

نظام التدريب يحدد الإنجاز الرياضي العالي للناشئين

د. سلمان نصيف العجيلي
جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية

١-المقدمة:

١-١ من خلال اطلاعنا على المصادر في موضوع استخدام انظمة التدريب للبحث من موضوع المستويات الرياضية العالية و الارقام القياسية وجدنا ان عدة الانظمة تكون وفق معطيات المواضيع العلمية كالفيزياء و الكيمياء والاحصاء والميكانيك و التعلم لها علاقة مباشرة في هذه الانظمة لانواع الانشطة الرياضية المختلفة . يتطلب الحصول على المستويات الرياضية العالية العمل مع الناشئين و الشباب لتحديد الانجاز الرياضي وان تدريب الناشئين للمستويات العالية علاوة على اعتمادها على العلوم السابقة يجب ان نحدد انظمة التدريب و الالعاب المختلفة و من هذه الانظمة نظام التدريب للمستوى العالي للناشئين و هذا ما سيفتح مجال واسع امام البحوث في المجالات المتعددة لمختلف الانظمة الرياضية لقد خاض الكثيرون في مجال التأليف في التدريب و تناولوا فيه اتجاهات كثيرة في مجال التدريب في الميدان التطبيقي لزيادة الانجاز الرياضي في مجال الاعجاز في القدرات الميدانية و يقدم اليوم العالم في الانجاز الرياضي تقدما سريعا و هذا يظهر في الفعاليات الرقمية و كذلك في الفعاليات غير الرقمية كما نشاهده في البطولات العالمية والاولمبية والدولية و غيرها .

٢-١ مشكلة البحث:

التدريب الرياضي يساعد بصورة فعالة على تنمية القابليات الجسمية و التكنيكية والتكتيكية و التهيئة الفكرية و الذهنية و بنفس الوقت له تاثير تربوي على الشخصية الرياضية و لايمكن الفصل بين تربية الرياضي من عادات و طموح و نظام و احترام والرغبة عن التهيئة الفكرية و الذهنية من خلال الادراك و التصور و الابداع باستعمال

المعلومات المتاحة لديه من اجل سرعة التصرف من النشاط الرياضي كذلك له علاقة مع خطط اللعب باختلاف النشاط المستعمل لهذه الخطط و ان هذه القواعد الثلاثة لها اثرها على التعلم التكنيك الصحيح للمهارات وفق الوحدة التدريبية و تنوع المهارات، وبالتالي ان التهيئة الجسمية لها متطلبات اساسية للتحضير للتمارين الخاصة و العامة مع حجم هذه التمرينات و ان التهيئة الجسمية سيكون دورها بالتالي الى ضبط التكنيك مع اخذ الاعتبار الطرق و الوسائل المستخدمة و من خلال رؤية الباحث للواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي في انظمة التدريب و جدنا في المصادر المتاحة تحت يدى ان انظمة التدريب للمستويات العالية متقاربة الى حد ما مع التاكيد على نظام التدريب للناشئين حيث له الاثر الكبير في تطوير و تهيئة الرياضي من النواحي الجسمية والتكنيكية و التكتيكية و الفكرية مع التربية العامة للرياضي.

ولكن بالخصوص هناك اقسام و مراحل لتدريب الرياضيين للمستويات العليا فان الناشئين مراحل تدريبهم تكون طويله الاجل حيث تبني القابلية الجسمية العامة لتكون قاعدة لاحتمالات المستوى الرياضي لهذه اللعبة او تلك ومن ثم يركز الرياضي على لعبة خاصة لتحسين مستواه و هذا ما ينطبق على التدريب على الناشئين حيث ان تدريبهم يشمل في بعض الاحيان المبتدئين و المتقدمين للنشوء على مرحلة بناء قائمة بذاتها ولهذا ان اهداف و واجبات تدريب الناشئين بحيث ان تبدأ مرحلة عمرية و على قائمة ثابتة . اما تدريب المتقدمين هو مبني على تلك القابلية التي ذكرت حيث نأخذ بنظر الاعتبار الزمن التدريبي و المرحلة العمرية وهناك فروق فردية للرياضي حتى اذا كان نظام التدريب واحد و قد اعتمد الباحث على الواجبات الرئيسية على تدريب الناشئين والتي ذكرت من قبل العالم جارة و حيث قسمت الجسمية و التكنيكية والفكرية والذهنية توحدنا توزيع نظام التدريب للناشئين على ما ذكر سابقا تفاصيل اساسيه وتكمن اهمية البحث اذن لحد الان لم يكن لدينا معروفا وخاصة للمدرسين اي الواجبات تطوير الانجاز الرياضي للناشئين

حيث ان جميع المصادر تؤكد ان الواجبات تتساوى في التطوير^(١).

٣-١ اهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على واقع انظمة التدريب من خلال الاراء التي يقترحها المدربين والرياضيين .

٢-٣-١ ايجاد سبل التطوير انظمة التدريب من خلال اراء المدربين و الرياضيين.

٤-١ مجالات البحث:

ان المجالات الزمانية و المكانية و البشرية الموسوم نظام التدريب يحدد الانجاز

الرياضي العالي للناشئين:-

١-٤-١ المجال الزمني:

امتدت الفترة من شهر كانون الثاني عام/١٩٩٦ و لنهاية الشهر ١/ ايار من عام

١٩٩٦.

٢-٤-١ المجال المكاني:

شمل جميع محافظة بغداد بأنديتها.

٣-٤-١ البشري:

مدربي الاندية الرياضية في العاصمة بغداد و كذلك الرياضيين في تلك الاندية

وكانت العينة خمسون لمختلف الفعاليات الرياضية.

الباب الثاني: مفهوم التدريب الرياضي

ان مصطلح التدريب الرياضي قد اخذ معاني و تعاريف كثيرة في الاونة الاخيرة و

بصورة عامة نستطيع تعريف التدريب الرياضي بانه "عبارة عن نشاط بدني متعدد الجوانب

الغرض منه رفع مستوى المهارى والبدني للرياضيين وذلك عن طريق برامج طويلة

(١) د.هارة - ترجمة عبد على نصيف- اصول التدريب- جامعة بغداد- ١٩٧٥- ص ٢٣.

المدى^(١).

هناك عناصر تعمل على رفع مستوى المقدرة الحركية لجسم الرياضي عن طريق نظام التدريب الرياضي لعضلات القوة ، جهاز الدوران ، القلب ، الشرايين (المطاولة/ الجلد/ الاعصاب) التوافق العضلي و العصبي و مقدرة رد الفعل - العظام والاربطة المرنة.

العوامل المؤثرة في قابلية العضلات للتدريب:

- ١- تأثير الاغذية على قابلية العضلات للتدريب.
- ٢- قابلية العضلات للتدريب على مدار السنة .
- ٣- تأثير الاشعة فوق البنفسجية على قابلية العضلات .
- ٤- تأثير الفتافات على قابلية العضلات للتدريب .
- ٥- قابلية العضلات للتدريب و علاقة بالسن والجنس .
- ٦- تأثير الهرمونات على قابلية انجاز العضلة.

مفهوم التدريب

- اي التمرين او التحضير او اعداد و في راي الخبراء السوفيت (اوزولين، غراتين، دوتسكوى).
- ان التدريب عبارة عن عملية تربية هدفها ابطال اللاعب الى الكمال في نوع معين من الرياضة او المسابقة الرياضية ... و يؤكد الخبراء ان التدريب عبارة عن عملية تربية تضمن تطوير عام للشخصية الرياضية و تطوير القدرات للصفات الخاصة.
- ان نظام التدريب الرياضي عن الناشئين و المتقدمين و الابطال و بما ان الاعضاء والاجهزة في تطوير مستمر مع تقدمها بالعمر الزمني .

(١) التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، تاليف: د. قاسم حسن المنذلاوي واحمد سعيد احمد، ١٩٧٩، بغداد، ص ٣٤.

- التدريب في رأي العلماء الفسلجة هو عبارة عن التطوير و النمو لوظائف الاجهزة والاعضاء و الاجهزة للتكيف مع حمل عمليات التدريب
 - يقول الخبير السوفيتي في عالم التدريب ان التدريب هو التحضير الفسلجي او البدني او التكتيكي و التحذير النفسي للرياضي بمساعدة التمارين البدنية هو عملية الاعداد الكامل للفرد لاجل الوصول به الى اعلى مستوى رياضي (بلوغ القمة الرياضية).
- التدريب الرياضي:

لم يعد التدريب الرياضي في العصر الحديث مجرد تمرينات و حركات مختلفة يمارسها الشباب بصفة الاعداد البدني فحسب و لكنه يشكل اساسا مهما من اساس التربية الرياضية^(١).

كرست الدول الصناعية قسما كبيرا من جهود لوضع نظام معين للتدريب الرياضي على اساس القواعد العلمية التي تتفق و نتائج الخبرات العلمية و الابحاث الرياضية .
تطوير نظام التدريب الرياضي:

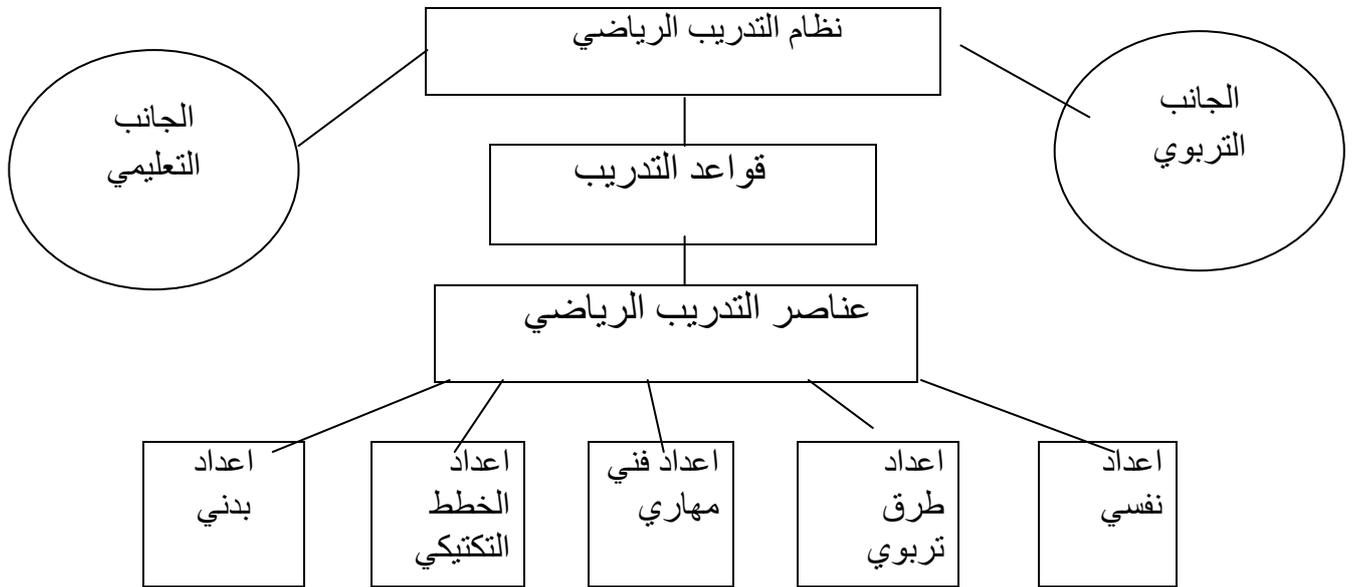
التدريب الرياضي بمعناه الواسع يعني الاعداد الكائل للبدن و النفس لتحقيق افضل النتائج و رفع تطور المجتمع البشري حيث ان التدريب الرياضي تطور على مرور الاجيال السابقة فكان له نظام خاص يهدف الى اعداد الرياضي الى المستويات العليا في الالعاب الرياضية المختلفة^(٢).

بأداء نظام التدريب الرياضي ياخذ شكله العلمي المنتظم في بداية الستينات وبعض اشكال الاجهزة العلمية الدقيقة في ميدان الاختبارات و الفحوص الرياضية الطبية بسبب هذه التطورات ارتفعت النتائج العلمية الرياضية الى انجاز عالي دقيق .
و فهم نظام التدريب الرياضي انه مجموعة مرئية من القواعد و النظريات المتعلقة باعداد

(١) نفس المصدر/ قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد احمد.

(٢) المصدر السابق نفسه.

الفريق اعدادا رياضيا لاجل الوصول الى مستويات عليا حسب الاختصاص.



نظام التدريب الرياضي من حيث العناصر و المحتويات

الخصائص النفسية للتدريب الرياضي:

يمكن تلخيص اهم الخصائص السيكولوجيا العامة لنظام التدريب الرياضي كما

يلي^(١):

- ١- ان عملية التدريب الرياضي لها شقين يرتبطان معا برباط وثيق و يكونان وحدة واحدة احداها (تعليمي) والآخرى (تربوي نفسي).
- ٢- و الهدف الاساسي من نظام التدريب هو محاولة الوصول بالرياضي او الفريق الى اعلى انجاز في انواع الانشطة الرياضية.
- ٣- الموهبة الفردية تلعب دور في اساسيا وصول الرياضي الى اعلى انجاز.
- ٤- يتميز نظام التدريب بالصيغة الفردية اي ان التدريب الرياضي يقاس على مبدا مراعاة الفروق الفردية من حيث المستوى العمر/ الجنس /نوع النشاط.

(١) سيكولوجية التدريب و المنافسات / محمد حسن علاوي - الطبعة الرابعة ١٩٧٨ دار المعارف ص

٥- يؤثر نظام التدريب في حياة الرياضي كنظام حياته اليومية و التغذية والنواحي الصحية.

الاسس العلمية لوضع البرامج (انظمة التدريب):

ان وضع برامج التدريب بما يحتويه من تمرينات يبني على ما يتمتع به المدرب من^(١):

١- معرفة علمية و فنية و نفسية و فسلجية.

٢- خبرة ميدانية و تطبيقية.

وبذلك كان دور المدرب في كل من المعرفة و الخبرة اهمية كبيرة جدا حتى يمكن ان يحقق اللاعب الانجاز الازم في الفعاليات الرياضية التي يوضح البرنامج من اجل الوصول.

ولهذا اصبح التدريب عبارة عن مركب كامل يخضع الى العناصر الاساسية التي

تجمع بين هذه العلوم المختلفة ويمكن ان نلخص هذه العناصر بما يلي^(٢):

١- التكامل -التكامل في تنمية وتطوير الامكانيات الحركية المطلوبة للانجاز في اتزان البدني.

٢- التماثل-التماثل في شكل التمرين مع المراحل الفنية لاداء المهارة بقدر الامكان .

٣- التطوير والتنمية يحقق التمرين تطوير الامكانيات الحركية و تنمية القدرة مهارية والفنية للفعاليات الخاصة .

٤- الترابط الحركي الفني يجب ان يكون هناك ارتباط بين التمرين الموضوع والفعالية من حيث الهدف او الشكل .

٥- انتقال الاثر التدريبي يجب ان يخضع لتمرينات في ترتيبها او وضعها في البرامج وفق نظرية الاثر التدريبي.

٦- ردود الافعال النفسية و الحركية / ويقصد بردود الافعال ان يكون هناك قاعدة

(١) التدريب العضلي البنترومتري- د. قاسم حسن، بطويس احمد، ١٩٧٨، جامعة بغداد، ص ١٤٥ ص ٢٠٩.

(٢) التدريب الرياضي النظرية والتطبيق /د. قاسم حسن المندلاوي، د. احمد سعيد احمد، بغداد، ١٩٧٩، ص ٤٣.

نفسية بين الفرد و فوائد التمرين المطلوب اكتسابها.

٧- الترابط المرهلي - يجب ان يكون التمرين يتفق مع احتيلج الملاعب في المرحلة التدريبية التي يوضع لها البرنامج .

الباب الثالث

١-٣ اجراءات البحث:

يسعى الباحث من خلال بحثه الى دراسة مسحية للمدربين و الرياضيين لاندية بغداد لمعرفة اهمية الواجبات الرئيسية لنظام التدريب الرياضي العالي للناشئين .

٢-٣ منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث باعتبار الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة و اكتشاف الحقيقة وعلى ضوء ذلك استخدام المنهج الوصفي لملائمه طبيعة المشكلة التي تناولها الباحث.

٣-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية والتي تألفت من مدربي الاندية الرياضية في مركز بغداد و الذين يشرفون على تدريب الناشئين حيث بلغ العدد (٢٠) مدرب وثلاثون رياضي ناشئ من اندية بغداد.

٤-٣ أدوات البحث:

١-٤-٣ استمارة الاستبيان*:

استخدم الباحث استمارة استبيان خاصة بعد عرضها على خبراء متخصصين في

مجال علم التدريب و شملت الاستمارة في محتوياتها على الواجبات الرئيسية للتدريب.

١ - التهيئة الجسمية (القابلية البدنية) .

ب - تهيئة التكنيك الرياضي .

ج - تهيئة التكنيك الرياضي .

د - التهيئة الفكرية و الذهنية .

هـ- تربية الرياضي.

* د. مكرم سعيد: استاذ مساعد .

د. صبري بنانة: مدرس .

د. افتخار احمد: مدرس.

٣-٤-٢ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

كانت ذا خصوصية بعمل البحث حيث اشملت النسبة المئوية و التكرار كون معلومات الاستمارة كان ذا خطين عمودي واقفي. (متداخلة الواجبات الرئيسية مع عناصرها).

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

توصل الباحث الى النتائج الاتية بعد اجراء العمليات الاحصائية و التي استخدمت فيها النسب المئوية و التكرارات و ان اعتماد النسبة المئوية جاءت بسبب تداخل الواجبات الرئيسية للتدريب مع عناصرها الفرعية.

ومن هذا ظهرت لنا خمس جداول خاصة بعناصر التدريب ففي الجدول رقم (١)

الذي يمثل التهيئة الجسمية للرياضي كانت النتائج كما يلي:

احتلت التهيئة الجسمية المرتبة الاولى من بين الواجبات الرئيسية و كانت نسبتها (٥٠ %) وهذه النتيجة جاءت مطابقة لفرضية البحث كون ان جميع الواجبات تعتمد علنالاعداد البدني الذي يحتل جزء مهم و كبير من مجموع حجم تدريب الناشئين المبتدئين وكذلك لبناء قاعدة اساسية جيدة لتطوير قابلية الرياضي الجسمية .

واما عناصر التهيئة الجسمية احتل عنصر الطرق و الوسائل المستخدمة في تدريب المرتبة الاولى حيث كانت نسبتها (٥٣ %) و احتلت التمرينات التحريرية العامة المرتبة الثانية بنسبة (٤٧ %) و اشتركت عناصر حجم التمرينات و التمرينات الخاصة وتهيئة القابلية الخاصة بنسبة واحدة (٣٣ %).

في الجدول رقم (٢) تربية الرياضي التي جاءت بالمركز الثاني في الاهمية حيث كانت نسبتها (٢٣ %) كون الرياضي يخضع الى تاثير البيت و المدرسة والمجتمع يحصل من خلالها على مؤشرات تربية كثيرة ذات مفعول طويل الامد حيث تثبت اسلوب تربية الرياضي في التدريب حيث يكون هدفه الاستعداد لايصال الرياضي الى مستوى

عالي سواء كان في التدريب او المنافسات.

اما عناصر التربية الرياضية السنه، احتلت الرغبة في التدريب و المنافسات الالهية الاولى بنسبة هي (٣٧%) وعنصر الصراحة و النظام و الاحترام المرتبة الثانية بنسبة (١٣%) و عنصر تربية عادات اخلاقية جاءت بالمرتبة الثالثة حيث بلغت نسبتها (٢٠%) و اشتركت بنفس النسبة عناصر المواضبة و الطموح و قوة التصميم والمبادرة المرتبة الثالثة بنسبة (١٣%)^(١).

وفي الجدول رقم (٣) احتلت التهيئة الفكرية او الذهنية من الواجبات الرئيسية للتدريب المرتبة الثالثة كانت نسبتها (١٣) كون القابلية التفكيرية للرياضي تؤثر من جهة على التدريب (خاصة في مراحل التعليم) و من جهة اخرى على نتائج المنافسات التي يدخلها وهذه تتمثل في سرعة تصرفاته و درجة تركيزه في في المعلومات و استيعابها والاستفادة منها و جاء عنصر سعة الادراك و المشاهدة في الالهية الاولى من بين العناصر حيث كانت نسبته (٢٧%) وبالهية الثانية كانت قوة التصور الواسعة بنسبة (٢٣%) و تاثير القابلية التفكيرية الرابعة (١٣%) .

واشتركت عناصر سرعة الطرق و التركيز في المعلومات و جاءت شركته هي (٣%) ومن خلال الجدول رقم (٤) احتل واجب تهيئة التكنيك الرياضي المرتبة الرابعة بنسبة (٧%) كون تدريب الناشئين في المراحل الاولى يعتمد على الاعداد البدني و تعليم الناشئين النواحي التكنيكية وعند التقدم في التدريب فان التكنيك يتكامل لديهم و تتولد لدى الرياضي القابلية في استعماله تحت ظروف مختلفة و ثبوت عنصر تعلم الرياضي النواحي التكنيكية الالهية الاولى بنسبة (٥٧%) وعنصر الزيادة و التدريبي لتعلم المهارات المرتبة الثانية بنسبة (١٣%) ووقت التكنيك من الوحدة التدريبية و عنصر توجيه التكنيك للقابلية الجسمية المرتبة الثالثة و بنسب مشتركة هي (١٠٠%).

(١) هاره ترجمة عبد علي ، اصول التدريب ،جامعة بغداد ، ١٩٧٥ ، ٢٥٠ .

وان تهيئة التكنيك احتل المرتبة الخامسة من واجبات التدريب الرئيسية بنسبه (٣%) كما موضح في الجدول رقم (٥) كون حالة الكمال بتهيئة تكنيك الرياضي تكون في المراحل المتقدمة و اما بناء الناشئين المبتدئين خلال التدريب على التكنيك يتوقف على درجة تربيتهم على تاكتيك الفوز و النزال الهجومي و تهيئتهم على الكفاح الهجوى بصورة خاصة و جاء عنصر استخدام القابلية البدنية بالمرتبة الاولى و بنسبة (٥٠%) وتعلم مبادئ عناصر التكتيك الرياضي الثابت المرتبة الثانية (١٧%) و اشترك عنصري درجة تربية الرياضي على التكتيك الفوز و النزال الهجومي وعنصر دور التكتيك في دفة المباريات المرتبة الثالثة و بنسبة واحدة (١٣%)^(١).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١-١-٥ هناك تداخل في مفردات الوحدات التدريبية للواجبات الرئيسية للتدريب في اراء المدربين.

٢-١-٥ القابلية التفكيرية للرياضي تؤثر على التدريب و كذلك على نتائج المباريات.

٣-١-٥ هناك مؤثرات خارجية على واجبات التدريب ، البيت ، المدرسة ، المحيط.

٤-١-٥ هناك تفاوت بين اهمية الواجبات التدريبية وعناصرها.

٥-١-٥ استمرار تعلم النواحي التكنيكية والتكتيكية مع مراحل التدريب بصورة تصاعدية .

٢-٥ التوصيات:

١-٢-٥ اعداد حجم كبير من التمرينات التحضيرية العامة من تدريب المبتدئين وذلك لبناء قاعدة اساسية لتطوير قابلية الرياضي .

٢-٢-٥ مراعاة نوعية اللعبة و خصائصها في عملية بناء القابلية الجسمية للرياضيين.

٣-٢-٥ صنع مفردات التدريب بصورة تدريجية مع مراحل تقدم الرياضي .

٤-٢-٥ اعتماد عناصر التكتيك و التكنيك في مراحل التدريب المتقدمة .

٥-٢-٥ اعتماد الاعداد النفسي و التربوي من المراحل الاولى للناشئين .

(١) المصدر السابق نفسه.

المراجع العربية:

- ١- سليمان علي حسن، المدخل الى التدريب الرياضي (الاسس المنهجية في برامج التدريب) جامعة الموصل ١٩٨٣ .
- ٢- قاسم حسن ، بطويس احمد ، التدريب العضلي الايزومتري ،جامعة بغداد، ١٩٧٨ ، (٢٠٩) .
- ٣- قاسم حسن المندلوي ، احمد سعيد احد ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد ١٩٧٩ ، (٣٤) .
- ٤- محمد حسن علاوي ، سيكولوجيا التدريب و المنافسات ، دار المعارف، ١٩٧٨ ، (٢٩) .
- ٥- هارة، ترجمة عبد علي ، اصول التدريب ، جامعة بغداد ، ١٩٧٥ .