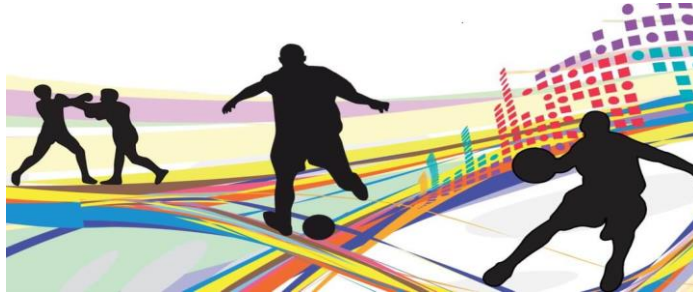




جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التكوين القاعدي



محاضرات في مقياس مدخل للتدريب الرياضي
السنة الأولى ليسانس (جذع مشترك)

إعداد وتقديم: الدكتور بن التومي بلال

الموسم الجامعي: 2022/2021

محتوى المقياس :

1- مدخل عام للتدريب الرياضي

- 1-1- مفهوم التدريب الرياضي
- 1-2- واجبات التدريب الرياضي
- 1-3- أهداف التدريب الرياضي
- 1-4- خصائص التدريب الرياضي
- 1-5- مجالات علم التدريب الرياضي
- 1-6- أسس التدريب الرياضي

2- المدرب الرياضي

- 2-1- مفهوم المدرب الرياضي
- 2-2- شخصية المدرب وخصائصه
- 2-3- الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي
- 2-4- دافعية المدرب الرياضي
- 2-5- تأثير شخصيه المدرب في الفريق
- 2-6- الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب

3- مبادئ التدريب الرياضي

- 3-1- مبدأ التكيف
- 3-2- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب
- 3-3- مبدأ زيادة الحمل
- 3-4- مبدأ الخصوصية
- 3-5- مبدأ التنوع
- 3-6- مبدأ الاستمرارية
- 3-7- مبدأ التدرج

4- حمل التدريب الرياضي

- 4-1- تعريف حمل التدريب

4-2-أنواع حمل التدريب

4-2-1-الحمل الخارجي

4-2-2-الحمل الداخلي

4-2-3-الحمل النفسي

5- طرق التدريب الرياضي

5-1-طريقة التدريب المستمر

5-2-طريقة التدريب الفكري

5-3-طريقة التدريب التكراري

5-4-طريقة التدريب الدائري

5-5-طريقة المراقبة (المنافسة)

6- صفات اللياقة البدنية

6-1-تعريف اللياقة البدنية

6-2-مكونات اللياقة البدنية

6-2-1-القوة

6-2-2-السرعة

6-2-3-المرونة

6-2-4-التحمل

6-2-5-الرشاقة

7- بنية التدريب الرياضي

7-1-المرحلة التحضيرية (الاعدادية)

7-1-1-مرحلة التحضير البدني العام

7-1-2-مرحلة التحضير البدني الخاص

7-1-3-مرحلة المنافسات

7-1-4-المرحلة الانتقالية

8- التخطيط في التدريب الرياضي

8-1-تعريف التخطيط للتدريب الرياضي

- 8-2- انواع التخطيط الرياضي
- 8-3- دور تخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الاداء الرياضي
- 8-4- مبادئ التخطيط.
- 8-5- استراتيجيات التخطيط في التدريب الرياضي

9- الوحدة التدريبية

- 9-1- بناء الوحدة التدريبية
- 9-2- زمن الوحدة التدريبية
- 9-3- تكرار الوحدة التدريبية
- 9-4- أشكال الوحدة التدريبية
- 9-5- تصنيف الوحدات التدريبية
- 9-6- ديناميكية الحدة التدريبية الوحدة التدريبية
- 9-7- خطة الوحدة التدريبية الوحدة التدريبية

1-مدخل عام للتدريب الرياضي:

مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما

يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".

1-2-1- واجبات التدريب الرياضي: يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

1-2-1-الواجبات التربوية:

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

1-2-2-الواجبات التعليمية:

-التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

1-2-3-الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح

به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية

باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

1-3- أهداف التدريب الرياضي:

من خلال واجبات التدريب الرياضي يتضح أن هدفه هو تكوين الفرد والعمل على الرفع من قدراته المختلفة وبذلك يمكن أن نوضح مجمعة من الأهداف التي يعمل التدريب الرياضي على تحقيقها :

1-3-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-3-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

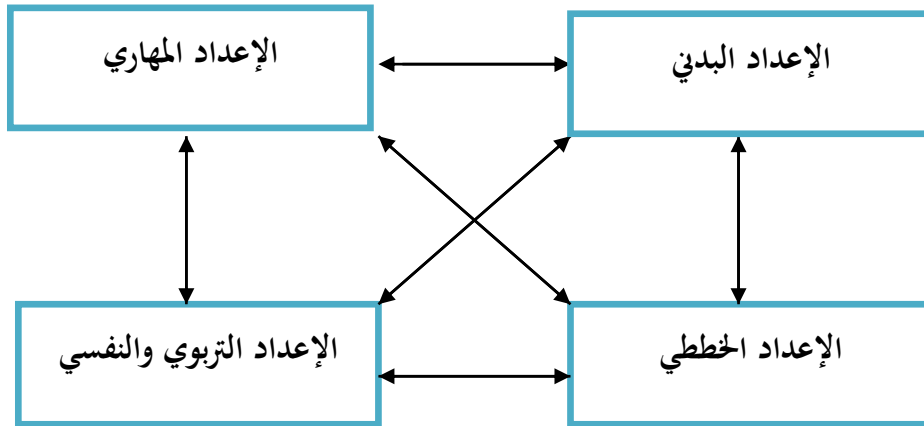
1-3-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-3-4- الإعداد التربوي والنفسي: يهدف الى :

تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتمييزها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته،

واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 01: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

وهناك أيضا بما يسمى بالاعداد المعرفي والذي يهدف الى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملية التدريب أو أثناء المنافسات الرياضية ، وبذلك يستطيع الفرد أن يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي كما أنه لابد أن تكون له معومات حول قوانين الرياضة وما يجب القيام به للوصول الى نتائج عالية.

1-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

1-4-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم". كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد

التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدرين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".

1-4-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

علم التشريح.

وظائف أعضاء الجهد البدني.

بيولوجيا الرياضة.

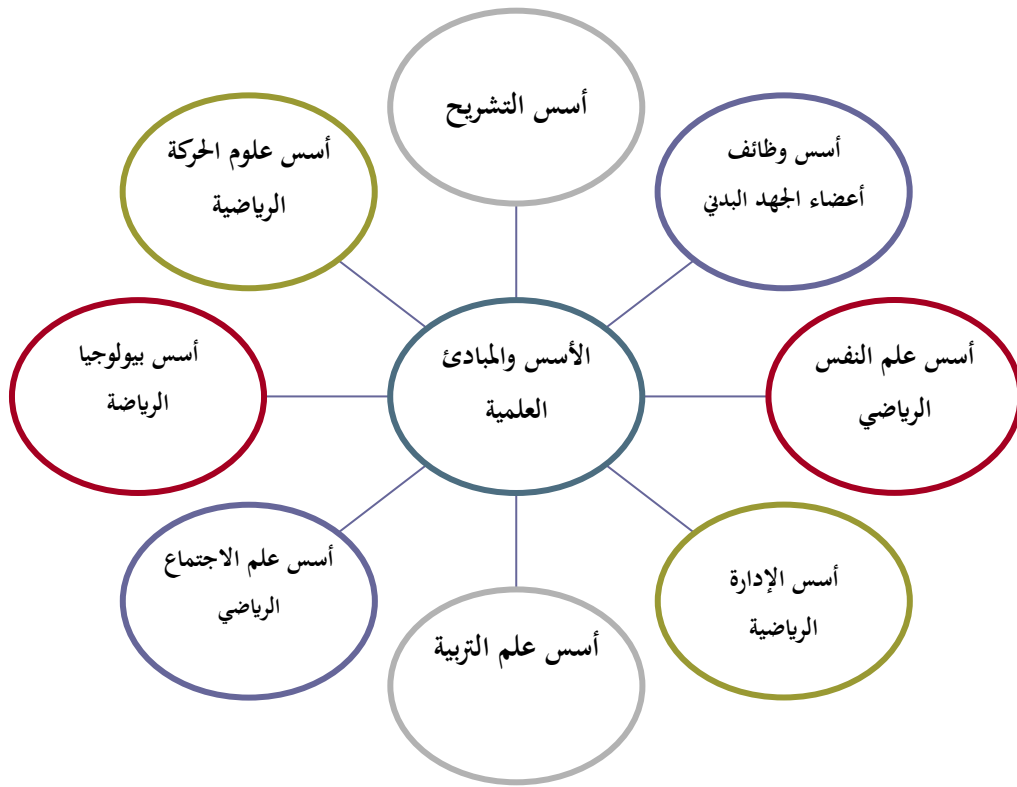
علوم الحركة الرياضية.

علم النفس الرياضي.

علوم التربية.

علم الاجتماع الرياضي.

الإدارة الرياضية.



شكل رقم 02: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

1-5- مجالات علم التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة" فقط، سواء مجال الناشئين أو المتقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربوية لإعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.

- مجال الرياضة الجماهيرية.

- مجال الرياضة العلاجية.

- مجال رياضه المعاقين.

- مجال رياضه المستويات العالية.

1-5-1- مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعد ذلك الى ما قبل المدرسة في "رياضه الأطفال" وبذلك يعتبر قاعده للرياضة الجامعية حيث ان تدريب الرياضي عمليه ملازمه لمراحل تعلم الحركي وبذلك فهي عمليه في حد ذاته عمليه تربويه مستمرة بلا حدود باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا وذا تأثير ايجابي على تنميه القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنيه وفيسيولوجية وحركيه اساسيه يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين اساسيين وهامين اولهما تحسين النواحي الوظيفية والثانية المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند تلاميذ القدرات الهوائية والهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفيه ايجابيه هامه كزياده نسبه استهلاك الاكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة... يجب ان نعي جيدا بأن درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات

الرياضية وتنمية القدرات البدنية، وتنمية القدرات البدنية تحتاج الى طرق تدريب خاصه لتحسين المستوى أي أن مزيج من التعليم والتدريب حيث أنها وجهان لعملة واحدة "التعلم الحركي للمهارات الرياضية"، وبذلك فاحسن الطريقة للتعليم...التدريب ويعتبر درس التربيه البدنية القاعدة للوصول الى رياضه المستويات "قطاع البطولة" حيث اعداد المتميزين من التلاميذ بدنيا ومهاريا انقطاع البطولة، ومنذ المراحل الرياضية الدراسية الأولى.

وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية خارج درس التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطا تدريبيا هاما وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الناشئين فالاهتمام بمثل تلك الأنشطة الرياضية بتأمين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وأدوات وأجهزه، هذا بالإضافة الى استخدام طرق واساليب تدريب الحديثة يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد والتي يعد هم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

1-5-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس لا تعرف صغيرا ولا كبيرا، قويا ولا ضعيف، رجلا ولا امراه، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطوله أو اشتراك في منافسه ولكن للعيش في لياقه صحيه وبدنيه ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعلمه الذي يؤديه يوميا.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياسته جميع الفئات المحرومين من مزولة الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية الجامعية أو رياسته المستويات التي تميز بالبرامج التدريبية المقننة.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى: كالرياضه للجميع، حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطه الرياضيه المناسبه بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولات الرياضه الجماهيرية عن رياسته المستويات العاليه بانها لا تهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بنسبه للمستويات البدني للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياه متزنه من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الاخرى وخصوصا في عمليه التصنيف للممارسين لأنشطه تلك الرياضة وذلك الى مجموعات متقاربه ومتجانسه في المستوى والجنس حتى لا تحدث اضرارا نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الاسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا وصحيا حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دورا ايجابيا في امكانيه ممارسات الافراد للأنشطة الرياضية المختلفة بأعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والادوات الرياضية الخاصة بذلك.

1-5-3- مجال الرياضة العلاجية:

يمثل تدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الآونة الأخيرة اهميه كبيره، حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، حيث تضم الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث، تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمر عضلات وبذلك يستوجب اعاده تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجيه، والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوه وحركه.

كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الاسهام في تحسين حالتهم الصحي كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الاخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها كنقص نسبه الكوليسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية ولفترة طويلة (الأنشطة الهوائية).

1-5-4- مجال رياضة المعاقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

ان مزاوله الأنشطة الرياضية ليس مقصوره على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته ولذلك يجب ان يزاولها جميع افراد المجتمع كبار وصغار ورجال ونساء أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وامكاناته، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقيه مزاوله الانشطة الرياضية كحق أساسي للجميع ، ففي الفترة الثالثة من المادة الاولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصه للنشء بمن فيهم الاطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمه برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك اصبحت رياضه المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث انشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها، وبذلك اقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبه لإعاقتهم مساواه بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الاسوياء.

ان مجال الاشتراك الاولمبي للمعوقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل حسب حالته والتي تحددها نوع الإعاقة، وبذلك أخذ مجال التدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديدًا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على انجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

1-5-5- مجال رياضة المعاقين:

أخذت رياضته المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفه عامه حيث أخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطوله لأخرى ومن دوره لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

أخذ مصطلح "رياضه المستويات" في التداول كمرادف في التدريب من اجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم وما تقابله هذه الاعداد من مستويات، وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحله معينه من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية.

هناك تقسيمات كثيره ومتعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين حيث لا يعتمد التصنيف على مستوى فقط بل على الاعداد، فهناك الناشئون والمتقدمون من الرياضيين والناشئون قد يبدأ تصنيفهم من سن اقل من 12 سنة، ويسمون بالبراعم، ثم أقل من 16 سنة ويسمون ناشئين(أ)، أقل من 18 سنة ويسمون ناشئين(ب)، ثم متقدمون(أ) أقل من 21 سنة والكبار فوق 21 سنة، كل تلك التصنيفات في الاعداد تعمل على ان يتخطى لاعب حدود عمره في المنافسة ومع وجود تلك التصنيفات الى اننا وجدنا اعجاز في قدرات الموهوبين من الرياضيين وخصوصا في السباحة والجمباز حيث حققوا مستويات اولمبيه متقدمة وهم دون الثانية عشرة الرابعة عشر من العمر.

ان اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى اعمارهم ظاهره تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والاداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى اعمار مخالف لمستوى اعمار لاعبيه.

1-6-أسس التدريب الرياضي:

ان عملية التنظيم عمليه منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج تدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع أسس ولذلك تخطط العملية التدريبية على هذه الأسس التي تحتاج الى تفاهم كامل من قبل مدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبيه طاوله المدى وتتلخص أسس تدريب الرياضي بما يلي:

-ان الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب

-ان احمال التدريب بالشده والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعداد الشفاء

-ان زيادة تدريجيته في اعمال تدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعاده الشفاء ارتفاع مستوى

اللياقة البدنية -ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية اذ استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت

أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا.

-ان التدريب الزائد أو التكيف الغير كامل يحدث عندما يكون احمال تدريب كبيره جدا

ومتقاربه جدا.

بالإضافة الى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي زياده حمل،
المردود العائد، التخصص.

2-المدرب الرياضي:

2-1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم
المشاكل التي تقابل

الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية
وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم
واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام
الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه.

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم
الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا،
لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب
العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل
أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة.

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة".

2-2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

2-2-1- الصفات الشخصية للمدرب:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.

- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.

- أن يتميز بالضبط والاعتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .

- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور....الخ.

- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .

- أن يكون مظهره العام يوحى بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.

- يتميز بروح التفاؤل وثقا من نفسه وتصرفاته.

- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

2-2-2- الصفات المهنية للمدرّب الرياضي.

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

2-2-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب

2-2-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟...إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات...إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.

- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي.
- أن يكون لماحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.

- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.

- أن يكون نموذجا صالحا و مثالا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ نابية.

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، وابتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق.

2-2-5- الصفات الخلقية للمدرب الرياضي:

يتوجب على المدرب ان يكون طموحا ومنضبطا، فاحتكاكه اليومي بالرياضيين يؤثر مباشرة في سلوكهم لذا يتوجب عليه أن يحرص كل الحرص على ضبط افعاله وأقواله حتى مزاجه،

فهو المربي والمهذب لكي يواجه عليه ارساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي قد تواجه الفريق.

ومن اهم الصفات الأخلاقية التي يجب توفرها في المدرب نذكر منها:

أ- **الاحترام:** هي الصفة الثابتة في المدرب والتي يجب ان يناضل من أجلها حتى يبدو محترما، فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب ان يكونه لنفسه وعليه ان يكسبه فمثلا طريقته اذ يجب ان تكون له طريقه معينه ومقنعه فهي من الأساليب التي تكسب احترام الجميع ويجب الإشارة هنا الى بعض المدربين الذين يخلطون بين الاحترام والشعبية لكن هناك فرق كبير بينهما، وقد يميل بعض المدربين الى ان تكونوا له شعبية بصورة أكثر من اللازم الا أنه يفقد الكثير من الاحترام.

ب- **الاهتمام بالأفراد:**

كما يحتاج المدرب أيضا بأن يمتلك صفة الحياد والاهتمام الدائم لأي فرد في الفريق، شرط ان هذا الاهتمام لا يجب ان يكون قاصرا على الموسم الماضي فمثلا من السهل جدا على أحد الرياضيين أن ينسى ما حدث لبعض المدربين بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء الرياضيين غير متضامنين مع هذا المدرب، وعندما يحدث هذا فانه يعطي الفرصة لبعض النقاد بأن يصرخوا بأن هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط، ولكن بمجرد انتهاء الموسم فانه لا يجهد نفسه أكثر من ذلك.

ج-الأمانة:

انها احدى الصفات التي يجب ان يتحلى بها المدرب والتي ينبغي ان يصر عليها كل من كانت الرياضة مهنته

د - الإخلاص:

يعتبر الاخلاص من أحد الصفات الهامة التي يتمتع بها المدرب الرياضي، فالإخلاص أن يبذل المدرب قصار جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد اخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل المدربين.

هـ - الرغبة الملحة في الفوز:

يجب على المدرب ان يمتلك ويتمتع بالحماس والرغبة الملحة في الفوز وطبيعي ان تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين، فلا بد من شحن اللاعبين بغرض تحقيق الفوز مع امدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب.

2-3- الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) و اللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط و تنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه و الإرشاد و إدارة المنافسة الرياضية. و فيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين.

2-3-1- في مجال العلاقة مع اللاعبين :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في

مجال العلاقة مع اللاعبين

-**المدرب المسيطر:**

من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة و يكثر من الوعيد و التهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام و الطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين .
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة و العاجلة .
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة ومباشرة من المدرب الرياضي وهو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" و يقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي.
- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

-المدرّب الديمقراطي:

و من أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم.
- يضيف على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .
- السعي المستمر لتبادل المعلومات و الأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين .
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين و لا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء ."

- المدرّب الموجّه:

من أهم ملامحه ما يلي :

- الميل إلى تقديم النصّح و الإرشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
- ينحو نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم.
- يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الانجازات.
- يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
- يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
- يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الايجابية.

- لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين.

- ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين

2-3-2- في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في

مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي

- **علمي- نظري :** ومن أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .

- الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على احدث المعارف والمعلومات العلمية في

مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في

المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .

- القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف

العلمية.

- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم

وللتعرف على مدى تقدمهم .

- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض

المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .

- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية و الخططية و الاجتماعية للاعبين.

- خبراتي - عملي :

- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة ، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرّب مساعد .

- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي

- لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.

- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب

- لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أو ملفات للاعبين أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية .

- أو المرحلية ويؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بتدوين سجلات أو ملفات.

- علمي - خبراتي :

وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي-نظري" وبين النمط "خبراتي-عملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي - خبراتي".

2-3-3- في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال التوحيد والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية :

- خططي :

من أهم جوانب سلوكه مايلي :

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضية.
- يحاول إعداد اللاعبين خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.
- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهة.
- يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية أو الجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.
- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.

- يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.

- **نفساني:**

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا، والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.

- يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس . - لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبه

قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .

- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبه قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .

- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته .

- يستطيع النجاح في استثارة اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.

- لديه عين المدرب الفاحصة " Coaching eye " التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية

للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده.

- **انفعالي:**

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:

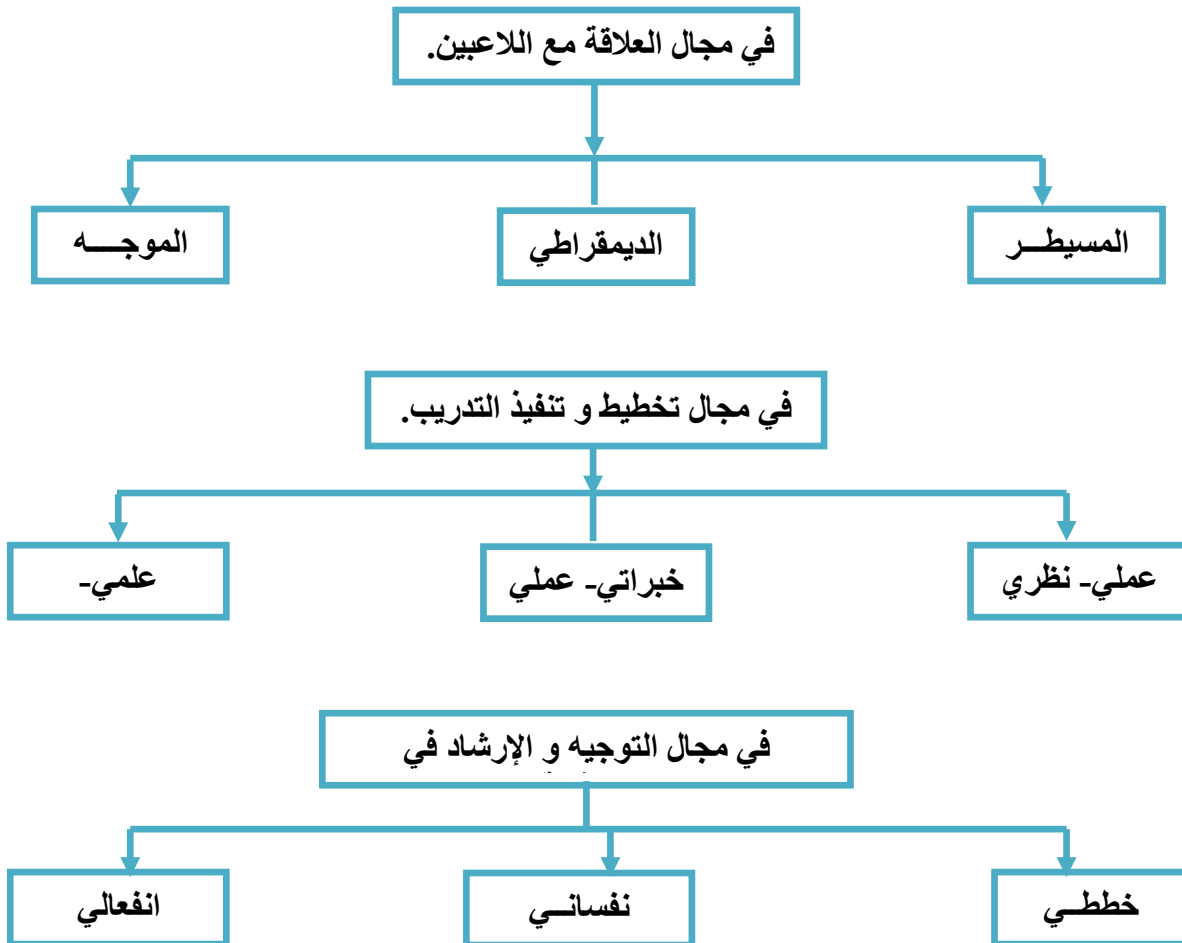
- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.

- يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.

- يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه .

- يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم, وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أو في صالح فريقه.

- يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساس



شكل 03: يوضح الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين

2-4-دافعية المدرب الرياضي: أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشتمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك- وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الشخص نفسه ، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه ، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك ، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراريته.

و ينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ، فغالبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر ، أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع .

وفي ضوء ذلك فإنه يمكن ملاحظة أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني الممارس مهنة التدريب الرياضي و الاستمرار فيها لا تظل ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير و

التبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها المدرب الرياضي أو المدير الفني عمله التدريبي.

و من ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب و احتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفرق الدرجة الأولى و التي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين .

و قد أشار كل من أرفن هان Hahn (1996) ، و باومان Bauman (1996) ، وعلاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

2-4-1-دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية.

2-4-2- دوافع مهنية :

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

2-4-3- دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

2-4-4- تحقيق و إثبات الذات :

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفاء لها وكذلك الشعور بمدى أهميته.

2-5- تأثير شخصيه المدرب في الفريق:

يقول "ارجيفلي" و "توتكو" أنه هناك عدة نقاط تتشابه بين المدرب وفريقه فالمدرب غالبا ما يلجأ الى اختيار الافراد الذين يملكون صفات تتطابق وصفاته كما ان المدرب يحبذ ان يرى في الآخرين سمات شخصيه، فالمدرب العدواني يحبذ ان ينظم الى فريقه لاعبون يتسمون بنوع من العدوانية.

وحسب "هاندري" فان اللاعبين لهم نفس الآراء حول المدرب النموذجي بمعنى وجوب توفره على نفس السمات الموجودة عند افراد فريقه.

2-6- الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب:

كلنا نود ان ننجح في عملنا ونكون مثالا يقتدى به ولكي نكون كذلك لابد لنا من أن نقتدي بمن اتفق الناس على أنه مبدعون وناجحون في مهمتهم ألا وهي مهنة التدريب الرياضي.

وقد حدد المختصون الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب في سبعة مجالات وهي كالتالي:

-الكفاءة الأكاديمية والنمو المهني:

وتشمل اتقان التخصص واكتساب حصيلة معرفية متنوعة ومتابعة ما يستجد في مجال التخصص.

- كفاءه التخطيط:

تضم صياغة الاهداف وتصنيفها في عدة مجالات، تحديد خبرات لازمة لتحقيق الاهداف وتحديد الطرق المناسبة لتحقيقها.

- كفاءه التنفيذ:

وفيها اثاره اهتمام الرياضيين بهذا التدريب وربط موضوع الحصص بالبيئة واشراك رياضيين في عملية التدريب.

-دفاع ضبط الصف

وتعني جذب الرياضيين وتنمية شعور لديهم والتعامل بحكمه مع المشكلات التي تنشأ اثناء الحصص التدريبية.

-كفاءة تقويم:

فيها اعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري ثم التحليل وتفسير النتائج ومتابعه التقدم

مستمر لرياضيين

-كفاءات اداريه:

وتضم التعاون مع الاداره والمشاركه في تسيير الاختبارات وتقديم الاراء والمقترحات التي

يمكن ان تساهم في تطوير العمل

-كفاءة التواصل الإنساني:

فيها تكون علاقات حسنه مع الرياضيين ورؤساء وحتى الالباء والتعريف للاعبين على

اسلوب اداب المناقشه والحديث

3-مبادئ التدريب الرياضي:

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية و على هذا يجب على

المدرّب إعطاء هذه المبادئ أولوية خاصة خلال الحصص التدريبية لضمان تقدم المستوى

في نهاية الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى و إتباع هذه المبادئ هو ضمان الصحة وتجنب

الإصابات و المرض.

المدرّب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامجّه التدريبية و الإخلال بهذه

المبادئ قد يضر اللاعب بدل نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين

الحمل و الراحة ولا يجب على الصغار بدل جهد كبير لأن أجسامهم غير كاملة النضج

لأنها تنمو حتى عمر (18-21) سنة.

3-1- مبدأ التكيف :

التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.

إن البيئة المرفولوجية للإنسان تسمح لهم بتطوير أعضاء و أجهزته للتكيف مع الجهد البدني في التدريب الرياضي و هو الإرتقاء بمستوى الأداء، إن الزيادة الضئيلة في جرعة التدريب يصعب ملاحظتها إلا بعد مرور فترة طويلة من الإستكرارية في التدريب.

التكيف النموذجي الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

-تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم.

-تحسين في القوة و القدرة و التحمل العضلي.

-زيادة كفاءة عمل العضلات و الأربطة و العضلات.

يجب على المدرب و اللاعب إتباع مبادئ التدريب بشكل تدريجي بغية تفادي الإصابات و كذا التحضير المناسب للمنافسة و كل هذا يهدف إلى الإرتقاء بمستوى اللاعب و الوصول إلى المستوى النخبوي.

3-2- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب:

"استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب"

الرياضيون يستجيبون للتدريب الواحد فرديا، إن استجابة كل لاعب لجرعة تدريبية تكون

مختلفة بدرجة مختلفة بالنسبة للآخرين و هذا راجع إلى عدة أسباب.

-**النضج:** كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه و التفاعل يكون أحسن بالنسبة لجسم و أقل نضج حتى بالنسبة للتوأم و هو ما يرتبط بشكل مباشر بالتكيف.

-**الوراثة:** كافة أعضاء و أجهزة أعضاء جسم الإنسان تحدد خصائصها من خلال الوراثة فحجم الرأيين و القلب و الألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبعا للصفات الوراثية.

فمثلا: التدريب الهوائي تحدد الصفات الوراثية 25% أم 75% فهي تتأثر بالتدريب.

أ - تأثير البيئة:

إن اللاعب يتأثر بصفة مباشرة نفسيا و بدنيا من المحيط الخارجي، فاللاعب يتأثر نفسيا من مشاكل خارج إطار التدريب كالمنزل ، المدرسة و حتى الشارع و هو يتأثر بالمحيط الخارجي للبيئة سواء كان ملائما للتدريب أو غير ملائم كاختلاف القاعة عن الهواء الطلق و البر والحرارة و المرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الاعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

ب - التغذية:

هناك تغيير مورفولوجي يحدث عند التدريب و هذا ما يتطلب قيمة من الغذاء كالبروتين و السكريات.... ليكون التدريب ذا نفع و لا يؤثر سلبا على اللاعب.

ج- الراحة و النوم:

على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين و تقديم النصائح بأخذ أوقات كافية من الراحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى 8 ساعات راحة و قد أكثر و الصغار يحتاجون إلى وقت أكبر من البالغين.

د-مستوى اللياقة البدنية:

معدل تطور المستوى يحدد مستوى اللياقة البدنية فإذا ما أرتفع فإن اللاعب يحتاج إلى وقت طويل من التدريب لتقدم بسيط أما إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا فالتقدم يكون سريع جدا، و إن التعب يظهر على اللاعبين غير اللائقين بسرعة لذا يجب مراعاة تلك لأنه يؤدي إلى الإصابة و المرض.

هـ- المرض و الإصابات:

استجابة الرياضي للتدريب قد تكون في وضعية ضعيفة و هذا راجع لعدة عوامل منها المرض و الإصابات و بسبب هذه المشاكل الصحية و العجز يحدث نتيجة المجهود الشديد خلال التدريب و الدرب عليه التأكد من الشفاء التام للإصابات أو المرض قبل الإتمام في التدريب أو المنافسة و على المدرب مراعاة و تقادي هذه المشاكل التي يتوقع حدوثها.

م-الدوافع: لضمان مواصلة اللاعب الممارسة يجب أن تكون قناعا ته شخصية و حب خاص للرياضة و الممارسة و دافع لإحراز التقدم و النجاح.

3-3- مبدأ زيادة الحمل:

درجة الحمل يجب أن تكون نابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت للقدرة على التكيف. يجب التقدم بدرجات في حمل التدريب و على فترة مناسبة و هذا من خلال التحكم في مكونات الحمل (شدة حجم كثافة) و التقدم في الحمل لا يعني الزيادة فقط بالمحافظة و التثبيت لفترة زمنية مناسبة تم زيادة الحمل مرة أخرى، و الزيادة السريعة والغير مناسبة تؤدي إلى:

-سرعة تذبذب مستوى الرياضي.

-هبوط مستوى اللاعب.

-عدم تمكن الرياضي من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.

-وقد يتعرض للإصابة بمرض، ومعظمها نتيجة التقدم السريع بدرجات العمل.

وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباع نصيحة (إرجاع التقدم ببطيئاً) ليس في

وحدة التدريب فقط في الانتقال من الجزء للكل

• الانتقال من الكم للكيف

• الانتقال من العام إلى الخاص.

3-4- مبدأ الخصوصية :

لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من

خلاله التدريب لتحسين كفاءة السرعة يطور السرعة لا يطور القوة و العكس صحيح أي أداء

أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغيرات في أعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة و لا تمس أعضاء أخرى، و منه فإنه من الضروري أن يعكس التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية و إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كمايلي:

- خصوصية تدريب كل رياضة من الرياضات.
- لرياضات المتشابهة و حتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب ، أداء اللاعبين)
- و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب.
- نظام إنتاج الطاقة
- نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.
- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

3-5- مبدأ التنوع :

التدريب الجدي يمكن ان يفرض عبئ عالي على اجهزة الرياضي كما انه يتطلب وقت طويل بزيادة الحجم التدريبي وشدته، هذا النوع من الحجم العالي يمكن ان يصبح ممل وهذا ما يجب ان يتقاده المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية، وبشكل اساسي توزع الانشطة حيث تلي التمارين القصيرة الشاقة تمارين اقل جهدا او تمارين استرخاء، وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب الى تغيير جذري في التمارين ليوم او أكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل.

وهناك قاعدتين للتنوع: جهد/راحة وصعب/سهل، فالتكيف يحدث عندما يتبع الجهد بالراحة وتلحق الصعوبة بالسهولة.

يمكن تحقيق التنوع من خلال تغيير الروتين التدريبي، فمثلا يمكن أداء التدريب في أماكن مختلفة وحالات مغايرة.

ضرورة التغذية في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل ويشمل مبدأ التنوع عنصرين هما:

-تبادل العمل و الراحة

-تبادل السهل مع الصعب

السير بوتيرة واحدة في التدريب يؤدي إلى الملل و الضجر عكس التنوع فهو يخلق الإثارة و الحماس و هذا ما يحدث التكيف و يمكن تحقيق هذا من خلال:

-التوزيع في زمن داوم جري التدريب.

- تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها.

-التنوع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب.

-التنوع في سرعات أداء التمارين

-التنوع في المسافات المقطوعة.

- استخدام ألعاب صغيرة.

3-6- مبدأ الاستمرارية:

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره، فوصول الرياضي إلى المستوى العالي من 10 إلى 15 سنة من التدريب المدروس والمنظم .

الان ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب وبتراكم الجرعات التدريبية، وهذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى والذي يمر الرياضي خلال مراحل التدريب بخبرات متنوعة، فالتدريب طويل المدى لا يعنى البداية بالتخصص بل يمكنه الممارسة في مجموعة رياضات والإنهاء في تخصص اخر مختار، وهذا ما لا يجب على المدرب منع الصغار من ممارسة أنشطة رياضية أخرى. ويجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق نتائج في وقت قصير، فالتدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم وتطور جسم اللاعب، فأفضل مكافأة يتحصل عليها الرياضي هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامج طويلة المدى.

3-7- مبدأ التدرج :

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

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

ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال.

يتم تحقيق التدرج من خلال:

-التكرار: جرعات تدريبية في اليوم ، في الشهر ، في السنة

-الشدة : حمل التدريب في اليوم ، أو في الاسبوع ، أو في الشهر ، أو السنة

-المدة : مدة التدريب بالساعة في اليوم ، أو الاسبوع ، أو الشهر ، أو السنة ولكن التدرج

لا يعني الاستمرار فلابد من الراحة ويمكن التدرج في التدريب من العام إلى الخاص ، من الجزء لكل ومن الكمي للكيفي.

4- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

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

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

4-1- تعريف:

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

4-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

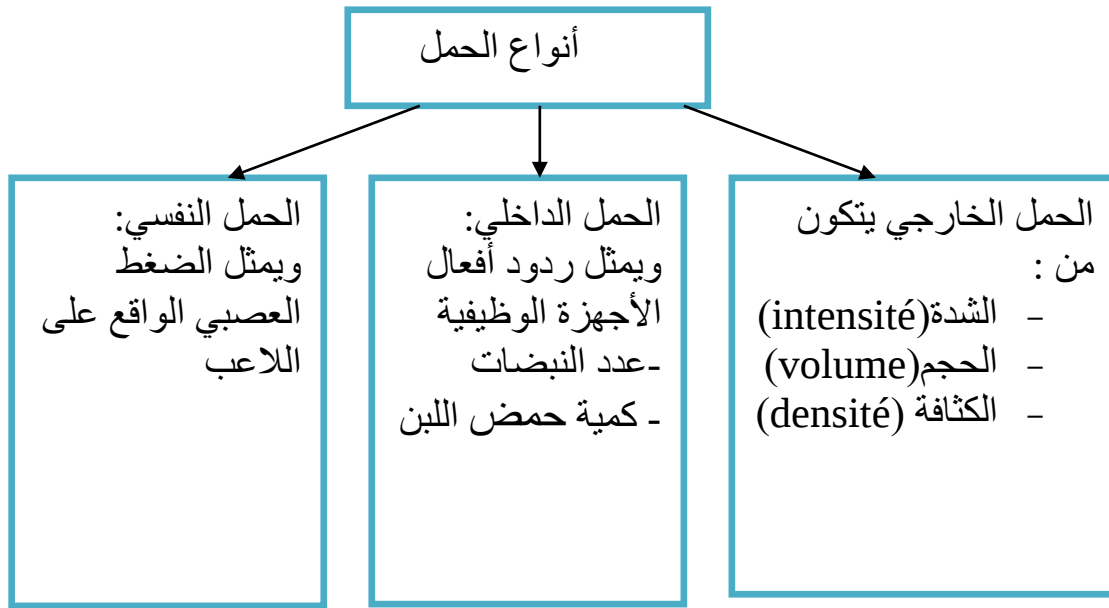
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لايمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (04): يوضح أنواع حمل التدريب

4-2-1 - الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب،

ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ،

مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

4-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

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

≈ درجات شدة حمل التدريب:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة(تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كمايلي :

الشدة القصوى .

الشدة الأقل من القصوى.

الشدة المتوسطة .

الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل

قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فإن درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (intensité faible):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ،
وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35% الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب
الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15الي
20 تكرار .

4-2-1-2- حجم حمل التدريب (volume de la charge):

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب
الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد
المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدرين وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير
التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل،
فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم
التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع
مرات) أو (رفع 70كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في
12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

4-2-1-3 - كثافة التدريب (densité de la charge):

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

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

4-2-2-2 - الحمل الداخلي (charge intérieure):

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

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل

الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

4-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطئية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ،حمض اللاكتيك)(حمل داخلي)) ،ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ،والحوافز...الخ.

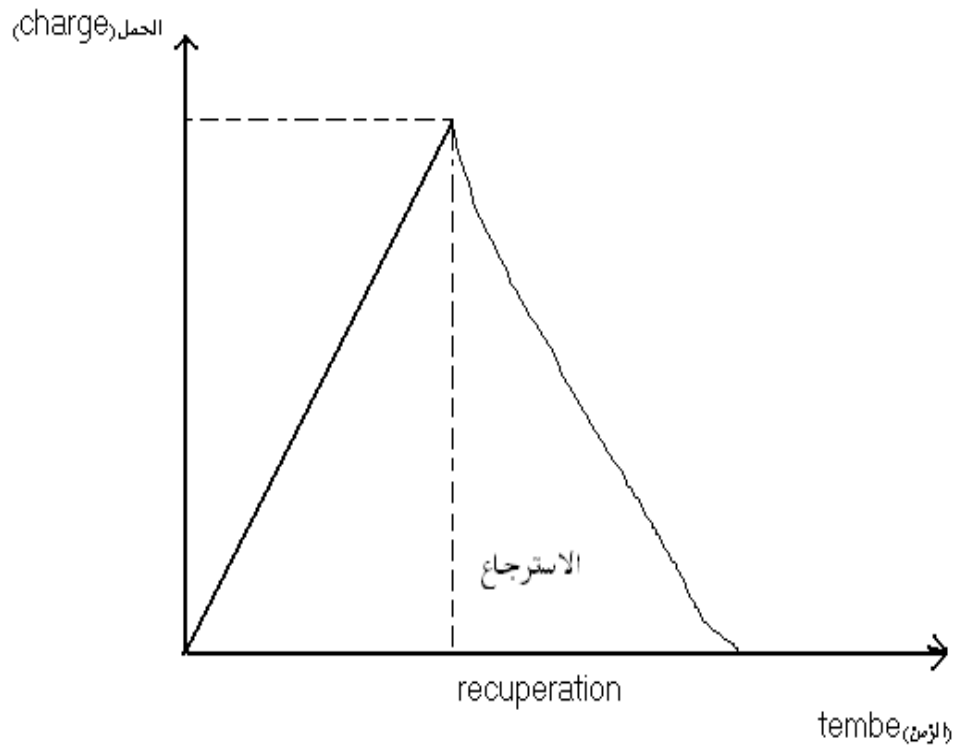
5-طرق التدريب الرياضي:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى: طريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب التكراري بالإضافة الى طريقة التدريب الدائري وطريقة المنافسة.

5-1- طريقة التدريب المستمر: تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني charge (contenue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية ،والحد الاقصي لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص(تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة ،وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة / الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب المستمر

5-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل (pythme continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة
مثل:الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي
السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير(variable pythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير
التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو
زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري
الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك(fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى
طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة
والغير ممهدة بين التلال

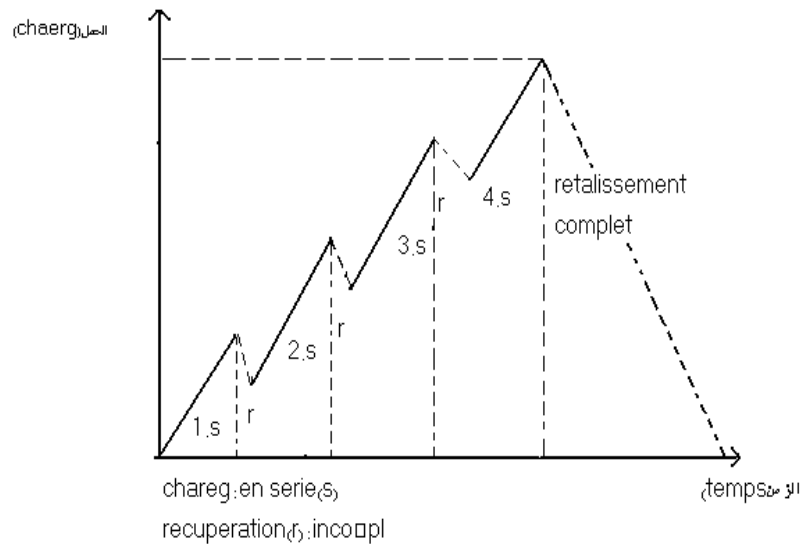
وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في
مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان
غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني
اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج
إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

5-2- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

كما موضح في الشكل الاتي:



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب الفتري

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال: نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 % .

الحجم :40 تكرار بزمان 35/32 ثانية لكل تكرار .

عدد المجموعات : 4مجموعات .

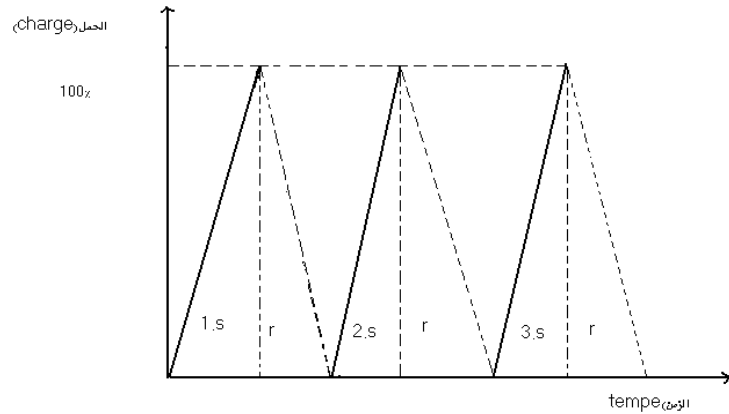
الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات.

5-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

فترات الراحة بين التكرارات، والشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.
- ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

5-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل

السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

5-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

6-صفات اللياقة البدنية:

6-1-تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

6-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين

ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

6-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

-أنواع القوة: تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

القوة العامة.

القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

التمارين بواسطة الكرات الطبية.

التدريب الدائري.

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة

السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

- طرق تطوير صفة القوة: لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمل التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناقص العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طرقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

- أهمية القوة: للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

6-2-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

-أنواع السرعة:

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا/سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعد على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة

بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.

ثانيا/سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا/ سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.

- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

-أهمية السرعة: إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزانة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

6-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.

- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً/ المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات

العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا/ المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

التركيب التشريحي لعظام المفصل.

الأربطة المحيطة بالمفصل.

تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

-طرق تطوير المرونة: يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن

مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء

الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.

تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة

- أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.

سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

6-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و

كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي

يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة

-أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

تحمل عام.

تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.

- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،ينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفتري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم

.

- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

6-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

-أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

رشاقة عامة.

رشاقة خاصة.

أولاً/ الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً/ الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي

الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

- مكونات الرشاقة:

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة

مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن

الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

- طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي

والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم

والفكري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في

زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمرين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة

الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها،التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

7- بنية التدريب الرياضي :

7-1 المرحلة التحضيرية (الاعدادية):

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية. وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- مرحلة الاعداد البدني العام.

- مرحلة الاعداد البدني الخاص.

7-1-1- مرحلة التحضير البدني العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة

بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

7-1-2- مرحلة التحضير البدني الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ،وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

7-1-3- مرحلة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لايمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك"(1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه

يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص))

7-1-4- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

8- التخطيط في التدريب الرياضي :

تتطلب عملية للتدريب الرياضي للوصول الى المستويات العالمية الاعداد لسنوات عديده والاعداد سنوات عديده لا يأتي جزافا وانما عن طريق التخطيط القائم على اسس علميه سليمه تتضمن الوصول بعمله التدريب الى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

وليس معنى ذلك ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة تخطيطي فترات قصيره تحتوي على تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحله جيدا يراعى ما يلي:

- ان يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول اليه
- ان يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الاهداف المطلوب تحقيقها وتحديد اسبقه كل منها

- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفه

- اختيار انسب الانواع التنظيم

-تحديدا الميزانية اللازمة.

8-1-تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي فالوصول الى المستويات الرياضية العاليه لا يأتي عشوائيا بل من

خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط فترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحله.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الاساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الاخرى المساعدة في التخطيط الرياضي اذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن اهمها والتخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) "التخطيط بانه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه."

8-2-انواع التخطيط الرياضي:

يفرق "خرابودج Kahraboog " بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط الى:

أ-تخطيط طويل المدى

ب-تخطيط قصير المدى

ج-تخطيط جاري

أ-تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعيه الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة اربع سنوات ،وهي الفترات بين الدورات الأولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كفره ما بين بطوله اوروبا مثلا او قد تكون سنه واحده وهي الفطرة بين بطوله العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دوره تدريبيه واحده كبيره هذه الدورة تمتد عده شهور ويجب ان تشمل وهي الإعدادية والمنافسات والانتقالية التي تعني انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة.

ب-تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية تدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفتره تدريبيه واحده ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

ج-التخطيط الجاري:

يعتمد التخطيط الجاري اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل. ويتأثر التخطيط عموما بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقه المتابعة

ويفرق علاوي بين انواع التخطيط التدريب الرياضي حيث يرى ان انواع التخطيط الرياضي هما:

أولاً/ خطط التنمية الرياضية طويلة المدى

ثانياً/ الخطة السنوية

ثالثاً/ الخطة المرحلية أو الجزئية

ويجب علينا التنويه الى ان كل انواع التخطيط السالف الذكر تركز على اسس مترابطة للعمل فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعملية التدريب الرياضي التي يجب ان تسير على كل أنواع التخطيط الاخرى لذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط بالإضافة الى ذلك يجب مراعاة ان كلما قل لا زمن الخطة كلما تطلب الامر ضرورة تحديد الشامل لمحتوياتها.

8-3- دور تخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الاداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صوره العمل في شتى المجالات ويجدد مساره وبدون تخطيط تصبح الامور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن اهم مزايا تخطيط أنه يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة العمل ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطرق الذي يسلكه المدرب ،وهو بذلك يساعد على تحقيق الاهداف ويتم بتوفير امكانيات العمل وسبل الحصول عليها وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، وتدخل اولا باول لحلها ويحقق الامن النفسي للأفراد

والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع الى أن الامور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحله، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

8-4- مبادئ التخطيط:

لابد للتخطيط ليكون هنا مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الاطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العلمية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.

- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن يوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

-شموليه التخطيط وتعني أن يجب ان يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والاساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافه الامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.

-فاعليه وكفايه التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال ويغطي كافه الأنشطة والوسائل والاساليب والامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.

-مرونة التخطيط وهذا يعني ان يكون التصور مستقبلي ذا اطياف واسعه يمكن تحرك خلالها بسهولة وفي مواجهه التغيرات المستقبلية من خلال مبادئ محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانيه التغير المستقبلي.

8-5- استراتيجيه التخطيط في التدريب الرياضي:

ان استراتيجيه التخطيط في التدريب الرياضي تتطلب وضع خطط على شكل دوائر مترابطة ومكملة بعضها بعضا من حيث الأداء والاهداف، لذلك يحتوي تنظيم التدريب الرياضي وتخطيطه على عدد من الدوائر التدريبية التي تبدأ بالدائرة الصغيرة لمدة أسبوع وتنتهي بالدائرة الكبيره لمدة سنة، والتي تعد النموذج الأساس في التخطيط طويل المدى.

أولا/ الدائرة التدريبية الصغرى micro cycle:

وهي خطه لتنظيم دورة الحمل التدريبي خلال أسبوع او عشرة ايام وغالبا ما تكون لمدته اسبوع للتلائم النظام الحياتي والاجتماعي للرياضي، وقد تتضمن الدائره الصغيره ثلاث ايام تدريبية، ويكون في كل يوم وحده تدريبيه واحده او وحدتان أي بحدود (4 - 12) وحدة في الدائرة الصغيره وهي أساس بناء الدوائر المتوسطه والكبيره، هي تشكل منها هذه الدوائر.

-أنواع الدوائر التدريبية الصغيرة:

يمكن ان تصنف الدوائر التدريبية الصغيره على وفق فترات التدريب السنويه ومراحله التي تقع فيها وما تطلب هذه الفترات والمراحل من تشكيل أحمال تدريبية تحقق اهدافها واغراضها الى ما يأتي:

-الدوائر الصغيرة الإعدادية,

-الدوائر الصغيرة التنافسية.

-الدوائر الصغيرة الاستشفائية.

ثانيا/ الدائرة التدريبية المتوسطة **miso cycle**:

تتكون من دوائر صغيرة عدة من (3-6) دوائر. وقد تمثل دورة الحمل الشهرية التي تتلازم مع دوائر الايقاع الحيوي للرياضي (الدائرة البدنية - النفسية - العقلية...) وعادة ما من (4-6) أسابيع وفي فترة المنافسات تستمر من (2-5) أسابيع ولكن في الغالب تستمر لمدة 4 أسابيع. لذلك تمثل الدوائر المتوسطة المكون الأساس في تكوين الدوائر الكبيره (لمده سنة) ومن خلال تكرارها بأشكال واحجام مختلفه وشده تدريبية متدرجة على مدار السنة التدريبية.

أنواع الدوائر المتوسطة:

تصنف الدوائر المتوسطة حسب أهدافها المحددة طبقا الى فترات التدريب ومراحله في الموسم الرياضي الى نوعين رئيسيين هما:

(1) الدوائر المتوسطة الأساسية.

(2) الدوائر المتوسطة التنافسية.

وهناك أنواع أخرى ثانوية تستخدم خلال فترات معينه وهي:

(1) الإعدادية.

(2) التقويمية.

(3) الاعداد للمنافسات.

(4) الاستشفائيه وتقع في فتره الانتقال.

ثالثا/ الدائرة التدريبية الكبرى macro cycle:

وتمثل الدائرة الكبيرة خطة سنوية annul plan تهدف الى الوصول بالرياضي الى تحقيق أعلى مستوى رياضي في المنافسه خلال السنة وتتضمن الدائرة الكبيرة ثلاث فترات تدريبية هي:

(1) فطره الاعداد preparatios

(2) فتره المنافسات competitive

(3) فتره الانتقال transition

9-الوحدة التدريبية:

تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبيه لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطه التدريب السنويه على جودة تشكيل الوحدة التدريبية.

9-1- بناء الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى أقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزياده والنقصان.

ويمكن ان يشمل البناء الأساس للوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربعة أقسام حيث تشتمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على:

1/القسم الاعدادي(التهيئة).

2/القسم الرئيسي.

3/القسم الختامي (التهديء).

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الأربعة من (المقدمه) زيادة على الاقسام المذكوره سابقا.

ويعتمد بناء الوحدة التدريبية على عوامل عدة من أهمها:

1/أهداف التدريب.

2/المرحلة التدريبية.

3/مستوى الرياضي.

تكون الوحدات ذات الاقسام الاربعة هي الوحدات المفضلة في تدريب الناشئين والمبتدئين خلال مرحله الإعداد وذلك لحاجة المدرب الى شرح أهداف التدريب وطرائق تحقيقها وارشاد المتدربين وتوجيههم في المقدمة.

في حين ان الوحدات ذات الأقسام الثلاث تكون مفضلة في تدريب المتقدمين خصوصا أثناء مرحله المنافسات. حيث تدمج المقدمة مع القسم الاعدادي لقله الحاجه للشرح والتحفيز مع الرياضيين المتقدمين.

9-2- زمن الوحدة التدريبية:

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة أو التحمل، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات أو المجموعات.

وزمن الوحده التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة الى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدة التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الاتي:

1/ وحدات قصيره (من 30 الى 90 دقيقه)

2/ وحدات متوسطه (من 2 الى 3 ساعات)

3/ وحدات طويله (اكثر من ثلاث ساعات)

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر ان الاختلاف الاعظم في زمن الوحدات التدريبية في الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية. بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصه بالالعاب الفرديه بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية.

وعلى العموم فان معدل زمن الوحدات تدريبيه هو (120 دقيقة) ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام الوحدات التدريبيه كما يأتي:

-المقدمه(5 دقائق)

-الإعداد(20 إلى 30 دقيقة)

-القسم الرئيسي(40 إلى 75 دقيقة)

-القسم الختامي من(5 إلى 10 دقائق)

الوحدات تدريبيه ذات الاقسام الثلاثة:

-القسم الإعدادي(25 إلى 35 دقيقة)

-القسم الرئيسي(75 إلى 85 دقيقة)

-القسم الختامي (عشر دقائق)

9-3-تكرار الوحدة التدريبية:

يمكن تنفيذ وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو ثلاث وحدات في اليوم، وهذا يتوقف على قابلية الرياضي ومستواه وأهداف مرحلة التدريب.

غير أنه من الأخطاء الشائعة في التخطيط قلة الوحدات التدريبيه أو عدم تكرارها، وإن تقنين الأحمال التدريبية في الدائرة الصغيرة يعتمد أساسا على إعاده الوحدات التدريبيه وتكرارها، ولأجل ان يكون التدريب فعالا يجب على المدرب ان يكرر الوحدات التدريبيه ذات الاهداف

والمحتويات المتشابهه من (2-3) مرات أثناء الدائرة الأسبوعية، اذ يشكل التكرار العامل الأساس في عمليه تعلم واكتساب المهارات وتطوير القدرات وصفات البدنية والحركية. مع ضرورة مراعاة خصوصية تدريب الصفات البدنيه، وتمتع الرياضي بالراحة الكافه. ويجب أن تسبق الوحدات الفعاله وتتلوها وحدات خفيفه الحمل او الراحة.

9-4- أشكال تنفيذ الوحدة التدريبية:

يفضل أن يسهم اللاعبين في إدارة بعض اقسام الوحدات التدريبيه او مفرداتها الى جانب المدرب. ويمكن ان تنفذ الوحدات التدريبيه بأشكال عدة بهدف تحقيق بعض الاغراض البدنية والنفسية والتربوية والاجتماعية ويمكن ان نميز أشكال الوحدات التدريبيه الاتية:

9-4-1-الوحده التدريبية الفردية:

يتم فيها تنفيذ الأحمال التدريبيه بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي اقسام الوحدات التدريبية جميعها، وهي تتفق مع قاعده الفردية في التدريب. ومثل هكذا وحدات تدريبيه تتيح للمدرب الفرصه لوضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فرديه وينظم فيها اداء المهارات طبقا لخصائص كل رياضي وتعطي مجالا كافيا لروح الإبداع لدى الرياضي. ومثل هكذا وحدات تكون ذات فائدة كبيره خلال مراحل الإعداد، في حين يمكن ان يتجه المدرب قبل المنافسات الى اشكال اخرى من الوحدات التدريبية.

9-4-2-الوحده التدريبية الجماعية:

يمكن أن تصمم الوحدات الجماعية لرياضيين عدة وليس من الضروري ان تختص بالالعاب الفرقيه، اذ يمكن لرياضي الالعاب الفرديه ان يتدربوا بصورة جماعية. وعلى الرغم من أن هذه الوحدات تكون مخالفة لقاعدة الفرديه في التدريب الا أنها تكون موضع الاهتمام عند تطوير العلاقات الجماعيه والصفات الاراديه والنفسيه ولا سيما في مرحله قبل المنافسات.

9-4-3-الوحده التدريبية المختلطة:

وهي مزيج من الوحدات الفرديه والجماعية ففي هذه الوحدات يقوم الرياضيون بأداء القسم الإعدادي والقسم الختامي بشكل جماعي أما في القسم الرئيسي فإن الرياضيين يقومون بتنفيذ الخطط الفرديه الخاصة بهم أو بكل واحد منهم وطبقا لأهدافهم الخاصة في الوحدة التدريبية.

9-5-تصنيف الوحدات التدريبية:

أ-الوحدات التعليمية:

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخططية. وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين. في حين يمكن أن تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعلم مهارة فنية او خططية أو جزء مهم منها في بداية فتره المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسب لذلك.

ب-الوحدات المساعدة:

وهي بمثابة التعليم الإضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين أدائها وهي بالتأكيد أكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الأساس من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني. وغالبا ما تكون في أوقات الفراغ. ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

ج-الوحدات التدريبية:

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة.

د-الوحدات التقويمية:

تهدف هذه الوحدات الى قياس مستوى الإعداد المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية أو مهاراته الفنية والخطئية.

وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الأهداف.

هـ-الوحدات الاستشفائية:

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الإيجابية بين مراحل التدريب ومواسم مختلفه. وتهدف إلى إعادة الشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي. ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

و-الوحدات المخصصة لإتقان مهاره معينة:

تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية، اذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية الخططية إلى مرحله الإتقان ولا ينطبق ذلك على الالعب الفعاليات الفردية وحسب، بل قد يقوم اللاعب في الالعب الفرقية بتكرار أداء موقف خططي معين لمئات المرات بشكل فردي أو ثنائي أو جماعي.

9-6-ديناميكية الحدة التدريبية الوحدة التدريبية:

يجب مراعاة طبيعة عمل أجهزه الجسم عند تنظيم أهداف الوحدات التدريبية ومفرداتها ومن أهمها الجهاز العصبي في مواجهة متطلبات الأحمال التدريبية بما يضمن التطور الفعلي القدرات الحركية وصفات البدنية المنشوده التي يمكن الارتقاء بها من خلال بناء التكيفات الوظيفية المناسبة.

وهناك تسلسل علمي ومنطقي لتدريب عناصر الاعداد وفقا لما يلي:

الاولويه للتمرينات (التعلم سواء كان للأداء الفني أم للأداء الخططي)

-تمرينات القفز.

-تمريعات التوافق والقدرات الحركية الأخرى.

تدريعات سرعه وكما يلي:

-سرعه رد الفعل.

-سرعه الحركه الاستجابة.

-السرعه الانتقالية.

-تحمل السرعة.

القوة وكما يلي:

-القوة المميزه بالسرعه.

-القوة القصوى.

-تحمل القوة.

-التحمل العام.

اما المرونة فيفضل تدريسها في القسم الاعدادي لكون العضلات بحالة جيدة ويفضل أدائها بعد تدريعات التوافق عندما تكون من اهداف الوحدة التدريبية.

9-7- خطة الوحدة التدريبية الوحدة التدريبية:

يجب أن تكون خطة الوحدة التدريبية بسيطة وعملية ودقيقة حيث انها تمثل نموذجا وجزء من برنامج تدريبي. وهنا يجب ان توضح في خطة الوحدة التدريبية الاهداف والوسائل ومكونات الحمل التدريبي والاجهزة والادوات والملاحظات الخاصة بالتدريب. وغالبا ما يكتب في بدايه

الخطه وعلى الجانب الأيمن التاريخ والوقت ومكان التدريب. على حين يكتب في الجانب الأيسر أهداف الوحدة التدريبية الخاصة والاجهزة والادوات المستخدمة، ويمكن تثبيت أي معلومات اخرى يعدها المدرب أو الباحث مهمة في عمله. وتتضمن خطة الوحدة التدريبية حقولا عدة كما يلي:

- الحقل الأول ويكون محدد لأقسام الوحدة التدريبية.
- الحقل الثاني ويكون محدد للتمرينات والمهارات (تكتب في التمرينات وبشكل واضح).
- الحقل الثالث يكون محدد للجرعة التدريبية اي تذكر فيه مكونات الحمل التدريبي (الحجم - الشدة - الراحة) بشكل واضح، ويمكن أن يتضمن هذا الحقل حقولا فرعية أصغر لتوضيح مكونات الحمل التدريبي من حيث حجم التمرين (التكرار - الزمن - المسافة). وشدة أداء التمرين (سرعه - اثقال - ضربات القلب) وفقا لنسبة الشدة المستخدمة. والراحة (الزمن - معدل ضربات القلب).
- الحقل الرابع يكون محدد لتوضيح المهارات ورسمها التي تضمنها الوحدة التدريبية ولاسيما الصعبة منها. وغالبا ما يكون ذلك في الالعب الفرقية.
- الحقل الخامس ويكون محدد لكتابة الملاحظات البسيطة عن الأداء في التمارين.

- قائمة المراجع :

- أحمد يوسف متعب الحسناوي : "مهارات التدريب الرياضي"، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، ألمينيا، 2002.
- محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004.

- على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ط1، 2003.

- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط1 ، 2002 .

- مطبوعة شريط حسام الدين :مدخل الى التدريب الرياضي، جامعة باتنة، 2017/2018.

- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.

- بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006/2007.

- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1998.

- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.

- كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984.

- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980.

- ثامر محسن ووثاق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.

- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي والنشر، 1974.

- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987.

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 1997.

- ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، ج1، جامعة بغداد، العراق، 1989.

- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999

- فيصل رشيد عياش الديلمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، 1997 .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990

- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية، دار المعارف ، مصر ، 1980.
- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1994.
- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992.
- قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي" دار الفكر، ط1، عمان، 1998.
- وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989.
- مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجه: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل النشر ط2 ، جامعة القدس، 2010.
- محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي اسسه واساليبه"، مكتبه الانجلو المصريه، القاهره 1985.
- علي سلمي: "التخطيط والمتابعة"، المعهد القومي للتخطيط ،مصر ، 1978.
- احمد الشافعي واحمد فكري سليمان: "مجلة البحوث والدراسات"، جامعه حلوان، مصر ، 1979.

- محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة
،السعودية، بدون سنة.

- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع
والنشر، العراق 1987

-Martin habil dornhof :l'éducation physique et
sportif,OPU,Alger :1993

-Ren taelman :football techniques novells
d'entrainement,Edition,amphora,paris :1990.

-Jurgen weinek :manuel d'entraînement,Edition vigot,paris.