مدخل إلى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

1- علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

- ظهرت الدراسات الأكاديمية للنشاطات البدنية والرياضية في أوروبا خلال منتصف القرن العشرين، مع تطور البحوث حول **الحركة، الأداء، اللياقة، والصحة**.
- تحوّل هذا المجال من مجرد ميدان تطبيقي إلى **حقل علمي قائم على البحوث متعددة التخصصات** :بيولوجية، نفسية، اجتماعية، وتربوية.
- في الجزائر، أُدرج هذا التخصص ضمن التعليم العالي تحت تسمية **"علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية(STAPS) "**، ليُكوّن أطرًا مؤهلة في مجالات التربية، التدريب، التأهيل، والإدارة الرياضية.

2- تخصصات الميدان:

يتفرع ميدان STAPS إلى عدة شعب متكاملة:

- **التربية البدنية والرياضية** :موجهة للتدريس في المؤسسات التربوية.
- **التدريب الرياضي** :تركز على إعداد الرياضيين وتحسين أدائهم.
- **الإدارة والتسيير الرياضي** :تُعنى بتنظيم المؤسسات والهياكل الرياضية.
- **النشاط البدني المكيف**
- **الاعلام الرياضي**

3-أهمية STAPS في التكوين الجامعي والمجتمع:

- إعداد خريجين مؤهلين علميًا ومهنيًا لخدمة القطاعات الرياضية والتربوية والصحية.
- الإسهام في **تحسين صحة المجتمع وتكريس ثقافة النشاط البدني المنتظم**.
- دعم البحث العلمي في ميادين الحركة والأداء الرياضي.

المحور الثاني: المفاهيم الأساسية في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

1-النشاط البدني(Activité Physique) :

- **التعريف :**كل جهد عضلي إرادي يُحدث حركة ويؤدي إلى صرف طاقة من أجل غرض معين (صحي، وظيفي، أو ترفيهي).
- **أنواعه:**
  - نشاط بدني طبيعي (المشي، العمل اليومي).
  - نشاط بدني منظم (رياضة، تمرينات صحية).
  - نشاط بدني ترفيهي (الاستجمام، الرحلات).
- **مستوياته :**خفيف، متوسط، عالي الكثافة.
- **قيمته :**يساهم في تحسين الصحة العامة، وتطوير القدرات البدنية، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة.

2- النشاط الرياضي(Activité Sportive) :

- **التعريف :**نشاط بدني منظم يُمارس وفق قواعد محددة، يهدف إلى تحقيق إنجاز أو تفوق في سياق تنافسي.
- **الفرق بين النشاط البدني والنشاط الرياضي:**
  - النشاط البدني أوسع وأشمل، ويشمل أي حركة هادفة.
  - النشاط الرياضي أكثر تحديدًا وتنظيمًا وله هدف تنافسي أو إنجازي.
- **أنواعه :**رياضات فردية (جري، سباحة...) وجماعية (كرة قدم، كرة طائرة...).
- **وظيفته :**تطوير القدرات الحركية والتقنية، وتنمية الروح الرياضية، وبناء الشخصية.

3- التربية البدنية(Éducation Physique)

- **التعريف :**عملية تربوية تُستخدم فيها الأنشطة البدنية والرياضية كوسيلة لتنمية القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للمتعلمين.
- **الأهداف:**
  - تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.
  - تطوير المهارات الحركية الأساسية.
  - تنمية القيم التربوية مثل الانضباط، التعاون، والاحترام.
- **أهميتها:**
  - جزء أساسي من المنهاج التربوي.
  - تساهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة.
  - تُعزز مبدأ التعلم عن طريق الممارسة.

4- التدريب الرياضي(Entraînement Sportif)

- **التعريف :**عملية منهجية علمية تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي عن طريق تطبيق برامج مدروسة تشمل الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية، والنفسية.
- **التمييز عن التربية البدنية:**
  - التربية البدنية تهدف إلى التربية والتكوين العام.
  - التدريب الرياضي يهدف إلى بلوغ الأداء العالي في المنافسة.
- **عناصر التدريب :**الحمل التدريبي، الراحة، التغذية، التكيف.
- **أهميته :**تحسين مستوى الرياضيين والوصول إلى الإنجاز الأمثل.

المحور الثالث: وظائف النشاط البدني الرياضي في المجتمع

1-الدور الصحي:

- الوقاية من الأمراض المزمنة (السمنة، السكري، أمراض القلب).
- تحسين اللياقة القلبية التنفسية والقدرة المناعية.
- دعم الصحة النفسية وتقليل التوتر والاكتئاب.
- المساهمة في تحسين جودة الحياة والرفاه الجسدي.

2- الدور الاجتماعي

- ترسيخ قيم التعاون والانضباط والمسؤولية.
- تعزيز الاندماج الاجتماعي.
- الحد من السلوكيات السلبية والعنف.
- تطوير روح المواطنة والانتماء للجماعة.

3- الدور التربوي:

- بناء شخصية متوازنة ومتعاونة.
- تعزيز التعلم الذاتي والمسؤولية الفردية.
- ترسيخ المفاهيم الأخلاقية مثل اللعب النظيف .
- اكتساب مهارات الحياة كالتخطيط، التنظيم، وحل المشكلات.

المحور الرابع: مجالات العمل لخريجي ميدانSTAPS

1. التدريس في المؤسسات التربوية:

- كأستاذ للتربية البدنية والرياضية في الأطوار الثلاثة.
- المساهمة في تطوير المناهج التربوية والأنشطة المدرسية.

2. التدريب الرياضي في الأندية والاتحادات:

- مدرب فرق رياضية في مختلف المستويات.
- إعداد الرياضيين للمنافسات المحلية والدولية.

3. التأطير والإدارة الرياضية:

- العمل في مديريات الشباب والرياضة، والاتحادات والنوادي.
- تسيير المشاريع الرياضية والمهرجانات الترفيهية.

4. مجالات الصحة والتأهيل:

- العمل في مراكز اللياقة والتأهيل الحركي.
- تقديم برامج وقائية وصحية لفئات المجتمع المختلفة.

عموما يمثل ميدان **علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية** فضاءً علميًا يجمع بين **البحث والتطبيق، وبين الجسد والعقل**.
فهو يكوّن مختصين قادرين على المساهمة في **التربية، التدريب، والصحة العامة**، من خلال رؤية علمية وإنسانية متكاملة.
إن فهم المفاهيم الأساسية في هذا الميدان هو الخطوة الأولى نحو بناء مسار أكاديمي ومهني ناجح، يهدف إلى **خدمة الفرد والمجتمع من خلال الحركة والرياضة**.

المفاهيم النظرية والتربوية للنشاط البدني الرياضي التربوي

يشكل النشاط البدني الرياضي التربوي أحد المكونات الأساسية في العملية التربوية الحديثة، إذ يُعد وسيلة فعالة لتربية الإنسان تربيةً شاملة ومتوازنة، تجمع بين الجوانب **البدنية والعقلية والنفسيةوالاجتماعية**.
في ظل التغيرات السريعة التي يشهدها العالم، أصبح النشاط البدني لا يُنظر إليه كوسيلة ترفيهية أو تنافسية فحسب، بل كـ **أداة استراتيجية في إعداد المواطن الصالح، وتنمية مهارات الحياة، وبناء الشخصية المتكاملة**.

التربية البدنية والرياضية تمثل اليوم *لغة عالمية للتربية الحديثة*، فهي تسهم في الوقاية الصحية، وتدعيم القدرات المعرفية، وتعزيز القيم الإنسانية كالتعاون، الاحترام، الانضباط، والمواطنة.

المفاهيم الأساسية والمصطلحات العلمية

1- النشاط البدني(Activité Physique)

هو كل مجهود عضلي إرادي ينجزه الفرد باستعمال عضلاته الهيكلية، يؤدي إلى صرف للطاقة، ويهدف إلى تحقيق غرض معين: صحي، وظيفي، ترفيهي أو رياضي.
ويُعد النشاط البدني مظهرًا من مظاهر **الوظيفة الحيوية للحركة**، التي تساهم في نمو الجسم وتوازنه.

الخصائص:

- يعتمد على الحركة الإرادية والموجهة.
- يستهلك طاقة فيزيولوجية محسوسة.
- يُحدث تغييرات على المستويات الوظيفية للجسم (القلب، التنفس، العضلات...).
- يُمكن أن يكون منظَّمًا أو عفويًا، فرديًا أو جماعيًا.

2- النشاط الرياضي(Activité Sportive)

هو نشاط بدني منظم، تُضبط ممارسته بقواعد قانونية محددة، ويهدف إلى **تحقيق أداء بدني متميز أو نتيجة تنافسية**، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.
ويمثل المجال التطبيقي للنشاط البدني في صورته الاحترافية أو التنافسية أو التعليمية.

الخصائص:

- يخضع لقوانين وأنظمة محددة.
- يعتمد على التدريب والتخطيط.
- يتضمن عنصر المنافسة أو التحدي.
- يسعى نحو الإنجاز وتحقيق النتائج.

3-النشاط البدني الرياضي التربوي(APS Éducative)

هو توظيف النشاط البدني والرياضي كوسيلة **لتحقيق أهداف تربوية وتعليمية** في الوسط المدرسي أو الجامعي.
ويهدف إلى **تنمية القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية** للمتعلمين ضمن إطار منظم يراعي القيم التربوية والأخلاقية.

خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

1- يُمارس في إطار تعليمي موجَّه:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو نشاط **مُنظم ومؤطر تربويًا**، يُمارس داخل بيئات تعليمية كالمؤسسات المدرسية والجامعية ومراكز التكوين.
يختلف هذا النشاط عن الأنشطة الرياضية الحرة أو التنافسية من حيث الهدف والمنهج؛ فهو **لا يسعى إلى تحقيق البطولات أو الأرقام القياسية**، وإنما يهدف إلى التربية الشاملة عبر الحركة.
ويُشرف على ممارسته **مربّون مختصون في التربية البدنية والرياضية**، يخططون الدروس وفق أهداف تعليمية محددة تتدرج من البسيط إلى المركب، مع مراعاة خصوصية كل مرحلة تعليمية.
بهذا الشكل، يصبح النشاط الرياضي جزءًا أساسيًا من **المنهاج التربوي الشامل**، لا مجرد نشاط ترفيهي.

2- يسعى إلى تنمية شخصية المتعلم:

الغاية التربوية للنشاط الرياضي ليست مقتصرة على **تنمية اللياقة البدنية**، بل تتعداها إلى **تنمية جميع أبعاد شخصية المتعلم**:

- **البعد الجسمي :**تحسين القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة.
- **البعد النفسي :**غرس الثقة بالنفس وضبط الانفعالات وتنمية الإرادة.
- **البعد الاجتماعي :**تعزيز روح التعاون، التواصل، وقبول الآخر.
- **البعد الأخلاقي :**ترسيخ قيم الاحترام، الالتزام، والروح الرياضية.

من خلال ذلك، يصبح النشاط الرياضي التربوي وسيلة **للتربية المتكاملة**، تسهم في إعداد مواطن صالح قادر على التفاعل الإيجابي مع ذاته ومجتمعه.

3- يدمج بين الحركة والفكر والقيم:

يمثل النشاط الرياضي التربوي **منظومة متكاملة** تجمع بين الأداء الحركي، والقدرة العقلية، والسلوك القيمي.
فالحركة هنا ليست هدفًا بحد ذاتها، بل وسيلة للتعلم والتعبير والفهم.
يُطلب من المتعلم أن **يفكر قبل أن يتحرك**، وأن **يتخذ قرارات** أثناء اللعب والمنافسة، مما يُنمّي التفكير الاستراتيجي وحل المشكلات.
في الوقت ذاته، تُغرس القيم التربوية من خلال مواقف اللعب مثل احترام القواعد، تقبّل الخسارة، واللعب النزيه.
بحيث يصبح النشاط البدني الرياضي **مدرسة مصغّرة للحياة**، تُمكّن المتعلم من تطبيق القيم في مواقف واقعية.

4- يراعي مبدأ الفروق الفردية ويشجع التعلم الذاتي:

من المبادئ التربوية الأساسية في هذا النشاط احترام **التنوع بين المتعلمين** في القدرات الجسمية والنفسية والاجتماعية.
يقوم المدرّب أو الأستاذ بتكييف الأنشطة وفق مستويات الطلبة، بحيث يجد كل متعلم فرصته للتقدم حسب إيقاعه الخاص.
كما يُشجع النشاط على **الاعتماد على النفس** والتعلم من خلال التجربة والملاحظة، وهو ما يُعرف بـ"التعلم الذاتي."
فالخطأ يُعتبر هنا **جزءًا من عملية التعلم**، والتجريب وسيلة لاكتساب الخبرة.
وبذلك، يساهم النشاط في تكوين متعلم قادر على تقييم ذاته وتحسين أدائه دون اعتماد كلي على المعلّم.

5-الاعتماد على بيداغوجيا الكفاءات لا بيداغوجيا التلقين:

يقوم النشاط الرياضي التربوي الحديث على فلسفة **بيداغوجيا الكفاءات**، أي تطوير قدرات حقيقية وملموسة لدى المتعلم.
فبدل أن يتلقى المتعلم معلومات جاهزة أو يقلّد حركات دون فهم، يُوضع في مواقف تعليمية **تحفّزه على البحث والاكتشاف والمبادرة**.
يُسند إليه دور فاعل في بناء المعرفة من خلال الممارسة، لا مجرد التلقي السلبي.
وتُقاس نتائج التعلم ليس فقط بدرجة إتقان المهارة، بل بقدرته على **توظيف ما تعلمه في مواقف جديدة** داخل الحياة اليومية أو الرياضية.
بهذا يصبح النشاط البدني التربوي وسيلة لتكوين متعلم **كفئ، مبدع، ومسؤول**.

النشاط البدني الرياضي التربوي هو **أداة تربوية متكاملة** تسهم في تنشئة الفرد المتوازن القادر على التفكير والعمل والتعاون.
فهو يتجاوز الجانب البدني ليصبح **مشروعًا تربويًا متكاملًا** يهدف إلى بناء الإنسان المتكامل في جسده وعقله وروحه، ويغرس فيه القيم الإنسانية والاجتماعية من خلال الحركة والممارسة.

ثالثًا: الأهداف التربوية للنشاط البدني الرياضي

النشاط البدني الرياضي التربوي لا يُعد غاية في ذاته، بل هو وسيلة تربوية هادفة تسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المتكاملة التي تمسّ مختلف جوانب شخصية المتعلم — الجسمية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية.

فمن خلال الممارسة المنتظمة والموجهة، يصبح النشاط الرياضي أداة فعالة لبناء الإنسان المتوازن القادر على التفاعل الإيجابي مع ذاته ومجتمعه.

يمكن تصنيف هذه الأهداف في أربعة محاور أساسية كما يلي:

1. الأهداف البدنية والوظيفية:

تهدف هذه الفئة إلى تطوير القدرات الجسدية والوظائف الحيوية لدى المتعلم من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية، وهي تمثل الجانب الملموس للتربية البدنية.

ومن أبرز هذه الأهداف:

تحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة، عبر تمارين القوة، السرعة، المرونة، والتحمل.

تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية مثل الجري، القفز، الرمي، التوازن، والتنسيق العضلي العصبي.

تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية كالقلب والجهاز التنفسي والعضلات، مما يرفع القدرة على التحمل البدني والنشاط اليومي.

الوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة كالسمنة، أمراض القلب، والسكري، بفضل تنشيط الدورة الدموية وتنظيم العمليات الحيوية.

اكتساب عادات صحية سليمة كالنوم المنتظم، التغذية المتوازنة، واحترام قواعد النظافة الجسدية.

بهذا المعنى، يصبح النشاط البدني وسيلة فعالة لتحقيق الصحة الوقائية والتنمية البدنية المستدامة.

2. الأهداف النفسية والانفعالية:

يُسهم النشاط البدني التربوي في بناء شخصية مستقرة ومتزنة نفسيًا، إذ يمثل مجالًا للتنفيس والتعبير الانفعالي الإيجابي. ومن أبرز أهدافه النفسية:

تنمية الثقة بالنفس من خلال تحقيق النجاح في الأداء ومواجهة التحديات.

القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم في ردود الأفعال أثناء المنافسة أو الفشل.

غرس روح التحدي الإيجابي والمثابرة لتجاوز الصعوبات وتحقيق الأهداف.

تعزيز مفهوم الذات الإيجابي بحيث يشعر المتعلم بقيمته وقدرته على الإنجاز.

التخفيف من التوتر والضغوط النفسية عبر التفريغ الحركي والترويح الذهني.

تحقيق التوازن النفسي والارتياح الذهني بما ينعكس إيجابًا على التحصيل الدراسي والسلوك العام.

النشاط الرياضي إذًا ليس مجرد تمرين بدني، بل هو علاج نفسي وقائي يساعد على تكوين شخصية متفائلة ومتماسكة.

3. الأهداف الاجتماعية والسلوكية:

يُعد النشاط الرياضي التربوي وسيلة فعالة لتنشئة الفرد اجتماعيًا وتربويًا، من خلال ما يتضمنه من مواقف جماعية وتفاعلات إنسانية.

ومن أهم هذه الأهداف:

تعلم قيم التعاون والتضامن واحترام القوانين داخل اللعبة أو الفريق.

تنمية روح الفريق والانتماء للجماعة عبر المشاركة في اللعب الجماعي.

قبول الآخر بروح رياضية مهما كان الاختلاف في القدرات أو الانتماءات.

ترسيخ مفاهيم المواطنة والانضباط والمسؤولية، عبر الالتزام بالقواعد والأدوار المحددة.

محاربة السلوكيات السلبية كالعنف، الأنانية، والغش الرياضي.

ومن خلال هذه القيم، يتحول النشاط البدني إلى مدرسة في السلوك الاجتماعي، تُربي الأفراد على احترام الآخر وتقدير الجهد الجماعي.

4- الأهداف المعرفية والعقلية:

يُسهم النشاط البدني أيضًا في تنمية الجانب المعرفي والعقلي للمتعلمين، إذ يربط بين الفعل الحركي والفكر التحليلي والفهم العلمي.

ومن أبرز هذه الأهداف:

إدراك المفاهيم الأساسية للحركة والرياضة والصحة، مثل مفاهيم القوة، السرعة، التوازن، المرونة، والجهد.

اكتساب معارف ومهارات حول التدريب الرياضي والتحضير البدني (كالتسخين، التغذية، فترات الراحة).

التعرف على وظائف أعضاء الجسم أثناء الجهد البدني، وفهم العلاقة بين الجهد والمردود الحيوي.

توظيف المعرفة المكتسبة في الحياة اليومية، مثل تنظيم التغذية والنوم والنشاط.

فهم العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة من حيث الصحة النفسية، الإنتاجية، والراحة العامة.

النشاط الرياضي التربوي يُنمّي الفكر العلمي والتحليل المنطقي، ويُربط بين المعرفة النظرية والممارسة التطبيقية.

من خلال هذه الأهداف المتعددة، يتضح أن النشاط البدني الرياضي التربوي هو أداة شاملة لتربية الإنسان في جميع أبعاده: الجسدية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية.

إنه يعلّم المتعلم كيف يفكر ويتصرف ويتعاون ويتمتع بصحة واتزان، مما يجعله ركيزة أساسية في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة.

4- الأسس النظرية للنشاط البدني الرياضي التربوي:

وهو جزء أساسي لفهم فلسفة التربية البدنية وأهدافها، إذ يوضح الخلفيات الفكرية والعلمية التي تستند إليها الممارسات التربوية في مجال النشاط البدني.

1. الأساس الفلسفي: يقوم النشاط البدني الرياضي التربوي على فكرة الإنسان المتكامل، الذي ينبغي أن ينمو نموًا متوازنًا في جميع أبعاده: الجسدية، العقلية، النفسية، والاجتماعية.

فهو يستمد جذوره من الفلسفات التربوية التي تؤمن بأن الجسد والعقل والروح وحدة متكاملة، وأن تنمية أحد الجوانب بمعزل عن الآخر تُحدث خللاً في التكوين الإنساني.

الحركة هنا ليست مجرد فعل ميكانيكي أو أداء آلي للعضلات، بل هي تعبير عن الذات والوعي والإرادة.

فمن خلال الحركة، يُعبّر الإنسان عن مشاعره وأفكاره، ويحقق ذاته ويختبر حريته في الفعل والاختيار.

كما تُسهم الحركة المنظمة في تحقيق التوازن بين الجسد والعقل، وبين الفرد والمجتمع، مما يجعل النشاط البدني أداة تربوية راقية تهدف إلى الانسجام الإنساني الشامل.

2. الأساس البيولوجي: يرتكز النشاط البدني الرياضي التربوي على فهم الجوانب البيولوجية والفسيولوجية لجسم الإنسان، أي دراسة التغيرات التي تطرأ على الأجهزة الحيوية أثناء المجهود البدني.

يتعلق هذا الأساس بمعرفة كيفية تكيف الجسم مع التمارين الرياضية من حيث وظائف القلب، الرئتين، العضلات، والجهاز العصبي.

من خلال هذا الفهم العلمي، يمكن:

تخطيط النشاط البدني بطريقة تراعي قدرات المتعلمين وحالتهم الصحية.

ضمان سلامة الممارسة من خلال تطبيق مبدأ التدرج والتحميل المناسب.

تحقيق أقصى استفادة ممكنة من التمارين مع تجنّب الإرهاق أو الإصابات.

بالتالي، يشكل هذا الأساس البعد العلمي الذي يربط بين العلم والممارسة التربوية، ويجعل النشاط البدني وسيلة فعالة وآمنة للتنمية البدنية والوقاية الصحية.

3. الأساس النفسي: يرتبط النشاط البدني التربوي ارتباطًا وثيقًا بعلم النفس، لأنه يتعامل مع الإنسان في لحظات الفعل والانفعال والتحدي.

يعتمد هذا الأساس على فهم:

الدوافع التي تحفّز المتعلم على المشاركة والمثابرة.

الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي.

الاستجابات الانفعالية أثناء الأداء أو المنافسة.

فكل نشاط بدني هو تجربة وجدانية تُعبّر عن الذات وتُعزّز الثقة بالنفس والانضباط والتحكم في الانفعالات.

كما يساعد هذا الأساس على تصميم أنشطة محفّزة نفسيًا تراعي الحاجات والرغبات الفردية، مما يُسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الضغوط والتحديات.

إن فهم الجوانب النفسية للممارس يجعل من النشاط الرياضي وسيلة لبناء الشخصية والانفتاح العاطفي، وليس مجرد تدريب عضلي.

4- الأساس الاجتماعي:

يُعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي مجالًا حيويًا للتفاعل الاجتماعي، حيث يتعلم الفرد من خلاله قواعد العيش المشترك.

في إطار اللعب والمنافسة الجماعية، يتدرّب المتعلم على التعاون، الانضباط، احترام القواعد، وتقبّل الآخر بروح رياضية.

كما يساهم النشاط البدني في:

تعزيز الاندماج الاجتماعي من خلال إشراك الجميع بغضّ النظر عن الفوارق الجسدية أو الاجتماعية.

محاربة الإقصاء والتهميش عبر تهيئة بيئة عادلة ومتكافئة.

تنمية قيم المواطنة والمسؤولية الجماعية من خلال الالتزام بالقوانين والاحترام المتبادل.

بهذا، يتحول النشاط البدني إلى أداة تربوية لبناء المجتمع المتضامن والمتسامح، ويصبح وسيلة لترسيخ الثقافة المدنية عبر السلوك العملي.

5. الأساس التربوي:

الأساس التربوي هو المحور الذي يجمع بين جميع الأسس السابقة ويمنح النشاط البدني بعده الإنساني والتعليمي.

يركّز هذا الأساس على جعل الحركة وسيلة للتربية، لا غاية في ذاتها، بحيث تُدمج أهداف النشاط في مشروع التربية العامة الذي يهدف إلى:

التنشئة الاجتماعية السليمة عبر التربية على القيم.

التكيف مع المحيط ومواجهة التغيرات بمرونة ووعي.

تنمية القدرات والإمكانات الفردية بما يخدم التميز والإبداع.

ترسيخ روح المواطنة والمشاركة الإيجابية في المجتمع.

من هذا المنظور، يصبح النشاط البدني الرياضي أداة لبناء المواطن الصالح الذي يتحلى بالصحة والمسؤولية، ويجسد قيم التربية في حياته اليومية.

الأسس النظرية للنشاط البدني الرياضي التربوي تمثل الإطار المرجعي الفكري والعلمي الذي يوجّه العملية التعليمية داخل التربية البدنية.

فهو نشاط يجمع بين الفلسفة والعلم والتربية والمجتمع، ليخدم الإنسان ككائن متكامل في فكره وجسده وروحه.

ومن خلال هذه الأسس، يتحقق الهدف الأسمى للتربية البدنية: تكوين إنسان متوازن، نشيط، واعٍ، ومسؤول.

خامسًا: مكانة النشاط البدني في المنظومة التربوية :

يحتل النشاط البدني الرياضي التربوي مكانة مركزية في المنظومة التربوية الجزائرية، إذ يُعتبر من الركائز الأساسية في بناء شخصية المتعلم المتكاملة. فهو ليس مجرد نشاط ترفيهي أو جانبي، بل مادة تعليمية إجبارية ذات أهداف تربوية وصحية وثقافية، تُسهم بفعالية في تحقيق الغايات الكبرى للتربية الوطنية.

1. النشاط البدني كمادة تعليمية إجبارية:

تُعد التربية البدنية والرياضية مادة أساسية ضمن المناهج الدراسية في مختلف الأطوار التعليمية:

الطور الابتدائي:

تُغرس فيها لدى الطفل القيم الأولى للحركة واللعب الجماعي، وتنمّى القدرات الحركية الأساسية.

الطور المتوسط:

يُوجَّه فيها المتعلم نحو التدرّب على مهارات رياضية منظمة وتنمية روح التنافس الشريف.

الطور الثانوي:

تُعزَّز القدرات البدنية والمهارية، وتُربط الممارسة بالقيم الأخلاقية والاجتماعية.

الطور الجامعي:

تُقدَّم التربية البدنية كجزء من التكوين الشامل للطالب، وتُعتبر أداة للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية في بيئة تعليمية مكثفة لكنها غير الزامية

2. إسهامها في تحقيق الأهداف العامة للتربية

تسهم التربية البدنية في تجسيد الأهداف الكبرى التي تسعى إليها المنظومة التربوية الجزائرية، وهي بناء مواطن مسؤول، مثقف، متوازن، ومشارك في الحياة العامة. ومن أهم أدوارها في هذا السياق:

ترسيخ قيم المواطنة والانتماء الوطني:

من خلال الأنشطة الجماعية التي تُنمّي روح العمل المشترك، واحترام القواعد، والالتزام بالمسؤوليات.

تنمية القدرات الجسمية والعقلية للمتعلمين:

إذ تساعد الحركة على تطوير القدرات الحركية والذهنية، وتحفيز التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرار أثناء النشاط.

تحفيز السلوك الصحي والنشيط:

عبر ترسيخ عادات يومية قائمة على النشاط والحركة، ومقاومة السلوكيات السلبية مثل الخمول والجلوس الطويل.

تعزيز القيم التربوية والاجتماعية:

كروح التعاون، والتسامح، واحترام الغير، وهي قيم أساسية في بناء المجتمع الجزائري المتضامن.

من هذا المنطلق، تُعتبر التربية البدنية وسيلة لتحقيق المشروع التربوي الوطني في أبعاده القيمية والإنسانية والصحية.

3. التربية البدنية كوسيلة للوقاية والتربية الصحية:

في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية الحديثة، أصبحت أنماط الحياة الساكنة (قلة الحركة، التغذية غير المتوازنة، الجلوس الطويل أمام الشاشات...) من أهم التحديات الصحية التي تواجه المجتمع الجزائري، وخاصة فئة الأطفال والمراهقين.

تأتي التربية البدنية هنا كأداة وقائية وتربوية أساسية، إذ تهدف إلى:

الوقاية من أمراض العصر مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب.

تنمية الوعي الصحي لدى المتعلمين بأهمية الحركة والنشاط المنتظم.

تعليم السلوكيات الصحية اليومية كالنظافة، التغذية المتوازنة، وتنظيم الجهد البدني.

وقد أكدت الاستراتيجية الوطنية للصحة المدرسية في الجزائر على الدور الحيوي للنشاط البدني في:

خفض معدلات السمنة والتغذية غير المتوازنة لدى التلاميذ.

تحسين الصحة النفسية والتوازن العاطفي عبر تفريغ الطاقة والانفعالات.

تعزيز التحصيل الدراسي بفضل زيادة التركيز والنشاط الذهني الناتج عن الممارسة المنتظمة.

وبذلك، تُسهم التربية البدنية في تحقيق رؤية وطنية شاملة تجمع بين الصحة والتعليم والتنمية البشرية.

إن مكانة النشاط البدني الرياضي التربوي في المنظومة التربوية الجزائرية تتجاوز كونه مادة دراسية لتصبح مشروعًا وطنيًا متكاملًا يهدف إلى:

بناء إنسان متوازن في جسده وفكره وسلوكه.

إعداد مواطن فعّال ومسؤول في مجتمعه.

تعزيز صحة الأجيال الصاعدة ومناعتها أمام تحديات الحياة الحديثة.

وبذلك، تتجسد التربية البدنية في الجزائر كأداة للتربية، والتنشئة، والتنمية المستدامة للإنسان والمجتمع.

سادسًا: مبادئ النشاط البدني الرياضي التربوي

تُعد مبادئ النشاط البدني الرياضي التربوي الركائز البيداغوجية الأساسية التي يستند إليها التخطيط والتنفيذ والتقويم في العملية التعليمية.

فهي توجه المعلم والمتعلم معًا نحو تحقيق التوازن بين الفعل الحركي، النمو الذهني، والتكوين القيمي، وتضمن أن تكون الممارسة علمية، تربوية، وآمنة.

وفيما يلي توسع تفصيلي لكل مبدأ، مدعم بالأبعاد التربوية والنفسية والاجتماعية.

1. مبدأ الشمولية:

يرتكز هذا المبدأ على أن الهدف من النشاط البدني ليس تكوين الجسم فحسب، بل تنمية الإنسان في جميع أبعاده المتكاملة.

فالتربية البدنية التربوية تعمل على:

تنمية القدرات البدنية: كالقوة، السرعة، التحمل، التوازن، والمرونة.

تحفيز الذكاء الحركي والعقلي: من خلال التفكير في الحلول الحركية المناسبة واتخاذ القرارات أثناء الأداء.

بناء الشخصية النفسية والاجتماعية: وهذا عبر التفاعل مع الآخرين وتعلم الانضباط والتعاون.

الشمولية إذًا تعني أن النشاط البدني هو تربية شاملة للعقل والجسد والوجدان، فلا ينفصل الجانب البدني عن القيمي أو المعرفي.

ومن هنا، يُعتبر النشاط البدني مدخلًا متكاملاً للتربية على الحياة.

2. مبدأ التدرّج: يُعد التدرج من أهم المبادئ التربوية التي تُطبّق في المجال الحركي، لأن اكتساب المهارة لا يتم دفعة واحدة، بل يحتاج إلى تسلسل منطقي ومنهجي.

يبدأ التعلم من:

الحركات البسيطة والمألوفة ----- نحو المهارات المركّبة والمعقّدة،

من الأداء الفردي ---- إلى الأداء الجماعي،

ومن الملاحظة --- إلى الإبداع الذاتي في الأداء.

التدرج يُمكّن المربي من بناء المواقف التعليمية وفق قدرات المتعلم، ويُساعد المتعلم على تجنب الإرهاق أو الإحباط، مما يُعزز الدافعية الداخلية للاستمرار في التعلم.

وبهذا يصبح التدرج أداة لتحقيق التطور المستمر والنجاح التربوي الآمن.

3. مبدأ الاستمرارية:

يؤكد هذا المبدأ أن العملية التربوية لا تُؤتي ثمارها إلا إذا كانت منتظمة ومستمرة.

فالقدرات البدنية والعادات الصحية لا تُكتسب بالممارسة المؤقتة، بل تتطلب تكرارًا مستمرًا وتخطيطًا زمنيًا يسمح بتثبيت التعلمات.

الاستمرارية تضمن:

بقاء المكتسبات البدنية والمهارية.

ترسيخ السلوك الصحي الإيجابي.

تكوين نمط حياة نشيط لدى المتعلم.

كما تُسهم في بناء مفهوم الالتزام والانضباط الذاتي، لأن المتعلم يتعلم من خلالها أهمية المداومة والجهد المتواصل.

الاستمرارية هي إذًا جسر بين المعرفة والممارسة اليومية، تجعل النشاط البدني أسلوب حياة لا مجرد حصة دراسية.

4. مبدأ الفروق الفردية:

يُعتبر هذا المبدأ من أهم ركائز البيداغوجيا الحديثة، لأنه يقوم على احترام خصوصية كل متعلم.

فلا يمكن التعامل مع المتعلمين كمجموعة متجانسة؛ إذ تختلف قدراتهم واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية.

المربي الناجح هو من:

يُكيّف التمارين حسب قدرات المتعلمين (قوة، وزن، مرونة...).

يضع أهدافًا متنوعة تناسب كل مستوى.

يُشجع كل فرد على التقدم الذاتي دون مقارنات سلبية.

بتطبيق هذا المبدأ، تتحقق العدالة التربوية ويشعر كل متعلم بالتقدير والإنصاف، مما يعزز روح المشاركة والتحفيز الداخلي.

كما يسهم في الوقاية من الإصابات والإرهاق، ويُكرّس مفهوم "التربية من أجل الجميع".

5. مبدأ التفاعل الاجتماعي:

النشاط البدني هو مجال اجتماعي بامتياز، إذ يتفاعل فيه المتعلم مع أقرانه، ويتعلم من خلالهم قيم التعاون والاحترام والمشاركة.

فمن خلال الألعاب الجماعية والمواقف التنافسية التربوية، يكتسب المتعلم:

مهارات التواصل والحوار.

روح العمل الجماعي والمسؤولية المشتركة.

احترام القواعد والالتزام بها طواعية.

تقبّل الفوز والخسارة بروح رياضية.

التفاعل الاجتماعي لا يُنمّي فقط القدرات الاجتماعية، بل يُسهم في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة، ويُعد المتعلم للاندماج الفعّال في المجتمع.

إنه مبدأ يربط بين التربية البدنية والتربية المدنية، ويُجسد عمليًا قيم المواطنة والتضامن.

6. مبدأ الأمن والسلامة:

يُعد هذا المبدأ محورًا أساسيًا في الممارسة التربوية، لأنه يُعنى بوقاية المتعلمين من الأخطار أثناء النشاط.

ويشمل الجوانب التالية:

التأكد من جاهزية المنشآت الرياضية وصلاحية الأدوات.

مراقبة الحالة الصحية للمتعلمين قبل وأثناء الممارسة.

تعليم المتعلمين قواعد السلوك الآمن داخل الفضاء الرياضي.

اتخاذ إجراءات فورية في حال وقوع حوادث أو إصابات.

إنّ غياب هذا المبدأ يُفقد النشاط التربوي معناه، لأن التربية البدنية تُبنى على السلامة البدنية والنفسية، التي تُعد شرطًا أساسيًا للتعلم الفعّال.

لذلك، يجب أن يكون المربي واعيًا بمسؤوليته القانونية والأخلاقية في ضمان بيئة آمنة ومريحة للجميع.

تشكل هذه المبادئ منظومة متكاملة تُوجه المربي في عمله، وتضمن أن تكون العملية التعليمية في النشاط البدني:

متكاملة (الشمولية)،

منظمة (التدرج)،

مستمرة (الاستمرارية)،

عادلة (الفروق الفردية)،

تفاعلية (التفاعل الاجتماعي)،

آمنة (الأمن والسلامة).

وبذلك يصبح النشاط البدني الرياضي التربوي تجسيدًا فعليًا للتربية الشاملة التي تهدف إلى تنمية الإنسان في كل أبعاده، من خلال الحركة الواعية والممارسة الهادفة.

إنّ النشاط البدني الرياضي التربوي في جوهره ليس مجرد ممارسة جسدية، بل هو منظومة تربوية متكاملة تُسهم في بناء الإنسان العصري المتوازن، القادر على التفكير والتعاون والإبداع.

فهو يجمع بين التعلم والحركة، بين الجسد والعقل، وبين الأداء والقيم.

ومن خلال مبادئه التربوية، يُغرس في المتعلم حب النظام، واحترام الذات والآخر، والقدرة على العمل ضمن فريق، والوعي بأهمية الصحة والنشاط في حياة الفرد والمجتمع.

وبذلك يُمكن القول إنّ النشاط البدني الرياضي التربوي هو مدرسة للحياة تُعلّم الانضباط، القوة، والعقلانية، وتسهم في تكوين إنسان جزائري فعّال، متعاون، ومبدع في حياته الدراسية والمهنية والاجتماعية.

درس التربية البدنية والرياضية

أولاً: ماهية درس التربية البدنية والرياضية:

- **تعريفه:**

درس التربية البدنية والرياضية هو **عملية تعليمية تربوية متكاملة** تعتمد على النشاط البدني والحركي كوسيلة للتعلم والتربية.
يهدف إلى **تنمية قدرات المتعلم البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية** في إطار منظم ومخطط.

أي أن الدرس لا يقتصر على التمارين فقط، بل يعلّم **القيم، الانضباط، التعاون، والاحترام** من خلال الحركة والممارسة.

- **مكانته في المنهاج التربوي:**

- التربية البدنية هي **مادة أساسية** في المنهاج لأنها تُسهم في بناء شخصية المتعلم من جميع الجوانب.
- تعتبر **الوسيلة التطبيقية للتربية الشاملة،** لأنها تدمج بين الجسد والعقل والانفعال في آن واحد.
- كما أنها تساعد على **تحسين الصحة العامة،** وتربية المتعلم على أسلوب حياة نشط وصحي.

ثانياً: أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

1- الأهداف التعليمية :

- اكتساب معارف حول الحركات، الألعاب، القوانين، والأدوات الرياضية.
- تنمية القدرة على **تحليل الأداء الحركي وفهم الأخطاء**.
- إدراك العلاقة بين النشاط البدني والصحة.

2- الأهداف التربوية :

- غرس **الروح الرياضية** :تقبّل الخسارة، احترام القواعد، التعاون مع الزملاء.
- تنمية الثقة بالنفس والانضباط الذاتي.
- تعزيز روح **المسؤولية والعمل الجماعي**.

3- الأهداف الصحية والبدنية:

- تحسين اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة).
- الوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة.
- ترسيخ عادات صحية كالنظافة والتغذية السليمة.

ثالثاً: مكونات الحصة التربوية:

تتكون الحصة من **ثلاث مراحل رئيسية**، وكل مرحلة لها دور محدد:

1.مرحلة التهيئة (10 – 15 دقيقة)

- الهدف :**تحضير الجسم والعقل** للنشاط.
- الأنشطة: جري خفيف، تمارين مرونة، ألعاب صغيرة.
- تهيّئ العضلات وتزيد من حرارة الجسم وتحفز المتعلمين نفسيًا.

2.الجزء الرئيسي (25 – 30 دقيقة)

- هو **قلب الدرس**، يتم فيه التعلم الفعلي للمهارة أو النشاط.
- الأنشطة: تعلم مهارة، منافسة رياضية، تمرين تطبيقي.
- يجب أن تراعي هذه المرحلة **التدرج في الصعوبة** والفروق الفردية بين المتعلمين.

3.الجزء الختامي (5 – 10 دقائق)

- الهدف :**التهدئة والاسترجاع**.
- الأنشطة: تمارين استرخاء وتنفس، حوار حول ما تم تعلمه.
- هنا يتم إعطاء **تغذية راجعة (Feedback)** لتصحيح الأخطاء وتشجيع التلاميذ.

رابعاً: التنظيم البيداغوجي للدرس:

1- تنظيم الفضاء (المساحة)

- يجب استغلال الساحة بذكاء لضمان الأمن وسهولة الحركة.
- تنظيم المجموعات بشكل يسمح برؤية الجميع وتدخل المعلم بسرعة عند الحاجة.

2-تنظيم الأدوات:

- تحضير الأدوات مسبقًا (كرات، حواجز، أقماع...).
- استعمال أدوات آمنة ومناسبة لعمر المتعلمين.

3- تنظيم المتعلمين

- تقسيمهم إلى مجموعات أو أزواج لتسهيل المتابعة.
- تشجيع التعاون والمنافسة الشريفة.
- اعتماد أوضاع مختلفة (صفوف – دوائر – محطات) حسب الهدف من النشاط.

خامساً: التقييم داخل الدرس والتغذية الراجعة

1-التقييم

- **التقييم التكويني** :يتم أثناء الدرس بملاحظة الأداء الحركي.
- **التقييم التحصيلي** :في نهاية الوحدة التعليمية لقياس مدى تحقق الأهداف.

يُعتمد على أدوات مثل:

- شبكات الملاحظة.(Grilles d'observation)
- اختبارات اللياقة أو المهارة.
- المناقشة الجماعية أو الفردية.

2- التغذية الراجعة:

- هي **معلومات يقدمها المعلم للمتعلم عن أدائه**)ما الجيد وما الذي يحتاج تحسينًا.(
- يجب أن تكون:
  - فورية (بعد الأداء مباشرة).
  - بنّاءة (تشجع وتوجّه).
  - واضحة ومفهومة.
- تساعد المتعلم على **تعديل سلوكه وتحسين أدائه المستقبلي**.

سادساً: التخطيط الجيد للحصة

التخطيط هو **العملية المسبقة لتنظيم عناصر الدرس،** ويشمل:

1. تحديد الأهداف بدقة (تعليمية، تربوية، بدنية).
2. اختيار الأنشطة المناسبة.
3. تحديد الوسائل والأدوات.
4. تنظيم الزمن والمساحة.
5. وضع طرق للتقييم.

المعلم الناجح هو الذي **يدخل الحصة وهو يعرف ماذا يريد أن يُعلّم، ولماذا، وكيف، وبأي وسيلة، وكيف سيقيس النجاح.**

سابعاً: دور المعلم والمتعلم

دور المعلم: الموجّه والمخطط والمنظّم.

- الملاحظ الذي يتابع الأداء ويصحح الأخطاء.
- القدوة في السلوك والروح الرياضية.

دور المتعلم: المشاركة الفعالة في الأنشطة.

- احترام القواعد والتعاون مع الزملاء.
- تقويم ذاته والتعلم من أخطائه.

ثامناً: البعد الإنساني والأخلاقي للدرس

- تعزيز قيم **الاحترام، الانضباط، الصداقة، والتسامح**.
- نبذ العنف والتصرفات غير الأخلاقية في اللعب.
- اعتبار الرياضة وسيلة لتربية الجسد والعقل معًا.

عموما فان درس التربية البدنية والرياضية هو **تربية متكاملة بالحركة ومن خلال الحركة**. يهدف إلى بناء الإنسان السليم من حيث **الجسم، الفكر، السلوك، والعلاقات الاجتماعية**. نجاحه يعتمد على **تخطيط علمي، تنظيم بيداغوجي فعّال، وتقييم مستمر يوجه التعلم نحو التحسن.**

مدخل إلى منهجية التدريب الرياضي

مقدمة :

أصبح التدريب الرياضي في العصر الحديث علمًا قائمًا بذاته، بعد أن كان يُمارَس في السابق اعتمادًا على الخبرة الشخصية والتجربة الذاتية. وقد أسهم تطور البحث العلمي في تحويل التدريب الرياضي إلى عملية علمية دقيقة، تعتمد على مبادئ ثابتة وقوانين قابلة للقياس والتقويم.
ومن هنا، تبرز **منهجية التدريب الرياضي** بوصفها الإطار المنظم الذي يضبط هذه العملية، ويضمن توجيه الجهد البدني والذهني للرياضي توجيهًا عقلانيًا يحقق التطور دون الوقوع في الإفراط أو العشوائية.

أولًا: مفهوم التدريب الرياضي

1. تعريف التدريب الرياضي :

يُعرَّف التدريب الرياضي على أنه **عملية تربوية تعليمية طويلة المدى، تقوم على التخطيط العلمي المنظم، وتستهدف إحداث تغيّرات وظيفية وتشريحية ونفسية إيجابية في جسم الرياضي، من خلال استخدام أحمال تدريبية مقنّنة، بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز.**

ويُظهر هذا التعريف عدة أبعاد أساسية:

- **البعد التربوي** :لأن التدريب لا يطوّر الجسد فقط، بل يوجّه السلوك ويبني الشخصية.
- **البعد العلمي** :حيث يعتمد على قوانين فسيولوجية ونفسية دقيقة.
- **البعد الزمني** :فنتائج التدريب لا تتحقق فورًا، بل عبر التراكم والاستمرارية.
- **بعد التكيف** :إذ إن الهدف الحقيقي للتدريب هو إحداث تكيف إيجابي، لا مجرد إرهاق بدني.

وعليه، فإن أي برنامج تدريبي لا يحقق التكيف يُعدّ فاشلًا من منظور علمي، مهما بلغت شدته.

2. الفرق بين التدريب الرياضي والممارسة الرياضية :

كثيرا ما يخلط الناس بين التدريب الرياضي والممارسة الرياضية ، رغم الاختلاف الجوهري بينهما.

- **الممارسة الرياضية العامة**:
  - لا تخضع بالضرورة لتخطيط علمي.
  - تهدف أساسًا إلى الترويح أو الحفاظ على الصحة.
  - لا ترتبط بأهداف تنافسية محددة.
- **التدريب الرياضي**:
  - يخضع لتخطيط دقيق قائم على أهداف مرحلية ونهائية.
  - يرتبط بالمنافسة والإنجاز.
  - يعتمد على التقويم والمتابعة المستمرة.

كما ان ليست كثافة التمرين أو صعوبته هي ما يجعله تدريبًا رياضيًا، بل **وجود المنهجية العلمية** التي تنظّم الحمل وتضبط آثاره.

ثانيًا: أهداف التدريب الرياضي

1. الأهداف البدنية : تهدف الأهداف البدنية إلى تطوير الصفات الوظيفية التي تمثل القاعدة الأساسية للأداء الرياضي. وتشمل:

- **القوة العضلية** :كأساس للحركات الانفجارية والثبات.
- **التحمل** :لتمكين الرياضي من الاستمرار في الأداء دون هبوط المستوى.
- **السرعة** :سواء سرعة الاستجابة أو الانتقال.
- **المرونة** :للوقاية من الإصابات وتحسين المدى الحركي.
- **الرشاقة** :لتحسين التوافق العصبي العضلي.

كما أن تطوير هذه الصفات يتم وفق خصوصية النشاط الرياضي، ولا يجوز تنميتها جميعًا بنفس الدرجة في آن واحد.

2. الأهداف المهارية والخططية :

- **الأهداف المهارية:** تتعلق بإتقان الحركات الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي، ويُقاس نجاحها بدرجة الدقة والاقتصاد في الجهد.

- **الأهداف الخططية:** تهدف إلى تمكين الرياضي من قراءة المواقف التنافسية واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

وتكمن العلاقة بين المهارة والخطة في أن المهارة الجيدة هي أداة تنفيذ الخطة، بينما الخطة هي الإطار المنظم لاستخدام المهارة.

3. الأهداف النفسية والاجتماعية :يُعد الجانب النفسي عنصرًا حاسمًا في الإنجاز الرياضي، إذ لا يمكن للأداء البدني أن يبلغ ذروته دون استقرار نفسي.

وتشمل هذه الأهداف:تنمية الثقة بالنفس.

- رفع الدافعية الداخلية.
- ضبط الانفعالات أثناء المنافسة.
- تعزيز روح الانتماء والعمل الجماعي.

ثالثًا: اهمية منهجية التدريب الرياضي:

علاقة منهجية التدريب بالعلوم الأخرى :منهجية التدريب الرياضي ليست علمًا معزولًا، بل تعتمد على التكامل مع عدة علوم، من أبرزها:

- **الفسيولوجيا** :لفهم التغيرات الوظيفية الناتجة عن الحمل.
- **علم النفس الرياضي** :لتوجيه السلوك والتحكم في الضغوط.
- **البيوميكانيك** :لتحسين الكفاءة الحركية وتقليل الإصابات.
- **التغذية الرياضية** :لدعم الاستشفاء وبناء الطاقة.

ويُعد المدرب الناجح هو القادر على توظيف هذه العلوم عمليًا داخل البرنامج التدريبي.

لا يمكن اعتبار منهجية التدريب مجرد:جدول تمارين،أو رفع متدرج للأحمال فقط.

بل تكتسي أهمية بالغة بحيث أن منهجية التدريب تشمل:/التخطيط./التنفيذ./التقويم./التغذية الراجعة والتعديل المستمر.

وأي إهمال لأحد هذه المكونات يُخلّ بالتوازن العلمي للعملية التدريبية.

ولهذا فان منهجية التدريب الرياضي تمثل العمود الفقري للعملية التدريبية الحديثة، وأن نجاحها مرهون بالالتزام بأسسها العلمية والتربوية والنفسية. فالتدريب ليس غاية في ذاته، بل وسيلة منظمة لتحقيق التكيف الأمثل والإنجاز الرياضي المستدام.

محاضرة: مبادئ وأُسُس التدريب الرياضي

مقدمة :

يمثّل التدريب الرياضي في المنظور العلمي الحديث عملية منهجية مركّبة، تقوم على التفاعل المنظم بين الأحمال التدريبية من جهة، وقدرات الرياضي البيولوجية والنفسية من جهة أخرى. ولم يعد التدريب نشاطًا عفويًا أو قائمًا على الخبرة الميدانية وحدها، بل أصبح علمًا تطبيقيًا يستند إلى نتائج البحوث الفسيولوجية والنفسية والبيوميكانيكية.

وتُعدّ **مبادئ وأُسُس التدريب الرياضي** الإطار النظري الضابط لهذه العملية، إذ توجّه التخطيط طويل المدى، وتنظّم تنفيذ الأحمال، وتضبط عملية التقويم والتعديل. وتكمن أهمية هذه المبادئ في كونها تفسّر كيف ولماذا يستجيب الجسم للحمل التدريبي، وتحدّد الشروط التي يتحقق في ظلها التكيف الإيجابي دون الوصول إلى الإجهاد أو الإصابات.

أولا: مفهوم مبادئ وأُسُس التدريب الرياضي:

تُعرَّف مبادئ وأُسُس التدريب الرياضي بأنها **مجموعة من القوانين العلمية العامة التي تحكم استجابة الجسم البشري للأحمال التدريبية، والتي تم استخلاصها من خلال البحث العلمي والتجريب المنهجي، وتُستخدم لتوجيه العملية التدريبية نحو تحقيق التطور الوظيفي والأداء الرياضي الأمثل.**

ويُميَّز منهجيًا بين:

- **المبادئ** :وهي القواعد الثابتة التي تمثل شروطًا أساسية لنجاح التدريب، ويؤدي الإخلال بها إلى فشل العملية التدريبية أو الإضرار بصحة الرياضي.
- **الأسس** :وهي المرتكزات العلمية التطبيقية (الفسيولوجية، النفسية، التربوية) التي تُبنى عليها البرامج التدريبية.

ثانيًا: مبدأ الحمل والتكيف:

1. الحمل التدريبي :

الحمل التدريبي هو **المثير الخارجي المنظَّم الذي يُسلَّط على أجهزة الجسم المختلفة، ويؤدي إلى سلسلة من الاستجابات الوظيفية والعصبية والهرمونية** .ويُعد الحمل الأداة الأساسية التي يمتلكها المدرب لإحداث التطور.

ويتحدد الأثر التدريبي للحمل من خلال التفاعل الدقيق بين مكوّناته:

- **الشدة** تحدّد مستوى الإجهاد العصبي والعضلي.
- **الحجم** يحدّد مقدار العمل الكلي.
- **الكثافة** تتحكم في سرعة تراكم التعب.
- **الراحة** تمثّل العامل الحاسم في استعادة التوازن الداخلي.

ويجب التأكيد على أن قيمة الحمل لا تُقاس بمقدار الجهد فقط، بل بمدى **ملائمته لقدرة الرياضي على التكيف**.

2- التكيف الرياضي

التكيف الرياضي هو **عملية بيولوجية ديناميكية، تُحدِث خلالها أجهزة الجسم تغيّرات وظيفية وتشريحية نتيجة التعرض المتكرر والمنظم للأحمال التدريبية** .وتشمل هذه التغيرات:

- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.
- زيادة القدرة العضلية.
- رفع كفاءة الأجهزة القلبية والتنفسية.
- تحسين التوازن الهرموني.

ويمر التكيف بمراحل متتابعة:

1. **الإجهاد الوظيفي** :نتيجة الحمل.
2. **الاستشفاء** :استعادة التوازن.
3. **التعويض الزائد** :تجاوز المستوى السابق.

ثالثًا: مبدأ التدرّج في الحمل التدريبي: يقوم مبدأ التدرج على **الزيادة المرحلية والمدروسة في مكوّنات الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى التكيف المحقَّق** .ويُعد هذا المبدأ ضرورة بيولوجية، لأن أجهزة الجسم لا تستطيع التكيف مع القفزات المفاجئة في الشدة أو الحجم.

ويتحقق التدرج من خلال:

- زيادة الشدة مع تثبيت الحجم.
- زيادة الحجم مع تثبيت الشدة.
- المزج بينهما وفق المرحلة التدريبية.

رابعًا: مبدأ الاستمرارية: الاستمرارية تعني **تتابع الأحمال التدريبية وفق نظام زمني منتظم يضمن الأثر التراكمي للتكيف** .ويُعد هذا المبدأ امتدادًا منطقيًا لمبدأ التكيف، إذ إن التغيرات الوظيفية المكتسبة تكون قابلة للزوال عند التوقف.

وتؤدي الانقطاعات غير المخططة إلى:

- فقدان سريع للتكيفات العصبية.
- تراجع الكفاءة القلبية التنفسية.
- انخفاض الجاهزية النفسية.

خامسًا: مبدأ الفروق الفردية: ينطلق هذا المبدأ من حقيقة علمية مفادها أن **الاستجابة للحمل التدريبي ليست متماثلة بين الأفراد،** حتى عند توحيد الشدة والحجم.

وتعود هذه الفروق إلى: اختلاف التركيب الجيني.

- التفاوت في النضج البيولوجي.
- الخلفية التدريبية السابقة.
- الحالة النفسية والدافعية.

سادسًا: مبدأ التخصّص: يعني مبدأ التخصص توجيه التدريب نحو **المتطلبات الوظيفية والمهارية الخاصة بالنشاط الرياضي** .فالتكيفات التي يحققها التدريب تكون نوعية بطبيعتها.

ويشمل التخصص:نوع الجهد السائد.

- النظام الطاقوي المستخدم.
- نمط الأداء الحركي.

ويُعد التدرج من العام إلى الخاص شرطًا أساسيًا لتطبيق هذا المبدأ بصورة سليمة.

سابعًا: مبدأ التنوّع : يقوم هذا المبدأ على **تنويع الوسائل التدريبية ضمن إطار منهجي منظم،** بما يحقق التوازن بين التطوير البدني والنفسي.

ويُسهم التنوّع في: تنشيط الجهاز العصبي.

- تقليل التكيف السلبي.
- الحفاظ على الدافعية.

غير أن التنوّع غير المنضبط قد يُضعف التخصص، مما يستدعي ضبطه علميًا.

مكوّنات الحمل التدريبي

الحمل التدريبي: الحمل التدريبي هو البنية المفهومية التي تُختصر فيها العملية التدريبية كلها؛ إذ لا يحدث التطور الرياضي من منظور علمي إلا عبر **مثيرات تدريبية مقنّنة** تُحدث اضطرابًا وظيفيًا محسوبًا في توازن الجسم الداخلي، ثم تُدار مرحلة الاستشفاء لإنتاج تكيف أعلى. وعليه، فالحمل التدريبي ليس "كمية تمرين" فحسب، بل هو **تركيب معقّد** يجمع بين خصائص التمرين الخارجية، والاستجابة الداخلية للرياضي.

ومن الناحية المنهجية، ينبغي التفريق بين:

- **الحمل الخارجي** :ما يقدّمه المدرب من عمل قابل للوصف والقياس (سرعات، أوزان، تكرارات، زمن، مسافة، راحة...).
- **الحمل الداخلي** :ما ينتج داخل الجسم من استجابات (نبض، تهوية رئوية، لاكتات، تعب عصبي، توتر نفسي...).

وتكمن الأهمية العلمية لهذا التفريق في أن التدريب الناجح لا يكتفي بزيادة الحمل الخارجي، بل يهدف إلى إدارة الحمل الداخلي بحيث يكون:

- كافيًا لتحفيز التكيف،
- وغير مفرط بما يهدد التوازن الوظيفي.

- قيمة الحمل التدريبي تُقاس بقدرته على إحداث تكيف نوعي آمن، لا بمدى "صعوبته"

2-شدة الحمل التدريبي:

2-1 المفهوم: الشدة هي البعد الذي يحدد "قوة" المثير التدريبي، وتُعرَّف بأنها درجة الجهد مقارنة بالقدرة القصوى أو شبه القصوى. لكن التعريف العلمي لا يكتمل دون توضيح أن الشدة تتجلى بأشكال مختلفة وفق طبيعة النشاط:

- في التحمل: ترتبط الشدة غالبًا بدرجات الجهد القلبي–التنفسي.
- في القوة: ترتبط الشدة بالمقاومة النسبية) مثل % من 1 (RMوبالسرعة المقصودة في التنفيذ.
- في السرعة: ترتبط الشدة بسرعة الأداء وقصر الزمن وارتفاع الضغط العصبي.

2-2 الدلالة الفسيولوجية للشدة:

تؤثر الشدة مباشرة في:

- **مسارات إنتاج الطاقة** :فالشدة المعتدلة تدعم المسار الهوائي، بينما الشدة العالية تحفّز المسارات اللاهوائية.
- **الضغط العصبي المركزي** :الشدة المرتفعة تتطلب تجنيدًا عصبيًا أكبر، وقد تؤدي إلى تعب عصبي إذا تكررت دون استشفاء.
- **الاستجابة الهرمونية** :حيث تختلف أنماط الاستجابة تبعًا للشدة وحجم العمل.
- **خصائص التكيف** :فالشدة تُحدّد نوع التكيف (زيادة كفاءة هوائية، تحسين سرعة، تطوير قوة...).

2-3 مؤشرات قياس الشدة:

قياس الشدة ينبغي أن يكون ملائمًا للنشاط:

- **النبض القلبي** مناسب أكثر لجهود التحمل، وأقل دقة لجهود القوة القصوى القصيرة.
- **VO_2** معيار عالي الدقة للجهود الهوائية، لكنه يتطلب قياسًا متخصصًا.
- **%من 1 RM** معيار شائع في تدريب القوة، لكنه يتأثر بالتعب اليومي والتقنية.
- **RPE** مؤشر مفيد لضبط الشدة عندما تتغير الحالة اليومية للرياضي.

3- حجم الحمل التدريبي:

3-1 مفهوم الحجم:

الحجم هو البعد الكمي للحمل، ويعبر عن مقدار العمل المنجز عبر الزمن. ويكتسب الحجم أهميته لأنه يرتبط بالتكيفات التراكمية؛ فالكثير من التغيرات البنيوية (مثل التحمل العضلي، وتحسين الاقتصاد الحركي، وتوسّع القدرة الهوائية) تتطلب **تراكمًا زمنيًا وكميًا** لا يتحقق بالشدة وحدها.

3-2 محددات الحجم: الحجم يتخذ صورًا متنوعة حسب الرياضة:

- في التحمل: المسافة والزمن والمدة عند شدة معينة.
- في القوة: مجموع التكرارات × المجموعات × الشدة (وقد يُعبَّر عنه أيضًا بحجم الحمولة).
- في المهارات: عدد المحاولات/التكرارات الفنية وزمن الممارسة المركّزة.

3-3 الدور التكيفي للحجم وحدود: الحجم المرتفع قد يُنتج:

- تحسينات في التحمل العام والخاص،
- زيادة القدرة على مقاومة التعب،
- تعزيز الاستعداد لتحمل أحمال أعلى لاحقًا.

لكن تجاوز الحدود يؤدي إلى:

- **تراكم التعب** خصوصًا إذا تزامن مع كثافة عالية.
- **هبوط جودة الأداء** داخل الحصة، ما يقلل القيمة التدريبية للحجم ذاته.
- **مخاطر الاصابة** بسبب تكرار الحمل.

4- العلاقة بين الشدة والحجم: العلاقة العكسية بين الشدة والحجم قاعدة تنظيمية تحمي الرياضي من الإفراط وتضمن جودة التكيف. فالشدة العالية تستنزف بسرعة القدرة العصبية والطاقوية، لذلك لا يمكن منطقيًا أن تستمر مع حجم كبير دون أن تتحول إلى إجهاد.

من الناحية المنهجية، يُستخدم هذا المبدأ لتوزيع العمل عبر الزمن:

- فترات بناء القاعدة تعتمد غالبًا على **حجم أعلى وشدة أقل نسبيًا**.
- فترات الاقتراب من المنافسة تميل إلى **شدة أعلى وحجم أقل** للحفاظ على الجودة والسرعة.

5- كثافة الحمل التدريبي :

المفهوم:الكثافة هي "إيقاع التدريب" داخل الحصة أو الدورة القصيرة: أي نسبة زمن العمل إلى زمن الراحة. وهي لا تقل أهمية عن الشدة والحجم لأنها تتحكم في **كيفية تراكم التعب** خلال الحصة، وفي نوع الضغط الذي يتعرض له الرياضي.

أثر الكثافة على الاستجابة:

- كثافة مرتفعة (راحة قصيرة): تزيد تراكم التعب، وتدفع الجهاز القلبي–التنفسي للعمل في ظروف ضغط.
- كثافة منخفضة (راحة أطول): تسمح باستعادة جزء أكبر من القدرة، وتُحافظ على جودة الأداء خاصة في السرعات والقوة.

وبذلك، تُستخدم الكثافة لتوجيه الهدف:بناء تحمل خاص: كثافة أعلى نسبيًا.

- تطوير سرعة/قوة قصوى: كثافة أقل مع راحة كافية.

6- فترات الراحة والاستشفاء:

6-1 مفهوم الراحة:

الراحة في التدريب ليست فراغًا، بل هي مرحلة بيولوجية فعّالة تُستعاد فيها الوظائف وتُبنى التكيفات. فالجهد يسبب "اختلالًا" مقصودًا، والراحة تعيد التنظيم الداخلي إلى مستوى أعلى (التعويض الزائد).

6-2 أنواع الراحة :

- **راحة كاملة** :تُستخدم عندما تكون جودة الأداء مطلوبة (قوة قصوى/سرعة).
- **راحة غير كاملة** :تُستخدم لتدريب الجسم على الأداء تحت تعب نسبي (تحمل خاص).
- **راحة إيجابية** :نشاط خفيف يسرّع التخلص من نواتج التعب ويحافظ على الإيقاع الوظيفي.
- **راحة سلبية** :توقف تام يفيد في استعادة بعض الأنظمة لكنه قد لا يخدم أهدافًا معينة إذا أُفرط فيه.

التخطيط في التدريب الرياضي

يُعدّ التخطيط في التدريب الرياضي أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها العملية التدريبية الحديثة، إذ يمثّل الإطار العلمي الذي يُنظِّم الجهد التدريبي ويضبط توجيهه نحو تحقيق الأهداف المنشودة بكفاءة وفعالية. ولم يعد التخطيط مجرد تنظيم زمني للوحدات التدريبية، بل أصبح عملية علمية معقّدة تستند إلى التحليل الدقيق للواقع التدريبي، وتشخيص مستوى الرياضي، وتقدير إمكاناته الفعلية، ثم استشراف ما ينبغي أن يكون عليه الأداء في المستقبل.

وتكمن أهمية التخطيط في كونه الوسيلة التي تضمن الاستخدام الأمثل للحمل التدريبي، من حيث توجيه الشدة والحجم والكثافة عبر الزمن، بما يحقّق التدرّج المنهجي في التطور، ويحدّ من العشوائية والارتجال في اتخاذ القرارات التدريبية، كما يُسهم في تقليل مخاطر الإجهاد والإصابات الناتجة عن سوء تنظيم الأحمال.

أولًا: مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي:

يُعرَّف التخطيط في التدريب الرياضي بأنه **عملية علمية مستقبلية منظَّمة تهدف إلى تحديد الأهداف التدريبية بدقة، واختيار الوسائل والطرق المناسبة لتحقيقها، وتنظيم الأحمال التدريبية زمنيًا، مع مراعاة خصائص الرياضي ومتطلبات النشاط الرياضي، وذلك في ضوء إمكانات واقعية ومعايير علمية دقيقة.**

ويتّضح من هذا التعريف أن التخطيط:

- عملية **مستقبلية**، لأنه لا يتعامل مع الأداء الحالي فقط، بل يسعى إلى بناء مستوى أفضل في مراحل لاحقة.
- عملية **علمية**، تقوم على معطيات فسيولوجية ونفسية وتربوية، ولا تعتمد على الاجتهاد الشخصي وحده.
- عملية **منظمة**، تخضع لتسلسل منطقي وتدرّج مرحلي يراعي قوانين التكيف.
- عملية **هادفة**، تنطلق من أهداف واضحة، قابلة للقياس، والمتابعة، والتقويم.

ولا يُعدّ التخطيط إجراءً شكليًا أو وثيقة مكتوبة توضع على الورق فحسب، بل هو **تفكير استراتيجي مستمر** يوجّه قرارات المدرب اليومية، ويضبط اختياراته التدريبية، ويمنحه القدرة على التنبؤ بالمشكلات قبل وقوعها. ويؤدي غياب التخطيط أو ضعفه إلى التدريب العشوائي، مهما بلغت خبرة المدرب أو حماسة الرياضي، لأن الجهد غير المنظم لا يُنتج تطورًا مستدامًا.

ثانيًا: مستويات التخطيط في التدريب الرياضي: يقوم التخطيط في التدريب الرياضي على مستويات زمنية متدرجة ومتكاملة، يكمّل كلٌّ منها الآخر، بحيث يُشكّل مجموعها نسقًا واحدًا متماسكًا. ولا يمكن لأي مستوى أن يحقق أهدافه بمعزل عن المستويات الأخرى، لأن الفصل بينها يؤدي إلى خلل في التوازن العام للعملية التدريبية.

1-التخطيط طويل المدى:التخطيط طويل المدى هو **الإطار الاستراتيجي العام الذي يمتد لعدة سنوات، ويهدف إلى بناء الرياضي أو الفريق تدريجيًا وصولًا إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي.**

ويتميّز هذا المستوى بما يلي:

- تحديد الأهداف النهائية بعيدة المدى، مثل بلوغ القمة الرياضية أو الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء.
- مراعاة مراحل النمو والنضج البيولوجي، خاصة في فئات الناشئين والشباب.
- بناء القاعدة البدنية والمهارية على أسس علمية سليمة تضمن الاستمرارية.
- رسم المسار العام لتطور الأداء دون استعجال النتائج.

ويُعد التخطيط طويل المدى ضرورة حتمية في الرياضة التنافسية الحديثة، لأن الإنجاز الرياضي لا يتحقق في فترات قصيرة، بل هو نتاج عمل تراكمي طويل الأمد، يتطلب الصبر والالتزام بالقوانين العلمية للتكيف.

2- التخطيط متوسط المدى:يمثّل التخطيط متوسط المدى حلقة الوصل بين الرؤية الاستراتيجية العامة والتنفيذ العملي، ويمتد عادة لفترة موسم رياضي أو عدة أشهر.

ويركّز هذا المستوى على:

- ترجمة الأهداف بعيدة المدى إلى أهداف مرحلية قابلة للتحقق.
- تنظيم مراحل الإعداد (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد التنافسي).
- توزيع الأحمال التدريبية خلال الموسم بصورة متوازنة.
- ضبط فترات المنافسات وفترات الاستشفاء بما يضمن الحفاظ على المستوى.

ويتميّز التخطيط متوسط المدى بمرونته النسبية، إذ يسمح بإدخال التعديلات اللازمة وفق تطور مستوى الرياضي ونتائج التقويم المرحلي، دون الإخلال بالإطار العام للتخطيط طويل المدى.

.3التخطيط قصير المدى: التخطيط قصير المدى هو **التخطيط التنفيذي المباشر**، ويشمل:

- التخطيط الأسبوعي.
- التخطيط اليومي.
- تخطيط الوحدة التدريبية.

ويُعنى هذا المستوى بـ:

- تحديد محتوى كل وحدة تدريبية بدقة.
- ضبط شدة وحجم وكثافة الحمل داخل الوحدة.
- اختيار التمارين ووسائل التدريب المناسبة.
- تنظيم فترات الراحة بما يخدم هدف الوحدة.

ويُعدّ التخطيط قصير المدى الميدان العملي الذي تتجسّد فيه جميع المستويات التخطيطية الأخرى، إذ إن أي خلل في هذا المستوى يُفقد التخطيط العام قيمته التطبيقية مهما بلغت دقته النظرية.

ثالثًا: الدورة التدريبية: تُعدّ الدورة التدريبية الإطار الزمني التطبيقي الذي يتم من خلاله تنفيذ التخطيط، وهي **تقسيم منهجي للفترة الزمنية المخصّصة للتدريب إلى وحدات مرحلية متتابعة تهدف إلى تحقيق التكيف التدريجي والاستعداد الأمثل للمنافسات**.

وتُسهم الدورة التدريبية في تنظيم العلاقة بين العمل والراحة، وضبط التدرّج الحملي، وضمان الانتقال السلس بين مراحل الإعداد المختلفة.

1- الدورة السنوية: الدورة السنوية هي **أطول وحدات التخطيط الزمني، وتمتد غالبًا لسنة تدريبية كاملة**، وتشمل:

- فترة الإعداد العام.
- فترة الإعداد الخاص.
- فترة المنافسات.
- فترة الانتقال أو الراحة النشطة.

وتهدف الدورة السنوية إلى تحقيق التوازن بين التطور البدني والمهاري والنفسي، وضمان بلوغ قمة المستوى في توقيت مناسب، مع المحافظة على صحة الرياضي واستمراريته.

2-الدورة المتوسطة: الدورة المتوسطة هي جزء من الدورة السنوية، وتمتد عادة لعدة أسابيع أو أشهر، وتُستخدم لتنظيم مرحلة تدريبية محددة.

وتتمثل أهم وظائفها في:

- تطوير صفة بدنية أو مهارية بعينها.
- التحكم في التدرّج الحملي داخل المرحلة.
- التحضير المنظم لمجموعة من المنافسات.

3- الدورة الصغرى: الدورة الصغرى هي **أقصر الوحدات التخطيطية**، وتمتد عادة من أسبوع إلى أسبوعين، وتضم عددًا من الوحدات التدريبية.

وتُعنى بـ:

- توزيع الحمل الأسبوعي بصورة متوازنة.
- تنظيم العلاقة بين العمل والراحة.
- تحقيق أهداف تدريبية محددة قصيرة المدى.

إن نجاح العملية التدريبية لا يُقاس فقط بنتائج المنافسات، بل بمدى الالتزام بالتخطيط العلمي في مختلف مستوياته، وبحسن توظيف الدورات التدريبية بوصفها الأداة التنفيذية الأساسية لهذا التخطيط.

مكوّنات الإعداد في التدريب الرياضي:

يُعدّ الإعداد الرياضي الشامل أحد أكثر المفاهيم مركزية في منهجية التدريب الرياضي المعاصرة، لأنه يمثّل الإطار الذي تُنظَّم داخله مختلف العمليات التدريبية الهادفة إلى تطوير أداء الرياضي. ولم يعد الإنجاز الرياضي يُفسَّر على أساس التفوق البدني أو المهاري وحده، بل أصبح يُنظر إليه بوصفه حصيلة تفاعل مركّب بين قدرات بدنية، وكفاءات مهارية، وكفايات خططية مرتبطة باتخاذ القرار، إلى جانب الاستقرار النفسي داخل سياق تربوي ومنهجي مضبوط.

1- مفهوم الإعداد الرياضي الشامل:

يُعرَّف الإعداد الرياضي الشامل بأنه **عملية تدريبية علمية ومنهجية** تمتد على المدى المتوسط والبعيد، وتهدف إلى بناء الرياضي بناءً متكاملًا عبر تنمية مكوّنات الأداء **(البدنية، المهارية، الخططية، النفسية)** بصورة متوازنة، وفق تخطيط يراعي خصائص الفرد ومتطلبات النشاط الرياضي.

العناصر الأساسية في هذا المفهوم تتحدد عبر أربعة أبعاد منهجية:

- **البعد التكاملي** :لا تُفهم المكوّنات كعناصر منفصلة، بل كمنظومة مترابطة؛ فالبدني يهيئ للمهارة، والمهارة تعزّز الثقة، والنفسي يرفع جودة القرار، والقرار ينظّم التنفيذ.
- **البعد الزمني المرحلي** :الإعداد الشامل لا يتحقق دفعة واحدة؛ بل عبر مراحل تتغير فيها الأولويات مع الحفاظ على حضور داعم لبقية المكوّنات.
- **البعد الفردي** :يتأثر بالعمر البيولوجي والخلفية التدريبية والدافعية والاستعداد، بما يستدعي تكييف الجرعات ووسائل التقويم والاستشفاء.
- **البعد الوظيفي** :معيار القيمة ليس "تراكم التدريبات"، بل إنتاج **تكيفات قابلة للانتقال إلى الأداء الفعلي**.

2- الإعداد البدني: الإعداد البدني هو العملية التي تهدف إلى تنمية القدرات الوظيفية والعضلية والعصبية بما يمكّن الرياضي من أداء الجهد بكفاءة، وتحمل متطلبات التدريب والمنافسة، والوقاية من الإصابات. وهو **الأساس البيولوجي** الذي تُبنى عليه بقية المكوّنات؛ لأن المهارة والخطة لا تُترجمان إلى أداء ثابت دون قاعدة وظيفية تدعم التنفيذ تحت الضغط والتعب.

وظائفه الأساسية تتمثل في:

1. **تهيئة أجهزة الجسم للتكيف** :أي رفع القابلية لاستقبال الحمل دون تجاوز حدود السلامة، عبر بناء تدريجي يطور الاستشفاء وكفاءة أنظمة الطاقة.

2. **توفير قاعدة وظيفية للتعلّم والتنفيذ** :إذ إن كثيرًا من أخطاء المهارة قد تكون بدنية المنشأ (ضعف الثبات أو التوافق أو القوة النوعية).
3. **ضمان الاستمرارية** :فالقدرة على التدريب بجودة عبر الزمن دون انقطاع بسبب الإجهاد أو الإصابة تمثل شرطًا للإنجاز المستدام.

مكوّناته الجوهرية :القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والتوافق، المرونة؛ ولكل منها وظيفة مباشرة في الأداء:

- القوة أساس الثبات وإنتاج القدرة،
- التحمل يحافظ على الجودة تحت التعب،
- السرعة تختزل زمن الاستجابة والتنفيذ،
- الرشاقة والتوافق يعززان التحكم العصبي في الحركة،
- المرونة الوظيفية تحمي وتخدم المهارة دون إضعاف الثبات المفصلي.

الإعداد البدني العام والخاص:

- العام يبني قاعدة واسعة ويغلب في المراحل الأولى،
- والخاص يوجَّه لمتطلبات اللعبة وأنظمة الطاقة والعضلات العاملة. ومن أخطر الأخطاء الانتقال غير المنهجي من العام إلى الخاص، لأنه يرفع الإصابات ويضعف الاستقرار التطوري.

3- الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري هو عملية تعلّم وتثبيت وإتقان الحركات الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي، مع تحسين **الدقة والسرعة والاقتصاد الطاقوي والقدرة على التكيف** .وتمثّل المهارة القناة التي تتحول عبرها القدرات البدنية إلى أداء فعلي قابل للإنجاز، إذ قد يمتلك الرياضي قدرات بدنية مرتفعة لكنه يبقى دون مستوى المنافسة إذا لم تتحول هذه القدرات إلى مهارة تنفيذية دقيقة.

ويقوم الإعداد المهاري على أساس علمي مركّب يتمثل في: التنظيم العصبي للحركة، والتوافق الحسي–الحركي، والتغذية الراجعة، والتصحيح المنهجي للأخطاء. لذلك فالتكرار وحده لا يكفي؛ لأن التكرار غير الواعي قد يرسّخ الخطأ بدل تصحيحه.

مراحل اكتساب المهارة:

- معرفية (فهم وتمثّل)،

- تثبيت (تقليل أخطاء وتحسين تناسق)،
- آلية (أداء مستقر مع تكيف تحت شروط المنافسة).

4-الإعداد الخططي :الإعداد الخططي هو تنمية القدرة على تنظيم السلوك التنافسي واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة، بما يضمن الاستخدام الأمثل للمهارات والقدرات البدنية. وهو ليس "حفظ خطط"، بل بناء قدرة على **قراءة الموقف واتخاذ القرار وتنفيذ الاستجابة** تحت ضغط الزمن والخصم.

مكوّناته الأساسية:

- الإدراك الخططي (فهم الموقف)،
- اتخاذ القرار (اختيار البديل الأنسب)،
- التنفيذ الخططي (تحويل القرار إلى فعل)،
- المرونة والتكيف (تعديل السلوك حسب تغير الظروف).

مستوياته :فردي، جماعي، تنافسي؛ وتتدرج وظيفته من إدارة المواجهات الفردية إلى تنسيق الأدوار وصولًا إلى إدارة الإيقاع والاستراتيجية.

5- الإعداد النفسي: الإعداد النفسي هو تهيئة الرياضي نفسيًا وانفعاليًا للتدريب والمنافسة بما يضمن الاستقرار والتركيز والدافعية والقدرة على التعامل مع الضغوط. وهو ليس عنصرًا ثانويًا، لأن جودة الانتباه والتحكم الانفعالي تؤثر مباشرة في القرار الخططي ودقة المهارة، كما تؤثر في الاستشفاء والالتزام بالتدريب.

مكوّناته المركزية:الدافعية (الاستمرار وتحمل الصعوبات)،

- الانتباه والتركيز (توجيه الوعي للمثيرات الحاسمة)،
- التحكم الانفعالي (إدارة القلق والغضب والإحباط)،
- الثقة بالنفس (ثقة واقعية مبنية على الإتقان)،
- الصلابة النفسية (الاستمرار والتعافي بعد الإخفاق).

ان الإعداد الرياضي الشامل ليس تجميعًا لعناصر متفرقة، بل منظومة تكاملية يقوم نجاحها على التوازن والتدرّج والتخطيط العلمي. وأي خلل في أحد المكوّنات ينعكس على الأداء ككل: فضعف الاستقرار النفسي يربك القرار الخططي، واضطراب القرار يضعف توظيف المهارة، وضعف المهارة يهدر قيمة القدرات البدنية مهما ارتفعت. لذلك، لا تقبل منهجية التدريب الرياضي الحديثة المعالجة الجزئية أو العشوائية، بل تقوم على بناء متدرّج، وتقويم مستمر، وتعديل يستند إلى الاستجابة الفعلية للرياضي.

الخصائص التربوية للتدريب الرياضي

يُنظر إلى التدريب الرياضي الحديث بوصفه عملية مركّبة تتجاوز حدود تنمية القدرات البدنية والمهارية إلى بناء الإنسان الرياضي في أبعاده النفسية والاجتماعية والقيمية.

1- التدريب الرياضي كعملية تربوية

لا يقتصر التدريب على كونه تنظيمًا للحمل أو تطويرًا للمهارات، بل هو **عملية تربوية** ذات أهداف بعيدة المدى تتعلق بتشكيل الاتجاهات وترسيخ السلوكيات وبناء منظومة قيمية داعمة للأداء والاندماج الاجتماعي. ويظهر البعد التربوي للتدريب في كونه يتضمن تعلّم الالتزام، واحترام القواعد، وإدارة الانفعال، والتعامل مع النجاح والإخفاق، وهي خبرات تُنتج "شخصية رياضية" قادرة على الاستمرار والتطوّر.

ويمتاز التدريب كعملية تربوية بأنه:

- يُمارَس بصورة منتظمة ومتكررة، ما يجعل أثره التربوي تراكميًا.
- يقوم على التفاعل الاجتماعي داخل فريق أو جماعة تدريبية.
- يتضمن تقويمًا مستمرًا، ما يعلّم الرياضي المسؤولية وقبول الملاحظات.

2- المدرب كقائد تربوي:

يُعدّ المدرب في هذا السياق **قائدًا تربويًا** قبل أن يكون موجّهًا تقنيًا، لأن سلوكه وأسلوبه واتصاله بالرياضيين يحدد المناخ النفسي والاجتماعي للتدريب، وهو المناخ الذي يتشكل فيه الانضباط والدافعية والثقة. فالقائد التربوي لا يكتفي بإعطاء الأوامر، بل:

- يضع قواعد واضحة للسلوك.
- يقدّم نموذجًا قيميًا يُحتذى.
- يدير الجماعة التدريبية بعدالة واتزان.
- يربط الهدف الرياضي بالمعنى التربوي (الالتزام، الصبر، احترام المنافس).

وتكمن خطورة غياب هذا الدور في تحوّل التدريب إلى ضغط ميكانيكي قد يحقق نتائج قصيرة المدى، لكنه يضعف الاستدامة ويُنتج انسحابًا نفسيًا أو سلوكًا غير منضبط.

3-كفاءة المدرب العلمية والتقنية:

تقوم فاعلية المدرب على امتلاكه كفايات مزدوجة :**علمية وتقنية**، تتكامل لتضمن جودة القرار التدريبي وسلامة التطبيق.

3-1 الكفايات العلمية

وتشمل فهمًا منهجيًا لـ:

- مبادئ الحمل والتكيف والاستشفاء.
- خصائص النمو والفروق الفردية.
- مبادئ التعلم الحركي والضبط النفسي.
- أسس التقويم والمتابعة.

3-2الكفايات التقنية

وتتجلى في القدرة على:

- تصميم التمرين وتدرّجه وتكييفه حسب الهدف.
- شرح المهارة وتصحيح الأخطاء بكفاءة.
- إدارة الوحدة التدريبية زمنًا ومحتوى.
- تطبيق إجراءات الوقاية والسلامة.

والقاعدة المنهجية هنا أن التقنية دون علم قد تُنتج تدريبًا عشوائيًا، كما أن العلم دون تقنية قد يبقى في نطاق التصور النظري غير القابل للتطبيق.

4- التواصل والتفاعل مع الرياضي:

يُعدّ التواصل أحد أكثر محددات نجاح العملية التدريبية، لأنه الوسيط الذي تُنقل عبره الأهداف والتعليمات والتغذية الراجعة، وتُبنى من خلاله الثقة والانتماء. ويشمل التواصل الناجح:

- وضوح الرسالة التدريبية وعدم تناقضها.
- اختيار توقيت مناسب للتوجيه والتصحيح.
- التوازن بين الحزم والدعم.
- الإصغاء لمؤشرات التعب والقلق والمشكلات الشخصية المؤثرة في التدريب.

كما أن التفاعل الفعّال يتطلب مراعاة الفروق الفردية في تلقي الملاحظة، لأن أسلوب تصحيح الخطأ الذي يناسب رياضيًا قد يكون مُحبطًا لآخر. ومن ثمّ، تصبح مهارة المدرب الاتصالية جزءًا من أدواته المنهجية، لا سمة شخصية هامشية.

5- أخلاقيات الممارسة في مجال التدريب الرياضي

تمثّل أخلاقيات التدريب الإطار الضابط للعلاقة بين المدرب والرياضي، وللغاية التربوية للتدريب. وتشمل أخلاقيات التدريب:

- احترام كرامة الرياضي وصون سلامته النفسية والجسدية.
- العدالة في المعاملة وتكافؤ الفرص.
- رفض الإيذاء اللفظي أو التحقير كوسيلة "تحفيز."
- تجنّب تضارب المصالح واستغلال السلطة.
- الالتزام بالمهنية والسرية عند التعامل مع البيانات والاختبارات.

وتزداد أهمية هذا العنصر في مقياس المدخل لأن الطالب يحتاج إلى تأسيس تصور صحيح: النجاح الرياضي لا يبرر الممارسات غير الأخلاقية، بل إن الأخلاق شرط للاستدامة والثقة المؤسسية.

6- أثر أسلوب المدرب في الأداء

يؤثر أسلوب المدرب تأثيرًا مباشرًا في الأداء عبر مسارات نفسية–سلوكية، أبرزها:

- تشكيل الدافعية (داخلية/خارجية).
- ضبط القلق التنافسي وإدارة الضغط.
- رفع الثقة بالنفس أو إضعافها.
- تحسين الالتزام والانضباط.
- تشكيل اتجاهات الرياضي نحو التدريب (حب/نفور).

7-التدريب والبعد الاجتماعي

للتدريب بعد اجتماعي واضح يتمثل في:

- تعزيز الانتماء للجماعة الرياضية (فريق/نادٍ/مؤسسة).
- بناء شبكات دعم اجتماعي تقلل الانسحاب وتزيد الاستمرارية.

- تعلم قواعد التعايش واحترام الآخر والاختلاف.
- تمثيل قيم المجتمع بصورة إيجابية عبر السلوك الرياضي.

كما يسهم التدريب في تشكيل الهوية الاجتماعية للرياضي، ويمنحه أدوارًا ومعايير سلوك تُنقل إلى حياته اليومية خارج الملعب، وهو ما يفسّر اهتمام المؤسسات الرياضية بالبعد التربوي لا بالنتائج فقط.

يتبيّن أن منهجية التدريب الرياضي، بوصفها علمًا وممارسة، لا تستقيم دون دمج البعد التربوي في صميم العملية التدريبية. فالمدرب قائد تربوي يؤسس القيم والانضباط ويوجه التفاعل، وكفاءاته العلمية والتقنية تحدد جودة القرار، وأسلوبه ينعكس مباشرة على الدافعية والثقة والأداء. ومن جهة أخرى، يظل التدريب الرياضي بيئة تربوية واجتماعية لصناعة الشخصية الرياضية، وتنمية العمل الجماعي والانضباط الذاتي، وترسيخ قيم تمتد آثارها إلى ما بعد المجال الرياضي.