

المحاضرة رقم 02: أنواع الإعداد الرياضي

01.الإعداد التكنيكي:

يقصد بالإعداد التكنيكي (الفني) الوصول باللاعب إلى أفضل تكنيك توصل إليه أبطال العالم بالاعتماد على الأساليب و العلوم الحديثة ولا يمكن أن يحكم على أي تكنيك بالصحة و للجودة ما لم يشاهد أدائه بالشكل الصحيح و الوصول إلى إنجاز متقدم. و باعتقادنا أن إتقان الأداء الفني الصحيح بفعاليات ألعاب القوى يعني أن عملية التدريب تسير بطريق صحيح. و التكنيك هو نظام من الحركات موجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية و الخارجية لغرض استغلالها بدرجة أكبر قوة رد الفعل، و القوة الطاردة المركزية، و قوى الاستمرارية، و قوة الجاذبية الخ... و إذا كان استغلال هذه القوى ضعيفا كان التكنيك ناقصا و غير مكتمل.

و كل هذه الأمور لا يمكن أن تتم بمعزل عن الدراسة العلمية و العقلانية لأسس التكنيك الصحيح لهذه الفعالية أو تلك من فعاليات ألعاب القوى، و حينما يصل لاعب إلى تكنيك صحيح و مستقر يبدأ بعملية تكرار مجمل هذه العملية للوصول إلى مستوى فني متقدم. و يجب على المربي الرياضي (المدرس) أن يستمر بعملية التدريس و التدريب على مدار السنة بالاعتماد على تبسيط عملية التعليم و خاصة في المراحل الأولى من تعليم تكنيك الفعالية و هذا يتم من خلال الشرح و عرض الصور و الأفلام الخاصة بالفعالية المراد العمل بها، و يستطيع الرياضي تسريع أو تبطئ الحركات المعتادة أو أن يبذل جهدا أكبر أو أقل في أدائها و من الضروري أن يعرف المتعلم أن أي حركة لها حدودها القصوى و الصغرى أي أن اللاعب يبذل أقصى قوة و سرعة ممكنة و أقصى قوة و سرعة ممكنة و أقصى إمكانياته في التكرار. أما الحدود الصغرى فتظهرها المستويات الدنيا لجهود اللاعب الإدارية من حيث السرعة و التكرار و القوة الخ.... و عند تقييم المربي الرياضي أو المدرب للأداء الفني للطالب يجب أن يصاحب تقييمه بشرح الجوانب الايجابية و توضيح الأخطاء المرتكبة، و التقييم يجب أن يكون موضوعيا و أثناء التقييم لا بد من إعطاء حوافز تشجيعه للتقدم في التدريب أو التعليم.

02.الإعداد النفسي و الإرادي:

يعتبر الإعداد النفسي و الإرادي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي، و يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا و مهما في الصراعات الرياضية في وقتنا الحالي و له تأثير كبير في زيادة الانجاز أو نقصانه. و من خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من نقص في الإعداد البدني و التكنيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، و قد عزا الباحثون هذا الانتصار إلى قوة إرادة اللاعب و تصميمه على العمل في الوصول لنتيجة طيبة. من هنا ينبغي على المدرس في المدرسة أو المدرب، أن يعير اهتماما و احتراما لشخصية الرياضي و أن يمتدح أفعاله الجيدة و تطويرها و العمل على التخلص من الصفات السلبية في شخصية الرياضيين، و الإعداد النفسي و الإرادي يسمح للرياضي بأن يقود نفسه و يتغلب على المصاعب التي تواجهه مهما كانت درجة صعوبتها، و الأشكال الأساسية التي يجب أن يعمل من أجلها المدرب أو المدرس هي إظهار و تطوير

من إعداد: د. سليمان نمر

الإرادة والتصميم والمبادرة والاستقلالية عند اللاعب و ان يتمالك نفسه في وقت السباقات وخاصة عندما يشترك فيها لاعبون متساوون من حيث الإعداد . فوجود أي نقص في تطور التصميم أو عدم وجوده يؤدي إلى الإخلال بوحدة بناء الصفات الإدارية ويساعد في تطوير الشعور بالتردد 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 بالتكنيك والإعداد البدني والإعداد التكتيكي تختلف عند الرامي عنها لدى عداء المسافات القصيرة والطويلة.

وفي كل حالات وأشكال التمارين يجب أن يضعها المدرب أو المدرس في ظروف صعبة وقاسية ونادرة الحدوث قبل المسابقات فمثلا إجراء التمرين في درجة حرارة عالية حيناً وباردة حيناً آخر ، و الرمي مقابل الشمس و اللعب بالثلج و الطين و الأمطار وغير ذلك من حالات أخرى، كما يجب على اللاعب أن يعتمد على نفسه وخاصة في فترة الإحماء وأن يؤدي اللاعب تمارين مستقلة دون وجود مدربه وفي هذا الموضوع تلعب التربية البيئية دوراً أساسياً حيث من الممكن الحديث عن السباقات في البيت مع العائلة ومن الممكن الحديث عنها عبر الصحف والمجلات الرياضية والأفلام الرياضية الخ...

و خلال المسابقة على اللاعب في المدرسة أو المنتخبات الوطنية أن يركز بتفكيره فقط على الأداء الحركي للفاعلية 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 أن يحصر تفكيره قبل التنفيذ بفترة تتراوح ما بين 5 - 20 ثانية قبل الرمي، وهذا يؤكد على ضرورة وأهمية التفكير بالأداء قبل تنفيذه.

03. الإعداد التكتيكي:

يعني استعمال أساليب خاصة أثناء المنافسات وهذا يعتمد 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 سيبدأ 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 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 للسياق ومتى يبدأ الإحماء وطول وقته وفترة 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 في استغلال الجوانب القوية لديه بصورة أكثر فعالية كما يعتمد وضع الخطة 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 تناسب مع إمكانياته والتكتيك يمكن أن يكون فعالاً 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 عمل شيء ما له مردودات مفيدة له. وبعد كل مسابقة يجب أن يلتقي المدرب أو المدرس مع لاعبيه ومناقشة الأخطاء المرتكبة وتمديداتها وأسبابها كي يتم تجاوزها لاحقاً.

1.04 الإعداد النظري:

يعني توسيع مدارك ومعلومات رياضي ألعاب القوى وتعميق معارفهم كل في اختصاصه، وعلى المدرب أو المدرس توجيه لاعبيه لدراسة قوانين التدريب 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 نقاشاً موسعاً حول هذه الملاحظة أو تلك وبتصورنا أن هذه تعطي اللاعب حافزاً للتوجه للقراءة واستعمال الكتب بصورة مستقلة دون الاستعانة بمدربه أو أي جهة أخرى كما أن هذه الصيغة تعطي اللاعب حافزاً في قراءة الجرائد والصحف والمجلات الرياضية ومتابعة البرامج التلفزيونية الرياضية الخاصة بتخصصه، وهنا لا بد من الأخذ بعين الاعتبار المستوى الإعدادي الذي وصل إليه الرياضي ومستوى الأعمار حيث التعامل مع الناشئين وإعطائهم بعض الأسس النظرية التي تكون فوق مستواهم سيؤدي إلى نفورهم وابتعادهم عن ممارسة النشاطات الرياضية لذا لا بد من إعطاء بعض التوجيهات النظرية التي تناسب مستوى الإعداد ومستوى العمر، وعند تعليم الدارسين للأمور النظرية بألعاب القوى لا بد من الانتقال بهم لتدريسهم الجوانب العملية وكيفية تطبيقها عملياً.

1.05 الإعداد الخلفي:

يعتبر من الإعدادات المهمة والأساسية في إعداد اللاعب وعلى المدرب أو المدرس أن يركز على تربية اللاعب تربية وطنية والعمل على احترام الفرق الأخرى والابتعاد عن السلوكيات الشاذة البعيدة عن الروح الرياضية، والعمل على إعداد اللاعب في التحكم بتصرفاته وأعماله خلال السباق وبعده، واحترام المدربين والحكام والإداريين والجمهور، كل هذه الملاحظات لا بد من إعدادها وتعليمها للاعب قبل المسابقات والعمل على الالتزام بها خلال المسابقة.

من إعداد: د. سليمان نمر