



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

ملخص المحاضرة الثالثة عشر – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة
العام الدراسي 2023 – 2024

أ.د اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي – العاب القوى

2023م

1445هـ

المنهج التدريبي :

هو الخطوة التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة في شكل تمارين او أنشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف الموضوعه من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربية 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 تدريبييا معينيا يجب ان يشمل ما ياتي :
1. المبادئ التي يقوم عليها المنهاج التدريبي : ان تصميم منهاج تدريبي لأي فعالية رياضية يجب ان يبني 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 الموضوعية وان الهدف يجب ان يكون قابل للتحقيق وموضوعي ايضا هذا وان تحقيق الاهداف بدقة يساعد كثيرا في اختيار التمارين او الانشطة المناسبة والضرورية وطرائق تنفيذها ووسائل تقييم هذه الاهداف
3. تحديد اقسام المنهج 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 ازمنا 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 وتتكرر هذه الوحدات ، وتنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلى 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 فان النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة 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 فوائده 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 تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
3. تكامل كل من الأعداد العام والخاص.
4. مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
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 إن 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 جرة 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 والخطوية ، 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 أحمال 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 استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

ثانياً : 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 التوجيه الجماعي ، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .

4- الوحدة الحرة : تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية ، ويمكن استخدام أسلوبه لهذه الطريقة منهما 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، إذ 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 والخطوية والنفسية ويتم تطوير الصفات البدنية العامة مثل القوة القسوى والسرعة الانتقالية القسوى والمطولة العامة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة... الخ.

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

مثال/لاعب السلة لأداء الطبطة 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 الخطئية.
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 ومطاوله 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 الخطئية.
 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 والخطئية 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.