



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات العليا / دكتوراه

## المنهج التدريبي

محاضرة مقدمة من قبل  
إسراء جمعة علي

وهي جزء من متطلبات مادة تخصص تدريب المستويات العليا لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023 – 2024

مقدمة الى  
أ.د. إسراء فؤاد صالح  
علم التدريب الرياضي – العاب القوى

2024م

1445هـ

## المنهج التدريبي

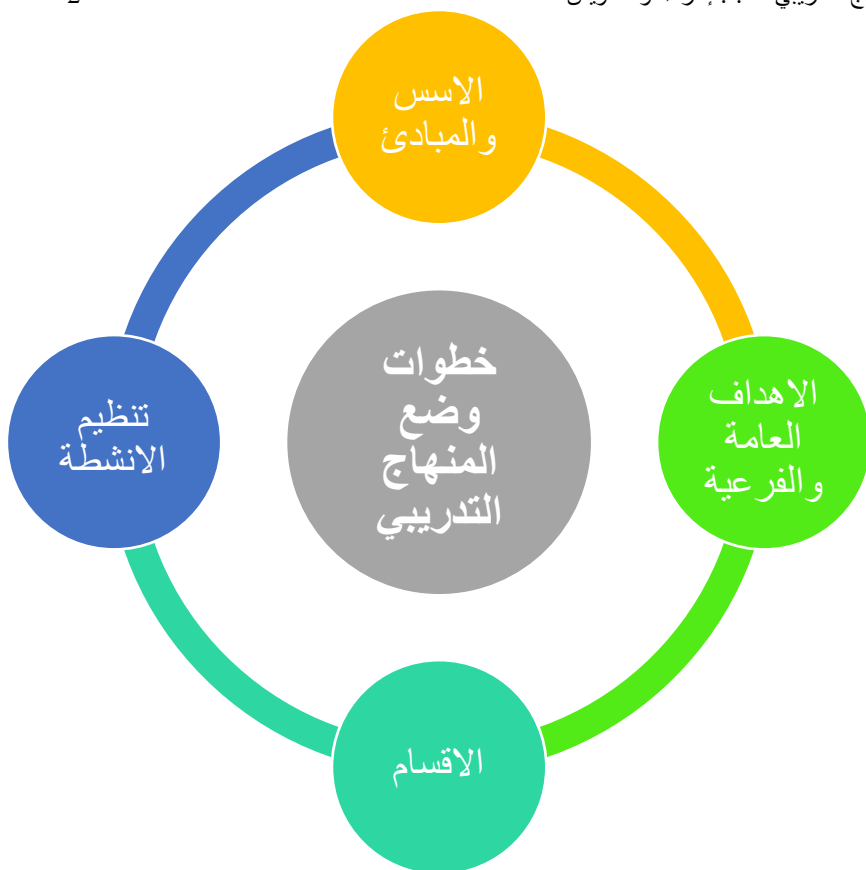
- هو الخطوة التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة في شكل تمارين او أنشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف الموضوعية من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية و التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة ، **فالمنهج التدريبي** " هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في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

- كما يعرفه " عبد الحميد شرف" هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وأماكنيات تحقيق هذه الخطه ".

- وكذلك يعرفه ثامر محسن، سامي الصفار هو" الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها الموسومة للوصول إلى المستويات العليا "

## خطوات وضع المنهاج التدريبي:

- من اجل وضع او تعميم منهاجا تدريبيا معيننا 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 الخطه 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 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 ازمنة التدريب لكل قسم من اقسام الاعداد ضمن المنهاج التدريبي.



### وتخضع عملية اختيار الأنواع المناسبة من التدريب لعدة عوامل أهمها :

1. موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه .
2. عدد الرياضيين المطلوب تدريبهم مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم جماعياً .
3. والمكان الذي سيتم فيه التدريب والأمكانية المكانية المتاحة .
4. التطابق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر توفير ظروف بيئية مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب .
5. التكيف مع الفروق الفردية للرياضي .
6. اختيار الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديدتها من بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة .
7. إعداد الجدول الزمنية الخاصة بكل منهج .
8. تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الأيضاح السمعية والمرئية التي تحتاج إليها
9. تحديد مواعيد البدء والانتهاج المناسبة لكل منهاج .
10. تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجته الرياضية .
11. تحديد المعايير والمقياس التي تستخدم في تقويم التدريب وتحديد المنهج .
12. تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً .



## القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي:

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها بنظر الاعتبار من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج التي تعكس فلسفة التدريب وهي :

**1- الواقعية :** يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع , أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبين .

**2- 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 .

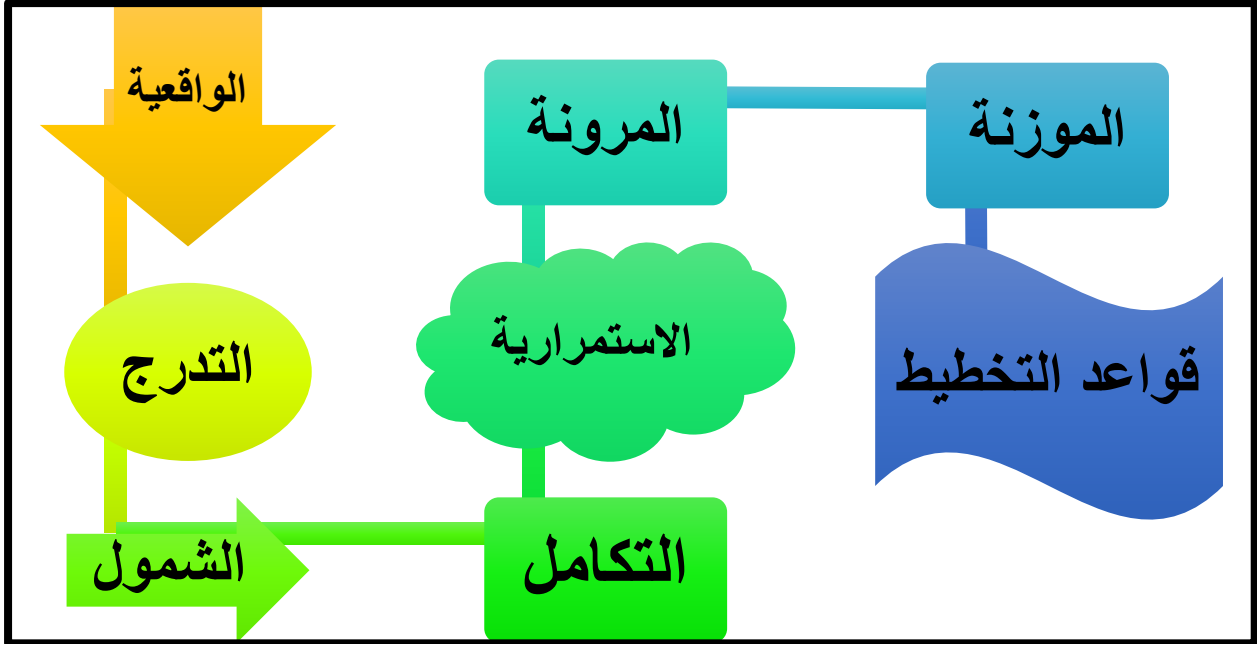
**3- الشمول :** يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب , متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق .

**4- 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 وأسئثرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته".

**5- الاستمرارية :** لا بد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول إليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الاستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً .

**6- المرونة :** ان إحدى قواعد التخطيط الجيد هو أنصافه بالمرونة الكافية , إذ 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 متخطياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب مقتضيات الضرورية لذلك .

7- 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 .



## الوحدة التدريبية Training module

تعد الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة عن : “ مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال 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 تعتبر 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.

### المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة 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:**

**1- الجزء التمهيدي****2-الأساسي****3-الختامي.****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 .:

- ا- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي .
- ب- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية
- ج- 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 تمارين 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 التمارين بحيث تتماشى 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 التمارين المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات 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 التمارين 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 :

أ- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات .

ب- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جراحة التدريب .

ج- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب .

**أنواع الوحدات التدريبية :**

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي :

1-أنواع الوحدات تبعا لاهدافها

2-أنواع الوحدات تبعا لطريقة تنفيذها

**أولاً : أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي :**

**1- الوحدة التعليمية : Educational units**

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 : Training module**

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة المهارات 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 : Hospital Unit**

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.

**استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب :**

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى ، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة .

ج- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي .

د- 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 أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق ، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

### 6- الوحدة التقويمية : Calendar Unit

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 : Individual unit

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 : Collective unit

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 : Unified Unit

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية 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 : Free Module**

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية ، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت

**وحدة تدريبية يومية في فترة الاعداد الخاص للاعبات فريق خماسي كرة القدم للمجموعة التجريبية**

اليوم والتاريخ :  
الوحدة التدريبية : الاولى  
المكان: قاعة الحديد/القاعة الداخلية  
الهدف التدريبي : تطوير السرعة الانتقالية والقوة السريعة  
عدد اللاعبات : 8  
الشدة المستخدمة :90%

القسم والجرعة التدريبية		الوقت بالدقيقة	الهدف	نوع التمرين																							
القسم التحضيري / العام		15	احماء عام	سير خفيف على الامشاط والكعب والحافة الوحشية والانسية مع احماء مفصل الركبة والحوض تم الورك والعمود الفقري ولف الجذع بشكل بسيط ومتدرج مع مرونة الركض حول الملعب وحركة الذراعين ثم حركة الجذع																							
القسم التحضيري / الخاص		10	احماء خاص	تهيئة الجسم بشكل تام للتحضير في الدخول للقسم الرئيس من خلال اجراء عدة تمرينات خاصة في اللعبة مثل التمرير بين زملاء والهرولة مع الكرة .																							
القسم	وقت الوحدة	الهدف التدريبي	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية																								
ت	ث	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	الحجم المطلق في الشدة النسبية %	الحجم المطلق د	النقص ض لا	الراحة بين المجموع	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	عدد التكرارات						
2	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	90	6.6	172	60	2	30	4	5	594	90	6.6	172	60	2	30	4	5
2	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	95	5	183	60	2	30	10	3	475	95	5	183	60	2	30	10	3

جري بخطوات جانبية									
579.6	92	6.3	177	60	2	30	10	4	الزملة التي تجري امام تتسارع لسحب زميلتها من الخلف امام وتبادلان الاماكن
414	90	4.6	173	60	2				ركض 30م باقصى سرعة
252	84	3	162	45	2	20	15	2	ثني ومد الذراعين للاعلى باستخدام البار
270	90	3	173	45	2	20	15	2	ثقل باليدين – القفز للاعلى
255	85	3	164	45	2	20	15	2	ثني الجذع جانبا باستخدام ثقل 5كغم
261	87	3	167	45	2	20	15	2	ثني ومد الرجلين (دبني) بثقل 35كغم.
270	90	3	173	45	2	20	15	2	ثني الركبتين من الانبطاح على مقعد جهاز مد الرجلين كيل سيقان خلفي 15كغم
261	87	3	167	45	2	20	15	2	الانبطاح على جهاز حضان القفز تثبيت القدمين من قبل الزملة وهي في الهواء من منطقة الكاحل.قيام اللاعبة بخفض الجذع الى الامام اسفل واليدين ممدودتان ثم الرجوع الى الخلف امام عاليا
255	85	3	164	45	2	20	15	2	مد الجذع باستخدام جهاز المولتجم.
270	90	3	173	45	2	20	15	2	8-الذراعان خلف الرقبة حمل الثقل بوزن 20كغم ميل الجذع اماما. (GOOD MORNING)

مجموع الحجم المطلق X الشدة الجزئية (415606) الحجم المطلق للوحدة التدريبية (46,5 د) شدة الوحدة التدريبية (89.3%)

الجزء الختامي	10 د	ارتخاء وتنفس	تمارين تهدئه وتنفس وارتخاء ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل مع شهيق وزفير عميقين
---------------	------	--------------	--

### المصادر

- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان ، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2014 .
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، عمان ، دار دجلة، 2012.
- حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي "دوائر التدريب تدريب المرتفعات الاستشعار" ، بغداد ، مكتبة الكرار للطباعة ، 2006.
- عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005 .
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، 2009.
- صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، دمشق ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة ، 2011، ص56