

نموذج إجابة مادة تطبيقات طرق التدريب فى رياضات التخصص (رياضات جماعية ورياضات مضرب)

السؤال الأول: (15 درجة)

- 1- تعد مهارة الضربة المستقيمة الأمامية ثاني الضربات التي يتم تعليمها للمبتدئين , تناول هذه الضربة موضحا التحليل الحركي " المرحلة التمهيديّة,المرحلة الرئيسية,المرحلة الختامية " .
- 2- تم تكليفك بتدريب فريق الكلية لرياضة تنس الطاولة ,فمن خلال دراستك هذا العام ضع وحدة تدريب يومية لهذا الفريق تشتمل على :
(شدة حمل التدريب ،التهيئة البدنية ،الإعداد البدني العام والخاص ،الإعداد المهاري ،الإعداد الخطي ،التهنئة)
- 3- أذكر طرق التدريب المستخدمة في رياضة تنس الطاولة وتناول احداها بالشرح .

الاجابة

1 / التحليل الحركي لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة :

أولا المرحلة التمهيديّة :

من وقفة الاستعداد ، يقوم بدوران خفيف حول المحور الطولي للجسم للخارج

قليلا ويقوم بتحريك الذراع الضاربة للخارج مع ملاحظة أن يكون المضرب وان يكون النظر للكرة ويفتح الساعد والعضد .

ثانيا المرحلة الرئيسية :

من المرحلة التمهيديّة عند وجود الكرة في مركز مثلث الضرب وتكون الكرة في اعلي نقطة لها يقوم اللاعب بضرب الكرة ثم نقطة متوسطة بين منتصف الكرة واعلي الكرة ويقوم بأرجحة الذراع لأعلى والأمام مع ملاحظة المضرب مغلق ويقوم بضرب الكرة في خط مستقيم .

ثالثا المرحلة الختامية :

يقوم اللاعب بمتابعة الذراع الضاربة للإمام مع غلق مفصل الكوع والساعد أمام الصدر ومتابعة الجسم للإمام أيضاً مع متابعة النظر للكرة .

٢- نموذج لوحدة تدريب يومية

الوحدة التدريبية الأولى الأسبوع الأول

الأسبوع : الأول الوحدة : الأولى اليوم : التاريخ / / م

أهداف الوحدة :

* بدنى عام (مرونة عامة - قدرة - رشاقة)

* بدنى خاص (توافق)

* مهارى و خطى (الدفع بوجهى المضرب الخلفى والأمامى وبشكل قطرى على الطاولة)

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة التدريبية
	ث	ق
	-	* مرونة عامة: 10
	1	* (وقوف) تبادل ثنى الرأس جانباً 0
	1	* (وقوف) تبادل ثنى الرأس أماماً و خلفاً 0
	1	* (وقوف) دوران الرأس بالتبادل 0
الإعداد	1	* (وقوف) عمل دوائر بالرسغ 0
	1	* (وقوف فتحاً 0 الذراعين جانباً) تبادل لف الجذع جانباً 0
البدنى	2	* (جلوس طويل 0 الذراعين أماماً) ثنى الجذع أماماً للمس مشط القدم 0
	2	* (رقود) رفع الرجلين عالياً خلف لوضع القدمين خلف الرأس 0
العام	1	* (وقوف فتحاً 0 ميل 0 السند على الركبة) تبادل دوران الركبتين 0
	10	* قدرة :
30 ق	5	* (وقوف) الوثب العريض من الثبات 0

* (وقوف) الوثب العمودي لأعلى نقطة 0	5		
* رشاقة :	10		
* (وقوف) الوثب متعدد الإتجاه 0	5	-	
* (وقوف الجرى المكوى 5 × 5 متر 0	5		
توافق:	40	-	
* (وقوف 0 مسك الحبل باليدين) الوثب لتعدية الحبل 0	8		الإعداد
* (وقوف) رفع الذراع أماماً و الأخرى جانباً بالتبادل 0	4		
* (وقوف) رفع الذراع عالياً و الأخرى أماماً بالتبادل 0	4		البدنى
* (وقوف الذراعين جانباً) الوثب فتحاً مع خفض الذراعين أسفل 0	4		
* (وقوف) الحبل فى المكان مع مد الذراعين جانباً 0	4		الخاص
* (وقوف فتحاً 0 الذراعين جانباً) الجرى جانباً مع تبادل وضع الذراعين أماماً و عالياً و جانباً 0	8		40 ق
* (وقوف انثناء) تبادل مد الذراع جانباً و الأخرى أماماً 0	4		
* (وقوف انثناء) الوثب فى المكان مع مد الذراعين جانباً 0	4		
* الدفع بوجه المضرب الخلفى 0	10	-	الإعداد
* الدفع بوجه المضرب الأمامى 0	10	-	المهارى
			20 ق
			الإعداد
	-	-	الخطى
(وقوف) المشى مع رفع الذراعين فى حركات اهتزازية 0	5	-	الختام
(وقوف) المرجحة العمودية 0	5	-	10 ق
	100 ق	-	زمن الوحدة

٣- طرق التدريب :

تعرف طرق التدريب بأنها " النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل للهدف " .

ويختلف التدريب الرياضي من طريقة إلى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام الطريقة التي تتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذي يتعامل معهم والتي تتمكن بواسطتها من تنمية المهارات الحركية والخطوية لأعلى مستوى ممكن .

ويمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي وفقاً لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة إلى الطرق التالية:

١- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر .

٢- طريقة التدريب الفترى .

٣- طريقة التدريب التكراري .

٤- طريقة التدريب الدائري .

ولكل طريقة من الطرق السابقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الإلمام بها حتى يستطيع النجاح فى تنمية الصفات البدنية الضرورية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة بهدف الوصول إلى أعلى مستوى رياضي يمكن الوصول إليه .

أن أهم طرق التدريب المستخدمة فى تنس الطاولة هى طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر ، وطريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة ، منخفض الشدة)

ولذا فسوف يستخدم الباحث هاتين الطريقتين لمناسبتهما لأهداف البحث

١- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر .

١- أهدافها :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير التحمل العام وفى بعض الأحيان إلى تنمية التحمل الخاص .

٢- تأثيرها الفسيولوجي :

تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) اللازم للاستمرار في بذل المجهود.

تزيد القدرة على الكفاح في سبيل بذل الجهد المستمر كما تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة النزاع التي تتطلب توفر صفة التحمل بصورة أساسية.

٣- خصائصها:

وتتميز هذه الطريقة بالخصائص التالية :

● **شدة التمرينات** : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٢٥ - ٨٠ % من أفضل مستوى للفرد.

● **حجم التمرينات**: ويكون زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء الأداء المستمر أو بزيادة عدد مرات التكرار.

● **فترات الراحة البينية** : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة اى بصورة مستمرة .

والتمريبات تؤدي بصورة مستمرة ولا تتخللها فترات للراحة البيئية وينبغي ضرورة مراعاة التناسب في شدة التمرينات وحجمها وعلى سبيل المثال يمكن زيادة السرعة في أداء التمرين مع تثبيت عدد التكرارات والمدة اللازمة للأداء وهذا يعني عدم زيادة عاملي الشدة والحجم دفعة واحدة .

٢- طريقة التدريب الفترى .

التدريب الفترى طريقة من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفترى نسبة إلى فترة الراحة البيئية بين التمرين والتمرين الذي يليه .

والتدريب الفترى هو الطريقة التي يتكرر فيها الأداء عدة مرات براحة محددة بين كل تمرين وآخر مع مراعاة أن يكون كل تمرين في زمن محدد.

مميزات طريقة التدريب الفترى :

- تحسين كفاءة أجهزة الفرد الحيوية من الجهاز العصبي والعضلي والدوري التنفسي على إنتاج الطاقة وتبادل الغازات والقدرة على استعادة الشفاء .
- تطوير قدرات الفرد البدنية والحركية الأساسية ومركباتهم .
- التحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته بدون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد .
- يتطلب عملا متعدد الجوانب وتخلق انسجاما بين السرعة والقوة والتحمل ومركباتهم .
- زيادة الدافعية عند الرياضي باستمرار البعد عن الشكل التقليدي إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط .

- وجود الرياضي في التدريب باستمرار في صورة متقاربة مع شكل المنافسة .
- اكتساب الرياضي المقدرة للأداء السريع في الأنشطة التي تتطلب سرعة الأداء .
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أولاً بأول.

وينقسم التدريب الفترى إلى :

أ- التدريب الفترى منخفض الشدة :

أهدافه:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

١- التحمل العام (الجلد الدوري التنفسي) .

٢- التحمل الخاص .

٣- تحمل القوة .

التأثير الفسيولوجي :

تؤدي هذه الطريقة إلى تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة اللاعب على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخير التعب .

خصائصها:

١- شدة التمرينات:

تتميز شدة التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة ما بين بسيطة ومتوسطة حتى يصل الجهد المبذول إلى حوالي (٦٠ - ٨٠ %) من أقصى مستوى للاعب أو تصل في

تمريبات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل اللاعب نفسه إلى حوالي (٥٠ - ٦٠ %) من أقصى مستوى للاعب

٢- حجم التمرينات :

تسمح الشدة البسيطة والمتوسطة للتمرينات بزيادة حجم التمرينات المستخدمة حيث يمكن استخدام تكرار كل تمرين كتمرين الجري أو تمرينات القوة باستخدام إثقال إضافية أو بدونها من (٢٠ - ٣٠) مرة تقريباً كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين ١٠ مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين ما بين (٤٠ - ٩٠) ثانية تقريباً بالنسبة لتمرينات الجري وما بين (١٥ - ٣٠) ثانية تقريباً بالنسبة لتمرينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه .

٣- فترات الراحة البينية :

بالنسبة للاعبين ذوى المستوى التدريبي المتقدم يتطلب الأمر إعطائهم راحة قصيرة نسبياً تتيح للقلب الفرصة للعودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح فترات الراحة البينية ما بين (٤٥ - ٩٠) ثانية أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي (١٢٠ - ١٣٠) نبضة في الدقيقة ، وأما بالنسبة للاعبين المبتدئين تتراوح فترة الراحة البينية ما بين (٦٠ - ١٢٠) ثانية أي عندما يصل عدد نبضات القلب إلى حوالي (١١٠ - ١٢٠) نبضة في الدقيقة .

ويفضل العلماء استخدام مبدأ الراحة الايجابية النشطة خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي و الاسترخاء .

ب - التدريب الفترى مرتفع الشدة :

أهدافه:

تسعى هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل السرعة) .
- السرعة .
- القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) .
- القوة القصوى إلى درجة معينة .

تأثيرها الفسيولوجي :

يؤدي التدريب الفترى ذو الشدة العالية إلى إن يصل معدل امتصاص الأوكسجين إلى ٩٠ % من أقصى حد للاعب والتي تؤدي بدورها إلى إن يصل شدة الانقباض العضلي إلى ٣٠% من أقصى انقباض عضلي . إلى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا العضلية البيضاء مما يؤدي بدوره إلى زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا كذلك زيادة سمكها .

خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالخصائص التالية :

١- شدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة حيث تصل في تمرينات الجري لحوالي (٨٠ - ٩٠ %) من أقصى مستوى للاعب ويبلغ في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية حوالي ٧٥% من أقصى مستوى للاعب .

٢- حجم التمرينات :

يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة نجد إن حجم التمرينات يقل نتيجة لزيادة الشدة ، لذا يمكن تكرار تمرينات الجري (١٠) مرات تقريباً ، وتكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال من (٨ - ١٠) مرات لكل مجموعة .

ويجب هنا أن نميز عملية التخطيط بالمرونة في مواجهة أي صعوبات ناتجة من أي مواقف متغيرة وذلك بوضعها في حسابات الخطة ، بحيث يكون من خلال تعديلات بسيطة حسب نوع الموقف يمكن تخطي هذه المرحلة دون فقدان للجهد والوقت وبالتالي يتسم التحكم في مراحل التخطيط من أجل تحقيق الهدف وفق معايير محددة في توقيتات مناسبة مهما كانت العقبات التنفيذية .

ويخضع التخطيط هنا برنامج التدريب لعملية تقويم تتم بصورة منتظمة من خلال تقييم مرحلي لمراحل الخطة ومتابعة مدى تحقيق الأهداف المرحلية مع تلاقى أي أوجه للقصور وبالتالي نجد أن الوصول للهدف النهائي عملية مباشرة وواضحة ، وذلك لتحديد أسس الخطة الجديدة ولدوام الارتقاء بمستويات الفريق .

ويجب عند وضع البرنامج التدريبي أن يضع المدرب إمامة هدف محدد وهو الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية أي الوصول به إلى قطاع البطولة ، ويتحقق ذلك من خلال وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية والتي تعتبر انعكاس لحالة اللاعب أثناء التدريب .

- * خطــــــــــــــــوات ووضــــــــــــــــع البرنــــــــــــــــامج التــــــــــــــــدريري :-
- ١- مــــــــــــــــدة البرنــــــــــــــــامج .
 - ٢- الحــــــــــــــــال الســــــــــــــــابقة :-
 - إمــــــــــــــــكانيــــــــــــــــات الفريــــــــــــــــق .
 - مســــــــــــــــئــــــــــــــــولــــــــــــــــة الفريــــــــــــــــق .
 - ٣- محتــــــــــــــــوى التــــــــــــــــدرير :-
 - بــــــــــــــــدئــــــــــــــــة .
 - مهــــــــــــــــار .
 - خــــــــــــــــط .
 - وســــــــــــــــائل اســــــــــــــــاســــــــــــــــة لتــــــــــــــــعاذــــــــــــــــة الشــــــــــــــــفاء .

- المرونة الايجابية . - المرونة القسرية . - استرخاء .
- وسائل استعادة الشفاء (السونا ، التدليك ، حمام ساخن ، مغطس مائي ، حمام ساخن بالبخار)
- ب- محتويات خاصة بالجانب البدني وهي :-
 - تحمل عام - قوة عظمى - تحمل قوة - توافق - تحمل سرعة .
 - قوة مميزة بالسرعة - قوة انفجارية - سرعة - رشاقة - بدني فردي .
- ج- محتويات خاصة بالجانب المهاري وهي :-
 - مهاري فردي . - مهاري جماعي (ثنائي وثلاثي) .
 - مهاري فريقي . - تحمل أداء (تحمل قوة مميزة بالسرعة) .
- د- محتويات خاصة بالجانب الخططي وهي :-
 - خططي فردي وجماعي . - خططي فريقي . - مباريات مختصرة .
 - مباريات تدريبية . - مباريات تجريبية . - محاضرات نظرية .
 - اختبارات ، وهي تتم قبل بدء التدريب وخلال فترات الموسم .
- ٢- الفترة الزمنية المخصصة لكل عنصر من عناصر محتويات التدريب يراعى أن تكون كافية للارتقاء به إذا العنصر .
- ٣- مكان وزمن كل عنصر في التدريب يحقق أحسن استفادة منه بالنسبة لترتيب تداخل العناصر وبالنسبة للتوقيت اليومي وينضح ذلك من ترتيب محتويات التدريب .
- * محددات البرنامج التدريبي :-
 - المرحلة السنوية للاعبين ١٦ سنة .
 - مدة البرنامج ٤٨ أسبوع .
 - زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة .
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٤ وحدات .
 - خلال فترة المنافسات تكون مباراة واحدة في الأسبوع وتكون يوم الثلاثاء .

* تخطط البرننامج التدریبي على ٣ مراحل رئيسية هي كالتالي :-

١- مرحلة الإعداد وتغرق ١٦ أسبوع :-

- أعاد عاد ٨ أسبوع .

- أعاد خاد ٨ أسبوع .

٢- مرحلة للمنافسات وتغرق ٢٠ أسبوع :-

- منافسات تجريبية ٤ أسبوع .

- منافسات رئيسية ١٦ أسبوع .

٣- مرحلة انتقالية وتغرق ١٢ أسبوع :-

- راحة ايجابية ٤ أسبوع .

- راحة سلبية ٨ أسبوع .

** فترة الإعداد داد :-

" تكوين الفورمات الرياضية " :-

وهذه الفترة تهدف إلى اكتساب المستوى العالي من الإعداد من خلال :-

١- رفع المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية .

٢- تشييد القدرات والخبرات الحركية .

٣- تنمية الصفات البدنية المختلفة .

حيث تكون هذه العوامل تعمل على تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة

.

وهي من أهم فترات الخطة فهي الأساس الذي يبنى عليه مستوى اللاعب على مدار

السنة ويمكن التحكم في مستواه من خلالها وإي هدف يهمل في هذه الفترة يصعب

تحقيقه وتعويضه خلال باقي فترات الخطة ويؤثر على فترة المنافسات بشكل مباشر ،

وفي هذه الفترة يتم مراعاة أن تكون التنمية بشكل مترابط مع الإعداد المهاري

والخططي الذي يقوم على مستوى الإعداد البدني بشكل أساس ، وينقسم إلى :-
* إعداد عام :-
مدته ٨ أسابيع ويشمل على عدد ٣٢ وحدة تدريبية ونسبة الإعداد البدني ٨٧% ،
نسبة الإعداد المهاري والخططي ٢٢% .
تنمية الصفات البدنية الأساسية لرفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وذلك بتنمية
التحمل الدوري التنفسي بشكل اساسي ثم القوة والسرعة ثم التوافق والقدرة العضلية
ثم الرشاقة والدقة كهدف ثانوي في هذه المرحلة .
ويراعى هنا التدرج في شدة الحمل وتنمية العناصر حسب المستويات الواقعية لإفراد
الفريق .
في هذه المرحلة يقسم الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام بنسبة ٦٠% - وبدني خاص
٤٠% .

* إعداد خاص :-
مدته ٨ أسابيع ويشمل على ٣٢ وحدة تدريبية ونسبة الإعداد البدني ٣٤% ، نسبة
الإعداد المهاري والخططي ٦٦% .
وتعمل على استعادة المستوى البدني الخاص والمرتفع للاعبين وذلك من خلال تنمية
الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة ، لرفع الكفاءة الوظيفية الخاصة بمستوى أداء
كرة السلة العالي .
في هذه المرحلة يقسم الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام بنسبة ٤٠% - وبدني خاص
٦٠% .

** فترة المنافسات :-
" ثبات الفورمات الرياضية "
هي مرحلة الاحتفاظ بالفورمة الرياضية وفيها يستطيع اللاعب أن يحقق أحسن النتائج
ولذلك فهي أفضل فترة للتنافس .

في هذه المرحلة يقسم الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام بنسبة ٢٠% - وبدني خاص ٨٠% .

ويراعى في تقسيمات الملعب والمباريات الودية التدرج في شدة الأداء ومراعاة المستوى العام للياقة البدنية حتى نصل إلى أقصى مستوى لها في بداية فترة المنافسات والتي يتم التركيز من خلالها وبشكل اساسى على المحافظة على المستوى البدني بشكل عام وطوال هذه الفترة حتى يتوقف النشاط التنافس ، ويجب أن تشمل التدريبات التقنين اللازم حسب المستوى البدني لإفراد الفريق ، وتنقسم إلى :-
* منافسات تجريبية :-

مدتها ٤ أسابيع وتشمل على ١٦ وحدة تدريبية ونسبة الإعداد البدني ١١% ، نسبة الإعداد المهاري والخططي ٨٩% .

وتعمل على تثبيت المستوى العالي للياقة البدنية الخاصة لإفراد الفريق حتى بداية فترة المنافسات الرئيسية وفي هذه الفترة تبدأ المباريات الودية وكذلك يرتفع حجم عمل الإعداد المهاري والخططي على حساب الإعداد البدني .
* منافسات رئيسية :-

مدتها ١٦ أسبوع وتشمل على ٨٠ وحدة تدريبية ونسبة الإعداد البدني ٩% ، نسبة الإعداد المهاري والخططي ٩١% .

ويصل اللاعب في هذه الفترة إلى الفورمة الرياضية والمحافظة عليها حتى نهاية تلك الفترة .

**الفترة الانتقالية :-

"هبوط الفورمة الرياضية" :-

وفي هذه الفترة يحدث فقدان الزمني للفورمة الرياضية وكذلك المستوى الرياضي العالي وتتصف هذه المرحلة باختلال التوافقات الخاصة وانخفاض مستوى إمكانيات الأجهزة الحيوية .

- الحمى الأقصلى ٢٢ أسبوع .
- الحمى الأقصلى من الأقصلى ٩ أسبوع .
- الحمى المتوسط ٧ أسبوع .
- حمى الراحلة الايجابىة ٢ أسبوع .
- حمى الراحلة السلبية ٨ أسبوع .
- * تنفيذ خطة التدرىب :-

وتعتبر هذه الخطوة هى المحور التنفيذى للخطة ، وهو يعتمد أساسا على تنفيذ العملية التدرىبية ، التى تتوقف على الخطوة السابقة وهى وضع خطة التدرىب المناسبة وفى هذه الخطة يجب مراعاة الاتى :-

- ١- تنفيذ وتثبيت النظام الدينامىكى للعملية التدرىبية من خلال المعلومات السريعة باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة ، وتعتبر هذه الناحية هامة فى وضع تصور سريع لدى لاعب كرة السلة من النظام العام وحركة العملية التدرىبية ، وذلك من خلال الوسائل المختلفة مثل المحاضرات ، الصور ، الفيديو ، وهذا التصور المسبق لدى اللاعب يفيد فى اختصار الفترة الزمنية اللازمة للاستيعاب العام للعملية التدرىبية عن النواحي البدنية والمهارية والخططية ، فهو يعمل على تنمية القدرات العقلية تجاه استيعاب الأداء اللازم والمستهدف من العملية التدرىبية وهو بذلك يختصر الكثير من الوقت والجهد ويعمل على الارتقاء بالمستوى العام بشكل جيد فى اقل وقت وجهد وفى إطار الهدف العام من العملية التدرىبية .
- ٢- الحالات الخاصة والغير منتظمة (عوامل إعاقه سير الخطة) ، يتطلب أثناء وضع عملية التخطيط عامل هام إلا وهو عامل المرونة الخططية ، بحيث يمكن مواجهة أى عوامل غير منتظرة تمثل إعاقه لسير عملية تنفيذ الخطة ومنها على سبيل المثال :-

أ- تغيير مواعيد المنافسات وتعديل الأهداف المرحلية للخطة

ب- إلغاء أو تأجيل بعض المباريات والوحدات التدريبية بسبب ظروف طارئة ، مما
يسبب تعديلا في التوقيتات الزمنية للخطط .

ج- حالات الإصابة أو المشاكل الخاصة التي تؤثر على المستوى العام للفرد .
مما سبق يوضح مدى أهمية وضع أهداف مرحلية طارئة لمواجهة العوامل التي تؤدي
إلى تغير المستوى العام أو الإخلال به للعودة مرة أخرى إلى التوقيتات والمستويات
المحددة للأهداف والتخطيط المسبق ، مما يستوجب إعداد خطط سريعة لمعالجة
الظروف الطارئة من خلال احتياطات الميزانية والامكانيات المتاحة .
كل ذلك يتطلب مدى دراية وتماسك المدرب لمواجهة مثل هذه الحالات الخاصة التي
تواجهه وتعويق العملية التدريبية .

٣- المبادئ التربوية والنفسية ، وتعتبر شق اساسي ومرتبطة ارتباطا وثيق بالعملية
التدريبية وهي تعمل على تربية اللاعب على حب الرياضة والانتماء للفريق بحيث
تكون من الحاجات الأساسية لديه ، مع محاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول اللاعب
بما يخدم الفريق ، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية
بالإضافة إلى تطوير السمات الإدارية كالمثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم .
والاكتساب التربوي النفس كنتيجة للتدريب ينعكس في التزام اللاعب بكل دقة وأمانة
للقوانين واللوائح نصا وروحا ، والامتنان لقرارات الحكام واحترام المنافسين
والجمهور وانتهاج التصرف السليم إياهم سواء في النصر أو عقب الهزيمة ، مع
احتفاظه بضبط النفس ومحاولة شحذ كل قواه لكسب النصر مع محاولته تجنب الخذل
عقب الفشل أو الغرور عقب الفوز .

ولا يمكن إغفال الجانب النفسي في العملية التدريبية ، ولا يمكن تخيل لاعب ماهر
وبطل دولي يفتقر للروح الرياضية وللقيم التربوية فالسلوك الرياضي القويم يمتد
خارج حدود الملعب في مختلف ظروف حياتة اليومية كأسلوب في الحياة .
ومن هنا تعتبر المبادئ التربوية والنفسية من الأهمية بمكان في تنفيذ العملية

التدريبية لدورها الحيوي للتأثير الغير مباشر على النواحي البدنية والمهارية والخطية .

* تقويم المســتوى العام لفريق كرة السـلة :-
أن التقويم والمتابعة أهم الوسائل الفعالة لضمان تحسين عمليات التخطيط ، وقياس فاعلية التدريب ، ومحاولة تجنب ما يعترض عمل المدرب من صعوبات وعقبات .
وعملية الاختبارات والتقييم المرحلي للمستوى لازمة لضمان الحكم الصحيح على التدريب وتسجيل نتائجها أولاً بأول ، ويجب على المدرب مراعاة أن المنافسات التي يشترك فيها اللاعبين تستهدف بالدرجة الأولى الحكم العام على مستوى الفريق ، بجانب ذلك يتطلب الأمر معرفة الجوانب الفردية والجزئية التي تكون في مجموعها ما يعرف بالحالة التدريبية للفرد مثل الحالة البدنية والفنية والتي يمكن قياسها وتحديدها بواسطة الاختبارات المختلفة .

ويعتبر معرفة مستوى اللاعب ومدى الارتقاء به من الأهمية بمكان في العملية التدريبية المعرفة مدى تحقيق الأهداف الموضوعية والاختبارات الخاصة الموضوعية بأسلوب علمي دقيق تساعد في عملية الوقوف على مستوى أفراد الفريق ، وتحديد مقدار ارتفاع المستوى مما يساعد في عملية تقويم المستوى والاستمرار في أسلوب التدريب أو تغييره طبقاً لارتفاع المستوى أو توقفه أو هبوطه ، ويتم ذلك من خلال بيانات مسجلة في سجلات امن خلال الملاحظة الموضوعية المسجلة كذلك .

فالسجلات تمثل أهمية خاصة وقصوى لمدرّب وفريق كرة السلة فيقوم بتقويم الساعة التدريبية وإعداد ملاحظاته من مختلف النواحي الفنية بالنسبة للاعب ، وعن الأخطاء وطريقة تلافيها وإصلاحها ، وعن الحالة البدنية والاستجابات المختلفة في غضون الحمل وبعده ، وكذلك بالنسبة للسمات والخصائص الإرادية التي تظهر على الفرد في أثناء التـدريب .

كما يقوم المدرب بتسجيل نتائج الاختبارات والقياسات المختلفة التي يسجلها لأفراد

الفريق ، وينبغي على المدرب أن يقوم بتسجيل كل أوجه الصعاب التي صادفها في عمله سواء بالنسبة للنواحي التنظيمية أو الفنية أو بالنسبة لسلوك الأفراد وغيرها من مختلف النواحي .

مما سبق يمكن استخلاص وجوب العناية بعمليات التقويم والمتابعة لضمان التحسن الدائم والمطرد في عمليات التخطيط للتدريب الرياضي ، ويمكن اعتبار الكراسة اليومية لكل من المدرب واللاعب ونتائج الاختبارات والمنافسات والفحص الطبي لفريق كرة السلة من أهم مصادر تقويم عملية التدريب الرياضي . ويمثل مقارنة المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وبرنامج التدريب وعملية التقويم النهائي بمثابة أهمية خاصة في عملية التدريب والتخطيط لبرامج الخاصة به وخاصة عملية التقويم النهائي للخطة الموضوعية ، وذلك من خلال تحقيق أهداف الخطة أو عدم تحقيقها أو تحقيق جزء منها ، ويمكن الوقوف على ذلك من خلال عمليات التقويم المرحلي والنهائي وذلك بتحديد الحالة الراهنة للمستويات الشاملة للفريق ومقارنتها بمستويات البداية للخطة ، ومن خلال ذلك يمكن تحديد مستوى نجاح الخطة وأسلوب تنفيذها ، مما يمكن المدرب من الحكم على مدى استمرارية أسلوب العمل التدريبي أو تعديله أو تغييره بالكامل . وعملية التقويم تمثل الناتج النهائي والوحيد في الحكم على نجاح برنامج التخطيط الموضوع لبرنامج تدريب فريق كرة السلة أو عدم نجاحه والوقوف على النقاط السلبية والعمل على تلافيها والنقاط الايجابية لوضع درجة النجاح والفشل عند وضع الخطط المستقبلية وعدم تكرار الخطأ .

اجابه السؤال الثاني

العوامل التي تؤثر على التمرير:

1- سرعة التمريرة:

تتوقف سرعة التمرير على عوامل عدة. وقد يظن بعض اللاعبين أن التمرير يجب ان يكون قويا وسريعا دائما ولكن هذا ليس صحيحا فى كل الأحوال وهناك عوامل تحدد سرعة التمريرة ومنها:

*طبيعة المستلم وقدرته:

نجد بعض الأفراد يميلون بطبيعتهم الى استلام تمريرات سريعة قوية نوعا بينما البعض الآخر لا يستطيع استلام مثل هذه التمريرات والواجب أن يحاول الممرر ما استطاع أن يلاحظ قدرة المستلم وطبيعته •

*سرعة المستلم واتجاهه:

- إذا كان المستلم متجها نحو الممرر فيجب أن تكون التمريرة بطيئة وتناسب سرعتها مكتسبا مع سرعة المستلم اى كلما زادت سرعة المستلم كلما قلت سرعة الكرة •

- اذا كان المستلم متجها نحو الممرر فيجب ان تكون التمريرة سريعة قوية وتناسب سرعتها طرديا مع سرعة المستلم •

- اذا كان المستلم ثابتا فتكون سرعة الكرة وسط بين الحالتين السابقتين •

*سرعة الممرر:

اذا كان الممرر متحرك فيراعى ان الكرة ستتحرك بمجرد تركها من يديه دون دفعها وعلى ذلك يجب ان يكون دفعه للكرة عند تمريرها اضعف من دفعه فى حالة ثباته •

العوامل المؤثرة في التصويب:

١ - التركيز :

يذكر (محمد عبد الحليم) أن التركيز يمكن أن يطلق عليه نظام تدريب عقلى وهو مهارة مطلوبة لكل الرياضيين ومن خلال الممارسة المستمرة يطور المصوبون المهرة تركيزهم حيث يصل نسبة هذا التركيز إلى مدى يصبح فيه اللاعبون واعيين للارتباك (المشتتات) فيه السيطرة على حالة أو تلويحات الخصوم أو الصياح أو حتى المعينات للحركة .

فالتركيز يعنى " القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف .

ومن أجل الحصول على درجة عالية من التركيز فإنه يجب على اللاعب أن يمارس التصويب فى حالات قريبة على قدر الأماكن من حالات اللعب الفعلية ويجب أن وكيف نفسه مع المواقف المختلفة منها .

وأثبتت دراسة علمية قام بها (محمد عبد العزيز سلامة) ارتفاع معدلات إصابة الهدف لدى اللاعبين الذين تم تدريبهم تحت ظروف مشابهة لظروف المباراة بمثيراتها السمعية البصرية . وقد أدت الوسائل المقترحة فى دراسته إلى إعداد اللاعبين وتكيفهم على العمل تحت نطاقها مما أكسبهم خبرات العمل معها أثناء التدريب ومن ثم انعكس على أدائهم الفعلى فى ظروف المباريات .

2- الثقة :

إن ثقة اللاعب فى الطريقة التى يصوب بها تعتبر عاملا هاما من العوامل المؤثرة فى دقة التصويب وهذه الثقة بطئسبها اللاعب من مدربه . فالمدرّب الواعى هو الذى يقنع لاعبيه بمزايا وأسباب امتياز طريقة التصويب فإذا اقتنع اللاعب بمزايا هذه

الطريقة ومدى تناسبها له كان ذلك سبب مباشر مباشر فى اتقان التصويب بهذه الطريقة .

كما يجب على اللاعب أن يؤدي كل التصويبات بثقة وشجاعة موثوق بها أن الكرة سوف تخترق السلة بدون أن تلمس الحافة .

كما توجد عدة أسباب لافتقار اللاعب إلى الثقة عند مقابلته لفرص التصويب ، التي تتضمن فرص محسوبة النجاح ، ربما يكون غير متزن – ربما يكون اللاعب متوتر أو مرهق ربما يكون لديه نقص فى التركيز ويجب معالجة تلك المواقف عن طريق المدرب واللاعب حتى يمكن الحصول على لاعب واثق فى قدراته وامكانياته المهارية

3- التوقيت أو الإيقاع :

توقيت التصويب يبدأ بالحصول على خطوات صحيحة لأداء الارتقاء (التصويب من القفز) وينتهى بالمتابعة واستعادة الحالة الطبيعية .

والإيقاع يتضح بسلسلة الحركة الدفع المستمر من الأرض إلى أعلى تطور لقمة القوة فى أطراف الأصابع للمرحلة السابقة ثم انلاق أعلى تطور لقمة القوة فى أطراف الأصابع للمرحلة السابقة ثم إنطلاق الكرة .

وفى التصويب من القفز مثلا تتناقض القوة الدافعة بسرعة إلى الصفر والتصويب يجب أن يتم بتوقيت ولهذا فإن إطلاق أطراف الأصابع يحدث فى أعلى نقطة من القفز عندما تنتقل القوة إلى الكرة عن طريق الذراع – الأصابع والرسغ .

4- متوافق اليد – الذراع واللتحكم فى أطراف الأصابع :

كل القوة المنقولة إلى الكرة بواسطة المصوب يجب أن تمر من خلال أطراف الأصابع وهذا يجعل الأصابع تعمل مسار جيد كتكيف (متوافق) أثناء الإطلاق .

وعلى ذلك يكون المسار الأمثل للكرة يكون نتائجه فى دخول السلة من زاوية عالية كلما أمكن تكوين متساوية مع سرعة منخفضة إلى حد ما والعديد من اللاعبين المهرة يستخدمون مسار منخفضا وهو يسمح لهم إلى حد ما يتحكم جيد فى السرعة والدقة

(كرة اليد)

(أ) تناول بالشرح طريقة التدريب التي يمكن استخدامها في تنمية تحمل القوة للاعبى كرة اليد؟
(ب) تكلم عن المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ؟

الاجابة

(أ)

الطريقة المستخدمة في تنمية تحمل القوة هي طريقة حمل التدريب الفترى منخفض الشدة :

** أهدافها وتأثيرها :

- تهدف إلى تنمية التحمل العام والخاص وتحمل القوة .
- تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتنين وسعة القلب والعمل على زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدني المبذول .

** خصائصها :

- شدة التمرينات : تصل في تمرينات الجري إلى حوالي من (٦٠-٨٠ %) ، وفي تمرينات القوة من (٥٠-٦٠ %) من أقصى مستوي للاعب .
- حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات من خلال استخدام التكرار لكل تمرين على هيئة مجموعات أي تكرار كل تمرين (١٠) مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد بالنسبة للجري ما بين (١٤-٩٠) ث ، و بالنسبة لتمرينات القوة ما بين (١٥-٣٠) ث .
- فترات الراحة البيئية : تتراوح ما بين (٤٥-٩٠) ث أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي من (١٢٠-١٣٠) ن/ق .

** وسائل التدريب بالحمل الفترى المنخفض الشدة :

١- التدريب البليومتري :

* هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا علي مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية .

* يمر العمل البليومتري بثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى : هي مرحلة الإطالة والتي تقع علي كاهل العضلات حيث تستثار ألياف العضلة وتعمل علي إطالتها ، وتتوقف تلك الإطالة علي شدة المثير ، فكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس .

- المرحلة الثانية : هي مرحلة الاستعداد وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي .

- المرحلة الثالثة : تمثل الانقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلي الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري .

٢- التدريب الدائري :

* يمكن استخدام التدريب الدائري بهدف تنمية عنصر التحمل العام والخاص وتحمل القوة وتحمل السرعة ، بالإضافة إلي تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ، كما تعمل تدرجاته علي تحسين وتنشيط كل من جهاز القلب وتبادل الغازات والتوافق الحركي .

(ب) المبادئ الفسيولوجية هي

(١) مبدأ التدريب النوعي : Species Training

- المقصود بالتدريب النوعي هو أن توجه عملية التدريب وتركز علي متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية و المهارية والخطية، فيجب علي المدرب عد تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز علي هدف تلك البرامج لتحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء في لعبة كرة اليد بالإضافة إلي التركيز علي التدريبات النوعية و التخصصية التي تهدف إلي الارتقاء بمستوي بالمهارات الأساسية والعضلات العاملة .

- فكرة اليد تتطلب مهارات مثل(العدو،والوثب،والتمرير،والتصويب....الخ) وكلها حركات يتطلب أداؤها زمن قليل،وهذا يعني أن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد علي نظامي الطاقة الهوائي و اللاهوائي،ولكن الطاقة اللاهوائية هي أساس أداء لاعب كرة اليد،أما الطاقة الهوائية فان الاعتماد عليها يكون بهدف مقاومة التعب

أثناء المباراة أو التدريب، كما يجب علي المدرب أن يراعي عند تصميمه لبرنامج التدريب أن يحتوي علي التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بكرة اليد.

(٢) مبدأ التكيف : Adaptation

- يذكر حنفي مختار إن عملية التكيف هي " نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة " فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومي فان هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر .
- وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم بمرحلة التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ، ويعقب هذه الفترة فترة تسمى " بفترة التعويض الزائد " أو زيادة استعادة الشفاء وفيها يرتفع مستوي أداء اللاعب .
- لذلك يجب علي المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة علي التكيف نتيجة قلة تأثير الأحمال التدريبية .

(٣) مبدأ زيادة الحمل : Burden Increasing

- يجب علي المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة ، لأن عدم زيادة الحمل التدريبي والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل ومعني ذلك ثبات مستوي اللاعب ، وأحيان أخرى هبوطه بالإضافة إلى عدم قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بمستواه بفترة طويلة ويمكن للمدرب الارتفاع بحمل التدريب من خلال الارتفاع بإحدى مكونات الحمل أو اثنين منها علي الأكثر علي أن يضع في اعتباره أنه لكي يستفيد اللاعب من هذا الحمل ، يجب أن يصل هذا الحمل باللاعب إلى مرحلة التعب المؤثر وليس إلى حالة الإجهاد.

(٤) مبدأ التدرج : Gradual

- يجب علي المدرب أن يراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية لأن الارتفاع السريع بالأحمال التدريبية يؤدي إلي وصول اللاعب لمرحلة الإجهاد ويترتب علي ذلك العديد من المشكلات مثل تعرضه للإصابات وهبوط مستواه وقد تظهر علي أعراض التدريب الزائد .

- فمبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب ، ولكي يضمن المدرب تحقيق مبدأ التدرج فانه يجب عليه اتباع بعض القواعد منها:

- الانتقال من السهل إلى الصعب .
- الانتقال من الأخف إلى الأثقل .
- الانتقال من المعلوم إلى غير المعلوم .

• الانتقال من البسيط إلى المركب.

(٥) مبدأ الفروق الفردية : Individual differences

- من خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى لو كانت لمجموعة من اللاعبين، فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي، والجنس، والحالة الصحية..... الخ فيجب أن تطابق الأحمال التدريبية بدقة متناهية خصائص اللاعب الفردية.
- ويذكر أبو العلا وشعلان ١٩٩٤ أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية .

(٦) مبدأ التنوع : Diversing

- يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة وشدة وحجم الحمل المعطي، وتنظيم فترات استعادة الشفاء من التعب، وكذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب المستخدمة، والتنوع في اتجاه الأحمال، بالإضافة إلى نوع التدريبات المعطاة .
- فالتنوع يحدد نشاط اللاعب و الدافعية لاستمرار الأداء، ومساعدة اللاعب علي تجنب الإصابة والتي تنتج من كثرة استخدام مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة.

(٧) مبدأ الإحماء والتهدة : Heating and Quieting

- يجب علي المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي علي تدريبات للإحماء تعطي في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدة تعطي في نهاية كل جرة تدريبية.
- فالإحماء يساعد علي تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا، كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها، ويزيد من سرعة تلبية استجاباتها، ويحسن النعمة العضلية الفسيولوجية للعضلة، وهذا يؤدي إلى زيادة تهيئة أجهزة الجسم وأجزاءه لاستقبال الحمل المعطي .
- التهدة فتكون في نهاية جرة التدريب، وتهدف إلى محاولة العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها، وذلك بعد الأحمال التدريبية التي تلقاها، ويجب علي المدرب أن يراعي عند إعطاء تدريبات التهدة أن ينخفض مقدار الحمل الواقع علي اللاعب بصورة تدريجية .

(٨) مبدأ التدريب طويل المدى : Long Period Training

- يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية للتدريب الطويل المدى لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالمية أو لمستوي البطولة والتي تتطلب من اللاعب الاستمرار في التدريب المنتظم لفترة لا تقل عن ٨-١٠ سنوات لضمان الارتقاء المستقبلي للاعب. ومن هنا تظهر أهمية التدريب طويل المدى.
- ويذكر علي البيك (١٩٨٩) أن كل مرحلة من المراحل التدريبية في الدورة التدريبية الثانوية لا بد من أن تبدأ وتنتهي بمستوي من الأحمال أعلي من السنة السابقة، حتى يضمن المدرب تعاقب الأحمال التدريبية الخاصة بالسنوات مع الانتظام الخاص بالنمو.
- والتدرج الدقيق والمنتظم للأحمال التدريبية له أهمية في تطوير المؤشرات الفسيولوجية وارتباطها بالأداء. ويجب علي المدرب أن يحاول تخطيط وصول اللاعبين لأعلي المستويات في المرحلة السنوية المثالية .

(٩) مبدأ التكامل : Integorating

- يجب علي المدرب عد تخطيطه لبرامج التدريب أن يراعي التنمية الشاملة المتزنة لجميع النواحي الفسيولوجية والبدنية و المهارية للاعب كي لا يتعرض لهبوط المستوى ويضمن الارتقاء به ووصوله للمستويات الرياضية العالية.