



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص الفصل الثامن – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة
العام الدراسي 2025 - 2026

أ.د اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي – العاب القوى

2025م

1447هـ

مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي

إن التخطيط بشكل عام هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة .

إن مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر اساس من عناصر الادارة , ويكتسب أهميته من المستوى العالي والمعقد في ادارة العملية التدريبية وقيادتها وهناك الكثير من التعاريف للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر اساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية . ويعرف

التخطيط الرياضي بأنه تصور للظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق خاصة لتحقيق اهداف محددة لمراحل الاعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب ان يحققها الرياضيون .
التخطيط والخطة والمنهج التدريبي

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة . ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.

التخطيط : هو (تنبؤ + خطة) فالتخطيط : عملية اشمل واعم من مفهوم الخطة حيث يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة , فالخطة ناتجة عن التخطيط .

تعرف الخطة : بأنها الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج او المنهاج التدريبي .
اما التخطيط : فهو عملية تنبؤ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة ، أي تحديد وتعيين طرائق تحقيق هذه الاهداف على وفق المتغيرات التي ستحدث في المستقبل.

اما المنهج التدريبي : فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية او عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الاهداف .

اهمية التخطيط للتدريب الرياضي

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، ومن هنا يمكن تحديد اهمية التخطيط بالاتي :

1. لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هدية .
2. يعد التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة .
3. التخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف . ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي :

1. أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية .
2. أهداف بدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات .
3. أهداف خطوية : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة .
4. أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة .
5. أهداف معرفية : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه .
6. أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها .

1. **تحقيق الهدف** : يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعة ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر.
2. **الواقعية** : يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع , أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبين .
3. **العلمية** : يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات .
4. **التدرج في الترتيب المنهجي** : اذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارية مع التركيز على الأكثر استخداماً وتدريبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق وقابلية اللاعب .
5. **الشمول** : يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب , متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق .
6. **التكامل** : فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة , مما يستدعي دراسة علاقة كل الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبياً وإيجابياً . "وبالنتيجة يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود وأستثيرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته".
7. **الاستمرارية** : لابد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول اليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الاستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً .
8. **المرونة** : قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعة أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط نحو الهدف المرسوم له متخظياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب مقتضيات الضرورية لذلك .
9. **الموازنة** : أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنميته وتطويره , فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً وغير واف .
10. **البيانات والمعلومات الصحيحة** : حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضطرباً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.
11. **الاستغلال الأمثل للإمكانات** : يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد .
12. **التنسيق** : يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط .
13. **المشاركة الجماعية** : يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب .
14. **الاقتصادية** : توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي والمقاييس والطب الرياضي .

فوائد التخطيط السليم

اولا : تحديد الاهداف لابد من تحديد الهدف او الاهداف لأنها النهايات او النتائج المطلوب للأفراد والمرووسين الذين سوف يعملون ما يستطيعون لتحقيقها ، ومما لاشك فيه ان الاهداف هي المرشد الذي يهدي المنظمة الى الطريق المنشود والى وضع المعيار السليم لتقويم الاداء الوظيفي بما يؤدي الى زيادة فعالية وكفاءة المنظمة والعاملين فيها.

ثانيا : التنبؤ بالمستقبل ان دراسة العوامل والمتغيرات التكنولوجية والاقتصادية واعداد خطة منظمة منطقية تساعد تفادي ما يحتويه المستقبل من مشكلات .

ثالثا : الترابط المنطقي للقرارات ان الاهداف ووضوحها يؤدي الى الترابط بين القرارات الصادرة من الرئيس الى المرووسين وكذلك الترابط بين الاهداف الكلية والاساسية للمنظمة بصفة عامة والهدف الرئيسي للمنظمة ، وبذلك تتضافر الجهود جميعها وتتوحد في سبيل تحقيق الغاية .

رابعا : التنسيق يساعد التخطيط على تنسيق الجهود البشرية بحيث تصب الاهداف الفرعية جميعها في تحقيق الهدف الرئيسي .

خامسا : الاستخدام الامثل للموارد المتاحة يساعد التخطيط على الاستخدام الامثل للموارد المتاحة من عناصر الانتاج (الموارد المالية ، والقوى البشرية ، والمواد الخام ، والادارة) بحيث نحصل منها على اكبر منفعة ممكنة بأقل تكلفة .

سادسا : تقويم الاداء يساعد التخطيط على تقويم الاداء ويرفع من الكفاءة الادارية وفعاليتها ويرشد المدير والقادة الى القرارات الصائبة ، وذلك لتحقيق الاهداف المنوط بها .
عوامل نجاح التخطيط

1. **ان تكون الخطة مستهدفة** : من المهم ان تكون الاهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا لان ذلك يساعد في تحديد الاسلوب لتحقيق ذلك الهدف ، فضلا عن تقييم البرامج لأنه عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج في ضوء ما كان مستهدفا تحقيقه .
2. **الاعتماد على الدراسة العلمية** : من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات تتصف بالدقة والموضوعية فان ذلك يساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقيقة وموضوعي فان هذا يساعد على انجاح الخطة .
3. **تصميم الخطة في حدود الامكانيات** : مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانيات والمواد المتاحة وبدون ذلك تصبح الخطة عاجزة عن تحقيق الاهداف .
4. **مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة** : ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله .
5. **استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة** : من الضروري مراعاة الدقة في اختيار هذه وسائل الاعلام التي تعمل على الترويج للخطة التدريبية والانجاز من بعد ذلك .

خصائص التخطيط الرياضي

1. **النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي** : يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.
2. **الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب** : تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول

الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

3. تكامل جوانب اعداد الخطة : عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

4. وجود خطة لأعداد اللاعب : ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

معوقات التخطيط الرياضي

1. التغير المستمر : يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية .

2. عدم توفر الوقت للتخطيط : ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر على تنفيذ ما خطط اليه .

3. صعوبة تقييم واختبار النتائج : ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين .لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.

4. الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي : تتعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فإن مساندتهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على الفعالة بأهمية الشباب الرياضي .

5. عدم توفر الخبرة الفنية : ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فإن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط .

6. التخفيض المستمر في الميزانية : تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيح في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة.

مستويات تخطيط التدريب الرياضي

اولا : التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي : وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاما .

ثانيا : تخطيط التدريب للبطولات الرياضي : وهو التخطيط للتدريب الرياضي للأستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (4-2) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية .

ثالثا : تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (4-2) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى .

رابعاً : تخطيط التدريب الفتري : تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين .

خامساً : تخطيط التدريب المرحلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية .

سادساً : تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) : هي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارينات وانشطة التدريب الرياضي .
الاعتبارات عند وضع خطة التدريب

1. الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط الحالية .

2. تثبيت وتركيز عامل او عنصر التدريب الرياضي .

3. انجاز او اتمام ايقاعية الخطة .

أنواع تخطيط التدريب الرياضي

اولاً : تخطيط طويل المدى : هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة اوربا مثلاً او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي الاعدادية والمنافسات والانتقالية (التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية) .

ثانياً : التخطيط قصير المدى : وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .

ثالثاً : التخطيط الجارى : يعتمد التخطيط الجارى اساساً على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط عموماً بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة .

المنهج التدريبي :

هو الخطوة التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة في شكل تمارين او انشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف الموضوعه من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية و التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة ، **فالمنهج التدريبي** " هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة .
خطوات وضع المنهاج التدريبي:

من اجل وضع او تعميم منهاجا تدريبياً معيناً يجب ان يشمل ما ياتي :

1. **المبادئ التي يقوم عليها المنهاج التدريبي :** ان تصميم منهاج تدريبي لأي فعالية رياضية يجب ان يبنى على اسس ومبادئ علمية مثل الفلسفة وعلم النفس والحركة والبايوميكانيك وغيرها من العلوم الاخرى .

2. **الهدف العام والاهداف الفرعية للمنهاج التدريبي :** يستمد المنهاج التدريبي من الخطة الموضوعه وان الهدف يجب ان يكون قابل للتحقيق وموضوعي ايضا هذا وان تحقيق الاهداف بدقة يساعد كثيراً في اختيار التمارين او الانشطة المناسبة والضرورية وطرائق تنفيذها ووسائل تقييم هذه الاهداف

3. **تحديد اقسام المنهاج التدريبي :** وهي (الاحماء - القسم الرئيسي - القسم الختامي) .

4. كيفية تنظيم التمارين او الانشطة المستخدمة في المنهاج التدريبي : ان تنظيم التمارين والانشطة المطلوب استخدامها في المنهاج التدريبي تعتمد في الاساس على عدة عناصر كالحمل التدريبي ومكوناته لكافة فترات ومراحل واسابيع الوحدات التدريبية ، فضلا عن توزيع ازمة التدريب لكل قسم من اقسام الاعداد ضمن المنهج التدريبي.

الوحدة التدريبية TRAINING MODULE

تعد الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة عن : " مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة " ، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات ، وتنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال التدريب المنظم واستخدام الوحدة التدريبية بصورة صحيحة . وبناءً على ذلك تعد الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل للموسم الرياضي التدريبي ، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل ، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة ، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد ، كذلك خلال الموسم التدريبي الكامل.

عوامل تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي :

1. الأهداف والواجبات .
 2. نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية .
 3. حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية .
 4. تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .
 5. نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية .
- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل :

أولاً : الجزء التمهيدي : يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي ، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي .:

1. زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي .
2. زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية
3. تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من الاصابات .

ويقسم الى قسمين :

الإحماء العام : ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي ، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص : ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية ، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم .

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته ، والظروف الخارجية المحيطة

هناك بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

1. التدرج.
2. اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
3. تكامل كل من الأعداد العام والخاص.
4. مراعاة الظروف المحيطة باللعبين.
5. مراعاة الفروق الفردية.
6. التنوع.

ثانياً : الجزء الأساسي : ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية ، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية :

يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي :

1. طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة .
2. إجماع التمرينات المستخدمة .
3. التمرينات وعددها .
4. القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.

ثالثاً : الجزء الختامي : يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية ، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها ، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

1. تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات .
2. تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب .
3. تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب .

أنواع الوحدات التدريبية

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي :

أولاً : أنواع الوحدات التدريبية وفقاً للهدف منها

1- الوحدة التعليمية : وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة .

2- الوحدة التدريبية : وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارات الفنية والخطية ، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى ، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات .

3- الوحدة التعليمية – التدريبية : ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي .

4. الوحدة الاستشفائية : تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

وتستخدم وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب :

- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى ، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة .
- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة .
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي .
- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.
- وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

5- الوحدة النموذجية : تعد الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية ، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة ، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات ، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية ، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء ، ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق ، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

6- الوحدة التقويمية : وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخطي والنفسي ، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد ، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي ، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة ، كما يمكن

ملخص الفصل الثامن - تدريب رياضي - المرحلة الرابعة - ا.د. اسراء فؤاد صالح
استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

ثانيا : أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ :

1- الوحدة الفردية : في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده ، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه ، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس . كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي ، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة ، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب .

2- الوحدة الجماعية : تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً ، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة ، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية .

3- الوحدة الموحدة : وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعه في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي ، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .

4- الوحدة الحرة : تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية ، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة مناهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت .

الدائرة التدريبية السنوية

تعد هذه الخطة من أهم أسس التخطيط في التدريب الرياضي، إذ أنها محاولة إعداد رياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية.. ويعد التخطيط السنوي أساس التخطيط الاولمبي وبعيد المدى، اذ يتم في هذه الخطة توزيع التدريب على إحدى عشر شهرا ويترك الشهر الثاني عشر للمرحلة الايجابية وهو يمثل المرحلة الانتقالية التي يمارس فيها اللاعب أو الفريق تمارين والعب مختلفة غير الاختصاص، ويتكون التخطيط السنوي عادة قمة واحدة أو قمتين أو ثالث قمم وحسب المواعيد المقررة للمسابقات أو المباريات وتضم العديد من الدورات الصغيرة .

مراحل الدائرة التدريبية السنوية

اولا : مرحلة الأعداد تقسم الى قسمين

1. الأعداد العام : تتم في هذه المرحلة تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ويتم تطوير الصفات البدنية العامة مثل القوة القصوى والسرعة الانتقالية القصوى والمطاولة العامة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة.... الخ.

وتعد اللياقة البدنية العامة التي تتم تطويرها في مرحلة الاعداد العام الاساس التي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة وعادة تستغرق مرحلة الاعداد العام (3-4) أشهر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الرياضي والفئة العمرية والجنس وطبيعة الفعالية .

مثال/لاعب السلة لأداء الطبطبة بين الشواخص يحتاج إلى توازن، ورشاقة، ودقة أداء، ومرونة، وسرعة أداء الخ ، ولهذا هناك صفات بدنية عامة لها علاقة بأداء المهارة أو الصفة الاساسية.

اهداف فترة الاعداد العام هي :

1. بناء الفورمة الرياضية.
2. رفع مستوى الاعداد البدني العام.
3. تطوير قدرة الاجهزة الوظيفية لغرض تحقيق اعلى مستوى.
4. معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.
5. الاهتمام بالناحية الصحية.
6. خلق الاسس البدنية والفنية والنفسية للارتقاء بالمستوى.
7. رفع مستوى مقدرة اللاعب على تقبل الاحمال التدريبية التخصصية العالية.
8. الارتقاء التدريجي في سرعة الاداء.
9. اعطاء نسبة معينة التدريب للجوانب الخططية.
10. استخدام التدرج بالحجم والشدة.
11. يتميز الحمل التدريبي في فترة الاعداد العام بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة وطول فترات الراحة.
2. الاعداد الخاص: في هذه المرحلة يتم تطوير اللياقة البدنية الخاصة التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة أو أي صفة مرتبطة بالأداء الفني أو المهاري للعبة. وفي غضون فترة الاداء الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية بعملية تنمية المهارات الحركية وعادة تستغرق هذه المرحلة من (2-3) أشهر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الرياضي أو الفئة العمرية أو الجنس وطبيعة الفعالية .

واهم اهداف الاعداد الخاص :

1. تطوير الفورمة الرياضية.
2. التأكيد على النواحي التخصصية المتعلقة بالفعالية.
3. تثبيت المهارات الحركية والارتقاء بها.
4. اكساب القدرات الخططية.
5. الاكثار من التمرينات المشابهة لما يحصل في المباراة او المسابقات الفردية .
6. يتميز الحمل التدريبي في فترة الاعداد الخاص بارتفاع الشدة وانخفاض الحجم والراحة تكون مناسبة
7. الارتقاء بمستوى اللعب الجماعي في الالعاب المنظمة.

ثانيا : مرحلة المنافسات

وهي المرحلة التي تجري خلالها السباقات والبطولة التجريبية والرسمية وهي تحتل جزء كبير من الخطة السنوية. وتعد هذه المرحلة من أهم الفترات خلال الموسم التدريبي نظراً لتنوع أهدافها أو أحداثها ما بين التحميل المرتفع لزيادة التكيف المتدرج والاعداد المباشر للمشاركة في المنافسة وتجهيز الرياضي لمواجهة كل الظروف التي يتعرض لها خلال أي بطولة.

في فترة المنافسات يجب إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى يمكن أن يصل إليه. وعادة تهدف فترة

المنافسات إلى ما يأتي :

1. الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه اللاعب، الفورمة الرياضية(القمة).
2. الاستمرار بتطوير النواحي الفنية والخططية والنفسية الخاصة بنوع النشاط.

3. في هذه الفترة يكون الحمل بدرجته القصوى.

4. في نهاية فترة المنافسات تأخذ الشدة والحجم بالانخفاض التدريجي.

ثالثا : مرحلة الانتقالية

تأتي هذه المرحلة عادة بعد مرحلة المنافسات وتسمى في بعض الاحيان ال راحة الايجابية. وتستمر هذه المرحلة عادة شهر واحد يمارس فيه اللاعب أنواع متعددة من الرياضات الاخرى من غير الاختصاص ، وتتميز هذه المرحلة من انخفاض كل من شدة وحجم الحمل .

اهم اهداف وواجبات الفترة الانتقالية ما يلي :

1. الترويح عن اللاعبين نتيجة للشد العصبي من خلال المشاركة في المسابقات. .
2. العودة الى الحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) وتحقيق الراحة لأجهزة الجسم بعد الجهد البدني الكبير خلال الموسم السابق.
3. محاولة تأهيل اللاعبين المصابين الذين تعرضوا لبعض الاصابات في المباريات او الباقات او التدريب.
4. اجراء فحوصات طبية على اللاعبين.
5. الاهتمام بمستوى اللاعبين والسعي للحفاظ على مستوياتهم ومحاولة عدم هبوط كفاءتهم.