

تعريف النشاط البدني والرياضي: تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات ١- الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المراافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. - تعريف النشاط البدني والرياضي: يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه أنه: «نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها» وبذلك ^{"matifif"} ماتيفيف فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضييف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كان إجتماعي ثقافي. ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن تعتبر أي نشاط رياضي أو نسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدلة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قدি�ما أو شكل الثنوي على عاصر خضي مثل الخطط وطرق العبي الطعة البدنية لممارسة وفي ويشير" كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشتراك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط والمهارات البدنية الأكثر دلة، إنن هو توسيع لحركة والأسطة الرياضية التي توم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها. من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي: - زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخييل والابتكار. - رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسى، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوى عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية. - اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة. اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض بعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب معبقاء البعض من الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ. - تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه. - اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. أ- فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمه، بـ الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط أـ" ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى لمجهود جسمناني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة". بـ الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال. جـ ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسمناني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتناسب فيها الأفراد فردي أو جماعي. المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربيه البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية وتحقق نفس أهدافها. 4- خصائص النشاط الرياضي : النشاط الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. - من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي. - أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة. - يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية ، وهو أهم أركان النشاط الرياضي ، كما يحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز. - لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي. - يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة . 5- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية: أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي : إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية ، كما أن الدراسات تبين أن التمرین يلعب دورا هاما وفعال أيام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني (Houston) أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن كما أن Bill Marten Sallies مارتين ساليز تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر إن النشاط البدني اليومي مع الحمل - المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريروك وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة ، وبما أن ممارسة النشاط

البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل وتطور نمو، ٥، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من Calfast له علاقة مع تعزيز قدرات الذات ويخفف من الفلق (كليفست وتايلو 1994) Calfast taylor (كليفست وتايلور 1994) .
وإذ يعمل النشاط البدني على تخفيف الإضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دووماركو سيدن Domarco Syden). كما أن إكثار النشاط البدني يقوم برفع المروود والفعالية ، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة - . وتعلم الطفل التمارينات أن للأطفال قدرة كبيرة في التركيز والتعلم والإستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تايلور 1998). - وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذهني والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل غيش وبرون وهيسلام 1992 إن الممارسة العادلة للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم. 6- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق: الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفةفائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته هناك أساس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطوريها لخدمته في قضاء حاجاته أضحي قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنهى خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة ، ولا نعجب إذا رأينا كثيراً ما يعانون من الأرق والصداع ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلوا الحركة وإن تحركوا لقضاء حوانهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، وعلى مدى جد قصير ، مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسلى له أبعاد كل الأمراض والعلل التي غالباً ما تصيب جسده. ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها مع الأفراد في المجموعة، يتعلق فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها زميلاً له بتعليم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الخطأ الذي يقع فيها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتبتاور. لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنياً وعقلياً وروحياً وممارسة الرياضية في سن المراهقة ، واللعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق في السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطاً منها: - أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم فالصعب فالصعب ثم ينتهي بالسهل على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنها، أولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا نفرض عليه لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وأن نساعده على أساس لعبته المختارة، وأن نبحث له نقاط الخطأ في لعبة حتى يتداركها ويسصحها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة بإشراف - يجب أن يوضع في الاعتبار أن الإصرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي أن لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمارينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتلال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتنمية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيداً عن جو الأهل والمنزل. والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتنمية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيداً عن جو الأهل والمنزل. فالنشاط البدني زيادة على أنه ينمّي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، فهو وسيلة لتنمية أو ملء أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثير ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوة والتقدم بالصحة وتنمية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية. - 7 تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية: بعد الرجوع لدراسات وآراء عديدة في تقسيم وتصنيف هذه الأنشطة ، ودراسة مناهج التربية البدنية لكثير من الدول، صنفها "الخولي والشافعي" وذكر من بينها تمارينات بأدوات، تمارينات العروض الرياضية والتشكيلات ، • التعبير الحركي (الرقص) : الفلكلور و الرقص الشعبي و الحركات الفرعونية، الرقص التعبيري الحديث و البالي و الرقص الكلاسيكي. السباحة التوقيعية و البالي المائي، • المنازلات: الكاراتيه، الألعاب الشعبية، والترويجية)، 8. مفهوم التربية البدنية والرياضية: وتعرف التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، ومتماطل تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني" ويرى كوازيس ونيكس " إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي خصت بالأنشطة

القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جراء الاشتراك في هذه الاوجه المختلفة من النشاط والتعلم". ويرى فايز مهنا "أن التربية البدنية والرياضية هي جزء، بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً وعقلياً وخلقياً والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية والبدنية والخلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه". أما قاسم حسن الآخرون : "إن التربية البدنية والرياضية عن تربية عن طريق السعي للوصول إلى أهداف التربية العامة وذلك باستعمال البدن" نفسي ، اجتماعي ولا يمكن تنمية بعد بعيداً عن البعد الآخر فكل منهم يؤثر في الآخر ولا يمكن الفصل بين هذه الأبعاد الرابعة الرئيسية وهذه النظرية الحديثة في التربية عموماً" ومن هنا يمكننا استخلاص التعريف التالي: 9- التربية البدنية والرياضية كبرامج: الخ. يرى الدكتور محمد الحمایمی والدكتور أمین انور الخولي (1990) " انه حتى يمكن إعطاء فهم أفضل للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضاً الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام وتجاه ألوان الرياضة المختلفة بشكل خاص" 10. يرى المفكر التربوي " هربرت ريد " أن التربية البدنية تساعده إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد " الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه " . •

الأهمية التربوية : إن للتربية البدنية مكانة مرموقة في النظام التربوي الذي يعتبر أهم النظم الاجتماعية ، حيث تعتبر الوسيلة الأساسية في نقل الثقافة وتوظيفها إجتماعياً . والتربية البدنية نظام مستحدث يشغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في شكلها وثقافية إجتماعية في جوهرها فهي تقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال التربية وبصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفياً وإنفعالياً. وكتب في هذا الصدد معلم على حافظ ان " النشاط الرياضي ميدانياً مهمًّ في ميادين التربية وعنصر قويٌّ في إعداد المواطن الصالح ، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتعينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه . •

• الأهمية النفسية : إن برامج التربية البدنية والرياضية التي تعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فبإضافة إلى إهتمامها بالجانب البدني والحركي والجانب المعرفي فهي تهتم أيضاً بوجдан الإنسان وإرتقاءه وتفاعلاته الإنسانية ككاتب له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها فهذه البرامج تثري حياته وتضفي المعنى والمغزى لوجوده وذلك من خلال فرص التعبير الحركية المختلفة والمتعددة. وقد تناولت بعض الأبحاث والدراسات قضية علاقة التربية البدنية والرياضية لبعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ ، كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية إنسانية أكثر من أقرانهم المتأخرین فيها الأهمية الإجتماعية : للتربية البدنية والرياضية أهمية إجتماعية حيث تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة وذلك بمساعدة الفرد على إعداده للحياة المتزنة والممتعة وعلى التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه . فمن خلال أنشطتها تعمل على تدعيم العلاقات الودية وخلق الصداقة بين أفراد الجماعة . كما تساهم في بث الطماينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان. لقد أكد الكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم " koukli " على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته ووجوهاته وجماعات اللعب التي يندمج فيها " حيث يتوقف تواافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتألق منها أفكاره . الأهمية الصحية : يؤكد شيخ الأزهر " الشیخ محمود شلتوت " على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب " إن سعادة الإنسان معقودة بقوه جسمه وروحه ، لأن الحياة مليئة بالألام والأمال وضعيف الروح يعقد به ذلك عن مصايرة الآلام والوصول إلى الآمال ، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف عن الحركة وليس من الريب أيضاً في أن للرياضة البدنية أثراً عظيماً في قوة الجسم ومناعته وان للرياضة الروحية أثراً عظيماً في قوة الروح وعزيمتها " . كما أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم والذي يتسبب في الكثير من أمراض " Guts Mutrs " يذكر المربى الألماني القلب والأوعية الدموية. صفات مدرس التربية البدنية: يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية أساساً في إلى مدرسة، - المظهر السليم. - سعة الصدر. - القدرة على الحكم الموضوعي. - تقبل النقد. - القدرة على الاندماج في الجماعة. - الآداب الخلقي الصادق والسليم. - الصلة الطيبة بالتلاميذ. - سعة الأفق الثقافي. - القدرة على تحديد المعلومات التربوية والنفسية. - الالتزام بمراعاة الأساس النفسي في التعلم. - يدير الفصل بطريقة فعالة. مفهوم التدريب الرياضي : الفكرى والنفسي للرياضي بمساعدة تعریفات بدئية التحضير البjeni ، المهارى و * ويعرف على نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي مبرمج وهادف ، * ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط

علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ، برامع ، ناشئين ومتقدمين إعداداً متعدد الجوانب ، بدنياً ومهارياً وفنية وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكناً وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر ، الإعداد البدني : الرشاقة ، المرونة) أنواعه: أولاً . يقصد به التنمية المتزنة والمتكلمة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكيف الأجهزة الحيوية لللاعب مع العباء البدني الواقع عليه. والتهيئة العامة هي التي تمكّن الرياضي من مواجهة التدريب الخاص بفضل الحالة البدنية التي وصل إليها اللاعب . ثانياً . الإعداد البدني الخاص : يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنياً وظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقيف الأداء في النشاط والوصول به إلى الحالة التدريبية ، يهدف الإعداد الخاص إلى الوصول بالرياضي إلى أقصى مستوى ممكناً من خلال الإعداد البدني الخاص الذي يعني التأكيد على المهارات الحركية والتكنيكية تحت شروط المسابقات . الصفات البدنية المرتبطة : ١ التحمل : يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة ، قدرة الفرد على المحافظة على مستوى بمعدل ثابت تقريباً فترة التنافس ، * أشكال التحمل : أ- التحمل العام : وهذا يتطلب العمل باكثير جزء من الجهاز العضلي) ، ب- التحمل الخاص: ٢ السرعة : تعتبر السرعة مكوناً هاماً في العديد من الأنشطة الرياضية ، كما أنها عنصراً أساسياً من عناصر الأداء البدني وتأثير السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى . هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وتعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء يصاحب ذلك إنتقال الجسم أو عدم إنتقاله . ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على : سرعة تقلص إنقباض العضلات . نسبة طول الأطراف للجذع . - قابلية ورد الفعل في البداية . ١- سرعة الإنثالان : ، ومن هنا قسم العلماء سرعة الإنثالان إلى نوعين: بـ- السرعة الحركية : يقصد بها (أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة)، وتعرف أيضاً بسرعة إنقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة في أقصى زمن ممكن . جـ- سرعة رد الفعل الحركي : وتعرف أيضاً بكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة ونهاية الإستجابة له وأي تكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ٣ القوة : القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشتهر في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز . وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية . وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه ، ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي أو يود إكتسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته . القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة عضلية خارجية . أـ- القوة العامة : بـ- القوة الخاصة : هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في نشاط أو في فعالية رياضية معينة كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج على قوة الساقين والذراعين . ويقصد بها أكبر قوة تنتجه العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق إنقباض إنقباض إيزو متري إرادياً وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجهما الجهاز العصبي العضلي عند الإنقباض الإرادياً (1). دـ- قوة التحمل : ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الإنقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتالية بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية لفترة زمنية طويلة . هـ- قوة السرعة : ويشترط لتوفر عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية : - درجة عالية من السرعة - درجة عالية من المهارة الحركية التي تنهي أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة . المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكناً للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة ، سواء من الناحية النوعية أو الكمية ، كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي . ٥ الرشاقة : الرشاقة (قدرة بدنية حركية خاصة ، وتعتبر أساساً مهماً لتحسين مهارات الحركات ويشير "جونسون" و "تيلسون" إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتواافق ، ويتقويتها سليماً ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء . أولاً : طريقة التدريب الاستمراري : يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي، وتنمية التحمل العام (التحمل الدوري

التنفس) . ليصل معدل نبضات القلب ما بين 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة ، وبدون فترات راحة . يؤدي التدريب الاستمراري إلى تغيرات فيزيولوجية منها : 1. زيادة عدد كريات الدم الحمراء. 2. زيادة في حجم الألياف العضلية لللاعب . 3. زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي . 4. زيادة تفتح الشعيرات الدموية . وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة الجسم الفيزيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي أهل الحرب الكيل الصب ج حل لـ (فدة والحجم وحة) يودي ذالك إلى زيادة ما يسمى (بالدين الأوكسجين) الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأوكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة ، أما بالنسبة للناشئين فإن إحتمال وصولهم لمراحل الإرهاق إذا مازادت التدريبات الإستمرارية عن 30 دقيقة ، لذا نرى ضرورة أن يتخلل تدريباتهم الإستمرارية فترات مشي كل خمس دقائق مجهود. ثانياً : طريقة التدريب الفوري : هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتناولي بين الجهد والراحة ، وتنسب كلمة الفوري إلى فترة الراحة البنية ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفيزيولوجي " ران ديل " وأول من يستخدمها هو العداء الألماني " هابيج " وأشهر من يستخدمها وطبقها عملياً وإسطاع تحطيم عدة أرقام عالمية وأولمبية هو العداء التشيكى " وهذه الطريقة كانت تستخدم في رياضة ألعاب القوى وكذلك أصبحت تستخدم في يُتنق عهان صخت بدنية مرك لرياضلة بالقوة امتطه بالعة وحمل قوله وتحم السرعة ، وهذه أركان رئيسية في اللياقة البدنية ، ويبقى الهدف الأساسي من التدريب الفطري هو تطوير التحمل . تنقسم طريقة التدريب الفوري إلى نوعين : أ - التدريب الفوري متخفض الشدة: يتميز بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته . ويهدف المدرب عند استخدامه إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة ، وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعنة الحيوية للرنتين ، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأوكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها. يتصف هذا النوع من التدريب بشدة متوسطة تمتد من 50 إلى 60% من قدرة اللاعب ، وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة التكرار ، للتمرین عدة مرات ، ويمكن أن تمتد التكرارات من 10 إلى 30 مرّة للتمرين أي 5 مرات بتلات مجموعات . وهكذا. أما فترة الراحة يجب أن 5x الواحد ، وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات مثل 3 تكون قصيرة وتمتد من 50 إلى 90 ثانية ، وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب ، وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه لإعطاء الراحة ، وأفضل حل هو الوصول بالقلب إلى 120-100 دقة في الدقيقة. ب / التدريب الفوري مرتفع الشدة : يتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً ، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، مثلاً في تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة. كما يمتاز التدريب الفوري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين أوكسجين أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للاعب ، أما حجم التمرين يجب أن يتاسب مع الشدة المستخدمة ، وبالنسبة للراحة أيضاً لا يزيد من العودة إلى دقات القلب كمعيار حقيقي ، حيث لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية عند وصول النبض إلى 120-100 دقة في الدقيقة يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ، ويجب ألا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفاً من العودة إلى حالة الشفاء التام ولزيادة قدرة اللاعب وإمكاناته باستخدام التدريب الفوري مرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقدير فترة الراحة أو زيادة شدة الاداء والتكرار ، هنا يجب أن يكون قليلاً. ثالثاً : طريقة التدريب الدائري : ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين ويرجع الفضل في ذلك إلى " مورجان " و " أداموس " في جامعة (ليدز) بإإنجلترا . ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتيب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقا فيها اللاعب من تمرين لأخر بعد محدد يقدر المدرب وفقاً لاحتياجات اللاعب من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب وغالباً ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي. أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية ، وغالباً ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهذيف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة ، رابعاً : يقة اليب الكاري تستخدم طريقة التدريب التكراري لإعداد لاعبي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة ، والحواجز ، ولاعبي الوثب والرمي ، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة و القوة والقدرة المميزة بالسرعة (القوة الإنفجارية) ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ، ويتأخل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى وإلى 185 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أعلى ، أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون ما بين 90 - 80 % من أقصى مستوى اللاعب ، أما حجم التمارين فتتميز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارات . ويساعد هذا النوع من التدريب في زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات وزيادة كفاءة الطاقة الحيوية اللاهوائية . خامساً : طريقة التدريب الفارتك (كلمة سويدية) : الفارتك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة ، ويرجع

الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي (جاستا هولمر) ، الذي يستخدم هذه الطريقة لتدريب لاعبي المسافات الطويلة ، وإمتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية ومنها إلى دول العالم ، وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة ، نزول . إجتياز موانع . تجاوز حفر مياه . هذه التمارينات تسمح للاعب بتغيير سرعة النبض ، بتغيير شدة الجهد المبذول لتراوح من 130 إلى 180 نبضة في الدقيقة ، هي طريقة سهلة يؤديها اللاعب بحرية مطلقة دون التقيد ببرامج محددة ، وهي من الطرق لإكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة ، يمكن أن تؤدي بعض النظر عن السن والجنس ، تحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متعددة عند اللاعب ، ممثلة في : - تقوية الأربطة والأوتار العضلية . - زيادة عدد كريات الدم الحمراء . مبدأ كمية العمل مبدأ الإسترجاع // التخطيط للتدريب الرياضي : يعتبر التخطيط العلمي بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية. وأصبح التخطيط الأسلوب الذي لا يستغنى عنه أبدا لا سيما في المجال الرياضي ولضمان الوصول إلى إنجاز رياضي ممتاز . **// معنى التخطيط : • تحديد الوجبات المنبقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها . • ترتيب الواجبات حسب أهميتها كل منها . • تحديد الطرق والنظريات لتحقيق الهدف . • توقيع تنمية وتطوير حمل التدريب . • اختيار أفضل أنواع التنظيم . يلعب التخطيط دوراً كبيراً و هاماً في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقف نمو ومستوى الأداء للاعب على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب. و معنى ذلك أن برامج تدريب مخططة، أن هناك هدفاً أو أكثر يضعه المدرب ويسعى فالخطيط للتدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة و مدونة يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية و تطور حالة التدريب (الفورمة

- فترة الإعداد Préparation الرياضية) عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسة فترة الانتقال - و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها و Compétition - فترة المنافسات Transition - فترة الانتقال أهدافها و محتويات كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة وحدات تدريبية. أ - فترة الإعداد: تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلاًلا جيداً ليستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية. أ - 1 / الإعداد العام: فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية سواء بصورة هوائية أو ATP الرئيسية و توسيع قاعدة المهارات الحركية و الخططية. و كذلك الرفع من كفاءة إمكانية إعادة بناء لاهوائية و رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الأعمال التدريبية التخصصية الكبيرة . أ - 2 / الإعداد الخاص: ويتوجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد يحدث تغير في هذه الفترة وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية . على الصعوبات المية التي توجهها خلال لفأ لها بزيادة تقريرات لفاف هذا للتكييف المسبق. - و خلاصة هذه الفترة هو الإعداد الفسيولوجي و المهاري و الخططي النفسي ب - فترة المسابقات (المنافسات) هدف هذه المرحلة هو احتفاظ اللاعب بالفورة الرياضية التي وصل إليها في نهاية الفترة الإعدادية، فيجب على المدرب في هذه الفترة التخطيط بدقة للحفاظ و تثبيت الحالة التدريبية العادية. المطابقة للبطولة في فترة بعيدة نسبياً عن وقت المنافسة. لذا يجب الإعداد الجيد لتنظيم الدورات التدريبية الصغيرة (الميكرو سيكل) . ج - الفترة الانتقالية: القديد للأحمال التدريبية لترقى الإعداد و السابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النبئ بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويستعمل المدرب التمارينات التي تهدف إلى الارتفاع بالصفات الحركية و تخفيض المستوى البدني للعب و قبل الموسم ترفع تدريجياً الأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة. 07 // الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) : تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة و الكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساساً على تقنيتين حمل التدريب في كل وحدة من هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية. تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليمياً أم تدريبياً . تبني مكونات الوحدة كما يلي : *المقدم و تشمل : - الجزء التمهيدي : من 10 ٤ دقائق . - الجزء الإعدادي : من 35 ٤ 25 دقيقة . * الجزء الختامي : من 20 ٤ 10 دقيقة . وبذلك يكون حجم الوحدة من 120 ٤ 80 دقيقة. أولاً : - مقدمة الوحدة التدريبية : تشتمل على جزئين أساسيين ، الجزء التمهيدي و تكون فيه الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة بالإضافة إلى الشحن النفسي . أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً عن طريق : ١) - الإحماء العام : تستخدم التمارينات ذي الشدة القليلة و المتوسطة لفرض الإحماء العام ، و تؤدي مثل تلك التمارينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم

لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركة المختلفة ، يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1997 م : "إذا كان هدف الإحماء الهدف من الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي والعصبي اللإرادي ، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها 51 لقد أرسلت السيولوجية الد إراحية الارمة لمطلب شاط الجه لتير بية بإضاعة إلى تنسيط الوظائف وبذلك ينصح باداء تمرينات الإعداد البدني الخاص و تمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة و فوق المتوسطة . ثانيا : - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية : يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها ويرتبط إرتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة . حين يتوقف ذلك على تقنيتين وتشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة وحجم وراحة ، هذا بالإضافة إلى نوع وشكل وترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال وأنواع تلك الوحدات . ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية : له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخليل العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة إستعادة الشفاء وتحقيق التعويض الزائد . ويدرك "هارا" بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أدت على أحسن وجه حيث حيث توفر الدوافع النفسية وإثارة الشوق لحضور ومتابعة الوحدة التدريبية اللاحقة . 2- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية : أ/ بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة : بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجتهدة أما بالنسبة لتمرينات السرعة تؤدي قبل تمرينات القوة . أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أدائها متأخرا عن كل من تمرينات القدرات البدنية . وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة و القوة يجب أن تكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة كما أن لتمرينات سرعة الأداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات التحمل للسرعة . ب / بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهواني : على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي