

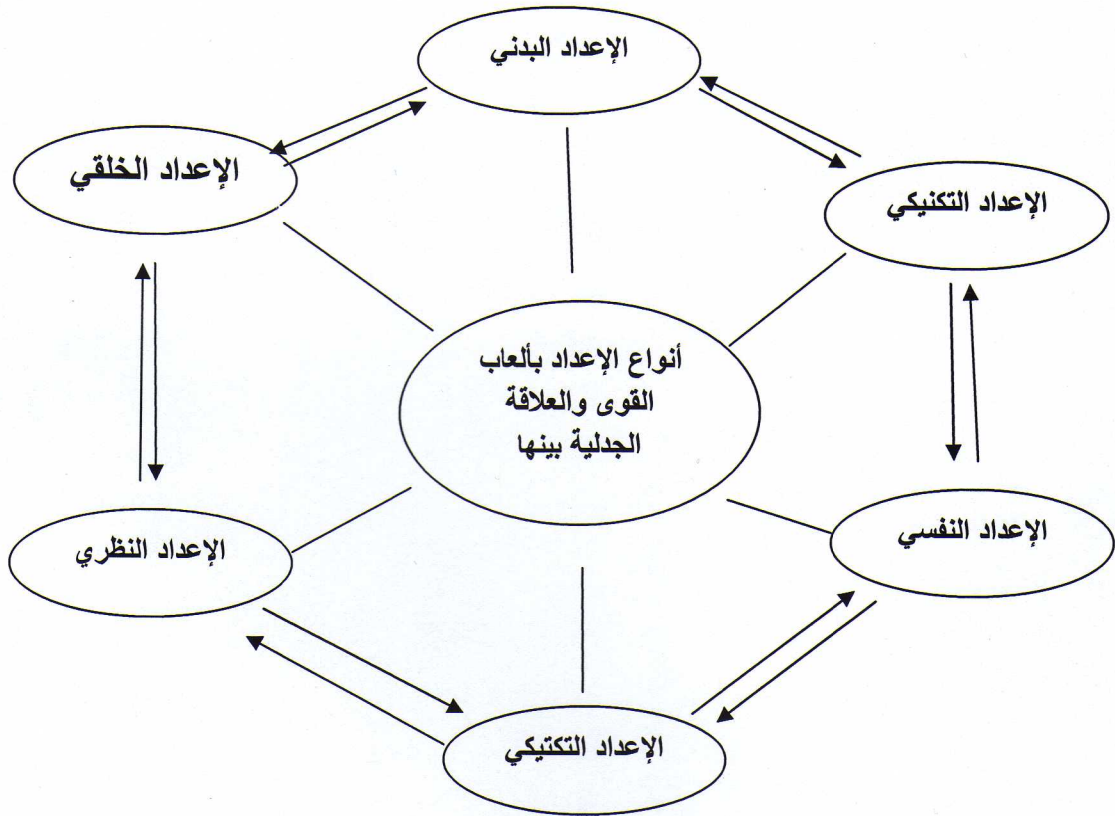
المحاضرة الرابعة + الخامسة

أنواع الإعداد الرياضي بألعاب القوى والعلاقة الجدلية بينها.



يوضح الشكل الموالي أنواع الإعداد الرياضي بألعاب القوى والعلاقة الجدلية بينها، والأسهم توضح أهمية ارتباط

الواحد بالآخر، وهي:



1- الإعداد البدني: يقسم الإعداد البدني بدوره إلى قسمين رئيسيين هما:

أ) الإعداد البدني العام: ويهدف إلى الوصول باللاعب لمستوى متقدم من القدرة على القيام بنشاط رياضي، ولا

يتم ذلك بمعزل عن ممارسة تمارين رياضية ذات صفات تطويرية عامة، رغم ذلك عند اختيار التمارين للإعداد العام

ينبغي أن تكون هذه التمارين مناسبة وملائمة لخصوصيات ألعاب القوى، ويمكننا تقسيم تمارين الإعداد البدني العام إلى مجموعتين: التمارين ذات التأثير غير المباشر والتمارين ذات التأثير المباشر، فالتمارين غير المباشرة تعمل

على زيادة قدرة وإمكانية جسم اللاعب بشكل عام، وتعمل على تنظيم أنظمة الجسم ووظائفه، فمثلاً سباق 10

أو 05 كلم لا يساعدرامي الرمح أو رياضي القفز العالي مثلاً بشكل مباشر على رمي الرمح إلى أبعد مسافة

ممكنة، أو أن يقفز للأعلى لارتفاع عال، إلا أنهما يعملان على تقوية جهاز القلب ويحسنان أجهزة التنفس عند

اللاعب، وهذه الحالة تساعدرامي والقافز في تحمل الحمل الذي يقع عليه أثناء تدريباته على رمي الرمح أو القفز

العالي مثلاً.

أما التمارين ذات التأثير المباشر فتكون موجهة مباشرة نحو تحسين الإعداد البدني في أنواع ألعاب القوى، فمثلاً

الرامي والعداء يستخدمان الأثقال لتقوية الأطراف السفلية.

ويعتمد حجم وشدة تمارين الإعداد العام والخاص معاً على مرحلة الإعداد التي يمارسها اللاعب، وكمبدأ عام

وعملي لا بد من معرفته، وهو بقدر ما تكون قدرة وإمكانية اللاعب ضعيفة بقدر ما يزيد المربي الرياضي من حجم

وشدة التمارين بشكل تدريجي لتطوير الإعداد العام، وحقيقة هناك علاقة كبيرة بين الإعداد البدني العام والخاص،

وهذه العلاقة متمثلة في استخدام الوسائل والأدوات التي تم استخدامها في الإعداد البدني العام يتم استخدامها في

الإعداد البدني الخاص والاختلاف يكون فقط في شكل التمرين ومحتواه.

ب) الإعداد البدني الخاص: ويهدف إلى تطوير الصفات الحركية طبقاً لنوع فعالية ألعاب القوى المختارة، وبهذا

يجب استخدام تمارين بدنية خاصة لتطوير الفعالية المختارة، ويتم هذا بعد تحديد المجموعات العضلية المشاركة في

الأداء التكتيكي للفعالية والعمل على تنميتها وتطويرها، والصفة الحركية المميزة للإعداد البدني الخاص هي

ديناميكية الحركة، وهنا لا بد من التركيز على تطوير الأجزاء السفلى من اللاعب (الورك والفخذين والرجلين)،

ولابد من معرفة أن الرياضي الذي يتصف بمواصفات التطور المتكامل للصفات البدنية العامة، وهو الذي يسجل

أرقاماً قياسية عالية.

2/ الإعداد التكنيكي: يقصد بالإعداد التكنيكي (الفني) الوصول باللاعب إلى أفضل تكنيك توصل إليه أبطال العالم، بالاعتماد على الأساليب والعلوم الحديثة، ولا يمكن أن يحكم على أي تكنيك بالصحة والجودة ما لم يشاهد أدائه بالشكل الصحيح، والوصول إلى إنجاز متقدم، وباعتقادنا أن إتقان الأداء الفني الصحيح بفاعليات ألعاب القوى يعني أن عملية التدريب تسير بطريق صحيح، والتكنيك هو نظام من الحركات موجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والخارجية لغرض استغلالها بشكل أكمل لتحقيق نتائج رياضية عالية، وكلما كانت درجة كمال تكنيك حركة الرياضي عالية كلما تمكن من استغلالها بدرجة أكبر قوة رد الفعل، والقوة الطاردة المركزية وقوى الاستمرارية وقوة الجاذبية... إلخ، وإذا كان استغلال هذه القوى ضعيفا كان التكنيك ناقصا وغير مكتمل.

وكل هذه الأمور لا يمكن أن تتم بمعزل عن الدراسة العلمية والعقلانية لأساس التكنيك الصحيح لهذه الفعالية أو تلك من فعاليات ألعاب القوى، وحينما يصل لاعب إلى تكنيك صحيح ومستقر يبدأ بعملية تكرار مجمل هذه العملية للوصول إلى مستوى فني متقدم، ويجب على المربي الرياضي (المدرس) أن يستمر بعملية التدريس والتدريب على مدار السنة بالاعتماد على تبسيط عملية التعليم وخاصة في المراحل الأولى من تعليم تكنيك الفعالية.

3/ الإعداد النفسي والإرادي: يعتبر الإعداد النفسي والإرادي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا ومهما في الصراعات الرياضية في وقتنا الحالي، وله تأثير كبير في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من نقص في الإعداد البدني والتكنيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد عزا الباحثون هذا الانتصار إلى قوة إرادة اللاعب وتصميمه على العمل في الوصول لنتيجة طيبة، من هان ينبغي على المدرس في المدرسة أو المدرب أن يعبر اهتماما واحتراما لشخصية الرياضي وأن يمتدح أفعاله الجيدة، وتطويرها والعمل على التخلص من الصفات السلبية في شخصية الرياضيين؛ والإعداد النفسي والإرادي يسمح للرياضي أن يقود نفسه ويتغلب على المصاعب التي تواجهه مهما كانت درجة صعوباتها، والأشكال الأساسية التي يجب أن يعمل من أجلها المدرب أو

المدرس هي إظهار وتطوير الإرادة والتصميم والمبادرة والاستقلالية عند اللاعب، وأن يتمالك نفسه في وقت السباقات وخاصة عندما يشترك فيها لاعبون متساوون من حيث الإعداد، فوجود أي نقص في تطور التصميم وعدم وجوده يؤدي إلى الإخلال بوحدة بناء الصفات الإرادية ويساعد في تطوير الشعور بالترويض والضعف، وقد يؤدي إلى الهزيمة خلال المسابقات، وهذا يساعد في كافة الأشكال الرياضية، ولكن لا بد من الأخذ بعين الاعتبار التخصصات الرياضية والخصوصيات الذاتية لكل رياضي، ففي ألعاب القوى مثلا الصعوبات الخاصة المرتبطة بالإعداد البدني والإعداد التكتيكي تختلف عند الرامي عنها لدى عداء المسافات القصيرة والطويلة.

وخلال المسابقة على اللاعب في المدرسة أو المنتخب الوطنية أن يركز بتفكيره فقط على الأداء الحركي بفاعلية المشارك بها، وعليه أن يتناسى جميع اللاعبين المشاركين في السباق، وأن يتصور أن جميع اللاعبين أقوياء وما عليه إلا أن يفوقهم قوة، وقد أشارت البحوث إلى أهمية حصر تفكير اللاعب بالفعالية فترة تتراوح بين 8-25 ثانية قبل القفز، أما فيما يخص الرمي فعلي الرامي أن يحصر تفكيره قبل التنفيذ بفترة تتراوح بين 5-20 ثانية قبل الرمي، وهذا يؤكد على ضرورة وأهمية التفكير بالأداء قبل تنفيذه.

4/ الإعداد التكتيكي: يعني الإعداد التكتيكي استعمال أساليب خاصة أثناء المنافسات، وهذا على قدرات اللاعب والخصم، وأداء المهارة التكتيكية للاعب تعطيه إمكانية جيدة للتعبير عن قدراته وإمكانياته خلال المسابقة، وخلال مراحل التدريب لا بد من تعليم اللاعب بكيفية توزيع قواه خلال المنافسة والسرعة في تقييم الوضع بشكل عام، والعمل على وضع الحلول الصحيحة لأي حالة جديدة تحصل بشكل مفاجئ، ومن خلال التجربة وجدنا أن أفضل وسائل الإعداد التكتيكي للاعب ألعاب القوى هي مشاركته في السباقات المختلفة الأهمية.

وقبل بدء المسابقات ترسم الخطوط العامة لنظام المشاركة فيها، فمثلا يحدد المدرب أو المدرس ارتفاع القفزة الأولى بالوثب العالي التي يبدأ فيها وارتفاع القفزات اللاحقة، وفي الرمي في أي المحاولات الأولى أو الأخيرة، وما إلى ذلك ينبغي الوصول إلى أعلى نتيجة كما حصل مع البطل السوفياتي "لوسيس" في دورة المكسيك عام 1968 م،

حيث تمكن من أن يحجز نسبة من قدراته إلى آخر محاولة من محاولاته الست، ومن خلالها سجل رقما عالميا جديدا في رمي الرمح، كما على اللاعب أن يخطط مسبقا متى يحضر للسباق ومتى يبدأ الإحماء، وطول وقته وطول فترة الراحة بين الإحماء وبين بدء الانطلاقات في المسافات القصيرة... الخ، كما يجب على اللاعب أن يتعرف على شروط إجراء المسابقة في هذه الفعالية أو تلك، وفي ركض المسافات المتوسطة والطويلة على اللاعب أن يضع خطة مسبقة والعمل على تطبيقها خلال المنافسة، ومن الممكن خلال المسابقة أن يغير اللاعب خطته أو تكتيكه بسبب الظروف الجديدة التي واجهته، ويعتمد التكتيك في ألعاب القوى على قدرات اللاعب التكتيكية من قبل اللاعب أو مدربه على طبيعة الجو وعدد الأشخاص المشاركين في السباق، ومستوياتهم وتوزيعهم في جدول المسابقة، كل هذه العوامل وغيرها من الممكن أن تؤثر على لاعب ألعاب القوى في إيجاد صيغة تكتيكية تتناسب مع إمكانياته، والتكتيك يمكن أن يكون فعالا وغير فعال، فالتكتيك غير الفعال هو إعطاء فرصة للخصم لأخذ المبادرة لعمل شيء ما لا يتمكن من تحقيقه، أما التكتيك الفعال فهو إجبار الخصم على حمل شيء ما له مردودات مفيدة له، وبعد كل مسابقة يجب أن يلتقي المدرب أو المدرس مع لاعبيه ومناقشة الأخطاء المرتكبة وتحديدها وأسبابها كي يتمكن من تجاوزها لاحقا.

5/ الإعداد النظري: يعني الإعداد النظري توسيع مدارك ومعلومات رياضي ألعاب القوى، وتعميق معارفهم كل في اختصاصه وعلى المدرب أو المدرس توجيه لاعبيه لدراسة القوانين الخاصة بالتدريب الرياضي ودراسة تكتيك فعاليات ألعاب القوى وتكتيكها، والتعرف إلى نتائج البحوث العلمية كل في مجاله إضافة إلى قراءة الكتب الجديدة ومتابعتها، وخلال عملية التدريب على المدرب أو المدرس أن يلقي محاضرات خاصة بالتدريب والتعليم، وأن يفتح موسعا حول هذه الملاحظة أو تلك، وبتصورنا أن هذه الصيغة تعطي اللاعب حافزا للتوجه للقراءة استعمال الكتب بصورة مستقلة دون الاستعانة بمدربه أو أي جهة أخرى كما أن هذه الصيغة تعطي اللاعب حافزا في قراءة الجرائد والصحف والمجلات الرياضية، ومتابعة البرامج التلفزيونية الرياضية الخاصة بتخصصه، وهنا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار المستوى الإحصائي الذي وصل إليه الرياضي، ومستوى الأعمار، حيث أن التعامل مع

الناشئين وإعطائهم بعض الأسس النظرية التي تكون فوق مستواهم سيؤدي إلى نفورهم وابتعادهم عن ممارسة النشاطات الرياضية، لذا لابد من إعطاء بعض التوجيهات النظرية التي تناسب مستوى الإعداد ومستوى العمر، وعند تعليم الدارسين للأمور النظرية بألعاب القوى لابد من الانتقال بهم لتدريسهم الجوانب العملية وكيفية تطبيقها عمليا.

6-الإعداد الخلفي: يعتبر الإعداد الخلفي من الإعدادات المهمة والأساسية في إعداد اللاعب، وعلى المدرب أو المدرس أن يركز على تربية اللاعب تربية وطنية وقومية والعمل على احترام الفرق الأخرى والابتعاد عن السلوكات الشاذة البعيدة عن الروح الرياضية، والعمل على إعداد اللاعب في التحكم بتصرفاته وأعماله خلال السباق وبعده، واحترام المدربين والحكام والإداريين والجمهور، كل هذه الملاحظات لابد من إعدادها وتعليمها للاعب قبل المنافسة والعمل على الالتزام بها أثناء الأداء.

العلاقة الجدلية بين أنواع الإعدادات السابقة:

تعني العلاقة الجدلية بين الإعدادات السابقة ارتباط الواحد بالآخر، بمعنى أن كل إعداد مكمل للآخر ومهما كان اللاعب معدًا إعدادا بدنيا متقدما وانحمار نفسيا يوم السباق، فلا يمكن أن يصل للمستوى الذي كان يطمح إليه، أو الذي يتناسب مع إعداده البدني أو التكتيكي، ومهما كان اللاعب معدًا إعدادا نظريا وبدنيا وتكتيكي وتصرف خلال المسابقة تصرفا لا يليق بالمسابقة وقوانينها، سوف يؤدي هذا إلى إبعاده من السباق، وتذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريبي هباءً دون فائدة، ومهما كان هذا اللاعب معدا إعدادا بدنيا ونفسيا وتكتيكي واستطاع الخصم أن يضع أسلوبا تكتيكي لم يعرفه لتمكن من الفوز عليه ببساطة.

لذا نرى أن كل إعداد مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا قويا إلى حد أن الواحد لا يستغني عن الآخر، وإذا لم يتم إعداد اللاعب بواحد من الأنواع المذكورة سيبقى الإعداد بشكل عام إعدادا ناقصا وسيكون على حساب الإنجاز.