

مكونات الاعداد الرياضي

د. ماهر احمد العيساوي

## الإعداد الرياضي :-

- يفهم من الإعداد الرياضي بأنه الشكل الأساس للتحضير الرياضي الذي يحصل بمساعدة معرفة طرائق التمرين المنظم نسبة إلى الأسس وتوجيه التنظيم التربوي لتطوير الرياضي ، وهو مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بأعداد الفريق إعداداً رياضياً لأجل الوصول إلى المستويات العليا مستنداً على المعارف والخبرات والنتائج العلمية لتحقيق زيادة كفاءة اللاعب والوصول به إلى أعلى المستويات .

# أنواع الإعداد الرياضي :

- الإعداد البدني
- الإعداد المهاري
- الإعداد الخططي
- الإعداد النفسي
- الإعداد التربوي.
- الإعداد النظري.

# الإعداد البدني

◀ يقصد بالإعداد البدني " التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة التي من دونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه على وفق متطلبات اللعب الحديث فالإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة لدى اللاعبين

## ويتوقف تطبيق الأعداد البدني كماً ونوعاً على الأتي :-



- الغرض المراد تحقيقه .
- كفاءة الحالة التدريبية للاعب .
- العمر الزمني للاعب .
- العمر التدريبي للاعب .
- الجنس .
- فئة المتدربين (ناشئين ،متقدمين) .
- خواص النشاط الرياضي في الممارسة
- المرحلة السنوية التدريبية (إعدادية -منافسات-انتقالية).

# الأعداد البدني العام :

- والأعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يتبنى عليها الأعداد الخاص ويوجه نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية وهي :-



- القوة العضلية

- التحمل

- السرعة

- الرشاقة

- المرونة

- التوافق

- التوازن

# أهداف الأعداد البدني العام

- 1 . تنمية الصفات البدنية الأساسية ( كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ) .
2. تطوير الجانب الخلقى والارادي .
3. تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم الحركات المختلفة .
4. تطوير الجانب النفسي لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعة للعمل.
5. زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية .
6. علاج نواحي الضعف البدني والذي يؤثر على الناحية المهارية ( التكنيك )

# الإعداد البدني الخاص:

- ويهدف الى تنمية الصفات ( العناصر ) القدرات البدنية الأساسية والضرورية للنشاط التخصصي . وترتبط هذه التنمية ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية او لن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي في حالة أفقاره للصفات البدنية الضرورية
- أن التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة ( للمسابقة ) هي الوسيلة الأساسية للأعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية ، إذ يعتمد الإعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على أعداد بدني وحركي خاص ، وذلك من خلال تأدية تدريبات خاصة بمهارات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الأداء الحركي

## الإعداد المهاري :

- يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات مهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة



# العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري

- (1) العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبه .
- (2) عوامل الصفات البدنية .
- (3) العوامل النفسية .
- (4) الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية .
- (5) مدى توفر خبرات حركية متنوعة

# الإعداداد المهاري في خطة التدريب السنوية

- الإعداداد المهاري في وحدة (جرعة) التدريب :
- - أن الإعداداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيس من جرعة التدريب وحدة التدريب .
- - تطوير تمرينات الأداء المهاري واستخدام الطرائق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين / اللاعبات .
- - التقدم بمستوى التمرينات في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب.
- - اوقات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب / اللاعبه من تقدم في الأداء المهاري .

## الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى).

- - يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة / قصيرة / متقاربة أفضل من تركيبها في وحدات متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) .
- - يجب البدء في دورات الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب / اللاعبة .
- - يراعى استخدام طرائق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

# الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى)

- أ ( خلال فترة الإعداد :
- - خلال فترة الإعداد وخلال مرحلة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .
- - خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة جسم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله .
- - يمكن تركيب تمارين الإعداد المهاري مع تمارين تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.
- - يراعى أن تكون شدة أعمال التمارين في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى ، حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء .
- - حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادةً في نهاية فترة الإعداد فإن تمارين المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95 % بزيادة قدرها حوالي 5 % عن المرحلة السابقة .

(ب) خلال فترة المنافسات :

يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية :  
يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات .

• (ج) خلال مرحلة الانتقال :

• يقل الإعداد المهاري في مرحلة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين/اللاعبات في مرحلة المنافسة.

# طرائق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية

- - الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة
- 2- الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة
- 3- تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة
- 4- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة
- 5- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية
- 6- الأداء الآلي بالارتباطات مع مهارات أخرى

# نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري

- 1- تصبح المهارة عادة حركية .
- 2- اختفاء شوائب الأداء ( الزوائد الحركية ) التي ليس لها فائدة في المهارة .
- 3- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي .
- 4- ندرة التغذية الراجعة من المدرب .

# أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري

- (1) أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
- (2) أعلى درجات الدقة .
- (3) الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
- (4) بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
- (5) أعلى استثارة للدافعية .
- (6) الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة .
- (7) درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة ( جماهير – أجهزة – ميدان تنافس – طقس )

# الإعداد الخططي

- إن الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة الألعاب الرياضية كما انه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، إذ يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية يضاف إلى ذلك الأثر التربوي والنفسي للفريق ، وتهدف خطط اللعب إلى الاقتصاد في مجهود اللاعب البدني من خلال العمل الجماعي المخطط للفريق

## العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة :

- إن المدرب يجب أن يراعي عدة عوامل عند اختياره خطة المباراة ومن هذه العوامل هي :
- أ - النواحي المهارية للاعبين الفريق .
- ب - النواحي المهارية للاعبين الفريق المنافس .
- ج - اللياقة البدنية للاعبين الفريق .
- د - اللياقة البدنية للاعبين الفريق المنافس .
- هـ - المطلب الواقعي لنتيجة المباراة ( أهميتها بالنسبة للفريق وكذلك الفريق المنافس )
- و- الملعب الذي يلعب عليه الفريق ( ملعبه أو خارج ملعبه ) .
- ز- حالة الملعب ومساحته .
- ح - حالة الطقس الذي تقام فيه المباراة .
- ط- مرونة الخطة واعطاء بدائل لها بحيث يمكن تغييرها في أي وقت خلال المباراة طبقا لخطة الفريق الآخر.

# خطط اللعب :

- يقسم اغلب الباحثين خطط اللعب على قسمين هما :
- اولاً : خطط اللعب الدفاعية
- وتشمل خطط اللعب الدفاعية ثلاث اتجاهات مختلفة هي :
- 1. الخطط الفردية في الدفاع ( المهارات الفردية ) .
- 2. الخطط الجماعية في الدفاع ( اللعب بمجموعات ) .
- 3. الخطط الفرقية في الدفاع ( لعب الفريق ) .

# خطط اللعب الهجومية :

- وتشتمل خطط اللعب الهجومية على ثلاث مجالات مختلفة هي :
- 1. الخطط الفردية في الهجوم .
- 2. الخطط الجماعية في الهجوم .
- 3. الخطط الفرقية في الهجوم .

# العوامل المؤثرة فى مستوى كفاءة تنفيذ خطط اللعب

- 1. مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- 2. درجة اتقان المهارات الأساسية .
- 3. مستوى الإعداد الذهني للاعبين .
- 4. مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين .
- 5. الإعداد المعرفي للاعبين .
- 6. الاهتمام بالجانب النفسي واكساب اللاعب الثقة بالنفس والثبات الانفعالي بالمواقف الصعبة .

# مراحل الأعداد الخططي

- 1. اكتساب المعارف الخططية (قواعد اللعب ، مراكز اللاعبين ، أنواع الخطط ) .
- 2. اتقان المعارف الخططية (الطرق الصحيحة للأداء الخططي ، التدرج في الصعوبة ، تنوع مواقف المنافسة ، تجويد الأداء الخططي ) .
- 3. تطوير القدرات الإبداعية والتفاعل الخططي الخلاق )  
تنمية القدرات الإبداعية المرتبطة بالخطط ، التحرر من النمطية ، التفكير ذو الطابع الايجابي ، ربط التعلم المعرفي الخططي بتجارب وخبرات الممارسة الرياضية ) .

# أهداف الأعداد الخططي

- تحقيق أعلى درجات الانتباه وتحسين مستوى التوقع خلال المنافسة .
- تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات والمعارف الخططية .
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي .
- استخدام أفضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خط اللعب .

# التفكير والسلوك والذكاء التخطيطي

- **1-التفكير الخططي :** وهو احدى العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه .
- **2-السلوك الخططي :** الحصلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة اداء خططي في المواقف المناسبة( اتخاذ القرار المناسب،سرعة تنفيذها)
- **3-الذكاء الخططي:** وهو الجنوح نحو اختيارات مثلى نحو التفكير الخططي والذي قد يكون مرتبط بالسلوك في مرحلة التنفيذ.

# خطوات التدريب على خطط اللعب

- الشرح النظري لخطة اللعب على السبورة او اللوحة الممغنطة.
- المناقشة الايجابية مع اللاعبين في تفاصيل خطة اللعب للوصول القناعة اللاعبين بالخطة.
- التطبيق العملي لخطة اللعب في الملعب بدون المنافس مع اصلاح الاخطاء والتدرج في سرعة الاداء من البطئ حتى السرعة المطلوبة.
- تطبيق الخطة مع وضع منافس سلبي ثم منافس ايجابي مع التدرج في سرعة وقوة اشتراك المنافس حتى تؤدي الخطة بنفس القوة والسرعة من اللاعب وتحت ضغط منافس بالقوة والسرعة التي تؤدي بها الخطة في المباراة مع اصلاح اخطاء الاداء الخططي وفقا للتحرك المطلوب.
- وضع الاضافات التي تدخل على الخطة وفقا للظروف التي قد تقابل اللعب او الفريق نتيجة التحركات الدفاعية للاعب او الفريق المنافس وتتم هذه الاضافات ايضا بالخطوات السابقة حتى يتعلم اللاعبون كيف يبدوون خطة لعب مدروسة منظمة وان يعرفوا كيف يتغلبون على حركات المنافس الدفاعية.
- التطبيق في المباريات الرسمية، ومن المهم ان يتذكر المدرب انه دائما خلال هذه الخطوات يقوم باصلاح اخطاء الاداء الخططي والمهاري المتعلق بتنفيذ الخطة.

# الأعداد النفسية

- هو التدريب على تدريب وتحسين القدرات والسمات الشخصية وقوة الإرادة , وذلك عن طريق تحسين تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس ونكران الذات والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز
- ويعد الأعداد النفسية من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية ويلعب هذا النوع من الأعداد دورا كبيرا ومهما في الصراعات الرياضية في وقتنا الحالي، وله تأثير كبير في زيادة الانجاز أو نقصانه . ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير انه على الرغم من النقص في الأعداد البدني والتكنيكي عند اللاعب الا انه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل. وقد عزا الباحثون هذا الانتصار الى العامل النفسي المتمثل بقوة أرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول الى نتيجة طيبة.

# الأعداد النفسية طويل الأمد

- تستغرق عادةً المسابقات للألعاب المختلفة وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة وهي على العموم متنوعة. وهذا يتطلب أن يكون الأعداد النفسية متواصلاً فضلاً عن المراحل التدريبية التي قطعها اللاعب ضمن مشواره السنوي.
- لذا كان من المهم والضروري أن يكون الأعداد طويل الأمد ، والذي يبنى في واقع الحال على عدة مبادئ أهمها :-
- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه .
- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تثقل كاهله .
- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم .
- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الأعداد النفسية).

# بعض الأمور التي لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الأعداد النفسي طويل الأمد

- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب .
- ينبغي اقتناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب .
- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم ، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية .
- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر .
- العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك .
- ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وليس من الناحية الرياضية فقط .

# الأعداد النفسية قصير الأمد

• ويقصد به الأعداد النفسية المباشر للاعب مع فريقه قبل اشتراكه في المنافسة ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه. يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي :-

• 1- حالة حمى البداية .

• 2- حالة عدم المبالاة .

• 3- حالة الاستعداد للكفاح .

# طرائق الاعداد النفسي قصير الامد

- أولاً: طريقة الأبعاد
- ثانياً : طريقة الشحن
- ثالثاً : تنظيم التعود على مواقف المباراة
- رابعاً : الاهتمام بعملية الإحماء
- خامساً : استخدام التدليك
- سادساً : الاهتمام بتخطيط حمل التدريب
- سابعاً : الأثر التوجيهي للمدرب

# الأعداد التربوي

- يعد الأعداد التربوي من الإعدادات المهمة والأساسية في أعداد اللاعب، وعلى المدرب أن يركز على تربية اللاعب تربية وطنية والعمل على احترام الفرق الرياضية الأخرى والابتعاد عن السلوكيات الشاذة البعيدة عن الروح الرياضية، والعمل على أعداد اللاعب في التحكم بتصرفاته خلال السباق وبعده، واحترام المدربين والحكام والإداريين والجمهور. كل هذه الملاحظات لا بد من أعدادها وتعليمها للاعب قبل المسابقات والعمل على الالتزام بها خلال المسابقة

# أساسيات الميثاق التربوي الذي يتصف بها الرياضي ودور المدرّب تجاهه

- أن يمارس لعباً نظيفاً مع بذل أقصى جهد .
- اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة في حد ذاتها ومن أجل نجاح الفريق .
- أن يلعب المباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه وعلى غيره .
- أن يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم .
- أن يسلك سلوكاً مثالياً داخل وخارج الملعب .
- أن لا يهمل واجبات عمله أو دراسته .
- أن يراعى كافة قواعد المنافسة بإخلاص .
- يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهنئة والمجاملة عند الفوز .
- أن يتصف بالتواضع عند الفوز بعد المنافسة .
- أن لا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه ولا يلقي باللوم على الحكام عندما يهزم فريقه .
- لا يغش ولا يعتدي ولا ينسحب ولا يسيء استخدام جسمه .

# الاعداد النظرية

- يكون التوجيه النظري خلال التدريب عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل ، وخلال ذلك يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين للتصرف
- الخططي المطلوب خلال التدريب العملي يمكن للمدرب ان ينمي القدرات العقلية للاعبين بأساليب مختلفة معروفة ويجب ان يلاحظ المدرب ان هناك فروقاً في مستوى القدرات العقلية وان التكرار للتصرفات والمواقف الخطئية يرتبط بهذه الفروق الفردية.

# تنظيم الاعداد الذهني بعد التدريب

- ويعني هذا ان المدرب يعطي توجيهات تسعى الى تنمية القدرات على التنفيذ الخططي، ويلاحظ هنا :
- 1- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين اثناء تنفيذ الخطط مع وضوح الهدف من هذه المناقشة
- 2-استثارة وتوجيه العمليات العقلية للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات الخططية ، تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعبين في التحسن والارتقاء الى ما هو أحسن، ان المدرب يعمل على تثبيتها في الخطة هي (التركيز، الانتباه، القدرة على الادراك ، الملاحظة ، التفكير ، الاستنتاج ، بداية التصرف).

# الاعداد المتعدد الجوانب ( الاعداد الشامل):-

- الاعداد المتعدد الجوانب او الاعداد الشامل يكون مطلباً ملحاً لاکثر حقول التربية الرياضية والمساعي الانسانية ، بغض النظر عن كيفية تخصص الرياضيين الا انه يجب عليهم ان يهتموا بالاعداد المتعدد الجوانب ( الاعداد الشامل) وفي كل المراحل التدريبية ( ناشئين – شباب – متقدمين – مستويات عليا) من اجل بناء قاعدة اساسية لتحقيق انجاز عالي اذ يعتمد المدرب بأغناء تجربة بناء مناهج تدريبية تعتمد على اعداد الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً وخططياً وتربوياً ونظرياً

شكر الأصدقاء