

7 أشكال الإعداد في التدريب الرياضي

1- الإعداد البدني:

الإعداد البدني هو عملية يتم من خلالها إكتساب اللياقة البدنية والرفع من مستوى الأداء البدني للرياضي إلى أقصى مستوى من الأداء، وهو حسب (أشرف محمود: 2016) يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومرونة حركة المفاصل بشكل تكون فيه هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تعمل على تحقيق التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد⁽¹⁾، في جميع الرياضات ينقسم الإعداد البدني إلى مرحلتين أساسيتين وهما التحضير البدني العام كمرحلة أولى وفي المرحلة الثانية التحضير البدني الخاص.

1-1 الإعداد البدني العام:

له أهمية كبيرة يعتبر القاعدة التي يتشكل عليها التحضير البدني الخاص، حيث يتم في هذه المرحلة تحسين وتطوير مجمل القدرات البدنية الوظيفية للرياضي للرفع من المستوى العام للقدرات البدنية مما يجعل الرياضي يتمتع بمستوى عالي للقدرة على الإسترجاع السريع بعد العملية التدريبية الذي يساعد على الزيادة في كمية حمل التدريب في المستقبل، كما يصبح جسم الرياضي قادر على إستيعاب تأثيرات العملية التدريبية للانتقال إلى مستوى أعلى من التأثير، ترتبط مدة هذه المرحلة مع مستوى تدريب الرياضي وخصوصية الممارسة الرياضية ومتطلباتها، كما أن محتوى هذه المرحلة يتمثل في إنجاز تمارين التي تعمل على تطوير وتحسين مجمل الصفات البدنية مثل (المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة...) كما لا يجب إهمال تأثير العامل النفسي خلال هذه المرحلة⁽²⁾.

³⁷— أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الأردن، 2016، ص21.

² — Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement, OPC, p231.

1-2- الإعداد البدني الخاص:

وهو عملية تحضير الجانب البدني للرياضي للأداء الرياضي الخاص بالرياضة الممارسة، من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية للنوع الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب كما أن هذه المرحلة تتميز بإرتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية لكي يستطيع الرياضي الرفع من مستوى الأداء الحركي⁽³⁾، وترتبط مدة هذه المرحلة بالمرحلة الأولى كذلك حسب مستوى الرياضي، مدة مرحلة التحضير العام ومتطلبات الأداء الخاص والمنافسة، والتمرينات الرياضية المستخدمة يكون محتواها متنوع بين تركيبة التمارين للأداء البدني الخاص والأداء المهاري التي ترتبط مباشرة بالإختصاص الرياضي.

2- الإعداد المهاري:

إن التحضير للجانب المهاري يهدف في الأساس إلى تنمية وتطوير الأداء المهاري أي المهارة الرياضية وهي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين من الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس، حيث أن التحضير المهاري يكون نتاج تعلم للحركات التي يحتاجها الرياضي لممارسة إختصاص رياضي معين فتعمل على تحقيق عنصر الإقتصاد في أداء المجهود الرياضي لأجل إنتاج أحسن مردود مع توفر الظروف المساعدة لذلك مثل العتاد الرياضي المستعمل، اللباس الرياضي، وضعية أداء الخاصة والمهارات التي يتطلبها كل إختصاص رياضي، وهو بهذا المعنى عبارة عن كامل العمليات التي تبدأ بتعلم الرياضي لأسس أداء المهارات الحركية لغرض وصولهم إلى الإلتقان الأمثل لحركات أداء اللعب بمواصفات الآلية والدقة والإنسيابية في إختصاص رياضي معين، والإعداد المهاري يركز على عدة مراحل هي:

2-1- مراحل الإعداد المهاري: للإعداد المهاري مراحل أساسية تتمثل فيما يلي:

2-1-1- مرحلة الإعداد المهاري قصيرة المدى:

يكون الإعداد المهاري حسب (Jurgen Weinek: 1993) على ثلاث مراحل رئيسية وهي:

2-1-1-1- مرحلة تحسين المهارة المتنوعة: حيث تعطى الأولوية في هذه المرحلة إلى زيادة إنجاز

القدرة على التوافق الحركي للمكتسبات الحركية والخبرة الحركية المكتسبة وإكتساب مهارات الأداء الأساسية.

2-1-1-2- مرحلة الإعداد العام: يتم التركيز في هذه المرحلة على عملية زيادة صقل المهارة مع

التحضير البدني العام.

2-1-1-3- مرحلة الإعداد الخاص: يتم في هذه المرحلة إعطاء أهمية لإنجاز المهارة الخاصة التي تكون متكيفة مع الإمكانيات الفردية المثالية التي لا تتأثر بالتغيرات وتكون آلية خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص مضمونها أداء الحركات المهارية الخاصة بالممارسة الرياضية للرياضي.

2-1-2- مرحلة الإعداد المهاري طويل المدى:

2-1-2-1- المرحلة الأولى: وهي مرحلة التعلم الحركي للمهارات التي يتم التركيز عليها في مرحلة المبتدئين والناشئين، والتعلم الحركي هو عبارة عن مجموعة من العمليات التي تجرى من خلال تمارين الرياضية فيكون لها اثر على تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء فيحدث عنها إستجابات جديدة أي تغيير في السلوك الحركي للفرد للوصول إلى درجة ثبات أداء المهارة الحركية.

2-1-2-2- المرحلة الثانية: وهي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية في الأداء، من خلال تنمية الأداء المهاري التي تعني الوصول إلى أعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بعد وصول الرياضيين المبتدئين درجة إلى إتقان الحركات المهارية التي تعلموها في المرحلة الأولى، بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والإنسيابية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج، من خلال الأداء الثابت والغير متذبذب بأعلى درجة من الدقة الذي يؤدي إلى بذل أقل جهد أثناء الأداء والوصول إلى درجة الآلية من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.

2-1-2-3- المرحلة الثالثة: وهي مرحلة تستمر مع الرياضي الممارس حتى توقفه وإعتزاله الممارسة وهي مرتبطة بكامل خطط الإعداد للرياضي خلال مساره⁽⁴⁾.

3- الإعداد الخططي:

يهدف الأداء الخططي إلى تطبيق الإستراتيجية التي تم الإتفاق عليها من طرف المدرب والرياضي أو الفريق الرياضي لغرض تطبيق المكتسبات المهارية لرياضة ما، حيث تتوقف النتيجة الرياضية في المنافسة على إستراتيجية أداء الخطة حيث يقوم الرياضي بمساعدة مدربه على المدى البعيد لإجراء المنافسة بوضع إتجاه مدروس لأساسيات الأداء حسب الظروف العامة التي يعمل الرياضي لأجل التحكم والسيطرة عليها من خلال الأسلوب الأمثل للأداء البدني-النفسي والمهاري حسب ما تتطلبه ظروف المنافسة أي تطبيق الخطة الرياضية وهي فن أداء المنافسة، وقد عرف الخطة الرياضية

(Wolfgang Taubmann:1994) بأنها الشكل وطريقة أداء للمنافسة⁵، أو التحضير لمنافسة وشبكة الأداء فيصبح تحضير خططي، وبهذا فإن الإعداد الخططي هو عملية تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن إستخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة أي أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

3-1- أشكال الإعداد الخططي:

ينقسم الإعداد الخططي إلى إعداد خططي عام وإعداد خططي خاص وهي على الشكل التالي:

3-1-1- الإعداد الخططي العام: و هو يشتمل على العمليات التي تعمل على إكتساب الرياضي لطريقة تفكير وسلوك خاص بأسلوب خاص لأداء المنافسة بشكل عام من خلال التفكير وفق المواقف للأداء الرياضي المختلفة حيث يتم الربط بين هذا التفكير وإتخاذ القرار الصحيح لإنتاج ردة فعل سريعة خلال هذه المواقف المتغيرة.

3-1-2- الإعداد الخططي الخاص: هو تلك العمليات التي تعمل على تحقيق إكتساب الرياضي القدرة على إيجاد الخطة التي يستطيع بها الرياضي أداء الإختصاص الرياضي، من خلال التعمق والإلمام بالمعلومات وإجادة خطط الرياضة التخصصية وتطويع الإرشادات السابق ذكرها في الإعداد الخططي العام لجعلها خاصة بالإعداد الخططي الخاص⁽⁶⁾.

4- الإعداد النفسي:

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك والبحث هن الأسباب التي تؤثر في هذا السلوك لغرض الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى لقمة مستويات الأداء سواء على المدى القصير أو المدى البعيد، لأجل أن يتمكن الرياضي من إنتاج أفضل أداء رياضي وتجنب التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي تلاقي الرياضي.

والإعداد النفسي لا يخضع لنفس قواعد برمجة الحصوص التدريبية ولكن مضمونها الذي هو شكل مكون من عناصر غير قابلة للعد وهي كذلك غير ملموسة تؤدي بالتدريج إلى حالة نفسية تنشأ بالتوازي مع تنمية الجانب البدني والمهاري نحو تحقيق الأهداف، فتعمل على إنتاج حالة من الثقة في النفس وفي القدرات الذاتية والدافعية لإنجاز عالية لدى الرياضي، كما أن للمحيط المتواجد فيه الرياضي له دور هام في وتأثير

⁵ - Wolfgang Taubmann :guide méthodologique de cyclisme , PSA,1994, p310.

³⁷ - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 200، ص225، ص226.

كبير في ظروف تحقيق الإعداد النفسي الجيد حيث يكون للمدرب الدور الرئيسي في حماية الرياضي من الصدمات النفسية التي قد يتعرض لها الرياضي باستمرار من المحيط الذي يعيش فيه سواء من أسرته أو الجمهور الذي يتابعه أو الصحافة... إلخ، ولهذا فعلى الرياضي أن يكون يتمتع بخصائص ذاتية تساعده على تحقيق النتائج المرجوة و هذه الخصائص هي:

- أن تكون للرياضي الثقة في النفس حيث أن قدرات الأداء الرياضي والشعور بالمنافسة والقدرة على التوجيه الذاتي وأخذ الموضوع خلال أداء الرمي تساعد وبشكل فعال في تحقيق النتائج الجيدة رغم وجود العوامل التي قد تعيق تحقيق الأداء المراد وتخلق ظروف الشك والتردد عند الرياضي مثل الأخطاء الفنية، الرياح العكسية،.. إلخ

التي تؤدي إلى انخفاض في مستوى دافعية الأداء وتخلق لديه صفة التردد فيقع في حالة نفسية من الإحباط وأثارها الخطيرة على الرياضي، فيصبح تدخل المدرب في هذه الظروف ضروري لكي يستطيع الرياضي الرجوع إلى حالة الثقة في النفس من جديد، كذلك حالة الثقة في النفس الزائدة تأتي بعد تراكم للنتائج الرياضية التي يحققها الرياضي خلال مشواره الرياضي كما أن النقص في حالة الثقة في النفس ينتج عن حالة العقدة في شعور الرياضي بالمستوى المنخفض للأداء التي يكون نتيجة معرفته بالنقص في مستوى التحضير البدني أو في عملية التدريب أو شعوره بعدم وجود جدية في العمل لتحقيق النتائج الجيدة أو المحيط العائلي أو الاجتماعي الغير ملائم الذي يعيش فيه الرياضي.

- حسن تقييم الخصم في رياضات الرمي هي عملية تسمح لكل فرد بالحصول على مستوى طموح وتقدير جيد للمستوى الحقيقي للخصم وتمكن من معرفته جيدا، حتى يتمكن المدرب من إختيار الأهداف المناسبة الممكنة للتحقيق، وكل تقدير لقدرات الخصم لا يكون في محله أو سوء تقدير لقدرته على منافسة الخصم الأقوى تؤدي إلى الإحساس بحالة من الأذى في نفسية الرياضي يكون لها أثار جانبية كبيرة على سلوكه الرياضي.

- معرفة المعانات خلال الأداء الرياضي والتي يجدها لاعب رياضات الرمي في الميدان خلال التحضير أو إجراء المنافسة، حيث يكون دائما هناك لحظات صعبة خلال الأداء يكون فيها الجسم ملزم بالتكيف مع أداء بحمل عالي الشدة وتكون هذه الفترات مهمة وذات أهمية كبيرة عندما يكون شكل الأداء فيها تكراري كما هو في تمرينات تطوير القوة العضلية لرياضي الرمي، الذي يجب أن يتم تحضيره لمواجهة المعانات خلال الأداء البدني الرياضي، هذا الشكل من التدريب الخاص للإرادة والعزيمة يسمى تدريب نفسي⁽⁷⁾.

³⁶ - Jean Francois Mayer: cyclisme entrainement pédagogie, OPT, p87, p88.

4-2- مراحل الإعداد النفسي:

من الأهمية أن يكون الإعداد النفسي موضوع بعناية حيث يتم تسيير كافة عمليات الإعداد المختلفة معا في نفس الوقت وإن اختلفت الأساليب والجرعات وأن تكمل بعضها البعض فيتم تقسيم الإعداد النفسي إلى جزئين:

4-2-1- التحضير النفسي طويل المدى: يبدأ بمجرد إنخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكرة وقد يستمر إلى فترة 10 سنوات حتى فترة الاعتزال حيث أنه يعتبر الأساس الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وهو يعتمد على الجانبين التاليين:

- بناء وتطوير السمات الشخصية أو السمات الإرادية للرياضي
- بناء وتطوير الدافعية.

والاعداد النفسية طويل المدى يبنى على خمس مراحل أساسية وهي:

- مرحلة الممارسة والإستقطاب ويتم فيها تطوير دوافع الإستمتاع لممارسة الرياضة.
 - مرحلة الإعداد الشامل تطوير دوافع السعادة والإستمتاع المستمدة من التغلب على التمرينات البدنية والحركية وكافة أنواع الممارسة الرياضية دون تخصص تنمية حب تعلم وإنجاز المهارات الحركية.
 - مرحلة الإعداد المتخصص يتم فيها بناء دافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الإنجاز وبدأ تطوير دافع المنافسة وبناء الشخصية الرياضية المتفردة.
 - مرحلة قمة المستوى الرياضي يتم فيها الوصول على المستويات العالية في تطوير الدافعية للإنجاز والوصول إلى الإنسجام والتوازن في تطوير جوانب الدافعية المختلفة.
 - مرحلة المحافظة على قمة المستوى التعامل مع الدوافع طبقا للشخصية المتفردة وظروف المرحلة.
- 4-2-2- الإعداد النفسي قصير المدى:** وهو العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل الرياضي في المنافسة مثل القلق، التصور الذهني، توجيه السلوك العدواني... إلخ⁽⁸⁾.
- 5- الإعداد النظري:**

يهدف إلى إكتساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الإستفادة من المعلومات والمعارف أثناء إشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضل أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي⁽⁹⁾.

³⁷— عبد الرؤوف قاسم الرويدة: مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، أريد، 2011، ص11.