

مختصر مادة التدريب الرياضي

العملية التدريبية هي عملية معقدة حيث ان نجاحها يتوقف على المام المدرب بكافة المهام المطلوب منه الى جانب معرفته بالعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية حتى يستطيع الوصول بلاعبيه الى اعلى مستوى ممكن في حدود قدراتهم ، حيث ان اعداد اللاعبين يرتبط بالكثير من الجوانب (التربوية – البدنية – المهارية – الخطئية – النفسية – العقلية – الصحية) المتعلقة باللاعبين

ويعرف التدريب الرياضي بأنه : عملية تربوية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية بدنياً وفسولوجياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وعقلياً .

مفهوم مبادئ (أسس التدريب) :

يقصد بمبادئ التدريب الرياضي تلك الأسس الرئيسية التي يجب اتباعها والتي تتبع عند تنفيذ العملية التدريبية .

1. مبدأ التكيف:

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أعضاء وأجهزة اجسام اللاعبين تتناسب مع درجة احماله، ويحدث ذلك عند تنفيذ عدة تمرينات وتسمى هذه التغيرات التكيفات، ولكن يصعب ملاحظتها بالحواس العادية، بينما بعد استمرار اللاعبين في اداء التمرينات والوحدات التدريبية لفترات تتراوح ما بين اسبوع وعدة اسابيع تحدث تراكمات من تلك التكيفات ، وهنا يمكن ملاحظتها بسهولة كما ان هناك بعض التكيفات تحتاج الى شهور كي يمكن ملاحظتها .

2. مبدأ الاستعداد :

يقصد بمصطلح استعداد اللاعب للتدريب الرياضي مدى ملائمة كل من درجة النمو وتطور اجهزته الوظيفية واعضاء جسمه وحالته التدريبية (مستواه) ودرجة نضجه ، لذا عند التخطيط للبرامج التدريبية لابد من مراعاة كل من ما سبق بالإضافة الى ضرورة الوضع في الاعتبار جميع العوامل التي تؤثر في درجة استعداد اللاعب وكذلك ان تتناسب اهداف التدريب مع استعداد اللاعبين وفقاً لمراحلهم السنية .

3. الاستجابة الفردية (الفروق الفردية) :

يقصد بالاستجابة الفردية للتدريب الرياضي أن التكيفات الناتجة عن حمل تدريب رياضي معين لمجموعة من اللاعبين سوف تكون مختلفة فيما بينهم ، وحصيلة تكيف كل لاعب سوف تكون راجعة الى عوامل تفرده .

4. مبدأ التقدم بحمل التدريب (الارتقاء بحمل التدريب) :

لتوضيح مبدأ "التحميل الزائد" فإننا نستشهد بالخرافة اليونانية القديمة والتي بطلها فتى يدعى "ميلو Milo" الذي كان وهو صغير يرفع بقرة صغيرة يومياً، وكلماً رفع البقرة تكيفت عضلاته فأصبح الحد الخارجي لقوته أكبر، ويزداد حجم البقرة

وهكذا يوميا حتى استطاع أن يرفعها بعد أن كبرت وأصبحت في الحجم الطبيعي لها.

5. مبدأ التموج في حمل التدريب :

يجب ان تقدم الاحمال التدريبية بصورة متنوعة وفي شكل موجي وفي التوقيت المناسب بحيث تكون درجة كل حمل تتناسب مع الحمل السابق له بما يضمن تقبل جسم اللاعب للحمل الجديد دون اجهاد ولا يعوق تكيفه مع الاحمال السابقة .

6. مبدأ التنوع :

ويعني ضرورة التغيير في التدريب يجب ان يكون هذا التغيير جنباً الى جنب مع التموج في الحمل حيث أن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم بينما التغيير والتنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين .

7. مبدأ الخصوصية :

هو التدريب بنفس الانماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية اذ ان ذلك يؤدي الى إحداث تغيرات ذات أثر أفضل في الانسجة والأعضاء المشاركة في الأداءات الحركية بصورة اكثر من غيرها وتسمى هذه التغيرات (بالتكيف التخصصي) .

8. فقد اثر التدريب (ارتداد الحالة التدريبية) :

ويتضح ارتداد الحالة التدريبية للاعبين عند التوقف عن التدريب الرياضي حيث يؤدي هذا التوقف الى فقد التكيفات المكتسبة في اعضاء واجهزة الجسم الحيوية .

العناصر البدنية :

التحمل الدوري التنفسي Endurance:

هو قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بسرعة متوسطة لفترات زمنية طويلة دون هبوط في كفاءة الأداء (دون ظهور التعب) .

تحمل السرعة speed Endurance :

هو قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بسرعة عالية لفترة زمنية طويلة نسبياً دون هبوط في كفاءة الاداء .

السرعة speed:

هي قدرة اللاعب على الاداء بأقصى سرعة وفي أقل زمن ممكن .

اولاً : السرعة الانتقالية Sprint :

هي قدرة اللاعب على الانتقال من مكان الى اخر في خط مستقيم باقصى سرعة وفي اقل زمن ممكن .

ثانياً: السرعة الحركية

هي قدرة اللاعب على تكرار اداء باقصى سرعة وفي اقل زمن ممكن أو هي سرعة تردد حركة الاطراف .

ثالثاً : سرعة رد الفعل :

وهي القدرة على الاستجابة لمثير أو أكثر بأقصى سرعة ممكنة وأقل زمن ممكن قد تعتمد هذه السرعة على التوقع .

الرشاقة : Agility

هي قدرة اللاعب على التحرك في اتجاهات مختلفة أو تغيير وضع الجسم بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن .

تحمل الرشاقة : Endurance Agility

هي قدرة اللاعب على التحرك في اتجاهات مختلفة أو تغيير وضع جسمه بسرعة أقل من القصوى (العالية) ولزمن طويل نسبياً دون ظهور التعب .

القوة العضلية : Muscles Strength

هي قدرة الفرد الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها .

أولاً : القوة القصوى maximum strength :

هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة اداؤها في أقصى انقباض عضلي ارادي لمواجهة مقاومة أو التغلب عليها .

ثانياً : القوة الانفجارية (القدرة) Explosive force :

هي قدرة العضلة على اخراج قوه قصوى أو (قوة مقننه) وتؤدي بالسرعة القصوى لمرة واحدة أمام مقاومه (وهنا يتم دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد) ويكون الهدف منها تحقيق مسافة راسية أو افقيه لجسم اللاعب أو لأداة اللعب .

ثالثاً : القوة المميزة بالسرعة Speed Power :

هي قدرة العضلة على تكرار اخراج قوه أمام مقاومة وتؤدي بالسرعة القصوى لفتره زمنية قصيرة (وهنا يتم دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد) .

رابعاً : تحمل القوة المميزة بالسرعة Speed Power Endurance :

هي قدرة العضلة على تكرار اخراج أمام مقاومة وتؤدي بالسرعة الأقل من القصوى (العالية) لفتره طويلة نسبياً (وهنا يتم دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد) .

خامساً : تحمل القوة Strength Endurance :

هي القدرة على الاستمرار في اخراج قوه أمام مقاومة لفترات طويلة دون ظهور التعب .

الدقة :

هي قدرة اللاعب على توجيه اداة ما لإصابة هدف محدد وقد يختلف حجم الهدف . (كلما صغر الهدف كلما احتاج اللاعب الى درجة دقة أكبر لإصابته) وتتأثر الدقة بالحالة العصبية للجهاز العصبي للاعب .

التوافق (Coordination) :

يعرف بأنه قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد .

التوازن : Balance

هو قدره اللاعب على الاحتفاظ بوضع معين ثابت أو التحرك به لمدة زمنية طويلة على أن تكون قاعده الارتكاز صغيره نسبياً ، وينقسم التوازن الى : توازن ثابت – توازن متحرك .

المرونة والإطالة (Stretching Flexibility) :

المرونة : هي قدرة المفصل على التحرك في مدى واسع (أقصى مدى يستطيع المفصل التحرك فيه تبعاً للصفات التشريحية للمفصل) وتعتمد على مدى مطاطية العضلات والأوتار والأربطة.

الإطالة : هي قدرة العضلة على المطاطية بعيداً عن مركزها لمدى واسع وهي من العوامل المؤثرة على مرونة المفصل .

حمل التدريب هو : أو هو العبء الواقع على اللاعب نتيجة تعرضه لمثيرات مختلفة سواء بدنية أو مهارية أو خططيه .

اشكال الحمل :

الحمل الخارجي : هو العبء البدني الذي يقع على اللاعب نتيجة ممارسة النشاط الرياضي (التدريبات)

الحمل الداخلي (الحمل الفسيولوجي) : هو العبء الواقع على الاجهزة الفسيولوجية نتيجة ممارسة التدريبات الرياضية .

الحمل النفسي : هو العبء النفسي الذي يقع على اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط النفسية والانفعالات

مكونات حمل التدريب :

أولاً : شدة الحمل :

1. السرعة

2. القوة

3. درجة الصعوبة.

اشكال شدة الحمل :

4. المقاومات

5. السرعة

6. المسافة

7. درجة صعوبة الأداء .

ثانياً : الحجم : هو فترة دوام التمرين الواحد (بالزمن أو المسافة) أو هو عدد مرات تكرار التمرين الواحد بنفس السرعة في وحدة زمنية محددة أو مسافة محددة .

اشكال حجم الحمل :

8. الزمن

9. المسافة

10. التكرارات

ثالثاً : الكثافة : يعبر عنها بنسبة زمن العمل : زمن الراحة وليس زمن الراحة المطلق، زمن الراحة نسبة الى زمن العمل .

درجات حمل التدريب :

الحمل الأقصى :

هو الحمل الذى يصل اللاعب خلال تنفيذه لدرجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء أكثر من مرة واحدة .

درجة الحمل تمثل ما بين 90% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

الحمل الأقل من الأقصى (العالى):

هو الحمل الذى تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى .

درجة الحمل تمثل : بين 75% إلى أقل من 90 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

1. الحمل المتوسط :

هو الحمل الذى تتميز درجته بالمتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب .

الحمل الأقل من المتوسط (البسيط):

يتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم الفرد المختلفة

طرق التدريب الرياضي :

الطريقة عبارة عن إجراء يتم وفقاً لخطة وموجه أساساً لتحقيق هدف

أنواع طرق التدريب الرياضي

طريقة بالحمل المستمر :

يتم الأداء بهذه الطريقة بشكل لا يتخلله فترة راحة تذكر حيث ويؤدى بصورة متواصلة ومستمرة لفته طويلة .

شدة الحمل	حجم الحمل	الراحة
من 30% إلى 60% تقريباً	حجم كبير بزيادة طول فترة الأداء	لا توجد

طريقة التدريب الفترى :

يتم الاداء في فترات عمل يعقبها راحة بصورة متكررة، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة

وتنقسم طريقة التدريب الفترى إلى قسمين هما :

- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.
 - التدريب الفترى منخفض الشدة :
- تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل إلى 60 : 70 % من أقصى مستوى للفرد .

شدة الحمل	حجم الحمل	الراحة
من 50% إلى 70%	حجم كبير بزيادة طول فترة الأداء بدرجة تتناسب مع درجة الشدة	قصيرة تقل بانخفاض درجة الشدة

خصائص التدريب الفترى منخفض الشدة :

- التدريب الفترى مرتفع الشدة :
- تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ قد تصل إلى أكبر من 70% إلى 90% من أقصى مستوى للفرد

خصائص التدريب الفترى مرتفع الشدة:

شدة الحمل	حجم الحمل	الراحة
أكبر من 70% إلى 90%	يقل الحجم بما يتناسب مع ارتفاع درجة الشدة	راحة طويلة تزداد بزيادة درجة الشدة

التدريب التكراري :

يتم الأداء بهذه الطريقة بشكل لا يتخلله فترة راحة تذكر حيث ويؤدي بصوره متواصلة ومستمرة لفته طويلة التدريب التكراري عبارة عن أداء حمل بدرجة السرعة أو القوة القصوى أو قبل القصوى ، إذ قد تصل إلى أكبر من 90% إلى 100% من أقصى مستوى للفرد مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات

خصائص التدريب التكراري:

شدة الحمل	حجم الحمل	الراحة
من 90% إلى 100%	من 1 إلى 5 تكرارات تقريبا	3:5 ق للقوة من 5 إلى 45 للجري

مثال تطبيقي لربط العناصر البدنية بطرق التدريب الرياضي

طريقة التدريب	العناصر البدنية والأداء الفني والخططي	نظام الطاقة
المستمر الفتري منخفض	التحمل الدوري التنفسي تحمل القوة تحمل الأداء تحمل الأداء الفني المهاري تحمل الأداء الخططي	الهوائي
الفتري المنخفض الفتري المرتفع	تحمل السرعة تحمل القوة المميزة بالسرعة تحمل الرشاقة تحمل القوة تحمل سرعة الأداء الفني المهاري تحمل سرعة الأداء الخططي	الهوائي اللاهوائي (للاكتيكي)
الفتري المرتفع التكراري	السرعة (الانتقالية- الحركية - رد الفعل) الرشاقة القوة القصوى	اللاهوائي (الفوسفاتي)

الخطيط الرياضي : هو التخطيط عملية استراتيجية تنبؤية تم بالأسلوب العلمي الذي يكفل أمثل استخدام لكافة الموارد والإمكانات المتاحة بنوعيتها لتحقيق أهداف العملية التدريبية حسب أولويتها بطريقة علمية وعملية كما انه يعمل على توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابيا على مستوى الانجاز، وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحس دورا كبيرا، حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية ويعتبر التخطيط العنصر الأول من عناصر الإدارة.

اشكال التخطيط :

- التخطيط طويل المدى .
- التخطيط متوسط المدى .
- التخطيط قصير المدى .

أولاً : التخطيط طويل المدى .

تعتبر الخطط الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي وتشتمل هذا النوع من التخطيط علي فترة تتراوح غالبا بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلي مستوى رياضي ممكن.

ثانياً: التخطيط متوسط المدى (خطط الإعداد للبطولات الرياضية) :

إن خطط الإعداد للبطولات الرياضية تتمثل في تخطيط التدريب الرياضي لمدة تتراوح ما بين 2-4 سنوات استعدادا لبعض البطولات الهامة مثل:

1- خطط الإعداد الاولمبي. "من المعروف أن الدورات الاولمبية تقام كل 4 سنوات".

2- خطط الإعداد لبطولة العالم "في لعبة معينة".

ثالثاً : التخطيط قصير المدى : الخطة السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة وعلي ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل علي محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل ألي قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية.

اشكال الخطة السنوية :

1. الخطة السنوية قصيرة المدى (الخطة السنوي) .
2. الخطة السنوية المزدوجة .
3. الخطة السنوية متعددة المواسم .

أولاً: الخطة السنوية قصير المدى (الخطة السنوية أحادية الموسم) :

مراحل الخطة السنوية (الموسم التدريبي) :

1. فترات مرحلة الاعداد :

- فترة اعدد عام
- فترة اعدد خاص
- فترة ما قبل المنافسات .

2. مرحلة المنافسات :

مرحلة المنافسات هي المرحلة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة وتنتهى بأخر مباراة خلاله، ويهدف تخطيط مرحلة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذى وصل إليه اللاعب أو اللاعبين خلال مرحلة الإعداد بفتراتها المختلفة اي الاحتفاظ بالفورمة الرياضية .

3. المرحلة الانتقالية :

هي المرحلة التي تبدأ مباشرة بعد آخر مباراة فى الموسم التنافسي وتنتهى بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد للموسم التنافسي .

ثانياً: الخطة السنوية المزدوجة :

1. مرحلة الأعداد .

2. مرحلة المنافسات .

3. رحلة أعداد ثاني .

4. مرحلة منافسات ثانية .

5. المرحلة الانتقالية .

ثانياً: الخطة السنوية المتعددة المواسم :

1. مرحلة الأعداد .

2. مرحلة المنافسات .

3. مرحلة أعداد ثاني .

4. مرحلة منافسات ثانية .

5. مرحلة أعداد ثالثة .

6. مرحلة منافسات ثالثة .

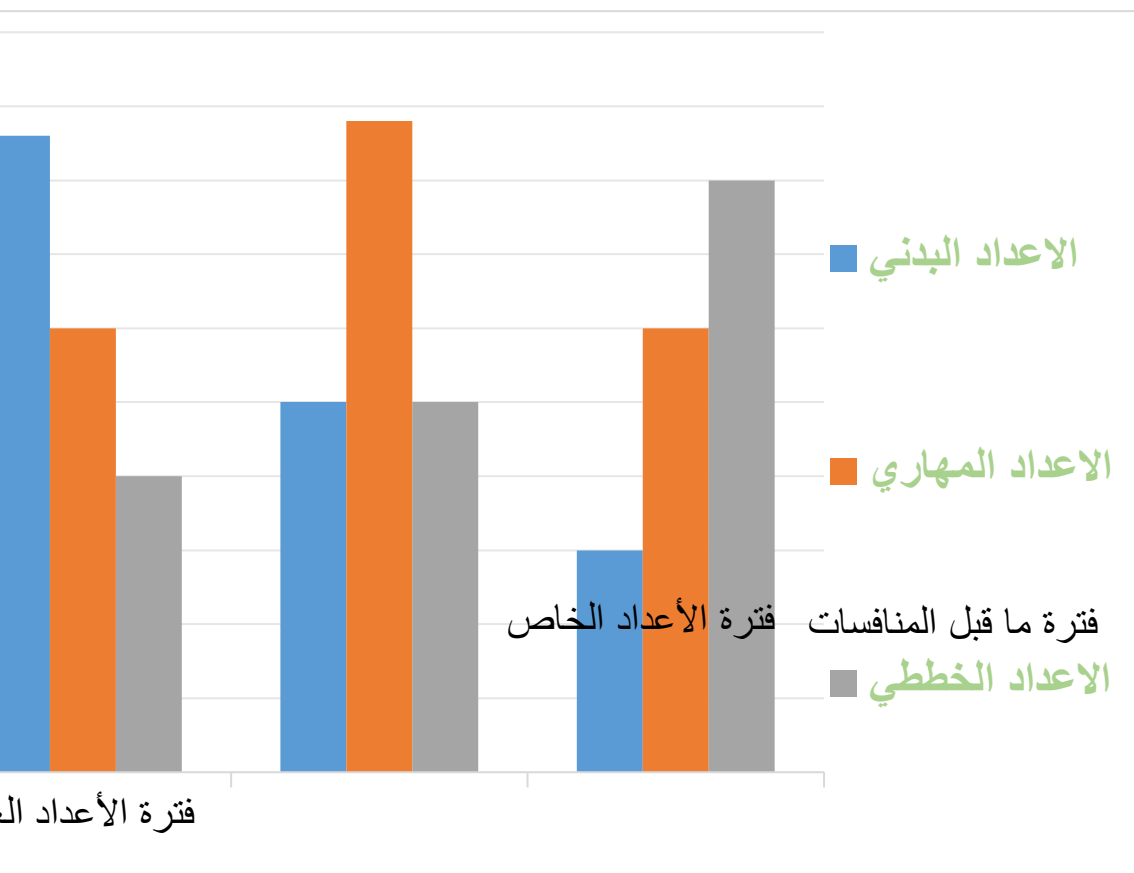
7. المرحلة الانتقالية .

محتوى الاعداد :

1. الاعداد البدني .

2. الاعداد المهاري .

3. الاعداد الخططي .



والتعليمية للوصول إلى الهدف من التدريبي فهي أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب ، تحتوى على مجموعة من التمرينات يؤديها الرياضي بأسلوب علمي في توقيت محدد بهدف تنمية وتطوير حالته التدريبية، كما تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي .

أجزاء (مكونات) الوحدة التدريبية :

ويمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب ، وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي ويتراوح زمن هذا الجزء (التمهيدي) ما بين 10 : 20% من زمن الوحدة ، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء .

محتوى الاحماء : مجموع تدريبات تشتمل على (الهرولة - الاطالة والمرونة - الجري بانواعه)

ب. الجزء الرئيسي:

يهدف الجزء الرئيسي إلى تحقيق الواجبات الأساسية للوحدة التدريبية ، وهذه الواجبات تكون موجهة للارتقاء بمكونات الحالة التدريبية للاعب والمرتبطة بطبيعة وخصائص النشاط ، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات التدريبية

مكونات الجزء الرئيسي :

1. الاعداد البدني : ويشمل تدريبات تحقق أهداف الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص .
2. الاعداد المهاري : ويشمل تعليم المهارات الفنية للنشاط التخصصي وتطويرها والتدريب عليها .
3. الاعداد الخططي : ويشمل تدريبات تعليم خطط النشاط الرياضي التخصصي والتدريب عليها .

الجزء الختامي (التهدة) :

يهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية وفي هذا الجزء طيبة هذه التدريبات تؤدي الى أنخفاض مستوى الحمل الواقع على الفرد بصورة تدريجية بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الجرعة التدريبية ، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها وتسمى هذه التدريبات تدريبات التهدة .

التدريبات الخاصة بالتهدة :

- تمرينات اطاله ومرونة .
- تمرينات اهتزازية .

الاشكال الخاصة بالتهدة :

- تؤدي بصورة بطيئة .
- تشمل جميع عضلات ومفاصل الجسم التي استخدمها اللاعب في التدريب .

أنواع الوحدات التدريبية وفقاً لأهدافها :

- وحدة تعليمية .
- وحد تدريبية .
- وحدة تعليمية تدريبية .
- وحدة استشفائية .
- وحدة نموذجية .
- وحدة تقويمية .

أنواع الوحدات التدريبية وفقاً لاتجاه تاثير الحمل :

- ذات اتجاه واحد .
- ذات اتجاه متعدد .
- ذات اتجاه المتتالي .
- ذات الاتجاه المتوازي .

