



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات

مطبوعة محاضرات مقياس
الثقافة البدنية



المستوى : طلبة السنة الثانية ليسانس

الشعبـة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: جميع التخصصات

إعداد الأستاذ: نجيب زرواق

المؤسسة : معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3



zerouak.nadjib@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2024 / 2025

1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية في السنة الثانية

المقياس: الثقافة البدنية

نوع الدرس: محاضرة المدارس:.....

المعامل: 2:الرصيد: 3

الحجم الساعي: 12 أسبوع – بمعدل 18 ساعة (خاضع للتوقيت المبرمج من قبل الإدارة)

الفئة المستهدفة: السنة الثانية ليسانس

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة والمتعلقة بمقياس الثقافة البدنية.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطالب.

❖ اكتساب المفاهيم المعرفية وبرمجتها على أرض الواقع.

المعارف المسبقة المطلوبة:

❖ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالرياضة.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم: يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منهم الاطلاع عليها و التي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

2-التقييم المستمر و الذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى : تاريخ التربية البدنية والرياضية

- 1- تاريخ التربية البدنية والرياضيةص01
- 2- أبعاد التربية البدنيةص04
- 3- أهداف التربية البدنية ومسائلها الأساسيةص04
- 4- أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضةص05
- 5- المصادر التاريخية في مجال التربية البدنية و الرياضةص05

المحاضرة الثانية : تاريخ الثقافة البدنية

- 1- نبذة عن تاريخ الثقافة البدنية في العصور القديمةص08
- 2- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائرص08
- 3- مفهوم الثقافة البدنيةص09
- 4- تعريف التقوية العضليةص09
- 5- غايات ممارسة التقوية العضليةص09
- 6- المتكيفات الوظيفية الناجمة عن التقوية العضليةص10

المحاضرة الثالثة :التدريب الرياضي

- 1- ماهية و تعريف التدريب الرياضيص14
- 2- إجراءات التدريبص15
- 2- مبادئ التدريب الرياضيص16
- 3- الأهداف العامة للتدريب الرياضيص19
- 4- واجبات التدريب الرياضيص20
- 5- خصائص التدريب الرياضيص20
- 6- أنواع التدريبص21

المحاضرة الرابعة: أساليب " طرق " التدريب

- 1- الطريقة المنتظمةص25
- 2- طريقة المسابقاتص25
- 3- طريقة التدريب الفتريص25
- 4- طريقة التدريب التكراريص26
- 5- طريقة التدريب الدائريص27

6- طريقة اللعب ص 27

المحاضرة الخامسة: المدرب الرياضي

1- المدرب الرياضي ص 31

2- صفات المدرب الرياضي الناجح ص 31

3- المدرب بمواصفات خاصة ص 31

4- فلسفة المدرب الرياضي ص 32

5- أخلاقيات المدرب ص 33

المحاضرة السادسة: أشكال التحضير والإعداد الرياضي

1- لمحة عن التحضير البدني ص 38

2- أهمية التحضير البدني ص 38

3- العوامل التي يجب أن تراعى في التحضير البدني ص 39

4- أنواع التحضير البدني ص 39

5- التوازن بين التحضير البدني العام والخاص ص 40

6- التحضير النفسي ص 40

7- التحضير العقلي (الذهني) ص 41

8- التحضير المهاري ص 42

9- التحضير الخططي ص 42

المحاضرة السابعة: توجهات وتماسك روح الفريق.

1- تعاون المدرب مع أولياء الأمور في استمرار التدريب ص 47

2- واجبات المدرب الرياضي ص 48

3- المدرب الرياضي و ضغوط التدريب ص 49

4- المدرب وعلم النفس الرياضي ص 49

المحاضرة الثامنة : رفع الأثقال – تقنية الخطف.

1- تقنيات رفع الأثقال ص 53

2- أهداف التعلم الحركي ص 54

3- رفعة الخطف من الجانب القانوني ص 55

4- مهارة النتر ص 58

المحاضرة التاسعة : الاصابات في رياضة رفع الأثقال

- 1- أنواع الإصابات في رياضة رفع الأثقالص 64
- 2- أنواع الإصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقالص 65
- 3- ولمنع حدوث الإصابات لابد من مراجعة القواعد التالية الهامةص 65
- 4- العضلاتص 66

المحاضرة العاشرة: عناصر واللياقة البدنية

- قوة التحملص 72
- القوة العضليةص 72
- قوة التحمل العضليص 73
- المرونةص 73
- التكوين الجسمانيص 73
- قواعد اللياقة البدنيةص 74
- فوائد الرياضة على المدى القصيرص 76
- الفوائد على المدى البعيدص 76
- أهم الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل ممارسة التمارينص 76
- التغذية بعد التمارينص 76
- نصائح عند ممارسة التمارين في الصيفص 77
- الرياضة والإمساكص 77
- الرياضة والسكريص 77
- دور الرياضة في العلاجص 77
- الرياضة والسمنةص 77
- الرياضة والانفعالص 78

المحاضرة الحادية عشر: مبادئ وقواعد اللعبة

- مبادئ وقواعد اللعبةص 81
- مبادئ التدريب بالأثقالص 81
- أنواع التدريب بالأثقالص 82
- نظم تدريب القوة بالأثقالص 83

المحاضرة الثانية عشر: الاسترخاء

عوامل التي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء	ص88
انواع الاسترخاء	ص88
استرخاء التنفس العميق	ص88
الاسترخاء العضلي	ص89
الاسترخاء الذهني	ص92

المحاضرة الأولى: تاريخ التربية البدنية والرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ تاريخ الرياضة

✓ أبعاد التربية البدنية.

✓ أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة

1- تاريخ التربية البدنية والرياضية

1-1- تاريخ الرياضة منذ نشأتها:

في العصور الماضية الطويلة لتطور البشرية اعترى مفهوم التربية الرياضية الكثير من التغيرات، وقد لعبت الكثير من المتغيرات والمعتقدات الدينية والثقافية والفلسفات السياسية و الدراسات النفسية والبحوث العلمية والسلوكية دورا كبيرا في تطوير مفهوم التربية الرياضية وكل مجتمع وله ظروفه الخاصة وهذا جانب من الأحداث التاريخية لمفهومها:

1-1-1- التربية الرياضية في العصر البدائي:

التربية الرياضية بطبيعة الحال ليست مبتدعة بل قديمة قدم الإنسان ، ولم تكن العصور الأولى تفكر في التربية الرياضية بالتفكير الموجود الآن ، هذا مع وجود أنواع عديدة من التربية في عهدهم فقد كانت هذه الأنشطة من نظام أعمالهم اليومية ، ويمكننا القول أن الإنسان الأول مارس التربية الرياضية بطريقة مباشرة و غير مباشرة.

1-1-2- في العصور القديمة:

مما لا شك فيه أن الشرق الأقصى وبلاد البحر الأبيض هي من رفعت رايات المدنية والتقدم وسوف نتناول بعض الدراسات في الدول العربية من جهة التربية الرياضية:

1-1-2-1- التربية الرياضية في الصين:

بلاد الصين ذات وضع جغرافي ومناعة ولا توجد لها طموحات عسكرية كما هو الحال مع جارائها ولم تتصل بالعالم . وقد كانت عبادة الأسلاف جزءاً من حياتها الدينية ، والحرص على العادات والتقاليد ، وبالرغم من الفلسفة التي كانت فيها توجد بعض الأدلة على وجود أنواع مختلفة من الرياضات الموجودة حالياً كالمصارعة والملاكمة و البولو وشد الحبل والألعاب المائية وكرة الطائرة والرقص والموسيقى والرمية بالنبال ولعبة (تشي وي إن) وهي شبيهة القولف في كثير من النواحي ، وبطبيعة الحال فإن الصين هي بلد لعبة (الكونج فو) وهي تمارين علاجية غرضها حفظ لياقة الجسم.

1-1-2-2- في الهند القديمة :

الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي ، وبالرغم من النواهي التي كانت من تعاليم بوذا بالامتناع عن ممارسة الألعاب والتمتع بالنشاط البدني توجد أدلة على أنها مارست ألعاب مثل الرشاقة وركوب الخيل والأفيال التي هي من ميزاتهما إلى الوقت الحالي ، والمصارعة الرقص وكان نظام (اليوجا) فريد من نوعه يشمل تمارين القوام والتنفس المنظم ، وكان على كل من يرغب ممارسة هذا النظام أن يتبع برنامجا يشمل على 84 وضعا مختلفا للقوام ، وكلمة اليوجا تعني "اتحاد روح الإنسان بالآلهة."

1-1-2-3- في مصر القديمة :

اهتم المصري القديم بالرياضة باعتبارها جزءاً من تعاليم دينه ، والآثار القديمة للمصريين تثبت أنهم من أوائل الممارسين لكثير من الألعاب المعروفة الآن .

ويقال أن التربية الرياضية بمفهومها الحالي لم تكن في منهاج المدرسة المصرية ، ولم تكن للدولة سياسة تجاهها ، بل يستمدّها من حياته وأن ممارسيها من أبناء الطبقة الفنية.

1-1-2-4- في بلاد فارس:

كانت بلاد حربية وتوسّعي لبناء إمبراطورية عن طريق الاعتداء ومن المتبع في بلاد فارس واعتبار الأولاد من سن السابعة ملكاً للدولة ، وفيما بين السابعة والخامسة عشرة من العمر كان الأولاد يتلقون المبادئ الأساسية للتربية البدنية والتربية العسكرية التي يحتاجها الجندي للقيام بأعبائه ، ويستمرّون حتى سن الخمسين وهكذا تمتعوا بالقوة القدرة القتالية.

1-1-2-5- في بلاد الإغريق:

هو العصر الذهبي للتربية الرياضية على اعتبارهم بذلك ، فلقد حاولوا بلوغ الكمال الجسماني وتعتبر التمرينات والموسيقى مهمة لذلك .

وكانت تقام مهرجانات كل أربع سنوات وذلك تقديساً للإله الأعظم (زيوس) في منطقة البلوبونيزا ابتداء من عام 776 ق م ، وكانت تستغرق خمسة أيام وكانت المسابقات الرياضية هي عماد تلك المهرجانات.

ولتكونها من عدة دويلات مستقلة كل منها بذاتها ، كان له الأثر في مفهوم التربية عند كل دويله وأبرزها دويلتا أسبرطه وأثينا.

1-1-2-5-1- أسبرطه :

كان الفرد في أسبرطه تابعاً للدولة ، وكانت العادة ترك الأطفال حديثي الولادة ليموتوا على جبل "تاجيتوس" وهم الضعفاء فقط فكانت ترحب بالأقوياء ، وفي سن السادسة ؛ كان الطفل يتجه ليتعلم نظام "أجوج" وهو النظام العام الإجباري ، وفي سن العاشرة ؛ يتجه للجيش بعد قسم الولاء ، وفي سن الثلاثين ؛ تزوجه الدولة ويظل كذلك حتى سن المعاش (سن الخمسين) ، وكان الموت شرف ، والهزيمة في الميدان عار.

1-1-2-5-2- أثينا :

وهو على النقيض من أسبرطه فقد اتسمت بالحياة السياسية و الديمقراطية و بالرغم إن الناحية الحربية لم تكن كأسبرطه إلا أنها اهتمت بالتربية الرياضية . فكان الطفل الإثيني عن بلوغه سن السابعة يلتحق بالمدرسة ، وكانت المرحلة الأولى للتربية كانت تتم في مدرستين أولاهما تسمى (الباسترا) وكانت متخصصة في تعليم المصارعة والملاكمة والقفز والتمرينات وثانيتها (الديداسكوليوم) وتختص بالأدب والموسيقى وجانب من الرياضات ، أما في سن التزاوج ما

بين الرابعة عشر والسادسة عشر فكان الصبيان يلتحقون بـ (الجمتريوم – صالة تدريب) ويستمر على مل تعلم إضافة إلى الصيد وسباق الخيل.

وقد أوضح عملية التربية الرياضية فلاسفة الإغريق فقد نادى "سقراط" بضرورة الإبقاء على الرياضات كجزء من تربية الشباب ، ودعا "أفلاطون" إلى ضرورة الموازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية ، أما "أرسطو" فكان يعترف بأهمية التربية البدنية إلا أنه كان يضعها في المرتبة التي تلي دراسات الأدب والموسيقى ، كما أدرك أن الصحة العقلية تعتمد على صحة البدن ، وكان للتربية البدنية هدف آخر لدى الإغريق وهو العلاج.

1-1-2-6- في عصر الرومان :

كان من الطبيعي أن ينهار شأن التربية البدنية والرياضية في عصرهم فهم الذين فضلوا الألعاب القاسية و الدموية البشعة والذين فضلوا لاحتراف على الهواية مما أدى إلى أن ممارستها من المحترفين ورجال الحرب فقط.

1-1-3- التربية الرياضية في العصور الوسطى:

1-1-3-1- التربية الرياضية في العصور المظلمة :

تميزت العصور المظلمة التي جاءت في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية بتأخر ثقافي إلى حد كبير ، ولهذا كان التفكير التربوي متأثرا بالاتجاه الرهباني إزاء الجسم والنشاط الرياضي والرقص. وبالرغم من كل التأخر الذي صاحب فتوحات "التوتونيوم" إلا أن هذه الفتوحات كانت سندا للنشاط الجسماني حيث أنهم كانوا قبائل رحالة أقوياء واستمر الحال حتى قامت حركتان عملتا ضد انتشار هذا النشاط الجسماني وهما "حركة التقشف وقهر الجسم" و "حركة الفلسفة اللاهوتية ."

ولقد أبطل الإمبراطور المسيحي (سيود وسيس) الألعاب الأولمبية عام 394م باعتبارها تقليدا وثنيا ، أما اللاهوتية فهي تدعو للحقائق ولا تهتم بالبدنية باعتبارها غير ضرورية.

1-1-3-2- التربية الرياضية في عصر الأقطاع :

انتشرت الأقطاع في العصور الوسطى بعد موت الإمبراطور (تشارلمان) عام 418م. وكان موته إيذانا بقيام نظام اجتماعي جديد .

وسميت الفترة من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر بعهد الأقطاع .

ولقد حتمت الظروف الاجتماعية على الطبقة الحاكمة أن تربي أبنائها تربية خاصة على نضام الفروسية ، وظهرت طبقة النبلاء وطبقة العبيد ، ومارس الفلاحون بعض ألوان من النشاط الرياضي كناحية ترويحوية مثل الرقص في جماعات.

1-2- أبعاد التربية البدنية:

مقدمة:

تعددت تعريف التربية البدنية وتنوعت و ليس هذا فحسب بل أصبح هناك خلط في المفاهيم بين المعاني والأهداف الأمر الذي أدى إلى التصور بأن التربية البدنية هي التمرينات أو مختلف أنواع الرياضة أو الألعاب و لم يقف الأمر عند هذا الحد بل وجدت آراء تهمش التربية البدنية وتعتبرها مضيعة للوقت أو مجرد حشو للمنهج المدرسي.

1-2-1- ظهور المصطلح:

ظهر مصطلح التربية البدنية لأول مرة سنة 1762م في رسالة الدكتوراه للباحث الفرنسي باليكسير Ballexerd، وكان يعنى:

الطريقة التي تكفل الصحة والسلامة للأطفال من خلال العناية بالغذاء والملبس وممارسة التمارين البدنية. ورغم حداثة المصطلح إلا أنه في واقع الأمر، وجدت التربية البدنية على مستوى الممارسة منذ القدم. وقد تغير مضمونها وأهدافها بمرور الزمن وعبر الثقافات المختلفة حيث تعرف الإنسان على الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة مختلف الأشكال من الأنشطة البدنية وذلك قبل ظهور المصطلح.

1-2-2- أبعاد التربية البدنية:

1-2-2-1- الجانب الجسماني:

أ- البعد الصحي

ب- البعد اللياقي

ج- البعد الحركي و المهاري

1-2-2-2- جانب الشخصية:

أ- البعد الذهني و المعرفي

ب- البعد الخلفي

ج- البعد الجمالي

1-2-3- الجانب الاجتماعي:

1-3- أهداف التربية البدنية ومسائلها الأساسية:

1-3-1- الإعداد العسكري: رفع لياقة أفراد الجيش.

1-3-2- هدف رياضي: استخدام التمارين البدنية خلال التدريب بغية الاستعداد للمسابقات الرياضية.

1-3-3- المحافظة على الصحة: استخدام النشاط البدني من أجل الوقاية و العلاج.

1-3-4- هدف تربوي: التربية البدنية كمادة دراسية في المؤسسات التعليمية.

1-3-5- أهداف ذات طابع اجتماعي: استخدام النشاط البدني كوسيلة لقضاء أوقات الفراغ والترفيه...

1-3-6- أهداف متنوعة: تشمل الإنسان من عدة جوانب البدني والذهني والانفعالي والصحي والاجتماعي.

1-4- أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة:

ويهتم الباحثون في مجال التربية البدنية والرياضة بتاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان لعدة اعتبارات لعل من أبرزها ما يلي:

- ❖ استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها حاضرا ومستقبلا.
- ❖ استقرار تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وذلك لتوجيهها نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
- ❖ دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة والألعاب من أجل تقدير حجم التقدم واتجاهه في مجال التربية البدنية المعاصرة.
- ❖ الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جديدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- ❖ دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها في التربية البدنية والرياضة من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
- ❖ تكوين اتجاهات مهنية قوية (نحو التربية البدنية) لدى طلاب التربية البدنية وذلك بالتعرف على إسهاماتها في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
- ❖ تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية.

1-5- المصادر التاريخية في مجال التربية البدنية والرياضة:

1-5-1- الآثار أو (الأثر)

1-5-2- التراث الثقافي المتداول

1-5-3- السجلات المدونة السجلات الرسمية

1-5-4- السجلات الشخصية

1-5-5- السجلات المصورة

1-5-6- السجلات السمعية والبصرية:

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- متظهر مصطلح التربية البدنية لأول مرة ؟

س2- اذكر ثلاث أهداف للتربية البدنية ؟

المحاضرة الثانية: تاريخ الثقافة البدنية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ مفهوم الثقافة البدنية

✓ بعض غايات ممارسة التقوية العضلية.

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

- ج 1 - ظهر مصطلح التربية البدنية لأول مرة سنة 1762 م في رسالة الدكتوراه للباحث الفرنسي باليكسير Ballexerd
- ج 2 - الإعداد العسكري - المحافظة على الصحة - هدف رياضي - هدف ترويحي - أهداف ذات طابع اجتماعي - أهداف متنوعة

تمهيد:

الثقافة هي كل مركب من دين ، لغة ، عادات وتقاليد تميز الفرد والمجتمع وهي أسلوب حياة المجتمع وعليه فإن لكل مجتمع ثقافة خاصة به تتعاقبه الأجيال عن طريق التواصل الاجتماعي، والرياضة جزء لا يتجزأ من الثقافة لذا فالثقافة البدنية هي جزء لثقافة الإنسان وهي نتائج نشاط المجتمع والعلاقة مع التكامل البدني ، ومنه فإن أي تعريف للثقافة لا تشير إلى الجانب البدني للإنسان فهو خاطئ و التثقيف في الرياضة يكون عن طريق:

- تنصيب مكونات الثقافة المرتبطة بالرياضة لتكوين ببنية معرفية لدى أفراد المجتمع.
- تكوين اتجاهات إيجابية عن ممارسة الرياضة سواء كانت تنافسية أو ترفيهية

2- تاريخ الثقافة البدنية

2-1- نبذة عن تاريخ الثقافة البدنية في العصور القديمة

منذ ميلاد الإنسان واحتكاكه بالطبيعة نشب صراع حول كيفية التغلب على هذه الظروف الطبيعية وترويضها بما يخدم أغراضه، فسعى لتطوير أسلحة ووسائل قادرة على تحقيق هذا المبتغى ولكون حياة هذا الأخير كانت بدائية و بسيطة كانت تقوية جسده أولى الأوليات في هذا الإطار تعددت الروايات والأساطير التي اهتمت بتاريخ بداية اهتمام الإنسان بمظهره البدني وبتقوية عضلاته ولكن الأرجح منها هو أنه: "يعتبر اليونانيون القدماء هم أول من اهتموا بقيمة الجسم ومظهره الخارجي بعدها جاء الرومان ليركزوا على العضلات الضخمة من خلال التدريب بالصخور والتحضير للحروب والتركيز على الجسد المفتول العضلات الذي يبرز مدى قوة المقاتلين ، واستمرت الثقافة البنية في التطور من مكان إلى زمان عبر التاريخ إلى غاية وصول القرن التاسع عشر أين استطاعت هذه الرياضة أن تفرض منطقتها وتجد لنفسها قوانين تميزها عن نطاق الهوائية والصدفة ففي 1936 م تم تنظيم مسابقة في فرنسا لاختيار أحسن رياضي كمال الأجسام ، بعدها في الولايات المتحدة الأمريكية وفي سنة 1939 م، تم تنظيم مسابقة " Athletic amateur union " لتأتي بعدها المبادرة الكندية سنة 1946 التي قامت بتنظيم مسابقة أقوى رجل في كندا ، التي شهدت مشاركة الأخوان " Ben et Joe Weider ".

هذه العائلة كان لها الفضل في تأسيس الاتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام IFBB سنة 1947م.
"الاتحادية الفرنسية لرياضة كمال الأجسام"

2-2- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر:

قبل الاستقلال وعلى جل الرياضات الأخرى لم تشهد ممارسة هذه الرياضة أثرا كبيرا بالجزائر متأثرة بالوضع الحرج للبلاد ، أما بعد سنة 1962م تسارع انتعاش هذه الرياضة على يد بعض المغتربين القادمين من أوروبا وخاصة بعد تأسيس الاتحادية الوطنية لرفع الأثقال وترأس فرع الثقافة البدنية السيد: " بن شويبا عبد الرحمان " وكان ذلك في نوفمبر 1962 ، لتكون أول مشاركة للرياضيين الجزائريين في بطولة العالم لكمال الأجسام ببريطانيا في شهر جوان 1963 بأربع رياضيين وهم (مختاري أحمد ، مداني عصام، مصطفى الطاهر ولمبارك أحمد) وبعدها شهدت الرياضة ركودا بعد تضيق الخناق عليها في السبعينات قصد توجيه الممارسات الرياضية نحو تخصصات أخرى ليأتي بعثها من

جديد على يد التقني الرياضي السيد: "مختاري أحمد" وقامت بعدها الاتحادية بتنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين والحكام وهو ما ساهم في تشكيل أكثر من 25 رابطة ولائية بأكثر من 1000 قاعة عبر الوطن.

2-3- مفهوم الثقافة البدنية:

قبل أن نتطرق للنظام الداخلي لهذه الرياضة يجب أن نقف عند تحديد المصطلح الصحيح الذي يناسب هدفها خاصة وأنه يوجد الكثير من اللبس فهناك من يصطلح عليها رياضة كمال الأجسام، ومنهم من يعطيها اسم التقوية العضلية، ومنهم من يتركها باسمها الغربي "bodybuilding"، أما عن درسنا هذا فسنعامل بمصطلح التقوية العضلية لأنها تمثل هذه الرياضة بطابعها الهاوي البعيد عن المنافسة التي تحتاج إلى عتاد ونموذج تدريب وبرنامج حياة احترافي.

2-4- تعريف التقوية العضلية:

2-4-1- التعريف القاموسي:

"هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير القوة العضلية بصفة معزولة أو مندمجة مع صفة بدنية أخرى" "أي سبب قادر على تغيير شكل الجسم وتغيير مستوى راحة الحركة"

2-4-2- التعريف الاصطلاحي:

"هي النشاط البدني الذي يهدف إلى تكوين جسم قوي". "هي الرياضة التي تعطي الجسم أكبر تضخم عضلي ومنه أكبر كتلة عضلية مكنة". "هي مختلف الإجراءات التي تهدف إلى تطوير أو المحافظة على الكتلة العضلية" "هي الوعي بضرورة تطوير القدرات العضلية لأسباب متعلقة بالصحة، الجمال أو الداء الرياضي".

2-4-3- التعريف الإجرائي:

"التقوية العضلية هي نشاط رياضي يهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة الكتلة العضلية بواسطة جهد بدني متواصل. هذا النشاط يجب أن يخضع لتدريب ممنهج ومستمر بواسطة تمارين دقيقة وآلات خاصة، هذا وتخضع هذه الرياضة إلى مبادئ موحدة مما تعيد الهدف المرجو منها".

2-5- غايات ممارسة التقوية العضلية:

تعدد مرامي وغايات ممارسة رياضة التقوية العضلية متأثرة بجملة من الظروف النابعة من ثقافة المجتمع، حضارته، مستوى مواكبته التقدم العالم وكذا إيديولوجية شعبه لكن المتفق عليه بين أخصائي هذه الرياضة يتلخص في هذه الغايات:

2-5-1- الممارسة من أجل الترويح:

وتحتل هذه الغاية حيزا كبيرا من حيث عدد المقبلين على التقوية العضلية لأجلها، فالكثير من الممارسين لهذه الرياضة يجدون شعورا بالسعادة يعكسه تحقيق ذاتهم من خلال هذا النشاط وبالتالي يجد الرياضي راحة ذهنية كبيرة بعد كل حصة تدريبية.

2-5-2- الممارسة من أجل الصحة:

مما لا شك فيه أن التدريب المنهجي الذي يخضع للقواعد العلمية والأسس الفسيولوجية المنهجية التدريب السليم لها تأثير ايجابي على صحة الممارس فممارسة هذه الرياضية ببرنامج ثلاث حصص في الأسبوع مع احترام معايير السلامة

يساهم في تقوية العضلات والأربطة وحتى العظام وهو ما يجنب الوقوع في كثير من الإصابات (المفصلية، الممزقات العضلية إصابات الأربطة ...). كما تساهم التقوية العضلية في تحسين الكفاءة الوظيفية (عمل القلب، الرئتين) من جهة أخرى تعتبر التقوية العضلية سبيلا مباشرا في إعادة تأهيل المصابين خاصة الذين تعرضوا لكسور. والممارسة للحصول على جسم جميل وفي هذا الإطار تتوسع دائرة الممارسة لهذا الغرض خاصة من فئة الشباب والمراهقين لأن التقوية العضلية تمنح المراهق ذلك الجسم ذو العضلات المفتولة والذي يناسب ارتداء أي لباس من جمة أخرى كثير من المهن باتت تتطلب المظهر الجسدي اللائق فأستاذ التربية البدنية يجب أن يتمتع بجسم يعكس طبيعة المهنة التي يشغلها.

2-5-3- الممارسة التي تدخل في أداء مختلف الرياضات:

مهما كانت الرياضة الممارسة فان الفورمة الرياضة لهذا التخصص يجب أن تحتوي على برنامج للتقوية العضلية موجه للتطوير المجاميع العضلية المتدخلة مباشرة في هذه الرياضة فلاعب كرة القدم يجب إن يمتلك أطراف سفلي قوية على عكس لاعب كرة اليد الذي يركز على تقوية الأطراف العليا.

2-5-4- الممارسة من أجل المنافسة:

وكغيرها من الرياضات الأخرى تستهوي التقوية العضلية الكثير من الممارسين المحترفين الذين يحضرون للمنافسات التي تنظمها مختلف الاتحادات الوطنية لكمال الأجسام من خلال التركيز على جملة من الأهداف يتقدمها استعراض الجسم و إبراز عضلاته حسب جملة من القوانين التي حددها الاتحاد الدولي للعبة والتي سيتم التطرق لها في المحاضرات القادمة.

2-6- المتكيفات الوظيفية الناجمة عن التقوية العضلية:

- يخضع تأثير التقوية العضلية على جسم الرياضي إلى قواعد علم منهجية التدريب الرياضي وكذا فسيولوجيا الجهد، فالعمل التدريب لهذا التخصص الرياضي إذا بني على القواعد العلمية السالفة الذكر ينتج عنه جملة من التكيفات الوظيفية والتي نوجزها في العناصر الموالية:

- تطوير سرعة النشاط العضلي (زيادة معتبرة المستوى القوة العضلية): والذي ينتج عنه مجموعة التكيفات العصبية والعضلية التالية:

- سرعة تجنيد الوحدات الحركية.
- زيادة مستوى التنسيق بين مختلف الوحدات الحركية.
- تحسين التنسيق ما بين العضلات.
- زيادة مستوى المرونة.
- ارتفاع المخزون الطاقي من خلال زيادة الكتلة العضلية وهو ما ينتج عنه مجموعة التكيفات الهيكلية التالية:
- التضخم العضلي.
- استئارة معتبرة في الألياف السريعة.
- تطور كفاءة اللييف العضلي.
- زيادة كفاءة عمل الجهاز القلبي التنفسي من خلال زيادة المساحة الجسمية لعضلات الصدر.

- زيادة كفاءة عمل الجهاز القلبي الدوراني وانتعاش الدورة الدموية من خلال الزيادة النوعية في حجم مكونات الدم

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

1- متى تأسست الاتحادية الوطنية لرفع الأثقال و من ترأس فرع الثقافة البدنية ؟

2- اذكر بعض غايات ممارسة التقوية العضلية ؟

المحاضرة الثالثة: التدريب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ الأهداف العامة للتدريب الرياضي

✓ أنواع التدريب

- الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج 1 - تأسست الاتحادية الوطنية لرفع الأثقال في نوفمبر 1962 وترأس فرع الثقافة البدنية السيد: "بن شويبا عبد الرحمان"

ج 2 - الممارسة من أجل الترويج - الممارسة من أجل الصحة - الممارسة التي تد خلفي أداء مختلف الرياضات - الممارسة من أجل المنافسة

تمهيد:

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة الأخيرة إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي و البدني و النفسي، الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة النشاط الرياضي، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية، وهنالك الآن شبه إجماع على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفات "العلم" و"الفن" فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة، ويعتبر "فنا" في نفس الوقت، حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية،

3-1- ماهية وتعريف التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية... الخ (أمر الله أ البساطي 1998).

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة و موجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم، براعم، ناشئين و متقدمين، إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا، مهاريا، فنيا، خططيا و نفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر و ليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرقة و أساليبه، و على ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم و تطور مستمر للاعبين في كل المجالات.

و التدريب الرياضي عملية تكاملية، وهذا يعني أن التدريب الرياضي عملية متكامل فيها تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية أو الحركية العامة والخاصة، ونجد أن التدريب يؤدي إلى تنسيق أفضل وحركات أكثر رشاقة وخفة، ويؤدي كذلك إلى اقتصاد في الطاقة وتقدم في المهارة. فالتدريب يساعد على الربط المحكم بين الموقف والاستجابة، ويعمل على الاستجابة السريعة لكافة المواقف والتحديات التي يشهدها (إحسان الحسن 2005) و مما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يلي (بسطويسي أحمد 1999):

يعرفه علاوي عن (هار 1966): "أنه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار و التي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل و الإنتاج و الدفاع عن الوطن".

بينما يعرفه (ليمان 1975): "بأنه كل الأحمال و المجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني، و إلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب".

فيما عرفه (مات فيف 1976): "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية، تكتيكية عقليا، نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب".

و يعرفه بسطويسي أحمد (1991): "عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا و مهاريا و نفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد وتعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعاً لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال.

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب "بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي". ويضيف (هولمان 1976 HOLMEN) إلى ذلك حدوث تغير مر فولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية "تمرينات" والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية، وكذلك تكيف مرفولوجي. بينما ذكر في بيولوجيا الرياضة بأن التدريب "هو عملية مخططة ومنظمة جدا وذلك لزيادة القدرة الوظيفية (اللياقة البدنية) للكائن الحي ككل إنسان.

ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، وعليه فإنه "عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس".

وعندما نقول بأنه عملية مخططة ومنظمة فهذا يعني أنها خالية من الأخطاء والهفوات التي يمكن أن تؤثر سلبا على صحة أو مستوى الرياضي.

ويعرف التدريب الرياضي بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة(مفتي إبراهيم حماد2001).

ويعرف الباحث التدريب الرياضي بأنه عملية متكاملة منسقة تقوم على أسس علمية ومنهجية مقننة تهدف للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن وتعمل على الحفاظ عليه بدنيا ونفسيا واجتماعيا.

3-2- إجراءات التدريب(زكي محمد حسن 1997):

- الإجراءات التي نذكرها تساعد المدرب على تقييم تدريبه، وهي تعتبر نموذج للمدرب واللاعب على حد السواء في مجال التدريب:
- مدة التدريب.
 - ملابس التدريب.
 - درجة الحماس في التدريب.
 - نوع التدريب.
 - الراحة في التدريب، الزوار أثناء التدريب.
 - السلوك أثناء التدريب.

إن إجراءات التدريب تختلف من لعبة إلى أخرى تبعا لظروف اللعبة وخصوصيتها، ولقد قمنا بأخذ الإجراءات التي تساعد المدرب على تقييم تدريبه للأطفال ومساعدتهم في رياضة الكراتي على الاستمرارية من خلال إعطائهم النصائح أثناء التدريب وبعده.

3-3- مبادئ التدريب الرياضي:

3-3-1- مبدأ الاستعداد:

يعني الاستعداد الحالة التي يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعلم والتدريب، فإن وسائل وطرق التدريب تفقد قيمتها، إذا لم يكن الناشئ فعلا لديه الاستعداد، ويتضمن الاستعداد كلا من النواحي البيولوجية والنواحي النفسية (أسامة كامل راتب 2001):

3-3-1-1- الاستعداد البيولوجي:

عندما نتحدث عن الاستعداد البيولوجي، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذي يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلي، تتابع شكل معين منذ بدء الحياة باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية، ولا دخل للفرد فيه، وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسولوجية وعضوية، وكذلك تغيرات عقلية، وهي ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب أي خبرة أو تعلم معين، هذا، وتشير الدلائل إلى أن الأجهزة الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهياة لتحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب، أما فيما يتعلق بالمهارات العضلية العصبية فإنه تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس العمر أو النضج، كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهارة.

3-3-1-2- الاستعداد النفسي:

تجدر الإشارة هنا إلى أن النضج البيولوجي وحده لا يكفي لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب، حيث أنه من الأهمية أن يتمتع الناشئ بالنضج النفسي الذي يسمح له بتحمل العبء البدني والضغط النفسية المرتبطة بالتدريب، فكما نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها، فهناك أنشطة تتطلب قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ.

3-3-2- مبدأ التكيف:

بمعنى التكيف التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء و الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية و خارجية تتخطى مستوى اللاعب المراهق، و تؤدي هذه الأحمال إلى هدم مواد، و يتم تعويض هذه المواد أثناء مرحلة استعادة استجماع القوى بحيث تزيد عادة عن المستوى الأصلي.

و تجدر الإشارة إلى أن التغيرات اليومية الناتجة عن التدريب تكون طفيفة جدا و يصعب قياسها، و قد يستغرق الأمر أسابيع و أحيانا شهورا للوصول إلى درجة من التكيف يمكن قياسها، و يخطئ بعض المدربين عندما يتعجلون تحقيق التقدم السريع بحمل التدريب.

حيث إن ذلك يؤدي إلى تعرض الناشئ للإصابة أو المرض أو كليهما نظرا لعدم تكيف الجسم مع الأحمال الجديدة، إنه من الأهمية التخطيط الجيد للبرنامج و الرضا بالنتائج و عدم الزيادة الكبيرة و السريعة لأحمال التدريب للناشئين.

3-3-3- مبدأ استعادة الشفاء:

يتضمن التدريب أو المنافسة الرياضية حشد اللاعب لجميع مصادر الطاقة و التي تتناسب مع حالة اللاعب التدريبية, و لتحقيق ذلك يجب أن يتوافر عاملان هما:

- الراحة بمفهوم التدريب الرياضي.
- مستوى عالي من يقظة الجهاز العصبي المركزي.

و تجدر الإشارة إلى أن الحالة الوظيفية التي يمر بها اللاعب بعد العمل البدني و حتى العودة إلى الحالة الطبيعية تسمى فترة استعادة الشفاء, و بعدها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق الطاقة المتبقية بعد المجهود.

3-3-4- مبدأ الفروق الفردية:

توجد اختلافات بين اللاعبين في استجاباتهم لنفس التدريب لأسباب عديدة, من هذه الأسباب (الوراثة, النضج, التغذية, الراحة, النوم, مستوى اللياقة, البيئة, المرض, الإصابة, و الدافعية) و المدرب الناجح يكون واعيا للفروق الفردية و كيف تؤثر في استجابات الرياضي للتدريب, و يكون حساسا لتغيرات الأداء, هل هي نتيجة ضعف التغذية, نقص الراحة, المرض أو الإصابة.

3-3-5- مبدأ زيادة الحمل:

عندما يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف مع الحمل التدريبي, فإن هذا الحمل لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات تؤدي إلى تطور الحالة التدريبية للاعب, لذلك تبدو الحاجة إلى زيادة الحمل و تتحقق الزيادة من خلال ثلاثة عوامل:

- التكرار.
- الشدة.
- الزمن (استمرار الأداء).

و عند تكيف الجسم بالحمل و يجب إضافة أحمال أخرى و يكون التدريب عند حده الأقصى.

3-3-6- مبدأ التقدم بالحمل (التدرج):

يعتبر مبدأ التقدم بالحمل من أهم العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي, حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد, و يصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب, فضلا على أنه يصبح أكثر عرضة لحدوث الإصابة أو التعرض للمرض, نظرا لأن الإجهاد الزائد يؤثر سلبا على جهاز المناعة.

و تشير الدلائل بالنسبة لتدريب الناشئين أن التكيف الفسيولوجي يكون أكثر ثباتا, و يؤدي إلى تطور المستوى بسرعة إذا ما زاد حجم الحمل, و تم الارتفاع بالشدة بحذر, و يتم ذلك على المراحل التالية:

- زيادة عدد مرات التدريب إلى أن يصل الناشئ إلى التدريب اليومي.
- زيادة حجم التدريب في كل وحدة تدريبية مع ثبات كثافة و شدة الحمل.
- زيادة كثافة الوحدة التدريبية.

3-3-7- مبدأ الخصوصية:

يعني مبدأ الخصوصية، أهمية بأن يؤخذ في الاعتبار التخصص الرياضي في لعبة معينة، وربما أكثر من ذلك التخصص الوظيفي لدى الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضي مثل المدافع، المهاجم، و في رياضة الكراتي نجد أن التخصص له أهمية كبيرة و يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار بحيث يمكن أن يتخصص اللاعب في القتال أو في الكاتا (حركات قتالية وهمية) كذلك من ناحية أوزان اللاعبين، و تؤكد الدلائل أن تعمق التخصص يسرع و يزيد من إمكانية تحقيق أقصى مستوى.

و الخصوصية تكون في التدريب لكل رياضة، و على مستوى الرياضات المشابهة، و خصوصية التدريب داخل الرياضة الواحدة "مركز اللعب، أدوار اللاعبين...الخ"، و نجد في رياضة الكراتي أن التدريب على القتال غير التدريب على الكاتا لكل منهما خصائصه و مميزاته.

3-3-8- مبدأ التنوع:

يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع و عدم التكرار الممل، و يساعد على تحقيق ذلك المبدأ استخدام التنوع ما بين العمل و الراحة، و ارتفاع الشدة و انخفاضها، و تنوع جرعات التدريب و مراحل و فتراته، كذلك يجب ممارسة التدريبات في أماكن مختلفة و تحت ظروف متنوعة، كما يجب أن يتبع أداء التمرين الطويل أداء تمرين لفترات قصيرة، و التدريب ذو السرعة العالية أداء التدريب ذو السرعة البطيئة...الخ.

3-3-9- مبدأ التدريب الطويل المدى:

تعتبر زيادة الحمل التدريبي على أجهزة الجسم و لفترة طويلة من المبادئ الهامة لصعود الناشئ سلم البطولة، فالتدريب طويل المدى يسمح بتحقيق التقدم التدريجي، و تحقيق النمو و التطور، اكتساب المهارة، أسس التعلم، و الفهم الكامل للرياضة التي يتخصص فيها.

3-3-10- مبدأ الإحماء و التهدئة:

يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين (الإحماء) في بداية جرعة التدريب، و كذلك تخصيص وقت للتهدئة في نهاية جرعة التدريب، و ترجع أهمية الإحماء في إعداد اللاعب للأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم، و زيادة معدل التنفس و معدل ضربات القلب، و الوقاية من التمزق الذي قد يصيب العضلات و الأوتار و الأربطة.

كما يلاحظ أن تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية تساعد على تخليص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع، حيث أن التوقف المفاجئ عن التدريب العنيف يؤدي إلى البطء في التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي.

3-3-11- مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد):

يعني مبدأ النتيجة العكسية حدوث هبوط أو انخفاض في مستوى اللاعب عندما يتوقف عن التدريب أو حتى عند إغفال الاستمرارية في تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبي.

3-3-12- مبدأ التموج:

يقصد بهذا المبدأ تبادل الارتفاع و الانخفاض عند التخطيط لحمل التدريب و عدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد مع اختلاف نوع أو فترة تموجات حمل التدريب.

3-4- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

وتنحصر أهداف التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية _ النفسية _ الاجتماعية).

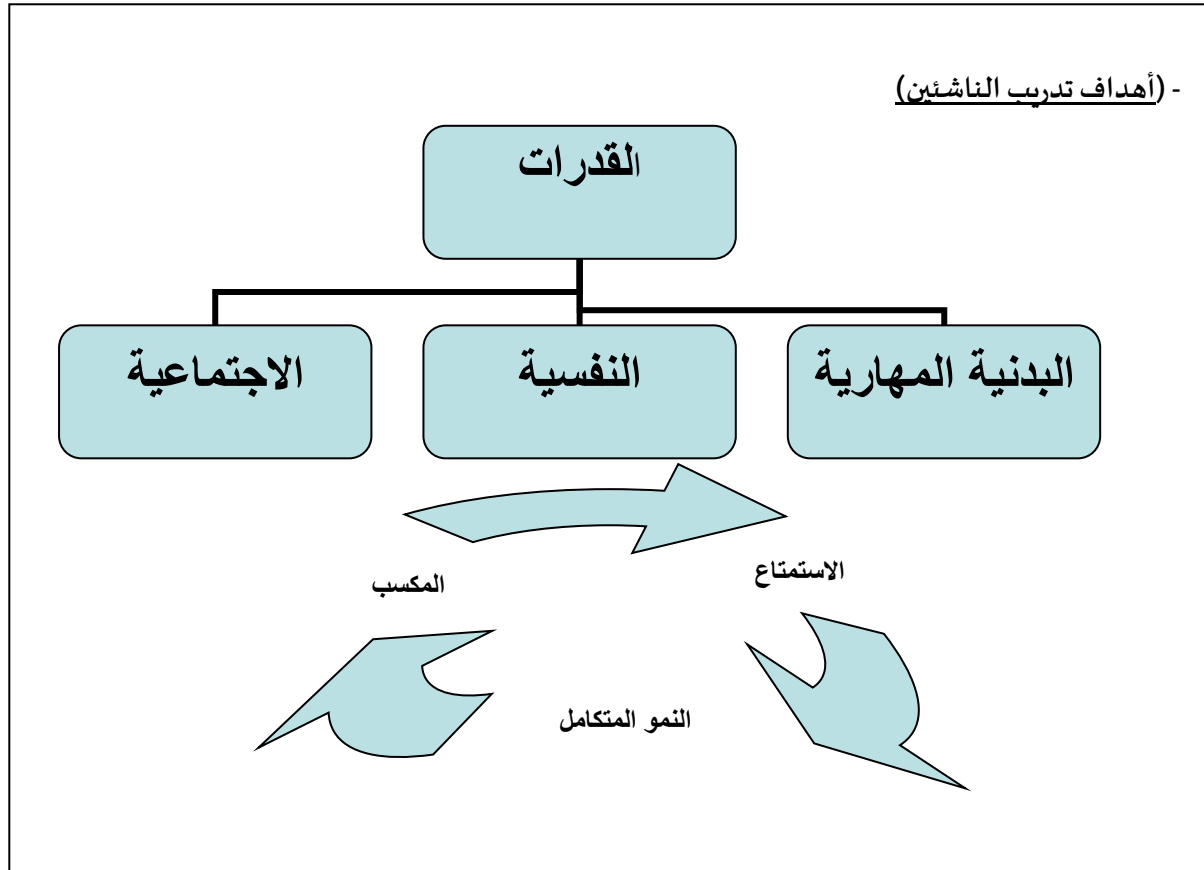
وتشير نتائج البحوث والدراسات أن الارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

3-4-1- أهداف تدريب الناشئين:

يعتمد نجاح المدرب الذي يتعامل مع النشء الرياضي على معرفة الأهداف التي يحاول تحقيقها لدى الناشئ، وبشكل عام هناك ثلاث أهداف لتدريب النشء على النحو التالي:

1- تحقيق المكسب للناشئ. 2- تحقيق الاستمتاع للناشئ. 3- مساعدة الناشئ على تطوير ما يلي:

- الناحية البدنية: من حيث تحسين التكيف البدني- تعلم المهارات الرياضية- تطوير عادات صحية جيدة وتجنب الإصابة.
- الناحية النفسية: تعليم التحكم في الانفعالات-تطوير مشاعر قيمة الذات.
- الناحية الاجتماعية: تعليم التعاون في سياق المنافسة-اكتساب معايير ملائمة السلوك(الروح الرياضية Sportsmanship).



شكل رقم (01) أهداف تدريب الناشئين.

3-5- واجبات التدريب الرياضي:

وتشمل كما حددها الكاتب:

3-5-1- الواجبات التربوية:

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

تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن، الخلق الرياضي و الروح الرياضية.

3-5-2- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية التخصصية.

- تعلم و إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية.

3-5-3- الواجبات التنموية:

التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللعب و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

3-6- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها، وأهم هذه الخصائص ما يلي:

التدريب الرياضي عملية تربية و تعليم، و تهدف إلى تحقيق أفضل المستويات بفضل المثابرة، التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية والمنهجية، و يراعي الفروق الفردية و يؤثر في تشكيل أسلوب اللعب، و التدريب الرياضي يتميز أيضا بالاستمرارية من خلال كونه عملية تكاملية.

ومن خصائص التدريب الحديث ما يلي:

3-6-1- الاعتماد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية و في مقومات ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية الإيجابية للرياضيين.

3-6-2- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس و المبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة و التربية الرياضية، مثل علوم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجية الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علوم النفس الرياضية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية والعلوم التربوية بصورة عامة.

3-6-3- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب:

إن شخصية و فلسفة وقيم المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية و قيم اللاعب و بالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

3-6-4- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:

استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

3-6-5- تكامل عملياته:

تشكل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد(بدنية, مهارية, خططية, نفسية, ذهنية, خلقية ومعرفية) كل متكامل متجانسا يهدف وصول اللاعب و الفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية و تحقيق أفضل النتائج.

3-6-6- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:

لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط, بل تتخطاها إلى القاعات و الحجرات و المعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط و الإرشاد و التوجيه, كما اتسعت دائرة الأجهزة و الأدوات و الإمكانيات المستخدمة فيها.

3-6-7- تكامل التخطيط و التطبيق و القيادة في عملياته:

التخطيط و التطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

3-6-8- اتساع دائرة الفردية:

عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

3-6-9- عدم إهمال دور الخبرة فيه:

الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة, بل إنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

3-6-10- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية.**3-6-11- نبذ المنشطات.****3-7- أنواع التدريب:**

أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب, ومهما تنوعت هذه الطرق والأساليب فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب, والذي يتحدد وفقاً للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني وهو نوعين أساسيين هما:

3-7-1- التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفعا جدا "الزمن قليل" وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

3-7-2- التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول، وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1 - أهداف تدريب الناشئين ثلاث اذكرها

س2- اجب ب(صح) او (خطأ) واجبات التدريب الرياضي هي :

الواجبات النفسية

الواجبات التربوية

الواجبات الإجتماعية

الواجبات التعليمية

الواجبات الإقتصادية

- الواجبات التنموية:

المحاضرة الرابع: أساليب " طرق " التدريب

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ انواع التدريب.

✓ الأهداف العامة للتدريب الرياضي

✓ خصائص التدريب الرياضي

- الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- تحقيق المكسب للناشئ. 2- تحقيق الاستمتاع للناشئ. 3- مساعدة الناشئ على تطوير ما يلي:

➤ الناحية البدنية: من حيث تحسين التكيف البدني- تعلم المهارات الرياضية- تطوير عادات صحية جيدة وتجنب الإصابة.

➤ الناحية النفسية: تعليم التحكم في الانفعالات- تطوير مشاعر قيمة الذات.

➤ الناحية الاجتماعية: تعليم التعاون في سياق المنافسة- اكتساب معايير ملائمة السلوك (الروح الرياضية Sportsmanship).

ج2- اجب ب (صح) او (خطأ) واجبات التدريب الرياضي هي :

1- الواجبات النفسية خطأ

2. الواجبات التربوية صح

3. الواجبات الإجتماعية خطأ

4. الواجبات التعليمية صح

5. الواجبات الإقتصادية خطأ

6. - الواجبات التنموية: صح

4- أساليب "طرق" التدريب:

تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة لحمل التدريب والموجه لتحقيق هدف ما، و على الرغم من تنوع طرق التدريب في المجال الرياضي، فمن الأهمية بمكان أن نعرف أن وصف محتوى هذه الطرق يختلف من فرد رياضي لآخر، بل من رياضة لأخرى وفق المتطلبات لكل منها، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تمثل الطريقة للتدريب المناسب، ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

(محمود علي القط. 1999)

4-1- الطريقة المنتظمة:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينة، و يهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي و التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة و تحمل الأداء).

و قد أثبتت البحوث العلمية الحديثة في مجال التدريب أن استخدام طريقة التدريب المنتظمة بصفة مستمرة دون التنوع يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على سرعة الأداء و انخفاض مستوى الكفاءة الوظيفية للعضلة، و لهذا يجب استخدام الأنواع المختلفة من طرق التدريب (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997).

4-2- طريقة المسابقات:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة و اعتبرتها إحدى طرق أو وسائل التدريب و قد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة و الغير ممهدة بين التلال و على الرمال أو الشواطئ حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض و ارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري، و قدرة اللاعب الخاصة على اجتياز و تخطي العوائق الموجودة و يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة و من سريع إلى أسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية، و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة.

4-3- طريقة التدريب الفتري:

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه (مهند حسين البشتاوي 2005).

و تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، و تتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية و تكمن أهمية زمن فترة الراحة و طبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار "المشي، الجري الخفيف و مرجحات الرجلين و الذراعينالخ".

و يستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية و هو بذلك يساهم كثيرا في إحداث عملية تكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية، و يؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين و سعة القلب، بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأكسجين و تأخر التعب.

و بالرغم من إمكانية تنمية القدرات البدنية "القوة العضلية و السرعة و التحمل" بأشكالهم المتعددة بطرق و أساليب مختلفة، كعناصر ذات أهمية كبيرة لمستوى الرياضي إلا أن تنميتها يكون بصورة أفضل عندما تخضع بعض أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي بالإضافة إلى العمليات الأيضية بالعضلات إلى التدريب المقنن ذو التكرارات و شدة المثيرات و التي تمثل في التدريب الفتري كأنسب تلك الطرق و أكثرها فعالية في تنمية كل من القوة العضلية و السرعة و التحمل.

4-4- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة و الشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، و بذلك تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى و التي يمكن تحديدها ما بين (80-100 %) من الشدة القصوى للاعب.

و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة.

4-5- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، و من وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي و رفع مستوى اللياقة البدنية و خاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة و المرونة، و يعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة "حجم الحركة" في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت "مدة التمرين" و أداء أكبر كمية من العمل.

وهي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكلمها بطرق التدريب الثلاث الأساسية وهي التدريب المستمر والتدريب الفترتي والتدريب التكراري.

والتدريب الدائري ينظر إليه كأسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية كالتدريب بالحمل المستمر والفترتي والتكراري بأنظمتهم العديدة والتي يمكن استخدام كل نظام منها لتحسين مستوى لعبة أو مسابقة أو فعالية معينة، وقد نقل أسلوب التدريب الدائري إلى العالم العربي المربي "الأستاذ/ حسن شلتوت" أستاذ بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالهرم عام 1955م فور ظهوره بانجلترا على إثر بعثة دراسية، وبذلك انتشر استخدام التدريب الدائري ليس فقط في مجال دروس التربية البدنية، بل تعدى ذلك إلى مجال التدريب حيث أثبت نجاحا في إمكانية استخدامه بأنظمتها المختلفة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات البدنية المختلفة.

4-6- طريقة اللعب:

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة، و بصفة أساسية للعناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل و السرعة، و يتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية و المنازلات من خلال إعطاء واجبات "شروط" في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون و قواعد النشاط التخصصي، و يتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات و الشروط و مساحة و زمن اللعب.

وهي طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة و غير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة، حيث يتشابه العمل من خلالها مع طبيعة نشاط التخصص في كثير من المواقف، و المدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط "واجبات" الخاصة التي تحقق الهدف الذي يراد تحقيقه سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خططيا، و من مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرب حرية اختيار النشاط و زمنه و الواجبات بما يتناسب و قدرات اللاعبين.

وهذه الأخيرة أي طريقة اللعب هي من المحاور التي يتمحور عليها موضوع بحثنا و الذي سوف نحاول أن نبرز أهميتها من خلال توضيح مميزاتا و خصائصها في هذه المرحلة السنية من العمر.

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1 – اختر أسلوب من أساليب التدريب وتكلم عنه بأسهاب

المحاضرة الخامسة: المدرب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ طرق التدريب
- ✓ المدرب الرياضي
- ✓ صفات المدرب الرياضي الناجح

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1 – اختر أسلوب من أساليب التدريب وتكلم عنه بأسهاب

طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة و

لكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة و

الشدّة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وبذلك تتميز هذه

الطريقة بالشدّة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين (80-100%) من الشدة القصوى للاعب.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العضلي و القوة المميزة بالسرعة و تحمل

السرعة لمسافات متوسطة و قصيرة.

5- المدرب الرياضي:

المدرب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب والتوجيه، وهو المحرك الرئيسي لعملية التدريب وقيادة المباريات، وكونه شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.

ويمكن تعريف المدرب الرياضي بأنه الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين، و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته و معلوماته، و يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب (وجدي مصطفى الفاتح 2002).

ويمثل المدرب الرياضي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية حيث نجد أنه العامل الأساسي والهام في عملية التدريب الرياضي فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين. فالمدرب من وجهة نظر بعض المختصين ما هو إلا محرك، لبعض مواقف الأداء الصعبة، بحيث يصبح المدرب بمثابة معلم، لأن المدرب الرياضي يعتبر قائد متفرغ لهذا التدريب الرياضي، فمهمته الأساسية بناء لاعبين وإعدادهم بدنيا، مهاريا، فنيا ونفسيا للوصول بهم إلى مستويات البطولة.

5-1- صفات المدرب الرياضي الناجح:

أن يكون مثقفا ودارسا جيدا في مجال تخصصه وأن يكون متزنا ومثلا أعلى في الخلق والعمل، ويتمتع بصحة ومظهر حسن ومناسب، ويكون قادرا على حسن القيادة والتصرف، ويتمتع بالسمات النفسية الإيجابية (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد و موضع ثقة) مفتي إبراهيم حماد 2001.

والمدرب الواعي لا يتوقف معارفه على ما وصل إليه في دراسته، بل يجب أن يكون مطلعاً وبصفة دائمة، ليس فقط في مجال التدريب، بل يتعدى ذلك إلى العلوم المرتبطة الأخرى كالتربية وعلم النفس والفسولوجي والميكانيكا الحيوية... الخ. إن المدرب الذي يعطي و يضيف على الوحدات التدريبية شيء من المرح والسعادة ... وذلك في أوقات الراحة المستحسنة وعندما يصل مثير التدريب إلى مستوى عال من الشدة، مدرب ناجح... حيث يؤثر ذلك ايجابيا على مستوى تقدم اللاعبين، فبعض الألعاب المسلية أو التشكيلات البسيطة المتوافقة، كل ذلك يعتبر نشاطا ايجابيا لإزالة التعب والعمل على استعادة الشفاء وتجديد حيوية اللاعبين.

5-2- المدرب بمواصفات خاصة:

إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم، يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع الهام والصعب، فالمدرب المثقف والدارس والمتطور دائما، والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكنيكيا وتكتيكيا.

هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية، فالمدرّب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال، فتاريخ المدرّب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي واطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.

ونستعرض هنا ثلاث صفات هامة يجب أن يتميز بها المدرّب الناجح:

5-2-1- المعرفة الرياضية:

أهمية معرفة النواحي الفنية والخططية والقانونية للرياضة، وتزداد المعرفة الرياضية عند تعليم المبتدئين والنشء، جهل المدرّب بالنواحي الفنية الصحيحة لتدريس المهارات يؤدي إلى كثرة الإحباط للناشئ، لذا يحتاج المدرّب إلى تنوع مصادر المعرفة لديه، ومن أهمها الكتب المتخصصة، شرائط الفيديو، مشاهدة المدرّبين الآخرين، دورات الصقل والتأهيل.

5-2-2- الدافعية:

يمكن أن يكون لدى المدرّب المعرفة ولكن ليس لديه الرغبة والدافعية، لذا يجب أن يكون للمدرّب الرغبة والوقت والجهد، وأن يحب عمله، ويعطيه الوقت الكافي ويسعى إلى تحقيق أهدافه من خلال التدريب بكل جهد وإخلاص لكي يثمر عمله لما وضع له.

5-2-3- فهم مشاعر الآخرين:

قدرة المدرّب على فهم أفكار ومشاعر و انفعالات اللاعبين، ونقل الانفعالات والمشاعر نحو اللاعبين، ومعرفة كيف ينمي طريقة التعبير لديهم وكيف يعبرون عن مشاعرهم، ويجب تجنب المدرّب الأسلوب السلبي الذي يعتمد على النقد المستمر والاهتمام بالسلبيات أكثر من الاهتمام بالنواحي الايجابية لسلوك الناشئ. والمدرّب الناجح الذي يقود الجماعة الرياضية إلى الاستقرار والانسجام والتعامل والتأزر وتحقيق الأهداف العليا هو الرجل الذي يتميز بجملة صفات شخصية واجتماعية تجعل منه قائدا ناجحا ومقتدرا في كافة المهام والأعمال التي توكل إليه، وهذه الصفات الشخصية والاجتماعية تتجسد في سلامة الجسم والعقل والذكاء والتواضع وعدم التكبر والعدالة والشجاعة والصفة الاجتماعية التي تمكنه من حسن التكيف في كافة الأوضاع والمناسبات والأشخاص والجماعات فضلا عن الصفات العلمية والموضوعية والقدرة على حل المشكلات وسرعة البديهة والقابلية على الكلام والإقناع والتأثير وحمل الآخرين على تنفيذ المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم (إحسان محمد الحسن: 2005).

5-3- فلسفة المدرّب الرياضي:

ما نعينه بالفلسفة هنا هو معتقدات ومفاهيم ومواقف ومبادئ وأهداف وقيم المدرّب الرياضي التي تحكم أفعاله وتصرفاته.

يحتاج الإنسان إلى من يقود تفكيره ويوجه أفعاله بدءا من تنشئته الاجتماعية حتى نهاية حياته، والمدرّب كفرد من أفراد المجتمع يكون فلسفة في الحياة من خلال تفاعل العديد من المؤثرات التي تقابله خلالها، الفلسفة تعمل على تحديد كيفية استخدام المدرّب لكافة أنواع المعارف في المجال التطبيقي خلال الرياضة المتخصصة.

وهو بذلك يعمل على جعل الممارسة الرياضية متعة، ويرغب الناشئ بممارستها والأهم من ذلك الاستمرارية في الممارسة بما يتماشى و متطلبات الخصائص العمرية، وبما يضمن للناشئ ممارسة رياضة سليمة توصله إلى المستويات العليا.

5-4- أخلاقيات المدرب:

- أن يحترم كل لاعب كشخصية منفردة.
- يجب أن يكون مثلاً للاعبين في احترام الآخرين والمنافسين.
- يجب أن يكون مثلاً يحتذى به في الشكل والشخصية وأسلوب الكلام، ويحترم رأي الحكام ولا يعترض على آرائهم.
- تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وأن يحترموا قواعدها، ويعمل على خلق روح التفاهم بين لاعبيه وحهم للعبة وتشجيع روح التعاون.
- يحاول خلق الرفاهية للاعب عن طريق:
- تنقية مادة التدريب.
- إعداد وسائل تعلم آمنة.
- المحافظة على سلامة اللاعبين من التعب والاكنتاب النفسي.
- الانتقاد البناء للاعبين.
- مدح اللاعبين لأمانتهم و تجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- حريص على تطوير و تحديد مستواه العلمي و المهني.
- أن يتعامل بكياسة و تعقل مع المواقف المحرجة و المتأزمة.
- أن يطلب الرعاية الطبية للاعبين قبل بداية الموسم.
- حرصه على إتاحة الوقت لمقابلة احتياجات اللاعبين و التعرف عليها.
- تشجيع المشاهدين لإظهار السلوك المحترم و كرم الضيافة نحو خصومهم إذ يتوجب عليه أن يعمل على امتصاص رد فعل الجماهير.

5-5- القيم التربوية للمدرب:

- القيم هي المعتقدات التي ترشد الفرد و تؤثر في سلوكه، و إن القيم التربوية التي يؤمن بها المدرب تنعكس مباشرة على عمله مع الأطفال و الناشئين، فإذا كان المدرب يؤمن أن تعليم الأطفال و الناشئين لمهارة ما هو شيء مهم للمنافسة فقط، فإنه سوف يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي.
- إن المعرفة الواعية بقيم الناشئين تلعب دوراً مهماً في خلق معتقدات يؤمن بها الأطفال و الناشئون، و ضرورة استخدامها في تأمل تلك القيم و ترسيخها في نفوسهم، و يمكن أن نوجز قسماً من هذه القيم:
- قيمة الاستمتاع: و هي خبرات الشعور بالرضا و السعادة من خلال ممارسة الرياضة المختارة.
 - قيمة المباراة الجيدة: و تعني الاستمتاع بالمباراة الجيدة دون النظر للنتيجة.

- قيمة الصحة واللياقة: أن يكون الناشئون أصحاء لائقين بدنيا.
- قيمة الانجاز: وتعني تحقيق النجاح الشخصي و الجماعي في المباراة.
- قيمة الإخلاص والوفاء بالعهد: وتعني لعب المباراة بتعهد تام طبقا لروح المباراة.
- قيمة الصداقة الرياضية: وتعني الصداقة مع الأشخاص الذين لديهم التخصص الرياضي نفسه.
- قيمة الروح الرياضية: وتعني التصرف بأسلوب سليم وتقبل الهزيمة بلطف. مع إظهار المجاملة.

5-6- طريقة تأثير المدرب على استمرارية الممارسة الرياضية:

يستطيع المدرب تفجير الطاقات الكامنة في الإنسان حيث مواهبه متعددة الأشكال وقدرته على الاستيعاب غير محدودة، وسوف يكون تأثيرها على اللاعبين بشتى الطرق، لا حدود له.

5-6-1- التأثير على الرياضي:

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب، وتنمية اللاعب تتأثر كثيرا بمداركة الحسية (سلبية-ايجابية) وهي رغبات واتجاهات اللاعب للمدرب، ويجب على المدرب الناجح أن يتوافق فكريا ومهريا مع اللاعبين وعليه أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه.

إن التدريب مع الأعمار الصغيرة عمل صعب وشاق ويحتاج من المدرب إلى خبرة ودراسة في شؤون التدريب وأساليبه وطرقه من جهة، ومن ناحية أخرى نجد أن حرمان تلك الفئة من الأطفال من التمتع باللعب وممارسة حياتهم العادية مع إخوانهم في البيت ومع باقي أفراد الأسرة وزملائهم في المدرسة، الأمر الذي يجعلهم دائمي الابتعاد عن إخوانهم وأهلهم وذويهم، حيث يمثل مربهم كل شيء في حياتهم، وبذلك تنمو روابط أبوية وعاطفية قوية بين المدرب واللاعبين، أكثر من تلك الموجودة بين اللاعب وأفراد أسرته وهنا تظهر شخصية المدرب الرياضي، الشخصية المؤثرة الساحرة والتي يحبه اللاعب حبا لا مثيل له، وعلى المدرب أن يستثمر ذلك.

5-7- دور المدرب في بناء وتماسك الفريق الرياضي:

إنها مسألة مهمة لكل مدرب فهي تتطلب مهارة تدريبية عالية، حيث يبدأ تشكيل الفريق بوضع الهدف، و يشكل أدق التطلعات الجماعية السارة، ليصبحوا أقوياء و يتعلموا الممارسة الرياضية، و يمكن أن يساهم المدرب و بشكل كبير في ابتكار أساليب و حالات تساعد الرياضي على تطوير طاقته في نوع النشاط الرياضي الممارس وكذلك في تقوية أواصر المحبة في الفريق ككل وذلك من خلال المزيد من الاتصال الناجح مع أعضاء الفريق الواحد.

إن عامل تشكيل تقاليد الفريق مهم جدا، ويتطلب ذلك معرفة المدرب القائم بأي إجراء جماعي بشكل مشوق، ولا تكون عملية تشكيل الفريق الناجحة ممكنة دون معرفة الصلات المتبادلة، المتألفة عند أعضائه حيث يمارس كل واحد منهم ضمن فريقه دور القائد ويمكن أن يتجلى ذلك بوضوح خلال النشاطات المشتركة.

والفريق الرياضي يعتبر أحد الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيه وثيقة ومستمرة، حيث يعتبر الفريق الرياضي جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

وعندما تكون الجماعة الرياضية موحدة ومنسجمة ومتعاونة بفضل جهود المدرب والأعضاء، وبفضل المبادئ التي تحملها والظروف والمعطيات والتحديات التي تواجهها فإنها تكون قوية ومتماسكة وتملك مقومات نجاحها واستقرارها وديمومتها.

المدرّب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال ما يلي:

- إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق، تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح للاعبين، وزيادة الثقة والربط بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق، ومشاركة اللاعبين فيها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق (مفتي حماد 2001).

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- اجب ب (صحيح) او (خاطئ) من بين صفات هامة التي يجب أن يتميز بها المدرب الناجح:

- المعرفة الرياضية (.....)
- الدكتاتورية (.....)
- الدافعية: (.....)
- الذاتية (.....)
- فهم مشاعر الآخرين (.....)

المحاضرة السادسة: أشكال التحضير والإعداد الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ - فلسفة المدرب الرياضي
- ✓ القيمة التربوية للمدرب
- ✓ دور المدرب في بناء وتماسك الفريق الرياضي

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- اجب ب (صحيح) او (خاطئ) من بين صفات هامة التي يجب أن يتميز بها المدرب الناجح:

- المعرفة الرياضية (صحيح)

- الدكتاتورية (خاطئ)

- الدافعية: (صحيح)

- الذاتية (خاطئ)

- فهم مشاعر الآخرين (صحيح)

تمهيد:

تلعب التمارين البدنية و النفسية و العقلية و المهارية والخططية للرياضي دورا هاما في تربية وتطوير الصفات البدنية، وفي تعليم وتنمية المهارات الحركية لديه، وهو ما يحتم إدراك حيثياتها وجرعاتها المناسبة، ومدى تأثيرها في جسم الرياضي وعلى سلوكه، دون اللهث وراء تحقيق النتائج الفورية بإهمال جانب من جوانب هذا التحضير

6- أشكال التحضير والإعداد الرياضي

6-1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها، وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر، وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

6-1-1- تعريف التحضير البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه " العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية " وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية.

6-2- أهمية التحضير البدني:

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.

- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد.
- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الرياضي.
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة.
- مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداته

6-3- العوامل التي يجب أن تراعى في التحضير البدني:

يتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كما وكيفا على :

- الغرض المراد تحقيقه .
- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- العمر الزمني للرياضي .
- العمر التدريبي للرياضي .
- الجنس .
- مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية).
- الفترة السنوية التدريبية (إعدادية – منافسات – انتقالية).
- خواص النشاط الرياضي الممارس.

6-4- أنواع التحضير البدني:

6-4-1- التحضير البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه. وهو الذي يعمل على نماء قاعدة واسعة للقدرات الحركية ويحسن النواحي الوظيفية للفرد وتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد وذلك برفع مستواه بدنيا وظيفيا ونفسيا لتنمية القدرات الأساسية من قوة عضلية وتحمل ، سرعة ، رشاقة ومرونة والعمل على رفع المستوى البدني للاعب بصورة عامة ومتكاملة وذلك بالتنمية المتزنة لكافة القدرات الأساسية .

6-4-2- التحضير البدني الخاص :

الإعداد البدني الخاص يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومرافق الأداء في النشاط والوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية ، ويهدف الإعداد الخاص إلى الوصول بالرياضي إلى أقصى مستوى ممكن من خلال الإعداد البدني الخاص الذي يعني التأكيد في المهارات الحركية والتكتيكية تحت شروط المسابقات .

6-5- التوازن بين التحضير البدني العام والخاص :

يرى الكثير من الباحثين ضرورة عدم زيادة المدة المخصصة للتحضير البدني الخاص على حساب المدة المخصصة للتحضير البدني العام للرياضيين وخاصة عند الناشئين لأن في ذلك تأثير سلبي على مستقبلهم الرياضي .

إن الناشئين الذين ينالون أقساطا مناسبة للتحضير البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية performance la سن متأخرة و لكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة ، إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابات إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين التحضير البدني العام.

إن الاهتمام بالتحضير البدني العام في المراحل العمرية (السنية) المبكرة يحقق عدة مميزات منها :

أ- توافق درجات الحمولة المقدمة من خلال التحضير البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .

ب- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي ، نتيجة التعلم و التدريب مما يؤثر ، إيجابا على الأداء التقني و التكتيكي (المهاري و الخططي)

ج- التحضير البدني العام نظام مستمر لا بد أن يكون حاضرا في جميع مراحل التدريب.

6-6- التحضير النفسي:

هو عملية تهدف إلى مساعدة الرياضي على إعطائه مختلف الدعائم لمواجهة مختلف مواقف المنافسة لذا فهو يتعلق بتحليل العوامل أو العناصر التي تدخل في إطار التفاعل بين الرياضي ومختلف الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية ، بمعنى أنه تحضير مهم يندرج ضمن مكونات العملية التدريبية إلى جانب الإعداد البدني والفيزيولوجي والمهاري ... إلخ .

6-6-1- أهداف التحضير النفسي :

- تطوير القدرات العقلية المساهمة في الأداء الرياضي .
- تشكيل ميول واتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية .
- تطوير سمات شخصية لدى الرياضيين والمترتبة بنوع الإعداد وكذلك الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل المنافسة .

6-6-2- أنوع التحضير النفسي :**6-6-2-1- التحضير النفسي طويل المدى:**

يبدأ بمجرد انخراط الناشئ في النادي في سن مبكرة ويستمر لفترات قد تصل إلى 10 سنوات أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال ، ويعتبر هذا النوع من الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى ، ويهتم خاصة ببناء وتطوير سمات الشخصية للرياضي وبناء وتطوير الدافعية .

6-6-2-2- التحضير النفسي قصير المدى:

هو إعداد الرياضي نفسيا قبل الإشتراك في المنافسة الرياضية وإيصاله إلى حالة من الاستعداد التي توصله إلى بذل أقصى جهد لتحقيق النتائج ، ويسعى هذا النوع إلى تنشيط قدرات الرياضي مثل تعرض الرياضي في بعض الأحيان إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم وزيادة التوتر والقلق وقد تصل إلى عدم التركيز وانخفاض درجة الحماس والإشتراك في المنافسة ، وفي هذه الحالة من واجب المحضر النفسي مساعدة اللاعب على تجاوز هذه الحالات ، لذا فهو يسعى إلى :

- يتوقع الرياضي ماذا سيحدث أثناء المنافسة (قبل المنافسة) .

- كيف يواجه المنافس (أثناء المنافسة) .

- مرحلة الإسترخاء (بعد المنافسة) ، كيف يتصرف مع الفوز أو الهزيمة .

6-6-7- التحضير العقلي (الذهني) :

الغرض منه التركيز على تنمية المهارات العقلية القاعدية للأداء الرياضي عن طريق التقنيات والوسائل التالية :

- تثبيت الأهداف .

- التصور الذهني .

- الإسترخاء .

ولكي يتحقق الأداء يجب تحقيق التوازن ما بين الجانب الطاقوي للرياضي والجانب المهاري أي الكفاءات ، إذا التحضير الذهني يتحدث عن كيفية تسيير القلق والدافعية .

6-6-8 التحضير المهاري:

هو عملية إعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة ، لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

- إن الأعداد المهاري عملية بالغة الأهمية ، فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة للأداء و ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها .

6-8-1- مراحل التحضير المهاري:

6-8-1-1- المرحلة الأولى: هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

6-8-1-2- المرحلة الثانية: هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الدقة والانسائية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد، ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى .

6-8-1-3- المرحلة الثالثة: تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب .

6-9- التحضير الخططي:

هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة

، إن الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و إن تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امثل، مما سبق يتضح إن الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى .

6-9-1- مراحل التحضير الخططي :

6-9-1-1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبني عليه السلوك الصحيح أثناء المنافسة .

6-9-1-2- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يصعب ذلك تطبيقيا مع الممارسة العملية للاعب، كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة و المواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) و بالتالي إن ما يتقنه اللاعب من الأداء الخططي يلعب دورا كبيرا في تحقيق المستويات الرياضية العليا .

6-9-1-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

إن ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعودده على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع لمواقف اللعب المختلفة و استحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف .

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

- س1- التحضير العقلي (الذهني) الغرض منه التركيز على تنمية المهارات العقلية القاعدية للأداء الرياضي ويتم عن طريق التقنيات والوسائل اذكرها.
- س2- للتحضير البدني نوعان اذكرها .

المحاضرة السابعة: توجهات وتماسك روح الفريق

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ دور المدرب في بناء وتماسك الفريق الرياضي

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- التحضير العقلي (الذهني) الغرض منه التركيز على تنمية المهارات العقلية القاعدية للأداء الرياضي ويتم عن

طريق التقنيات والوسائل هي : - تثبيت الأهداف .- التصور الذهني .- الإسترخاء.

ج2- للتحضير البدني نوعانها :. - التحضير البدني العام - التحضير البدني الخاص

7- توجهات تنمية روح تماسك الفريق:

وضع أهداف تتميز بالتحدي للفريق، و يؤثر تحقيقها إيجابيا على أداء كل لاعب و أداء الفريق ككل، فعندما يحقق الفريق أهدافه فإن أعضاء الفريق جميعا يشعرون بالفخر لإنجاز الأهداف و يكافحون نحو تحقيق أهداف جديدة.

يجب أن يوضح المدرب لكل لاعب في الفريق أهمية دوره في نجاح الفريق، و خاصة اللاعب الاحتياطي أو الذي لا يشارك مباشرة مع الفريق، كما يمكن أن يطلب من اللاعبين ملاحظة و تسجيل جهد زملاء في الأماكن المختلفة للعب.

العمل على أن يتاح لكل لاعب في الفريق فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق، أو عليه بصفة شخصية، بمعنى آخر من الأهمية تنمية شعور عام بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين و ليس للمدرب فقط.

الاهتمام بالتدريبات و الألعاب التمهيدية التي تشجع التعاون بين لاعبي الفريق، و من ذلك على سبيل المثال: يطلب من لاعبيه بعض الألعاب الفردية (سباحة، مصارعة، كراتي، جمباز) اشترك جميع أعضاء الفريق في منافسة ودية بغرض تدعيم روح الجماعة.

العمل على معرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث أن ذلك يساعد في تحقيق المزيد من المشاركة و الفعالية، كما يمكن تكريم أعضاء الفريق في المناسبات الاجتماعية السارة.

تنمية روح النصر لدى اللاعبين، حيث أن المدرب الناجح يقوم بدور هام في غرس الرغبة في النصر بين اللاعبين، و ذلك بالتركيز على أهمية التفوق، و الرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب، و بالرغم من ذلك لا يجب التركيز على الرغبة لتحقيق الفوز بأي ثمن، بمعنى تحقيق انتصارات رخيصة غير أخلاقية، تستخدم فيها أساليب غير تربوية.

فالمنافسة تعني التفوق، و تعني الفوز و تعني تحقيق البطولات، كما أنها قد تعني في نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة، لكن الأهداف السامية التي يجب على كل مدرب العمل على تحقيقها هي العمل الدؤوب لإنجاز أحسن أداء في إطار من الروح الرياضية و التنافس الشريف لتحقيق النصر.

تنمية الروح المعنوية الجيدة لدى الهيئة الرياضية بكاملها، بمعنى ضرورة تعاون جميع أعضاء النادي كأسرة واحدة يقف مع الفريق، أي لا يقدم المسؤولون المساعدات والإمكانات اللازمة فقط، إنما يقدمون التشجيع المستمر والدعم المعنوي.

إلقاء الضوء على المظاهر الإيجابية التي يتميز بها الفريق، الحرص من قبل المدرب على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لروح الفريق الجماعي.

وأخيرا فالصفات التي يجمعها المدرب مع الصفات الحقيقية للفريق تشكل مؤثرات مهمة من إحساس المدرب، والتي تجعل الفريق الرياضي متماسكا، وبذلك يستطيع الاستمرارية وتكملة المشوار الرياضي، والعمل على حل مشاكله بشكل يجعله يتعامل مع مشاكله بأسلوب منظم وعلمي وتحت راية المدرب، إذ المدرب الحساس يميل إلى التنبؤ الصحيح حول ماهية معدل الفريق، بينما المدرب الأقل إحساسا (أقل نجاحا) وربما يجد صعوبة لمعرفة ما يدفع فريقه فقط وإلى أي درجة.

7-1- تعاون المدرب مع أولياء الأمور في استمرار التدريب:

إن تعاون البيت مع المدرب يثري العملية التدريبية، وهذا لا يأتي إلا إذا سعى إليه المدرب، فالتعرف على الوالدين أمر ضروري للمدرب حتى يطمئن الوالدين بأن ابنهم بين أيدي أمينة من جهة، وتعرف المدرب على مشاكل اللاعب عن قرب و بحقيقتها من جهة أخرى، فالعلاقة بين المدرب و البيت و اللاعب يجب أن تكون علاقة أسرية، فالمدرب بوضعه الجديد عضو هام من أعضاء تلك الأسرة، و رمزا من رموز تكملة المسيرة التربوية التي بدأتها الأسرة لابنهم اللاعب منذ صغره، و بذلك فهو مربّي ثاني بعد الوالدين.

هذا و من الأهمية أن يخطط لعقد اجتماع مع الآباء و خاصة قبل بداية الموسم التدريبي بحيث يضمن تحقيق

الأهداف التالية:

- يوضح المدرب الأهداف التي يحاول أن يحققها.
- إخبار الآباء بالأهداف المتوقعة من أبنائهم.
- التعرف على اهتمامات و أهداف الآباء من مشاركة أبنائهم في التدريب.
- تحسين أسلوب التعامل و الاتصال بين المدرب و الآباء.

بشكل عام أهمية مشاركة الآباء في بعض جرعات التدريب أو المنافسة حيث إن حضورهم بمثابة إشباع لدافع هام لدى الناشئ و هو الحصول على الاستحسان أو القبول الاجتماعي من الآباء، و كذلك يحقق مبدأ التفاعل الإيجابي بين الآباء، المدرب، الناشئ في مواقف التدريب و المنافسة.

إضافة لذلك، فإن الآباء إذا قاموا بإعطاء الثقة الكاملة للمدرب ليضمنوا تنفيذ الواجب في الظروف الحياتية التي يخضع لها الرياضي الناشئ في عائلته فهذا سيعني وجود المقدمة المطلوبة لبلوغ الانجازات.

7-2- واجبات المدرب الرياضي:

يمكن أن يساهم المدرب الرياضي بنصيب كبير في ابتكار أساليب و حالات تساعد الرياضي على تطوير طاقته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه, و نذكر منها:

- إعداد الرياضي لمواقف المنافسة الضاغطة مثل: اللعب على أرض المنافس أو المتنافس أمام جمهور كبير لأول مرة, أو اللعب مع منافس سبق له هزيمته.
- مساعدة الرياضي على فهم وسائل نقل (الفشل) و كيفية التغلب عليها, خاصة و أن هناك احتمال لمواجهة ضغوط خارجية متعددة كمتطلب في كثير من الرياضات التي يمارس فيها الرياضي تدريباته فترة طويلة مثل المنازلات الفردية, كرة القدم, التجديف.
- مساعدة الرياضيين على تحقيق المزيد من الاتصال الناجح مع زملائهم وإداريهم والحكم والجمهور.
- مساعدة الرياضيين على فهم دافعيتهم في الرياضة، خصوصا إذا هم تنقلوا في ظروف خارج البيئة الرياضية تؤثر عليهم مثل ضغط الأقارب أو الأصدقاء أو الوالدين, و أيضا مساعدة الرياضي عندما تكون دافعيته الداخلية منخفضة, فضلا عن مساعدة الرياضي في نهاية حياته الرياضية على عدم الشعور بالذنب, أو الشك في قدرته الذاتية و أن يتقبل حدوده البيولوجية.
- مساعدة الرياضي على فهم السمات الشخصية الهدامة (غير المرغوبة) مثل السلوك العدواني التي قد تشجع أحيانا عن طريق النظام الرياضي, و ذلك بالتخلص منها أو السيطرة عليها داخل المجال الرياضي و خارجه, و بالتالي يساعد المدرب الرياضي الرياضيين على زيادة الوعي لأنفسهم و إكسابهم قيم و سمات جيدة.
- يمكن للمدرب الرياضي التغلب على بعض المشاكل المعاصرة للرياضة و الناتجة عن بناء برامجها, سواء بتناول الرياضيين بشكل فردي أو جماعي, و ذلك بتغيير الظروف و الشروط التي أدت إلى ذلك كالآتي:
- في كل الحالات فإن المدرب مسؤول أولا عن الرياضي فيما يتعلق بصحته العامة و إعداده في لياقة جيدة, أو تحديد أهدافه الشخصية (النوعية) اللازمة لتطوير قدراته واستعداداته.
- أن يلتزم المدرب الرياضي بقيمه فلا يتأثر بفوز الفريق أو خسارته.
- أن يهتم المدرب الرياضي بالتركيز على الأداء بالنسبة للرياضي من خلال دعم الاتجاهات و العادات الغير مكتملة التطور لدى الفرد الرياضي لتثبيتها من خلال زيادة الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية كي يكتشف الرياضي قدراته و تزداد ثقته بنفسه و يختفي السلوك العدواني الغير مقبول,

- تعزيز السلوك الايجابي و عدم تعزيز السلوك السلبي ليتعلم الرياضي السيطرة على انفعالاته.

7-3- المدرب الرياضي وضغوط التدريب:

توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي و اتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات و سرعة الاستثارة و التقلب الوجداني أو عدم توفر صفة القيادة لديه أو تميزه بسمات قيادية غير مناسبة للموقف.

توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضي مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الإتيان التام أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جدا أو غير حقيقية للاعبين أو الفريق الرياضي لمحاولة تحقيقها، و بالتالي عدم قدرتهم على الوصول إليها، أو ميل المدرب إلى إنفاق المزيد من الوقت و الجهد في أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك.

إحساس المدرب الرياضي بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلا.

حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين، و عدم قدرته على الاتصال الجيد باللاعبين أو الإداريين أو ممثلي وسائل الإعلام و عدم قدرته على التكيف و المرونة اتجاه العديد من العقبات و الصعاب التي قد تصادفه في عمله و عدم محاولته مواجهتها و السيطرة عليها.

إضافة إلى ذلك إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم و عدم قدرته على إكسابهم الدافعية أو التحفيز.

هناك عدد من القواعد الإضافية التي تكون فيها المسؤوليات مختلفة للمدرب و لا يستطيع التحكم فيها مما يشعره بالعجز، لذا يتوجب عليه المواصلة في اكتساب المعارف و الأسس العلمية، و أن يتخذ القرارات على قواعد من المنطق العلمي و الحكم الجيد، لكي يستطيع مواجهة ضغوط التدريب.

7-4- المدرب وعلم النفس الرياضي:

ينظر المدرب الرياضي لعلم النفس الرياضة كحاجة أساسية للعمل مع كثير من متطلبات عمله الميداني مع الرياضيين و الممارسين للنشاط الرياضي و أيضا كضرورة في حل بعض المشكلات التي قد تعترض تطوير أدائهم، و طاقاتهم النفسية، كما يتضح مما يلي:

- زيادة قدرته على التعامل مع العملية التدريبية لمعرفة المزيد عن نظريات التعلم و طرق التعليم الكلية و الجزئية، و معرفة أيضا المزيد عن التعزيز و أساليبه و توقيته لتطوير الأداء و توفير فرص أفضل للنجاح، و

تعلم أساليب زيادة فاعلية الذات الأكثر استخداما و فعالية, وكيف يمكن وضع خطوات التعليم و كيفية تنفيذ التدريبات الرياضية.

- معرفة أساليب التعامل مع الجماعات مثل الفرق الرياضية وكيفية بناء الأهداف و أنواعها, ومستوياتها الفاعلة, و معرفة كيف ينجز الفرد هدف نوعي داخل الفريق, و تقييمه في ضوء إنجازات الفريق ككل.
- الحاجة إلى معرفة المزيد عن أبعاد الدافعية و نظرياتها, و كيفية المحافظة على دافعية الرياضيين لفترة طويلة من الوقت, و أيضا كيف يمكن زيادة دافعية المشاركة الرياضية لدى الناشئ, و كيف يتم المحافظة على استمرارية الممارسة الرياضية من قبل الناشئين, و العمل على وضع أسس علمية منهجية نفسية تساعد الناشئ الرياضي على استمرارية الممارسة الرياضية, فضلا عن كيفية تجنب الخوف من الفشل و الخوف من الإصابة و الخوف من التقييم, و إتاحة الفرص لخبرة الطلاقة و بناء ثقتهم بأنفسهم.
- العمل على اختيار الرياضيين بالتعرف على سمات الشخصية الملائمة لطبيعة الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية و الأنشطة التي تقوم على الاحتكاك المباشر أو غير المباشر و كيف يمكن استبعاد لاعب لا تؤهله قدراته لنوع معين من الأنشطة الرياضية, أو تخصص معين في نفس الرياضة.
- معرفة كيفية توجيه الرياضيين للتعامل مع الضغوط النفسية مثل قلق المنافسة الرياضية, و كيفية اكتسابهم مهارة الثقة بالنفس لمواجهة مثل هذه الضغوط, الحاجة الملحة لمعرفة الاختبارات النفسية النوعية المناسبة للظواهر النفسية في المجال الرياضي, و كيفية توظيفها و الاستفادة منها, و المحافظة على صحتهم العقلية و النفسية.

- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- حتى تتمكن من تنمية روح تماسك الفريق يجب ان يتعاون المدرب مع أولياء الأمور لعقد اجتماع و خاصة قبل بداية الموسم التدريبي بحيث يضمن تحقيقاً أهداف هامة اذكرها

المحاضرة الثامنة: رفع الاثقال – تقنية الخطف. – تقنية النتر

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ بعض تقنيات رفع الاثقال

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- حتى نتمكن من تنمية روح تماسك الفريق يجب ان يتعاون المدرب مع أولياء الأمور لعقد اجتماع و خاصة قبل بداية الموسم التدريبي بحيث يضمن تحقيقاً أهداف هامة هي .

- يوضح المدرب الأهداف التي يحاول أن يحققها.
- إخبار الآباء بالأهداف المتوقعة من أبنائهم.
- التعرف على اهتمامات و أهداف الآباء من مشاركة أبنائهم في التدريب.
- تحسين أسلوب التعامل و الاتصال بين المدرب و الآباء.

8- رفع الأثقال

8-1- تقنيات رفع الأثقال:

لرياضة رفع الأثقال مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كرياضة دخلت ضمن الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة، فقد مورست وبأشكال مختلفة وأخذت بالتطور إلى إن وصلت إلى ما هي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.

والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة الرفع إلى الصدر والنتر) ولقد أصبح تحقيق المستويات الرياضية العالمية من أهم مظاهر التقدم الحضاري للدول، والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي، لقد انتهى وقت الانجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية، وأن الوصول إلى البطولات في الفعاليات الرياضية كافة يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار الرباع وتعليمه وتدريبه، لذلك اتجهت الأبحاث العلمية إلى دراسة أفضل السبل والطرائق لتحقيق الكفاية التعليمية وبخاصة تحقق توفيرا في الوقت والجهد المبذول أو تقليل الأخطاء المتعلقة بالمادة التعليمية ومن هذه الطرائق استخدام أفضل الأساليب التعلم التي لها دور فعال في تقليل الأخطاء المهارية واختزال الوقت في التعلم، ولقد كان للتطور العلمي الذي شهده العالم الدور الكبير في الارتقاء بمستوى هذه الرياضة .

فالتطور الحاصل في مجال الطب الرياضي وعلم التدريب والتعلم الحركي وعلم البيوميكانيك وعلم النفس الرياضي وغيرها واستفادة المدربين لتلك العلوم وتسخيرها لأجل الارتقاء بمستوى هذه الرياضة كان له الدور الفاعل في تحقيق المستويات العليا التي نشاهدها اليوم وتعد رفعة الخطف إحدى هذه الرفعات المهمة في رياضة رفع الأثقال لكونها تؤدي أولا ضمن المنافسات ونجاحها يعطي دفعا معنويا للرباع للنجاح في رفعة الرفع إلى الصدر والنتر.

كما أن هذه الرفعة تحتاج لمستوى عال من التكنيك لكونها تؤدي بحركة واحدة وبشكل انفجاري لذا فأنها تحتاج لمستوى عال من التعلم وضبط الأداء .

و مما لاشك فيه أن استخدام وسائل متعددة في التعلم الحركي ينعكس إيجابيا في تعلم الحركات الرياضية وصقل المهارات الحركية. وهذا التنوع في التعلم لا يتقاطع مع الأداء الحركي الأمثل لمهارة معينة ولكل رياضة أداءها المهاري المميز عن باقي الفعاليات وكذلك أداءها المهاري وبالشكل الميكانيكي الأكثر اقتصادية في الأداء كما أن لكل فعالية طرق ووسائل

شائعة في التعلم ... ألا إن ذلك لا يعني عدم استخدام وسائل متنوعة أخرى مما قد ينعكس ايجابيا في تعلم تلك المهارات.

أعطيت عدة تعاريف في مفهوم التعلم والتعلم الحركي من قبل العديد من الباحثين وقد عرف نجاح التعلم بأنه " ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز والذي يؤدي إلى تغيير سلوكه داخل الساحة(نجاح مهدي شلش1994).

وعرفه نزار " تكوين قابليات حركية جديدة لدى المتعلم وتبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة أما عبد علي فانه يرى التعلم الحركي " اكتساب وتحسين وثبيت واستعمال المهارات الحركية أن المبتدئ لا يستطيع أن يتعلم المهارة إلا إذا تدرب عليها فهو لا يتعلم بمجرد رؤيته للنموذج الذي يؤديه أو بمجرد سماع شرح المدرب إنما يتعلم نتيجة النشاط الذي يقوم به والتدريب وحده لا يؤدي إلى تعلم المهارة إلا إذا كان قد وصل إلى مستوى النضج والذي يتمثل في النواحي البدنية والعقلية والانفعالية (كورت ماينل: التعلم الحركي 1987).

وتعلم المهارات والحركات الجديدة بالنسبة للمبتدئ يعد شيئا معقدا ليس كما هو الحال بالنسبة للرياضي المتمرس لوجود فروقات كبيرة في الإمكانيات الحركية لديهما لما يمتلك الثاني من تجارب وخبرة تساعد في الأداء أو تسهل عليه ذلك.

وتختصر مراحل التعلم الحركي وكما قسمها ماينل كما يأتي:

- المرحلة الأولى. اكتساب التوافق الأولي الخام للحركة.

- المرحلة الثانية. إكساب التوافق الجهد للحركة.

- مرحلة إتقان وثبيت التوافق للجهد.

8-2- أهداف التعلم الحركي: (صاحب عبد الحسين 2005)

- هدف تعليمي يقضي بنقل محتوى المادة إلى ذهن التلميذ أو المبتدئ أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه والعمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية لكي يتقدم في مستوى التعلم.

- هدف تربوي يقضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا، أي ضرورة الاستفادة من مفهوم الدرس في الحياة

العملية.

8-3- رفعة الخطف من الجانب القانوني:

يوضع قضيب الثقل أفقياً أمام رجلي الرباع، ويجب أن يقبض على قضيب الثقل بحيث يكون باطن كف اليد للأسفل، يسحب الرباع الثقل بحركة واحدة من الأرض إلى كامل امتداد الذراعين فوق الرأس، أما بطريقة فتح الرجلين أماماً. خلفاً split أو بثني الرجلين squat، ويجب أ، يمر الثقل بحركة مستمرة أمام الجسم بحيث لا يلمس أي جزء من الجسم الأرض ماعدا القدمين اللتان تلمسان الأرض خلال عملية الرفع.

والثقل الذي رفع يجب أن يكون في وضع الاستقرار التام بدون حركة، بحيث تكون الذراعان والرجلان ممتدين والقدمان على الخط نفسه حتى يعطي الحكام إشارة إعادة الثقل إلى الطبلية ويجب أن لا يتم دوران الرسغين مالم يجتز الثقل قمة رأس الرباع، ويستعيد الرباع وضعه إلى الوقوف سواء من وضع فتح الرجلين أم ثني الرجلين حسب توقيتته، وتكون قدماه على الخط نفسه، وموازياتان لمستوى الجذع وعمود الثقل.

8-3-1 فن أداء رفعة الخطف:

تؤدي رفعة الخطف باليدين بوحدة حركية واحدة، حيث يرفع الثقل من الطبلية إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الرأس بدون توقف، أن رفعة الخطف من الرفعات السريعة الحركة، ويستغرق أداء الرفعة كاملاً بأقل من 4,53 ثانية بدون حساب زمن الاستعداد للرفعة (وديع ياسين التكريتي 1985).

أن رفعة الخطف واحدة من أصعب الرفعات واعقدها في حركات رفع الأثقال. أن مدلول رفع الأثقال ليس بالقوة الكبيرة بمد عضلات الرجلين والجذع ولكن أيضاً بالتوافق والتناسق الحركي بين عمل أجزاء الجسم المختلفة المشاركة في رفع الثقل بسرعة وبرشاقة، كذلك سرعة رد الفعل، والمدى الحركي، ومرونة مفاصل الورك والكتفين، والشجاعة في الأداء والسقوط تحت الثقل.

تؤدي رفعة الخطف بثلاثة أقسام، وضع البدء والرفع إلى وضع الامتداد الكامل والسقوط تحت البار والنهوض.

8-3-2 الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء:

يقف اللاعب والقدمان على مسافة عرض الحوض مع وضع المشطين للخارج قليلاً وتباعداً الركبتين للخارج ويقع

الخط العمودي للبار على السلامة الأخيرة للإهمام، حيث يكاد البار يلامس عظام الساقين وتكون زوايا مفصل الركبة حوالي (72). ويصبح الورك في مستوى أعلى بقليل من مستوى الركبتين والجذع في حالة استقامة ويميل قليلاً للأمام بزاوية (55). مع خشبة الرفع ويكون الرأس في خط واحد مع الجذع ويتجه النظر بين نقطة سقوط النظر والعين مع الطبلية زاوية (70.60). والقبضة متسعة مناسبة للخطف على البار ويكون مركز ثقل اللاعب ضمن قاعدة اتزان (القدمين) والذراعان مرتختان من مفصل المرفق ومثنتان قليلاً وهذا مايسى بوضع البداية (صباح عبيدي عبد الله 1982).

8-3-2-1- البدء الديناميكي:

وتبدأ هذه المرحلة مع بدء شد عضلات الرجلين والجذع وفتح قليل في مفاصل القدمين والركبتين والفخذين .

8-3-2-2- لحظة انتزاع الثقل من خشبة الرفع:

وهنا تكون زاوية الركبة (109). في حين لايزال الجذع مائلاً للأمام كما كان في وضع البدء، أي (72). ويكون مفصل الكتفين عمودياً على البار الذي يكون قريباً من عظمي الساقين.

8-3-2-3- السحب الأولي:

وتبدأ من لحظة انتزاع الثقل من خشبة الرفع حتى أقصى امتداد للرجلين في مفصلي الركبتين والقدمين، إذ يحدث زيادة في سرعة حركة الثقل ويكون البار قريباً من الساقين ويتخذ الجذع بالتدرج شكلاً يكاد يكون أفقياً حيث تكون زاوية الجذع مع خشبة الرفع حوالي (40). ويرتفع مفصلا الكتفين للأعلى والامام من خط البار العمودي وتتخذ عظام الساقين وضعاً عمودياً ويكون البار قد وصل إلى مستوى أعلى قليلاً من مستوى الركبتين حيث تكون زاوية مفصل الركبة حوالي (130). وفي نهاية هذه المرحلة يقطع اللاعب زمناً قدره 0,44% وهذا مايعبر عنه بالسحبة الأولى.

8-3-2-4- السحبة الثانية:

في هذه المرحلة يتم رفع الثقل بالمجهود الذي تبذله العضلات المادة للجذع وفي هذه اللحظة يحدث انثناء للرجلين من مفصل الركبتين والقدمين وينتهي هذا الانثناء في اللحظة التي يصل فيها البار إلى مستوى الثلث الأخير من عظمي

الفخذين، وفي هذه اللحظة تكون زاوية مفصلي الركبتين حوالي (154). ويكون الجذع مائلاً على خشبة الرفع بزاوية قدرها (65)، تقريباً وتكون مفاصل الكتفين والمرفقين للامام قليلا عن الخط العمودي الواقع على البار.

8-3-2-5- الوضع النهائي:

عندما يكون الرباع ممتداً مع الارتكاز الكامل على القدمين فإن الخط العمودي الوهمي لمركز ثقل اللاعب والثقل يكون قريباً من وسط القدمين وهذه المرحلة الزمنية تستغرق حوالي 0,16% من الثانية وهذا انسب وضع للبار والجسم كي يكون اللاعب في الوضع النهائي. ت

تم عملية المد الأقصى في مفاصل القدمين والركبتين والفخذين حيث يستخدم الرباع بفاعلية وتأثير كلاً من عضلات الرجلين والجذع لأخذ وضع الامتداد الكامل والوقوف على المشطين وكذلك سحب عضلات الكتف والعضلة الثلاثية للأعلى.

كما يحدث انثناء للمرفقين لزيادة سحب البار ويستقيم الجذع. وهذه المرحلة تستغرق زمناً قدره 0,16% من الثانية، ونكسب البار أقصى سرعة حركية، ومن لحظة انتزاع البار من فوق خشبة الرفع حتى الاستقامة الكاملة للجذع والرجلين يستغرق زمناً قدره 0,76% من الثانية، وعند انثناء الرجلين وفي لحظة محصلة القوة النهائية يتكون مايمكن أن نسميه الانفجار وتتوقف هذه القوة على القدرة على دمج هاتين المرحلتين، وفي نهاية هذا الانفجار يكون اللاعب مسعداً للسقوط أسفل البار دون توقف ويبدأ الرباع بالسقوط السريع للأسفل، ويتحرك البار للأعلى ثم يقوم الرباع بثني الركبتين مع تباعدهما للخارج بأتساع الكتفين وتباعدهم القدمين مع الساقين للخارج. وهنا يحدث أول تلامس لخشبة الرفع بعد مرحلة الامتداد والارتكاز على المشطين.

وبعد ذلك يصل الرباع إلى الجلوس المستقر أسفل البار ويهبط الجذع إلى الأمام أسفل والظهر مقوس من المنطقة القطنية والبار في أقصى ارتفاع له يستمر الرباع بالتعامل بفاعلية الذراعين مع البار كما لو انه يبعد البار عن جسمه باليدين، ويقوم بتثبيت حركة البار وهو في وضع الجلوس العميق حيث تلامس عضلات الفخذ الخلفية بكل مساحتها السطح العلوي لعضلات سمانة الساق والورك يقع فوق العقبين والجذع يكون أسفل البار وتستغرق هذه المرحلة 0,52% من الثانية وبذلك يكون الوقت الذي تستغرقه الحركة منذ لحظة انتزاع الثقل حتى الجلوس 1,28% من الثانية،

وبعد ذلك يبدأ الرباع بالوقوف وذلك بمد الركبتين مع المحافظة على التوازن بحركة الكتفين للأمام والبار يظل أسفل الرأس ومركز الثقل يقع وسط القدمين ويرتفع الرباع للأعلى لوضع الوقوف محافظا على الموازنة والوقوف من وضع الجلوس يبدأ بدون توقف مع سرعة امتداد الركبتين بطريقة ثني الرجلين والشكل (1) يبين الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء.

8-3-3- الأداة الفني لرفعة الخطف بطريقة نصف القرفصاء:

وفيه تتشابه جميع مراحل الرفعة مع طريقة القرفصاء باستثناء وضع السقوط إذ يتم ثني الركبتين إلى وضع نصف القرفصاء.

8-3-4- الخطف بطريقة فتح الرجلين:

إن الحركة الأولى التي ينفذها الرباع على المشطين هو حمل الثقل من مستوى أعلى الفخذ إلى مستوى الورك لتحقيق ارتكاز متزن على القدمين لكن في حالة البدء بفتح الرجلين

ينقل الرباع مركز ثقله فوق إحدى الرجلين التي ستتحرك للأمام نصف خطوة، الرجل الأخرى تتحرك للخلف بمسافة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف حركة الرجل الأمامية وفي هذه الفترة لا يكون الثقل محمولا بل في حالة طيران، والاستمرار بالحركة للأعلى ويكون توازن الرباع على رجل واحدة والرجل الأخرى مستمرة بالحركة للخلف وعندما يصل الثقل إلى مستوى القفص الصدري يرمي الرباع الرجل الأخرى للأمام خطوة أو نصف خطوة وتضرب الطلبة بكلتا القدمين بنفس الوقت ويفضل أن تسبق الرجل الأمامية الخلفية بقليل، وعند انتهاء التعجيل يجب أن يسرع اللاعب في السقوط تحت الثقل وعند السقوط يجب أن يكون مفصل الورك والكتفين تحت الثقل والثقل هنا سيكون بمستوى الرأس تقريبا فيحرك الجذع الأسفل على القدم الأمامية ويكمل امتداد الذراعين ثم يحاول اللاعب بعد ذلك النهوض من وضع فتح الرجلين إذ يتم مد الرجل الخلفية أو العكس ثم ينتظر الرباع إشارة خفض الثقل

8-4- مهارة النتر:

هي المهارة الثانية في تسلسل مهاراتها تلعبه رفعا لثقا لمنحائية تعليمها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومنحائية البطولات والمنا فسات تحتل تسلسلا لثانيا هو هي مكونة من قسمين القسم الأول يسمى (الكلين) والقسم الثاني (الجرك) وان خصوصية هذه المهارة وأهميتها للرباعين في المسابقات البطولات تكمن في إمكانية الحصول على وزن ثقيل هو كبيره عند الأداء وذلك

سباحتواها على قسمين في الابداء وتعتبر هيفيا الغالب عنصر حسم في نتيجة البطولة وتوترتين نتائج الارباعين والترتيب الفرقي حيث انالوق تالمستغرق لهنها الرفعة (8-15) ثانية.

8-4-1- القسم الأول من مهارة رفعة النتر:

8-4-1-1 الكليلن: هو القسم الأول من مهارة رفعة النتر والذي يبدأ من وضع البداية وانتزاع الثقل من منصة الرفع الى وضع الوقوف فتح او الثقل – البار مستقر على عظم الترقوة والمرفقين موجهان إلى الإمام الأسفل . يبدأ هذا القسم حسب التقسيم التالي:-

8-4-1-1-1 وضع البداية :

يقفالرباعا ماما لثقلوا الفتحة بينا القدمين بعرض الاكتاف – الحوض كما هو الحال في رفعة الخطف ويقسم الرباع الثقل – البار الى نصفين , وتكون القدمين تحت الثقل أي الامشاط تحت الثقل مباشرة أو تكون القدمين منحرف للخارج مما يساعد الرباع على التوازن والثبات ومن وضع الوقوف يثني الرباع الركبتين من اجل النزول الى الثقل ويمسك الرباع الثقل – البار بالذراعين وتكون القبضة بعرض الاكتاف وتكون الذراعين ممدودتان من دون أي انثناء بالمرفقين والورك مرتفع عن الركبتين والنظر تقريبا 3 امتار للإمام والظهر مشدود أي انلا يكون محدب بل مسطحا .

8-4-1-1-2 مرحلة السحب:

يقومالرباع بسحب الثقل تدريجيا والثقل يجبان يكون ملامسا لجسم عملية السحب الثقل تعتمد على عضلات الرجليين من خلال المد الثاني الحاصفيا الركبتين وعند وصولا لثقل المستويا على الركبتين تكونا الركبتين تحت الثقل وهذا الوضع يتحلل للرباع وتوزيعة ثقل على القدمين وعند وصولا لثقل لمستويا بالورك) عند وصولا لثقل على مستويا بالورك ثقل الذراعين ممدودتان ولكني يحصلهنالك رفع في الاكتاف لعلوا ايضا يحدث انثناء تدريجيا فيم فصلالمرفقين لسحب الثقل بالذراعين) .

8-4-1-1-3 حركة الركبتين:

بعد وصولا لثقل البار بالمستويا علمنوا الورك يعمل الرباع على سحب الاكتاف الى الاعلى بعد هانتي تدريجيا للمرفقين وعند وصولا لثقل البار بالمستويا قلمنا الصدر يقوم الرباع بتدوير – فتلا لر سغوا استقرار الثقل البار على عظم الترقوة والمرفقين موجهان نحو الاما لاسفل , هناة تكون حركة الركبتين مهمة جدا وهم عند تدوير الر سغوا ثني الركبتين وحالة الثني تختلف حسب الوزن , وبعد هناة الخطوة) يكون وضع الرباع في حالة الوقوف لا يوجد اي انثناء في الركبتين وهو حامل لثقل البار اي يكونا البار مستقر على عظم الترقوة ممسوكا باليد بنوا المرفقين موجهان نحو الاما لاسفل (هناة تكون نهاية القسم الاول وهو الكليلن.

8-4-2- القسم الثاني لمهارة رفعة النتر:

8-4-2-1- الجرك:

- وهو القسم الثاني من رفعة النتر وتعتبر الجزء المهم في الرفع في الجزء الأول ووضع الجسم من وضع الوقوف فتحا الثقل البار محمول بالذراعين مستقر على عظام الترقوة
- يبدأ الجزء الثاني من الرفع جعل القدمين موجهات إلى الأمام مبعداً عن القدمين في حال انحراف للخارج كما ذكر في الجزء الأول (الكليين) ، يتم تقسيم الجزء الثاني كما يلي :-

8-4-2-1-1- الركبتين :

يحدث ثني الركبتين قليلاً بعد توجه القدمين للأمام بحيث كانا القدمان في حالة انحراف للخارج قليلاً في وضع البداية .

8-4-2-1-2- الذراعين:

- عند ثني الركبتين قليلاً يقوم الرباعين بسوق ثني الركبتين بمد الذراعين لئلا يحملان الثقل البار إلا على فوق الراس ويكون الذراعان في حالة مد كامل ومشدودتان والثقل - البار يكون فوق الراس .

8-4-2-1-3- الرجلين:

- عند دفع الثقل البار للأعلى بواسطة الذراعين في نفس الوقت يتم تدعيم الرجلين بالقوية الأمامية وتسمى الرجلان الأمامية والرجلان الخلفيتان وتكون مسافة قدميهما 35-45 سم تقريباً ، وتكون زاوية قائمة أو أكثر وتكون القدم موجهة للأمام وتكون الرجلان الخلفية أو الرجلان الساندة مركزة على المشاط وتكون الركبة شبة ممدودة مد كامل ويكون ثني الرباعين كشكل طعمود على الورك (انثني الركبتين قليلاً ثم دفع الثقل البار إلا على عنق نفسك وتحركة الرجلين بها خطوة المهمة في القسم الثاني)

8-4-2-1-4- نهاية الرفع:

- قوما الرباعين جمع قوتهم بحيث يقوم بسحب القدم الأمامية أو القائدة أو القوية الخلف قليلاً معاً لمحافظة على الذراعين الحاملة للثقل - البار في وضع مشدود وفوق الراس ، ويتم تدعيم الرجلان الخلفية أو الساندة الأمامية محتديصلاً الرباعين في وضع الوقوف فتحا والثقل البار محمول بالذراعين فوق الراس والذراعين في حالة امتداد كامل .

8-4-3- أهم النصائح عند أداء مهارة النتر:

- النظام التدريبي يكون خلال إشراف مُدرّب مُختصّ.
- حمل الأثقال حسب قابلية الجسم لرفع الأوزان.
- التركيز على تمارين الأرجل والسواعد والصدر قبل الشروع في تمارين رفع الأثقال.
- بداية التمرين بالإحماء لتجنّب الإصابات.
- البداية في أداء التمارين السهلة للمبتدئين.

8-4-4- النواحي الفنية لمهارة النتر عند رفع الأثقال:

تتم الحركة من وضع التهيؤ، إذ يبدأ الرباع بسحب الثقل من الأرض بامتداد الذراعين ومن ثم الجلوس بوضع القرفصاء، بعد لفّ الكوعين بسرعة ومن ثم النهوض بالثقل والوقوف. ويتم تمدد الركبتين ويكون الكوعين مؤشرين إلى الأمام الأسفل، من ثم يقوم الرباع بثني الركبتين ومن ثم يتم مدّ الركبتين والدفع والهبوط تحت الثقل، بامتداد الذراعين وبعدها ضمّ الرجلين والوقوف بشكل مستقيم، حيث تكون الرجلين على خط مسقيم.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- تحدث عن كيف تتم حركة الخطف بطريقة فتح الرجلين؟

المحاضرة التاسعة: الاصابات في رياضة رفع الأثقال

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ العضلات

✓ الاصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقال

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- تتم حركة الخطف بطريقة فتح الرجلين على الشكل التالي:

إن الحركة الأولى التي ينفذها الرباع على المشطين هو حمل الثقل من مستوى أعلى الفخذ إلى مستوى الورك لتحقيق ارتكاز متزن على القدمين لكن في حالة البدء بفتح الرجلين ينقل الرباع مركز ثقله فوق إحدى الرجلين التي ستتحرك للأمام نصف خطوة، الرجل الأخرى تتحرك للخلف بمسافة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف حركة الرجل الأمامية وفي هذه الفترة لا يكون الثقل محمولاً بل في حالة طيران، والاستمرار بالحركة للأعلى ويكون توازن الرباع على رجل واحدة والرجل الأخرى مستمرة بالحركة للخلف وعندما يصل الثقل إلى مستوى القفص الصدري يرمي الرباع الرجل الأخرى للأمام خطوة أو نصف خطوة وتضرب الطبلية بكلتا القدمين بنفس الوقت ويفضل أن تسبق الرجل الأمامية الخلفية بقليل، وعند انتهاء التعجيل يجب أن يسرع اللاعب في السقوط تحت الثقل وعند السقوط يجب أن يكون مفصل الورك والكتفين تحت الثقل والثقل هنا سيكون بمستوى الرأس تقريبا فيحرك الجذع الأسفل على القدم الأمامية ويكمل امتداد الذراعين ثم يحاول اللاعب بعد ذلك النهوض من وضع فتح الرجلين إذ يتم مد الرجل الخلفية أو العكس ثم ينتظر الرباع إشارة خفض الثقل

9- الاصابات في رياضة رفع الأثقال

9-1- أنواع الاصابات في رياضة رفع الأثقال:

- إن الأنواع الأساسية للاصابات في رياضة رفع الأثقال هي كالتالي:
- الاجهاد والتوتر والالتواء.
 - التهاب الأوتار.
 - الالتهاب الكيسي.
 - الخلع (ازاحة العظام من أماكنها الأصلية) والكسر (انكسار العظام).
 - الاجهاد والتوتر: عبارة عن تمدد زائد أو تمزق عضلي مترافق أو غير مترافق مع اصابة الاوتار بالتمزق أيضاً.
 - الالتواء: تمدد زائد أو تمزق رباطات الجسد.

9-1-1- والأسباب الرئيسية للإجهاد والالتواء هي كالتالي:

- عدم تنفيذ تمارين التحمية بشكل مناسب.
- أي التفاف جسدي خلال رفع الأثقال.
- رفع الثقيل من الأوزان بما يزيد عن القدرة أو محاولة تحقيق رفع سريع لوزن ثقيل مع عدم الراحة لفترة كافية.
- أجهاد العضلات في مكان اصابة سابقة خاصة قبل اندمالها.

9-1-2- ويتم تصنيف اصابات الاجهاد والتوتر والالتواء كالتالي:

- اصابات الدرجة الأولى: وهي عبارة عن تمزق ألياف قليلة مع بعض الانتفاخ في موقع الاصابة مع دهن عضلي.
- اصابات الدرجة الثانية: تمزق جزئي مترافق بانتفاخ ووهن عضلي.

9-1-3- الاجهاد الشائع للعضلات في رياضة رفع الأثقال:

- عضلات الصدر والظهر.
- عضلات الذراع.
- عجز الأوتار وضعفها.
- اصابات العضلات الرباعية الرؤوس.

9-1-4- الالتواءات الشائعة في رياضة رفع الأثقال:

- عضلات الكتفين.
- عضلات الركبة.
- عضلات المعصم.
- عضلات الكاحل.

9-1-5- وما يتوجب عليك فعله أول عند حصول الإصابة هو التالي:

- الراحة.
- استعمال الثلج.
- التدليك والضغط.
- رفع المنطقة المصابة لعزلها.

9-2- أنواع الاصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقال:

- تمزق عضلات العضد الثنائية الرؤوس ناتج عن الاجهاد وتداخل العضلات.
- تمزق العضلات العليا للصدر بسبب التداخل مع عضلات الكتف.
- نوبات من الصداع الحاد الناتجة عن رفع الرأس إلى وسادة المقعد الخشبي خلال تنفيذ التمارين كمثال الضغط القاعد.
- اجهاد باطن الفخذين.
- وهن الأضلاع ناتج عن تمارين ضغط الساقين إلى الأعلى مع تقارب الركبتين إلى حد التصاقها بعضلات الصدر.
- تصلب العنق الناتج عن رفع القضيب الحديدي الطويل فوق الرأس.
- توتر عضلات الأذرع الأمامية الناتجة عن تمرين قتل عضلات العضد برفع قضيب حديدي طويل فوق الرأس أو خلفه .

توتر عضلات الصدر ناتج عن محاولة رفع قضيب حديدي طويل فوق الرأس:

- وجود حالة خلع في العمود الفقري.
- وجود حالة خلع في الكتفين.
- وجود حالة خلع في أكواع الذراعين.
- وجود حالة خلع في الركبتين.
- ارتفاع ضغط الدم مما يسبب الصداع.
- نزيف داخلي ناتج عن ارهاق كبير وحاد.
- تشقق الأوعية الدموية في العينين والفخذين والأذرع الأمامية ناتج عن ارهاق كبير.

9-3- ولمنع حدوث الاصابات لابد من مراجعة القواعد التالية الهامة:

- أولاً - ضرورة اجراء تمارين تحمية.
- ثانياً - رفع الأثقال بشكل تصاعدي.

ثالثاً - تنفيذ وضعية صحيحة للجسد.

رابعاً - توازن العضلات

9-4- العضلات:

يشمل الجهاز العضلي مجموعه كبيرة من عضلات الجسم بالإضافة إلى عدد من الأوتار (tendons) و الصفاقات (Aponeurosis) و الصفاقات (Fascia) و الوتر هو مجموعه من الألياف (Collagen Fibers) تنشأ من العضلات وتكون إما مستديرة مفتولة أو عريضة منبسطة.

وتشكل الأوتار الوسيط اللازم لإندغام النسيج العضلي في أطراف العظام في معظم الحالات أو مع غيرها من العضلات أحياناً.

أما الصفاقات فهي أوتار مسطحة تنبسط لتكثيف منشأ أو اندغام العضلات لكي تقوم بعملها بكفاءة ومثال ذلك عضلات جدار البطن الأمامية والعضلات الظهرية.

وللصفاقات (Fascia) (الفائف نوعان : صفاقات سطحية (superficial fascia) و صفاقات غائرة (deep fascia) والصفاقات السطحية هي الطبقة الدهنية الليفية الخلالية الموجودة تحت الجلد مباشرة وتغطي كل أجزاء الجسم.

وتختلف هذه الصفاقات في السمك من شخص إلى آخر وفقاً لكمية النسيج الدهني الموجود بها، ومن بين وظائف هذه الصفاقات تشكيل القوام الإنساني وحماية بروزات أطراف عظامه وستر أوتار العضلات وملء بعض حفر الوجه وأجزاء الجسم الأخرى وتكون كمية الصفاقات الدهنية في الإناث أكبر من تلك في الذكور، ويقع في داخل هذه الصفاقات كثير من الأوعية الدموية واللمفاوية والأعصاب والغدد.

أما الصفاقات الغائرة فهي اغشية ليفية متينة ذات ألياف مختلفة الاتجاهات وتقع تحت الصفاقات السطحية وتغلف العضلات وتزيد من طاقه تقلصها إلى أقصى حد ممكن وبالإضافة إلى ذلك فإنها تعمل كحواجز وفواصل بين العضلات التي تؤدي المهام المختلفة مثل العضلات القابضة والباسطة.

أما العضلات فهي نسيج قادر على الإنكماش والإرتخاء وتبلغ نحو نصف وزن الجسم البشري تقريباً وتكون في شكل حزم من الياف (Bundles) ويكون بعض هذه الألياف أحمر اللون لاحتوائه على الميوجلوبين (Myoglobin) وهو المكون العضلي اللازم لاحتفاظ العضلة بقدر من الأوكسجين تسحب منه عندما يقل إمداد العضلات بالأوكسجين عن طريق الدم.

وتعتمد كمية الحركة التي تنتجها العضلة على طول الألياف العضلية المشتركة في تكوينها وعدد هذه الألياف، والعضلات ذات الألياف الطويلة قادرة على أداء مدى حركي أكبر من تلك المحتوية على ألياف أقصر، ولكن تلك الأقصر تكون قادرة على بذل قوة أكبر في نطاق حركي اقل نسبياً.

والأنسجة العضلية ثلاث أنواع مختلفة هي:

9-4-1- عضلة القلب Cardiac Muscle :

وهي العضلة الوحيدة التي تعمل دائما وبشكل مستمر من الميلاد حتى الوفاة وتتركب من نسيج مخطط.

9-4-2- عضلات غير إرادية Smooth Muscles :

وتتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدره على التحكم في عملها أو تنظيمه بل تقوم بعملها ذاتيا تحت الجهاز العصبي اللاإرادي.

9-4-3- عضلات إرادية Voluntary Muscle :

وتتكون من نسيج مخطط وتكون هذه تحت سيطرة الإنسان فتنبض وتنبسط وفق ما يشاء أو يتطلب وهذا النوع من العضلات أساسي في دراسة الإرجونوميكس لذلك فإن الجزء التالي سوف يخصص لدراسة هذا النوع وحده.

9-4-3-1- عمل العضلات الإرادية:

لكل عضلة من العضلات الإرادية طرفان على الأقل يفقد كل منهما جزءا كبيرا من نسيجه العضلي ان لم يكن كله في أغلب الأحيان ويستعيب عنه بنسيج ليفي شكل وتر او صفاق يتصل بطرفي عظمين على الأقل ويسمى احد الطرفين منشأ (origin) ويسمى الآخر اندغام (insertion) ويكون المنشأ هو الجزء الأكثر ثباتا بينما يكون الاندغام الجزء المتحرك وعندما تتقلص العضلة يزيد سمكها ويقل طولها وتقترب نقطتي المنشأ و الاندغام من بعضهما مما يقرب العظام التي تتصل بها العضلات من بعضهما وذلك في حركه حول المفصل الذي يصل العظمين ولكل عضله ثلاثة أعصاب أحدها عصب محرك والآخر عصب حساس ويبلغ المخ عن حالات العضلة المختلفة من انقباض او انبساط اما الثالث فيستمر على تغذية العضلة وحفظ توترها وقد يكون للعضلة الواحدة أكثر من عصب محرك العمل العضلي.

عندما تنقبض الألياف العضلية فإن القوة الناشئة ترتبط بعدد الألياف العضلية التي تحتويها والعضلات التي تكون حزم الألياف العضلية فيها متوازنة مع بعضها البعض يكون لها أكبر مدى للحركة ولكنها لا يكون لها القدرة على بذل قدر كبير من القوة وفي المقابل فإن العضلات التي لها أكبر عدد من الألياف القصيرة يمكنها أن تبذل كمية كبيرة من القوة ولكن عبر مسافات قصيرة جدا ولكن هناك من العضلات ما يوفق بين النوعين المتطرفان ليواجه متطلبات ثلاثة هي مدى الحركة والقوة وقل قدر من التضخم العضلي، فعلى سبيل المثال عندما تكون القوة هي المطلوب بدون تضخم كبير فإن الأوتار يمكن أن تتداخل في العضلة وهذا التنظيم يمكن عدد كبير من الألياف أن تعمل من خلال وتر واحد بدون أن تتضخم بشكل كبير.

أن كتلة العضلة شئ له أهميته، فمن الواضح أنه عندما تنقبض الألياف فإنها تصبح أضخم في قطاعها العرضي فإذا ما كانت الكتلة الناشئة أضخم مما ينبغي فإنها تتداخل أو تعوق حركة الاطراف لذلك فإنه عندما يوضح الكف على الكتف فإن حركه الساعد تتوقف ليس نتيجة لسبب في مفصل المرفق وإنما بسبب كتله العضلات في كل من الساعد والعضد ولو كانت العضلات المحركة لأصابع اليد تقع بداخل اليد ذاتها فإنها لذات السبب قد تعيق حركه الأصابع ولذلك فإن الأصابع تعمل من خلال عضلات موجودة في الساعد بقرب الرفق وتتصل باليد من خلال أوتار طويلة تمر عبر الساعد وهذا هو ما يتيح لليد أن تعمل بالكفاءة والقدرة التي نعرفها عنها.

الألياف العضلية تعمل بمبدأ الكل أو لا شيء (All or None Law) لذلك فإنه عندما يكون هناك احتياج لحركة متدرجة فإن عدد الألياف المشتركة يزداد تدريجياً وبشكل متتابع وكلما زادت القوة المطلوبة كلما ازداد عدد الألياف المشتركة في العمل.

أن توقيت الانقباضات وعددها يراقبه الجهاز العصبي المركزي من خلال الألياف العصبية التي تتحكم بدورها في مجموعه من الألياف العضلية يكون الهدف هو أداء حركه كلية أو في ليفه عضلية واحدة عندما يكون المطلوب هو تحكم الدقيق جدا في حركة ما مثل التحكم في حركة العين مثلا.

ولعله من النادر تماما إن تعمل الألياف جميعا في نفس الوقت وكذلك فإنه من الممكن عندما يراد الاحتفاظ بالانقباض لمدة معينة إن تعمل الألياف فيما يشبه الورديات حيث يعمل البض ويستريح البعض وهكذا.

ان نبضة عصبية تسيطر على ليفه عضلية أو مجموعه منها تؤثر لبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية المعقدة تسبب وتنتج عن الانقباض.

وتعتبر العضلات ماكينات لتحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة حركية والمصدر لهذه الطاقة هو تحول ثلاثي فوسفات الادينورين (ATP) إلى ثنائي فوسفات الأدينوزين (ADP) ومصدر الطاقة اللازمة لتكوين ثلاثي فوسفات الادينوسين يأتي من احتراق الجلوكوز وهناك مصدر آخر للفوسفات عالي الطاقة في العضلات هو فوسفات الكرياتين (Creatine Phosphate) الذي يزود العضلة بطاقة لفترة قصيرة فأتثناء الراحة تنتقل الطاقة من ثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى الكرياتين لتكوين مخزون من الطاقة والعكس أثناء بذل المجهود. أثناء الراحة والتمارين الخفيفة فإن العضلات تستهلك الدهون على هيئة أحماض دهنية ولكن سرعة هذا التفاعل لا توفي احتياجات الخلية أثناء التمارين القوية وهنا تعتمد العضلة على الكربوهيدرات في وجود الأكسجين فإن احتراق الجلوكوز يولد طاقة أكثر بـ 19 ضعف الطاقة الناتجة عن الاحتراق في غيابه ولكن فائدة التنفس اللاهوائي تكمن في إمكانية استمرار العضلة في غياب الأكسجين وهو موقف كثيراً ما يحدث للعضلات كما سيوضح فيما بعد وعند عودة الأكسجين فإن إعادة حمض اللاكتيك (Lactic acid) المتكون إلى المسار الطبيعي لتوليد الطاقة ممكن .

ويأتي الأكسجين إما من الكميات المخزنة في الألياف العضلية الحمراء أو من الدم وطالما كانت هذه الإمدادات كافية لأداء العمل العضلي بدون تراكم حمض اللاكتيك فإن العمل يسمى هوائي Aerobic وفي المقابل فإذا كان العمل كبيراً لدرجة تستهلك معها كل ما يأتي من الأوكسجين بحيث يكون الأوكسجين الوارد في الدم غير كافي فإن العمل يسمى لاهوائي Anaerobic ويتكون في العضلة ما يعرف باسم مديونية الأوكسجين (Oxygen dept) التي تسدد بعد انتهاء النشاط العضلي هذه الحالة يكون هناك تراكم لحمض اللاكتيك في العضلة وكذلك في تيار الدم وهو ما يسبب الإحساس بالألم أو الإجهاد العضلي Muscle Fatigue فعلى سبيل المثال إذا ما احتفظ الإنسان بذراعه لأعلى أثناء أداء عمل ما فإن انقباض العضلات يمنع الدم من الوصول الى العضلات وبالتالي الأكسجين , وعندما ينتهي مخزون الأكسجين فإن حمض اللاكتيك يبدأ في التراكم وقبل مرور زمن طويل فإن العضلات تصبح مؤلمة جدا لدرجة يستحيل معها العمل لاي مده أطول وعندها يضطر الإنسان أن يخفض يده للسماح للعضلات بأن تسترخي وان يصل تيار الدم إليها .

وهكذا فان العضلات التي تنقبض بشدة لمدة طويلة حتى ولو كان العمل الذي تؤديه بسيط تحرم من إمدادات

الأوكسجين إليها نتيجة لانقباضها هي ذاتها فان العمل الذي يجرى تصميمه بما يستدعى تطبيق قوه زائدة لمدة طويلة مثل تشغيل بدال القدم او جذب رافعة او العمل باليد لمستوى أعلى من ارتفاع الرأس او حمل اثقال.... الخ ينبغي تجنبه ما امكن. وطالما استطعنا فان النشاط العضليينبغي ان يكون متقطعا بما يسمح بسريان الدم الى العضلات للإقلال من تراكم حمض اللاكتيك أو وجود مديونية أوكسجين او حتى لتسمح بتسديد هذه المديونية إذا ما كانت قد تحققت بالفعل.

لعله من المعروف ان العضلات الهيكلية عليها ان تؤدي عملاً استاتيكية كما انه من المفترض ان هذه العضلات تحتوى على نسبة اكبر من الألياف الحمراء أكثر من تلك الموجودة في العضلات التي تقوم بالعمل الديناميكي مما يعطيها مخزونا اكبر من الأوكسجين وربما أيضا كوقود. ورغم هذه الميزة فان هذه العضلات أيضا يأتي عليها الوقت الذي يتراكم عليها فيه مديونية الأوكسجين اذا ما اتخذ الجسم وضعا سيئاً لمدة طويلة مثل الوقوف متصلباً في الوضع العسكري المعروف "انتباه" لمدة طويلة ويحدث هذا التأثير أيضا لمستخدمى الكمبيوتر الذين يجلسون منتصبى الجذع على حافة مقاعدهم أثناء العمل مما قد يؤدي إلى شعورهم بالألم في نهاية يوم عملهم لذلك فانه من المهم أن يسمح للعضلات القوامية وهي العضلات التي تحتفظ للجسم بوضعه الثابت في الفراغ بأن تسترخى كما انه من المهم أيضا تجنب الأعمال التي تستدعى قيام العمال بالانحناء فوق الماكينات لمدة طويلة في وضع ثابت.

9-4-4- التصنيف الحركي للعضلات:

وتنقسم عضلات الجسم فيما يختص بحركة أجزائه المختلفة إلى ثمان مجموعات وهي العضلات التي تربط الطرف العلوى بالجذع، عضلات العضد، عضلات الساعد، عضلات اليد، العضلات التي تربط الطرف السفلى بالحوض، عضلات الفخذ، عضلات الساق وعضلات القدم.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- اجب ب (صحيح) او (خاطئ) مع تصحيح الخطأ

عضلة القلب Cardiac Muscle وهي العضلة الوحيدة التي تعمل دائما وبشكل مستمر من الميلاد حتى الوفاة وتركب من نسيج مخطط. (.....)

عضلات غير إرادية Smooth Muscles وتتكون من نسيج مخطط و للإنسان قدره على التحكم في عملها أو تنظيمه(.....)

عضلات إرادية Voluntary Muscle وتتكون من نسيج غير مخطط ولا تكون هذه تحت سيطرة الإنسان فتنبض وتنبسط وفق ما تشاء (.....)

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

ج1- اجب ب (صحيح) او (خاطئ) مع تصحيح الخطأ

عضلة القلب Cardiac Muscle وهي العضلة الوحيدة التي تعمل دائما وبشكل مستمر من الميلاد حتى الوفاة وتركب من نسيج مخطط. (صحيح)

عضلات غير إرادية Smooth Muscles وتتكون من نسيج مخطط و للإنسان قدره على التحكم في عملها أو تنظيمه (خاطئ)

ج- عضلات غير إرادية Smooth Muscles وتتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدره على التحكم في عملها أو تنظيمه

عضلات إرادية Voluntary Muscle وتتكون من نسيج غير مخطط ولا تكون هذه تحت سيطرة الإنسان فتنقبض وتنبسط وفق ما تشاء (خاطئ)

ج- عضلات إرادية Voluntary Muscle وتتكون من نسيج مخطط وتكون هذه تحت سيطرة الإنسان فتنقبض وتنبسط وفق ما يشاء

المحاضرة: 10

10-1- عناصر اللياقة الأساسية:

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين.
- القوة العضلية.
- قوة التحمل العضلي.
- المرونة.
- التكوين الجسماني.

10-1-1- قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية:

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على فترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين. ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي ترى الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

نصيحة:

- عليك بممارسة التمرينات البدنية من 15-30 دقيقة على الأقل وذلك حسب معدل ضربات القلب وإذا كنت لا تستطيع ممارستها مرة واحدة فلتكن على ثلاث مراحل يوميا كل مرحلة منها عشر دقائق.
- المداومة على ممارسة التمرينات البدنية من 3-4 مرات أسبوعيا للحصول على تأثير دائم. الاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر وكلما انتظمت كلما كنت أقوى وأصح، لا بد من وجود فترات للراحة وتغيير الأيام يؤدي إلى نتائج أفضل.
- عليك بالإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل.

10-1-2- القوة العضلية:

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في وزنك على المدى الطويل حيث يمكن للأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

نصيحة:

- للحصول على أفضل النتائج لا بد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر. وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأوكسجين (أي التي

تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت ببسط عضلاتك وتمهيتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك. ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة، ونجد أن تمارين التحمية شئ ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط، ولا بد أخذ قسط من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي.

10-1-3- قوة التحمل العضلي:

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرق العضلات في التحمل، التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة الهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة اللاهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

نصيحة:

تزداد قوة التحمل العضلي من خلال التعود على التعرض للحمل الزائد. وتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة احتمال أكثر ولكن ليس بشكل متكرر وزائد عن الحد لأن الحمل الزائد باعتدال يؤدي إلى نفس النتيجة مع تقليل التعرض للأذى. ورفع الأثقال هو أفضل الطرق لإكتساب التحمل العضلي ويكون ذلك ثلاث مرات يومياً من 10-12 رفعة في المرة الواحدة ولا بد من الراحة بين هذه التمارين.

10-1-4- المرونة:

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. وتعني زيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

نصيحة:

- ممارسة تمارين التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالتمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخي العضلات المجهدة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان.

-إبسط عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

10-1-5- التكوين الجسماني:

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل أحدهما محل الآخر.

ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستها لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة "قياس طيات الجلد" التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد - وهي طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 12% إلى 18% تقريبا، وفي النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين 14% إلى 20%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه.

10-2- قواعد اللياقة البدنية:

هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك إتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الخمس الأساسية.

10-2-1- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي:

صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لا بد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر.

10-2-2- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي:

خطأ، فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لا بد أن تنال قسطا من الراحة على الأقل لمدة 24 ساعة، وينبغي التنوع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنوع بين تمارين الوزن و العجلة الهوائية.

10-2-3- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية:

صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهيئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئا ضروريا لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

10-2-4- بسط العضلات:

صحيح، المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، و بسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام.

10-2-5- التغاضي عن الألم:

خطأ، بذلك عليك الإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير والتغاضي عن الألم البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب.

10-2-6- استشارة مدرب محترف:

صحيح، إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيبرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

10-2-7- الممل:

خطأ، عليك بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

10-2-8- الشريك الرياضي:

صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيثبثك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

10-2-9- فقدان التركيز:

خطأ، الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل. ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور.

10-2-10- مراقبة النظام الغذائي:

صحيح، إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة.

10-2-11- نقص السوائل من الجسم:

يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي لكي يعوض الفاقد، تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة.

10-2-12- الاستمتاع بما تمارسه:

اختر نشاط تستمتع به لأنه سيلزمك بما سترسمه لنفسك من خطط، وهذا في نفس الوقت لا يكون مبرر لأي شخص بعدم ممارسة أي نشاط إذا لم يجد ما يمتعه؟

وبذلك نكون قد وصلنا إلى مفهوم اللياقة بشكل متكامل وصحيح والأسس السليمة التي ينبغي عليك إتباعها، فاللياقة هي استعداد الجسم لتحمل الطاقة عندما يتعرض لها الجسم على نحو مباشر.

والتمرينات الرياضية من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من بعض الأمراض، وتختلف الفائدة المكتسبة منها باختلاف الممارسة ومدتها وعدد مراتها في الأسبوع.

إن التغذية السليمة وممارسة النشاط الرياضي وجهان لعملة واحدة وهي الصحة.

10-3- فوائد الرياضة على المدى القصير:

- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم.
- التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة.
- التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية.
- تحسين اللياقة البدنية "زيادة القوة العضلية، والتحمل، تحسين القوام، المرونة".
- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم.
- زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد.
- تحسين نمط النوم.
- تحسين المزاج والسلوك.

10-4- الفوائد على المدى البعيد:

- تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرايين فتخف الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.
- زيادة حجم الألياف العضلية وينتج عنها زيادة القوة العضلية.
- التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة.
- التمارين الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبل)
- تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتخفيض الغليسريدات الثلاثية.
- الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم.
- زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية.

10-5- أهم الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل ممارسة التمارين:

- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق عند التمرين.
- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.
- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدرة للبول.
- الحرص على تناول كمية من السوائل.

10-6- التغذية بعد التمارين:

- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح مثل المخللات.
- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطا.
- لماذا ننصح بتناول الوجبة قبل وقت كافٍ من التمارين؟
- ثبت علمياً أنه إذا مارسنا الرياضة بعد تناول الوجبة الغذائية مباشرة فإن هذا يؤدي إلى:
- استهلاك الجسم للسكريات الموجودة بالدم نتيجة زيادة هرمون الأنسولين الذي يرتفع دائماً بعد تناول الوجبة

الغذائية مما يمنع استهلاك الدهون المخزنة في الجسم فلا ينقص الوزن.

- الغثيان والالام المعوية نتيجة لعسر الهضم حيث يتحول الدم من القناة الهضمية لتغذية العضلات أثناء حركتها.

10-7- نصائح عند ممارسة التمارين في الصيف:

- عدم التدريب في الطقس الحار عالي الرطوبة، ويستحسن إجراء التدريب في أوقات الصباح الباكر أو المساء.

- عدم ارتداء الملابس الثقيلة أو النايلون التي تساعد على التعرق بدون تهوية الجسم.

- عدم الاعتماد على العطش كمؤشر لاحتياج الجسم للماء فقط.

- عند ممارسة التمارين الرياضية بصفة منتظمة ومستمرة فإنه يجب التركيز على العناصر الغذائية التالية:

- الكربوهيدرات إعطاء الطاقة اللازمة.

- البروتينات حماية الأنسجة وإصلاحها.

- فيتامين ب تحويل الكربوهيدرات.

- الدهون طاقة.

10-8- الرياضة والإمساك:

إن إتباع تمارين رياضية تساعد على تليين المعدة وتسهيل وظيفة الخروج كما أنها تساعد على التخلص من المواد السامة في الجسم.

وعلىنا توخي الحذر في كثرة استعمال المليينات التي تضر بالقولون على المدى البعيد، ولتقوية عضلات القولون

والمساعدة في عملية الإخراج طبيعياً يجب الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية.

10-9- الرياضة والسكري:

لا شك أن ممارسة الرياضة من العناصر الأساسية في العلاج لمرض السكري والذي يعتمد على المثلث الآتي:

الغذاء الدواء الرياضة

10-10- دور الرياضة في العلاج:

- تحسين الدورة الدموية فتقلل الالتهابات وظهور الدمامل وأمراض الدورة الدموية (جلطات، تصلب الشرايين).

- اعتدال الوزن.

- حرق السكر الزائد في الدم مما يقلل الحاجة إلى استخدام الأدوية المضادة للسكر.

أفضل وقت لمزاولة الرياضة لمريض السكري بعد تناول الوجبة بساعتين تقريباً لأن احتمال الإصابة بأعراض انخفاض

السكر يعتبر أقل في هذا الوقت.

10-11- الرياضة والسمنة:

من البيديهي إن قلة النشاط الحركي تعجل من ظهور السمنة، لذا ننصح بمزاولة الرياضة المفيدة كعامل مساعد في

تخفيف الوزن مع مراعاة وملاحظة النقاط التالية:

- إن ممارسة التمارين الرياضية تدفع الإنسان لزيادة تناول الكربوهيدرات وذلك على حساب المجاميع الغذائية الأخرى.

- الابتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في حالة البدانة لتفادي انقطاع التنفس وزيادة ضربات القلب.

-عند عمل الحميات وفقدان الوزن تفيد الرياضة بأنها تشد ترهلات الجسم.

10-12- الرياضة والانفعال:

عند تعرض الإنسان لأي مؤثر خارجي أو داخلي يثيره ويؤدي للغضب أو التوتر والقلق فإن الجسم يستجيب لهذا الانفعال على نحو هرموني عصبي.

وإذا لم تفرغ هذه الطاقة في حينها فإن صحة الإنسان تتعرض لاعتلالات صحية نذكر منها على سبيل المثال:
أ- السكري: نتيجة زيادة إفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى زيادة نشاط إفراز غدة البنكرياس وإصابتها بالإجهاد.
ب-قرحة المعدة: نتيجة لزيادة إفراز حامض الهيدروكلوريك بالمعدة ونقص تروية الطبقة الداخلية للجدار الداخلي نتيجة الانقباضات العصبية مما يضعف من مناعة جدار المعدة وسهولة تقرحها.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

س1- ماهي أهم الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل ممارسة التمارين؟

س2- أجب بصحيح أو خاطئ لماذا ننصح بتناول الوجبة قبل وقتكافمن التمارين.

-

استهلاك الجسم للسكريات الموجودة بالدم نتيجة زيادة هرمون الأنسولين الذي يرتفع دائماً بعد تناول الوجبة الغذائية مما يمنع استهلاك الدهون المخزنة في الجسم فلا ينقص الوزن. (.....)

- الغثيان والألام المعوية نتيجة لعسر الهضم حيث يتحول الدم من القناة الهضمية لتغذية العضلات أثناء حركتها (.....)

س1- ماهي أهم الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل ممارسة التمارين؟

- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع والإرهاق عند التمرين.

- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم أو يتم تناولها قبل وقتكافمن التمارين.

- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي تؤدي لانتفاخ.

- تجنب تناول المشايو القهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدمرة للبول.

- الحرص على تناول كمية من السوائل

المحاضرة الحادية عشر: المبادئ وقواعد اللعبة

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ رياضة رفع الأثقال
- ✓ رياضة التقوية العضلية

ج1- أهمل الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل ممارسة التمارين

- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع والإرهاق عند التمرين.
- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.
- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- تجنب تناول المشايو والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدرة للبول.
- الحرص على تناول كمية من السوائل

ج2- أجب بصحيح أو خاطئ لماذا ننصح بتناول الوجبة قبل وقت كافٍ من التمارين.

- استهلاك الجسم للسكريات الموجودة بالدم نتيجة زيادة هرمون الأنسولين الذي يرتفع دائماً بعد تناول الوجبة الغذائية مما يمنع استهلاك الدهون المخزنة في الجسم فلا ينقص الوزن. (صحيح)
- الغثيان والالام المعوية نتيجة لعسر الهضم حيث يتحول الدم من القناة الهضمية لتغذية العضلات أثناء حركتها (صحيح)

11- مبادئ وقواعد اللعبة

تمهيد: تشهد رياضة التقوية العضلية انتشارا واسعا من حيث عدد الممارسين عبر كافة أنحاء العالم خاصة وأن هذه الرياضة تلي احتياجات جميع محبيها على اختلاف أهدافه ممارستهم (ترويح، صحة تنافس، ...)، هذا ويعتبر الجانب الهوائي فيها أكثر شعبية من الجانب الاحترافي التنافسي وهذا بسبب الفوارق الكبيرة بين ظروف وإمكانيات التدريب بين الجانبين: فالأول الهوائي لا يشترط مستوى معيشي معين نظام غذائي وبرنامج تدريبي جد شاق ناهيك عن بساطة العتاد المطلوب في التدريب الذي قد ينزل في درجة بساطته إلى حد التقوية العضلية الطبيعية التي تعتمد فقط على جسم الرياضي مقاومة خارجية فقط أما الجانب الاحترافي فهو يتطلب برنامج تدريبي مكثف وحمية غذائية عالية السعرات الحرارية التي تؤدي بالرياضي في غالبية الأحيان إلى الاستعانة بالمكملات الغذائية بالإضافة إلى ضرورة التدريب في قاعات خاصة بوسائل جد عصرية ومتطورة وهذا كله من أجل بلوغ نتائج جد ايجابية بتواريخ المنافسات المقررة .

11-1- مبادئ التدريب بالأثقال :

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي :

11-1-1- مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي أو ثابت) ونوع الإنقباض العضلي (المركزي، اللامر كزي...) وطريقة الأداء (سريع، بطيء) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة.

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها . وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة .

11-1-2- مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو ، وقد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد.

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم

فرض حمل زائد آخر وهكذا .

- وفي مجال تدريب القوة بالأنثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل.

11-1-3- مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب: ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي .

- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة .

- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب.

11-1-4- مبدأ التدرج :

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي

برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنيا و عقليا، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأنثقال بأكثر من 5% أسبوعيا و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئا.

يستخلص الباحث أن تطبيق هذه المبادئ في التدريب عملية سهلة إذا وضعت في الاعتبار متغيرات الشدة والاستمرارية والكثافة لضمان تدرج الحمل، ولكي تحدث هذه العملية بنجاح فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب وتطبيق الحمل الزائد تدريجيا مع إعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف، وهذا بعد تحديد شدة حمل التدريب باستخدام اختبار الحد أقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحدة .

11-2- أنواع التدريب بالأنثقال :

11-2-1- التدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة:

الانقباض الحركي بمقاومة ثابتة هو الانقباض الذي يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة، فحركة ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الر كبتين كلها نماذج لهذا الانقباض، ويلاحظ أن سرعة الحركة في

مثل هذه الانقباضات تكون غير منتظمة وغير ثابتة وتعد المقاومة هي المتغير الثابت في هذا النوع من الانقباض، ولكن التوتر الناتج ليس ثابتا لأنه يتغير مع المزايا الميكانيكية للمفصل العامل في الحركة، وهذا النوع من الانقباض يتضمن كل من الانقباض العضلي التقصيري والتطويلي، وتعد الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال (الألات) هي أكثر أنواع الأدوات والأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة.

11-2-2- التدريب بالانقباض العضلي الثابت :

الانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل دفع الحائط، و في هذا النوع فإن العضلة تحاول أن تقصر ولكن لا تحدث حركة حيث أن المقاومة أكبر من أن يمكن التغلب عليها، وبعض الأبحاث وجدت أن هذا التدريب قد توصل إلى زيادة في القوة بمعدل 5% أسبوعيا بالتدريب مرة واحدة يوميا بثلاثي أقصى انقباض عضلي ثابت لمدة 6 ثوان .

أوضحت الدراسات أن الانقباض عضلي ثابت لا يخدم مبدأ تدريبي أساسي وهو مبدأ الخصوصية، إذ أن

استخدام الانقباضات الثابتة ليس مناسباً لتنمية القوة الضرورية لأداء حركات الأنشطة الديناميكية، لكنه فعال لتنمية القوة العضلية بصفة عامة.

11-2-3- التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة :

وفي هذا النوع من الحركة فإن الفرد يعمل ضد جهاز مصمم خصيصاً لتحكم في سرعة الحركة المطلوبة أثناء التمرين، أي أن الانقباض العضلي يتم بسرعة زاوية ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في المفصل العامل، ويعتبر من أفضل الأنواع تأثيراً للرياضة التي تعتمد على كل من القوة والسرعة، بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة للسرعة المطلوبة أثناء أداء الرياضي، كالجري على البساط المتحرك أو العمل على الدراجة الأرجومترية .

11-2-4- التدريب بالمقاومة المتغيرة :

يقوم على أساس أنه لما كانت عضلات اللاعب أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادراً على دفع العضلة أو مجموعة العضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن ويستعمل في هذا التدريب أجهزة خاصة لتغيير المقاومة أثناء التدريب ومن بينها الجهاز المتطور (Universel) يغير الحركة في أي سرعة من سرعات الحركة وتحديد السرعة بدقة شديدة.

11-3- نظم تدريب القوة بالأثقال:

عند استخدام أي برنامج لتدريب القوة بالأثقال فإنه يجب وضع النقاط الآتية في الاعتبار:

- عدد مرات التدريب في الأسبوع .

- متطلبات الفرد الخاصة باللعبة .

- أهم العضلات العاملة .

- تنمية القوة تبعا لكيفية استخدامها في النشاط الممارس .

11-3-1- نظام المجموعات:

نظام المجموعة الواحدة: هو أداء كل تمرين مجموعة واحدة، وهذا النظام يتأسس على استخدام أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترة راحة بين التمرينات قدرها خمسة (5) دقائق. نظام المجموعات المتعددة: يتكون من مجموعتين إلى 3 مجموعات للإحماء بمقاومات متزايدة حتى يصل وزن الثقل إلى الوزن المحدد ثم يتم أداء مجموعات متعددة بهذا الوزن، وقد أشارت نتائج الأبحاث إلى أن أداء 3 مجموعات على الأقل باستخدام 6-5 أقصى تكرار بعد الإحماء يؤدي إلى تنمية القوة بدرجة أفضل من التدريب بمجموعات وتكرارات أخرى مختلفة، ويمكن استخدام نظام المجموعات المتعددة في أي مستوى من مستويات القوة ولأي عدد من التكرارات والمجموعات لتحقيق الأهداف من برنامج تدريب القوة .

- إن استخدام نظام المجموعات المتعددة (3 مجموعات كل مجموعة 10 تكرارات) قد يؤدي إلى زيادة معنوية في القوة أفضل من استخدام نظام المجموعة الواحدة (مجموعة واحدة من 10 تكرارات). ومن أمثلة ذلك :

11-3-1-1- نظام ديلورم: ويقترح كالتالي:

- المجموعة الأولى: باستخدام 50% من 10 أقصى تكرار

- المجموعة الثانية: باستخدام 75% من 10 أقصى تكرار .

- المجموعة الثالثة: باستخدام 100% من 10 أقصى تكرار .

11-3-1-2- نظام أوكسفورد: نظام عكس نظام ديلورم ونلخصه كالتالي :

- المجموعة الأولى باستخدام 100% من 10 أقصى تكرار .

- المجموعة الثانية باستخدام 75% من 10 أقصى تكرار .

- المجموعة الثالثة باستخدام 50% من 10 أقصى تكرار .

11-3-2- نظام المجموعات الخفيفة – الثقيلة:

ويطلق عليها نظام النصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات

شدة منخفضة ثم تزيد الشدة كل مجموعة تالية تدريجيا حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها. نظام المجموعات الثقيلة – الخفيفة: هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة

(أشد المجموعات) أولا ثم تؤدي مجموعات أقل في الصعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليه أيضا اسم النظام النصف الهرمي من الثقيل إلى الخفيف

11-3-3- النظام الهرمي:

هذا النظام يشمل النظامين السابقين وسمي بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة

الخفيفة. أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد التكرارات على مدى عدة مجموعات حتى الوصول إلى أقصى ثقل تم تحديده مسبقا ثم يتم تقليل المقاومة تدريجيا على عدة مجموعات (بطريقة عكسية) حتى ينتهي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها.

و النظام الهرمي الكامل يتكون من نوعين رئيسيين أولهما من المقاومة الأقل إلى المقاومة الأكثر شدة بطريقة تصاعديّة: ويمثل نصف الهرم المتزايد المقاومة، وثانيتها من المقاومة الأكثر شدة إلى المقاومة الأقل بطريقة تنازلية: ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

- س1- أجب ب (صحيح او (خاطئ) عند استخدام أي برنامج لتدريب القوة بالأنثقال فإنهم يجب وضع النقاط الآتية في الاعتبار:
- عدد مرات التدريب في الأسبوع . (.....)
 - متطلبات الفرد الخاصة باللعبة . (.....)
 - أهم العضلات العاملة . (.....)
 - تنمية القوة تبعاً لكيفية استخدامها في النشاط الممارس . (.....)

المحاضرة الثانية عشر: الإسترخاء

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ العضلات
- ✓ الشد العضلي
- ✓ الاسترجاع

الإجابة النموذجية لاختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة السابقة

- ج1- أجب ب (صحيح) او (خاطئ) عند استخدام أي برنامج لتدريب القوة بالأنثقال فإنه يجب وضع النقاط الآتية في الاعتبار:
- عدد مرات التدريب في الأسبوع . (صحيح)
 - متطلبات الفرد الخاصة باللعبة . (صحيح)
 - أهم العضلات العاملة . (صحيح)
 - تنمية القوة تبعاً لكيفية استخدامها في النشاط الممارس . (صحيح)

12- الاسترخاء: Relaxation

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي. ويساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجدوا الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضاً خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. و يخفض من حدة الصداع التوترى، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية. وبالطبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

12-1-عوامل التي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء :

وهناك ثلاثة عوامل مهمة جدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم بيتل:

12-1-1- الدافعية:

أن توجد لدى الإنسان دافعية للحصول على الاسترخاء. وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها ان كانت هذه الدافعية موجودة فانا سأحصل على درجة استرخاء عالية.

12-1-2-الفهم:

يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين.

12-1-3-الالتزام:

يجب ان يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين، و يجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة .

12-2- انواع الاسترخاء:

هي كثيرة لكننا سنذكر بثلاثة أنواع:

- استرخاء التنفس العميق.

- الاسترخاء العضلي.

- الاسترخاء الذهني.

12-2-1- استرخاء التنفس العميق:

من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية

التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

وذكر أن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

12-2-1-1- تمرين التنفس العميق:

يكون على الخطوات التالية:-

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة).
الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة .

- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

- إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسها وشعور الفرد بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 3 .

- العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادة إلى وضعها الطبيعي.

تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) 3 مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

نأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف، نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المراتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

من الأفضل استخدام ساعة منبه لتنبيهنا على انتهاء الوقت حيث أننا يجب أن لا نشغل تفكيرنا في شي آخر غير الخيال المرسوم أمامنا .

يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل الدوام وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وان نبرت صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

12-2-2- الاسترخاء العضلي:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثالاموس، مسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس يصبح الهايبوثالاموس في توتر شديد فأى تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء

يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء برفع الجسم والهايپوثالاموس إلى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

12-2-2-1- شروط الاسترخاء العضلي :

لكي تترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

12-2-2-1- الوقت:

الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني (8) ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة. ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات.

12-2-2-1- المكان:

احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو احد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

12-2-2-1- وضع الجسم:

يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي، في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

12-2-2-2- خطوات الاسترخاء العضلي:

- خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني، بعد ذلك أخرج الهواء.

- ارفع يديك قليلا و أنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.

- ابعد يديك إلى الجانبين وضهما في قبضه قوية جدا، حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، ساعد من 1 إلى 3

وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك . 1..2..3.

- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك واسترخ.

- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ.

- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة) حسنا ... استرخ ثانية.

- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.

- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية (أرخي

يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء)

- ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي) ، أرخ يديك الآن.

- الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.

- ادفع كتفيك إلى الأمام، ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية (حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها)
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد. ابق على هذا الوضع . حسنا الآن ببطء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر. ابق على هذا الوضع. الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع، افتح فمك أكثر، حسنا استرخ الآن، (يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية).
- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك.(حسنا استرخ حاول ان تشعر بالاسترخاء).
- لأن اضغط على شفتيك وأغلق فمك. اضغط بشدة ... توقف، استرخ واسمح لسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- الآن ضع لسانك في أسفل فمك، اضغط لأسفل بشدة، استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- لأن استلق (اجلس) واسترخ، حاول أن لا تفكر بأي شيء.
- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ).
- الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.
- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن. ابق هكذا . دع عينيك تسترخ الآن.
- الآن جهد جهتك قدر المستطاع. ابق هكذا . حسن استرخ.
- الآن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ.
- الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ(حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية).
- تخيل أن أثقالا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية، ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
- شد عضلات بطنك جميعا، اضغط بشدة، حسنا استرخ الآن.
- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلب، استرخ الآن، (أنت الآن تسترخ أكثر فأكثر).

- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد، أولاً عضلات الوجه (توقف من 3 إلى 5 ثوان) ثم عضلات الجهاز الصوتي (توقف من 3 إلى 5 ثوان) كتفك، أرح أي جزء مجهد. (توقف) الآن الذراعين والأصابع أرحهم ستصبح مسترخياً جداً.

- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلك إلى الأعلى (بزواوية 45 درجة تقريبا) الآن استرخ (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء).

- الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك، أرح قدميك، اثن قدميك بشدة، استرخ.

- اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة، بعيداً عن جسمك، ليس بعيداً جداً، حاول أن تشعر بالضغط. حسناً استرخ.

- استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضغط أكثر حسناً. استرخ (هدوء ... وصمت لمدة 30 ثانية تقريبا).

- هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية ... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجلك، ثم بطنك وكتفك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريبا) استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبا، وسأعد حتى 5.

عندما أصل في العد إلى 5 افتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش (هدوء ، صمت لمدة دقيقة تقريبا) ... حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش ... واحد ... الشعور بالهدوء، اثنان ... شعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر انتعاشاً ، أربعه وخمسة.

12-2-3- الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا فعند اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى إلى جانب انه عبادة استرخاء ذهني، واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فان زدت الوقت فهذا أفضل.

12-2-3-1- شروط الاسترخاء الذهني:

هناك شروط يجب إتباعها والالتزام بها في الاسترخاء الذهني:

- اخذ وضع مريح سواء جلوس او استلقاء أو حتى وقوف.
- يجب ان يقوم الفرد بها أثناء مكان يسوده الهدوء التام.
- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري.

12-2-3-2- فوائد الاسترخاء الذهني:

- خفض حدة دقات القلب.
- التقليل من كمية العرق.
- تنظيم ذبذبات المخ.
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
- يحسن الذاكرة.
- يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي.
- يقلل حدة الاكتئاب.
- ترفع مفهوم الذات .
- يقلل الصداع النصفي والتوتري.
- تحسن طبيعة النوم .

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي.
2. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي (ط. 1). دار الفكر العربي.
3. أحمد عبد الرحيم. (د.ت). التمرينات التأهيلية لتربية القوام. دار الفكر.
4. أمر الله أحمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف.
5. بيتر ج. ل. تومسون. (1996). مدخل إلى نظرية التدريب. (د.ن).
6. جاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. (د.ن).
7. خيرية السكري. (د.ت). الرياضة والتغذية أثناء الحمل وبعد الولادة. منشأة معارف.
8. رجاء وحيد دويدري. (2000). البحث العلمي أساسيته وممارسته العلمية (ط. 1). دار الفكر العربي.
9. زكي محمد حسن. (1997). المدرب الرياضي: أسس العمل في مهنة التدريب (ط. 1). منشأة المعارف.
10. صباح عبيد عبدالله. (1982). المهارات والتدريب في رفع الأثقال. مطابع مديرية دار الكتب.
11. صديقي نور الدين. (1998). المشاركة الرياضة والنمو النفسي للأطفال. دار الفكر العربي.
12. صلاح أحمد. (2015). الكاراتيه. طيبة للنشر.
13. عادل طاهر. (1990). الرياضة والسياحة. المجلس الدولي للتربية الرياضية والبدنية.
14. عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتدريب (ط. 1). مركز الكتب للنشر.
15. عدلي حسين بيومي. (1998). المجموعات الفنية في الحركات الأرضية. (د.ن).
16. علي مروش. (2004). قاموس الرياضات. دار هومة.
17. عمر محمد التومي الشيباني. (1981). تطور النظريات والأفكار التربوية. (د.ن).
18. فاطمة عبد المالح. (2011). أسس رياضة المبارزة. المجتمع العربي.
19. كورت ماينل. (1987). التعلم الحركي (عبد علي نصيف، مترجم؛ ط. 2). مديرية دار الكتب.
20. لؤي عبد الفتاح، وزين العابدين حمزاوي. (2010). أساسيات في تقنيات ومناهج البحث. (د.ن).
21. محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
22. محمد حسنين. (1989). الكراتيه وفن الدفاع عن النفس. ابن سينا.
23. محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل في القياس في التربية البدنية والرياضية (ط. 1). مركز الكتاب للنشر.
24. محمود بسيوني، وفيصل الشاطي. (1993). نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.
25. محمود زيدان. (1980). الاستقرار و المنهج العلمي (ط. 1). (د.ن).
26. مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (ط. 1). مكتبة الإشعاع.

27. مصطفى السايح. (2009). الاختبار الأوربي للياقة البدنية يورفيت. دار الوفاء للطباعة.
28. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي.
29. نزار الطالب. (1976). مبادئ علم النفس الرياضي. مطبعة العراق.
30. وديع ياسين التكريتي. (1985). النظرية والتطبيق في رفع الأثقال (ج. 1). مديرية دار الكتب.
31. وديع ياسين، وحسن محمد عبد. (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث الرياضة. مديرية دار الكتب.

ثانياً: قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

32. Alderman, R. B. (1983). Manuel de psychologie du sport. Vigot.
33. Durand, M. (1992). L'enfant et le sport. P.U.F.
34. Hoffer, B. (2000). Le grand livre des arts martiaux et des sports de combat.
35. Jowesey, S. (1992). Can I play too?. David Fulton Publishers.
36. Osterieth, P. (1974). Psychologie de l'enfant. P.U.F.
37. Thomas, R. (1975). Réussite sportive.
38. Waikers, R. (1962). Child development: Body build and behavior in young (Chapter4).
39. Weineck, J. (1993). Manuel d'entraînement. Vigot.
40. Weineck, J. (1997). Manuel d'entraînement. Vigot.
41. Zubek, J. P., & Salberg, F. A. (1954). Human development.

- قائمة رسائل التخرج العلمية:

42. صاحب عبد الحسين. (2005). تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بابل.
43. عادل تركي حسن الدلوي. (1998). اثر استخدام أساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الأولمبية برفع الأثقال [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة البصرة.
44. ليث إسماعيل صبري. (2001). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات (الكينماتيكية) بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الأولمبية للرجال [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الموصل.

