

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

مراحل التدريب الرياضي

أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ

مراحل التدريب الرياضي :

إنّ نظام التدريب الرياضي يشمل (المبتدئين والمتقدمين والأبطال)، وهناك فروقات بايولوجية في مراحل النمو المختلفة وكل فئة عمرية لها نظام تدريبي مستقل يختلف في الخطوات والمميزات الخاصة بالمقارنة مع النظام التدريبي بين الرياضيين أنفسهم فعلى سبيل المثال (المتقدمين أو الأبطال) وهذه المقارنات اعتمدت على اساس العمر والجنس ومستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي ، فضلاً عن الفروقات بينهم وإنّ كثيراً من الخبراء يؤكد ان تدريب المستويات العليا يجب أن يبدأ منذ مرحلة الطفولة او مرحلة مبكرة ، وهذا يعتمد على تخطيط التدريب الرياضي (١).

وهي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب ، اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة ، وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو، فضلاً عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة ، وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايولوجية في مراحل النمو (العمر ، الجنس ، مستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي) بين اللاعبين ، وهذه المراحل هي (١):

(١) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٥١ .

(٢) فاطمة عبد مالح واخرون : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية ، عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ ، ص ٥١ .

١. المبتدئون أو الناشئون .

٢. المتقدمون.

٣. الإبطال أو رياضة المستويات العليا.

مراحل التدريب الرياضي :

تعد مراحل التدريب الرياضي القاعدة الأساسية للتدريب ، وبذلك

يضمن النمو المتواصل لحمل التدريب ، إذ قسمت الى ما يأتي:

ويمثل الاعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامه والاساسيه لعناصر اللياقه البدنيه السبعه التاليه طبقاً لرأى العلماء وهى :- (١)

١ - القوه العضليه Muscular Strength

٢-التحمل Endurance

٣- السرعه Speed

٤- الرشاقه Agility

٥-المرونه Flexibility

٦- التوافق Coordination

٧-التوازن Balance

وعلى المدرب مرعاه التنمية الشاملة والمتزنه لهذه العناصر برفع كفاءه الاجهزه الوظيفيه من خلال التمارين البنائيه ذات الصفات التطوريه العامه والتي تتم في الصالات المغلقه أو الملاعب المفتوحه ذات التأثير المباشر وغير مباشر باستخدام الأثقال (الكور الطبيه - اجهزه الأثقال - الأثقال الحره الجاكت المثقل والمقاعد السويديه والحواجز والحبال وغيرهما) وكذلك باستخدام الجرى لمسافات متنوعه والألعاب الرياضيه المختلفه غير النشاط التخصصى ، وبصفه عامه يمكن تقسيم تمارين الاعداد البدني العام من حيث التأثير الى :

أ- تمارين ذات تأثير غير مباشر

(١) امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (القاهرة ، مكتبة المعارف، ١٩٩٨) ص٢٢.

ب- تمارين ذات تأثير مباشر .

وتوجه التمرينات ذات التأثير غير المباشر إلى تحسين وتطوير قدره الجسم على العمل وتنظيم وظائف انظمته ، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشده مثلاً لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصه بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدورى التنفسى ويقوى عضله القلب ، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقيها الرياضي أثناء المنافسات وهذا التطور يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصه لتنميته عناصر اللياقه البدنيه العامه (القوه - السرعة - التحمل الخ) ، أى التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعداداً للتدريب التخصصي .

بينما التمارين العامه ذات التأثير المباشر تكون موجهه نحو تحسين الاعداد البدني في النشاط نفسه ، أى يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسيه للرياضه التخصصيه وبشكل يضمن توافقه مع طبيعه هذا النشاط ، فمثلاً يتخذ تدريب التحمل السابق (الجرى لمسافات طويله شكل مختلف من حيث توزيع شده الجرى على المسافه بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض فى مستوى الشده كما في الألعاب الجماعيه على سبيل المثال) . وتتخذ تدريبات القوه العضليه مثلاً بالأثقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط .

والهدف من هذه المرحلة : (١)

(١) تطوير العناصر البدنية وصفاتها (تحمل) - قوه - سرعة - مرونة - توافق- رشاقه... الخ).

(٢) تطوير الجانب الخلقى والإرادي.

(٣) تطوير المهارات الحركية عن طريق تطوير وإتقان الحركات المختلفه.

(٤) زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخليه

(٥) تطوير الجانب النفسى لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعه في الحمل.

(١) مصدر سبق ذكره ؛ علم التدريب الرياضي :نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي

للتشر والتوزيع ،٢٠١٣) ص٥٢-٥٧.

(٦) علاج نواحي الضعف البدني الذي يؤثر في التكنيك.

(٧) رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية من خلال استعمال التمرينات والحركات والألعاب المختلفة عن طريق الوسائل المساعدة التدريبية المتعددة.

(٨) تقوية الناحية الصحية.

أما وظائف هذه المرحلة الأساسية (الإعداد) فهي ما يأتي:

(١) وضع برنامج شامل للإعداد العام يساعد على تطوير العناصر والصفات البدنية ومنها السرعة - القوة - المرونة - والقدرة الحركية للمفاصل فضلا عن قدرات التحمل.

(٢) تطوير قدرة التكيف والثبات على الإختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية.

(٣) تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية

ثانياً: المرحلة التخصصية(الخاص):

وهي المرحلة التي يكون فيها أعداد اللاعب بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه من أداء المهارة بشكل جيد مع تثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة ، حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأعلى كفاءة ، او هي الانتقال من الأعداد العام إلى الخاص حسب الاختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية، مع التركيز على النواحي الفنية والخطوية للنشاط التخصصي (١).

وهي المرحلة التي يتم فيها الانتقال من الإعداد العام الى الخاص على وفق الإختصاص للفعاليات والأنشطة الرياضية، وفي هذه المرحلة يتم تأكيد على النواحي الفنية والقدرة الخاصة للارتقاء باللعبه التي اختص بها المدرب (الرياضي) كذلك تحقيق أفضل الأرقام والنتائج في المنافسات مدة هذه المرحلة من (٢ إلى ٣ أشهر) ، إنَّ الإعداد البدني الخاص مبني على مدى تطور الإعداد العام ، أما العمل يكون في القاعدة الأولى للمرحلة ويكون العمل (%٤٠عام) ، (%٢٥إعداد متوسط) ، (%٣٥إعداد خاص) ، أما القاعدة الثانية فهي (%٣٠إعداد عام) ، (%٢٠إعداد متوسط) ، (%٥٠إعداد خاص) ، والشكل ادناه يوضح نموذج تخطيطي لهذه المرحلة (١).

٢

(١) فاطمة عبد مالح واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص٥٢

(٢) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص٥٣-٥٤ .

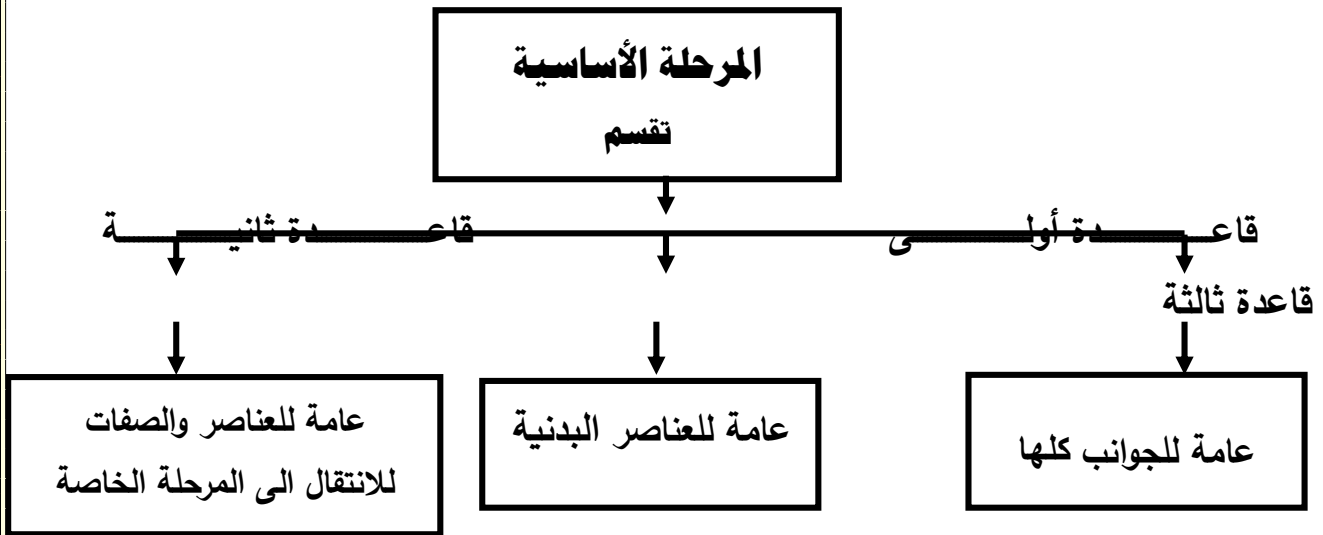
أولاً: المرحلة الأساسية (الإعداد):

هي حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء مستوى مناسب من الإعداد البدني الأولي والذي يخدم المراحل اللاحقة من التدريب الرياضي ، إن اكتساب المرحلة الأساسية (البناء) للاعبين ، لا يتم بين ليلة وضحاها ، اذ تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب ، حتى وصول اللاعب ودخوله الى مرحلة التخصص. ففي هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها بنسبة تقارب ٧٠% من وقت التدريب ، وعند ذلك تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة أنشطة تأخذ خصائص وصفات التمرينات العامة لاكتساب القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام ، وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم ، والذي له تأثير إيجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب ، والتي يمكن تقديمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة ، سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على أمكانية تقدم المستوى البدني، وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها، فكل تلك التمرينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام (١) .

وفي هذه المرحلة يرفع مستوى اللياقة البدنية والفنية عن طريق دورتين أو ثلاث دورات تخصصية الأولى التركيز على الإعداد العام وتعلم المهارات الخاصة بالعينه والمهارات المرتبطة بالقدرات البدنية

(١) فاطمة عبد مالح واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ٥١-٥٢ .

فضلاً عن تكتيك أداء مهارة النشاط الرياضي او اللعبة ، والثانية والثالثة التركيز على المرحلة القريبة من التخصص الى الإعداد الخاص ومن ثم تمهيداً لمدة السباقات ، والشكل ادناه يوضح انموذج تخطيطي لهذه المرحلة () .



الشكل (١)

أنموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها.

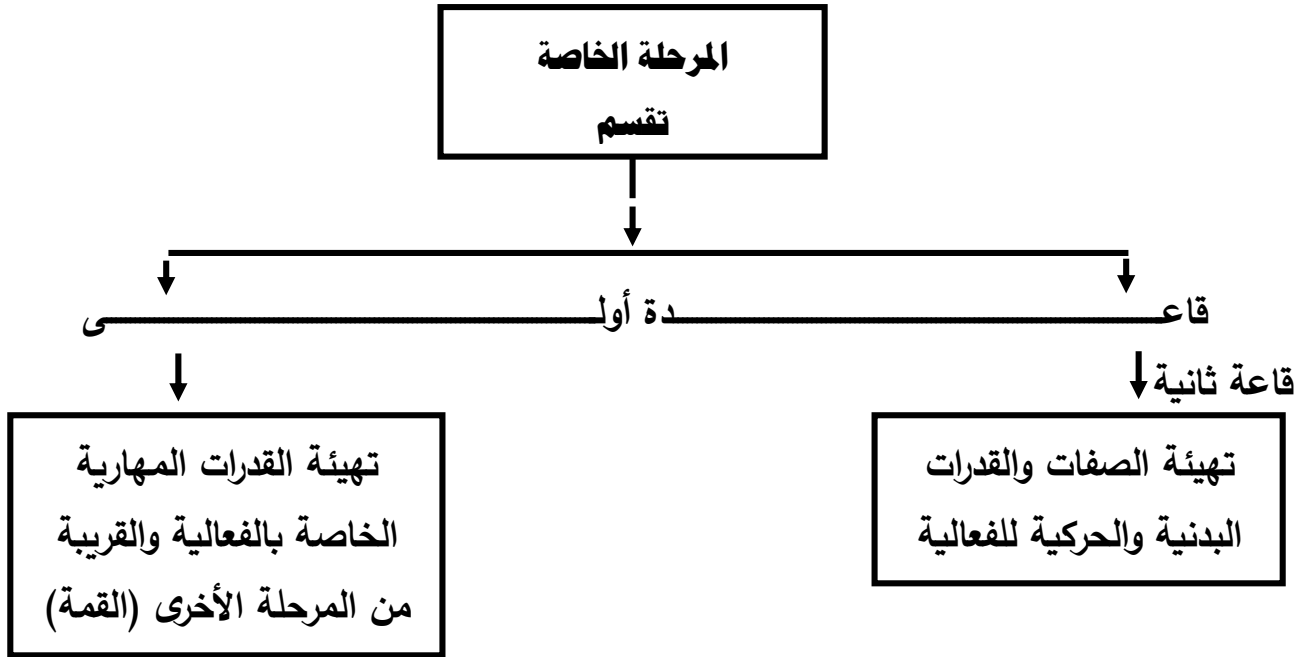
وتكون مدة هذه المرحلة الأساسية (الإعداد) من (٣-٤ أشهر) وتقل مع النسب كلما زاد العمر التدريبي للرياضي ، أما العمل بها (٧٠% عام) (١٠% خاص) ، (١٠% مهارات فنية) ، (١٠% إعداد نظري) = ١٠٠% ، والهدف من هذه المرحلة هو الاتي () :

١. تطوير العناصر البدنية وصفاتها (تحمل - قوة - سرعة - مرونة - توافق رشاقة... الخ).
٢. تطوير الجانب الخلقى والإرادي.

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٢ .

(٢) عامر فاخر شغاتي : المصدر السابق نفسه ، ص ٥٢-٥٣ .

٣. تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم وإتقان الحركات المختلفة.
٤. زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية.
٥. تطوير الجانب النفسي لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعة في الحمل.
٦. علاج نواحي الضعف البدني الذي يؤثر في التكنيك.
٧. رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية من خلال استعمال التمرينات والحركات والألعاب المختلفة عن طريق الوسائل المساعدة التدريبية المتعددة.
٨. تقوية الناحية الصحية.



الشكل (٢)

نموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها.

فالوظائف لهذا النوع من الإعداد تتميز بطابع الخصوصية ، لذا أهم الوظائف والأهداف للمرحلة التخصصية (الخاص) هي ما يأتي ():

١ . إيصال الرياضي إلى الارتقاع في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء في خدمة الإختصاصي.

٢ . تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل ومتناسق مع متطلبات النتيجة الرياضية في الإختصاص.

٣ . أن ثقل التدريب ينتقل من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة والتخصص.

٤ . بذل مجهود كبير من أجل العمل المركب للأجهزة كافة وفي تناسق واحد وهنا نضمن التكيف الكامل لإعطاء النتيجة الرياضية المطلوبة.

٥ . زيادة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسات المتعلقة بنوع الإختصاص وبعض التمرينات التكميلية.

وفي هذه المرحلة يجب عدم إهمال العلاقة بين التمرينات الخاصة والعامية ، ويجب أن تأخذ تمرينات القوة والسرعة دورها في التركيز عليها ، وتكون التمرينات الخاصة بنسبة ٧٠% من هذه المرحلة ، وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ودخوله بذلك في المرحلة التالية (القمة) الرياضية () .

ثالثاً: المرحلة العليا (القمة أو التنافسية):

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤-٥٥ .

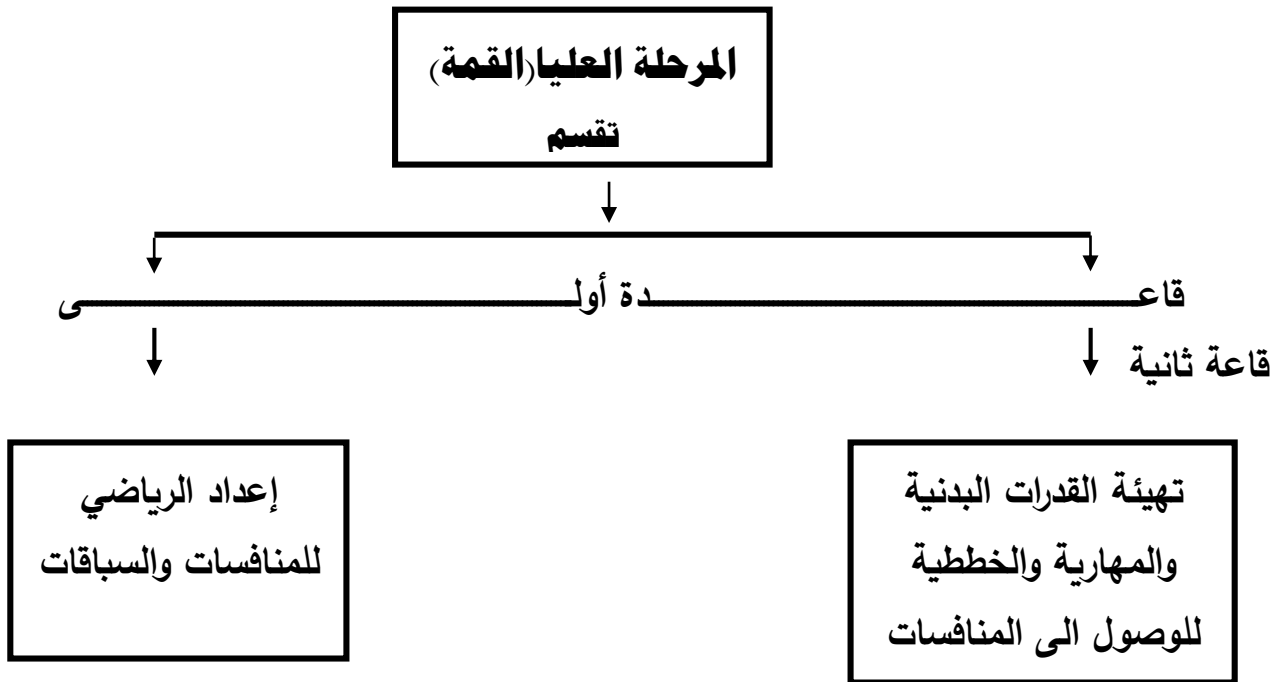
(١) فاطمة عبد مالح واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٣ .

هي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال العملية التدريسية وأحوال البيئة وحتى دخوله القمة في الانجاز والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ، وهي إعداد الرياضيين المتفوقين في المرحلتين السابقتين لمنافسات البطولات الدولية والعالمية ، وتعد مرحلة (القمة) بمثابة مرحلة دخول اللاعب إلى الفورمة الرياضية ، وبذلك فهي المرحلة المناسبة لخوض اللاعب غمار المنافسات ، سواء أكانت ألعاب جماعية أم مسابقات فردية أم منازلات ، إن وصول اللاعبين إلى القمة أمر صعب وشاق ويحتاج من المدربين الكثير من الجهد في الأعداد للبرامج بصفة عامة ، وتنظيم وتقتين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة ، فكل لاعب إمكانيات بدنية ومهارية ونفسية خاصة ، تختلف من لاعب لآخر، لذا يجب إن يتعامل معها المدرب بحذر ، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين ، اذ الاختلاف في إمكانيات اللاعبين أساس من أسس وضع البرامج التدريبية .(١)

وتعد هذه المرحلة من أهم المراحل ، لأن الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى للوصول إلى أعلى نتيجة (القمة) في الإختصاص وبمعنى آخر وصول الرياضي للمنافسات والبطولات الدولية والعالمية وتتكون من مدة السباقات التجريبية ومدة السباقات والمنافسات الداخلية والخارجية وتحتل جزءاً كبيراً من الدائرة التدريبية السنوية فمن خلالها تجري المنافسات والبطولات كلها، وتعتمد هذه المرحلة على خبرة المدرب في اختيار الرياضي المؤهل ووضعه في المكان والوقت المناسبين خلال المبارات أو المنافسات . ومدة

(٢) فاطمة عبد مالح واخرون : المصدر السابق نفسه ، ص ٥٣-٥٤ .

هذه المرحلة من (١ إلى ٢ شهرين)، أمّا العمل فيكون القاعدة الأولى (٢٠% عام) ، (١٥% إعداد متوسط) ، (٧٥% إعداد خاص تنافسي) ، (دور تكميلي تعويضي) ، أما القاعدة الثانية (١٠% عام) ، (١٠% إعداد متوسط) ، (٨٠% خاص تنافسي) ، ويتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية أرتباط الجانب المهاري والخططي والنفسي في التنافس ، والشكل ادناه لانموذج تخطيطي لهذه المرحلة (١).



الشكل (٣)

أنموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٥-٥٦ .

وتهدف المرحلة العليا (القمة) إلى ما يأتي (١):

أ- نضج وتفوق في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة التخصصية والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب.

ب- التحسن المثالي في القدرة الوظيفية والتكوينية الخاص بالنشاط الرياضي

ت- الاقتصاد والآلية بالأداء المهاري والذي يمكن التعرف عليه من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي .

ث- اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق سلوك اللاعب في التدريب والمنافسة

وتتكون هذه المرحلة العليا (القمة) من الاتي (١) :

١. مرحلة قبل المنافسات: تستغرق مدة هذه المرحلة (١) شهر، تتركز الجهود فيها على تطوير وتكامل العناصر المكتسبة جميعها في المراحل السابقة.

ومن أهم الواجبات الأساسية لهذه المرحلة ما يأتي:-

• تطوير القدرة على المنافسات بشكل متزن ومتدرج للوصول الى أفضل النتائج.

• المحافظة على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة.

• المحافظة على المستوى الفني والخططي مع تطويرهما للأفضل.

(٢) فاطمة عبد مالح واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٦-٥٧ .

- التهيئة النفسية والتحمل الخاص للفعالية أو النشاط الذي يختص به الرياضي.

٢. مرحلة المنافسات: وتهدف الى:-

- تنمية روح المنافسة ، لذا يعمل المدرب في تطوير الجوانب التكنيكية والتكتيكية والناحية النفسية الخاصة بخوض البطولات والمسابقات المختلفة.
- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى الرياضي العالي.
- محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي في المدد السابقة في تطبيقه.
- تصل درجة الحمل الى أقصاها.
- زيادة نسبة تمارينات المنافسة (٨٠%-٩٥%) وتصل الى (١٠٠%) عند الاختبارات الخاصة ، وإعطائها الأولوية في هذه المدة .
- استخدام تمارينات الإسترخاء والمشي (١٠%) لإرجاع حالة الإستشفاء للفرد الى حالتها الطبيعية.

رابعاً: المرحلة الإنتقالية (الانتقال) (١):

إنَّ هذه المدة خاصة براحة الأعضاء والأجهزة الوظيفية نتيجة ثقل وأعباء التدريب والمنافسات بدنياً ونفسياً وعصبياً ، وتعد هذه المرحلة بمثابة راحة ولكن يتم فيها بعض الأسابيع اعطاء راحة إيجابية أو سلبية أو تدريبات عرضية ، بمعنى استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية . وتكون هذه الأنشطة مغايرة وبعيدة

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص٥٧-٥٨ .

عن الإختصاص ، فضلاً عن تغيير أماكن التدريب كذلك الوسائل والأجهزة والأدوات تمهيداً للانتقال إلى مرحلة جديدة من الإعداد.

ومن فوائد هذه المرحلة هي ما يأتي:-

١. مرحلة الراحة الإيجابية والراحة النفسية والبدنية من خلال التغير والتبديل في الوسائل والطرائق التدريبية والابتعاد عن ممارسة الإختصاص.

٢. المحافظة على اللياقة العامة.

٣. أن لا يقل في الأحوال كلها عن (٣٠%) من استخدام شدة الحمل التدريبي.

٤. يجب أن تهدف سعة الحمل وشدته إلى راحة الرياضيين من جهة وتحافظ على مستوى حالة التمرين من جهة أخرى.

٥. عدم اللجوء إلى الراحة السلبية.

٦. الإقلال من التمرينات البدنية الخاصة.

٧. ممارسة



المصادر :

١. عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .

٢. فاطمة عبد مالح ونوال مهدي جاسم واسماء حميد كمبش : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية ، عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ .