بنية الإنجاز وبنية التدريب الرياضي

د.ناجي حمود

الإنجاز الرياضي Sport performance

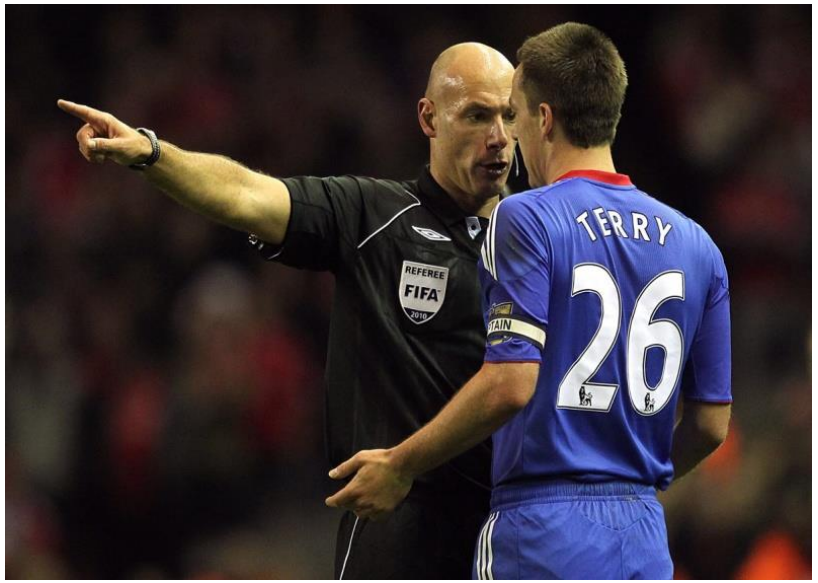
* إن أداء أي إنجاز رياضي يعتمد على العديد من الظروف(العوامل).

العوامل الخارجية	العوامل الشخصية (الداخلية)
الأدوات و الأجهزة والمنشآت الرياضية. الروح الجماعية في الفريق (كرة اليد). الوقت،الطقس،الإرتفاع عن سطح البحر. تفاعل االجمهور، شخصية المدرب. الحكم.	العوامل النفسية. القدرات التكتيكية. القدرات التوافقية والتكنيك. القدرات البدنية (قوة،تحمل،سرعة). القدرات المورفولوجية (الطول،الوزن...).

* إن التكامل والعلاقات بين مختلف هذه العوامل و شروطها يسمى بنية الإنجاز الرياضي (structure de performance).

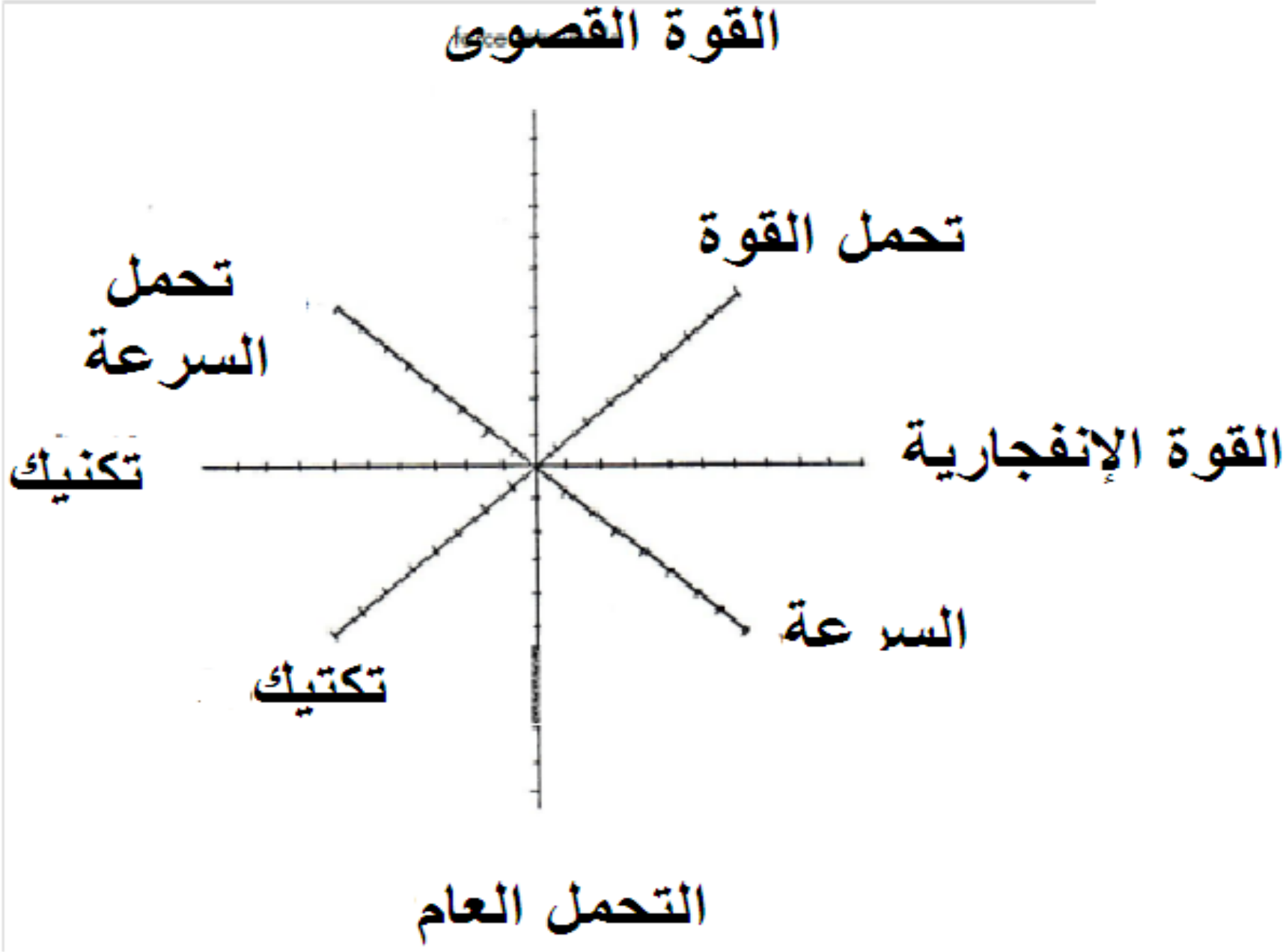
الإنجاز الرياضي

* يركز التدريب على تطوير وتحسين عوامل الأداء الشخصية (الداخلية).
* يأخذ التدريب بعين الإعتبار حسابات الظروف الخارجية أثناء أداء الإنجاز الرياضي.
* نجد علاقة متبادلة بين ظروف الأداء الداخلية والخارجية.



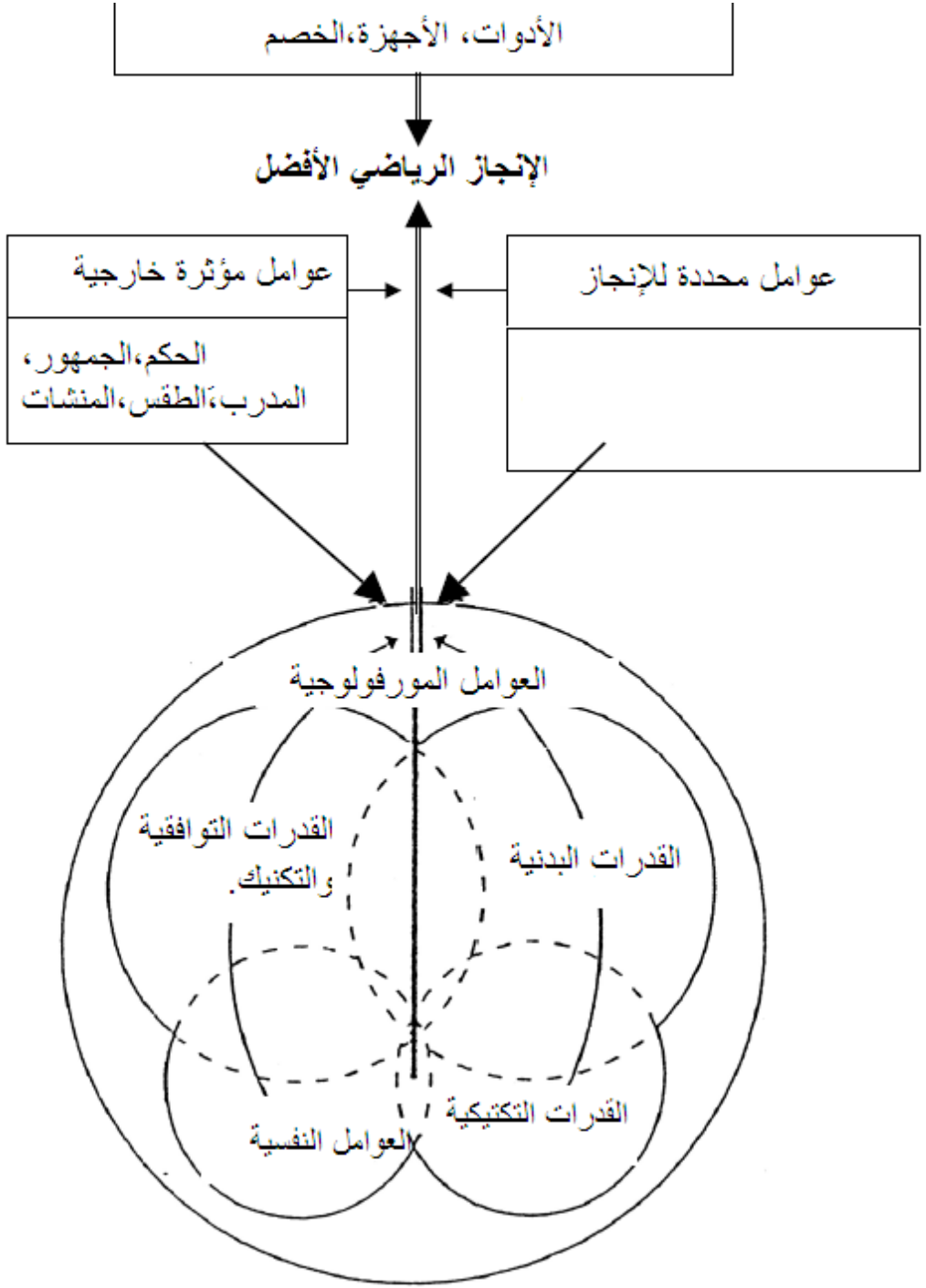
بنية الإنجاز في الألعاب الرياضية الجماعية

قدرات الإنجاز الفردية	قدرات الإنجاز الجماعية
العوامل النفسية المعارف،الدافعية،التعاون،الروح الرياضية. **التكنيك والتكتيك** الأداء المهاري معرفة الخطط وتطبيقاتها. **القدرات التوافقية** التمايز،رد الفعل،التوجيه،التكيف،التسلسل - (Reaction différenciation ,enchaînement adaptation) **القدرات البدنية** القوة،السرعة،التحمل،الرشاقة. **العوامل المورفولوجية** الطول،الوزن،الكتلة العضلية	**التكتيك الجماعي** الخطط الهجومية/الدفاعية، الهجمات المرتدة. **تشكيل الفريق** مجموعات العمل،القائد،المواقع داخل الفريق. **روح المنافسة** العلاقات بين أفراد الفريق، الدفاعية.


القوة القصوى
تحمل القوة
تحمل
السرعة
القوة الإنفجارية
تكنيك
السرعة
تكتيك
التحمل العام

هل من قاسم مشترك ؟؟؟

الإنجاز الرياضي



عوامل الإنجاز الشخصية وأسسها الوظيفية

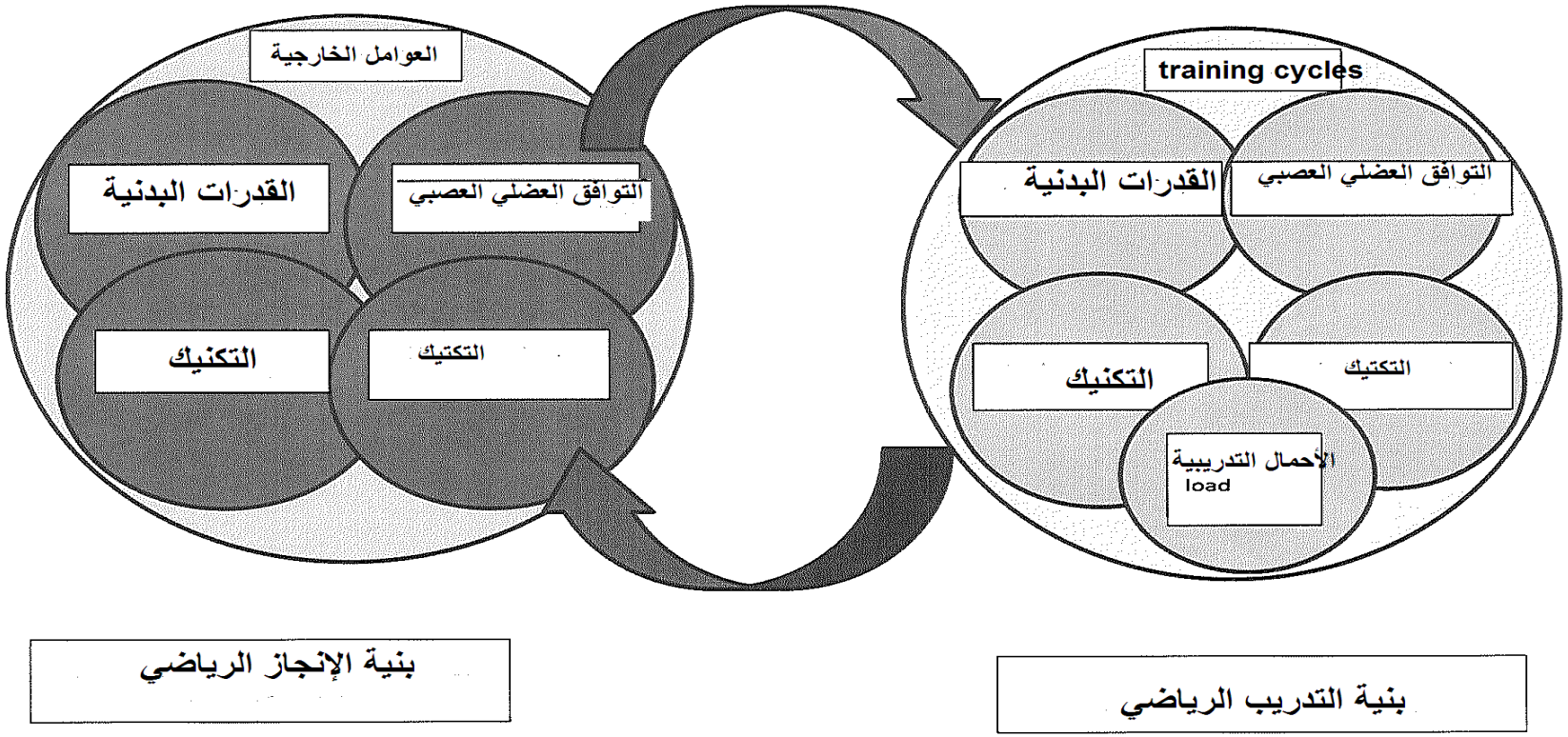
العوامل النفسية.	القدرات التكتيكية.	القدرات التوافقية والتكنيك.	القدرات البدنية	العوامل المورفولوجية
المعارف قدرات العقلية. الدافعية. الثقة بالنفس.	فهم الخطط. تطبيق الخطط. إتخاذ القرارات في ظروف اللعب. تفهم الوضعيات.	القدرات التوافقية. الرشاقة. تنفيذ المهارات.	القوة . السرعة. التحمل العام. القوة الإنفجارية.	الوزن. الألياف العضلية. الطول. طول الذراعين.

الدماغ والجهاز العصبي	الجهاز العضلي العصبي	الجهاز الدوري التنفسي	التبادل الغذائي وأنظمة الطاقة	الجهاز العضلي والأوتار

العلاقة بين بنية التدريب والإنجاز الرياضي

* دائماً بنية التدريب الرياضي تتضمن كافة عناصر بنية الإنجاز الرياضي بالإضافة الى بعض العناصر الأخرى.

Correlation of performance structure and training structure



أين يبدأ التدريب؟

* إن **تحليل** المسابقات الرياضية على **المستوى الدولي** هو **نقطة البداية** لتحديد مستوى الإنجاز والشروط المطلوبة لتحقيقه.
* استنادا إلى معرفة (بنية الإنجاز) في مختلف التخصصات الرياضية. يتم تحديد الأهداف المطلوبة لمختلف مراحل التدريب الرياضي.
* إن مستوى الإنجازات الرياضية تعتمد في الأغلب على بعض **العوامل** :

1. **التطور الزمني** للاعبين (طفال- ناشئين – كبار).
2. **العوامل الجينية** (الطول،الوزن،القلب، ،الألياف العضلية).
3. **القدرات النفسية** والسمات الشخصية (قوة الإرادة،الدافعية،الرغبة،الثقة بالنفس، الإنفعال).
4. **العمر التدريبي** (الفترة الزمنية التي قضاها الرياضي في التدريب والتي تحدد مدى خبراته التدريبية والتنافسية).
5. **ميكانيكية التوافق** للجهاز العصبي والجهاز العضلي.

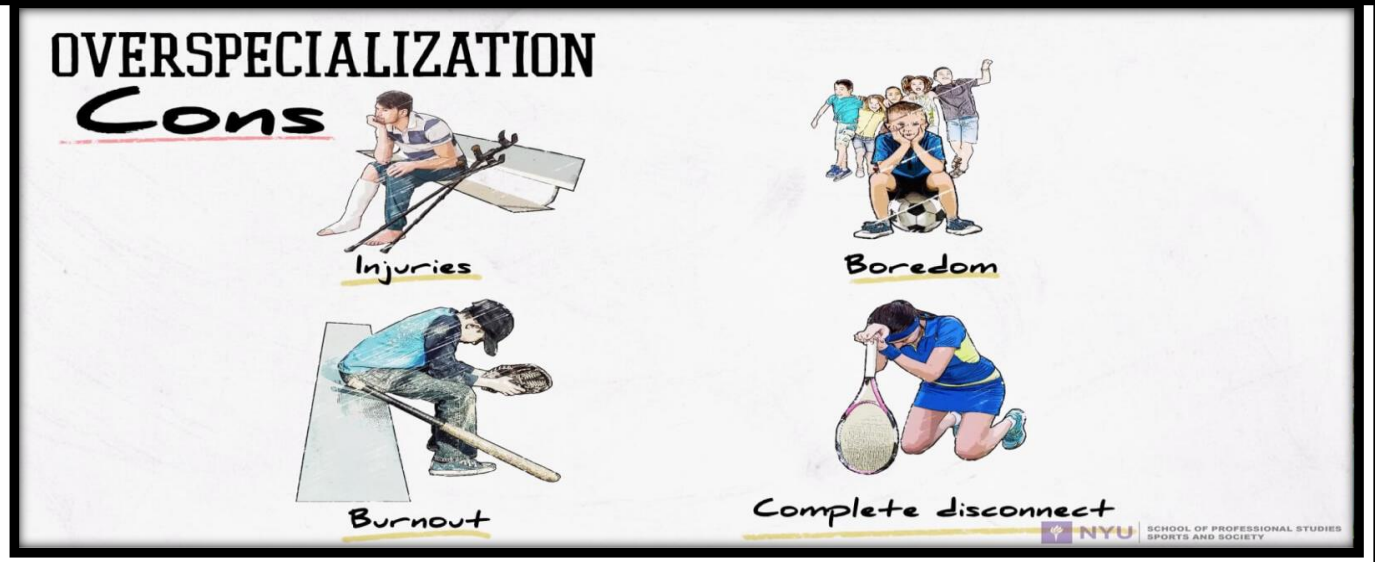
* إن معرفة وتحديد (المتطلبات البيولوجية) داخل المراحل السنية المختلفة تسمح بإستيعاب أهداف التدريب الموضوعة لمتطلبات الأداء العالي.

* إن الإجراءات المناسبة التي تساعد على تحقيق **تخصصية** الأداء في **الوقت المناسب** تتأسس على البدء بعمليات التعلم الحركي العام وضرورة البداية المبكرة للتدريب.

* إن **بداية التدريب** الرياضي تعني الإهتمام بالطفل أو الناشئ قبل الوصول لأعلى إنجاز بحوالي العشر سنوات.

* بداية التدريب تعني العمل في مجال الموهبة الرياضية وضرورة تشجيع وتنمية وتطوير القدرات للموهوبين في بداية العام الدراسي الثاني من المرحلة الإبتدائية **(خلال المرحلة العمرية 7-8 سنوات)**.
* ويتم ذلك من خلال تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة غير التخصصية.
* البناء الحركي العام والتدريبات الأساسية الحركية تأتي في مقدمة التمرينات التي يجب أن يمارسها الطفل.
* إن التركيز على ممارسة الطفل للرياضة الغير تخصصية يساعد على بناء **القدرات التوافقية** والتي يعتمد إكتسابها على التأسيس الحركي.
* إن بداية الممارسة غير التخصصية يساعد بشكل واضح في التعرف على قدرات الطفل الحقيقية ثم التركيز بعد ذلك على تطوير قدرات الأداء في العمل التخصصي للرياضة المختارة.

inCOURAGE
WATCH. LEARN. PLAY.
EARLY SPECIALIZATION in SPORTS:
PROs & CONs


OVERSPECIALIZATION
Cons
Injuries
Boredom
Burnout
Complete disconnect
NYU SCHOOL OF PROFESSIONAL STUDIES SPORTS AND SOCIETY

استراحة قصيرة

ونتابع

بنية التدريب الرياضي Training structure

* **عناصر بنية التدريب الرياضي تتضمن:**
* التدريبات النفسية.
* تدريبات القدرات البدنية (سرعة،قوة،تحمل).
* تدريب التوافق العضلي العصبي.(coordination training)
* تدريب التقنية (technical training).
* تدريبات التكتيكية (خطط الهجوم، الدفاع).(tactical training)
* الحمل التدريبي (الحجم،الشدة،الراحة).(training Load)
* المتابعة والمعاينة الطبية (الفحوصات الدورية،التدليك،إعادة التأهيل بعد الإصابات).

Training cycle

* **ان العنصر الأساسي في بنية التدريب الرياضي هو (training cycle). والذي يتضمن :**

* **Macrocycle** : الموسم التدريبي كاملاً (عادة يكون سنة).
* **Mesocycle** : مدته (4-6 أسابيع) ويعتمد على تكيف الأجهزة لدى الرياضي.
* **Microcycle** : مدته (اسبوع واحد) ويعتمد على الأهداف الموضوعة اثناء مرحلة معينة.

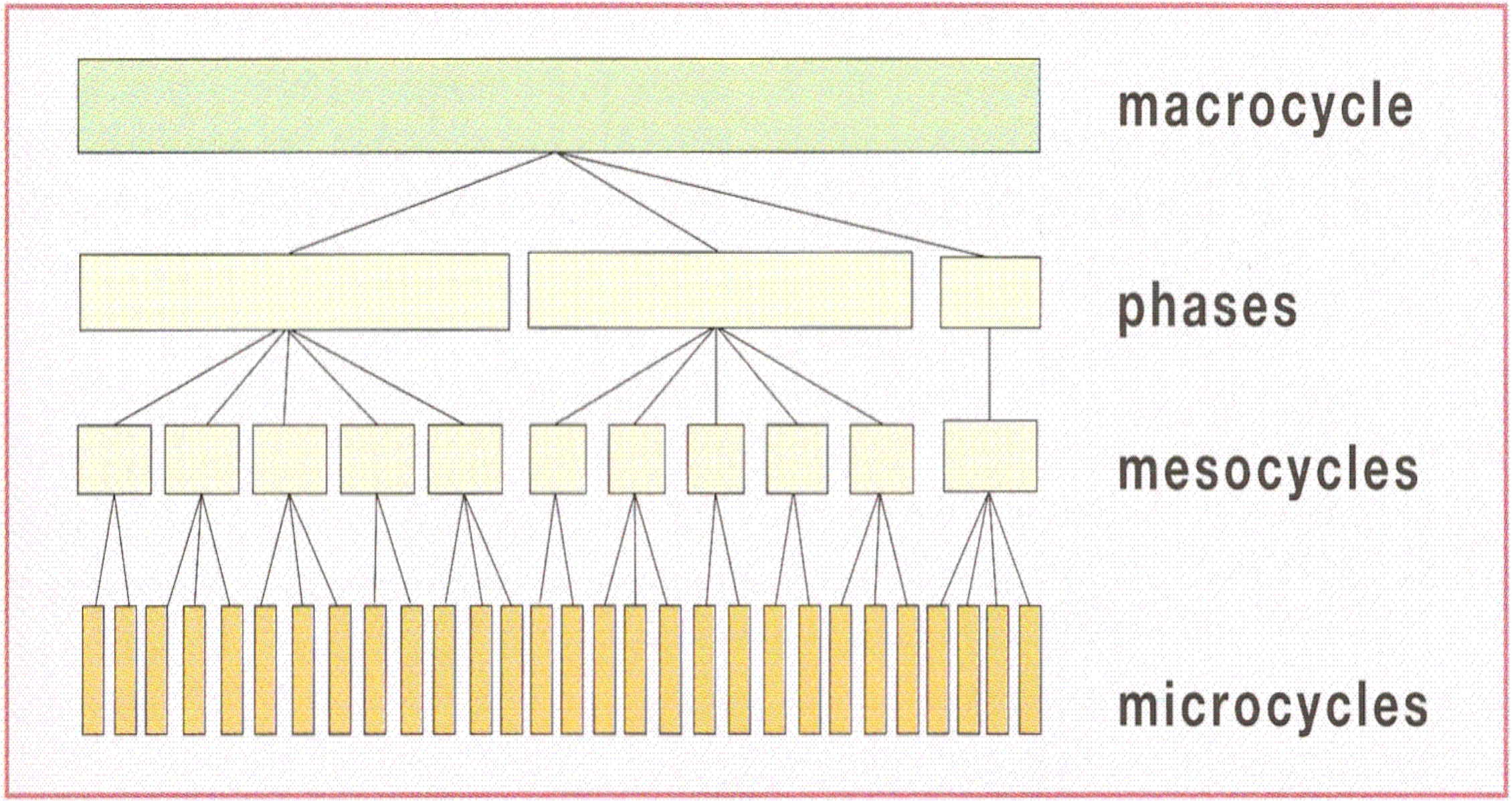


Figure 8: General concept of the "periodization of training" according to L. MATVEYEV (7)

التدريب و أنواع الرياضات

* يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال وطرق التدريب وفقا لأنواعه المختلفة:
* رياضة المستويات العليا.
* الرياضية المدرسية.
* الرياضة الترفيهية.
* الرياضة العلاجية.
* حيث تتميز رياضة (المستويات العليا) بإرتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات .

المفهوم الحديث للتدريب الرياضي

* لم يعد التدريب الرياضي قاصراً على تدريب الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العالية على حساب جوانب أخرى كثيرة (الصحة العامة ـ الرياضة المدرسية ـ الرياضة الترويحية...).
* التدريب الرياضي يعمل على زيادة الإعداد الفني والبدني والنفسي والخططي في نوع معين من النشاط الرياضي.
* **الإعداد الفني:** يهدف الى تحسين أداء المهارات الحركية .
* **الإعداد البدني:** يهدف إلى تنمية الصفات البدنية (السرعة ـ التحمل ـ القوة ـ الرشاقة ـ المرونة).
* ويؤدى تنمية هذه الصفات البدنية إلى تغيرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي الجهاز الحركي بصفة خاصة.

خصائص التدريب الرياضي

* اعتماده على طرق البحث العلمي .
* **مراعاة تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.**
* مراعاة الفروق الفردية.
* الاستمرارية .
* الدور القيادي للمدرب .
* التأثير على أسلوب وحياة الفرد.
* التقويم المستمر والمراقبة الطبية الدورية خلال مراحل التدريب والاعداد .

مستويات التدريب الرياضي

* مستويات البناء التدريبي اللازمة للوصول الى قمة الأداء الرياضي.

التدريب التأسيسي العام.	
تدريب الناشئين.	التدريبات الأساسية التدريبات البنائية التدريبات الختامية **(التوصيلية)**
تدريب المستويات العليا.	

- ***Basic training***
- ***Build-up training***

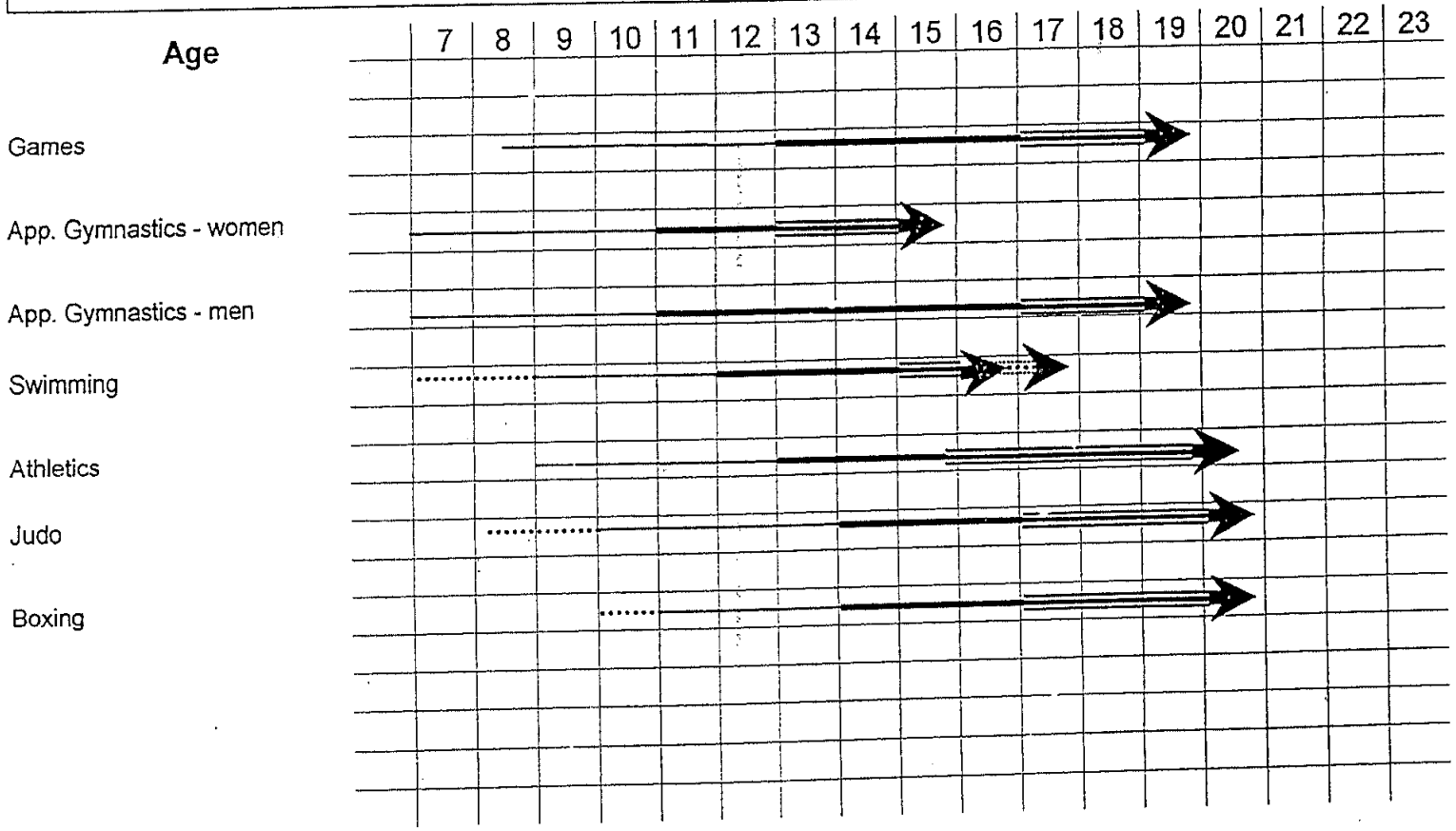
} ***Stages of young peoples' training***

- ***Follow-up training***
- ***High performance training***

} ***Stages of performance training***

* يعتبر بناء **الأداء الطويل المدى** من العمليات المعقدة والضرورية للوصول بالرياضي الى مستوى الأداء العالي، حيث يتحدد خلال هذا البناء المراحل الزمنية ومستويات التدريب التي تنطلق من الحقائق البيولوجية للأطفال والناشئين وإمكانية الإستفادة من هذه الحقائق في تطوير مستوى القدرات البدنية والعقلية والنفسية التي تساعد الرياضي في الوصول مستقبلاً الى أعلى المستويات الرياضية.

Beginning and duration of the training phases during the long-term performance development



Trial; in swimming: learning training
Basic training
Build-up training

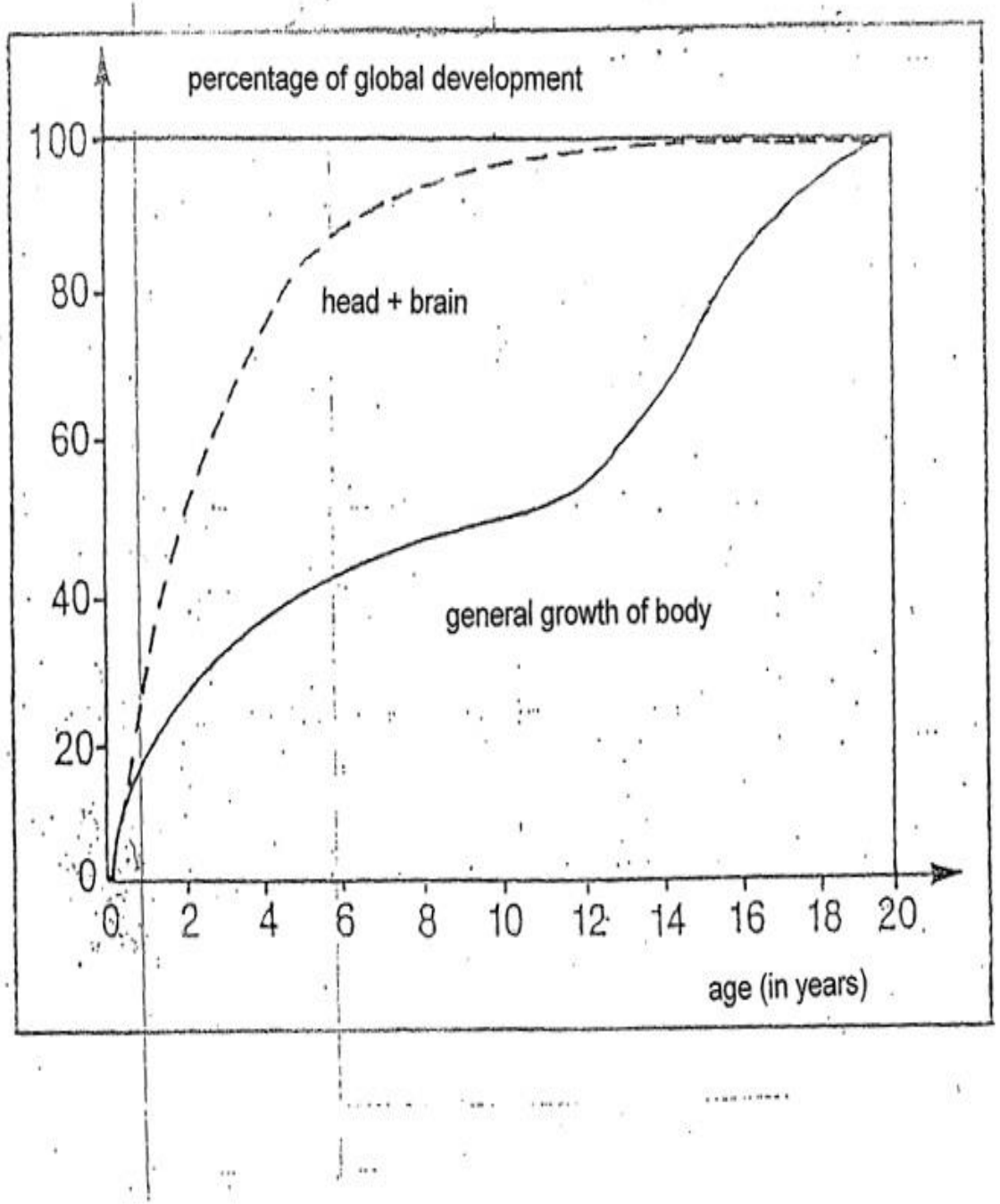
Follow-up training
High performance training / beginning

التدريب التأسيسي العام

* يعتبر التدريب التأسيسي العام **المستوى الأول** من التدريب في البناء التدريبي الطويل المدى، ويقوم على الإهتمام بالتدريبات العامة التي تساعد على تحسين قدرة الأداء لدى الناشئين.
* كما **يهدف** التدريب التأسيسي العام الى:
* إكساب الناشئ النواحي المتعددة للمهارات الحركية.
* استخدام طرق ومحتويات التدريب العامة .
* تدريب الناشئ على الأداء المهاري والفني العام.
* وفي الغالب يستمر التدريب التأسيسي العام لفترة تتراوح من **(2 الى 6)** سنوات.
* وتحديد طول هذه الفترة يعتمد على إستعدادات الناشئ ودرجة الصعوبة التي يواجهها أثناء الأداء بالإضافة الى نوع النشاط والرياضة الممارسة.

التدريب التأسيسي العام

* إن التدريب التأسيسي العام يهدف في أولاً الى إكساب الطفل مجموعة **القدرات التوافقية** المتمثلة في:
* قدرات التنويع الحركي.differentiation
* القدرية الإيقاعية. Rhytmisation
* قدرة التوازن. Balance
* قدرة رد الفعل.Reaction
* قدرة تغيير وضع الجسم. Adaptation
* قدرة التنظيم الحركي. Combination and orientation
* قدرة الربط الحركي. Enchainment



* يرتبط تدريب القدرات التوافقية الى حد كبير بعامل السن ومستوى النضج الدماغي الذي يصل تقريباً الى (90%) في عمر الـ (6سنوات)، والذي يلزمنا كمدربين مع دخول الطفل في هذا العمر التركيز على فعالية ونظام تدريب القدرات التوافقية.

التدريبات البنائية

تعتبر التدريبات البنائية المستوى الثاني في البناء التدريبي طويل المدى والتي تأتي في الترتيب بعد التدريبات الأساسية و**تهدف** الى:

* مواصلة بناء التدريبات التأسيسية التي تم التعرض اليها في بداية مرحلة الإعداد والتأسيس.
* تطوير إستعدادات الناشئ وقدرته على الأداء التخصصي في نوع النشاط الممارس (الرياضة المختارة).
* زيادة الإتجاه نحو تخصصية استخدام طرق واساليب التدريب.
* ارتفاع أحجام وشدة التدريب مع مراعات استعدادات الناشئ البدنية والنفسية.
* الوصول الى التخصصية في الأداء وزيادة الاستعداد التنافسي.
* الوصول الى مثالية الاداء المهاري والفني الخاص بنوع النشاط الممارس.

التدريبات الختامية

* تعتبر هذه التدريبات مرحلة انتقالية بين تدريب الناشئين وصولاً الى تدريبات مستوى الأداء العالي.
* توصف على انها مرحلة ختامية للوصول الى تدريبات مستوى الأداء العالي وتستمر لفترة تتراوح ما بين **(2-4 سنوات)**، وفي رياضات التحمل يمكن أن تستمر لأكثر من ذلك.

أهم ما يميز **أهداف** محتوى هذه المرحلة:

* استمرار التصاعد الواضح بقدرة اللاعب على الأداء من خلال تنفيذ التدريب الخاص.
* زيادة الاستعدادات التنافسية.
* زيادة أحمال وحجم التدريب.

تدريب المستوى العالي

تهدف تدريبات المستوى العالي الى:

* الوصول الى أقصى قدرة أداء فردي لدى كل لاعب.
* الوصول الى مستوى مثالي لتطوير حجم وشدة التدريب الى أعلى درجة ممكنة.
* الاستمرار التخصصي في استخدام طرق ومحتويات التدريب.
* الوصول بتكنيك الأداء الى المستوى النموذجي والثابت.
* المحافظة على أعلى مستوى رياضي يمكن تحقيقه لأطول فترة ممكنة.

Succes Koffie Van Reeth

مستويات التدريب وعلاقتها بالعمر الزمني.

العمر الزمني	مستويات التدريب
بين 6/4 - 7 سنوات	تدريب تأسيسي متعدد الجوانب
بين 7/6 - 10 سنوات	تدريبات عامة
بين 10/9 – 13/11 سنة	تدريبات بنائية (1).
بين 13/11- 15/14سنة	تدريبات بنائية (2).
17/14سنة	المستوى البطولي.
ابتداءً من 18/17سنة	تدريبات اعلى قمة

شكرا لحسن استماعكم