبان يمكن من خلالهما الحصول على " معدل ضربات القلب المستهدف هما:

✓ طريقة كارفونين

توصل كارفونين وآخرون الى طريقة سميت باسمه من خلال احتساب احتياطي اقصى معدل لضربات القلب ، وهو ما يعادل الفارق بين اقصى معدل للنض أثناء اداء مجهود وبين اقصى معدل للنض خلال الراحة حسن البشتاوي 2005. ص 65) ففرض ان لاعب يبلغ اقصى معدل للنض له أثناء اداء جهد بدني 203 نبضة / ق واقصى لنضه أثناء الراحة هو 63 نبضة/ ق يكون بذلك احتياطي 203-63=140 نبضة فان شدة حمل الجهد المطلوب

تقديمها للفرد - الرياضي يمكن الاستعاضة عنه " بمعدل نبض مستهدف T.H.R كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن

تحديدها بنسبة من احتياطي اقصى معدل لضربات القلب وليكن نسبته 80 % منه على سبيل المثال شدة الحمل بواسطة النبض المستهدف = احتياطي اقصى معدل للنض * النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف(شدة الحمل

المطلوبة +) اقصى معدل للنض أثناء الراحة

$$140 * 80 / 100 + 63 = 185 \text{ ن/د}$$

، ولما كان احتياطي اقصى معدل لضربات القلب في المثال السابق 149 ن/د فان معدل 89 % كمعدل نبض

مستهدف يمكن احتسابه من المعادلة التالية:

طريقة اقصى معدل للنض M.H.R.Maximum heart rate

وهي طريقة اسهل نسبيا من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على معدل النض للمستهدف كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للاعب بتحديد نسبته من معدل اقصى نض له .ويلاحظ ان هناك متغيرات واحد فقط في هذه الطريقة يتم من خلاله تحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) من خلاله وهو اقصى معدل لضربات القلب وفيما يلي مثال لنفرض ان فردا رياضيا (لاعب) يبلغ اقصى معدل لنضه 195 ن/د خلال المجهود البدني (الحمل) ونريد ان نقدم له حملا يعادل 80 % من اقصى شدة يتحملها ، ففي هذه الحالة نحسب النض المستهدف المعبر عن شدة الحمل المطلوب كما يلي:

$$\text{النض المستهدف لشدة حمل } \% 70 = 195 * 100 / 80 = 138 \text{ ن/د (حسن البشتاوي .2005.ص66-67)}$$

طرق حساب الشدة

يستخدم المدربون اساليب وطرق متعددة لتقنين مستوى شدة المثير بالنسبة للاعبين وذلك في مجال العدو والجري والسباحة للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة ، وهذا بالإضافة الى الدرجات والفعاليات والالعب التي تحتاج تنمية عنصري السرعة والتحمل وتلك الطرق هي:

❖ طريقة النسب المئوية المقلوبة للزمن عن دونات donath - وميرتنز. Mertens

✓ طريقة النسب المئوية المجزئة للزمن.

✓ طريقة استخدام معدل النض.

✓ طريقة سرعة (خطو) التمرين Exercise Velocity (pace) - .

✓ طريقة تقدير الجهد الملحوظ Ratings of Perceived Exertion (RPE) .

❖ حجم الحمل

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن او مسافة التمرين وكذا عدد مرات التكرار و كذلك يمثل حجم الحمل مجموعة المسافات او الازمنة او التكرارات في الوحدة التدريبية خلال اليوم الواحد ودورات الحمل الاسبوعية او الشهرية ويمكن اوضح ذلك من خلال:

1 فترة دوام التمرين او المثير الواحد: ويتمثل في عدد مرات اداء او تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50 م اربعة تكرارات م 4*50 م

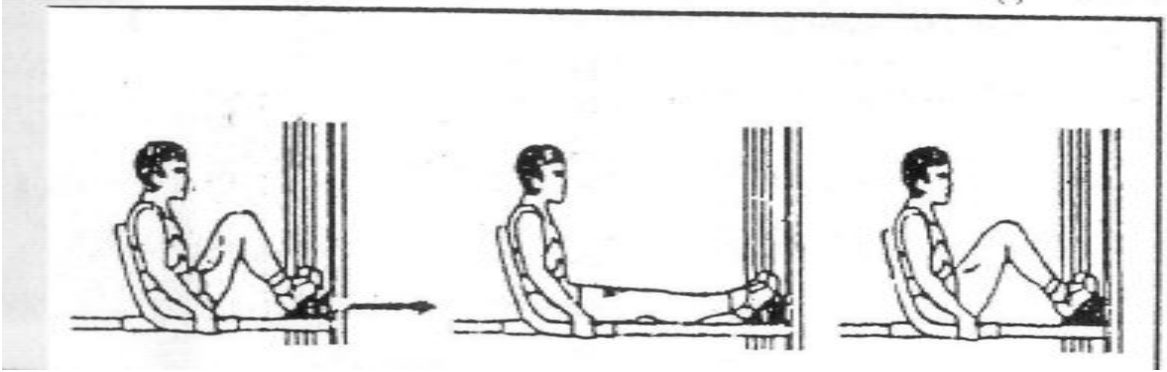
2 فترة دوام التمرين او المثير لعدة مرات: ويقصد به استمرار اداء التمرين الواحد وتحدد من خلال: زمن اداء التمرين ومثال ذلك الجري 100 م/ثا اي تمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه- التمرين وهو 12 ثا او مجموع الازمنة اذا لم نكرر التمرين اكثر من مرة ومثال ذلك 100م*4 اي 4 x 12 ثا بعد ا رحة 60 ثا اي زمن دوام التمرين هو 48 ثا

مسافة التمرين: ويقصد المسافة التي يقطعها الرياضي كما في التدريبات الجري بصفة عامة- ومثال ذلك الجري لمسافة 1.5 كم حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري ولتوضيح بعدي حجم المثير (فترة دوام المثير وعدد مرات التكرار المثير) نستعرض المثال التالي:

البعد الاول : ولتوضيح البعد الاول والذي يمثل عدد مرات اداء التمرين او الزمن المستغرق في تنفيذه او المسافة او الثقل و نقدم المثال التالي:

لنفترض ان المطلوب تطوير القوة العضلية ، وان التمرين المستخدم هو دفع مقاومة محددة من الجلوس طول حسب الشكل ولنفترض ان البعد الاول سيتحدد بالأداء لعدد 15 مرة او 30 ثا

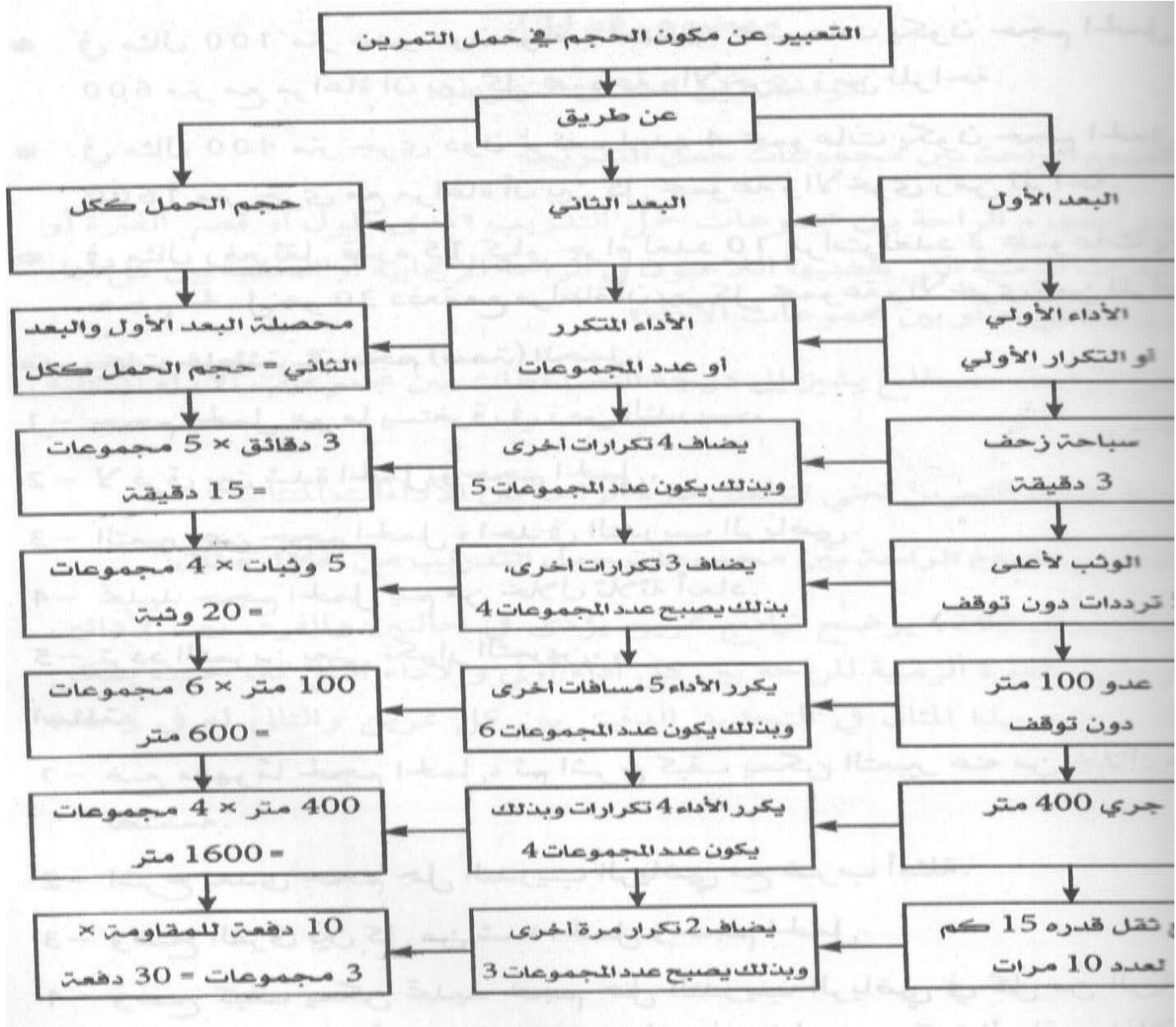
جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



البعد الثاني : عدد مرات تكرار التمرين او عدد المجموعات بعد ان يؤدي الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة) وضع المقاومة لعدد 15 مرة او لزمّن 30 ثا ، فان هذا لأداء لا يعد كافيا للإحداث استجابات فسيولوجية بالجسم تكون نتيجتها احداث التكيف المطلوب الذي يحدث على اثره تحسن كفاءة الاداء لذا كان من الاهمية ان تتم اعادة تكرار الاداء لعدد من المرات وهو ما يمثل البعد الثاني في حجم الحمل.

(الشكل رقم 4) يمثل التعبير عن مكونات الحجم في حمل التمرين

جامعة حسية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



❖ كيفية تحديد حجم الحمل (المثير)

يشير السيد عبد المقصود بان حجم الحمل عبارة عن نتاج عنصرين هما فترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير فعلي سبيل المثال عند تحديد حجم الحمل للتمرين التالي (وقوف .انشاء .مسك بار حديد بالاستناد على الكتفين)مد الزرعين عالياً (يكرر 7 مرات * 5 مجموعات علماً بان وزن البار 100 كجم

حجم حمل (المثير =) عدد المجموعات * عدد التكرارات في كل مجموعة * وزن البار $5 * 8 * 100 = 400$ كجم

مثال اخر (: وقوف) الجري في المكان (يكرر 20 مرة او 30 ثا) * 5 مجموعات

حجم الحمل (المثير =) عدد المجموعات * عدد تكرار اداء التمرين في كل مجموعة (او زمن الاداء)

$5 * 20 = 100$ مرة او $5 * 30 = 150$ ثا

في بعض الاحيان عدد مرات تكرار التمرين قد لا يكرر بنفس العدد ولذا نستخدم المعادلة التالية لتحديد حجم الحمل
حجم الحمل (المثير =) عدد مرات او زمن الاداء لتمرين لأول مرة + عدد مرات او زمن الاداء التمرين للمرة الثانية
....+الخ

❖ الكثافة

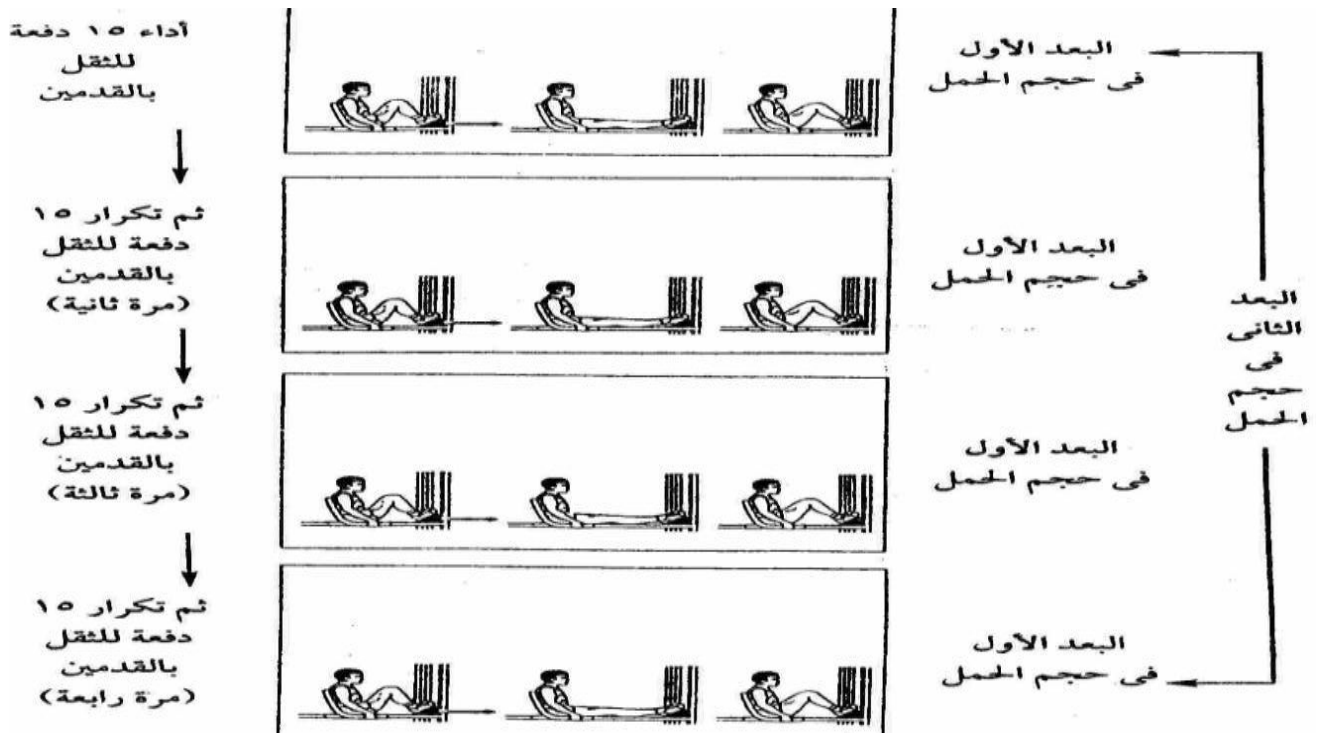
ويقصد به العلاقة الزمنية بين فترات الحمل وفترات الراحة في مجموعة تمرينات او في الوحدة التدريبية ، وتلعب كثافة المثير دورا حاسما في تنظيم الحمل او الراحة مدى طول او قصر الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين اعادة تكرار «بقصد بكثافة الحمل الجهد البدني (التمرين) او بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل

❖ انواع الراحة

- الراحة البينة : ويقصد بها الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين
- الراحة الايجابية : وفيها تستغل الراحة البينة في الاداء الخفيف لبعض الانشطة البدنية التي تهدف الى استعادة الاجهزة العضوية لشفائها والتقليل من اثار الاعراض التي تؤدي الى ظهور التعب
- الراحة السلبية : وهي تتم بعد اداء الفرد الرياضي لأي نوع من انواع الانشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الوقوف ، الرقود الجلوس او الاسترخاء (هبة محمد سعيد . 2009 . ص 11)

❖ فوائد الراحة السلبية والايجابية

- ✓ تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمؤثرات التدريبية.
- ✓ تحد من ظاهرات الاصابات التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي والناجمة عن الأحمال التدريبية المختلفة والتي تساعد على استمرار وتواصل العملية التدريبية.
- ✓ الاسراع بعمليات إعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية أو برامج استرخاء عقلية مما يساعد على تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.



مثال : اداء جهد بدني(جلوس من الرقود وبعاد تكرار 4 مرات وان الفترة الزمنية بين كل تكرار واخر تحدد كثافة

(الحمل)

❖ الحمل الداخلي La Charge interne

يحصل الحمل الداخلي نتيجة اداء الحمل الخارجي اثناء الجرع التدريبية اليومية خلال المنهج التدريبي حيث انهع يمثل درجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية للأجهزة الجسم التي يسببها الحمل الخارجي ويقصد به الاتي:

"عبرة عن درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي ودرجة الحمل التي تتراوح بين البسيط والاقصى" (. محمد ابراهيم ابو حلو . 2916 . ص 75)

📌 مراقبة الحمل الداخلي

استمرار التكيف ، معدل نبض القلب ، الاختبارات النفسية والمعرفية ، الاختبار والمقاييس البدنية

3/- الحمل الزائد وعملية الاستشفاء -

3-1/-الحمل الزائد-

3-1-1/ مفهوم الحمل الزائد Overtraining

الحمل الزائد ، ظاهرة تحدث نتيجة تراكم اخطاء في عملية التدريب ، وغالبا ما تنتج عن طريق محاولة الوصول بلاعب الكاراتيه لا على مستوى تدريبي دون اعداده بصورة كافية ، حيث يتوقف مستوى التطور في القدرات البدنية و المهارية للاعب او ينخفض وترجع اسباب حدوث تلك الظاهرة الى عدة مسببات منها " اخطاء في بناء حمل التدريب وتطبيقه ، اخطاء في اسلوب حياة اللاعب ، و اخطاء في البيئة المحيطة " وينبغي على المدرب الاخذ بعين الاعتبار بأسباب وطرق علاج الحمل الزائد (.صبري غانم . ص 20)

لمدة طويلة ما بين َيصاب الرياضي بحالة التعب الزائد الحقيقي عندما لا يحدث توازن حمل التدريب وعمليات الاستشفاء مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء ، وفي حالة ما يستمر عدم التوازن فترة قصيرة يعتبر تدريب زائد مؤقت يمكن بسهولة التخلص منه . يحدث التدريب الزائد الحقيقي في النهاية إذا ما استمر تكرار التدريب الزائد

المؤقت لعدة شهور أو حتى سنوات ، ويؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الأداء الرياضي الذي قد يستمر لعدة شهور حتى يتم الاستشفاء منه ويصاحب التدريب الزائد بعض المضاعفات وأحيانا يكون من بينها اضطراب في وظائف الغدد الصماء وغالبا لا يصل الرياضيون لهذه الدرجة إلا نادرا ومعظم هؤلاء الرياضيين من بين متسابقين الجري مسافات طويلة ولاعبين كمال الأجسام والرياضيين وبعض لاعبي كرة السلة والرياضية . ويرجع السبب في حدوث التدريب الزائد الحقيقي إلى عدم كفاية فترات الراحة للتخلص من تراكم الإجهاد ، وتوصف أعراض التدريب الزائد بعدم قدرة الرياضي البدنية و النفسية والمعنوية على مواجهة متطلبات حمل التدريب الواقع عليه ، ويؤدي والتي قد تكون سببا في burnout استمرار هذه التأثيرات إلى حالة احتراق الرياضي هجرة كثير من الرياضيين الموهوبين الملاعب ، ويصاب الرياضي ببعض الأعراض نتيجة التدريب الزائد مثل اضطراب النوم والتعب وانخفاض مستوى الأداء الرياضي وفقد الشهية ونقص الوزن وزيادة معدل النبض في وقت الراحة وزيادة التعرض للإصابات . إذا ما لوحظت أعراض التدريب الزائد على الرياضي فإنه يجب أن ينقطع عن التدريب لفترة كافية للتغلب على هذه الأعراض، ويمكن للتدريب أن يستمر خلال هذه الفترة ولكن خلال يوم بعد يوم لإتاحة الفرصة في يوم الراحة لعمليات الاستشفاء ، وبحيث يقل حجم حمل التدريب مع المحافظة على شدته حمل التدريب وترجع الفترة اللازمة لذلك إلى الفروق الفردية مع الأخذ في الاعتبار الظروف النفسية والفسولوجية والاجتماعية المحيطة بالرياضي . ()

3-1-2- اعراض التدريب الزائد

✚ الاعراض الوظيفية

حيث ان اعضاء الجسم لا تقوم بوظائفها على اكمل وجه ممثلة في فقدان الشهية والاخلال بوظائف المعدة والزيادة في حدوث الاصابة والتعرف باقل جهد يقوم به اللاعب اضافة الى الزيادة في فترات الراحة عن حدھا المعقول

✚ اعراض نفسية

بالحالة النفسية الغير مستقرة للاعب من خلال المشاجرة مع اصدقائه واهله وحتى مع مدربه ، ويصبح عنيدا لا يكثر لتعليمات مدربه ، ولا يثق بنفسه وتسيطر عليه حالة الحزن والكأبة ، وتزداد حساسيته حينما يوجه له نقد

✚ اعراض متعلقة بمستوى اللاعب

فالمدرّب يعرف مستوى لاعبه وامكانياته ،من خلال غياب مستوى التركيز لدي اللاعب من خلال

3-1-3- أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد The Reasons of Over training

- ✓ ضعف المدرب علميا من تشكيل وتنظيم دورات حمل التدريب مثلا بالحجم والشدة و الراحة
- ✓ المبالغة في الاشتراك بالمنافسات وما يرتبط بها من توترات عصبية ونفسية تقلق اللاعب وتستنزف قواه ،
- نمط او اسلوب حياة اللاعب ، عدم الحذر والانتباه لقوة العزيمة الزائدة ،والاصرار على التدريب للدرجة التي
- تجعل اللاعب والمدرب يتجاهل الاشارات التحذيرية التي يعطيها الجسم ومن هذه الاشارات الالم المستمر في
- العضلات او المفاصل ، ضعف الوعي الرياضي عند عامة الناس حيث يواجه اللاعب في اغلب الاحيان
- انتقادات كثيرة من الاصدقاء والوالدين.

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

3-1-4- كيفية التخلص من الحمل الزائد .

✓ تحقيق حجم التمرين وشدته على اللاعب ، ايقاف المنافسات بصورة كاملة عند اللاعب لما يبذله من شدة قصوى ، حمامات السونا والعلاجات الطبيعية ممثلة في التدليك ببعض المراهم الخاصة بذلك ، لما تبعثه من راحة بدنية ونفسية وتهدئة لنفس والاعصاب

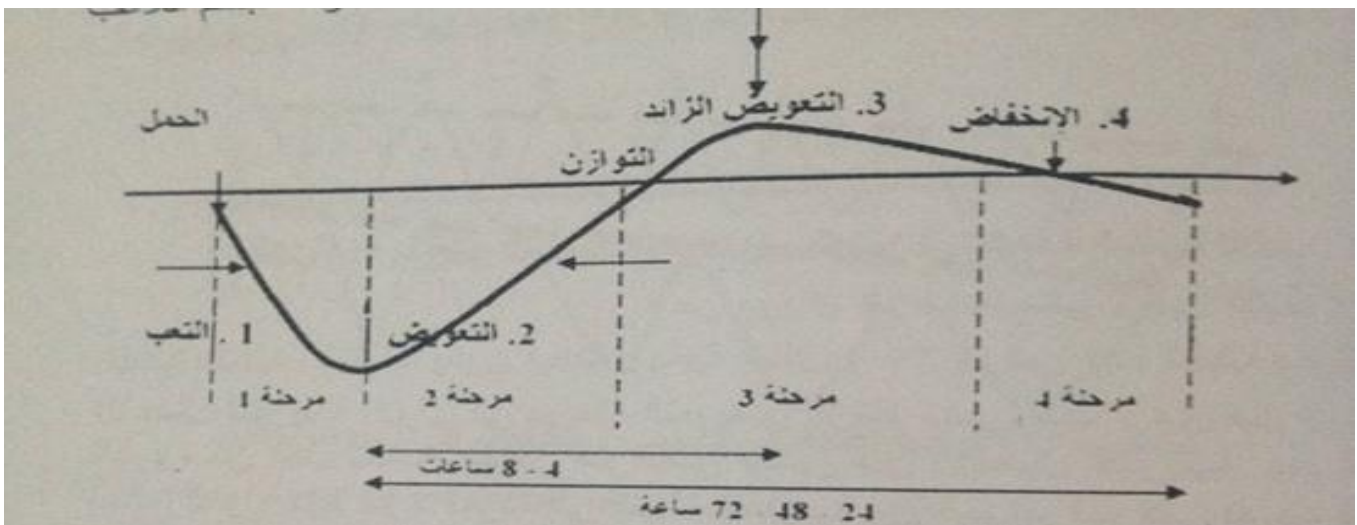
✓ استخدام اسلوب غذائي خاص يحدده الطبيب المختص لذلك ولتعويض الجسم ما فقده من العناصر الغذائية الاساسية للتدريبات الرياضية

3-2- الاستشفاء .

الاستشفاء هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة او تعرضها تحت تأثير اداة نشاط معين.

3-2-2- نظريات الاستشفاء

نظرية العامل الواحد One Factor Theory



الشكل رقم (5) يمثل نظرية الاستشفاء (نظرية العامل الواحد)

المرحلة الأولى : مرحلة التعب او الاستهلاك Depletion -

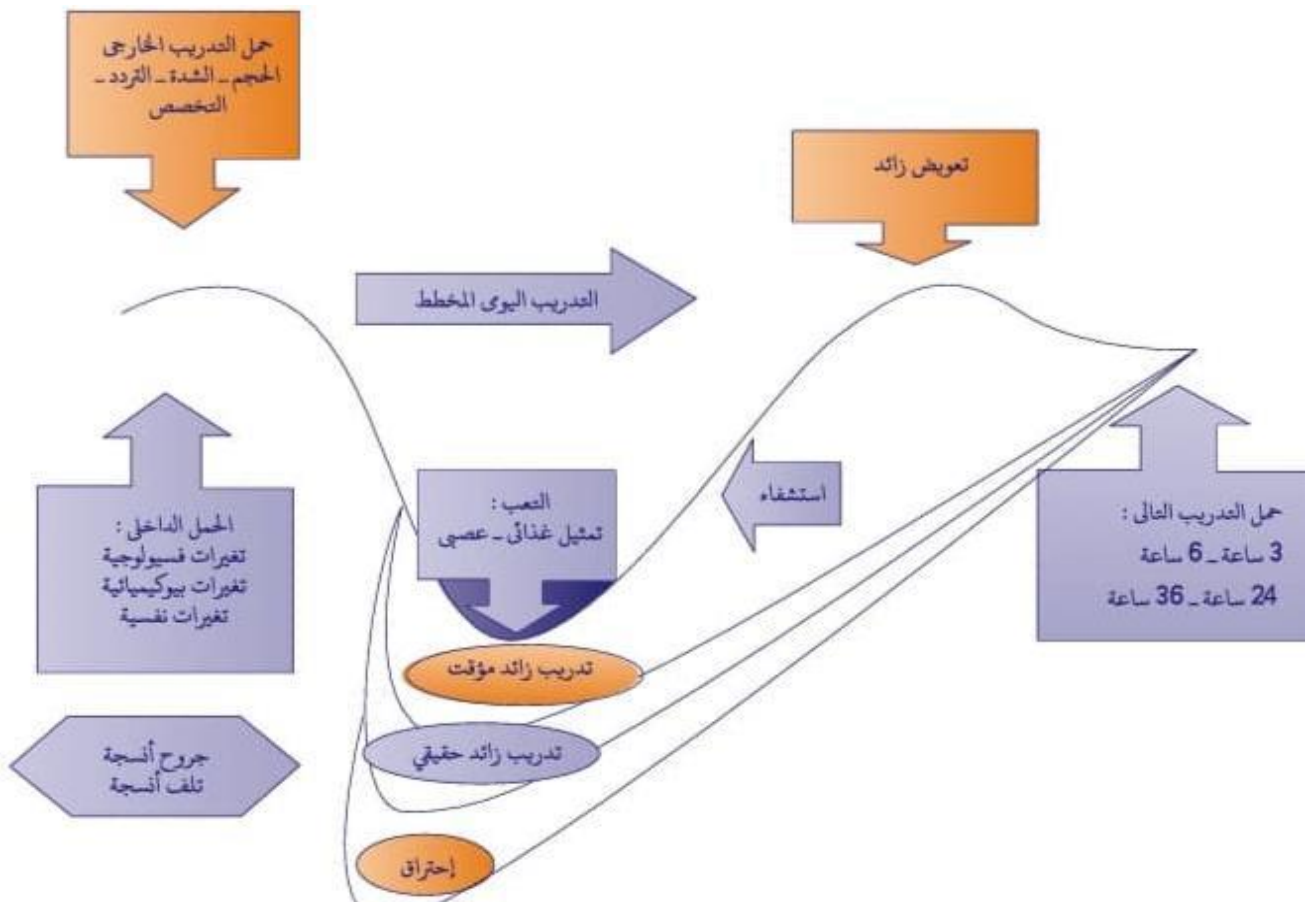
تعتبر مرحلة الاستهلاك هي مرحلة نهاية الاداء البدني للحمل التدريبي وبداية الانطلاق لعمليات الاستشفاء، كلما كانت درجة التعب في حدود قدرة تحمل الرياضي كان الشفاء منها اسرع ، وعلى العكس اذا مازاد تراكم التعب او تكراره على خلفية عدم الاستشفاء المناسب يمكن ان يؤدي الى التأثيرات السلبية المختلفة ، وترتبط نوعية التعب بنوعية الحمل البدني الذي تم تنفيذه ، وقد تناول هذا الموضوع في جزء خاص بالكتاب غير ان مايهمنا التنبيه اليه هو ان تكرار حمل التدريب لا يصلح تماما هلال هذه المرحلة

المرحلة الثانية مرحلة الاستشفاء (Recovering) تلعب هذه المرحلة دورا هاما في حدوث عمليات التكيف الفسيولوجي ونجاحها او كذلك فشلها ، حيث تتم خلال هذه الفترة التغيرات الفسيولوجية والبنائية المسؤولة عن تطور الكفاءة الوظيفية ورفع مستوى الرياضي ، ويرجع ذلك الى توقيت تكرار الحمل بعد فترة الراحة البدنية ، وقد قسم بلاثوف هذه المرحلة الى فترتين:

فترة الاستشفاء المبكر : وتتم هذه الفترة خلال عدة دقائق الى عدة ساعات حيث يحاول الجسم العودة الى حالته الطبيعية والتخلص من تأثيرات التعب ، وتحدث هذه الفترة خلال الفترة التدريب او المنافسة ذاتها او بعد التدريب والمنافسة في غضون دقائق او الساعات القليلة

فترة الاستشفاء المتأخر : وتتميز هذه الفترة بحدوث التغيرات البنائية الوظيفية التي تساعد الجسم على نجاح عمليات التكيف الفسيولوجي ، وعادة ما تحدث هذه التغيرات نتيجة ردود افعال عدة احمال تدريبية ، وغالبا ما يلاحظ في هذه الفترة حدوث مرحلة التعويض الزائد وعادة ما يتم الوصول الى مرحلة لتدريب الرياضيين ذوي المستويات العليا بعد احمال تدريبية كبيرة ، حيث تستدعي هذه الاحمال التأثيرات الفسيولوجية المثيرة لحدوث التغيرات الوظيفية مما يساعد على تطوير الحالة التدريبية.

المرحلة الثالثة: التعويض الزائد over compensation وهي مرحلة التي تلي فترة الاستشفاء المتأخرة او قد تتداخل معها في بعض الاحيان ، حيث يتميز الرياضي بحالة فسيولوجية جيدة تجعله في وضع افضل مما كان عليه قبل اداء التدريب او الحمل البدني ، وعادة ما يفضل ان يكرر الحمل التدريبي خلال هذه المرحلة حيث انها المرحلة المناسبة التي تساعد على رفع المستوى الرياضي وتجنب الوصول الى مرحلة الاجهاد.



المرحلة الرابعة: العودة الى الحالة الاولى - Original Statue

وتأتي هذه المرحلة في حالة عدم تكرار جرعة التدريب او تكرار التدريب او دورة التدريب خلال المرحلة الاولى حيث يرجع مستوى الرياضي الى الحالة التي كان عليها قبل التدريب ويعصب ضمان المستوى اذا طالت فترة الراحة اكثر من ذلك (ابو العلا عبد الفتاح . 1999 . ص 88)

نظرية العاملين

تدعى هذه النظرية لكلا العاملين الايجابي (اللياقة البدنية) والسلبى (التعب والإجهاد) وتعتمد على فكرة أن عمليات التكيف البيولوجي للرياضي ليست ثابتة ولكنها تختلف، وتتغير تبعاً لعنصر الوقت اذ توجد تغيرات بطيئة وتغيرات سريعة وبناء على هذا التقسيم فإن اكتساب اللياقة البدنية يعد من التغيرات البطيئة الا انه لا يمكن أن يرتفع مستوى اللياقة البدنية خلال دقائق أو ساعات بعد التدريب . أما التعب أو الإجهاد أو ضغط التدريب الذي يقع على الرياضي خلال العمل التدريبي فانه يعد تغيرات سريعة قد تظهر في أثناء التدريب أو بعده مباشرة، ولكنها تتغير خلال ثوان أو دقائق أو ساعات . ويمكن من خلال هذه النظرية تحديد فترات الراحة البينية والاستشفاء بحيث تزيد عمليات اكتساب اللياقة بصورة أكثر من عمليات زيادة التعب والإجهاد (ابو العلا عبد الفتاح. 1999. ص 91) .

3-2-3- أنواع الاستشفاء

1- الاستشفاء الايجابي : ويشمل:-

أ - أنشطة التهدئة : مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة 15 دقيقة.

ب - تشكيل حمل التدريب : بحيث لا تنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم خلال دورة التدريب الصغيرة (الاسبوعية)

ج - تعويض السوائل : يجب تناول السوائل وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماء والطاقة.

د - التغذية : يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات رات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة . حتى تضمن تعويض الجلايكوجين الذي فقدته العضلات . كذلك الاغذية الغنية بالأملاح صوديوم . بوتاسيوم . حديد الخ.

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

هـ - النوم : يجب تعويد الرياضي على النوم في توقيتات معين وتجنب السهر بحيث لا تقل عن 8 ساعات.

و - التمشية : يفيد المشي الحر للاسترخاء والترويح في نهاية اليوم التدريبي.

. 2-الاستشفاء السلبي : ويشملـ.

أ - التدليك : يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية.

ب - حمامات الاسترخاء : استخدام الجاكوزي بحيث تكون درجة الحرار 36 مئوية حيث تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك واستعادة معدل القلب.

ج - الساونا : تستخدم للاستشفاء ويمكن استخدام التدليك معها في نفس الوقت وبمعدل مرة في الاسبوع(اشرف محمود . 2016 . ص 121)

3-2-4- العمر والاستشفاء

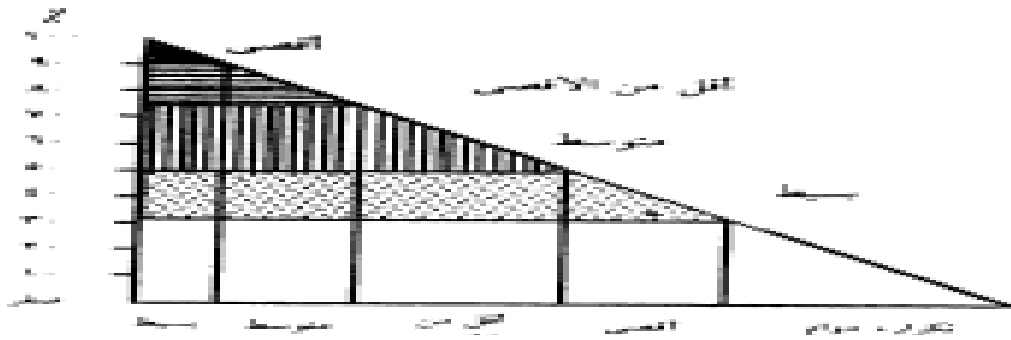
يعتبر العمر من اهم العوامل المؤثرة على طبيعة عمليات الاستشفاء بالرغم من اختلاف نتائج الدراسات عنه المقارنة بين سرعة الاستشفاء لدى الاطفال والبالغين الا ان هذا الاختلاف يرجع الى الاختلاف في نوعية حمل البدني المستخدم لأحداث حالة التعب غير انه امكن التوصل الى بعض الاستنتاجات العامة في هذا المجال لخصها فالكوف 1977 في ما يلي:

خلال مرحلة المرحلة السنية 11-20 سنة يزداد العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي كلما كان العمر اصغر مع قلة الانتاجية اثناء العمل.

كلما صغر العمر زاد بطئ الاستشفاء بعد تكرار استخدام خاصة بالنسبة للوظائف الارادية والكفاءة العضلة .
تنقص سرعة الاستشفاء تحت عامل كبر السن (الشيخوخة).

4/- العلاقة بين الشدة والحجم

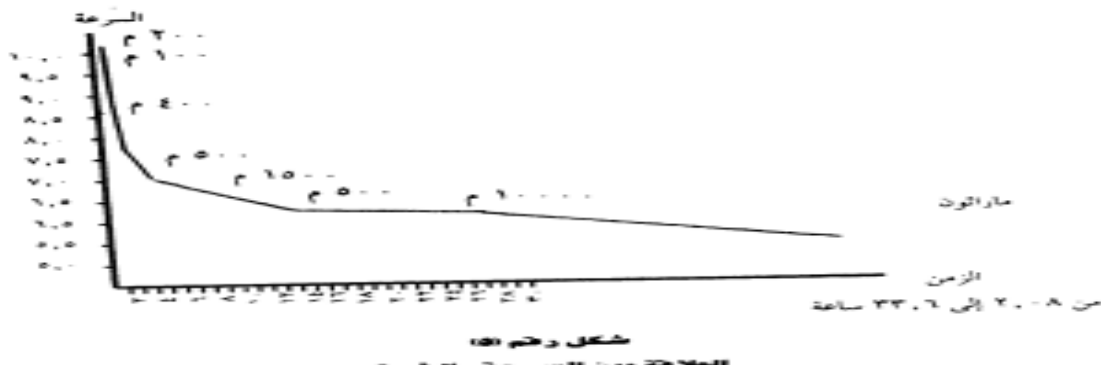
تعتبر العلاقة بين الشدة والحجم علاقة عكسية بمعنى انه كلما ا زد الحجم يلزم ان تكون الشدة قليلة والعكس صحيح .محمد صبحي حسانين .1998. ص 98)



الشكل (7) يوضح العلاقة بين الشدة والحجم

5/- العلاقة بين السرعة والشدة

ان تزداد السرعة يقابلها زيادة في الشدة كما ان انخفاض السرعة للانتقال الى تحمل السرعة فان الشدة تنخفض الى 400 م الى 800 م الى 1500 م الى 5000 م الى 10000 م الى الما رتون 42195 كليمتر

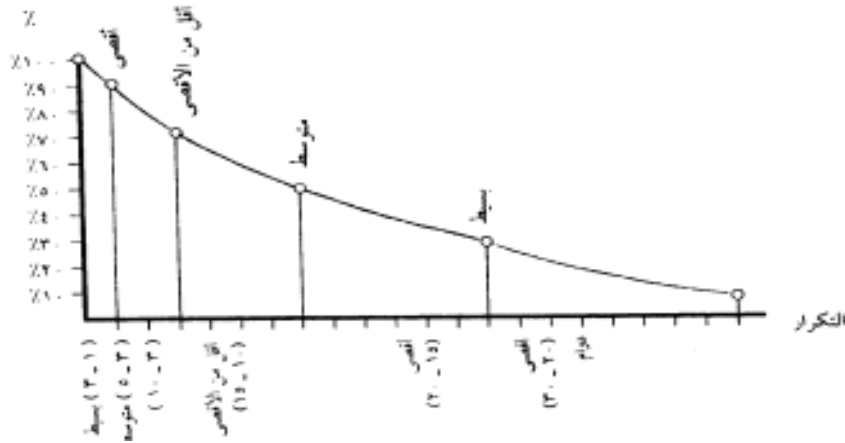


الشكل (8) يوضح العلاقة بين السرعة والشدة حيث تصل الشدة اقل درجة لها (مهند حسن البشتاوي و احمد ابراهيم الخواجا 2005. ص129)

6/- العلاقة بين قوة الاثارة والشدة وعلاقتها بالحجم

يوضح الشكل العلاقة بين قوة الاثارة والشدة في حالة استخدام القوة وعلاقة ذلك بالحجم عند استخدام

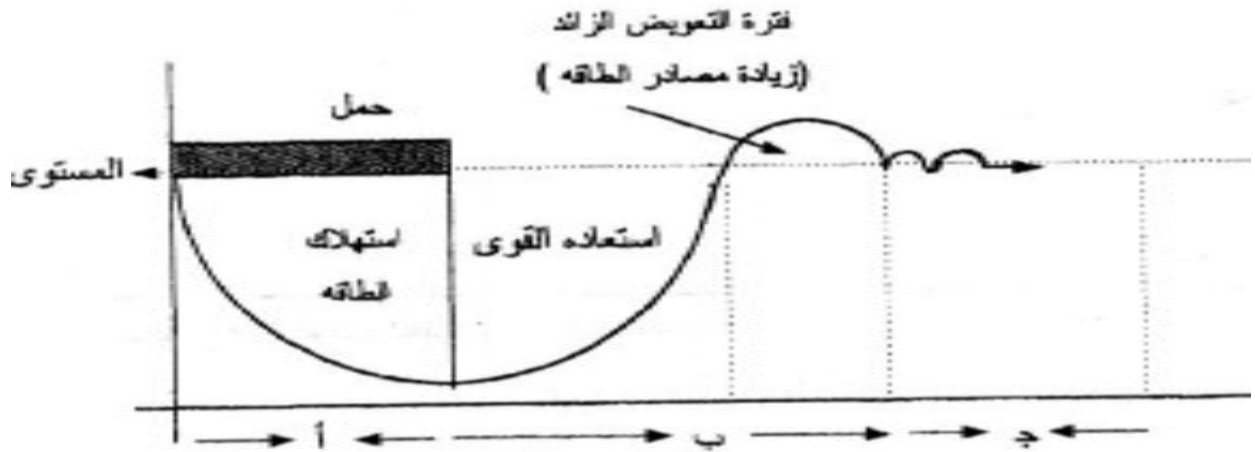
بار الاثقال



7- العلاقة بين الحمل والراحة

اثبتت التجارب العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة اكثر من المصادر قبل بداية المجهود ، وتسمى هذه الفترة بفترة التعويض الزائد وهي الفترة المناسبة والاساسية لتكرار الحمل التالي او تقبل حمل اخر شكل يوضح العلاقة بين الحمل وفترة الراحة.

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



الشكل (19) يوضح العلاقة الحمل و الراحة

أ: فترة اداء التمرين (استهلاك الطاقة)

ب: فترة الراحة (استعادة القوى -زيادة مصادر الطاقة

ج: العودة الى نقطة البداية(المستوى قبل التمرين)

والتوقيت الصحيح لتكرار الحمل (فترة التعويض الزائد) هو اساس عملية التكيف والتي تعد اهم دليل على تحسن

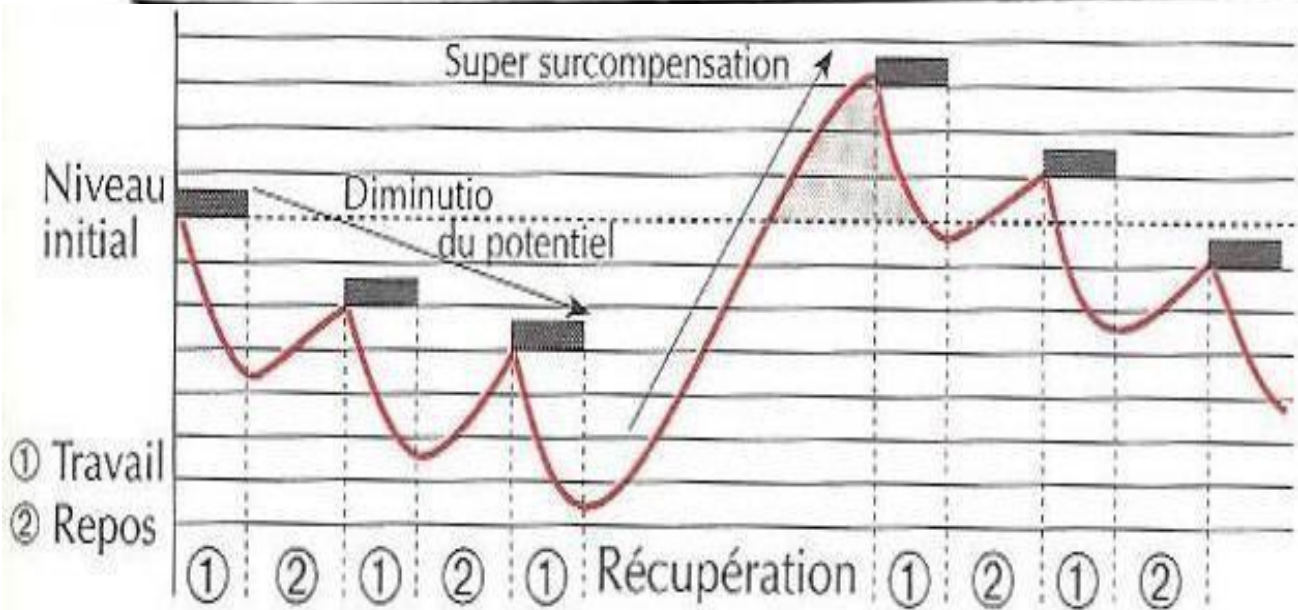
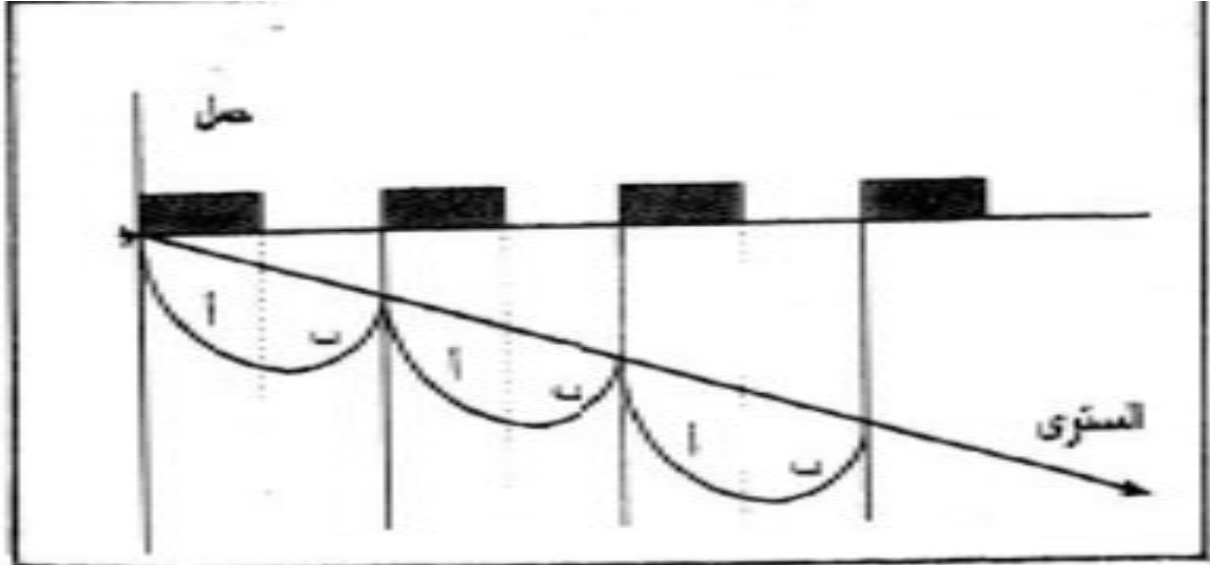
المستوى وامكانية الارتقاء به ، والتوقيت الغير مناسب لتكرار الحمل يؤدي بدوره الى انخفاض وتذبذب في المستوى ،

وتكرار الحمل او التمرين في فترة استعادة الشفاء (استعادة القوى)وقبل الوصول لفترة التعويض الزائد

شكل(2) يؤدي الى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجيا واحلال التعب

للاستهلاك مصادر الطاقة وعدم اعطاء الوقت المناسب لتعويضها او زيادة مصادرها

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

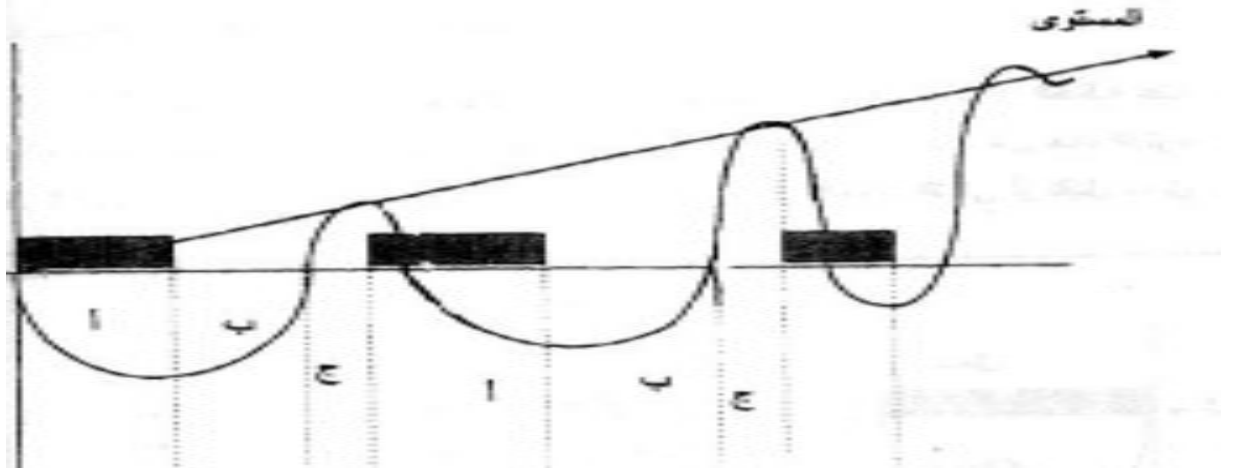


شك

ب- فترة استعادة الشفاء (غير كاملة تكرار الحمل) (امر الله البساطي . 1998 . ص 55)

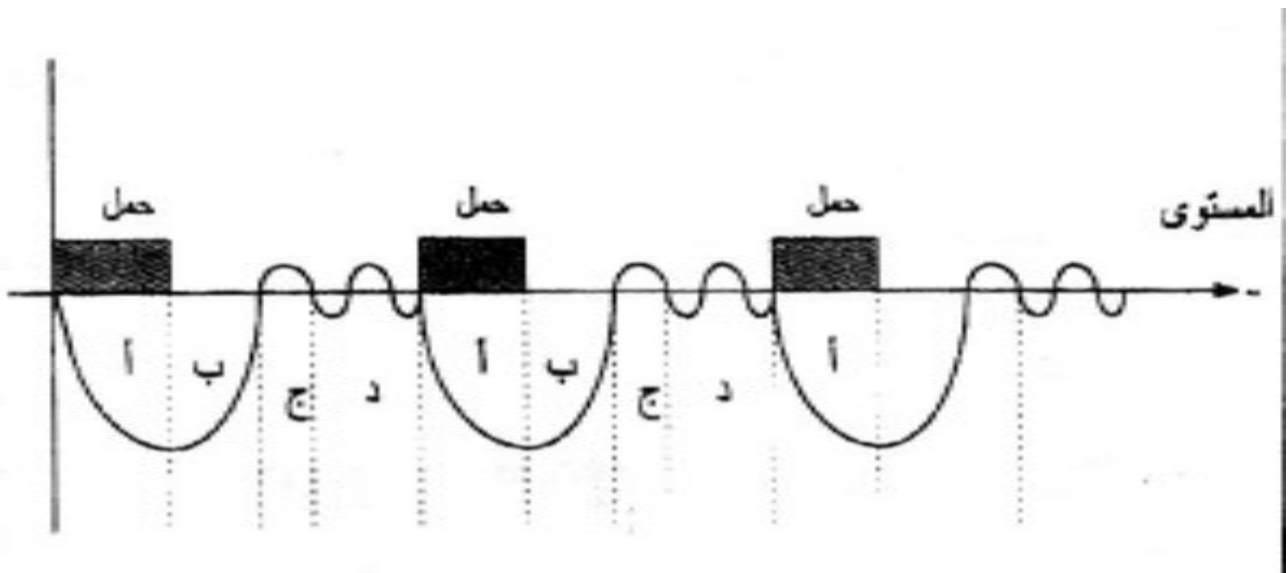
والتقدم بالمستوى يتطلب التكرار الصحيح للحمل في الوقت الذي لاتزال فيه اثار الحمل السابقة (فترة التعويض الزائد) شكل 12 حيث يتضح كفاءة عالية للأجهزة الجسم الوظيفية لبذل الجهد في هذه الفترة ومن ثم الارتقاء بالمستوى الوظيفي للأجهزة الجسم

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



شكل 12 يمثل الوقت المناسب لتكرار الحمل

- أ- فترة اداء التمرين (استهلاك الطاقة ، ب فترة استعادة الشفاء (استجماع القوى)
- ب- فترة التعويض الزائد (زيادة مصادر الطاقة تكرار الحمل (امر الله البساطي . . 1998. ص 57)
- كما ان اطالة فترة الراحة والعودة لنقطة البداية ثم تكرار



التمرين شكل (13) يؤدي الى تذبذب المستوى وتكون الزيادة في مستوى القدرة الوظيفية غير ملحوظة

أ فترة اداء التمرين (استهلاك الطاقة)، ب فترة استعادة الشفاء (استجماع القوى)، ج فترة التعويض الزائد (زيادة مصادر الطاقة) ، د العودة لنقطة البداية (تكرار الحمل) امر الله البساطي . 1998 . ص56)

8/- درجات حمل التدريب -

8 / مفهوم درجات حمل التدريب -

تعرف درجات حمل التدريب بأنها " درجة تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب " الشدة. الحجم .الكثافة" في الفرد الرياضي ، وتمثل نسبة مئوية من اقصى ما يستطيع تحمله"

الحد الاقصى لدرجات حمل التدريب

لسهولة تحديد درجات حمل التدريب كان لابد من وجود معيار تنسب اليه هذه الدرجة.

واتفق على ان يكون المعيار الاساسي هو " الحد الاقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الاقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي الى اخر .

درجات حمل التدريب الرئيسية

- **الحد الأقصى :** هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في

الاداء

يرتبط هذا العمل بالتوقيت الأقصى للحركة والذي يتصف بالتوتر الشديد في نشاط تصل من َالجهاز العصبي والجهاز العضلي العصبي ويستمر هذا العمل لمدة صغيرة جدا ثانية ويتم في الظروف اللاهوائية مما يسبب تراكم 20-30 ثواني وأحيانا تصل من 5-6 كمية كبيرة من نواتج التبادلات داخل العضلات . ولا يحدث هذا لعمل تغيرات كمية كبيرة حيث لا يستمر لفترة طويلة . (لتر 15 احتياج الأكسجين أثناء هذا العمل غير كبير إذ لايزيد في مجمله عن (على ذلك فإن الدين الأكسجيني يكون وَّيعوض هذا الأكسجين

بعد نهاية العمل وبناء . % تقريبا 90 بنسبة مطلوبا في الجهاز الدوري التنفسي وإنتاج الطاقة ولا يحدث هذا العمل ارتقاء ملموسا كالوري أما معدل إنتاج الطاقة 35-40 من العامة أثناء هذا العمل يكون قليلا من كل أشكال العمل الأخرى وتتم بالنسبة للوحدة الزمنية فإنه يكون أكبر نسبيا .

- تأثيره : العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي الى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الاداء ويجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه.

- الحمل الاقل من الأقصى : هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى

دقائق . ونتيجة الاحتفاظ بالتوقيت 3-5 ثانية وحتى 30-40 يستمر هذا العمل من على الجهاز الدوري التنفسي بحيث يصل حجم الدورة فإنه يحدث تأثيرا عاليا نسبيا لتر/ فأما الدين 4-5 لتر/دقيقة كما يصل امتصاص الأكسجين من 30-35 الدموية من % ويلاحظ تراكم النواتج الحمضية بالدم وظهور تغير 85-50 للأكسجيني فيصل من أكبر في نسبة الدم إذا ما قورنت بها في العمل ذوي الشدة القصوى حيث تزداد نسبة الهيموجلوبين وكل من كرات الدم الحمراء والبيضاء ويصل معدل ضربات القلب من مم/ز كما يمكن ظهور 180-200 ن/ق كما يصل ضغط الدم الشرياني من 180-200 البروتين في الدم وتزداد نسبة احتواء البول على الحامض وتستمر مرحلة استعادة الشفاء حتى بضع ساعات .()

- تأثيره : بما ان الحمل الاقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فان الاجهزة الوظيفية للفرد

الرياضي تعمل بمستوى عال ايضا لكن ليس بالدرجة القصوى

- الحمل المتوسط هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الاجهزة الوظيفية لجسم

اللاعب

دقيقة وحتى بضع ساعات ويشارك فيه كل من الجهاز 30 يمكن أن يستمر من 2-3.5 الدوري التنفسي والجهاز الحركي بصورة كبيرة ويصل استهلاك الأكسجين من وذلك لطول استمرار فترة العمل ٧ لتر في الدقيقة إلا أن الحجم العام له يكون كبيراً نبضة في الدقيقة ، وعندما يرتفع ضغط 170-180 ويكون معدل ضربات القلب من لتر في الدقيقة 20-30 مم/ز ، ويصل حجم الدورة الدموية من 160-180 الدم الشرياني من لتر في الدقيقة وعند هذا العمل ترتفع درجة حرارة 50-80 أما التهوية الرئوية فتصل من كجم ، ويظهر المختصين 3-4 الجسم ويمكن أن يحدث انخفاض في الوزن يصل من في مجال التدريب اتجاهات التدريب الرئيسية خلال الموسم التدريبي السنوي ودور المستويات المختلفة من الشدة في تحقيق هذه الاتجاهات حيث يوضحوا بأن الارتقاء بالإمكانات الوظيفية للناحية الحيوية وتطوير قاعدة اعداد الرياضيين كل هذا يتحقق أساساً عن طريق الزيادة الكبيرة في الحجم في المرحلة الاعدادية حيث عند هذا تؤدي % من المقطوعات التدريبية في المستويات الثاني والثالث من الشدة (بشدة من 85نسبة %) على التوالي 89 - 85 ، 84 - 75 أما زيادة التحمل الخاص (وهو الواجب الرئيسي الذي يتوقف عليه تحقيق النتائج 95% - 90العالية) ، فإن هذا يتحقق عن طريق التدريبات في المستوى الرابع وبشدة من هذا مع الأخذ في الحسبان مراعاة التدرج في كل 200 ، 100 ، 50 حيث تستخدم المسافات المستويات السابقة من الشدة من مرحلة إلى أخرى .

حمل التدريب التدريب الرياضي

فإن ذلك يتحقق أساسا في المستوى الخامس -أما بالنسبة لتطوير إمكانيات السرعة % من مستوى الأداء

الأقصى) حيث تستخدم لذلك المسافات 100 - 96 من الشدة (من متر وتؤخذ فترات راحة طويلة. ويجب

هنا أن نوضح بأن الشدة تزداد 100 ، 50 ، 25 مع قرب المسابقة الرئيسية

- تأثيره: يقل فيه الاحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والاقصى من الأقصى ، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع

او تستطيع الاستمرار في ادائه بدرجة مرضية دون ما ظهور اعراض للإرهاق

- الحمل الخفيف اقل من المتوسط : هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط"

- تأثيره : يؤدي الى تنشيط الاجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم القاء اعباء كبيرة (عليها ، وبالتالي

فانه لا يشعر خلاله بالتعب)حسن البشتاوي. 2995 . ص152

مستويات شدة المثير

يشير بسويوطي احمد وجود اراء متباينة حول تحديد مستويات شدة المثير نسردها فيما يلي:

تقسيم شدة الحمل الى اربعة مستويات

قسم العالم الروسي فارفل شدة حمل التدريب في الانشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة الى اربع مستويات او مناطق

تبعاً لما يلي

1-منطقة الشدة القصوى حت 30 ثا

2-منطقة الشدة الاقل من القصوى من 20 ثا الى 5 - 3 دقائق-

3-منطقة الشدة العالية من 5 - 3 د الى 30-40 د

4-منطقة الشدة المعتدلة 40 د فما فوق

جامعة حسية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

تقسيم شدة الحمل الى خمس مناطق.

قسم بلاتونف شدة حمل التدريب الى خمس مناطق بناء على معدل القلب وتركيز اللاكتيك في الدم

مواصفات شدة الحمل الخمسة

عن: (بلاتونف ١٩٨٦)

رقم المنطقة	اسم المنطقة	اتجاه الحمل	استجابة الجسم
١	استعادة الشفاء	تنشيط عمليات استعادة الشفاء	١٢٠-١٠٠
٢	الاحتفاظ بالمنطقة الثانية	الاحتفاظ بمستوى العمل الهوائي	١٥٠-١٤٠
٣	الاحتفاظ بالمستوى للمنطقة الثالثة	الارتفاع بمستوى العمل الهوائي والتحمل الخاص للأداء الفني لفترة أطول	١٧٠-١٥٥
٤	الارتفاع بالمستوى للمنطقة الرابعة	الارتفاع بمستوى العمل اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك لتنمية التحمل الخاص لفترات طويلة	١٩٠-١٧٠
٥	السرعة في المنطقة الخامسة	الارتفاع بمستوى الإمكانيات اللاهوائية الفوسفاتية وتنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة	٢٢٠-١٩٠

الجدول رقم (1) يمثل تقسيم بلاتونف لشدة الحمل التدريب

9/- التحكم في درجات الحمل التدريبي-

9-1/- التغير في شدة الحمل -

- التغير في درجة السرعة مثل الارتفاع او الانخفاض.

- التغير في مقدار الثقل المستخدم.

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

- التغير في درجة توقيت الاداء.

- التغير في طبيعة العوائق او الموانع المراد التغلب عليها كارتفاع او انخفاض العارضة في مختلف الوثبات

- زيادة صعوبة او سهولة الاداء البدني مثل تصعيب التمرينات البدنية.

9-2/- التغير في الحجم -

- التغير في فترة المحددة للأداء ، مثل زيادة او خفض الفترة المحددة للأداء الواحد

- التغير في عدد مرات تكرار الاداء

3/- التغير في الراحة البينية

التغير في فترة الراحة البينية بين كل اداء واخر مثل تطويل او تقصير فترة الراحة بين التمرين البدني الواحد

التغير في نوع فترة الراحة مثل استخدام الراحة السلبية او الايجابية او المزج بينهما (محمد حسن علاوي . 1994 .

ص58)

/ 12تقيم الحمل التدريبي-

✓ الملاحظة الخارجية:

✓ هي ملاحظة المدرب الرياضي للمظهر الخارجي للفرد قبل واثناء وبعد الحمل مباشرة ويمكن التركيز على

المظاهر او العلامات التي يسهل ملاحظتها والتي تسمح في نفس الوقت بالتحديد التقريبي لدرجة الحمل

الواقع على الفرد ومن تكمن اهميتها التطبيقية بالنسبة للمدرب الرياضي من امثلة المظاهر الخارجية التي

يمكن ملاحظتها فيما يلي :

✓ ملاحظة مستوى القدرة الفرد على العمل والتي تعبر عنها كيفية الاداء فعلى سبيل المثال هل يتسم الفرد

بالسهولة والانسيابية والدقة ، بالصعوبة وكثرة الاخطاء.

✓ ملاحظة المظهر العام للفرد (طبيعي ، متوتر)

✓ ملاحظة التغيرات الخارجية للوجه (باسم او ضاحك او مكتئب او خائف او متعب او مرهق ..الخ)

✓ ملاحظة لون الجلد (يشوبه الاحمرار او الاصفرار والامتقاع والى اية درجة)

✓ ملاحظة الاشارات والايماءات ولألفاظ التلقائية قبل واثناء وبعد الحمل مباشرة.

✓ ملاحظة المظاهر الخارجية المرئية لعملية التنفس كسرعة تكرار حركات التنفس وعمقه

✓ ملاحظة الفترة اللازمة للاستعادة الشفاء عقب الحمل مباشرة

الملاحظة الداخلية (الذاتية) : بالإضافة الى طريقة الملاحظة السالفة الذكر يمكن استخدام

طريقة الملاحظة الذاتية (تعرف بطريقة التأمل الباطني في علم النفس) وذلك بسؤال الفرد عن احساسه الذاتية (خبراته الداخلية) التي يحس ويشعر بها أي عما اذا كان يحس او يشعر بالتعب او النشاط او - بالمزيد او الاكتفاء اذا ان ذلك يمكن ان يعكس صورة حقيقة تتسم الى درجة معينة بالصدق والصحة- لوصف حالة الفرد وتسمح بالحكم على درجة الحمل الواقع على كاهله.

تقرير الفرد الرياضي

لا يقتصر الامر بالنسبة لتقييم درجة حمل التدريب على الملاحظة الخارجية الذاتية قبل واثناء وبعد الحمل مباشرة ، بل ان معرفة حالة الفرد بعد نهاية الحمل بفترة طويلة تحتل بجانب ذلك على كثير من الاهمية القصوى . على ذلك يمكن للمدرب الرياضي تكليف الفرد بكتابة تقرير عن حالته او الاجابة عن بعض الاسئلة المعنية التي تحويها "كراسة التدريب " الخاصة بالفرد الرياضي وذلك بعد الانتهاء التدريب بفترة طويلة يمكن للمدرب ان يقارن بين نتائج الاجابة على الاسئلة السابقة وبين نتائج ملاحظته الخارجية والذاتية وان يقوم على ضوء ذلك بتحديد وتنظيم درجة الحمل .

(محمد حسن علاوي.1994.ص60-61-62)

توزيع تأثيرات أحمال التدريب

تغيير اتجاهات الأحمال التدريبية يؤدي حمل التدريب المخطط بطريقة سليمة إلى نجاح عملية التكيف وارتفاع مستوى أداء الرياضي ، ولكي ينجح تأثير الحمل التدريبي يجب على المدرب أن يكون متفهما لمدى تأثير أنواع الحمل المختلفة سواء كانت أحمال السرعة أو أحمال تحمل السرعة اللاهوائية أو أحمال التحمل الهوائي حتى يستطيع توجيه وتخطيط برنامجه التدريبي نحو تحقيق ما يهدف إليه ، وكما أن نوعية الحمل لها تأثيرها على تكيف الرياضي وارتفاع مستوى الأداء كذلك شدة الحمل لها أيضا تأثيراتها المختلفة على عمق التعب لدى الرياضي وعلى سرعة الاستشفاء ، كما أن توالي عمليات التحميل والتنويع بين تغيير اتجاهات الحمل من حيث السرعة أو التحمل لهما أهميتهما في إتاحة الفرصة للجسم للاستشفاء والوصول إلى التعويض الزائد ، كما أن التنويع في توالي ترتيب الأحمال التدريبية خلال دور الحمل التدريبي في نجاح عملية التكيف والتدريب .الأسبوعية (ميكروسيكل) يلعب دورا مهما اختلاف عمق التعب والاستشفاء تبعا لشدة حمل التدريب : يوضح الشكل التالي مدى تأثير اختلاف شدة الحمل على عمق التعب وعلى فترة الاستشفاء وعلى توقيت فترة التعويض الزائد ، ففي حالة ما تكون شدة حمل الزائد ساعات 6% مثلا ، يمكن الوصول إلى التعويض الزائد بعد 30-20 خفيفة في حدود % فتطول فترة الوصول إلى 50 - 40من التدريب ، أما إذا كانت شدة الحمل متوسطة % فيلاحظ 80 - 70 ساعة وهكذا إذا وصلت شدة الحمل إلى 24 التعويض الزائد إلى ساعة أما إذا كانت شدة الحمل 48 أيضا زيادة فترة الوصول إلى التعويض الزائد إلى ساعة ، ولذلك يفضل دائما أن ينفذ 72 % فتصل فترة التعويض الزائد إلى 100-90 بنسبة أيام حتى يصل الرياضي إلى قمة الأداء 3 حمل تدريبي قوي قبل فترة المباراة أو البطولة بـ في اليوم الرابع الذي هو يوم المباراة حيث يتطابق توقيت المنافسة مع توقيت الوصول إلى التعويض الزائد .



المحاضرة الثالثة : مبادئ التدريب الرياضي

تمهيد

ان التدريب الرياضي يسعى الى رقي الرياضي من جوانب مختلفة تهدف بالأساس الى اعداد الجيد للاعب لكن هذا اللاعب لابد من مدرب يسعى الى بناء مخطط تدريبي وفق قيادة تطبيقية ميدانية تهدف الى تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة والحفاظ عليها لهذا كان لزاما على المدرب ادراك اهم المبادئ التي تركز عليها العملية التدريبية وهذا ما سوف يتم التطرق اليه في هذا المبحث.

1/المبدأ الاول : مبدأ التكيف Adaptation -

نص المبدأ التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الاجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين / اللاعبين للتكيف مع متطلباته

بحيث:

- ✓ طبيعة تركيب جسم الانسان تسمح بأحداث تغي ا رت في اعضائه واجهزته اذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.
- ✓ تكيف الجسم تجاه متطلبات الاداء
- ✓ الاسراع درجات كبيرة في التدريب قد يؤدي الى الاصابة او المرض او كليهما.
- ✓ التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبه الناتج عن التدريب الرياضي يعني:
- ✓ تحسين في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع
- ✓ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي
- ✓ زيادة كفاءة عمل العضلي
- ✓ زيادة كفاءة عمل العضلات والاربطة والعظام
- ✓ على المدربين مراعاة ان الارتقاء بمستويات اللاعبين / اللاعبين يحتاج التخطيط لجوانب كثيرة منها البدنية والمهارية والتخطيط لجوانب كثيرة منها البدنية والمهارية الخططية النفسية الذهنية والمعرفية
- ✓ تمكين الطالب من معرفة اهم المبادئ العامة لعملية التدريب الرياضي.
- ✓ تمكين الطالب من معرفة الفائدة من فهم مبادئ التدريب الرياضي وتأثيرها على الرياضي في حالة اخلال ببعض المبادئ.

وتحقيق كل ذلك في عام واحد ويكون صعبا ، فاجسام اللاعبين محدودة القدرة ، وعليهم الا يحاولوا تحقيق كل شئ في عام واحد ، وإذا ما حاولوا ذلك فان المشكلات ستكون في انتظارهم، للإسهام بقدر كبير من المعرفة (مفتي ابراهيم . 2001.ص44)

2/- المبدأ الثاني : الاستجابة الفردية للتدريب Individual response -

نص المبدأ : استجابة اجسام اللاعبين / اللاعبات لتدريب امر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب / لاعبة

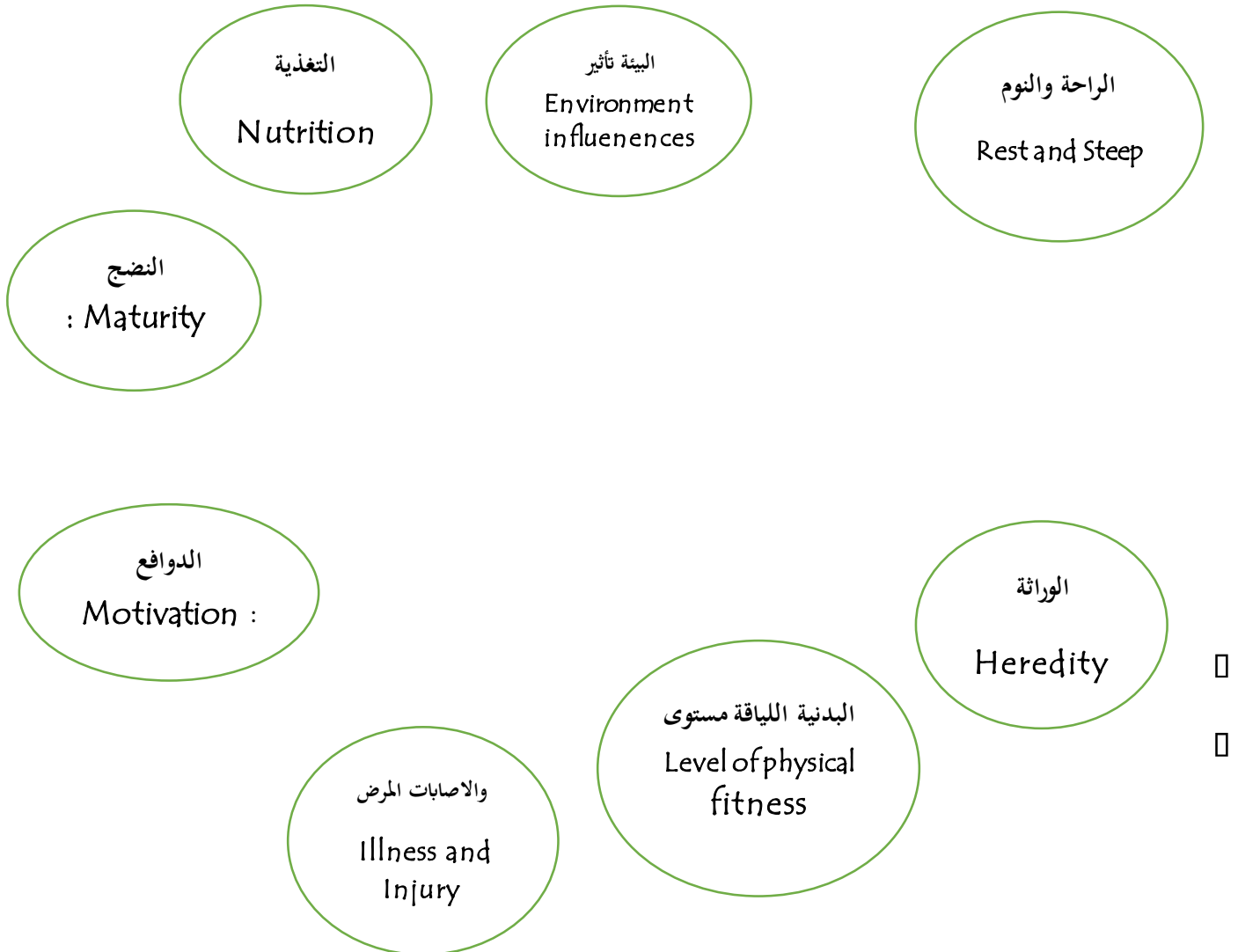
✓ الرياضيون يستجيبون فرديا للتدريب الواحد ، فعلي سبيل المثال اذا قدمنا لعدد من اللاعبين/ اللاعبات جرعة

تدريبية معينة فان اجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين

✓ ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة اسباب منها الاختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة

والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والاصابة بالامراض ، والدوافع

جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



المبدأ الثالث : الاستعداد Readiness -

نص المبدأ : استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده

✓ استفادة جسم اللاعب / اللاعبة من التمرينات المقدمة اليهم تعتمد في الاساس الاول على الاستعداد

الفسيولوجي متمشيا مع درجة النضج.

✓ التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية سوف تؤدي الى عرقلة تطور السعة الفسيولوجية للرياضيين والتي

تهدف الى زيادتها وتحسينها.

- ✓ بشكل عام وكقاعدة اللاعبين / اللاعبات تكون استجابتهم للتدريب الرياضي قبل مرحلة البلوغ غير كاملة
- ✓ بالنسبة للتدريب اللاهوائي اذا ما قارنا بين الرياضيين في المرحلة التي تسبق المراهقة بمرحلة (البلوغ نجد ان البالغين يتأثرون ويستنفدون منه اكثر (.مفتي ابراهيم .2001.ص42)

المبدأ الرابع: التقدم بدرجات حمل التدريب Progression -

- نص المبدأ : درجة الحمل يجب الا تكون ثابتة ولكن يجب ان تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.
- لكي نصل الى التكيف على المدى الطويل باستخدام مبدأ التحميل الزائد يجب ان نبتع مبدأ الزيادة التدريجية في الحمل التدريبي المقدم للاعبين/ اللاعبات
- ✓ مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الاهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتسم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة اخرى.
 - ✓ عند استخدام مبدأ الزيادة التدريجية بالحمل يفضل اتباع نصيحة " اجعل التقدم بطيئاً" تحقيق قمة الاداء الرياضي

- ✓ الزيادة التدريجية لا تراعي خلال تطبيق التمرينات في وحدة " جرعة " التدريب فقط ولكن ايضا تراعي فيما يلي:

- التدرج من خلال الانتقال من الجزء للكل
- التدرج خلال الانتقال من الكم الى الكيف .
- التدرج خلال الانتقال من العام الى الخاص (.مفتي ابراهيم.2001 . ص 59)

- إلى متى يمكن أن يستمر التدرج بالأحمال التدريبية؟

عن هذا فقد ذهب بعض المتخصصين في بعض الفترات الزمنية يعتقدون أن حجم التدريب قد وصل إلى حدود النهائية حيث يرى (بلاتنوف) أن حجم التدريب الآن في السباحة زاد حيث أن زيادة عدد مرات التدريب التي وصلت إلى ثلاث مرات قد كم في العام وفي 3500 كم إلى 2500 ساعد على ارتفاع حجم التدريب حتى أصبح من كم 10000 - كم 9.500 ألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة والطويلة قد بلغ من في العام . وهكذا بقية الألعاب الأخرى ازداد الحجم فيها إلى عدة مرات وأن هذا الوضع قد صعب التخطيط الخاص بالدورات التدريبية حيث أنه ليس من السهل على المدرب جرعة تدريبية في الأسبوع عند هذا فقد أوضح المهتمون بشئون 12-18 أن يخطط من في 20-15 كم يومياً وألعاب القوى بأن أحجام التدريب قد وصلت من في ألعاب القوى ركض المسافات الطويلة والمتوسطة 35- كم يومياً-30 السباحة ومن والمراثون ، وأنه يعتقد أن ذلك يعتبر الحد الأقصى للأحجام التدريبية .

إلا أننا نلاحظ أن الأحجام التدريبية بعد هذه الفترة قد استمرت في الزيادة حيث كم في السنة وبشكل خاص في السباحة وقد 3500 وصل الحجم النهائي للتدريب إلى ساعة). 400 ازداد حجم التدريب الأرضي إلى (إلا أن المتخصصين قد يتفقون على أن الحدود التي وصل إليها الحجم التدريبي في على ٠٨ نهاية الثمانينات تعتبر حدود نهائية من الصعب على المدرب بعدها أن يحقق نجاحاً أساس الارتقاء بالأحجام . ويوضح المهتمون في مجال التدريب الرياضي أنه في الوقت الحاضر قد وصلت الأحجام قبل كل شيء ليس ٠٨ التدريبية إلى حدوده النهائية وأن التقدم المستقبلي سوف يكون مرتبطاً بارتفاع الأحجام التدريبية (بل سوف يتعلق بالاختيار الأكثر فعالية للوسائل التدريبية وكيفية التركيز على توليف الجرعات التدريبية التي تحقق

النتائج الأفضل وهذا في حد ذاته سوف يتطلب معرفة دقيقة للتأثيرات الحيوية للتمرينات المستخدمة في التدريب). أي أن التقدم سوف يحدث على حساب نوعية التدريب وليس على التدرج بالأحجام الخاصة به .

5/- المبدأ الخامس : التحمل الزائد Overload -

نص المبدأ : كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى " الحد

الخارجي "لمقدرة اللاعب / اللاعب

يعني نص المبدأ انه كي يتم الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين/ اللاعبين فان من الضروري ان يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى اقصى ما يتحمله اللاعب/ اللاعب.

✓ لتوضيح مبدأ التحميل الزائد ، فإننا نستشهد بالخرافة اليونانية القديمة والتي بطلها فتي يدعي ميلو الذي كان وهو صغير يرفع بقرة صغيرة يوميا ، وكلما رفع البقرة تكيفت عضلاته فاصبح الحد الخارجي لقوتها اكبر ، ويزداد حجم البقرة وهكذا يوميا حت استطاع ان يرفعها بعد ان كبرت واصبحت في الحجم الطبيعي لها (مفتي ابراهيم.2001.ص 52)

6/- المبدأ السادس الخصوصية Specificity -

نص المبدأ : لتطوير الاداء يجب التدرب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله 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 مها رات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب.

• ان أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي

فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي(. خالد تميم الحاج . 2017. ص11)

7/-المبدأ السابع التنوع Variation -

نص المبدأ ضرورة التغيير في التدريب من الاداء الى ال ا رحة ومن الصعب الى السهل □ سير التدريب على

وتيرة واحدة يؤدي الى الملل والسأم

التغير والتنوع في التدريب يؤدي الى اثاره حماس اللاعب/ اللاعبه:

يشمل مبدأ التنوع على عنصرين اساسين هما

✓ تبادل العمل مع الراحة

✓ تبادل الصعب مع السهل

✓ التكيف يحدث حينما يتبادل الاداء مع الراحة يتم تبادل الصعب مع السهل

✓ الالهال في التغيير يؤدي الى الضجر والخم ول وهما طريقان يؤديان الى الاداء السيء (.مفتي ابراهيم

2001.ص54)

8/-المبدأ الثامن : الاحماء والتهدئة Warming up and cool-down -

نص المبدأ : يبدأ كل تدريب بالاحماء وينتهي بالتهدئة

الاحماء

□ يطلق على الاحماء ايضا مسمى " التسخين " او " التهدئة " يحقق الاحماء الواجبات التالية:

✓ زيادة كم الاكسجين المستهلك زيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس اعمق واسرع.

✓ زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع في الدم في كل ضربة

✓ اتساع الاوعية الدموية اكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء

✓ رفع درجة حرارة الجسم

جامعة حسبية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

✓ التهيئة للأداء المهارات الحركية

✓ الوصول للأرقى درجة استجابة لرد الفعل

✓ الوصول للأقصى استعداد نفسي لتدريب

التهدة

○ التهدة هامة تماما مثل الاحماء

○ التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة بسبب سيولة في الدم Pooling of blood ، كما يتسبب

في بطء الدورة الدموية وبطء عمليات ازالة فضلات انتاج الطاقة ، وقد يؤدي ايضا الى الشد

العضلي والالام العضلي كما قد يتسبب في مشكلات خطيرة اخرى (.مفتي ابراهيم .2001.ص55)

9/- المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى Long Tem Training -

نص المبدأ : التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره

✓ الرياضي يستغرق من 10 - 5 سنوات حت يصل الى المستوى العالمي - .

✓ التسرع في زيادة الاحمال خلال مراحل نمو وتطوير اللاعب/ اللاعبه بصورة مبالغ فيها يمكن ان تنتهي

عمر الرياضي من خلال اصابة.

✓ تحسن الاداء بصورة ملحوظة يحتاج الى اعوام ، فالتدريب يتقدم احمال تدريبة طبقا لمبد التحمل ال ا زئد

بصورة متدرجة يؤدي الى تحسين الاداء ولكن بصورة غير ملموسة في وحدة"

✓ جرعة " التدريب ويتراكم هذا التحسن يمكن لمسه بعد فترات طويلة نسبيا

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

✓ 10/- المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية Reversibility -

التوقف عن التدريب يؤدي الى عودة اللاعب/اللاعبة لحالته الطبيعية قبل التدريب

✓ التوقف عن التدريب يؤدي الى فقد التكيف السابق والمكتسب منه

✓ معظم الفوائد المكتسبة من التدريب الرياضي تفقد خلال فترة قصيرة اذا ما توقف اللاعب/ اللاعبة عن

التدريب ، اذا تتأثر العديد من وظائف الجسم سلبيا بهذا التوقف بعد ان تكون تحسنت كفاءتها نتيجة مزوالته

✓ من وظائف الاجهزة الحيوية التي تتأثر بتوقف التدريب كفاءة أنشطة الانزيمات وكفاءة

✓ توصيل الاكسجين وحجم القلب وعدد مرات التنفس في الدقيقة

✓ تتراوح الفترة الزمنية للعودة للحالة الطبيعية " فقد التكيف " ما بين اسبوعين الى عدة اشهر

✓ اظهرت الابحاث العلمية ان القوة العضلية تفقد بدرجة ايضا من التحمل الدوري التنفسي ، كما ان بعض انواع

القوة المكتسبة تبقى لمدة 6 اشهر

طريقة التدريب المستمر continuous method –

تمهيد

يقصد بأساليب وطرق التدريب هي مختلف الوسائل التي يمكن من خلالها المدرب استخدامها لمساعدته في تنظيم عمله وتنمية وتطوير القدرات البدنية لرياضي ، والتي يسعى من خلالها الى رفع كفاءة اللاعب وفق الاسلوب الملائم الذي يغطي مختلف الجوانب الخاصة بالإعداد الخاص سواء ء كان بدني او مهاري او خططي او نفسي او معرفي وفق الطرق الرئيسة المنتجة في عملية التدريب الرياضي

طريقة التدريب المستمر continuous method –

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية ، ويهدف هذا النوع من التدريب الى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية وصفة اساسية والحد الاقصى للاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل اجهزة واعضاء الجسم الوظيفية اي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة ، تحمل الاداء) ويظهر تأثيرا جاليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الاداء ، طول زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها ، ويتضح ذلك في الانشطة التي تستمر لفترة طويلة(الجري لمسافات متوسطة وطويلة- السباحة كرة القدم كرة اليد كرة السلة الهوكي...الخ)

1/- تشكيل الحمل المستمر

يعد معدل النبض افضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد امكن تقسيمه لعدة اساليب متنوعة هي.:

التدريب المستمر منخفض الشدة low-intensity continuous –

ويستخدم هذا الاسلوب منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60-80 % من اقصى معدل لضربات القلب وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل الى 48 كيلومتر ويعد هذا الاسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء التعويض الطاقى) خاصة في بدايات فترات الاعداد العام او لحالات صحية خاصة- .

مثال : الجري المستمر لمسافة 8 كيلو متر بعدا 7:8 دقيقة لكل كيلو متر او بمعدل نبض لايتجاوز 160 ن/د

جامعة حسينية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

التدريب المستمر عالي الشدة High-intensity continuous –

يتميز هذا الاسلوب التدريبي بالاستمرار في اداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80-90 % من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب ، وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة ، ويعد مؤشرا جيدا في رياضات التحمل ، واستخدامه في تدريبات الجري ويحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي.

-مثال :الجري المستمر لمسافة 8 كلي ومتر بمعدل 3:5 دقائق كليومتر او معدل نبض 80-90 % من اقصى معدل لضربات القلب (.امر الله البساطي 1998. ص199) وسائل التدريب بالحمل المستمر-

اولا /تدريب تناوب الخطوة Alteranting training –

ويعتمد هذا الاسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة بطيئة) اثناء الاداء -المستمر لفترة طويلة.

مثال :الجري المستمر لمسافة 3 كليومتر مقسمة كالتالي:

- الجري لمسافة 1 كليومتر بشدة تصل بمعدل ضربات القلب من 130-150 ن/د-
- الجري لمسافة 0.5 كليومتر بشدة تصل بمعدل ضربات قلب من 160 : اقل من 180 ن/د-
- خفض شدة الجري لمسافة 1 كليومتر بمعدل 130-150 ن/د-
- رفع معدل الجري مسافة 0.5 كليومتر بمعدل نبض اكبر من 150 ن/د (امر الله البساطي.1998.ص193)

ثانيا /تدريب السرعات المتنوعة Hollow sprints training –

ويتميز هذا الاسلوب باستمرار الاداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري سريع هرولة -

مشي)وهكذا يكرر الاداء حتى التعب مثال الجري لمسافة 159 متر بسرعة كتالي

أ- 50 متر بسرعة عالية

ب- 50 متر هرولة-

ت-50 متر مشي-

ويكرر التمرين ولتوضيح ذلك يكون بإعطاء اللاعب مسافة للجري وليكن لمسافة 1800 متر ويتم

تقسيمها كالتالي العدو لمسافة 60 متر والهرولة لمسافة 60 متر والمشي لمسافة 60 متر

مقسمة الى ثلاث مقطوعات متساوية ومتنوعة * تكرر هذا العمل بنفس التسلسل عشر مرات (180*10 السرعة)

يعد هذا الاسلوب مفيد جدا لتدريبات تحمل المسافة المتوسطة ويتناسب مع طبيعة متطلبات الالعاب الجماعي.

ثالثا /تدريب الهرولة Jogging training -

ويتميز هذا الاسلوب بالجري المستمر والبطيء او الخفيف لمسافات طويلة ويتناسب هذا النوع من

التدريب مع كبار السن والممارسين للرياضة بغرض المحافظة على الصحة وتحسين عمل الجهاز

الدوري والتنفسي ، ومهما تنوع الغرض من استخدام هذا الاسلوب يحب مراعاة الاتي:

✓ ان يكون التدرج او التقدم بخطوة الجري فقط.

✓ تكرر جلسات التدريب ثلاث مرات في الاسبوع

✓ تتراوح مسافة الجري في كل جلسة في كل جلسة ما بين 2:4 ميل او 3:6.5 كيلومتر تقريبا

مثال :الجري البطئ لفترة تتراوح ما بين 14:20 دقيقة ويمكن ان تصل حتى 50 دقيقة

طريقة التدريب الدائري Training Circuit –

يرجع الفضل الي " مورجان " وادامسون من جامعة ليزر بانجلترا في وضع اسس هذه الطريقة حوالي

1957. وفي مبدأ الامر لم يكن الغرض من طريقة التدريب الدائري متجها نحو استخدامها في علمية التدريب

الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الفرد الى اقصى درجة ممكنة ، بل كان الغرض الاساسي منها منصبا على

استخدامها في مجال التربية البدنية بالم بعدف زيادة مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ والطلاب ومحاولة اسكابهم الدوافع

نحو ممارسة النشاط الرياضي (. ص 220)

يعتبر التدريب الدائري احد الاساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل او الفترتي او التكراري

ويرجع الفضل للاستخدام هذا للأسلوب الاول مرة بهذا الاسلوب (التدريب الدائري) الى ادامسون وموجان بجامعة

ليزر بانجلترا في اوئل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدربين ، وقد ادخلت عليه

تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ

واسس تدريبية وتنظيمية امكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع الب ا رمج في جميع الانشطة الرياضية

لتحقيق اهداف العملية التدريبية (امر الله البساطي . 1998. ص 103)

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له علي تحديد كمية الحركة (حجم

الحركة) في فترة زمنية محددة او اطلاق الوقت (مدة التمرين) واداء اكبر كمية من العمل

الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرب الاخذ بها ووضعها في الاعتبار عند

تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن ايجازها في النقاط التالية:

1- بترواح عدد المحطات (التمارين) ما بين 15 - 6 تمرين مختلف وربما اكثر مع مراعاة ان تكون -

مفهومة وسبقها احماء جيد.

2- اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين -زرعين- كتفين بطن- ظهر - -)

ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرين السهلة والبسيطة و التدرج شيئا فشيئا

3- طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين او اكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية

4- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء

كانت حرة او بأدوات او مقاومات متدرجة باستخدام اجهزة او ائقال حرة او تدريبات مهارية او - تمرينات زوجية

5-مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن اداء التدريب في اي مكان(ملعب-

الجبانزيم ارض رماية فوق السفن الملاعب المغطاة .

6-يفضل اداء اكثر من لاعب معا (في كل محطة لاعبين او اكثر لتحقيق التنافس.

7- تحديد اسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية.

الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري

لتحقيق الاهداف المرجوة من الدائرة التدريبية والتي تشتمل العديد من التمرينات(حرة زوجية باستخدام - -

الادوات على الالجهزة)يجب الاعداد المسبق والتنظيم الجيد والواضح للخطوات التي يلزم اتباعها-

ويمكن تخليصها فيما يلي:

التعريف بالدورة

يجب على المدرب شرح المفهوم العام للدورة كاملة والهدف منها وفي ضوء ذلك يتم ايضاح التمرينات

المختارة واسلوب أدائها والتي يتعين على الفرد تنفيذها فقد تكون موجهة للنصف العلوي او السفلي من

الجسم او الاثنين معا ، ويوضح ذلك شرحا مفصلا للاعبين ثم تجربتها عمليا وكاملة بنفس ترتيبها في

الدورة وبعد الاحماء الجيد والمناسب للتعرف عليها والاحساس بها قبل ممارستها تمهيدا لقياس المستوى

الفعلي (امر الله البساطي.1998. ص104-105)

الاختبار وقياس المستوى

يعد الاختبار وقياس مستوى امر ضروريا وبعد التعرف على تمرينات الدائرة لتحديد الجرعة التدريبية المناسبة ويجب ان تنظم الاختبارات بنفس ترتيب التمرينات لي الدروة الكاملة والذي سوف يبتع اثناء التدريبات فيما بعد ، حيث ثم قياس الحد الاقصى لعدد مرات التكرار كل تمرين من تمرينات الدائرة خلال 30 ثا ويعقبها ب 30ثا راحة بينية ثم اداء الاختبار بنفس الزمن والراحة البينية وهكذا ، وفي التمرينات السهلة يجوز القياس في زمن 6 ثا واعطاء راحة بينية ماثلة 60 ثا ثم تنفيذ الاختبار التالي بنفس الزمن والترتيب السابق للدورة حتى الانتهاء من جميع التمرينات ويدون ذلك تحديد الجرعة التدريبية واسلوب تشكيل حمل الدائرة بعد معرفة التمرينات والحد الأقصى لتكرارها في الزمن المحدد ويمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرينات الدائرة بقسمة الحد لعدد مرات التكرار لك تمرين على 3 او 3 او 5 مثال :اذا كان الحد الاقصى لعدد مرات تتكرار التمرين الجلوس من الرقود في 60 ثا 30 ثا تكرر - فتكون المجموعة المناسبة للتمرين

تكرر ويختار احدهما طبقا لمستوى اللاعبين واعمارهم السنية والهدف من الدائرة وتحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بنفس الطريقة ، وبعد معرفة عدد مرات التكررات المطلوبة لكل تمرين يتم تحديد الجرعة الكاملة للدائرة طبقا للأسلوب تشكيل الحمل المستخدم ويمكن ايجازه في الاتي:

✓ تشكيل الدائرة باستخدام الحمل المستمر

✓ تشكيل الدائرة باستخدام الحمل الفتري

✓ تحديد جرعة الدائرة والتدريب عليها باستخدام تشكيل الحمل المستمر

ويستخدم هذا الاسلوب بشكل رئيسي لتنمية التحمل العام بصفة اساسية في جميع الرياضات وينبغي

على المدرب اختيار التمرينات البسيطة والغير معقدة اثناء الاداء وتحدد الجرعة التدريبية للدورة

باستخدام الحمل المستمر من خلال الاتي:

أ- تثبيت جرعة التكرارات والتدريب لتقليل الزمن الابتدائي (الزمن المستهدف)

ب- تثبيت جرعة الزمن والتدريب لزيادة التكرار (التكرار المستهدف)

ت- تثبيت جرعة تكرارات الدورة وزمن الاداء الكلي (عدد الدورات مستهدف)

ث- تثبيت جرعة التكرارات ومحاولة تقليل الزمن الابتدائي (الزمن المستهدف)

ولتدريب بهذا الاسلوب يلزم اتباع الخطوات التالية تحديد عدد مرات تمرينات الدائرة والسابق معرفته (امر الله

البساطي 1998. ص 105-106)

- طريقة تدريب الفارتلك اللعب بالسرعة (Fartlek Method (speed play) – -

تعد السويد اول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق او وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة

من الجري لمسافات او فترات طويلة في الاماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال او الشواطئ حيث

يتطلب للإداء اثناء الجري خلال تلك الاماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب

الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مناسب وثب لتخطي عائق منحدر مرتفع منحى.. الخ)

ولذلك اطلقت عليها مصطلح الفار تلك وهي-

جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

تعني اللعب بالسرعة وهو الاساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين او (الجري لمسافات كبيرة طبقا للإمكانيات اللاعب) امر الله البساطي 1998. ص85

مثال:

- 1-الجري العادي للأحماء والتسخين من 10:5 دقائق
 - 2-الجري بسرعة ثابتة واعلي من السابق من 2:1.5 كليو المشي السريع لمدة 5 د
 - 3-تكرار الجري من 70:50 متر بسرعات متنوعة حت التعب بين كل تكرار والاخر 5 خطوات جري خفيف حدا
 - 4-الجري بأقصى سرعة لمسافة 150:200 متر
 - 5-الجري بسرعة ثابتة ومريحة لمدة 1:2 دقائق
 - 6-الختم بالجري 2000:500 متر او من 5 لفات حول مضمار بشدة تناسب وطبيعة المنافسة
- (-امر الله البساطي .1998. ص86 87 88)

طريقة التدريب الفتري-

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والاخر فواصل زمنية للراحة ، وتتحدد

الفواصل الزمنية(فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن اهمية زمن فترة الراحة

وطبيعتها في امكانية اللاعب على تكرار (المشي الجري الخفيف مرجحات الرجلين والذراعان..الخ -)

المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة(الجري الخفيف)يساعد في التخلص من

حامض اللبنك المجتمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء

الاداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة اساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة (Pc-Atp) بالإضافة

للنظم الاخرى (الجري بأنواعه التنس كرة القدم السلة اليد....الخ)ويستخدم في معظم الرياضيات ان

لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في احداث عملية التكيف

بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الانشطة الرياضية.

- تشكيل الحمل الفتري -

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحدد مسبق للمتغيرات التالية:

أ - معدل او مسافة التمرين ، شدة التمرين، عدد تكرار التمرين، عدد المجموعات-

ب- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة-

ت- نوعية النشاط خلال فترة الراحة ، عدد مرات التدريب الاسبوعية-

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري(امر الله البساطي 1989، ص88-89)

اسلوب التدريب المتقطع-

- التدريب المتقطع - :

حسب , GACON G هو طريقة تدريب تجمع بين فت ا رت عمل تعقبها فت ا رت ا رحة وهو انواع قصير قصير

،طويل طويل و متوسط).تتجلى أهمية التدريب المتقطع حسب Gille cometti - فيما يلي

- منهجية وضع حصة في التدريب المتقطع -

هناك مجموعة واسعة من التمارين المتقطعة : 10+5،

5+5، 10+15، 10+25، 15+10، 15+20، 15+15، 15+30، 20+20، 10+15، 20+30، 30+40..

-الرقم الأول يشير إلى وقت العمل و الرقم الثاني يشير الى الراحة

-على مستوى تصميم التمرين ، يجب تحديد معايير مختلف وهي:

-شدة العمل تكون في حدود: % VMA حجم التسلسلات ، الحجم الإجمالي للكتلة العمل، نوع الحركة الحركية

المرتبطة بخصوصية النشاط .الوقت العمل يكون في حدود 5 الى 12 دقيق عدد المجموعات يكون في حدود 2 و 5

- انواع التدريب المتقطع -

على حسب زمن العمل وزمن الراحة يمكن للتدريب المتقطع ان يأخذ اشكال مختلفة ، فالرقم الاول

يوضح مدة العمل والثاني يمثل زمن الراحة مثال 30"-30" ، يتم تعريف هذه الفكرة على أنها العلاقة

بين وقت العمل ووقت الاسترداد (W / R)

.إنه أصل التعاريف المختلفة المنسوبة إلى العمل المتقطع.

يقترح (Pradet 2002) أربع طرق متقطعة وفقاً لنسبة (W / R) الجدول في الاسفل)ووفقاً للسرعة

الهوائية القصوى VMA (Dellal.2008.p142) .

1- التدريب المتقطع الطويل

وفيه يقوم الرياضي بجهد متقطع جري ،(قفز ، حمل) بشكل متناوب بشدة من 120%- 100 % من السرعة الهوائية القصوى لمدة لا تقل عن 30 ثا ولا تزيد عن 03 دقائق براحة متكافئة او قد "تكون نصف زمن العمل ، وفيه يقوم الرياضي بجهد متتابع بشدة اكبر من القصوى لمدة 3 عمل متقطعة براحة متكافئة ، وعادة في كرة القدم ما يكون زمن العمل وزمن الراحة منحصرين بين 30 ثانية و 60 ثانية من امثله 40" - 40" ، 60'-30' (Dellal.2008. p34)

2- التدريب المتقطع متوسط-

تتميز بالقيام بتمارين متناوبة ذات مدة متوسطة بسرعة اكبر من 05 كلم/ سا مع اخذ راحة لمدة 02 و 30" (Dellal.2008.p142)

3- التدريب المتقطع قصير

مع 15 ثانية من العمل بسرعة 7 كم / ساعة أعلى من MAS مع استرداد 1 دقيقة و 30 ثا إلى دقيقتين يبدو أن هاتين الطريقتين الأوليين يصعب تحقيقهما. في الواقع ، أظهر (1994 Billat et al) أن الحد الزمني في VMA هو حوالي 4 إلى 8 دقائق (Dellal.2008. p34) .

-التدريب المتقطع قصير قصير - - -

"يكون متناوب مع الراحة ، وتتراوح بين (10"-30") من امثله 5"-20" ، 10"-20" ، 5"-25"

- اصناف التدريب المتقطع

يمثل التدريب المتقطع احد اهم الطرق التدريبية التي تساهم في تطوير القدرة الهوائية القصوى غير (انه يمكن تنظيم حصة التدريبية وفق عدة اصناف (منصوري عبد الله .2019. ص 49)

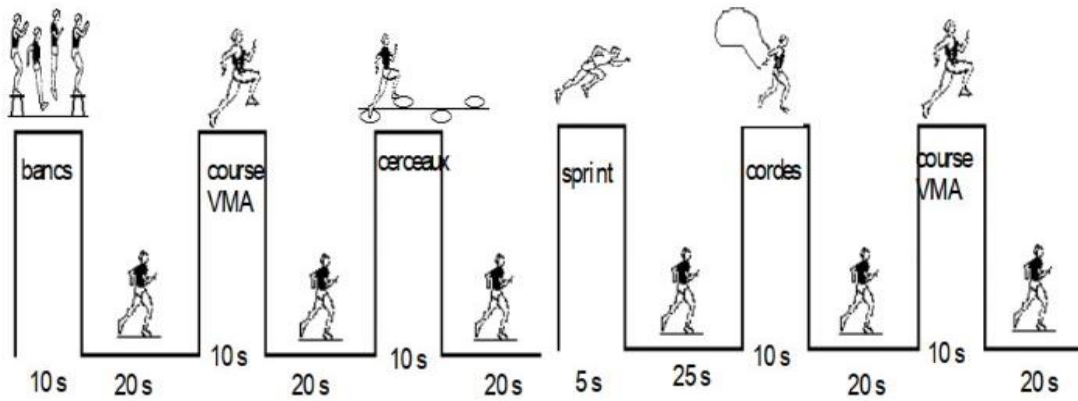
– التدريب المتقطع القوة

يعتبر G.Cometti من بين الاوائل الذين طوروا هذا الصنف خاصة على لاعبي كرة القدم وقد قام بادراج تدريبات القوة العضلية عن طريق المجهودات المتقطعة وانطلاقا من نوع التناوب نميز عدة اشكال نوجزها في:

تناوب نوع التمارين

أ – التناوب تمارين قوة – عدو

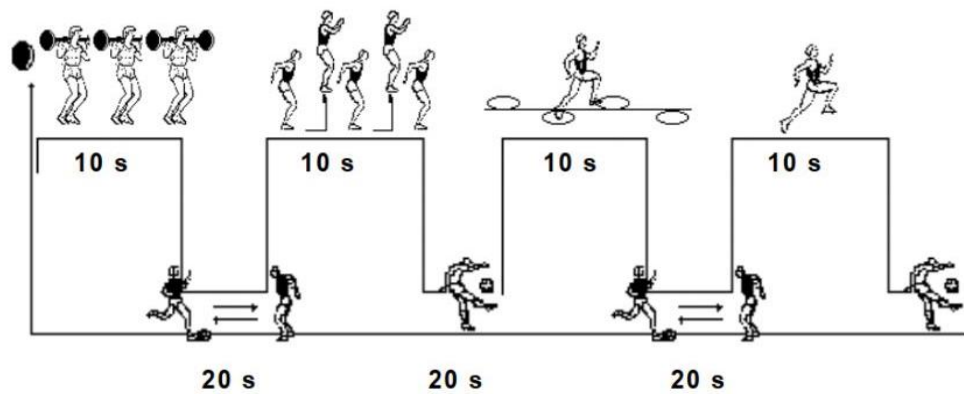
ويعتبر اول شكل يجب العمل به مع المبتدئين حتى يتكيف الجسم مع سرعة الاستشفاء العضلي مع المحافظة على مستوى مهم من القدرة الهوائية بواسطة تمارين العدو كما هو موضح في الشكل (منصوري. 2019 . ص 50)



شكل (15) يوضح التدريب المتقطع قوة) تناوب، تمارين قوة عدو

ب -التناوب بين تمارين القوة

من باب التنوع لفرض تكيفات جديدة على مستوى الجسم يجب ادراج حصص تدريب متقطع تتناوب فيها تمارين التقوية العضلية بالأثقال و تمارين التقلص البليومتري(قفز - حبل) كما هو موضح في الشكل



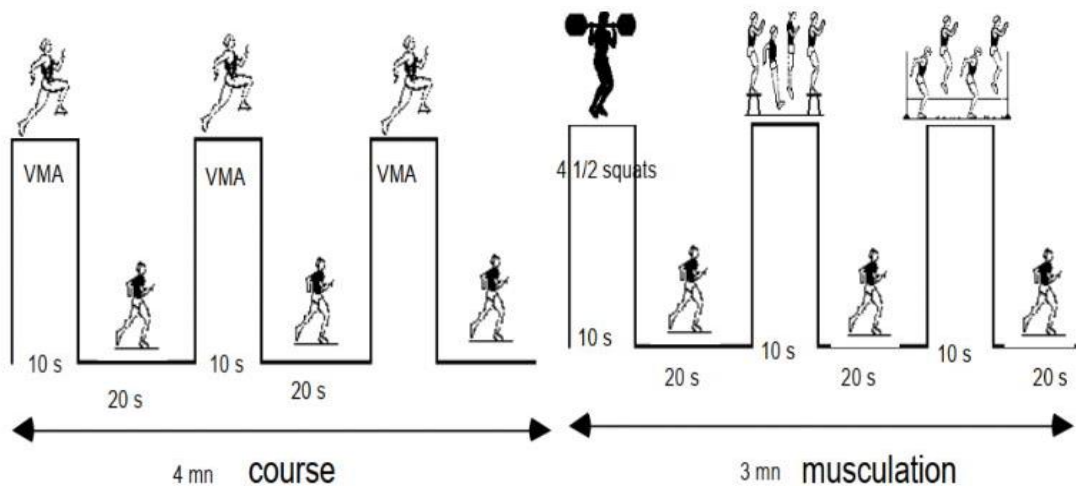
(16) يوضح التدريب المتقطع قوة تناوب تمارين قوة

تناوب المراحل

حتى يتمكن المحضر البدني من تطوير باثر غالب للخصائص العضلية او الخصائص الهوائية يقوم بادراج التمارين المتقطعة برحلة بعد مرحلة (منصوري عبد الله. 2019. ص51)

أ - تمارين متقطع عدو في البداية و تمارين قوة في النهاية يستخدم هذا النوع لزيادة القدرات الانفجارية

ويمكن الاعتماد عليه لتكيف جسم اللاعب على تحمل التعب في نهاية المباراة والشكل ويوضح هذا الصنف



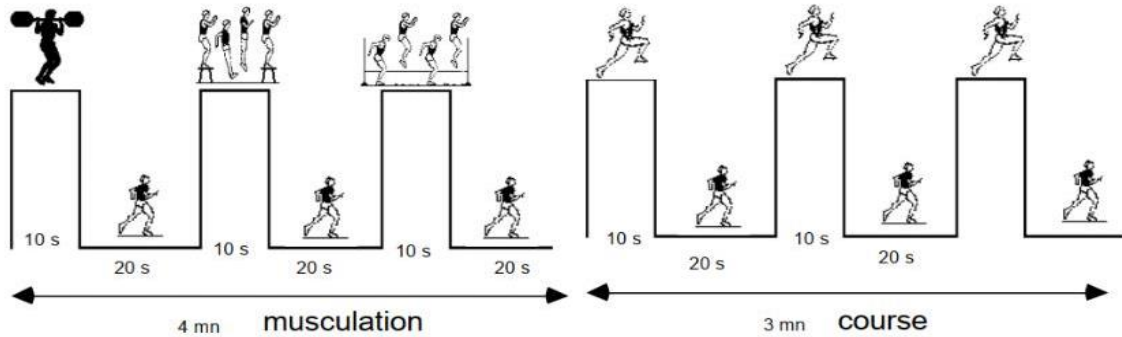
ف

شكل 17 يوضح التدريب المتقطع بالمرحل (تمارين عدو- تمارين قوة

ب - تمارين متقطعة قوة في البداية و تمارين متقطع عدو في النهاية

يتم الاعتماد على هذا النوع لتطوير الجانب النوعي العضلي وبعدها الانهاء بالجانب الهوائي كما هو موضح في

الشكل



شكل 18 يوضح التدريب المتقطع بالمرحل (تمارين عدو- تمارين قوة

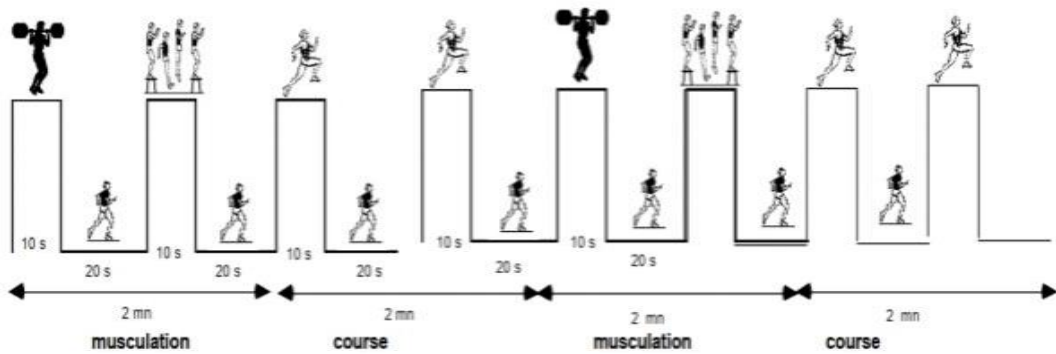
"التناوب 10 -"20" تمارين قوة -تمارين عدو لمدة 02 -"02"

الهدف من هذا الصنف هو محاولة تطوير اقتصاد الجري في الشق الاول (02 " تناوب عدو) وبعدها

التناوب مع المرحلة الثانية (02 " تناوب قوة) لزيادة التعب العضلي للإحداث تكيفات عصبية ، مثل

(ما هو موضح (منصوري عبد الله .2019. ص 50) شكل يوضح التدريب المتقطع التناوب 10-"20"

تمارين قوة - تمارين عدو لمدة 02-"02"



التدريب المتقطع جري

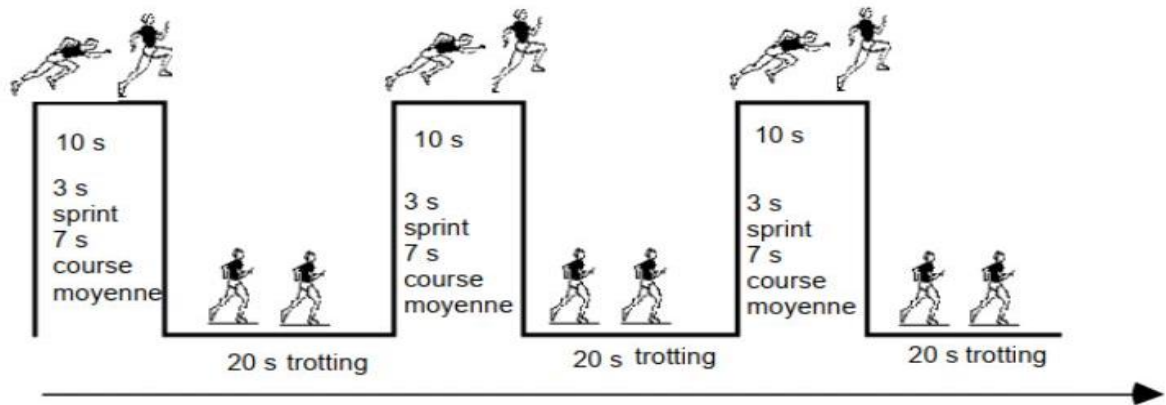
يعتبر الشكل التقليدي للتدريب المتقطع ، الاجزاء والفترات الشديدة تنفذ اساسا عن طريق الجري بسرعة قد تكون مساوية او اكبر من مستوى السرعة الهوائية القصوى ، وهو ايضا قطع مسافة معينة في زمن محدد ويستخدم لتطوير الخصائص الهوائية وهو انواع

أ -التدريب المتقطع عدو sprint

تنفيذ التمارين بسرعة قصوى قد تصل 140 % من مستوى السرعة الهوائية القصوى (5"-25"، 5"-15" " ومن امثله 5"-25"، 5"-15" (منصوري عبد الله 2019. ص 53)

ب - التدريب المتقطع جري VMA

تنفذ التمارين بسرعة مساوية لمستوى السرعة الهوائية القصوى على مسافة (70-80م) كمثال : صنف 10"-20" والشكل يوضح التدريب المتقطع جري في كرة القدم



الشكل يمثل التدريب المتقطع جري في كرة القدم

التدريب المتقطع المكوكي Navette

هو الجري بشكل متقطع ذهابا وايابا بسرعة محدودة بشكل مكوكي (منصوري عبد الله 2019، ص 54)

طريقة التدريب التكراري Repetation Method

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

-طول فترة اداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

-فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى اثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من

حيث المسافة والشدّة مع اعطاء فترات الراحة طويلة نسبيا بين التكرار القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير السرعة الانتقالية والقوى العظمي والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

تشكيل حمل التدريب التكراري يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية

1-دوام الجري والاداء (مسافة او زمن)ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين الى:

أ - قصيرة : الذي يستمر 25 ثا حتي 120 ثا -

ب - متوسط : الذي يستمر من 120 ثا الى 8 د -

ت - طويل :الذي يستمر من 8 د الى 15 د -

✓ -شدة الجري او الاداء (دقيقة او ثانية او بنسبة الاكسجين او سرعة الاداء) من % 80 - 100 من اقصى

مقدرة للاعب

✓ دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء)وتحدد من خلال مسافة او زمن ايجابية او سلبية بحيث لا تقل عن 3 - 4 د

وتصل الى 45 د طبقا للشدّة ومسافة و زمن التكرار وقدرة اللاعب-

✓ عدد التكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات (بالنسبة للتمرينات الجري حث 3 مرات والاثقال حث

3- 8 تكرارات وعدد المجموعات من 3-6 مجموعات - -

✓ مكان الجري او التمرين (بين الموانع رمل ملعب . مضمار)

1 نماذج تطبيقية

-الجري لمسافة 600 م في زمن 2.10 2.15 د ، تك ا ر ر التمرين من 3 4 تك ا ر ا ر ت - -

-المجموعات من 3 -6 مجموعات-

- ا رحة بينية 6 -7 د وبين المجموعات حث 45 د-

فترات الراحة بين كل تكرار والاخر من 3 -4 د راحة بين المجموعات حتى 3 د طبقا للشدة ويلاحظ-

كلما زادت الشدة او النقل قل عدد مرات التكرار والعكس.

تدريب اللعب play method -

وتتميز هذه الطريقة بتطوير عناصر البدنية اوالمهارية او الخططية خلال سير الالعب المتنوعة ، ويتم التغير في

درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب ، وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة

وغير روتينية لكثرة المواقع المتغيرة والمتابينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من

المواقف وتستخدم في الغالب في الاعداد الخاص بما يتناسب وقدرات اللاعبين وعلي سبيل المثال:

-عند التأكيد على السرعة والمهارة يتحدد عدد لمسات الكرة للاعب وكذا عدد لمسات الكرة للفريق

ككل او تحديد عدد التمرينات للفريق ككل في زمن محدد

-تقسيمات صغيرة في ملعب كبير لفترة من الوقت لتحقيق التحمل الخاص من خلال نشاط جماعي ، ويمكن للمدرب

زيادة الواجبات اثناء سير اللعب

جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

- تحقيق عدد من اللكمات او الخطفات المتشابهة او المختلفة في زمن محدد وبترتيب يضعه المدرب طبقا للهدف
- يمكن اعطاء واجبات للاعبين اثناء سير اللعب لتحقيق الواجبات الخطيطة وفي نفس الوقتالعناصر البدنية الخاصة
- (التحرك السريع لمكان ما في لحظة ما كلما تكرر الموقف) امر الله البساطي. 1998. ص 97)

اسلوب التدريب البلوميتري-

لقد انتشر استخدام اسلوب التدريب البلومترك في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداء من منتصف الستينيات من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفياتي في هذا الوقت ، ومصطلح بلومترك ploymtric منحدر من اصله الاغريقي pleythein والذي يعني الاتساع او الزيادة ، او من اصل كلمتي plyo والتي تعني الزيادة و Metric والتي تعني القياس ، وهذا المفهوم الاغريقي القديم لهذا المصطلح اما اذا مانظرنا الى معنى ومفهوم بلوميتري في

مجال التدريب الحديث نجد انه اسلوب تدريبي يهدف الى تنمية القدرة الانفجارية. Explosive Power.

وقد استخدم كثير من المدربين من بلدان مختلفة اسلوب التدريب البلومترك حيث حققوا به نتائج متقدمة في الكرة الطائرة واليد والسلة والقدم والعب النوى والكر 1985 م واهمية تمارينات البلومترك حيث تعمل جنبا الى جنب مع مستوى المختلفة اما مارثي ديورا 1988 م فيرى اهمية تمارينات البليومترك من خلال تحسينها لكل من عنصرى القوة العضلية والسرعة في وقت واحد تظهر بشكلها الانفجاري Explosive Power وقد استخدمت مثل تلك التمارينات منذ الخمسينيات ولكن بتسميات اخرى كالوثب المتعدد حيث تعمل من الناحية الفسيولوجية عن اطالة اليااف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي Eccentric Contraction يليه مباشرة الانقباض المركزي Concntric Contraction حيث يتم بذلك دورة اطالة وتقصير الالياف العضلة ، فالإطالة يمثلها الانقباض الطرفي اللامركزي والتقصير يمثلها الانقباض المركزي حيث يعملان ايجابيا على تنمية وتحسين القدرة للانفجارية .وبذلك ينظر الفورد 1989 م الى العمل البلوميتري "كنظام لتمارين خاصة للإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي " وبذلك يمكن تعريف العمل البيوميتري في مجال التدريب بانه "اسلوب ونظام لمجموعة من التمارين تعتمد اساسا على مطاطية العضلة للاكسابها طاقة حركية .عالية من خلال تزواج اعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية(بسيوطي . 199 ص294) وعلى ذلك يمر العمل البليوميتري عند اداء التمارينات بمراحل

حسب اراء كل من تشو 1989chu م وفي راتشانسكي 1989 م حيث تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يلي : تقسيم تشو chu يقسم تشو العمل البلومتري الى ثلاث مراحل:

المرحلة الاولى : ويسمى تشو مرحلة الاطالة وهي اول مرحلة والتي تقع على كاهل العضلات حيث تستثار الياف العضلة ، وتعمل على اطالتها ، وتتوقف تلك الاطالة على شدة المثير وكلما زادت الشدة زادت الاطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفي منشأ واندغام العضلة

المرحلة الثانية : يسميها تشو مرحلة الاستعداد وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يكمن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي.

المرحلة الثالثة المرحلة الرئيسية : وتمثل الانقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الانقباض البلومتري تتحول الى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البلومتري (بسيطوي . 1999 ص. 205)

تقسيم فيروتشانسكي Verochanisky

يقسم فيروتشانسكي العمل البلومتري الى مرحلتين المرحلة الاولى وتقابل المرحلة الاولى من مراحل العمل البليومتري ل" تشو "اما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة نرى ان المرحلة الوسطية " لتشو "مرحلة انتقالية غير ملحوظة او محسوسة وبذلك يرى فارنتونوس Varentinos ان تقسيم فيروتشانسكي هو اقرب الى العمل البلومتري من ان العمل البلومتري يمثل دورة اطالة Eccentric في المرحلة الاولى ودورة تقصير Concentric في المرحلة الثانية(بسيطوي 1999. ص295)

عناصر اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية:

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. (.اشرف محمود.2016. اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي .عمان:

دار من المحيط الى الخليج لنشر والتوزيع .ص 10)

فاللياقة البدنية هي استطاعة الجسم بالقيام بوظائفه على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابه الاعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد زائد عن الحد (علي السعيد ريحان .اللياقة البدنية للجنسين.2007)

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

اللياقة العامة(الصحة والرفاهية)

اللياقة المحددة يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى .(وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية.

وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط .غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه ، تجعل هذا التعريف غير كاف .في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون صحية ،

ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي السرعة و القوة و الرشاقة و التحمل و التوازن.

عناصر اللياقة البدنية

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها:

1-القوة العضلية

2-السرعة

3-المطاولة(التحمل)

4-المرونة

5-الرشاقة

6-التوافق

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 معيناً 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. (اشرف محمود.2016. اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي
عمان: دار من المحيط الى الخليج لنشر والتوزيع .ص 10-11)

برامج اللياقة البدنية

كيف تصمم برنامج لياقة بدنية خاصة ؟

ملاحظة : يجب عمل اختبارات قبل البدء بتصميم أي برنامج ، فهي التي ستزود المدرب بالمعلومات التي يحتاجها لبنني عليها تصميم برنامجه التدريبي ، ولكن هذا لا يعني أن تنفذ جميع الاختبارات ، أختار فقط تلك التي لها علاقة بفعالية الرياضي ، ويمكن اختيار اختبارات شائعة يمكنها أن توفر نتائج دقيقة مثل المعدل الآيزوكونتيكي للعضلات الرباعية أو عضلات الفخذ الخلفية أو اختبار اللاكتيك في المختبر ، عموما يجب أن تضع بالاعتبار وتحدد الصفة أو القدرة أو المؤشر الذي يقيسه الاختبار .

في ضوء الاختبارات والقياسات تتجمع لدينا معلومات نعمل لها تحليل لأجل تحديد المساحات التي يحتاجها الرياضي ليتطور ويتحسن إنجازه ، ويجب أن يكون لهذه المساحات

أسبقية عند تصميم البرنامج التدريبي لأجل تجاوزها ، و إذا كانت للياقة البدنية وهذا شيء مهم لأنه يشمل الجسم كله تقريبا فيكون المبدأ هنا تطوير كل مفردات الأداء البدني بنفس الوقت (المرحلة التدريبية (، والصعوبة هنا تكون بالجانب العملي ، فبالتركيز سيكون هناك نقص بالوقت اللازم للعمل على كل المساحات لأن الأسبوع التدريبي لن يكون كافيا ليغطي هذه المساحات وكذلك الحال للجوانب الفسيولوجية. (جمال صبري فرج .2012.ص)

كما ويجب استخدام طرائق التدريب المناسبة ومقاديرها لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ووفقا لما يأتي:

السرعة sped

تتطلب تدريب كرة القدم الحديثة بشكل كبير على سرعة في اداء الواجبات المهارية و الخطئية اثناء المباراة وخاصة ان حالات اللعب خلال المباراة هي في تغير مستمر يتحول فيها اللاعب من الدفاع الى الهجوم والعكس ، وذلك بهدف السيطرة على سير المباراة لذلك اللاعب الذي يتميز بالسرعة تكون له قدرة على بناء الهجوم وهو ما أشار اليه فرنك ديك 1980 السرعة بانها القدرة على تحريك اطراف الجسم او جزء من روافع الجسم او الجسم ككل في اقل زمن ممكن(ابو العلا، عبد الفتاح واحمد نصرالدين، سيد.2003. ص، 164). كما ان لاعب كرة القدم يحتاج الى سرعة من المواقف وبصفة خاصة عند الجري بالكرة او دونها او الصراع من احل الحصول على الكرة او الوصول اليها كذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية اثناء اللعب (الوفاء ، محمد رضا.2003. ص، 119).

➤ انواع السرعة

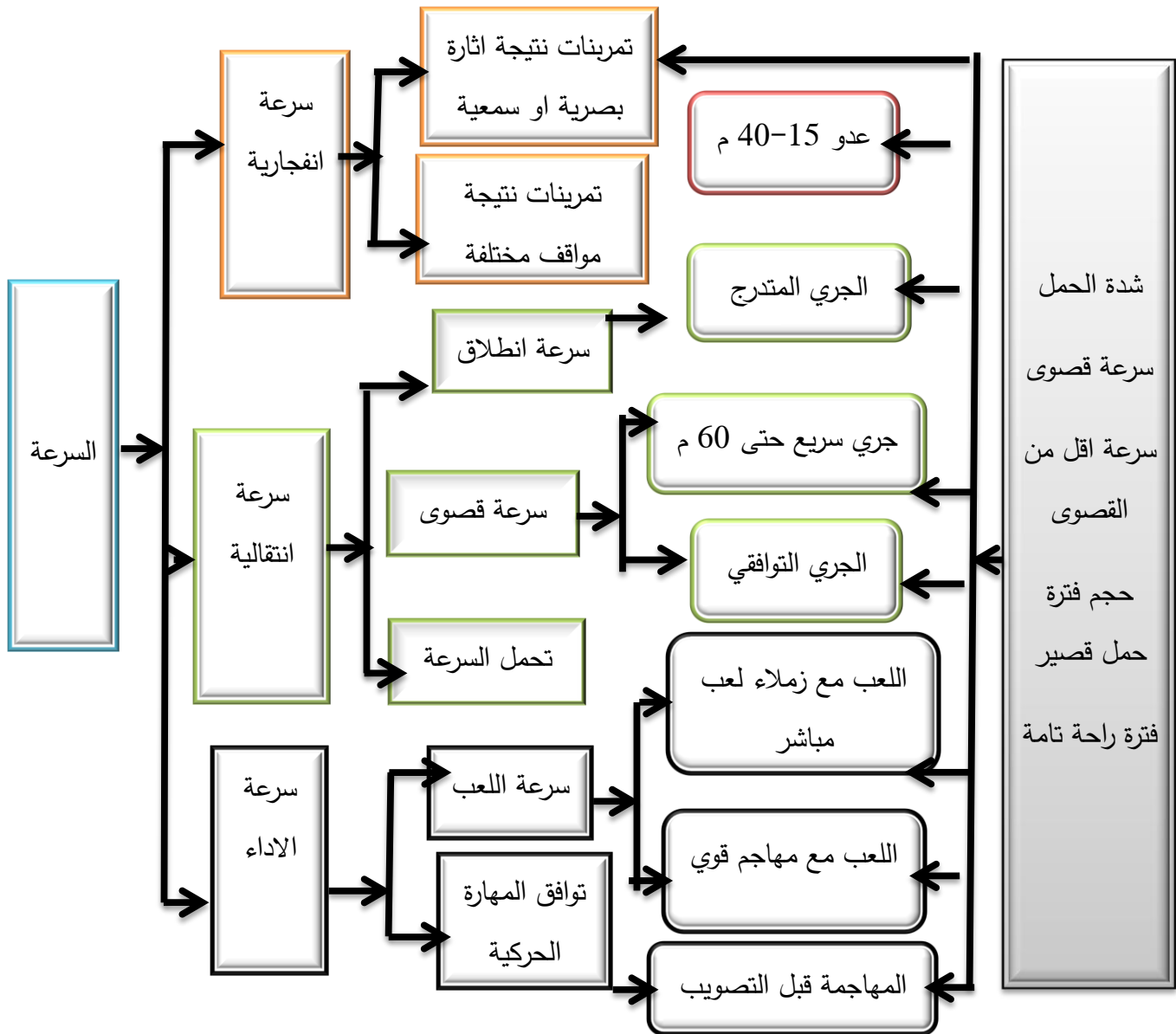
سرعة الانتقال : هو محاولة الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن.(على السعيد، ربحان.2007. ص 94).

السرعة الحركية " سرعة الاداء " وتتمثل في سرعة اداء المهارات كما في الاستلام والتمرير او التصويب او الجري بالكرة او المحاورة بأنواعها.(البساطي، امر الله .1995. ص، 141).

سرعة رد الفعل-الاستجابة : هي صفة حاسمة ومؤثرة سواء لدى المهاجم او المدافع ، فعند الهجوم يحب ان يكون لدى المهاجم القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة بالنسبة لتغير موضع الكرة وزملائه والمنافسين وسرعة الاستجابة حيوية بالنسبة للمدافع حيث يستطيع ان يستفيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن ان يقوم بها المهاجم.(حسن ، محمود مختار.1973. ص، 07).

➤ انواع السرعة وطرق تدريبها⁽¹⁾ حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . مرجع سبق ذكره . ص، 40).

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



الشكل رقم -25- يمثل انواع السرعة وطرقها

القوة:

تعرف القوة العضلية " بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها " كما تعرف بانها " اقصى مقدار من القوة يمكن للعضلة اداؤه في اقصى انقباض عضلي واحد احمد نصر الدين ، سيد. 2003. ص،60)، يعرفها خرابيط ريسان مجيد" انها القدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية او التصدي لها." (خرابيط ريسان، مجيد. 1995.ص،75)

ويشير البيك على "بان عدم القدرة على اظهارها القوة العضلية يؤثر شكل كبير على اتقان الاداء المهاري ". (علي ، البيك. 2008. ص، 93)

➤ انواع القوة وتنقسم القوة الى

والقوة العامة : هي القوة العضلات العامة التي تعمل في كرة القدم

القوة الخاصة : هي القوة العضلات التي تعمل في كرة القدم

والقوة لها ثلاثة انواع :

أ - القوة العظمى والتدريب عليها يزيد من حجم العضلة وقواتها

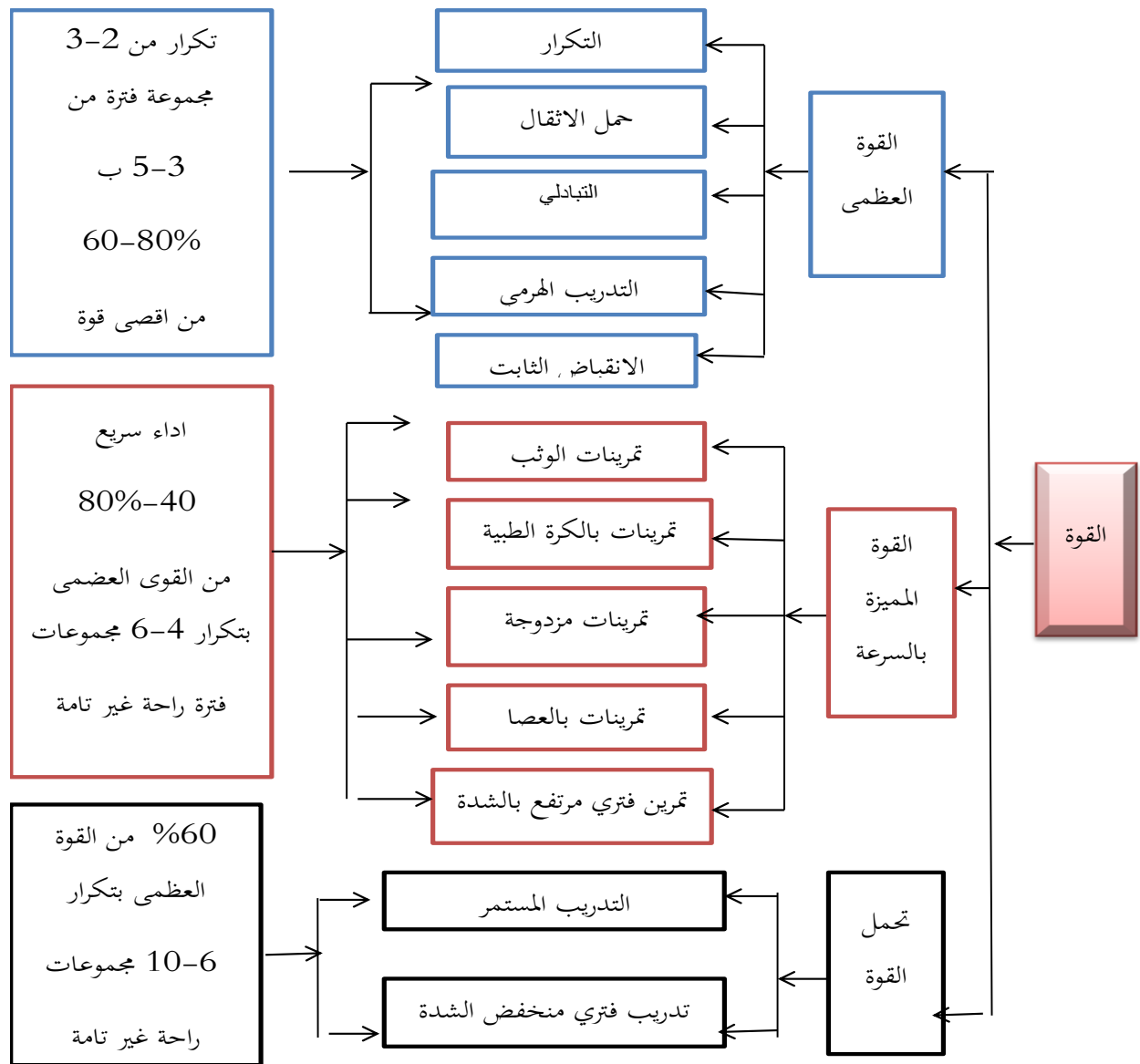
ب - القوة المميزة بالسرعة والتدريب عليها يزيد من قوة وسرعة انقباض العضلة

ت - تحمل القوة هي صفة سامية تزيد من مقدرة العضلة على العمل لفترة طويلة.¹ احمد نصر الدين ، سيد. 2003. ص،60).

ث - القدرة الانفجارية : والقدرة على مقاومة اقل من القصوى لكن في اسرع زمن ممكن. (عماد الدين ، ابو زيد. 2005. ص، 270).

انواع القوى وطرق تدريبها. (حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . 1989.ص، 27).

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.



الشكل رقم -24- يمثل انواع القوى وطرق تدريبها

التحمل

التحمل من بين المتطلبات الاساسية والضرورية للاعب كرة القدم ، ويعود السبب في ذلك الى التطور السريع في طرق اللعب ، حيث اصبحت تتطلب من اللاعب اكثر حركة واستمرارية على مد العضلات العامة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات ". ('حسانين ، محمد صبحي. 2001. ص، 243).

كما اشار ابو عبده انها قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية و الخطئية طول شوط المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب(ابو عبيدة ،حسن السيد. 2002. ص، 38).

➤ انواع التحمل

التحمل العام " القاعدي " هي مقدرة الاجهزة المختلفة بجسم الانسان على اداء الاعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفعالية. (الوحش، محمد عبده ، مفتي، ابراهيم محمد. 1994. ص ص، 91-92).

التحمل الخاص " تحمل الاداء " وهو ينمي تحمل اللاعب على اداء الرياضي مما يحويه من تحمل الاداء المهارى وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء الخططي ومن البداية انه لا يمكن الفصل بين التحمل العام والخاص فكلاهما يلعب دور هام في مقدرة اللاعب على استمرار الاداء فان التحمل الخاص " الاداء " يلعب الدور الكبير والاهم خلال المباراة والذي يجب ان يعتني به المدرب ويأخذ النصيب الاكبر من الاهتمام(حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . ص ص، 41-42).

❖ وفي تدريب التحمل ينقسم الى:

تحمل الاداء : وهي امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الوجبات الحركية و المهارية و الخطئية بشكل مستمر لفترة طويلة دون الشعور بالتعب. (حسن ، هشام ياسر. 2011).

تحمل السرعة : تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة ، ويمكن تقسيم تحمل السرعة

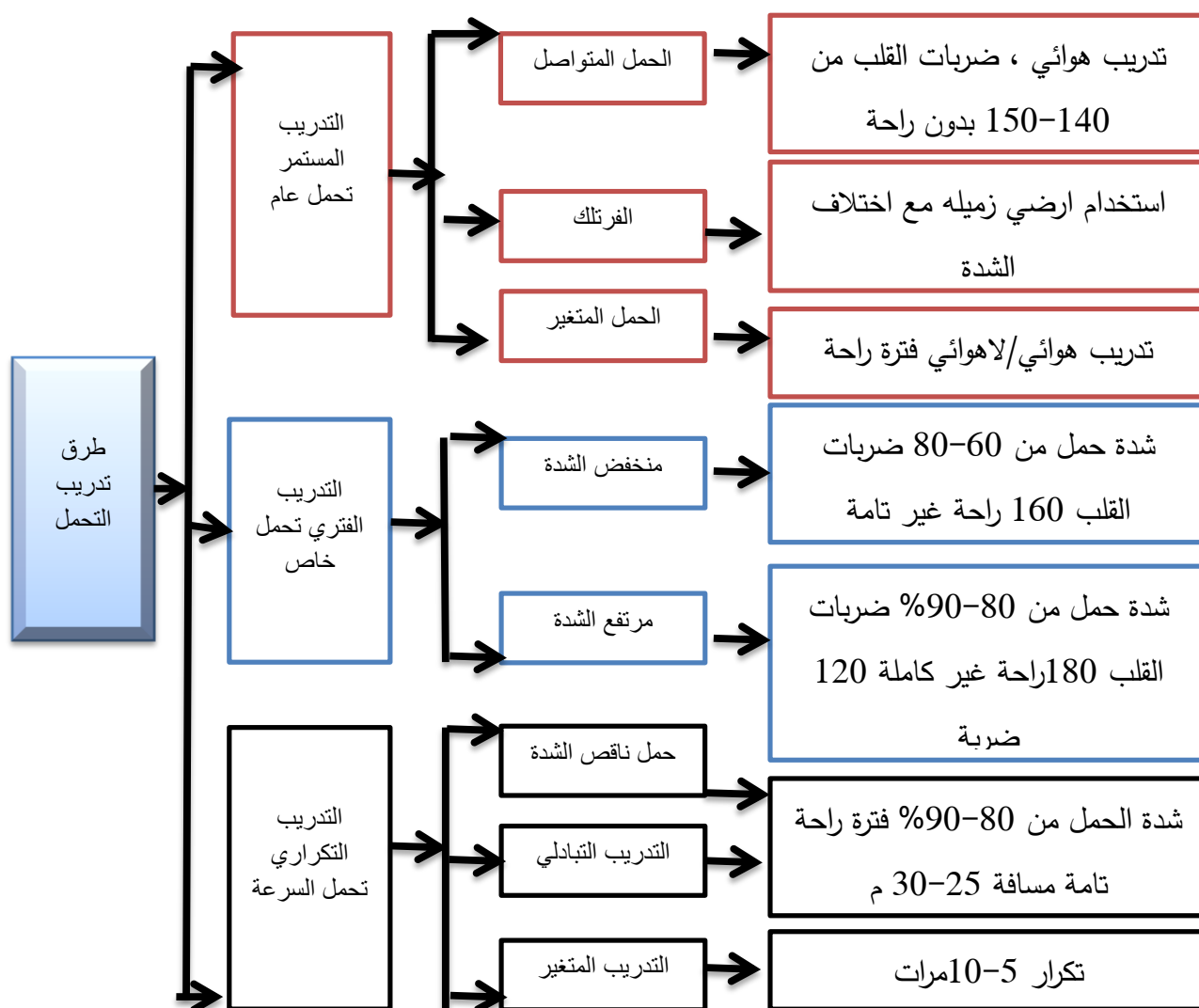
القصوى ، لأقل من القصوى ، تحمل السرعة المتوسطة ، تحمل السرعة المتغيرة

تحمل القوة : يرى البعض العلماء انه يمكن ادراج تحمل القوة ضمن انواع التحمل الخاصة (محمد حسن ،

علاوي.1994. ص ص، 175-176).

انواع التحمل وطرق تدريبيه. (حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم. ص، 44).

الشكل رقم -27- يوضح طرق تدريب التحمل



-الرشاقة

هي قدرة اللاعب على تغير او صناعة واتجاهه في ايقاع سليم سواء على الارض او في الهواء وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة وبانها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه ككل لأداء الحركة ، بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغير اتجاهه و سرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد ، او التغير من مهارة الى اخرى او التغير من سرعته واتجاهه ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات والاساليب تحت ظروف مختلفة.(مختار ، محمود حنفي .مرجع سبق ذكره . ص،60).

➤انوعها

الرشاقة العامة : ويشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة : وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، موفق اسعد. ص، 216).

2-5-6/-المداومة endurance

المداومة هي قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج اثناء الاداء خلال المباراة او النشاط البدني (امر الله ، البساطي 2001. ص، 50).

المداومة هي قدرة اللاعب على انجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير ايجابي وبشدة متوسطة نسبيا.(مهند حسن ، الشنتاوي.ص،348). ويشير سليمان وآخرون على انها القدرة على الاستمرار في الاداء الحركي ودون هبوط مستوى

الكفاءة ، فضلا عن القدرة على التعب نسبة الى الحركة الرياضية حت يتمكن الرياضي من اداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية.(سليمان، علي حسن .1983. ص، 335).

➤ انواع المداومة

المداومة العامة : وهي القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط او فوق المتوسط مع الحمل مع استمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة ، لقد استعمل مصطلح مصطلح مطاولة الدوري التنفسي بذلك من المطاولة العامة

المداومة الخاصة : المطاولة الخاصة تعني القدرة على مقاومة التعب بعد تحديد الواجب الرياضي وفق ظروف محددة لمسافة دقيقة لفترة زمنية ومحددة ونجد ان المداومة تنقسم الى انواع متعددة اهمها

- المطاولة المميزة بالسرعة
- المطاولة المميزة بالقوة
- مطاولة العمل والاداء
- مطاولة التوتر العضلي الثابت.(قاسم ،حسن حسين.1998. ص ص، 459-460).

المرونة

تعتبر واحد من الصفات البدنية الهامة ، حيث ان نمو هذه الصفة تتيح لرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت ، وتتلخص اهمية هذه الصفة في اتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب انها في نفس الوقت عامل امان لوقاية العضلات والاربطة من الاصابة ، والمرونة هي قدرة الانسان على اداء الحركات والمفاصل بمدى كبير دون حدوث اي اضرار بها(تمزقات الاربطة او العضلات).

(احمد، خاطر وعلى فهمي،البيك.1996. ص،377.)

انواع المرونة

- **مرونة عامة :** قدرة الانسان على اداء الحركات في مدى واسع في جميع مفاصل الجسم
- **مرونة خاصة :** وهي القدرة على اداء الحركات في مدى حركي واسع بما يخدم الاداء المهاري والفني الخاص بنشاط الرياضة .⁽¹⁾ رزق الله ،بطرس.1994..ص30).

❖ وتنقسم من حيث الثبات والحركة.

- **مرونة استاتيكية :** وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها او الثبات فيها
- **مرونة ديناميكية :** هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها اثناء اداء حركة تتم بالسرعة القصوى.(ابو يوسف، محمد.2005. ص40).

➤ وهناك من يقسمها الى مرونة ايجابية وسلبية

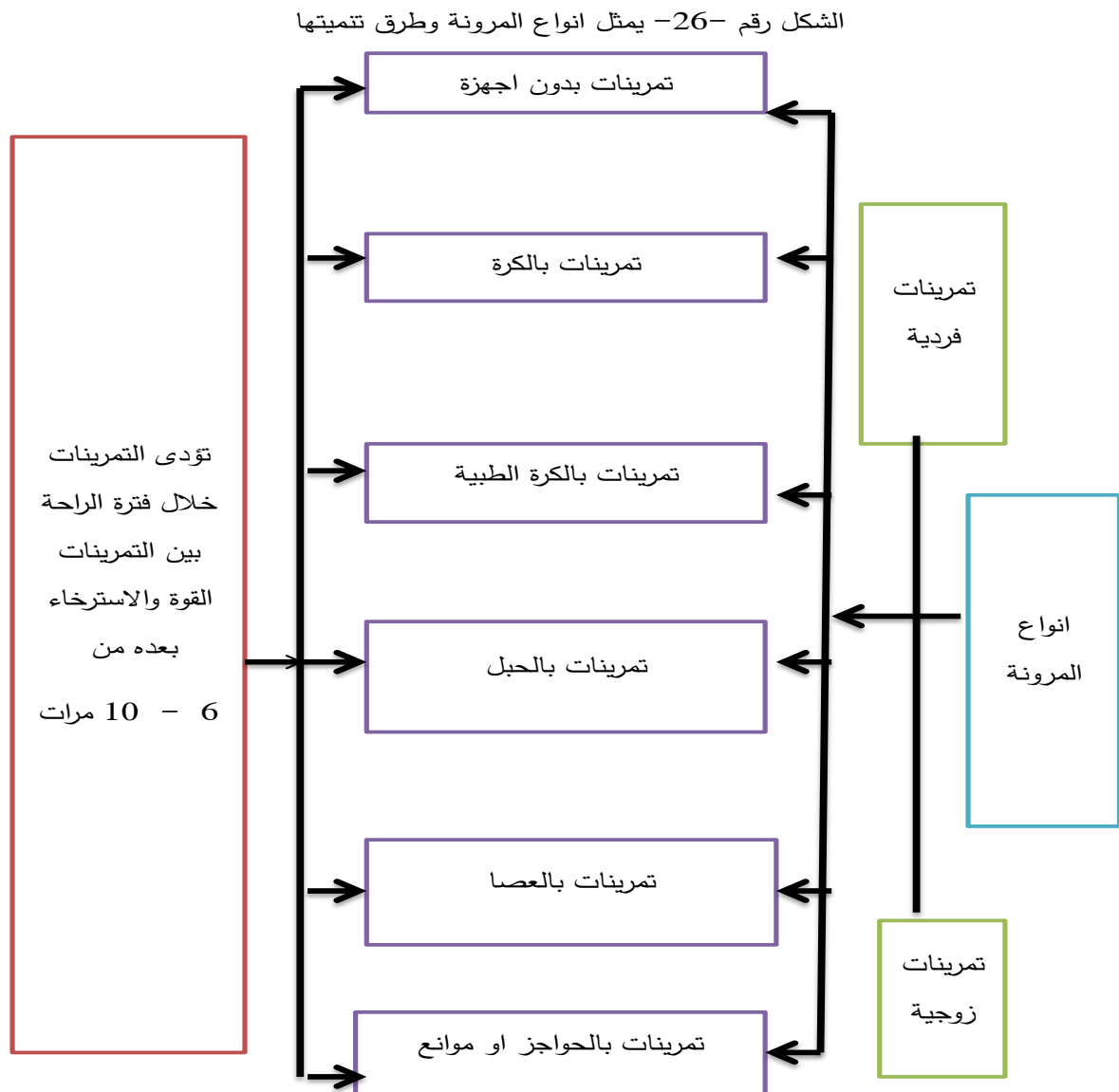
- **الايجابية :** وهي مط العضلة من خلال شد فعال بواسطة عضلات الشخص نفسه في الاتجاه المعاكس اي المقابل للاتجاه انقباضها .

- **السلبية :** وتعني مط يفرض على العضلة من خلال قوى خارجية غير تلك المولدة من العضلات المقابلة.

جامعة حسنية بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

(مفتي، ابراهيم. 2004. ص، 240).

➤ انواع المرونة وطرق تدريبها (حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . ص، 34).



➤ العوامل التي تأثر على المرونة

- **العمر :** تقل المرونة الجسم مع التقدم بالعمر
- **نوع الجنس :** الاناث اكثر مرونة من الرجال
- **النشاط البدني :** تزداد المرونة مع ازدياد النشاط البدني في حين ان قلة التمارين وبالخصوص تمارين المرونة تؤدي الى تقصير العضلات والانسجة المرتبطة بها مع مرور الزمن
- **تركيب الجسم :** الجسم الرشيق قابل للمرونة اكثر من السمين حيث ان الشحم الذي يدخل في تركيب الجسم البدين يعد احد عوائق المرونة
- **الوراثة :** بعض الافراد يرثون المرونة عن ابائهم في بعض مناطق الجسم دون الاخرى
- **الاصابة :** تحد الاصابة من المرونة حتى بعد الشفاء منها لمدة من الزمن
- **الالم :** عندما يعاني الانسان من اوجاع في منطقة معينة مثل التشنجات الناتجة عن شدة التمرين، او الاداء الخاطئ للتمرين يؤثر سلبا على المرونة
- **درجة حرارة العضلة :** تتأثر المرونة بنسبة 20 % نتيجة لتغير حرارة العضلة ولذلك يجب الاحماء قبل اي نشاط بدني بما في ذلك تمارين المرونة والاحماء يشمل المشي السريع او الهولة لمدة 5-10 دقائق. (على محمد، عايش او صالح وغازي بن قاسم، حمادة. 2009 . ص ، 57-58).

المراجع

- المراجع باللغة العربية

- 1- امر الله احمد البساطي . 1998 . قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . الاسكندرية : منشأ المعارف
- 2- ابو العلا عبد الفتاح (1999) . الاستشفاء في المجال الرياضي : السونا . التدليك . جلسات الماء . التغذية . التخلص من التعب . دار الفكر العربي : القاهرة
- 3- بسيوطي احمد. (1999) . اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي
- 4- قاسم حسن حسن (1998) . اسس التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر للطباعة والنشر
- 5- محمد حسن علاوي (2012) . علم التدريب الرياضي. ط . 13 القاهرة : دار المعارف.
- 6- محمد حسن علاوي . (1994) . علم التدريب الرياضي. ط . 13 القاهرة : دار المعارف
- 7- مفتي ابراهيم. (2012) . لمرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية. القاهرة : دار الكتاب الحديث
- 8- مفتي ابراهيم (2012) التدريب الرياضي الحديث : التخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة : دار الفكر العربي
- 9- مفتي إبراهيم حماد. (2001) . التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 10- مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1
- 11- ريسان خرابيط. ابو العلا عبد الفتاح (2016) التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر : القاهرة
- 12- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس ابوزيد (2009) ، محمد احمد عبده خليل . طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية. ج . 3 القاهرة : منشأة معارف

جامعة حسنية بن بوعلي- الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

- 13- هبة محمد سعيد ابوزيد علي (2009).فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية في تحسين الصفات البدنية الخاصة ومراحل الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في التمرينات الايقاعية. جامعة الزقازيق .رسالة دكتوراه. جمهورية مصر العربية
- 14- اشرف محمود. (1999). اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي. دار من المحيط للخليج لتوزيع والنشر : عمان
- 15- خالد تميم الحاج(2019). اساسيات التدريب الرياضي. الجنادرية : الاردن
- 16- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس ابوزيد.(2009) . محمد احمد عبده خليل . طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية. ج 3. القاهرة : منشأة معارف
- 17- عماد الدين عباس ابو زيد . 2005. التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية(نظريات - تطبيقات) ، ط1
- 18- أسامة كمال راتب (1997)، تعليم السباحة .دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- خالد تميم الحاج .(2017) اساسيات التدريب الرياضي . الاردن :دار الجنادرية لنشر والتوزيع.
- 20- منصوري عبد الله.(2019). دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير واثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم اكابر . اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر 3. معهد التربية البدنية والرياضية.
- 21- جمال صبري فرج .(2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان: دار دجلة

جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، معهد: التربية البدنية والرياضية ، قسم: التدريب الرياضي. تخصص : تدريب رياضي تنافسي، المستوى: السنة الثانية ليسانس ، الاستاذ : قيصاري علي السنة الجامعية : 2023/2024.

- المراجع باللغة الاجنبية

- 22- Alexandre Dellal.(2008). de l'entrainement a la performance en football, de boeck.
- 23- Alexender DELLAL .(2008).Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entrainement : Application spécifique aux exercices intermittent cours à haute intensité et aux jeux réduits, thèse Doctorat, Université de Strasbourg, France.
- 24- Matveyev.I.(1981).FUNDAMENTALS OF SPORTS TRAINING. Progress Publishers .English Translntion of the revised Russian. Russian.