

## 4 محتوى التدريب الرياضي (التمرينات)

يتم تجسيد مفهوم محتوى التدريب في ميدان التدريب الرياضي من خلال كلمة تمرينات رياضية، هذه التمرينات الرياضية تمثل التنفيذ الملموس لعملية التدريب على أرض الواقع وفقا لمسار الأهداف التي يريد المدرب الوصول إليها وتحقيقها، ومن هنا تعتبر ممارسة هذه التمرينات هي الشكل الرئيسي لعملية التدريب في التنمية والتحسين والتطور للقدرات المختلفة الخاصة بالرياضي ليتمكن من تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، كذلك ممارسة الاشكال المختلفة من التمرينات الرياضية تعمل على تأسيس القاعدة الصلبة التي يتم من عليها بناء عملية التدريب الرياضي، لهذا وجب على المدرب القيام بعملية الاختيار الصحيح لشكل التمرين الذي يستطيع من خلاله تحقيق التأثير الإيجابي على اللياقة الرياضية ويعمل على تحديد نسبة وكمية زيادة الحمل التدريبي إلى مستوى معين يمكن للرياضي أداء منافسة في لياقة عالية. إن عملية اختيار مختلف أشكال التمرينات خلال الحصص التدريبية تتم حسب ثلاث مبادئ أساسية هي:

- الغرض: وهو أن يلبي التمرين الغرض الذي يقوم المدرب بتوظيفه لأجله ويحقق الهدف المسطر.
- الاقتصاد: وهو أن يحقق توظيف التمرين مبدأ الاقتصاد في الزمن والجهد والمال التي يتطلبها.
- الفاعلية: وهو أن يحقق التأثير الذي يرغب في تحقيقه المدرب من توظيف التمرين في التدريب.

وعليه يمكن تقسيم التمرينات الرياضية إلى 3 أقسام:

**1- التمرينات العامة:** وهي التمرينات الأتليتكية التي يمارسها الرياضيين في جميع الإختصاصات على العموم مثل الجري، الحركات التمديدية الثابتة أو النشطة، ...الخ، تعمل على تحسين اللياقة العامة وبناء قاعدة واسعة للممارسة، للمحافظة أو للنقاهة أو للزيادة التدريجية لحمل التدريب وتوجيه الأداء الرياضي نحو الإختصاص، وهي تمرينات تهدف إلى تحسين العوامل النفسية البدنية والقدرات والمهارات التقنية التكتيكية، وإختيارها يكون مرتبط بعاملين أساسيين وهما:

- الأول عدم الاستغناء على التحضير البدني المتكامل بإدماج تمرينات متنوعة تعمل على تكوين جل القدرات البدنية وزيادة إثراء التميز لأداء الرياضي.
- العامل الثاني يتمثل في جعل محتوى التدريب العام أي التمرينات تكون موجه وتأخذ بعين الإعتبار الخصائص المميزة للإختصاص الرياضي الممارس.

وهذه التمرينات العامة تعمل على تحقيق عدة وظائف وهي:

- تسهل تكوين وظهور وإعادة تكوين الموهبة الرياضية.
- المحافظة على القدرات التي لم يتم تطويرها بالقدر الكافي في ممارسة الإختصاص الرياضي، من خلال الزيادة أو المحافظة على مستوى الفاعلية العامة.
- لها مهمة الراحة النشطة عند برمجتها لهذا الغرض أي في عملية الراحة بعد أداء مجهود بدني عالي الشدة أو لكسر رتابة التدريب.

**2- تمرينات خاصة:** وهي تمرينات تم تطويرها على شكل ممارسة خاصة لمكونات الأداء الرياضي الجيد الخاصة بالإختصاص الرياضي الممارس، حسب (Matveiev) تشتمل التمرينات الخاصة على أداء تعلم الحركات التي تكون في المنافسة بأنواعها، هذه الحركات ترتبط بقدرات الرياضي التي تتدخل أثناء الأداء الرياضي للإختصاص، وهي تحتوي على أشكال منها:

**2-1- التمرينات الموجهة:** أو الأولية وهي التمرينات التي يعاد بناءها وتكييفها حسب الهدف الذي نريد الوصول إليه والذي يرتبط بالإجراء الذي يجب إتخاذها في المنافسة، كتوجيه الأداء نحو التحكم في الأداء التقني التكتيكي.

**2-2- تمرينات التطوير:** وهي التمرينات التي تهدف إلى زيادة مستوى القدرات البدنية.

**2-3- تمرينات المنافسة:** تنجز في نفس ظروف المنافسة وهي تسمح بصقل كل مكونات الأداء الرياضي الجيد وهي تتجسد في أشكال مركبة ومعقدة ترتبط مباشرة مع ممارسة الإختصاص الرياضي، لها طريقة مميزة في تعليم طريقة التحكم في سير المنافسة، لها تصنيفات مختلفة وهي:

**2-3-1- تمرينات أحادية التركيب بأشكال ثابتة نسبيا في الأداء:** وهي على مجموعتين:

- أ- تمارين السرعة والقوة: وهي تشمل تمارين القفز، الرمي، الرفع، تمارين السرعة...الخ
- ب- تمارين التنقل بالحركة الدورية (cyclique) بمجهود المداومة: التنقل بقدرة أداء بدني أقل من الأقصى، تمارين التنقل بقدرة أداء بدني معتدل مثل الجري، التجديف، الدراجات...الخ.

**2-3-2- تمرينات متعددة التركيب بأشكال متغيرة حسب ظروف المنافسة:** وهي على مجموعتين:

- أ- الألعاب الرياضية: وهي على شكلين الشكل الأول تتصف هذه التمارين بشدة أداء عالية وإمكانية الخروج المؤقت من اللعب مثل كرة السلة الطائرة والشكل الثاني هي الألعاب الرياضية ذات المدة الزمنية الطويلة التي تتصف بعدم وجود إمكانية للتوقف خلال أداء هذه التمرينات مثل كرة القدم.

ب- رياضات التلامس: مثل مبارزة السيف الملاكمة المصارعة

ت-

### 2-3-3- مجموعة مركبة من تمارين المنافسة: وهي على مجموعتين:

أ- تمارين ذات محتوى ثابت مزدوجة أو متعددة الاختصاصات: مثل المنافسات المزدوجة والمتعددة الاختصاصات المتجانسة والشكل الثاني المنافسات المزدوجة والمتعددة الاختصاصات الغير متجانسة.

ب- تمارين مزدوجة أو متعددة الاختصاصات ذات محتوى مرحلي متجدد: مثل الجمباز، الأداء الفني على الجليد.