

جامعة الجزائر-03-  
معهد التربية البدنية و الرياضية

محاضرات في مقياس الثقافة البدنية

السنة: الثالثة ليسانس

شعبة: إدارة و تسيير رياضي

تخصص: تسيير المنشآت الرياضية و الموارد البشرية

من إعداد الأستاذ:

- سعدي سعدي محمد.

- رقم الهاتف: 0661857588

- البريد الالكتروني: [saadi.m.sport@gmail.com](mailto:saadi.m.sport@gmail.com)

السنة الجامعية: 2019/2018

المقياس: الثقافة البدنية

الجمهور المستهدف: السنة الثالثة ليسانس

التخصص: إدارة و تسيير رياضي و نشاط حركي مكيف

التوقيت: يوم الأحد من الساعة 11:00 الى 12:30 (محاضرة)

يوم الأحد من الساعة 08:00 الى 10:00 و يوم الثلاثاء من الساعة 10:00 الى 12:00 (أعمال تطبيقية)

لغة التدريس: اللغة العربية

وحدة التعليم الأساسية: الثقافة البدنية

الجمهور المستهدف



موجه لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص إدارة و تسيير رياضي و نشاط حركي مكيف

## المعارف المسبقة و المطلوبة

- يجب على الطالب أن يكون على دراية بالمسابقات الرياضية و الأنشطة البدنية كقاعدة أولية
- يمتلك لياقة بدنية مقبولة و مهارات حركية و قدرات وظيفية
- يعرف القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات و المفاهيم ذات الصلة
- مطلع على أهم النظريات المختلفة في التدريب و علم وظائف الأعضاء

## الهدف من المقياس

- القواعد الأساسية و المعارف النظرية و التطبيقية المرتبطة بالثقافة البدنية و الرياضية
- الرفع من المستوى البدني والنفسي و التقني و الخططي للطالب في التخصص

## المهارات و المعارف التي يتحصل عليها الطالب بعد دراسة المقياس

## من الناحية النظرية:

- معرفة المقاربات النظرية ذات الصلة بالمقياس
- القوانين و التحكيم في النشاط
- المبادئ و قواعد اللعبة
- التحضير البدني والنفسي والعقلي والتكتيكي و المهاري و الخططي للرياضي

### من الناحية التطبيقية:

- تقييم وتقويم الصفات البدنية (قوة - سرعة - تحمل - مرونة - رشاقة)

- تحسن المهارات الحركية الوظيفية

- حسن توظيف للمعارف النظرية في الميدان

### وصف الدرس

إن التحكم الجيد في مقياس الثقافة البدنية يتطلب معرفة كافة المقاربات العلمية المرتبطة بالممارس الرياضية من خلال قوانينها ومبادئها التي تحكمها بالإضافة إلى تناول أشكال التحضير المختلفة التي تساهم في تربية و تطور الرياضي من إعداد بدني تقني و نفسواجتماعي ، معرفي.

كما يهتم بمعرفة أسس الاكتشاف و التوجيه للمواهب الشابة و انتقاء أحسن العناصر في الميدان من جميع النواحي.

| محتوى المادة   |
|--|
| 01: تاريخ الثقافة البدنية  |
| 02: القوانين و التحكيم في الثقافة البدنية  |
| 03: أشكال التحضير والإعداد الرياضي ( البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، والنفسي العقلي والتقني المهاري و الخططي الاستراتيجي) |
| 04: أساليب الاكتشاف و الانتقاء و التوجيه الرياضي.  |
| 05: تقييم وتقويم الصفات البدنية  |
| 06: التخطيط والبرمجة في الثقافة البدنية.   |
| 07: المبادئ و قواعد اللعبة   |
| 08: التغذية في الثقافة البدنية   |

| قائمة المراجع   |
|---|
| المراجع باللغة العربية:   |
| - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988. |
| - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.                     |
| - هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة،   |

المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004

- محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، 2002،
- ريسان خريبط وإبراهيم رحمة محمد، طرق اختيار الرياضيين، دار العلم للملايين، 1990،
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي،  
1998
- عمر عبد الله عبش، الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، مذكرة  
ماجستير، جامعة الجزائر، 2001،
- أبو علام رجاء محمود، نادية محمود شريف، الفروق الفردية و تطبيقاتها التربوية ، دار  
القلم ، الطبعة الأولى، 1983 ، الكويت .
- محمد إبراهيم شحاتة :التدريب بالأثقال، منشأة المعارف بالإسكندرية . 1997 .
- طلحة حسام الدين وآخرون :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القوة-القدرة-  
تحمل القوة-المرونة ط 1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري ط.1.مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة، 1999.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع،  
عمان، 1998.
- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان  
المطبوعات الجامعية، القاهرة، 1999.
- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي بدوي :الموسوعة العلمية للمصارعة (تدريب الأثقال )

،الجزء الثالث .منشأة العارف بالإسكندرية . 2004 .

- عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب : تدريب الأثقال -تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي .ط1،مركز كتاب النشر،1996.

- قاسم حسن، أحمد بسطويسي : التدريب العضلي الأيزومتري ط1.جامعة بغداد.1978.

- مصطفى السايح: الاختبار الاوربي للياقة البدنية يورفيت، دار الوفاء للطباعة و النشر  
2009

- أبو العلا عبد الفتاح: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

المراجع باللغة الأجنبية:

-K.K Platonov,problem des capacities (nouka) mouscou CP,1972

-AKRAMOUV: sélection et préparation des jeunes footballeur, o.p.u,

Alger, 1990

## المحاضرة الأولى

## تاريخ الثقافة البدنية

**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

## 1- تاريخ الثقافة البنية:

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 القدامى هم أول من اهتموا بقيمة الجسم ومظهره الخارجي بعدها جاء الرومان ليركزوا على العضلات الضخمة من خلال التدريب بالصخور والتحصير 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- 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 ، لمداني 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.

## 3- مفهوم الثقافة البدنية:

قبل أن نتطرق للنظام الداخلي لهذه الرياضة يجب أن نقف عند تحديد المصطلح الصحيح الذي يناسب هدفها خاصة و أنه 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.

#### 4- تعريف التقوية العضلية:

#### 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"

#### 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".

**خلاصة:** "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".

## 5- غايات ممارسة التقوية العضلية:

تتعدد 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:

**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.

**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 03 حصص في الأسبوع مع احترام معايير السلامة يساهم في تقوية العضلات والأربطة وحتى العظام وهو ما يجنب الوقوع في كثير من الإصابات (المفصالية، المتمزقات 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 لان التقوية العضلية تمنح المراهق ذلك الجسم ذو العضلات المفتولة والذي يناسب ارتداء أي لباس من جملة أخرى كثير من المهن باتت تتطلب المظهر الجسدي اللائق فأستاذ التربية البدنية يجب أن يتمتع بجسم يعكس طبيعة المهنة التي يشغلها.

4-5 **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.

5-5 **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.

#### 6- **المتكيفات الوظيفية الناجمة عن التقوية العضلية:**

- يخضع تأثير التقوية العضلية على جسم الرياضي إلى قواعد علم منهجية التدريب الرياضي وكذا فسيولوجيا الجهد، فالفعل 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 الطاقوي من خلال زيادة الكتلة العضلية وهو ما ينتج عنه مجموعة التكييفات الهيكلية التالية:

• التضخم العضلي.

• استثارة 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 .

## المحاضرة الثانية

## القوانين و التحكيم في الثقافة البدنية

**تمهيد:** إن التقوية العضلية سواء كانت بممارسة هاوية أو احترافية يجب أن تخضع لجملة من الأسس و القوانين المنبثقة عن الاتحاد الدولي للعبة وهي كلها عوامل السلامة والأمن التي من شأنها السهر على ممارسة صحية تخدم غايات وأهداف هذه الرياضة وسنحاول في هذه المحاضرة التركيز على مبادئ ممارسة التقوية العضلية وتحاول الإشارة إلى بعض قوانين ممارسة اللعبة في مجالها الاحترافي.

**1- قوانين رياضة كمال الأجسام:**

إن التقوية العضلية تختلف غاياتها عن المسابقات التنافسية التي تنظم وفق قوانين الاتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام وسنحاول في هذا العنصر الإشارة إلى بعض القوانين الخاصة بطريقة التقييم وتنظيم المنافسات الخاصة باللعبة في هذا الإطار الاحترافي.

**2- بعض شروط المشاركة في المنافسة:**

- أن يكون الرياضي منخرط في رابطة وطنية تابعة للاتحاد الدولي للعبة.
- يجب أن يمتلك الرياضي إجازة سارية المفعول في الموسم الرياضي .
- يجب أن يشارك الرياضي في فئة محددة بالسن والوزن.

**3- معايير التقييم في منافسة لكمال الأجسام:**

- تقوم المنافسة على في هذه الرياضة على استعراض الجسم في وضعيات مفروضة وأخرى حسب اختيار الرياضي وعليه وحتى يكون التقييم موضوعي يجب أن يخضع للمعايير الآتية:

- \* **الحجم العضلي:** وهو التضخم العضلي الذي يميز الرياضي عن غيره غير الرياضي.
- \* **النوعية العضلية:** يجب أن يظهر الرياضي جسم ببشرة سليمة تكاد تخلو من الدهون.

\* بروز المجاميع العضلية: يجب أن يتمتع الرياضي بجسم يبرز جميع المجاميع العضلية بشكل متناسق من خلال عضلات ظهر عريضة ، عضلات صدر واسعة تضيق نحو الأسفل لتشكل بطن مسطح وعضلات ورك متناهية الحجم.

\* تناظر المجاميع العضلية: يجب أن يمتلك الرياضي جسم متزن من حيث التضخم العضلي بشكل متناظر أي كل مجموعة عضلية في الجهة اليمنى تكون بنفس حجم المجموعة في الجانب الأيسر من جهة أخرى يجب أن يكون هناك توازن في الحجم بين المجموعات العضلية العلوية والأخرى السفلية ناهيك عن ضرورة تناسق حجم جميع المجاميع العضلية.

\* الكثافة: على الرياضي أن يظهر بنية عضلية تتميز بالكثافة والحجم خاصة عند إبراز العضلات في مختلف وضعيات العرض.

#### \* العرض:

- على الرياضي أن يحضر يوم المنافسة في لباس رياضي رسمي.
  - أن يقف الرياضي أمام مختلف لجان التحكيم الخاصة بفئة المشاركة الخاصة به.
  - عرض إجباري من أربع جهات.
  - عرض وضعيات إجبارية تتبعها أخرى حرة أمام لجنة التحكيم النهائية .
  - مدة العرض الحر لا تتجاوز 60 ثانية للرجال و90 ثانية للنساء.
- 4- أجهزة وأدوات الأثقال: توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية ) وأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمحطات.

**4-1-1- الإثقال الحرة:** تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها وهذه الأدوات مثل :

**4-1-1-1- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار) :** وهي أدوات رئيسية والأساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 180 -120 سم ،وزن ما بين 10 -5 كغ للناشئين ، ويمكن إضافة أثقال حديدية أسطوانية لطرفيه لتدريب بها ومختلفة الأوزان.

**4-1-2- الدامبلز:** عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين والكتفين يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان من ( 1 كغ إلى 4 كغ للناشئين).





#### 4-1-3- فوائد الأثقال الحرة :

للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها : يشير طلحة حسام الدين وآخرون 1997 إن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها والمحافظة عليها ، يسمح بإمكان التنوع من قيمة الثقل تستخدم في عدد كبير ومتنوع من التدريبات ، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين .

ويؤكد توماس thomas روجر 1995 roger إن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات

آلات الأثقال وذلك لأنها أقل تكلفة وكذلك لأنها تساعد على اختيار تمارين متعددة وتستخدم حتى في المنازل .

4-2- أجهزة الأثقال الحديثة: ظهرت حديثا أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات . وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية. كما إنها توفر الجهد والوقت في ضبط المقاومة المستخدمة والتحكم فيها، كما تعتبر من الوسائل الفعالية في تدريب القوة العضلية للناشئين.

**4-2-1- جهاز المجموعة العضلية الواحدة :** وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة ومزود بأثقال تمثل المقاومة ، ويمكن التحكم في مقدارها ، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة .

**4-2-2- جهاز اللياقة المتعدد المحطات والأغراض ( الماكينة ) :** وهو جهاز يشبه الجهاز السابق ، غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين ومجموعة عضلات الصدر ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين و عضلات البطن.. ولذا فإن من أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية (multi Gym) (متعدد المحطات).



**4-3- الكراسي:** يتطلب التدريب في هذه الرياضة كراسي خاصة منها ما هو بزواوية 180 درجة ومنها ما هو مائل للأعلى ب 45 درجة أو مائل للأسفل بنفس الزاوية.



وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كمايلي:

- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم وتقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة .
- إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القوة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة... الخ .
- القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى غير المطلوب مشاركتها في العمل
- تستخدم ماكينة الأثقال متعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية .
- كما أن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل .
- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي

التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء .

## المحاضرة الثالثة: أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني ، والنفسي العقلي والتقني المهارى و الخططي الاستراتيجي)

### تمهيد.

تلعب التمارين البدنية و النفسية و العقلية و المهارية و الخططية 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

### 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 الاقتصادية، 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.

## 2- 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 وال نفسية 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.

## 3- 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

#### 4- العوامل التي يجب أن تراعى في التحضير البدني:

يتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كما وكيفاً 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.

#### 5- أنواع التحضير البدني:

أ- 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 .

ب- 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- التوازن بين التحضير البدني العام و الخاص :

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 la performance في سن متأخرة و لكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة ، إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابات إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات التحضير البدني العام.

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

أ- توافق درجات الحمولة المقدمة من خلال التحضير البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما و ثباتا 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.

7- 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 .

### 7-1- أهداف التحضير النفسي :

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

### 7-2- أنواع التحضير النفسي :

أ- 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 .

ب- 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 .

**8- 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 .

**9- التحضير المهاري:** هو عملية إعداد اللاعب مهارياً 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 .

**9-1- مراحل التحضير المهاري:**

أ- **المرحلة الأولى:** هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

ب- **المرحلة الثانية:** هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد، ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى .

ج- **المرحلة الثالثة:** تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب .

**10- 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 .

**10-1- مراحل التحضير الخططي :**

أ- **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 .

ب- **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 .

ج - **تنمية وتطوير القدرات الخلاقة** : إن ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود 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 .

## المحاضرة الرابعة

## أساليب الاكتشاف و الانتقاء و التوجيه الرياضي.

## 1- مفهوم الانتقاء و التوجيه في الرياضة:

**1-1- الانتقاء:** يعتبر الانتقاء عملية تهدف إلى اختيار الأفراد، الذين تتوفر لديهم خصائص وسمات وقدرات واستعدادات كبيرة يتطلبها نشاطهم الرياضي، أي من خلال تحديد صلاحية هؤلاء الأفراد لممارسة هذا النوع من الرياضة.

كما يعرفه "مفتي إبراهيم حمادة" بأنه: "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين خلال عدد كبير منهم، طبقاً لمحددات معينة".

وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة، مباشرة فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب فئة قليلة، وتتضاءل هذه الفئة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري، ومن ذلك يتضح أن عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين.

**1-2 التوجيه:** يعرف التوجيه على انه « عملية تتضمن مجموعة من الخدمات التي يقوم بها المختصون في التربية و علم النفس لمساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويدرك مشكلاته و على أن ينتفع بمواهبه و قدراته لتوجيه طاقاته العقلية للتغلب على هذه المشكلات بما يؤدي إلى التوافق بينه و بين البيئة التي يعيش فيها ليبلغ أقصى ما يمكن أن يصل إليه من النمو و التكامل في شخصيته .

## 2- أهمية الانتقاء و التوجيه الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي، باعتباره أحد الأنشطة غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق،

ويرى كل من "قولكوف (1997)" (Volkov)، و"بولجاكوف (1985)" (BOLGAKOVA)، أن عملية الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي:

أ- الانتقاء الجيد يزيد من فعالية عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية: فالتفوق في أي نشاط رياضي، يعتمد على ثلاثة عناصر هي (الانتقاء، التدريب، والمنافسة)، ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج عالية، ولكن إذا ما أجريت عملية الانتقاء في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة، انعكس ذلك على عملية التدريب والمنافسة وزاد من فعاليتها، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وبأقل جهد.

ب- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية: فقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً، فهي لا تزيد في المتوسط عن (10- 05 سنوات) وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، فإذا ما أجريت عملية الانتقاء على أسس علمية سليمة، وتم اختيار أفضل العناصر من الناشئين، فإن هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر فاعلية رغم قصرها، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

ج- وجود الفروق الفردية بين الناشئين من حيث الاستعدادات الخاصة: إن الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة سواء من الناحية البدنية أو الناحية النفسية، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة، فمن خلال عملية الانتقاء يمكن الكشف عن تلك الفروق والخصائص الوراثية والاستعدادات لدى الناشئين، لاختيار من تتوافر لديهم الصلاحية لممارسة النشاط الرياضي المناسب لهم.

د- اختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي: يعتبر تحديد سن بداية ممارسة النشاط الرياضي من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء، نظراً لحتمية الممارسة من نشاط رياضي لأخر، حيث أن بداية الممارسة المبكرة أو المتأخرة عن السن

المسموح به لممارسة نشاط رياضي معين، يصبح لها انعكاساتها السلبية على فاعلية التدريب، وعلى نتائج اللاعب فيما بعد، فمن خلال إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء، يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي على حدة، فضلا عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي التي تظهر في شكل اختلافات واضحة في بقاء أو سرعة نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالنشء، مقارنة بأقرانه من نفس السن، وهذا ما أكده أيضا كل من "ريسان خريبط مجيد وابر هيم رحمة محمد" أن: "عملية الانتقاء تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية إلى التدريب المتقدم، مما يساعد في إحراز أفضل النتائج"

### 3- انتقاء الناشئين الموهوبين: يتم انتقاء الناشئين الموهوبين علي مرحلتين كما يلي:

أ- المرحلة العامة: وفيها ينتقي الناشئون الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

ب- المرحلة التخصصية: وفيها ينتقي الناشئون الموهوبون، حيث أشار "هارة" إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية انتقاء الناشئين الموهوبين:

يجب أن تتم عملية الانتقاء طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي، حيث يجب أن يوضع عنصر الوراثة في عين الاعتبار، كما يجب تقييم خصائص الناشئ وقدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى البيولوجي له.

إن انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل كذلك القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم، ومن أمثلها الاتجاهات

4- أنواع الانتقاء: نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها الانتقاء قسم هذا الأخير إلى عدة أنواع.

- قسمه "اكراموف" "AKRAMOUV" إلى ثلاثة أنواع:

أ- **الانتقاء التجريبي**: هي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المربي، عن طريق البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث أن التجريب يلعب دورا هاما بالنسبة للمربي الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم، هذا النوع الأكثر شيوعا بين المربين ويمثل بحث بيداغوجي أو تقييم اختباري، معتمد في ذلك على تجارب وخبرات المدرب في انتقاء المواهب الشبابية.

ب- **الانتقاء التلقائي**: يبدأ هذا النوع من الانتقاء مبكرا منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضة المعينة، حيث يتم الاختيار أثناء التدريب الفردي وفي المباريات الحرة والغير منضمة، عملية الانتقاء هنا تتحدد بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

ج- **الانتقاء المركب**: يتطلب هذا النوع من الانتقاء مشاركة المربي، الطبيب والنفساني، والقيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة والاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة، للتطور المستقبلي للموهوب الرياضي، إذن يمكن القول أن الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعبين، يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء، لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضة.

#### 5- أهداف الانتقاء و التوجيه الرياضي:

لما كانت عملية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة، وتهدف إلى اختيار العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت مورثة أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي، لذلك يتضمن الانتقاء الصقل والتنقية والتثبيت عبر

مراحل متتالية يصفها التدريب المقنن وصولاً إلى بناء بطل ذو مستوى عالي في النشاط الرياضي المعين، كما يمكن لنا تبيان بعض الأهداف الخاصة بالانتقاء الرياضي وتتمثل في:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم، والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل.

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي.

- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم وقدراتهم الخاصة.

- تكريس الجهد والوقت والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات من الأداء العالية في المستقبل.

- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

- الاقتصاد في الجهد والتكلفة والوقت.

- مكافحة تسرب المواهب الشبانية والاهتمام بها بكل الوسائل التي تعمل على الوصول بهم إلى المستويات العالية.

## 6- مراحل الانتقاء و التوجيه الرياضي:

على الرغم من أن عملية الانتقاء تعتمد على ديناميكية الأعمار غير الثابتة والمتغيرة لكل مهارة على حدة والتي أظهرتها ودلت عليها مستويات المشاركين وأعمارهم في بطولات العالم والألعاب

الأولمبية، وبذلك يمكن تقسيم الانتقاء على ثلاث مراحل ذات مواصفات وأغراض متشابهة لكل مرحلة أما أعمار كل مرحلة من تلك المراحل فتحدده كل لعبة أو نشاط رياضي على حدة، وعلى ضوء طول المرحلة التدريبية الخاصة بأعداد اللاعب لتلك اللعبة أو الفعالية أو النشاط المهني من جهة، ومن جهة أخرى العمر المناسب للاعب لتلك الأنشطة وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم الانتقاء على مراحل:

**أولاً: مرحلة الانتقاء الأولى:** وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتهدف عادة إلى مراعاة ما يأتي:

**أ - الحالة الصحية العامة:** من خلال التأكيد على كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم كجهاز القلب والدوران فضلا إلى اختبار وظائف الدم وكذلك التأكيد على خلو الجسم من الأمراض المستوطنة، والتي لها مردود سلبي على الصحة العامة.

**ب - النمط الجسمي:** يلعب النمط الجسمي لكل لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية دورا إيجابيا كبيرا، يستدعي قياس أنماط أجسام اللاعبين بحيث يتناسب كل نمط مع النشاط البدني المعني وذلك من خلال القياس المبدئي للأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والتي تمثل في تلك المرحلة دورا محددًا حيث يمكن أن تتغير تلك القياسات والأنماط في المرحلة الثانية والثالثة.

**ج - الفروق الاجتماعية الخاصة بكل لاعب:** تمثل الحالة الاجتماعية للاعبين المنتقنين دورا إيجابيا على تقدم المستوى، حيث يلعب الاستقرار العائلي دورا مهما في استقرار اللاعب نفسيا وما لذلك من مردود إيجابي على الانتظام في التدريب من ناحية وإمكانية تحمله لجرعات التدريب من ناحية أخرى.

**د - مستوى القدرات البدنية:** من الأهمية قياس القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والبدء بعمل السجلات الخاصة بتوثيق نتائج تلك القدرات للمتابعة في المرحلتين اللاحقتين للانتقاء.

هـ - اختبار السمات النفسية: وذلك من خلال إجراء الاختبارات الخاصة بقياس اتجاهات اللاعبين نحو الأنشطة الرياضية ومدى إقبالهم على التدريب المستمر وبالجرعات المحددة من المدربين فضلا عن اتصافهم بقدر كبير من الشجاعة والإصرار والمثابرة والثقة بالنفس وهي سمات نفسية لها تأثير إيجابي كبير على تقدم المستوى.

#### ثانيا: مرحلة الانتقاء التوجيهي.

تمثل مرحلة الانتقاء التوجيهي والتخصصي مرحلة يبدأ فيها توجيه اللاعبين المنتقن نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب والفعاليات الخاصة بكل منهم، إذ يقوم المدربون والفنيون بوضع الخطط التدريبية الخاصة بتلك المرحلة واجتيازها بنجاح في ضوء مواصفات المرحلة ومتطلباتها، وبذلك يمكن استمرار تلك المرحلة من ثلاث سنوات إلى أربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من إظهار قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الأكثر صدقا وثباتا من المرحلة الأولى للانتقاء.... وعلى ذلك يجب التأكيد على ما يأتي:

أ - الحالة الصحية العامة: يتم فيها متابعة الحالة الصحية العامة للاعبين المنتقن دوريا وبعد كل فترة تدريبية، للحيلولة دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب السريع الناتج عن التدريب الزائد وغير المناسب لقدرات اللاعبين.

ب - اختبارات القدرات الوظيفية الخاصة: ويتم ذلك من خلال، قياس النبض الطبيعي بعد مجهود وبصفة مستمرة مع التسجيل، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومضاهاته بالمعدلات المناسبة لكل فعالية، قياس حجم القلب النسبي ومضاهاته بمعدلات حجم قلوب الرياضيين ذوي التخصصات المختلفة.

ج - الحالة الاجتماعية الخاصة باللاعب: يتم التأكد من القائمين على العملية التدريبية على حالة الاستقرار الاجتماعي من حيث البيت ومعيشتهم والمدرسة ودراسته والغذاء وكميته والتكيف الذي يؤثر على مستوى تدريب اللاعب ونتائجه.

د - مستوى القدرات البدنية الخاصة: يتم التركيز على القدرات البدنية الخاصة حيث يكون لها تأثير إيجابي مباشر على تحسين مستوى الأداء من ناحية ومستوى الإنجاز من ناحية أخرى.

هـ - اختبار السمات النفسية للاعبين: تختلف السمات النفسية الخاصة باللاعبين في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إذ يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والاتجاهات.... الخ.

**ثالثاً: مرحلة الانتقاء النهائي.**

تعد المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة .

#### 8- مبادئ إرشادية حول انتقاء الموهوبين الناشئين:

**المبدأ الأول:** انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.

**المبدأ الثاني:** وهو المبدأ الذي يوضح أن عملية الانتقاء للناشئين الموهوبين ليست غاية بل هي وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى والمتمثلة في تطوير المواهب في الرياضة لذا فالوصول إلى المواهب يتضمن عدة عمليات منها انتقاء المواهب.

**المبدأ الثالث:** وهو المبدأ الذي ينادي بأن تكون عملية انتقاء الناشئين لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماماً بالوراثة.

**المبدأ الرابع:** هو المبدأ الذي يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يضع في عين الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة للانتقاء لها.

**المبدأ الخامس:** الأداء الرياضي متعدد المؤثرات، لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضاً.

**المبدأ السادس:** يجب أن يوضع في الاعتبار خلال انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء

9- نماذج مختلفة لانتقاء الموهوبين: تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين الموهوبين من بينها ما يلي:

9-1- نموذج "بومبا" لانتقاء الناشئين الموهوبين: تتبع "بومبا BOMPA" عمليات انتقاء الموهوبين منذ الستينيات، وقام بدراستها واستخلص ثلاث خطوات لها كما يلي:

أ- الخطوة الأولى: تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات.

ب- الخطوة الثانية: تتضمن قياس السمات الفسيولوجية، ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين وقدرتها على الأداء البدني.

ج- الخطوة الثالثة: وتتضمن القياسات المورفولوجية، حيث أن "بومبا" يؤكد على أن الاختيار يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجري في الخطوات الثلاثة السابقة بنظيرتها فالمستويات الممتازة للرياضات التخصصية:

9-2- نموذج "دريك" لانتقاء الموهوبين: اقترح "دريك" ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

أ- الخطوة الأولى: تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية: الحالة الصحية العامة، التحصيل الأكاديمي، الظروف الاجتماعية، التكيف الاجتماعي، النمط الجسمي، القدرة العقلية.

ب- الخطوة الثانية: يطلق عليها مرحلة التنظير وهي تتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ، من حيث نمطه وتكوينه بالخصائص المقابلة في الرياضة التخصصية، كذلك مقارنتها بالخصائص نفسها في الرياضة بشكل عام.

ج- الخطوة الثالثة: تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب وكذلك الجوانب النفسية لهم ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي من خلالها يتم الانتقاء.

## المحاضرة الخامسة:

## تقييم وتقويم الصفات البدنية

**تمهيد:** يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا والكتلة الشرقية اسم الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، بينما يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية، ولكن كلتا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وان اختلفتا حول بعض العناصر.

## 1- تعريف اللياقة البدنية:

هي حالة الاستعداد المثلى للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية ، وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية، وهي حالة الاستعداد الأمثل للجسم و ارتفاع الإمكانيات الوظيفية للأعضاء لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة مع الاحتفاظ بمستوى عالي من أداء الوظائف الحركية و الأعضاء الداخلية و سرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب و كذلك سرعة الاسترجاع بعد التعب .

- يعرف "ماتفياف" اللياقة البدنية بأنها الحالة المثلى للاستعداد الرياضي من أجل الوصول إلى أقصى و أفضل النتائج خلال الموسم التدريبي، و التي تتميز بمجموعة من العلامات الفيزيولوجية و الطبية و النفسية المتكاملة ، وهي تعد في حد ذاتها الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني و التقني و التكتيكي و النفسي .

و عندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في لياقته البدنية.

**2- عناصر اللياقة البدنية:****2-1- القوة العضلية:**

**2-1-1- تعريف القوة:** هي مقدرة واسعة لعضلة أو المجموعة العضلية في إخراج أقصى قوة ضد المقاومة مرة واحدة من خلال مدى كامل لحركتها، وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة للرياضي في حياته اليومية لكونها تتعلق بمجالات الحياة حيث تعد أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية للرجل عموماً وللمرأة خاصة،

لقد تعدد مفهوم القوة بجانبين أساسيين هما الفيزيائي والفسولوجي، فمن الجانب الفيزيائي حسب "كارل 1990" "أنها فاعلية الأداء من جسم إلى آخر فضلاً عن أنها تؤدي إلى التعجيل الفعال (الفعل المتحرك) أو الشكل العضلي المؤثر والفعل الثابت"، أما من الجانب الفسولوجي فيمكن فهم القوة العضلية بأنها: "قابلية الفرد في النشاط على مقاومة خارجية بواسطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة .

**2-1-2- أهمية القوة العضلية:** تتمثل أهمية القوة العضلية في إسهامها في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في طاقة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء، أيضاً تسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل: السرعة، التحمل، والرشاقة، لذلك فهي تشغل حيز الجسم في برنامج التدريب الرياضي وتعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

**2-1-3- أنواع القوة العضلية: تنقسم القوة العضلية إلى:**

**أ- القوة العضلية القصوى (القوة العظمى):** هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض اللاإرادي" حسب Harre 1989 وتعد الأساس في تعيين المستوى في الفعاليات والألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل: رفع الأثقال .

ب- القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة): هي قدرة على دوام الجهد المبذول المتعاقب وبقاء المقاومة المسلطة على المجموعات العضلية المستخدمة "أي أنها قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فترة مستوى القوة العضلية

ج- القوة المميزة للسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية" ويتم بواسطة القوة العضلية الانفجارية بالسند السريع .

2-1-4- طرق تنمية وتحسين القوة العضلية: بالنسبة لتنمية وتحسين القوة العضلية يجب مراعاة الأسس التالية:

- تحسين الهدف من تنمية شكل القوة العضلية.

- تحديد طرق وأساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة .

- تحديد المستوى البدني والعمر البيولوجي والكرونولوجي للأعصاب والممارسات بتصرفات خاصة . - - يتقن مكونات الحمل المناسبة في كل وحدة تدريبية.

- أخذ الموسم التدريبي في الاعتبار عن وضع البرنامج

2-1-5- طرق وسائل التدريب الخاصة بنمو القوة العضلية:

أ- التدريب بالحمل المستمر.

ب- التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة

ت- التدريب التكراري بالشدة القصوى

## 2-2- التحمل

## 2-2-1- تعريف التحمل :

يعرف فايناك (Weineck - 1992) المداومة بأنها : "القدرة النفسية والبدنية التي يمتلكها اللاعب لمقاومة التعب"، وتتمثل المداومة النفسية هنا في قدرة الرياضي على تمديد فترة الجهد المانع لتوقف التمرين لأطول فترة ممكنة ، ومنه فإن المداومة البدنية هي قدرة الجسم كله أو أحد أجزائه على مقاومة التعب.

وهي القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لفترة زمنية بمستوى متوسط أو عالي و استمرار الوظائف البدنية بصورة طبيعية.

إن المداومة صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب و الفعاليات الرياضية إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الأخرى وتنمي أيضا الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل وتؤدي إلى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية .

وتعرف أيضا بالجلد الدوري التنفسي وتعني كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

## 2-2-2- أهمية التحمل:

- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة.

-يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

-يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.

-يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

**2-2-3- العوامل المؤثرة في التحمل :**

- التدريب الرياضي.
- العوامل المناخية.
- الإجهاد العضلي.
- التغذية.
- العادات الشخصية.
- الحالة النفسية.

**2-2-4- أنواع التحمل :****❖ التحمل العام:**

وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء.

**❖ التحمل الخاص:**

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

**2-2-5- طرق التدريب لتنمية المتداومة: ومنها:**

- الطريقة الكلية أو الاستمرارية.
- طريقة الفترية.
- طريقة فارتلك .
- طريقة التدريب الفترية.

- طريقة التدريب المتقطع.

## 2-3- السرعة

### 2-3-1- مفهوم السرعة :

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن , وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن - التغير في الزمن.

### 2-3-2- أهمية السرعة :

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة. كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.

### 2-3-3- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

#### أ- سرعة الانتقال:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ,وبمعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال في كل أنواع الأنشطة التي نشتمل على الحركات المتكررة.

**ب- السرعة الحركية (سرعة الأداء):**

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة ، وكذلك عند أداء الحركات المركبة .

**ج- سرعة الاستجابة:**

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى اقصر زمن ممكن.

**2-4- المرونة****2-4-1- تعريف المرونة :**

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها ، في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية ، وهناك جدل حول المرونة في الحركات المختلفة ، حيث يرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل ، في حين يرى البعض الآخر أنها تنسب إلى العضلات، ورأي ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات.

ونرى أن اتجاه ومدى الحركة يحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل عليه ، ومن المسلم به أن العضلات تعمل في حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل ، فهي لا تستطيع أن تزيد مدى الحركة عن الحدود التشريحية للمفصل العامل فيها ، ولكن في حالة حدوث قصر في العضلات العاملة نتيجة عوامل أخرى ، فإنها تستطيع أن تقلل من مدى الحركة عن الحد الذي يسمح به المفصل، وبهذا الشكل تكون قد قللت من المدى الطبيعي للمفصل وبالتالي للحركة وقدرة العضلة على الإمتطاط تحدد مقدار ما يستطيع أن يصل إليه المفصل من مدى، مما سبق يتضح أن اتجاه ومدى الحركة تحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل عليه وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى

مدى له يتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه ، أي أن العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل.

## 2-4-2- أهمية المرونة :

تتلخص أهمية المرونة في النقاط التالية :

◀ تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات ، كآلام أسفل الظهر والتمزق والشد الخلع.....الخ.

◀ ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.

◀ ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي، بسهولة وسعة الحركة.

◀ تساعد على إزالة التعب بسبب المتمزقات العضلية.

◀ تعمل المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول .

◀ تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين .

◀ تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.

◀ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية

◀ المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.

◀ تساعد على اكتساب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.

◀ كم أن الافتقار إلى المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها

◀ عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

◀ سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.

◀ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

## 2-4-3- أنواع المرونة :

بالرغم من اختلاف العلماء حول تصنيف المرونة إلا أن جل هذه التصنيفات تتمحور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك ، وقد قسمها البعض بالنظر إلى عدة معطيات كعدد المفاصل العامة أو لنوعية النشاط الرياضي المتخصص ، وكل هذه التقسيمات لا تؤثر على التقسيم الرئيسي للمرونة المتعلقة بالثبات والحركة والسلبية والإيجابية.

### أ- المرونة الثابتة:

هي أن يتخذ الفرد الموضع البدني والثبات عليه بحيث يستدعي ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة ، وكلما زاد الفرق بين الثابتة و المتحركة زاد احتياطي المرونة ومن الطبيعي أن هذا الفارق يحدث خلال النشاط الرياضي، كحوصلة لزيادة سعة الحركات النشطة لتحسين قدرات القوة والمرونة للفرد وتحتوي المرونة الثابتة إنجاز الحركات البطيئة للوصول إلى النقطة المعينة والثبات عليها وذلك باستعمال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل ، والتي تسمى المرونة الثابتة السالبة، والمرونة الثابتة قسمان: الإطالة الثابتة السلبية والإطالة الثابتة الإيجابية:

### ب- المرونة المتحركة:

وهي قدرة الفرد على إنجاز الحركات على السعة الكاملة للمفاصل بشكل ديناميكي ومنه تسمى المرونة الإيجابية، ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين : إما بأداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض

العضلات الرئيسية ، ومطاطية العضلات المقابلة ، وإما بالاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون بذل جهد زائد.

كما أن الإطالة الحركية هي أكثر طرق الإطالة شيوعا في الرياضات المختلفة، وفيها تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية والوثب الارتدادي والمرجحات، وهذه الطريقة مثيرة للخلاف لعيوبها الكثيرة والتي من أبرزها :

◀ أنها لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة.

◀ أنها تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق إطالة الأنسجة الضامة.

◀ لا تتيح وقت كافي لحدوث التكيف العصبي.

◀ وعلى الرغم من عيوبها إلا أنها أقل رتابة من طرق الإطالة الأخرى.

وحسب سلبياتها وإيجابياتها فتتقسم إلى إيجابية وسلبية :

## 2-5- الرشاقة

### 2-5-1- تعريف الرشاقة :

يعرفها "ماينل" على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

وهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع سليم.

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

**2-5-2- أهمية الرشاقة :**

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

- ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.
- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

**2-5-3- أنواع الرشاقة:****✓ الرشاقة العامة**

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم

**✓ الرشاقة الخاصة**

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

**2-5-4- مبادئ وطرق تطوير الرشاقة : تكمن هذه الطرق و المبادئ فيما يلي :**

- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة .

- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع مختلف المواقف.

- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء.

## 2-5-5- الطرق المتبعة لتنمية و تطوير صفة الرشاقة :

- الأداء العكسي للتمرين.
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات .
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين.
- التغيير في أسلوب أداء التمرين .
- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية .
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق.
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين .

**3- تقويم اللياقة البدنية:**

تعتبر النتائج الرياضية التي يحققها الرياضي في المنافسة هي التقويم المباشر للياقة البدنية ، إلا أن النتائج الرياضية تعتبر في حد ذاتها التقويم النهائي للموسم الرياضي ، وخلافا للنتائج الرياضية يمكن أيضا تقييم اللياقة البدنية من خلال مؤشرات تقدم المستوى الرياضي.

**4- مؤشرات تقدم مستوى الرياضي:**

يمكن تقويم اللياقة البدنية من خلال المؤشرات تقدم المستوى الرياضي خلال الموسم التدريبي و ذلك عن طريق :

1- مقدار الفرق بين المستوى الرياضي و ما يتحقق خلال الموسم الحالي ، وكلما زاد الفرق في تحسن مستوى الرياضي دل ذلك على أن الرياضي قد وصل إلى حالة اللياقة البدنية.

2- مقدار الفارق بين النتائج في المنافسات الاختيارية ونتائج المحاولات التجريبية الأولى خلال الموسم التدريبي التجريبي، و كلما زاد الفرق دل على ذلك اقتراب الرياضي من اللياقة البدنية .

**5- اكتساب اللياقة البدنية :**

إن اكتساب اللياقة البدنية للاعبين أمر صعب و شاق و يحتاج من المدربين الكثير من الجهد في التحضير للبرامج بصفة عامة ، و تنظيم و تقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة ، فلكل لاعب إمكانات بدنية و تقنية و نفسية خاصة ، تختلف من لاعب لآخر ، يجب أن يتعامل معها المدرب بحذر، فالفردية في التدريب هي طريقة المثلى و التي نجحت مع اللاعبين حيث الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس من أسس وضع البرامج التدريبية ، حيث يظهر ذلك واضحا بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين ، وعلى ذلك فالهدف هو وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية.

**6- مراحل اكتساب اللياقة الرياضية:**

يمكن تقسيم مراحل اكتساب اللياقة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة و كما يلي:

- **المرحلة الأولى:** مرحلة إعداد و نمو المستوى.
- **المرحلة الثانية :** مرحلة النضج و المحافظة على المستوى.
- **المرحلة الثالثة:** مرحلة هبوط المستوى.

**7- مبادئ التدريب لتطوير اللياقة البدنية للرياضي :** تتلخص هذه المبادئ فيما يلي:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
- يكون التكيف خاصاً ومرتبئاً بطبيعة التدريب الخاص.

## 8 - جدول يمثل: ترتيب المتطلبات البدنية حسب أهميتها في رياضة حمل الأثقال:

| الرياضة                   | الخصائص البدنية                         |
|---------------------------|---|
| حمل الأثقال Haltérophilie | - القوة القصوى<br>- force absolue       |
|                           | - القوة النسبية<br>- force relative     |
|                           | - القوة الانفجارية<br>- force explosive |
|                           | - قوة المتداومة<br>- force endurance    |
|                           | - المهارة<br>- habileté                 |
|                           | - المتداومة<br>- endurance              |
|                           | - المرونة<br>- souplesse                |

## المحاضرة السادسة: التخطيط والبرمجة في الثقافة البدنية

**تمهيد:** تحتاج أي عملية تدريبية إلى احترام المبادئ الأساسية المتعلقة بالتخطيط والبرمجة ، وكغيرها من الرياضات الأخرى فالتقوية العضلية تحتاج الى تخطيط جيد و برمجة ذكية لتحقيق مختلف الأهداف التدريبية المنتظرة، وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق إلى مختلف الأسس المنهجية التي تنظم عملية التخطيط والبرمجة.

### 1- مهام التخطيط في الثقافة البدنية:

مثل باقي الرياضات الأخرى فالثقافة البدنية تحتاج إلى مخطط سنوي في شكل دوري سنوي والذي بدوره ينقسم إلى مخطط مرحلي في صورة دوريات متوسطة، هذه الأخيرة يمكن تحقيقها عبر دوريات قصيرة أسبوعية ونواة كل تخطيط تتمثل في الوحدة التدريبية اليومية والتي هي محور هذه المحاضرة.

### 2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية:

\* **الهدف التدريبي:** يتعلق الهدف التدريبي في الثقافة البدنية بالبرمجة السنوية هذه الأخيرة تحدد مجموعة من الأهداف العامة، على رأس كل دوري تدريبي متوسط والذي بدوره يحقق غايته حسب مجموعة من الأهداف التدريبية المنظمة خلال دوري قصير المدى ومن خلال الأسبوع التدريبي تبرمج الوحدات التدريبية في شكل أهداف إجرائية تخص المجموعات العضلية المقصودة في كل حصة وبصفة عامة يجب أن يحترم كل هدف منهجية التدريب الموضحة في الجدول الموالي:

| الهدف         | الأسلوب           | الشدة  | الاسترجاع | سرعة الأداء | عدد التمارين | عدد الحصص | عدد التكرارات | مدة التدريب في البرمجة السنوية |
|---------------|-------------------|--------|-----------|-------------|--------------|-----------|---------------|--------------------------------|
| تقوية عضلية   | تدريب دائري       | 30-50  | 24 ساعة   | سريعة       | 8-15         | 3-5       | 15 لكل مجموعة | 3 - 5 أسابيع                   |
| القوة القصوى  | المحطات أو الهرمي | 90-100 | 72 ساعة   | قصوى        | 3-4          | 03        | 03 لكل مجموعة | 06 - 08 أسابيع                 |
| التضخم العضلي | المجموعات         | 70-80  | 72-48     | بطيئة       | 4-5          | 03-04     | 08-12         | 24-28 أسبوع                    |

\* المجموعة العضلية: يختار الرياضي في الثقافة البدنية خلال الحصة التدريبية عدد المجموعات العضلية التي يريد تطويرها هذه الأخيرة تتعلق مباشرة بالهدف التدريبي وحمولة التدريب فالتقوية العضلية العامة قد تستثير مختلف المجموعات العضلية في حصة واحدة على خلاف التضخم العضلي الذي لا تتجاوز فيه عدد المجموعات العضلية المدربة الثلاثة من خلال تدريب مجموعتين عضليتين كبيرتين وأخرى صغيرة.

\* مستوى التحميل: ويتعلق بنموذج الزيادة في عدد المجموعات التمرين معين ويتفق الخبراء على النماذج الآتية:

- **التحميل العادي:** ويتم التدريب بنفس الحمولة ونفس عدد التكرارات في كل مجموعة (3كغ x8 تكرارات)، (3كغ x8 تكرارات)، (3كغ x8 تكرارات).

- **التحميل المتموج:** وهذا النموذج يتميز بتغيير في عدد التكرارات ودرجة الحمولة بشكل يتوافق مع الهدف المرجو ويمكن تلخيص ذلك بالمثال الموضح في الجدول الموالي:

| تحميل تموجي يهدف إلى بلوغ التضخم العضلي مرفوق بزيادة القوة |       |       |          |
|--|-------|-------|----------|
| عدد التكرارات  |       |       | المستوى  |
| عالي   | متوسط | مبتدأ | المجموعة |
| 10   | 12    | 15    | 01       |
| 06   | 08    | 12    | 02       |
| 04   | 06    | 08    | 03       |
| 10   | 12    | 15    | 04       |
| 06   | 08    | 12    | 05       |
| 04   | 06    | 08    | 06       |

طريقة التدريب: تختلف طرق التدريب في التقوية العضلية باختلاف الهدف المنتظر تحقيقه مع مراعات جملة من المبادئ المتعلقة بظروف التدريب والاسترجاع الخصائص المرفو وظيفية للمتدرب، موقع الحصة في المخطط السنوي .

\* **أسلوب التدريب:** يتمثل أسلوب التدريب في النظام التدريب الخاص بالبرنامج المقترح من خلال تطبيقه بأحد الأساليب التالية: نظام المجموعات، المجموعة الواحدة، المجموعات المتعددة، المجموعة الثقيلة الخفيفة، النظام الهرمي.

\***نوع التقلص العضلي:** يتعلق نوع التقلص العضلي (ثابت، بالتقصير، بالتطويل) بصفة مباشرة بالهدف التدريبي الذي يحققه برنامج يراعي تناسب غايات التمارين مع طبيعة كل تقلص عضلي.

\* **المجموعة العضلية:** يختار الرياضي في التقوية العضلية خلال الحصة التدريبية عدد المجموعات العضلية التي يريد تطويرها هذه الأخيرة تتعلق مباشرة بالهدف التدريبي وحمولة التدريب فالتقوية العضلية العامة قد تستثير مختلف المجموعات العضلية في حصة واحدة على خلاف التضخم العضلي الذي لا تتجاوز فيه عدد المجموعات العضلية المدربة الثلاثة من خلال تدريب مجموعتين عضليتين كبيرتين و أخرى صغيرة.

\* **نوع وعدد التمارين:** يحدد الهدف التدريبي عدد التمارين الخاصة بكل مجموعة عضلية أو حصة تدريبية هذه التمارين تتعدد من حيث نوعها الذي قد يكون بالأثقال الحرة ، تمارين الات ، أو تمارين طبيعية بحركات الجسم.

\* **عدد التكرارات في المجموعة:** عدد التكرارات لكل مجموعة متعلقة مباشرة بهدف الحصة التدريبية والمستوى التدريبي ويمكن تلخيص ذلك في الجدول الموالي:

| عدد التكرارات |           |           | المستوى        |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| عالي          | متوسط     | مبتدئ     | الهدف التدريبي |
| (05 - 01)     | (03-07)   | (09 - 05) | القوة          |
| (12 - 06)     | (14 - 08) | (16- 10)  | التضخم العضلي  |
| (20 - 13)     | (22 - 15) | (24 - 17) | تحمل القوة     |

\* عدد المجموعات لكل عضلة: تتفق جميع الدراسات على أن عدد المجموعات الخاص بالتمرين الواحد لا يجب أن يقل عن (03-04) مجموعات. في حين قد يبلغ عدد المجموعات من (06-24) للتمرين التي تهدف إلى الوصول إلى التضخم العضلي.

- سرعة أداء كل تمرين: ونحن هنا بصدد تحديد إيقاع تنفيذ التمرين الذي قد يكون سريع (1-2) ثا، متوسط (2-4) ثا، بطيء (4-5) ثا، ولكن في الغالب تكون فترة التقلص بالتطويل أكبر منها بالتقصير ولتسهيل تحديد الإيقاع ينصح بتحديد عدد يتكون من ثلاث إلى أربع درجات لتحديد الإيقاع بدقة.

\* فترات الراحة: تلعب فترات الراحة سواء كانت بين التكرارات أو بين المجموعات أو حتى بين التمارين والحصص التدريبية دورا مما في الحصول على الهدف المسطر فرياضي التقوية العضلية وجب عليه التقليل من فترة الراحة بين التكرارات والمجموعات إذا كان يبحث عن تضخم عضلي خالي من الدهون في حين إذا كان يبحث عن تطوير القوة القصوى أو القدرة العضلية يجب أن تكون أطول نسبيا.

### 3- نماذج برامج التدريب في الثقافة البدنية.

تحتاج البرمجة في التقوية العضلية إلى الإلمام بجملة المبادئ المنهجية التي تم التطرق إليها في المحاضرات السابقة وحتى يتسنى الرياضي أو المدرب في هذه الرياضية يجب عليه أن يبلغ البرنامج المثالي الذي يعرف بكونه النموذج الذي يراعي الخصائص المرفو وظيفية للرياضي وكذا ظروف التدريب والاسترجاع و في هذه المحاضرة سنحاول التطرق إلى بعض نماذج البرامج التدريبية في التقوية العضلية.

أ- تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع:

- النموذج الأول:

| الأيام   | المجموعة العضلية                        |
|----------|---|
| السبت    | عضلات الصدر + عضلات الظهر               |
| الأحد    | عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن    |
| الاثنين  | راحة                                    |
| الثلاثاء | العضلة ثنائية رؤوس + العضلة ثلاثية رؤوس |
| الأربعاء | راحة                                    |
| الخميس   | عضلات الكتفين + عضلة الساعد             |
| الجمعة   | راحة                                    |

## - النموذج الثاني:

| الأيام   | المجموعة العضلية                               |
|----------|--|
| السبت    | عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس     |
| الأحد    | راحة   |
| الاثنين  | عضلات الفخذ وبيطة الساق + عضلات البطن          |
| الثلاثاء | راحة   |
| الأربعاء | العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر |
| الخميس   | راحة   |
| الجمعة   | راحة   |

## - النموذج الثالث:

| الأيام   | المجموعة العضلية                               |
|----------|--|
| السبت    | عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس     |
| الأحد    | راحة   |
| الاثنين  | عضلات الفخذ ويطة الساق + عضلات البطن           |
| الثلاثاء | راحة   |
| الأربعاء | العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر |
| الخميس   | راحة   |
| الجمعة   | راحة   |

ب- تدريب كل مجموعة عضلية مرتين في الأسبوع:

- النموذج الأول:

| الأيام   | المجموعة العضلية                               |
|----------|--|
| السبت    | عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس     |
| الأحد    | العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر |
| الاثنين  | عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن           |
| الثلاثاء | راحة   |
| الأربعاء | عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس     |
| الخميس   | العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر |
| الجمعة   | عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن           |

## - النموذج الثاني:

|          |                    |
|----------|--------------------|
| الأيام   | المجموعة العضلية   |
| السبت    | عضلات الطرف العلوي |
| الأحد    | عضلات الطرف السفلي |
| الاثنين  | راحة               |
| الثلاثاء | عضلات الطرف العلوي |
| الأربعاء | عضلات الطرف السفلي |
| الخميس   | راحة               |
| الجمعة   | راحة               |

## ج- تدريب كل مجموعة عضلية ثلاثة مرات أسبوعيا:

| الأيام   | المجموعة العضلية |
|----------|------------------|
| السبت    | جميع عضلات الجسم |
| الأحد    | راحة             |
| الاثنين  | جميع عضلات الجسم |
| الثلاثاء | راحة             |
| الأربعاء | جميع عضلات الجسم |
| الخميس   | راحة             |
| الجمعة   | راحة             |

## المحاضرة السابعة:

## المبادئ و قواعد اللعبة

**تمهيد:** تشهد رياضة التقوية العضلية انتشارا واسعا من حيث عدد الممارسين عبر كافة أنحاء العالم خاصة وأن هذه الرياضة تلبي 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 السرعات الحرارية التي تؤدي بالرياضي في غالبية الأحيان إلى الاستعانة بالمكملات الغذائية بالإضافة إلى ضرورة التدريب في قاعات خاصة بوسائل جد عصرية ومنتطورة وهذا كله من أجل بلوغ نتائج جد ايجابية بتواريخ المنافسات المقررة .

## 1- مبادئ التدريب بالأنقال :

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 :

أ- **مبدأ الخصوصية:** التدريب بالأنقال 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 أنقال 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 .

**ب- 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 قادراً على رفع العجل وهو كامل النمو ، وقد كان هذا التدريب مثلاً 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 بالأثقال 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.

**ج- مبدأ التكيف:** مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً 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.

د- 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 بدنياً و عقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعياً و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً.

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 تدريجياً مع إعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف، وهذا بعد تحديد شدة حمل التدريب باستخدام إختبار الحد أقصى ثقل يمكن التغلب عليه لمرة واحدة .

## 2- أنواع التدريب بالأثقال :

أ- 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 ثابتاً 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 (الآلات) هي أكثر أنواع الأدوات والأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة.

### ب- 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.

### ج- 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 .

**د- التدريب بالمقاومة المتغيرة :**

يقوم على أساس أنه لما كانت عضلات اللاعب أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادرا 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.

**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 .

**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 :

أ- 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 .

ب- 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 .

**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 تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها.

نظام المجموعات الثقيلة - الخفيفة: هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة (أشد المجموعات) أولاً ثم تؤدي مجموعات أقل في الصعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليه أيضاً اسم النظام النصف الهرمي من الثقيل إلى الخفيف

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 مسبقاً ثم يتم تقليل المقاومة تدريجياً 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، وثانيهما من المقاومة الأكثر شدة إلى المقاومة الأقل بطريقة تنازلية: ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة.

## المحاضرة الثامنة:

## التغذية في الثقافة البدنية.

## تمهيد:

تعد الثقافة الرياضية لكل من المدرب و الرياضي والقائمين على العملية الرياضية في كافة أنواعها من الضروريات والأولويات التي تعد بمثابة الركيزة الأساسية للعملية التدريبية، فالتدريب ليس حجم، شدة وكثافة تدريبية فقط، وإنما هناك بعض المبادئ الأساسية، والتي يعد الغذاء واحد منها يجب التخطيط له بصفة دقيقة

وسنحاول في هذه المحاضرة التطرق إلى التغذية في الثقافة البدنية .

## المكونات الغذائية:

تتكون الأغذية التي نتناولها من :

- سكريات.
- دهون
- بروتينات.
- فيتامينات.
- أملاح معدنية وماء ومواد أخرى.

ب- الاحتياجات الطاقوية اليومية: تمثل الاحتياجات الطاقوية في المصروف الطاقوي اليومي الخاص بشخص عادي ويتكون كما يلي:

- 55 % سكريات.

- 15 % بروتينات.

- 30 % دهون.

1- السكريات:

أ- مفهوم: تتكون الكربوهيدرات من الكربون والهيدروجين والأكسجين.

حيث يعطي كل 1 غرام 4 سعرات حرارية.

**ب- مصدرها**

لها مصدران أساسيان: نباتي - حيواني.

تصنف حسب تعقيدها الكيميائي: سكريات أحادية (  $C_6H_{12}O_6$  الجلوكوز)، سكريات ثنائية (السكروز) وسكريات متعددة (النشاء).

**ج- أهميتها:** تكمن أهميتها بالنسبة للرياضي :

- مصدر طاقتي أثناء العمل والراحة.

- بديل طاقتي عن البروتينات.

- الوقود الأساسي للجهاز العصبي.

**2- الدهون**

**أ- مفهوم:** تتكون الدهون من أستر كحول والحمض الدسم.

حيث يعطي 1 غرام = 9 سعرات حرارية

**ب- مصادرها :**

مصدر نباتي ومصدر حيواني.

**ج- أنواعها :**

- الدهون البسيطة: الأحادية، الثنائية، الثلاثية.

- الدهون المركبة: الفوسفوليبيد .

**3- البروتينات:**

**أ- مفهوم:** بصفة عامة البروتينات هي عبارة عن سلاسل من الأحماض الأمينية.

وتتكون من النيتروجين، الكربون، الهيدروجين والأكسجين.

**ب- مصادره :**

نباتي وحيواني.

**ج- تصنيفها :**

بروتين حيواني وبروتين نباتي.

**4- الفيتامينات:**

أ- مفهوم: الفيتامينات هي مركبات عضوية لا تملك قيمة طاقوية ولا تساهم في زيادة الوزن ولها وظائف بيوكيميائية.

**ب- مصادرها:**

نباتي وحيواني.

**ج- أنواعها:**

1- النوع الأول الدهون الذائبة في الماء مثل فيتامين ج، فيتامين ب، ب2..

2- فيتامينات ذائبة في الدهون مثل فيتامين أ ، د، هـ، ك.

**5- الأملاح المعدنية:**

أ- مفهوم: تدخل الأملاح المعدنية في تركيب حوالي بالمئة من كتلة الجسم ممثلة ب 22 عنصر يسمى الأملاح المعدنية .

توزع هذه الأملاح في جميع أنسجة وسوائل الجسم.

**ب- مصادرها:**

تتواجد في الطبيعة، مياه البحار، الأنهار والمحيطات وحتى في التربة وفي النباتات.

**ج- أنواعها**

- الأملاح المعدنية الأساسية: وهي 7 تتطلب كمية تفوق 100 غ في اليوم وهي الكالسيوم،

الفوسفور البوتاسيوم ، الصوديوم، الكلور، المغنيزيوم والكبريت.

- الأملاح المعدنية الثانوية: تتطلب كمية أقل من 100 غ في اليوم.

**6- الماء:**

يلعب الماء دوراً حيوياً في الصحة وفي الإنجاز الرياضي ويعتقد الباحثون أن عدم شرب الماء بكميات كافية كان سبباً في إخفاق بعض الرياضيين، ولقد تبين أن الرياضي يفقد (2، 3)% من وزنه نتيجة لفقدان الأملاح المعدنية أثناء التعرق .

**ج- المصروف الطاقي في الثقافة البدنية.**

يحتاج التدريب في التقوية العضلية إلى (07-10) سعرات حرارية في الدقيقة وقد يتضاعف المصروف الطاقي بحسب حمولة التدريب مستوى التحميل، الهدف التدريب،...

**مثال:**

\* تمرين العضلات ثنائية الرؤوس : 7.29 سرعة حرارية في الدقيقة.

\* تمرين عضلات الصدر : 9.95 سرعة حرارية في الدقيقة.

**د- البرامج الغذائية في الثقافة البدنية:**

نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية:

- الإفطار 30% من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

- الغداء 40-45 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

- العشاء 20-25 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

**نظام تناول الوجبات الغذائية الرباعية:**

- الإفطار الأول 30% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

- الإفطار الثاني 10% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

- الغداء 40% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

- العشاء 20 - 25 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.