

### برنامج تدريبي مقترح لتطوير قوة الدفع لدى السباح وأثره على المستوى الرقي

أ. بن حديد يوسف      جامعة الجزائر 03      - الجزائر -

مقدمة:

لقد شهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف نواحي الحياة، حيث خضعت جميع الظواهر في جميع المجالات للدراسة والبحث العلمي، على اعتبار الطريق السليم لمعالجة الكثير من المشكلات والتعرف على الطاقات الجديدة التي وهبها الله للإنسان، والتوصل إلى أحدث الوسائل و الطرق العلمية، سبيلا رئيسيا لإنجاز مختلف الأعمال. (يحيى السيد إسماعيل 2002ص1).

نحاول في هذه الدراسة الميدانية أن نبرز جانبا أساسيا وخفيا من جوانب العملية التدريبية عن طريق دمج بعض الأنشطة التي تسمح بتطوير الحركة الانسيابية للسباح في المنعرج وهذا من خلال تقويم المتغيرات الكينماتيكية لبعض سباحي النخبة هذا الأخير الذي يشكل بدوره جزء من العملية التدريبية ، وفكر التحليل الحركي في مجال التدريب الرياضي بكل مقوماته إلا واحد من أنجع أساليب التدريب في السباحة ذات التأثير الفعال كون السباحة وسيلة تخاطب في الإنسان ثنائية الجسد والروح وتشكل فلسفة الطفل في لعبه والشباب في تحقيق ذاته والمسئ في صيانة صحته ، إضافة إلى جزء الذي خاطب الإنسان في حاجته السيكولوجية إلى الترويح عن النفس، وقضاء أوقات الفراغ فصاغوا له ترسانة من أشكال الترويح عن طريق الأنشطة المائية ترافقه عبر مختلف محطات الحياة، وكل هذه الأشكال من ألوان النشاط البدني كان لها تأثير بشكل أو بآخر في نمط الحياة وسلوكات أفراد المجتمع الجزائري .

### الإشكالية:

في الوقت الذي أصبح فيه الإتقان العالي لمهارات السباحة قد وصل إلى مراحل متقدمة ، إلا انه لم يعد المؤشر الوحيد لكفاءة السباح وفاعلية أدائه داخل المسبح كالف التننؤ بالوصول إلى المستوى المطلوب ، لان الإعداد المتكامل يعتمد على عوامل بدنية وفسية ووظيفية إلى جانب التخطيط الجيد في العملية التدريبية لتحقيق المستوى المطلوب ، إذ أن درجة إتقان المهارات الحركية كذلك تشكل أهمية كبيرة وتعد من الجوانب الهامة التي تبنى عليها الحركة، وان امتلاك الفرد للمهارة بالدرجة الأولى تسمح بالأداء الصحيح بصورة جيدة لكنه لا يستطيع الوصول إلى التنافس على المستوى العالي إلا بتحقيق مستوى رقي جيد بالحركة المتقنة والسريعة.لذا فلتحقيق مستوى متقدم في زمن السباح يجب الاعتماد على الأسس

البيوميكانيكية الصحيحة لها والكشف عنها من خلال التحليل الحركي . للحركة من خلال الممارسة وهذا ما يسهل عملية تصميم البرنامج التدريبي الخاص. بوضعية السباحين. ونتيجة لمتابعة الباحث للفريق الوطني صنف (ب) والبعض الأخرين صنف أكبر في للعديد من المنافسات الدورية للسباحة لاحظ وجود بعض الضعف والأخطاء في الحركة الإنتقالية المصاحبة لأداء العودة من الجدار(المنعرج) من الناحية البيو ميكانيكية . هذه الأخطاء يصعب على المشاهد ملاحظتها إلا بتحديد متغيراتها وتحليلها مسارها الحركي ،لذا ارتأى الباحث حسب المعلومة التي تناولناها في هذا المجال أن الإشكالية الواقعة في هذا الجانب تتمحور حول طريقة تحديد نقاط الضعف والقوة للسباحين الجزائريين للتوصل الى حصر برنامج تدريبي ملائم يسمح في الإرتقاء بالمستوى الرقي ،وتكمن مشكلة البحث في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ❖ هل يمكن اعتبار طريقة تدريب والبرامج المستعملة حاليا المسؤولة عن تقرير مصير السباحة .
- ❖ هل يستطيع المدرب التنبؤ بقدرات السباحين من دون تحليل اطوار المسار الحركي.
- ❖ هل تتوفر كل من الوسائل والإمكانات اللازمة التي تساعد في تحسين عملية التدريب والإرتقاء بالمستوى الرقي لدى السباحين بشكل عام.

#### أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين المسطرة في البرنامج التدريبي المقترح على المستوى الرقي لدى السباحين.
- دراسة الفروق الفردية بين السباحين وبعض مؤشرات كفاءة الانتقال بالعموم.
- تسليط الضوء على المعوقات التي تواجه تحقيق أهداف المدربين.
- التعرف على أي الوسائل المتوفرة والوسائل الأكثر فعالية في تحسين عملية التدريب والمستوى الرقي.
- بناء وحدة تدريبية مبرمجة خاصة بتطوير سرعة السباح في العودة من المنعرج.

#### الفرضيات:

##### - الفرضية العامة:

يوجد تطور في مستوى سرعة السباح جراء تطوير سرعة العودة من الجدار من خلال تطبيق التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي أثناء تحقيق الداء الانسيابي.

##### 1- منهج الدراسة:

ارتق الباحث أن هذه الدراسة يناسبها إتباع المنهج الوصفي والتجريبي، ولأن الدراسة تعتمد على جمع المعلومات قبل الخوض في مناهات التجريب الميداني.ومن الأسباب التي دفعتنا إلى التفكير في استخدام المنهج الوصفي خلال التجربة الإستطلاعية هو اعتماده على "وصف الظواهر والأحداث وأشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها، وتقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع للتأكد منها وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية( توفيق الطويل 1964 ص 41).

متبعاً بالمنهج التجريبي اضطلاعاً من للمشكلة المطروحة وطبيعة الموضوع.أين تحقق الباحث أن هذا الأخير هو المنهج الملائم لطبيعة البحث والأنسب ولأنه يهدف الى تعيين دليل كمي للتعبير عن العلاقة التي تربط

البرامج والخطط التدريبية بتفعيل عملية الإرتقاء بالمستوى الرقي لدى السباحين، وهذا امتدادا لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة والعوامل المؤثرة فيها.

### إجراءات الدراسة الميدانية:

تمثلت إجراءات الدراسة في خطوات تسمح لنا بالتعرف على مساحة الجسم و مؤشرا كتلة الجسم. من خلال اختبارات ومعادلات رياضية وتليها اختبار التقويم الخاصة بقياس المتغيرات الكينيماتيكية لحركة السباح كاختبار قبلي للدراسة وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المسطر مع استعمال بعض النشاطات الخاصة بتطوير سرعة السباح في العودة من المنعرج للمجموعة المتدربة كما هي موضحة في تصميم البحث ثم تعاد عملية قياس المتغيرات الكينيماتيكية كاختبار بعدي بنفس الطريقة والأداة والموضحة كالآتي:

### أولاً: الاختبارات والقياسات الجسمية:

النشاط: 01: الوقوف على استقامة	أ. قياس الأوزان: حوزن الجسم.	ب. قياس الأطوال: حطول الجسم
-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

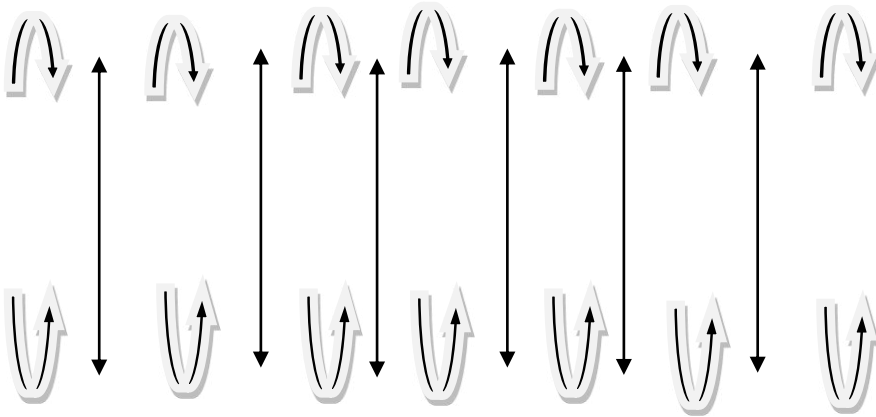
### ثانياً: الاختبارات الفسيولوجية: قياس المتغيرات الكينيماتيكية داخل المسبح:

النشاط: 01: - سباحة 50 متر. ملاحظة: تكرار الإختبار ثلاث مرات.	القياسات المستخدمة: قياس الزمن عند العودة من الجدار (المنعرج). قياس الزمن المستغرق سباحة 50 متر ذهاب. قياس الزمن المستغرق سباحة 50 متر إياب. قياس مسافة الانتقال تحت الماء (الغطس) عند العودة من المنعرج. ملاحظة: تكرار الإختبار ثلاث مرات.
---	--

**مخطط العمل:** يتم تدريب العينة عادي بالبرنامج المسطر من طرف المدرب و بمساعدة الباحث أما العمل المقترح فقد نخضع العينة لتارين تدريبية في أخر الحصة، حيث تتراوح الحصة التدريبية الزمنية بين ساعة ونصف حتى ساعة و 40 دقيقة وعددها 10 حصص بمعدل حصتين في الأسبوع.

### التمرين التدريبي المقترح:

استعمال المسبح على الشكل العرضي في غياب المسبح النصف أولمبي أي يصبح الطول بمسافة 25 متر في هذه الحالة نقتراح العمل في النظام الهوائي بالمسافات الطويلة ثم الانتقال إلى العمل في النظام اللاهوائي بالمسافات القصيرة وزمن راحة أكبر وسرعة قصوى، حيث يستطيع السباح استغلال الطاقة الأكبر في الدفع بالرجلين من الجدار وبسرعة رد فعل قصوى ليصل إلى المنعرج الثاني في أقصر مدة ممكنة ومسافة أقل هكذا نستطيع الحصول على عدد من التكرارات للتمرين الخاص بتطوير سرعة السباح أثناء العودة من المنعرج في حصة تدريبية واحدة مع احترام التدرج في الزيادة في الحمل التدريبي والشدة والمسافة الخاصة بالانتقال تحت الماء عند العودة من المنعرج بسرعة أكبر.



<p>الحصة رقم (03) و(04): ميكانيكية الأداء+القدرة:  سباحة مجموعة تكرارات بطريقة التدريب الفترتي <math>15 \times</math>  100 مع راحة من 10 إلى 30 ثانية.  - الشقلبة مع الدفع بالرجلين مسافة 800 متر من دون  استخدام الأيدي مع راحة 2د.  تدريب الشدة بالذراعين 800 متر.  -السباحة لمجموعة بطريقة التدريب الفترتي مع فترات راحة  طويلة و التدريب التكراري <math>6 \times 200</math> مع راحة 3 د.</p>	<p>الحصة رقم (01) و(02):البدا والبوران + تدريب تنظيم  السرعة:  - البدء: 200 متر سباحة+راحة+ 600 متر سرعة منتظمة،  -ضربات الرجلين بالانزلاق <math>8 \times 100</math> استخدام التدريب  الفترتي مع راحة قصيرة.  -محاولة تحقيق مسافة غطس طويلة بطريقة التدريب الفترتي 4  <math>200 \times</math> مع راحة 30 ثانية و أقل سرعة.  -سباحة مجموعة تكرارات <math>4 \times 50</math> مع راحة تقدر 2د مع زيادة  زمن الراحة وتقويم مسافة الانتقال وإهمال السرعة .</p>
--	---

<p>الحصة رقم (07) و(08): تدريب السرعة: -سباحة مسافات قصيرة مع سرعة قصوى:(25م/50م/100م) مع التكرار التالي: -سباحة 4*50 على 5 دقائق راحة -سباحة 8*50 على 3 دقائق راحة -سباحة 4*100 على 10 دقائق راحة.</p>	<p>الحصة رقم (05) و(06): تدريب التحمل:سباحة 400 متر (سباحة سهلة). ضربات الدفع الرجلين 200 متر (حركة سهلة) مع استعمال حركة اليدين. -السباحة (6 × 50 ) على 60 ثانية: بحيث تبدأ الـ 50 مترا الأولى بسرعة معتدلة حوالي 60% تزداد حتى تصل إلى 85%. - ضربات الرجلين (2 × 50 ) أو (3 × 50 ) تبدأ بسرعة 60% ثم تزداد إلى 75%. -السباحة (4 × 25 ) تبدأ بسرعة 80% ثم تزداد إلى 100% أقصى مجهود. -سباحة 800 متر</p>
<p>الحصة رقم (09) و(10): تدريب السرعة: -سباحة مسافات قصيرة مع سرعة قصوى: (50م/100م) مع التكرار التالي: -سباحة 6×50 على 3دقائق راحة -سباحة 8×50 على 2 دقائق راحة -سباحة 4×100 على 2 دقائق راحة. -السباحة بطريقة تزايد السرعة (8 × 25) مع راحة 30 ث. - السباحة بأقصى سرعة لمسافة 200 متر.</p>	

### نتائج المستويات الرقمية:

T( يبين هذا الجدول قيم ( ) للدلالة الإحصائية عن مقادير تطور السرعة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للعينة قبل وبعد تطبيق البرنامج:

		مستوى الدلالة: 0.05				العينة
T المجدولة	T المحسوبة	التجربة 02		التجربة 01		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
2.10	7.37	0.22	0.21	0.031	0.033	سرعة رد الفعل للجدار

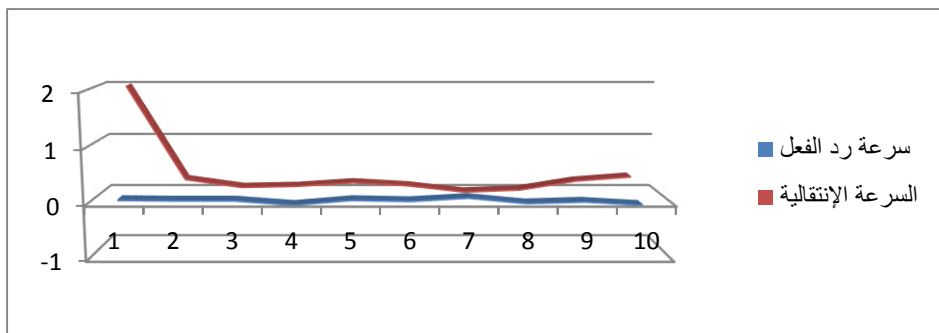
2.10	5.00	0.10	0.29	0.22	0.16	السرعة المتوسطة الانتقالية
------	------	------	------	------	------	-------------------------------

### تحليل الجدول المقابل:

هدف معرفة هل المستوى الرقمي أو مقادير السرعة لكلا المجموعتين قد تقدمت في كل من الإختبارات، استخدم الباحث أيضا إختبارات ( t ) لإيجاد معنوية الفروق بين الإختبارات القبلية و البعدية لكل المجموعة المتدربة. أين توصلنا إلى نتيجة تبين أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التجربة الأولى والتجربة الثانية لصالح بعد تطبيق النشاطات المقترحة ضمن البرنامج التدريبي حسب تصميم البحث على أفراد العينة، حيث وجدت قيمة (  $t = 7.37$  ) المحتسبة في إختبار سرعة العودة من الجدار (سرعة رد الفعل) لمسافة 5 متر أكبر من القيمة (  $t = 2.10$  ) الجدولة باحتمال خطأ 0.05 ودرجة حرية 18، وحيث وجدت قيمة (  $t = 5.00$  ) المحتسبة في إختبار السرعة الإنتقالية المقاسة لمسافة 50 متر أكبر من القيمة الجدولة (  $t = 2.10$  ) باحتمال خطأ 0.05، ودرجة حرية 18 هذا يدل على أن مستوى السرعة الإنتقالية للمسافة المقاسة والسرعة الخاصة برد فعل السباح أثناء العودة من المنعرج تطور من جراء إستخدام هذه التمرينات المقترحة في البرنامج التدريبي المسطر وبشكل ملحوظ وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المسطر في الدراسة لتطوير السرعة ومسببات الحركة وأجهزة الجسم المختلفة بشكلها العام الذي أعطى مردود أحسن من نشاطات المسطرة في البرنامج التدريبي المعتاد (السابق)

### المخطط البياني الخاص بالتجربة الأولى:

يمثل المدرج التكراري علاقة ارتباط نتائج تطورات مقدار السرعة في ردة الفعل أثناء العودة من المنعرج وتأثيرها على السرعة الانتقالية في التجربة الأولى.

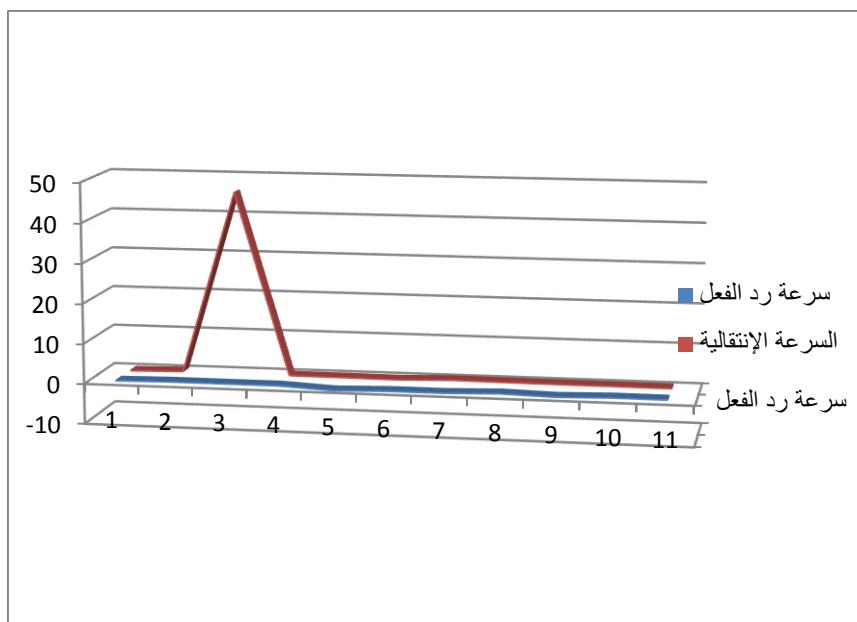


**تحليل ومناقشة:** من خلال عرض النتائج بيانيا في الشكل المقابل تبين أنه لا يوجد ارتباط معنوي بين السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة بالرغم من نتائج بعض السباحين المتحصلين على تطور جيد في السرعة الإنتقالية و في نفس الوقت لم يحصلوا على قيم جيدة في سرعة رد الفعل أثناء استغلال قوة الدفع بالأرجل للعودة من الجدار وهو ملاحظ عند السباح رقم (01) و(09) و(10).

هذا ما يجعل السباح لا يحقق مستوى رقمي جيد رغم أنه سريع في طور الحركة الإنتقالية، هنا تظهر نقاط ضعف السباح والتذبذب في استقرار قيم التناسب بين متغيرات الحركة والسبب يبقى في عدم توافق محاور التدريب المبرمجة مع مستويات وقدرات السباحين.

المخطط البياني الخاص بالتجربة 02:

يمثل المدرج التكراري علاقة ارتباط بين نتائج تطورات مقدار السرعة في ردة الفعل أثناء العودة من المنعرج وتأثيرها على السرعة الانتقالية في التجربة الثانية.



### تحليل ومناقشة:

بعدها أدلت نتائج الدراسة الإحصائية أن أفراد العينة التي خضعت لاختبارات تطوير سرعة العودة من المنعرج والتي سميت بسرعة رد الفعل قد تحسنت وحققت قفزة جيدة عند البعض منهم طبعاً هذا يعود لعلاقة ارتباط سرعة العودة من المنعرج بالسرعة الانتقالية، كما نرى ذلك في الشكل المقابل تظهر بيانياً قيم السباحين عند اغتنام قوة الدفع بالرجل لكسب سرعة رد فعل وانزلاق أحسن يعطي سرعة انتقال أكبر هنا نضمن على الأقل عدم تدني المستوى أو تحقيق ان أمكن قفزة جيدة كما تبين في هذه الدراسة وهو موضح في الشكل المقابل في العينة رقم (03) وبما أن أغلب السباحين استفادوا من البرنامج التدريبي المقترح واستطاع البعض منهم التابعين للنخبة الوطنية استغلال هذه القفزة في تحضيرات البطولة العربية بقطر وكحفز مستقبلاً للوصول إلى مستوى عال، نكون قد حققنا نجاح يخدم الجانب العلمي والتدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة.

## مقابلة النتائج بالفرضية:

\* نستخلص من كل هذه النتائج أن التارين المقترحة في البرنامج التدريبي المسطر قد أثر وبشكل إيجابي على سرعة رد الفعل للعودة من الجدار والسرعة الإنتقالية بتحقيق الداء الانسيابي ، وبالتالي فإن النتائج المحصل عليها تؤيد الفرضية .

وأما بخصوص التجربة الأولى فقد أدلت أن نتائج سرعة رد الفعل لم تكن دالة بشكل واضح حيث تحصلنا على نتائج تدلي بعدم استقرار قيم سرعة رد الفعل وعدم تطورها عند أغلب السباحين مما أكد من صحة شكوكنا في الظاهرة القائمة حاليا حول واقع السباحة أما عن اختبارات السرعة الإنتقالية فقد أدلت النتائج أننا نفضل في قبول الفرضية الصفرية إذ أكدت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات السرعة الإنتقالية للمجموعة الضابطة جراء تطبيق البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب المسؤول عن المتدربين ، أي أنه يوجد بعض التطور الملحوظ لبعض السباحين إذ يصنف أو يعتبر غير كاف بالنسبة للمستويات العالية.

**استنتاج عام:** بعد تحليل النتائج التي أسفرت عليها الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: تتطور في قيم اختبارات السرعة المحددة بالمسافة. جاء نتيجة التارين المقترحة في البرنامج المسطر للبحث والتي ساهمت في تطوير مستوى الأداء والإنجاز.

- ساهم التكرار في الحركة الخاصة بالعودة من الجدار من خلال استعمال المسبح ذو المقاييس 25 متر (النصف أولمبية) في تطوير الحركة الموالية والمثلة بالسرعة الإنتقالية عند تحقيق الداء الانسيابي الأفضل. تتفوق نتائج البرنامج التدريبي المقترح في معدلات تطور السرعة والمستوى الرقمي نتيجة استعمال المسبح على الشكل العرضي مقارنة بالبرنامج التدريبي المعتاد عليه سابقا..

وفي الختام تبين لنا جليا أن البيوميكانيك في مجال التدريب بأشكاله التنافسية وفي إطاره المعاصر يحمل مسؤولية البرمجة في المخطط التدريبي (إذ يحقق الإنسجام بين أطوار الحركة) وعلى هذا الأساس دراسة الخصائص الكينماتيكية ضرورية، ومن البديهي أن التحليل الحركي في البيوميكانيك ليس مجرد موضوع يدرس الأجسام الميكانيكية فقط بل هو نظام يدرس جميع حركات الرياضي اثناء أدائه للتدريبات في كل المجالات. وهذا ما جعل ضرورة إنسجامة وملاءمته لمواضيع البحوث في السباحة.

وعلى هذا الأساس يجب التركيز بشكل كبير على التحليل الحركي أثناء التدريب لإدراك نقاط الضعف والقوة لدى السباحين التي تجعل من موقف البرنامج التدريبي في الموسم التدريبي ينعكس إيجابيا على نتائج المستوى الرقمي ليكرس سباحي ذو مستوى عالي و يلغي النشاط العشوائي الغير مبرمج علميا. **التوصيات والمقترحات:** بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الإستطلاعية و الدراسة النظرية والميدانية والتي كونا من خلالها كماً معرفياً ورأياً أكثر وضوحاً حول أهمية التحليل الحركي ومضمون البرنامج المخطط للتدريب وكذا الخصائص الكينماتيكية للسباحين.

ومنه إقترحنا جملة من التوصيات لعلها تشكل حلاً لمعضلات مطروحة داخل مجال التدريب وإشكاليات جديدة ومتجددة في عالم السباحة بالجزائر.



- \* استغلال طرق منهجية في تكريس قيم نبيلة ذو مستوى عال داخل السباحة بشرف عليها المختصين وتلتزم بتطبيقها الإدارة المسؤولة العامة والخاصة.
- \* تحديد مفاهيم ثابتة تُزرع في مدركات المدرب الجزائري سواء كان ممارسا أو مشاهدا حتى لا يحدث تناقضا في المفاهيم الأساسية لتدريب السباحة، فعندما نتحدث عن المنافسة على المستوى العالي فإننا نقصد التدريب بالطريقة العلمية الصحيحة، وعندما نتحدث عن الممارسة فإنه يوجي بالمتعة والصحة والترفيه.
- \* التحليل الحركي منذ مراحل التعليم الأولى يعد أداة للتقيم الموضوعي.
- \* التقييم المستمر واستخدام المشاهدات بعد الأداء بالتصوير أو غير ذلك يسهل من عملية الإرتقاء.
- \* النظر إلى المسبح على أنه مستقبل يحمل الطابع المتميز وذلك من خلال تكوين ثقافة مشاهدة للمنافسة الرياضية والتركيز على فتح قنوات تضمن إنتقال أكثر لقيم الرياضة إلى المشاهدة أثناء وجوده بالمسبح.
- \* إخضاع مهمة الإشراف على السباحة بكافة جوانبها إلى أنظمة مؤسسات فاعلة في أداؤها وصارمة في قراراتها مسؤولة عن نتائجها ومدركة لحجم تأثير هذا المجال في بناء إستقرار المجتمع والعلم الجزائري بين الدول.
- \*7 صقل هيكله الأساس العلمي للتدريب الرياضي من خلال منح صلاحيات واسعة ومجال أوسع للمؤسسات الوصية كمعاهد التربية البدنية والرياضية ومخابر البحث المتخصصة للإشراف على تحويل المعطيات العلمية إلى إجراءات عملية على مستوى المسابح أثناء عملية التدريب.
- \*8 القيام بدراسات تحليلية لحركة السباحين كضرورة قبل تخطيط البرنامج التدريبي.

### برامج تطوير اللياقة البدنية والانجاز الرياضي لمتحدي الإعاقة

د/ بن زيدان حسين د/ بن برون عثمان - جامعة مستغانم - الجزائر

مقدمة: متحدي الإعاقة هم الأفراد الذين لديهم قصور عضوي أو حركي أو حسي أو عقلي، ويمكن تصنيفهم إلى فئة العجز الظاهر كالمكفوفين والصم، المتخلفين عقليا أو المصابين بإعاقات بدنية كالشلل والبتز، أما فئة العجز غير الظاهر كالمريض بأمراض مزمنة مثل مرضى القلب، السكري، الربو... و يحتاج الأشخاص متحدي الإعاقة إلى لياقة بدنية عامة وخاصة، كما تختلف تلك اللياقة باختلاف درجة الإعاقة وشدتها. واللياقة البدنية هي القدرة العامة للتكيف والاستجابة الايجابية لبذل الجهد البدني، وتعتمد درجة اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسدي بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة. وإن التحسن والنمو الذي يطرأ على مكونات اللياقة البدنية إنما يحدث نتيجة لاستجابة الجسم للتدريبات الرياضية الخاصة بتلك المكونات، وصفة الخصوصية لكل مكون باللياقة البدنية تؤدي إلى اللياقة الكاملة للفرد حيث لا يحدث التحسن في جزء معين أو أعضاء معينة دون أخرى، وإنما الذي يتحكم في ذلك

المكون الذي يتم التركيز عليه في التدريب. مع العلم أن الجسم يستجيب للتمرنات البدنية المنظمة و المقننة مما يمكنه من أداء وظائفه بمستوى عالي، مثلا التكرار يساعد على أداء الجسم للتمرنات بسهولة كما يترتب عليه تحسن وظائفه، وكلما زادت قوة التدرينات تزداد من خلالها استجابة الجسم وقدرته على الأداء الأمثل وفقا للحالة. يمكن أن تتحسن بسرعة مكونات اللياقة البدنية من خلال التدرينات المنظمة كما يمكن فقدها بسرعة عند التوقف عن الاستمرارية في التمرينات التي اعتاد عليها. وفي الوقت الذي يلزم فيه تحديد اللياقة البدنية والحركية الخاصة لأشخاص متحدي الإعاقة فإننا نبحث عن البدائل في البرامج الخاصة بتلك الفئة، وتنوع طرق وأساليب التدريب الحديثة، وجب المدرب على المدرب الرياضي قبل أن يجدد الطرق المثلى لرفع مستوى الأداء الرياضي أو البدني أن يقيم مستوى الأداء الحالي وذلك بقياس قدرات الفرد وإمكاناته البدنية والحركية حتى يتسنى له تصميم البرنامج المناسب له، بالتالي اختيار الأساليب الأكثر مناسبة لتنمية وتحسين اللياقة البدنية كان ذلك من أجل الصحة أو الانجاز الرياضي في المستوى العالي.

وعليه يتم تقسيم المداخلة إلى 3 مباحث:

### المبحث الأول: متحدي الإعاقة (تعريفات وتصنيفات)

#### **أولا- الأشخاص متحدي الإعاقة**

هم أفراد يعانون نتيجة عوامل وراثية أو بيئية مكتسبة من قصور القدرة على التعلم أو اكتساب خبرات أو مهارات وأداء أعمال يقوم بها الفرد العادي السليم المائل لهم في العمر والخلفية الثقافية والاقتصادية. ومن هذا المنطلق يمكن تصنيف هذه الفئة إلى:

**المعاق حركيا:** هو الشخص الذي يعاني درجة من العجز أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة خلل أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصورة طبيعية.

وتشمل فئة ذوي الإعاقة الحركية على:

- **الشلل:** هو عدم قدرة الفرد على أداء الحركات الإرادية المطلوبة من ذلك العضو، ويعني التوقف المستديم أو المؤقت لوظيفة العضو كما قد يكون كلياً أو جزئياً. وهو أنواع:

- **الشلل الخفي:** حالة عجز في القدرة العضلية العصبية والناجمة عن إصابة المخ مما يؤدي إلى نقص في القدرة على التحكم في العضلات الإرادية.

- **الشلل النصفي السفلي:** يقصد به ضعف الساقين بسبب إصابة أو مرض العمود الفقري وغالبا في النخاع الشوكي وأحيانا عنق المخ أو التجويف الخفي، و بصفة عامة يمكن القول انه نتيجة لإصابة العمودي الفقري.

- **الشلل الرباعي:** ويصيب الأطراف الأربعة من الجسم العلويين والسفليين.

- **البتر:** هو إزالة جزء أو طرف من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على حياة الفرد نتيجة إصابة في حادث أو غرغرينة تشوه خلقي أو أورام ويتم ذلك عن طريق الجراحة ( بتر طرف علوي / سفلي / مختلط ).

- **الانحرافات القوامية:** هي تغيير بالزيادة أو النقص في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحيًا مما قد ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

ومن الانحرافات القوامية: - استدارة الكتفين- انحرافات العمود الفقري - انحراف الطرفين الزائد - انحراف القدمين...

- **القوام غير السليم:** هو خروج لأحد العظام المكونة للجسم عن وضعها المسلم به تشریحياً مما يفقد الجسم مركز الثقل ويمر خط الجاذبية في غير مساره الطبيعي.

- **المعاق حسياً:** هو الفرد الذي فقد كلياً أو جزئياً واحدة من الحواس السمعية أو البصرية.

- **المعاق سمعياً:** وتشمل

أ - **الصم البكم:** وهم الفاقدون لحاسة السمع والكلام كلياً.

ب - **ضعاف السمع:** الذين لديهم بعض بقايا السمع حيث يتم استعمال المعينات السمعية.

- **المعاق بصرياً:** وتشمل

أ - **الكفيف:** هو الشخص غير القادر على رؤية الضوء والذي يتلقى تعليمه من خلال الحواس الأخرى دون البصر ويتم ذلك باستخدام طريقة برايل ( لمس الحروف البارزة ).

ب - **ضعيف البصر:** هو الشخص الذي يتم تعليمه من خلال حاسة البصر ولكن باستخدام أجهزة مساعدة في الإبصار، وقد يستطيعون تمييز النور من الظلام أو بعض الألوان بصعوبة ولا تتعدى درجة إبصارهم عن 60/6 متراً وفقاً للاختبارات الطبية.

- **المعاق عقلياً ( المتخلف عقلياً ):** حالة من التوقف الذهني أو أداء وظيفي دون المتوسط مع ظهور أشكال من القصور في السلوك التكيفي. وتكون الحالات كالتالي:

- تخلف عقلي بسيط - تخلف عقلي متوسط - تخلف عقلي شديد - تخلف عقلي غير محدد.

ويعرف كذلك انه شخص غير مريض وإنما لديه نقص في قدراته العقلية ويحتاج إلى تنمية ادراكاته المختلفة.

### **المبحث الثاني: طرق التدريب في المجال الرياضي:**

إن التحسن والنمو الذي يطرأ على مكونات اللياقة البدنية إنما يحدث نتيجة لاستجابة الجسم للتدريبات الرياضية الخاصة بتلك المكونات، وصفة الخصوبة لكل مكون باللياقة البدنية تؤدي إلى اللياقة الكاملة للفرد حيث لا يحدث التحسن في عضلات معينة أو أعضاء دون أخرى، وإنما الذي يتحكم في ذلك المكون الذي يتم التركيز عليه في التدريب. ونجد انه ليس هناك رياضة أو تمرين يؤدي إلى تحسن كل أعضاء الجسم وإنما يجب أن تكون موجهة إلى عضلات أو مجموعات عضلية محددة.

وفي ضوء احتياجات الأفراد لكل مكون فمن الواضح أن برنامج اللياقة المتطور يجب أن يجري بطريقة فردية أي التدريب الفردي لكل مشارك في البرنامج مع مراعاة الحالات الخاصة بأمراض القلب وعدم الانتظام العضلي العصبي.

### **الخطوات الرئيسية للتدريب الفردي:**

- وضع الهدف أو الفائدة المرجوة.

- اختبار حالة اللياقة وحدود حالة الإعاقة.

- تقسيم التمرينات على فترات منتظمة وذلك تحت إشراف طبي.

كما يجب أن يكون هناك أسس لتلك الأهداف بحيث تشمل مكونات اللياقة الطبيعية لكي يتم تطويرها.

### - طرق التدريب ووضع برامج اللياقة البدنية والحركية:

ربما في الوقت الذي يلزم فيه تحديد اللياقة البدنية والحركية للشخص من ذوي الاحتياجات الخاصة فإننا نجد العديد من البدائل في البرامج الخاصة بتلك الفئة، وعلى المدرب أو المدرس أن يختار منها الأساليب الأكثر شيوعا ومناسبة لتنمية وتحسين اللياقة البدنية والحركية والمهارية. والذي لاشك فيه أن المدرب أو المدرس له اختيار أسلوب التدريب المناسب الذي يتناسب مع احتياجات وإمكانات الفرد أو اللاعب في البرنامج التدريبي.

#### 1- طريقة التدريب المستمر:

- تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف. أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي. أما تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازَي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

#### مكونات الحمل طريقة التدريب المستمر:

شدة أداء التمرين: 40-60 % من الأقصى.

عدد مرات أداء التمرين: الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة.

فترات الراحة لا توجد.

عدد مرات تكرار التمرين: قليل إذا كان الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة، كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية مستمرة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 إلى 90 دقيقة وطبقا لنوع الرياضة. الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة

- **ثبات شدة الأداء:** ثبات شدة الأداء: أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا إلى 150 نبضة/د

- **تغير شدة الأداء:** تغير شدة الأداء تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب.

\* **طريقة الجري المتنوع (الفارتلك)** تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100م) أو (الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة). ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين لأنهم سيقطعون المسافة بسرعة إذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة.

#### 2- التدريب الفترتي:

يقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتنقسم إلى التدريب الفترتي منخفض الشدة والتدريب الفترتي مرتفع الشدة.

**أولاً- التدريب الفترتي منخفض الشدة :** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة ومن أهدافه تنمية التحمل العام والتحمل الهوائي وتحمل القوة.

مكونات الحمل بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة:

شدة أداء التمرين: 40-80 % في تمارين الجري.

عدد مرات أداء التمرين / زمن التمرين: 50-6 من تمارين القوة (مقاومات) ، 15 إلى 30 ثانية للقوة ، 90 ثانية للجري.

فترات الراحة البينية: راحة ايجابية غير كاملة. للبالغين من 45 إلى 90 ثانية. معدل النبض 120-130 ضربة / دقيقة.

للبالغين من 60-120 ثانية ومعدل النبض 90-120 ضربة / دقيقة.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات): 20-30 للقوة، 6-12 للجري.

**ثانيا- التدريب الفترتي مرتفع الشدة:** تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة. ومن أهدافه تنمية التحمل الخاص، التحمل الهوائي، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، القوة القصوى.

**- مكونات الحمل بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة:**

شدة أداء التمرين: 80-90 % في تمارين الجري. 60-75 % في تمارين القوة (مقاومات).

عدد مرات أداء التمرين / زمن التمرين: 10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري.

فترات الراحة البينية: راحة ايجابية غير كاملة.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات): 8-10 للقوة، 10-15 للجري.

### **3- التدريب التكراري:**

وهو يشبه التدريب الفترتي ولكنه يختلف عنه في فترة استمرار الأداء ودرجة استعادة الاستشفاء قبل التكرار التالي حيث تتراوح فترة الأداء ما بين 5 إلى 12 دقيقة بينما تكون فترة الراحة أطول نسبيا حتى يعود معدل نبض القلب إلى اقل من 120 ضربة في الدقيقة وتهدف طريقة التدريب التكراري أساسا إلى استثارة قدرة الرياضي على تحمل ضغط المنافسة لفترة أطول، وهي تمي القدرة الهوائية واللاهوائية تبعا لشدة الحمل المستخدم.

**- مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري :**

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة ومن أهدافه تنمية القوة العضلية ، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

شدة أداء التمرين: 90 % في تمارين الجري. 90-100% في تمارين القوة (مقاومات).

عدد مرات أداء التمرين / زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة من 3 إلى 4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون ايجابية. وللقوة 3 إلى 4 دقائق مع مراعاة أن تكون ايجابية.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات): 1 إلى 3 للجري، 20 إلى 30 رفعة في جرة التدريب.

**4- التدريب الدائري:** هو طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفترتي والتدريب التكراري. ويشتمل التدريب الدائري على سلسلة من التدريبات والتي يمكن أن تسد أوجه العجز المحددة وذلك من خلال الاختيار لبناية التدريب. وكل تدريب مرقم في الدائرة يسمى وضع أو حالة، ويمكن أن يوجد العديد من المواقف والحالات في كل أنحاء مبنى الألعاب الرياضية ومع اختلاف الأشخاص في درجة العجز فإنه يمكنهم الالتفاف حول حالات التدريب لكي تتلاءم مع العجز المحدد.

والتدريب الدائري هو نظام ملائم للغاية لمجموعة كبيرة من المواقف والحالات فضلا عن كونه يملك الإمكانية لمواجهة الاختلافات الفردية داخل الفوج أو الفصل الواحد. أما عن مميزات التدريب الدائري في تنمية العوامل الحركية والبدنية دون المتوسطة فهي كالآتي:

- انه يمكن أن يتعامل مع معظم العاهات أو العجز التي تم تشخيصها
- انه يملك الإمكانية لتطبيق قاعدة الحمل الزائد المتدرج.
- انه يمكن مشاركة أعدادا كبيرة في التدريب في وقت واحد والوفاء بالاحتياجات الفردية لكل فرد.
- ويشمل التدريب الدائري على فسحة من عنصر الوقت للدخول في التدريب مما يجبر المشارك على الأداء في المستويات دون القصوى، فكل فرد يمكن تخصيصه لاءرة محددة لعدد مفروض من التكرارات في كل موقف وحالة فإذا أراد الشخص تحسين كل من متغيرات أوعية القلب أو القوة فإن الحمل يمكن أن يكون دون الحد الأقصى في طبيعته لكي يستطيع الفرد أن يشارك باستمرار في التدريب، بينما هو ينتقل من حالة إلى أخرى ومع هذا إذا كان عنصر القوة هو النتيجة أو المحصلة المرغوبة أكثر من غيرها حينئذ فإن تكرارات اقل مع المزيد من الوزن يجب انجازها قبل أن ينتقل إلى الموقف أو الحالة التالية وبعد إتمام أو إكمال دورة دائرية يتم الانتقال إلى الدورة الثانية أو الثالثة معتمدا في ذلك على الجرعة الإجمالية أو الكلية لفرد معين ومميزات نظام التدريب الدائري تكمن في الآتي:
- انه ملائم لعدد من الحالات المختلفة والمتباينة.
- يمكن استخدامه بشخص واحد أو مجموعة كبيرة ويلائم في الغالب متطلبات أي زمن.
- أن يضمن التقدم والنجاح.
- انه يسمح للفرد دائما أن يعمل دائما في قدرته الحالية ومن ثم يتقدم فيما وراء ذلك.
- أن يزودنا بسلسلة من الأهداف المتقدمة والمتدرجة والتي تعتبر قوة ترغيب وإمتاع متعاطمة.
- انه يمكن استخدام متغيرات مثل الحمل، التكرار والوقت وبالتالي فمن المحتمل أن يحسن من الخصائص البدنية والحركية والتي يتم تحديدها كنقاط عجز بواسطة الاختبار التشخيصي.
- انه يملك الاحتمال لتزويد الشخص النشيط عن التدريب في فترة زمنية قصيرة نسبيا.
- انه يمكن أن يزودنا بأي عدد من المواقف أو الحالات المواجهة أي احتياج أو ضرورة مماثلة.

وبغض النظر عن نظام التدريب المستخدم في برنامج التحسين فانه يجب في الاعتبار أن الهدف الرئيسي من النظام هو الوفاء باحتياجات فردية المشخصة لكل فرد في البرنامج وذلك من خلال تدريب مخطط ومتدرج.

### جدول يوضح حمل التدريب طبقاً الأداء

نظام الطاقة	زمن التمرين ( العمل )	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	10 ث	50	5	10	3:1	راحة نشطة (مشي)
	15 ث	45	5	9		
	20 ث	35	4	10		
	25 ث	32	4	8		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC-LA	30 ث	25	5	5	3:1	عمل خفيف الى متوسط الهرولة
	50:40 ث	20	4	5		
	70:60 ث	15	3	5		
	80 ث	10	2	5		
النظام اللاكتيكي والاوكسجيني LA-O2	1,30-2 ق	8	2	4	2:1	تمرنات خفيفة الى متوسطة راحة لو تمرنات
	2,10-2,40 ق	6	1	6		
	3:2,50 ق	4	1	4		
النظام الأوكسجيني O2	4:3 ق	4	1	4	0,5:1	راحة او تمرنات خفيفة
	5:4 ق	5	1	3		

المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة.

### كيفية أداء التدريب البليومتري:

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومتري ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

- يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.
- يجب أن يبلغ عدد التكرارات من 6 - 10 تكرارات في كل مجموعة.
- يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3- 5 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات.
- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.
- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى.

#### مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم. 2. ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.
- يشكل محتوى تدريبي للاعبي سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
- بشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات ( صغيرة ومتوسطة وعالية ) الشدة إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.
- يحتاج إعداد بدني مسبق وتمرينات بدنية عضلية و لا يؤدي إلى النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة.

#### أنواع تدريبات البليومتري:

- تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها تميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى الأكثر تعقيداً و يقسم هذه التمرينات إلى قسمين رئيسين:
- النصف السفلي من الجسم. - النصف العلوي من الجسم.
- وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي إلى ستة أنواع من التمرينات هي:
- الوثب في المكان: وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقدام.
- الوثب من الثبات: وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن.
- التداخل بين الوثب والحجلات: وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقمار.
- الوثب العميق: يعتبر هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامسة الأرض.

- الخطو: وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10 - 100 متر.

- تدريبات بليومتري لإحداث تأثيرات خاصة: وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانين ، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل



والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات.

#### - طريقة التدريب بالأثقال :

التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أحمرة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتتقين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة. هو ذلك النوع من التدريب الذي تستخدم فيه مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات " أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها

#### أهمية التدريب بالأثقال:

تكن أهمية التدريب بالأثقال في:

- تحقق للمارسيا القوام الجيد والتكوين المناسب.
- وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشنجات القوامية.
- أسلوب هام لرفع كفاءة الأحمرة الحيوية للفرد.
- تؤدي إلى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
- تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي.
- تكسب ممارسيها سيات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- سهولة التحكم في المقاومات

#### مزايا التدريب بالأثقال:

- يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة الرياضية.
- يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل في التمارين مما يساعد على تجنب الملل.
- من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- يمكن تصنيع أدواته محلياً تساعد على اختصار الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات.
- توزيع التدريبات بحيث يعقب كل تمرين تدريب مجموعة عضلية معينة تمرين آخر يدرج مجموعة أخرى.
- كما يتميز التدريب بالأثقال بمزايا التالية:
- تتطلب تجهيزات غير مكلفة نسبياً ويمكن تصنيعها.
- تبادل العمل بين المجموعات العضلية حيث يمكن أن يعقب التمرين تمرين آخر لمجموعة عضلية أخرى.
- يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة.
- يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل مما يساعد على تجنب الملل.

- من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- يمكن تصنيع أدواته محلياً.
- تساعد على اقتصاد الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات

### ما يجب مراعاته عند التدريب بالأثقال ؟

يراعى عند القيام بتدريبات الأثقال مرتفعة الشدة فإن التمرين يعطى لمدة قصيرة، ثم بعد ذلك يكرر لعدد من التكرارات وفقاً لقدرة كل لاعب ، ومقدار التقدم بالتمرين على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات حوالي 2-4 دقائق تعود فيها ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعب. يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستفادة منه أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الاستمرار في الأداء حتى الوصول إلى التعب .

### المبحث الثالث: اللياقة البدنية وطرق تنميتها

**اللياقة البدنية :** هناك تعريفات متعددة للياقة بغرض تحسين نوعية الحياة ونوعية الأداء الرياضي، حيث تعرف أنها مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل. وتعرف أنها المقدرة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

### عوامل ضعف اللياقة البدنية:

هناك عوامل تضعف اللياقة البدنية والحركية منها: مستوى اللياقة البدنية المنخفض، وتمثل تلك العوامل في : السمنة، الربو، الأمراض التنفسية المزمنة، القلب، السكر، سوء التغذية، العادات السيئة ( التدخين ...)، أسلوب الحياة الذي لا يشمل على أي ممارسة للنشاط البدني والرياضي.

### أسس تنمية اللياقة البدنية :

- نوع وشدة الإعاقة.
- تناسب نوع الجهد البدني والنشاط الرياضي مع نوعية الإعاقة.
- تناسب قواعد الممارسة مع نوع الإعاقة.

### عناصر اللياقة البدنية

**التحمل الدوري التنفسي:** يعني كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول. هو قدرة الأحزمة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

-أهميته :

- يعتبر التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة
- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.

- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

### أنواع التحمل :

التحمل العام: وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء .  
التحمل الخاص: وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

### طرق التدريب لتنمية التحمل:

\*التدريب المستمر

\*التدريب الفترتي منخفض الشدة

\*التدريب الفترتي مرتفع الشدة

**السرعة:** قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة ، أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة

أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن.

### أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية .

- سرعة الاستجابة.

أهمية السرعة :

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد .

### طرق تنمية السرعة :

\* التكرارات.

\* الطرق البديلة .

\* طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة.

\* التتابعات والألعاب الجماعية .

**القوة:** تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة . أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.

أهمية القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبتت ( ماك كلوي ) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

#### أنواع القوة العضلية:

- \* القوة العظمي: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .
- \* القوة المميزة بالسرعة: هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.
- \* تحمل القوة: هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل .

#### طرق تنمية القوة العضلية:

- \* التدريب الفترتي منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة.
  - \* التدريب الفترتي مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.
  - \* التدريب التكراري : وينمي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.
- المرونة:** تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

#### أنواع المرونة:

- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .
- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

#### طرق تنمية المرونة:

- \* الطريقة الإيجابية.

\* الطريقة السلبية.

\* الطريقة المركبة.

**التوافق:** يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد. ويعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد

**أنواع التوافق:**

- التوافق العام: وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كهروورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.
- التوافق الخاص: ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

**أهمية التوافق:**

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده علي الأداء الصعب والسرير بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين .

**طرق تنمية التوافق:**

- \* البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- \* أداء المهارات بالطرف العكسي.
- \* تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- \* زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- \* الأداء في ظروف غير طبيعية.

**الرشاقة:** تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات، وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه

**أنواع الرشاقة:**

الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- تضم خليطاً من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي.
- طرق تنمية الرشاقة:

- \* تعلم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- \* خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية.
- \* التغير في السرعة وتوقيت الحركات.

**التوازن:** هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية ( الاتزان ) تمكنه من الاستجابة السريعة.

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع ( الوقوف علي قدم واحد ) أو عند أداء حركات ( المشي علي عارضة مرتفعة )

أهمية التوازن :

- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز.
- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

**أنواع التوازن :**

- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.
- التوازن الديناميكي : القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة

**خلاصة:**

حاليا لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية " قطاع البطولة " فقط ، سواء مجال الناشئين أو المستقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تروبية لإعداد اللاعبين بديناً ومهارياً ونفسياً وخلقياً إلى المستوى العالي فالأعلى وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي: رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، رياضة

المستويات العالية. وبذلك أصبحت رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها والاتحاد الدولي لرياضة المعاقين ، وبذلك أقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لإعاقهم ، مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسوياء.

وفئة متحدي الإعاقة يمثلون 10 % من حجم المجتمع مع تفاوت تلك النسبة من بلد لآخر ، وعلى اختلاف تصنيفاتهم سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسية أو عقلية أو عاطفية، وهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع حيث يتطلبون عوناً خاصاً وحتى لا يشعرون بجرمان في إحدى روافد حياتهم، ومن هنا جاءت أهمية المتخصصين كل في مجال تخصصه بالاهتمام بهم بديناً وفسياً واجتماعياً بما يسمح لهم باستثمار طاقاتهم حتى يحققوا ذاتهم أولاً ويقدمون لأنفسهم ومجتمعهم خدمات أفضل ، وبذلك يصبحون أفراداً أسوياء في المجتمع الذي يتعايشون فيه ولا يشعرون بنقص أو تقصير من المجتمع كقوة هامة من فئاته، وحتى تأخذ تلك الفئة حقهما الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل حياة أفضل، والتي تمكنهم من العيش في سعادة وفق إمكانياتهم وقدراتهم مع إسداء المساعدات التي يقدمها المجتمع لهم

وما نلاحظه في مجال الاشتراك الأولمبي لمتحدي الإعاقة خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة ، كل حسب حالته والتي تحددها نوع الإعاقة ، وبذلك أخذ مجال تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة، ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

### التوصيات:

- معرفة الخصائص البدنية والحركية والنفسية والعقلية للممارسين من متحدي الإعاقة.
- اختبار حالة اللياقة وحدود حالة الإعاقة.
- معرفة وتحديد الفروق الفردية بين الممارسين خاصة في الألعاب الجماعية.
- إتباع الأسس والمبادئ العلمية في التدريب في مجال متحدي الإعاقة.
- استخدام طرق التدريب المناسبة حسب الأهداف المسطرة مع فئة متحدي الإعاقة.
- عدم المبالغة في التدريب لتجنب الفشل والإجهاد وتحقيق النجاح.
- الاهتمام باللياقة البدنية والصحة العامة أولاً ثم الانجاز الرياضي.

### المراجع:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2- احمد موسى عادل الشيبثاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الجامعة الهاشمية، الأردن، بدون سنة.
- 3- أسامة رياض، ناهد احمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركي للمعاقين. دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 4- الين وديع فرج: اللياقة الطريق للحياة الصحية. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
- 5- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين. دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 6- طه سعد علي ، احمد أبو الليل: التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. مكتبة الفلاح للنشر، الكويت، 2005.
- 7- عبد المعمر سليمان: موسوعة الجباز العصرية. دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1995.

- 8- عثمان لبيب فراح برامج رعاية وتأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. منشور بمجلة الطفولة والتنمية، ع2، 2000.
- 9- عمر عفيفي: التربية البدنية للمعوقين. دار حراء ، القاهرة، 1998.
- 10- ماجدة السيد عميد: تعليم الأطفال ذوي الحاجات الخاصة. دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، 2000.
- 11- محروس الشناوي : التخلف العقلي. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1997 .
- 12- محمد إبراهيم شحاته، صباح السيد فاروز: برامج اللياقة البدنية والرياضة للجمع. منشأة المعارف، الإسكندرية 1996.
- 13- محمد صحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية. ج2، دار الفكر العربي القاهرة، 1993.
- 14- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 15- Ministère de la jeunesse et des sports :Sports adaptés .France.
- 16-Norbert . S :Dictionnaire de la psychologie. Larousse, France, 1999.

علاقة القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ببعض القياسات الأتروبومترية و بعض مكونات الجسم عند لاعبي خط الهجوم في كرة القدم أعمارهم من 18-28 سنة.

د. بوناب شاكر  
جامعة قسنطينة - الجزائر -

#### I. مقدمة:

كانت ولا زالت كرة القدم، اللعبة الأكثر شعبية في العالم حيث أولى المدربين واللاعبون أهمية كبرى للتدريب لخدمتها فراح الكل يؤدي واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة للوصول بأعلى مستوى للقدرات البدنية والتقنية والنفسية والأخلاقية أثناء اللعب.

ولم يتوقف التطور هناك إذ تدخل كل من علماء البيوميكانيك، البيولوجيا، الطب، الفيزياء... لتطوير هذه اللعبة، نظرا للتنافس الشديد بين الفرق للتنافس على الالتحاق من جهة ومن جهة أخرى لدخولها السوق العالمية، فبات الكل يبحث عن الجديد لتمييز به عن الآخر ويصنم الفوز.

وبدأت متطلبات اللعبة في الزيادة شيئا فشيئا نظرا للتطور والضغط الذي تحدته إحدى الفرق على الأخرى.