



## اتجاهات التدريب الرياضي الحديثة للمستويات العليا

أ.د موفق اسعد الهيتي

هو عبارة عن عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما، لقد كثرت المشاركات في هذه البطولات على المستوى المحلى والعالمى ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية للمحترفين والهواة وكذلك أعداد المتنافسين وأعداد الدول المتنافسة. كما ارتفع المستوى العام للإنجازات الرياضية عام بعد عام كل ذلك جاء نتيجة لمجموعة من المتغيرات في اتجاهات التدريب الرياضي وأهمها ما يأتي:

١. زيادة في حجم الأحمال التدريبية.
  ٢. زيادة حجم تمرينات الإعداد الخاص.
  ٣. زيادة الاتجاه التخصصي.
  ٤. زيادة حجم التدريب في تمرينات المنافسة.
  ٥. تقارب متطلبات التدريب والمنافسة (تمرينات مشابهة لوضع المنافسة).
  ٦. استخدام الوسائل والأجهزة بشكل علمي في العملية التدريبية مثل (أجهزة التنبيه الكهربائي للعضلات وأجهزة قياس الجهد البدني) وغيرها.
  ٧. اعتماد الفروق الفردية عند التدريب؛ لغرض وضع البرامج التدريبية الملائمة.
  ٨. التقويم المستمر للاعبين من الناحية الصحية فضلاً عن تقويم الحالة التدريبية.
  ٩. اعتماد الجوانب العلمية الدقيقة في تقنين الأحمال التدريبية لتجنب الوقوع في حالة التدريب الزائد بسبب التعب والإجهاد.
- أهم الجوانب التي تساعد في الوصول إلى المستويات العليا
١. اعتماد التدريب الخاص لكل رياضي.
  ٢. تحديد هدف ونوعية التدريب.
  ٣. تحديد مواعيد السباقات والبطولات.
  ٤. تنظيم حمل التدريب ومراحله.
  ٥. بذل الجهود والحرص والمثابرة والجدية في الأداء.

٦. الدور القيادي للمدرب في توجيه وإرشاد اللاعبين.

٧. العلاقة بين المدرب واللاعبين.

٨. العلاقة بين المدربين أنفسهم، أي توثيق أواصر العلاقات التربوية والاجتماعية وتبادل المشورة والرأي والاستفادة من خبرات بعضهم البعض.

٩. تهيئة الأجواء المناسبة للتدريب وكل مستلزمات العملية التدريبية.

١٠. اعتماد الانتقاء المبكر للرياضيين الموهوبين وتوجيههم نحو اللعبة المفضلة والمنسجمة مع قدراتهم وإمكانياتهم والتي يمكن التنبؤ لهم فيها بتطور كبير في المستقبل. وعليه يجب أن يتوافق اختيار اللاعبين المبتدئين لنوع الفعالية الاختصاص مع وجوب وجود الانسجام والذي يمكن أن يتحقق من خلال التدريب المتواصل والحصول على المستوى العالي والاستعداد له يمكن من خلالهما معرفة مدى الانسجام.

١١. الظروف ( المؤثرات الخارجية ) لها دور فعال في تحقيق المستوى.

١٢. اعتماد الأسس العلمية في تصميم ووضع البرامج التدريبية.

١٣. بناء العملية التدريبية يعتمد على التخطيط المسبق.

١٤. الاستمرارية في التدريب.

### معوقات الوصول للمستويات العليا:

الهدف الأساس من مجمل العملية التدريبية هو الوصول باللاعب والفريق إلى أعلى المستويات في التخصص الرياضي للفعالية باستخدام الأساليب والطرائق التدريبية المختلفة بما يتناسب والنشاط الممارس على وفق الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي وتقنين الأحمال التدريبية ومفردات الجرعات التدريبية المكونة للمناهج التدريبية، فقد يخطأ بعض المدربين في استخدام الأحمال التدريبية الغير مناسبة والتمرينات غير الصحيحة وبسرعة؛ لغرض تحقيق الانجازات بوقت مبكر مما يؤدي بالتالي إلى حدوث بعض الأضرار. إن هدف العملية التدريبية هو الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات والوصول بهم إلى القمة (الفورمة الرياضية) من خلال تطوير الحالة التدريبية لهم ويسعى المدربون بخبراتهم إلى تقنين مفردات التدريب خلال الوحدات التدريبية، إن التخطيط الجيد يضمن ويحقق نتائج مستقبلية عالية إذا ما استخدم بشكل صحيح على وفق المبادئ والعناصر الأساسية للتخطيط مع الاعتماد على المبادئ العامة والمبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي حتى تتحقق الأهداف الرئيسية والفرعية للتدريب. إلا ان بعض المدربين يريدون تحقيق كل ذلك بسرعة لغرض تحقيق الانجازات مما ينعكس ذلك سلبياً على مستوى اللاعب، وقد يعرض إلى بعض الإصابات وفي أحيان كثيرة يبتعد اللاعب نهائياً عن الممارسة. ويرى المؤلف أن الاستخدام

غير الصحيح للتمارين الرياضية يسبب عدداً من المشاكل والأخطاء التي تؤثر في الحصول على الانجازات نوجزها كما يلي:

### ١. التوقع الخاطئ وغير الدقيق للمستويات والنتائج.

من خلال معايشة المدرب للاعبين واستخدامه للتمرينات خلال التدريب ومعرفته بمستوياتهم والخبرات المتراكمة ومن خلال حماس وواقعية بعض اللاعبين مما يقود الى تقدير و توقع الحصول على نتائج سريعة وانجازات متقدمة للاعبين وهذا يوقعهم في استخدام بعض التمارين التي تؤدي إلى نتائج غير مرجوة. وهذه الأخطاء تسبب عائقاً كبيراً أمام اللاعبين في الحصول على نتائج جيدة. إذ يجب أن يبنى هذا التوقع على جوانب علمية على وفق مقدرة وإمكانيات اللاعبين ومستواهم واستعدادهم واعتماد التنبؤات الصحيحة على وفق المعطيات الايجابية. ومن غير الصحيح التسرع في التدريب وضخ كمّ من التمرينات على اللاعبين دون تخطيط من أجل تحقيق النتائج والوصول إلى أفضل المستويات بسرعة؛ لان ذلك يبعد المدرب عن تطبيق مبادئ التدريب الرياضي الأساسية وبالتالي الخروج عن الصيغ الصحيحة لمجمل العملية التدريبية، ينعكس ذلك على مستوى اللاعب وانجازه ويسبب له أضراراً كبيرة في المستقبل، ولكن من الممكن أن يستخدم المدرب بعض الأساليب التدريبية في بعض الحالات أو المواقف التي يجدها المدرب مناسبة مثل استخدام (أسلوب التدريب الضاغط أو الفسفوري أو استخدام وثبة الحمل أو التقدم بالحمل).

### ٢. عدم الاهتمام بعملية الإحماء.

من الأهداف الرئيسية للإحماء هو رفع درجة حرارة الجسم للتخلص من لزوجة الدم وبالتالي الحصول على المرونة في المفاصل والأوتار والأربطة، لكي تؤدي التمرينات بانسيابية وتمنع حصول الإصابات فضلاً عن رفع الروح المعنوية للاعبين إذ إنّ الإحماء مهم جداً قبل الأداء ويُخصّص وقت مناسب وبحسب نوع الفعالية وإمكانية اللاعب والجو.

### ٣. عدم استخدام الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية المناسبة.

إنّ الاستخدام الأمثل للأساليب المتنوعة في أثناء ممارسة النشاطات الرياضية يحقق الاطمئنان للاعب والمدرب ولكن الاستخدام غير الصحيح لبعض الأساليب الخاطئة ومعاودة التكرار في أثناء التمرينات يؤدي إلى خلل من فعالية التمرين وبالتالي يعود ذلك إلى تأخير الحصول على نتائج ومستويات مستحدثة وقد يؤدي إلى حدوث الإصابات. وعليه يجب التنوع في الأساليب التدريبية والتمرينات المستخدمة في الحلقات التدريبية والبرنامج التدريبي؛ لكي نحصل على الفائدة منها دون حصول الأضرار باللاعب والعملية التدريبية، والمدرب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات الكافية عن التدريب وهنا يمكنه اختيار ما يناسب لاعبيه ، لكي يرتقي بمستوياتهم وتحقيق الانجازات العالية. وان التجديد والتنوع في التمرينات والأساليب التدريبية يبعد اللاعبين عن الملل وبالتالي يصل بهم إلى تحقيق الأهداف المرجوة، إنّ استخدام مبدأ التدرج والتموج بالحمل التدريبي في تنفيذ التمرينات خلال الحلقات التدريبية أو البرنامج التدريبي يكون ضماناً أكيدة لتقدم وتطور المستوى ويبعد المدرب الوقوع في الأخطاء، كون

استخدام نفس التمرينات والأساليب يولد الملل والتضجر وعدم الرغبة في الأداء وانعدام الدافعية على مواصلة التدريب وهنا تكمن المشكلة.

#### ٤. عدم الاعتماد على أصحاب الخبرة والاختصاص.

إنَّ تجاهل دور المدربين وأهل الخبرة والاختصاص وعدم استشارتهم ومعرفة منهم الجوانب الدقيقة والعلمية لممارسة النشاطات الرياضية يسبب ضياع جهد ووقت كبير وصرف أموال طائلة وبالتالي عدم تحقيق الهدف. وعليه ننصح بمراجعة ذوي الخبرة والاختصاص والمدربين الأكفاء قبل ممارسة الرياضة وبخاصة في الصالات والقاعات الرياضية وبناء الأجسام.

#### ٥. المدربون غير الأكفاء.

يعتمد نجاح أي عمل على توافر مقوماته ونجاح العملية التدريبية، يعتمد على توافر بعض المقومات او المتطلبات، ومن هذه المتطلبات المدرب الناجح الذي يحمل مواصفات تؤهله لقيادة الفريق، مثل الخبرة والصبر والذكاء والجدية والقدرة على معالجة المواقف التي تظهر خلال التدريب او المنافسات، أي ان يكون كفوءاً متسلحاً بالعلم متواصلأ مع التطورات الحديثة في التدريب؛ لأنَّ المدرب غير الكفاء لا يمكنه قيادة الفريق وبالتالي لا يستطيع تحقيق الطموحات.

#### ٦. قلة المعسكرات التدريبية.

المباريات والسباقات التجريبية التي تجري قبل الدخول في المنافسات تعد الأساس لمعرفة مستويات اللاعبين والكشف عن نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين والفريق ومن خلالها يمكن أن نصل باللاعبين والفريق إلى تحقيق المستويات المطلوبة، والمعسكرات التدريبية تعد مهمة للاعبين والفريق وخاصة إذا ما أُقيمت في نفس الأجواء التي تجري فيها المنافسات، وهذا يعني أن عدم إقامة هذه المعسكرات يعدُّ سبباً مهماً ومعوقاً في طريق تقدم وتطور المستوى.

#### ٧. عدم وجود الملاعب والساحات.

توافر الإمكانيات المادية من أجهزة وأدوات وملاعب وساحات ومستلزمات يكون الأساس لإجراء التدريبات وتهيئة اللاعبين، ونقصها او انعدامها يكون سبباً في تدني مستويات اللاعبين وتعرضهم للإصابات عند اللعب في الساحات غير الجيدة وبالتالي يكون ذلك هدراً للوقت والمال الى جانب الخسارة البشرية عند تعرض اللاعبين لحالات قد تبعدهم عن ممارسة الرياضة.