



جامعة بنى سويف  
كلية التربية الرياضية

# مقرر تدريب رياضة التخصص (جودو)

الفرقة الثالثة

إعداد

أ.م.د/ سارة محمد نبوى الأشرم

م.م/ نورا رجائي طلعت

المحتوى

التخطيط للتدريب الرياضي فى رياضة الجودو





## التخطيط للتدريب الرياضي فى رياضة الجودو

### مقدمة :

يُعد التخطيط العلمى هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعة للتدريب الرياضى ، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية ، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضى والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

والتخطيط لتدريب الرياضى عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظرى إلى التنفيذ والتطبيق العملى ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمراره التنفيذ العملى والتعديل بما يتناسب ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.

ويشير عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) أن عناصر التخطيط هي :

١- هدف *Objectives*.

٢- السياسات *Policies*.

٣- الإجراءات *Procedure*.

٤- الإمكانيات *Facilities*.

٥- البرامج *Programmes*.

ويجب أن يراعى التخطيط المرنة فى التنفيذ لمواجهة كافة المشاكل والصعوبات التى قد تنجم خلال عملية التدريب ، والقائم على عملية التخطيط للتدريب الرياضى يجب عليه مراعاة هذه المشاكل وذلك بوضع تخطيط يتميز بالمرنة فى التطبيق والتعديل للوصول إلى الهدف النهائى من التخطيط مهما كانت العقبات التنفيذية.

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) إلى أن التخطيط فى المجال الرياضى هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضى (هو وسيلة ضرورية فعالة) والذى يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التى يتأسس عليها لتحقيق الهدف.

ويرى حنفى مختار (١٩٩٠م) إنه عند التخطيط للبرنامج التدريبى على المدرب أن يلاحظ النقاط الثلاثة

التالية :

١- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات سواء كانت فى الدورى أو الكائن أو المباريات الودية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.



٢- التعرف على مستوى اللاعبين والفريق.

٣- الإمكانيات التي فى متناول يد المدرب.

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) إلى أن تنظيم البرنامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، أى يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التدريب إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوى.

ويذكر حنفى مختار (١٩٩٠م) إن التخطيط الرياضى هو الإجراءات الفردية والمحدد والمدونة التى يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقديم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب وعند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات.

### **خطوات التخطيط للتدريب الرياضى:**

يشير محمد الحماحمى (١٩٨١م) حول أهم خطوات إعداد البرنامج فى مجال التربية البدنية والرياضة

كالآتى:

- ١- دراسة المجتمع.
- ٢- دراسة الأفراد.
- ٣- دراسة الإمكانيات.
- ٤- تحديد الأهداف.
- ٥- اختيار المحتوى.
- ٦- التقييم.
- ٧- ويذكر عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) خطوات تصميم البرنامج كما يلى:
  - ١- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
  - ٢- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
  - ٣- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
  - ٤- تحضير الأدوات المساعدة.
  - ٥- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
  - ٦- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل.



٧- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عالى، متوسط، توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة).

٨- تقسيم أزمئة كل إعداد على المحتوى الفنى للبرنامج وفق ما يراه المدرب. (٩ : ١٨٦)

ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :

١- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

٢- تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المراد تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها.

٣- تحديد مختلف النظريات والطرق التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات.

٤- تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة.

٥- تحديد أنسب أنواع التنظيم.

٦- تحديد الميزانيات.

### **اهمية التخطيط للتدريب الرياضى :**

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضى من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى . فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا ياتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطى اهمية بالغة للدور الذى يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضى .

والتخطيط للتدريب الرياضى ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضى ، يحتوي بجانب الهدف الذى يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التى 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 .

ويجب ان يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :

١. تحديد الاهداف المراد تحقيقها .



٢. تحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقية كل منها .

٣. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات .

٤. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

٥. تحديد انسب انواع التنظيم .

٦. تحديد الميزانيات اللازمة .

## القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

١. خضوع الخطة للهدف العام للدولة .

٢. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة .

٣. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها .

٤. مرونة الخطة .

٥. الارتباط بالتقويم .

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

### ١- خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي ان لا تتعارض اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع . فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية الى الوصول بالفرد الى المستوى الرياضي العالي ، والى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب ان تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة .

ومن ناحية اخرى ينبغي ان تخضع خطط اللجنة الاولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والاندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الاجهزة العليا المختصة والتي تهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية .



## ٢- بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة :

ان التدريب الرياضي - كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من " علم الرياضة Sportwissenschaft ". وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية .  
وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كاساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

## ٣- تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها :

ان التدريب الرياضي لاعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة . ومن هنا تظهر اهمية تحديد اهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر ( سنة ، نصف سنة ، ٣ شهور).  
فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، ان يسبق الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية ن وفي مرحلة اخرى محاولة تنمية السرعة زكذا . ولذا ينبغي مراعاة تحديد اسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها .

## ٤- مرونة الخطة :

في كثير من الاحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي . وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل انواع الاحتمالات او معضمها وفقا لمل يتجد من مختلف الظروف .

## ٥- الارتباط بالتقويم :

يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما ان التقويم



يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة الى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة الى تعديل الخطة .

### **خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:**

قد أشرنا سابقاً إلى آراء محمد الحماحمي (١٩٨١م) حول أهم خطوات إعداد البرنامج في مجال التربية

البدنية والرياضة وكذلك عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) بينما يرى أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم

شعلان (١٩٩٤م) أن خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي كما يلي :

**الخطوة الأولى:** وتشمل تحليل علمي شامل لحالة التدريبية قبل وضع الخطة.

**الخطوة الثانية:** وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة.

**الخطوة الثالثة:** وتشمل جميع تفرعات وضع خطة التدريب المناسبة وتتضمن:

- ١- محتويات التدريب.
- ٢- طرق التدريب المستخدمة.
- ٣- مبادئ حمل التدريب.
- ٤- المبادئ التربوية والنفسية.
- ٥- تنفيذ العملية التدريبية.
- ٦- عوامل إعاقة سير الخطة.
- ٧- الحالات الخاصة وغير المنتظرة.
- ٨- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.
- ٩- المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.

**الخطوة الرابعة:** وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات

والملاحظة.



الخطوة الخامسة: يتم إجراء مقارنة بين المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم

النهائي وفيما يلي توضيح لهذه الخطوات. (٣ : ٣٦٨)





تحليل علمي شامل للحالة التدريبية قبل وضع  
الخطة (تحديد الحالة التدريبية)

الخطوة  
الأولى

وضع خطة التدريب المناسبة

الخطوة  
الثانية

الخطوة  
الثالثة

محتويات التدريب	طرق التدريب المستخدمة	مبادئ حمل التدريب	تنفيذ العملية التدريبية	المبادئ التربوية والنفسية	عوامل إعاقة سير الخطة	الحالات الخاصة وغير المنتظمة	- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية - المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.
-----------------	-----------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------------	---

التقويم من خلال البيانات  
والسجلات والملاحظة

اختبارات تقويم  
المستوى

المسابقات

الخطوة  
الرابعة

مقارنة المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي

الخطوة  
الخامسة

شكل يوضح خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي



هذه الخطوات مترابطة متكاملة، وغير منفصلة تشمل كافة جوانب العملية التدريبية، بغرض الوصول إلى أعلى مستوى رياضى وفقاً للقدرات والاستعدادات الراهنة للحالة التدريبية للفرد الرياضى.

### المرحلة الأولى: التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل التدريبية.

١- تحديد الحالة الفسيولوجية للاعب عن طريق الفحص الطبى (قياس نبض القلب، السعة الحيوية، اللاكتيك أسيد).

٢- تحديد المستوى البدنى (الاختبارات البدنية، القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).

٣- تحديد المستوى المهارى والخطى (مهارات أساسية بكرة وبدون كرة، الخطط الدفاعية والهجومية).

٤- تحديد الحالة النفسية (الذكاء، القلق، الانفعالات، السمات النفسية).

٥- تحديد الحالة الاجتماعية (أسلوب حياة الفرد، النوم، التدخين، الجنس، المسكن الصحى، حسن شغل وقت الفراغ، المستوى الثقافى، الاقتصادى).

وبتحليل هذه النواحي للفريق أو اللاعبين والوقوف على مستواهم نكون قد وضعنا نقطة الانطلاق التى يبدأ منها البرنامج التدريبى (٢/١ قدرة اللاعب).

### المرحلة الثانية: وضع خطة التدريب المناسبة (بناء على الفرق بين المستوى المثالى ومستوى اللاعب الحالى)

١- الإعداد البدنى العام، الإعداد البدنى الخاص.

٢- الإعداد المهارى (مرلة اكتساب التوافق الأولى، مرحلة اكتساب التوافق الجيد، مرحلة اكتساب التوافق الآلى).

٣- الإعداد الخطى (مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات).

يجب أن تكون الخطة مبنية على أساس علمى دقيق يراعى فيه عامل الزمن ومستوى اللاعب ومدى إمكانية تطور هذا المستوى خلال مراحل الخطة المختلفة.

ولابد أن تكون الخطة فى ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والأمن الرياضى وفى ضوء التنمية المهارية والخطية والبدنية والنفسية.

ولابد أن تكون الخطة فى ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والأمن الرياضى وفى ضوء التنمية المهارية والخطية والبدنية والنفسية.



وتتنوع خطط التدريب الرياضى للأنشطة الرياضية وفقاً للأهداف المطلوب تحقيقها ومن

أهم الأنواع ما يلى :

١- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى من ٨ : ١٥ سنة.

٢- خطة الإعداد للبطولات الرياضية من ٤ : ٢ سنوات.

٣- خطط سنوية.

٤- خطط جزئية أو فترية.

٥- خطط يومية.

المرحلة الثالثة : وهى تعتبر المحور التنفيذى للخطة وتتضمن ما يلى :

١- محتويات التدريب : بدنى ، مهارى ، خطى ، نفسى ، عضلى ، اجتماعى.

٢- طرق التدريب :

• طريقة التدريب المستمر الشدة من (٢٥-٧٥٪).

• طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة من (٦٠ : ٨٠٪).

• طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من (٧٥ : ٩٠٪).

• طريقة التدريب التكرارى من (٩٠-١٠٠٪).

• طريقة التدريب الدائرى وهى طريقة تنظيمية لأداء التمرينات ويمكن تشكيلها باستخدام أسس أى

طريقة من الطرق السابقة ، ويتوقف اختيار طريقة التدريب المناسبة على الهدف من العملية التدريبية.

يتوقف اختيار طريق التدريب المناسبة

١- الهدف من العملية التدريبية.

٢- حالة التدريب ل لاعب ناشئ ، مستوى على.

٣- الفروق الفردية.

٤- فترة الموسم (إعداد ، منافسات ، انتقالية).

٥- نوع النشاط الرياضى الممارس.

والجدول التالى يوضح طرق التدريب المختلفة وتأثيرها التدريبى.



## جدول طرق التدريب

التأثير التدريبي	فترات الراحة (كثافة)	حجم الحمل		شدة الحمل	طرق التدريب
		دوام المثير	تكرار المثير		
- تحمل عام. - تحمل خاص. - قدرة على استعادة الشفاء.	بدون	كبيرة	أكثر من ٣٠	٢٥-٧٥%	أسلوب استمرار دوام الحمل (الحمل المستمر)
- قوة مميزة بالسرعة. - تحمل سرعة. - تحمل قوة.	٤٥-٩٠ ث	٩٥-٩٠ ث أقل من نصف السباق	٣٠-٢٠	٦٠-٨٠%	منخفض الشدة
- قوة مميزة بالسرعة. - قوة قصوى. - تحمل سرعة. - تحمل قوة.	٩٠-١٨٠ ث	٣٠-١٠ ث أكبر من نصف السباق	١٥-١٠	٧٥-٩٠%	مرتفع الشدة
- قوة قصوى. - سرعة قصوى. - قوة مميزة بالسرعة.	٣-٤ دقائق	من ١-١٥ ث أكبر من ثلثي السباق	٦-١	٩٠-١٠٠%	التكراري

### - مبادئ حمل التدريب:

- التدرج والاستمرارية من أهم المبادئ.
- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من المعلوم إلى المجهول.
- من المهم إلى الأكثر أهمية.
- استمرارية التدريب.

### ١-٣ مكونات حمل التدريب:

يتكون الحمل من:

١- الشدة (السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء).



٢- الحجم (فترة دوام التمرين الواحد، عدد مرات تكرار التمرين).

٣- الكثافة (راحة سلبية، راحة إيجابية). (٤ : ٥٦)

٢-٣ درجات حمل التدريب:

تتوقف درجة الحمل على مدى التحكم فى التغيير بين الشدة والحجم والكثافة تثبيت إثنان وتغيير

الثالث ويتدرج مل التدريب من

حجم (تكرار)	شدته	درجات الحمل
يكرر من ٣-١ مرات وبعض المراجع من ٥-١ مرات	الشدة ١٠٠٪	حمل أقصى
يكرر من ٦ : ١٠ مرات	الشدة من ٩٠-١٠٠٪	حمل أقل من الأقصى
يكرر من ١١ : ١٥ مرة	الشدة من ٧٥-٩٠٪	حمل متوسط
يكرر من ١٦ : ٢٠ مرة	الشدة من ٥٠-٧٥٪	حمل أقل من المتوسط
يكرر من ٢١ : ٢٥ مرة	الشدة من ٣٥-٥٠٪	حمل بسيط
	أقل من ٣٥٪	راحة إيجابية

٣-٣ أنواع حمل التدريب:

١- حمل خارجى : ونعنى به كل التمرينات التى يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم وخبراتهم.

٢- حمل داخلى : انعكاس أثر الحمل الخارجى على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية.

٣-٤ يتوقف اختبار مكونات حمل التدريب على:

١- الهدف من التدريب.

٢- حالة التدريب (لاعب ناشئ - لاعب مستوى عالى).

٣- الفروق الفردية.

٤- فترة الموسم الرياضى.

٥- نوعية النشاط الذى يمارس اللاعب.



## تشكيل حمل التدريب:

تشكيل حمل التدريب ضرورة لضمان تحقيق الارتفاع التدريجي لمستوى الرياضى وتعتبر

الطريقة النموذجية (١ : ١) ، (٢ : ١) ، (٣ : ١) من الأسس الهامة فى الدورة الأسبوعية للوصول إلى قمة الحمل فى فترات محددة.

وبالنسبة لدورة الحمل الفترية ينصح الخبراء بضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوع للاستشفاء ينخفض فيه الحمل من ٣٠-٥٠٪ من متوسط الحمل فى الأسابيع السابقة، وهناك وجهات نظر متعددة لموقع هذا الأسبوع فى غضون دورة الحمل الفترية بحيث يكون التشكيل (٣ : ١) أى ثلاثة أسابيع مل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً، (٤ : ١) ، (٥ : ١) ، أما فى فترة المنافسات فيمكن استخدام التشكيلات التالية (١ : ١) ، (٢ : ١) ، (٣ : ١).

مع الوضع فى الاعتبار أن استخدام هذا الأسلوب بالسبة لدورة الحمل الفترية ينبغى الالتزام به فقط عند تدريب اللاعبين بسبع أو ست مرات أو خمس مرات أسبوعياً . (١٤ : ١١٩)

### ٤- المبادئ التربوية والنفسية:

تعديل فى السلوك (تربوية) مقصود أى لا بد من التخطيط على علم حيث يتأتى ذلك من خلال الموقف فترية الرياضى على حب الرياضة كحاجة أساسية فى حياته مع تشكيل ميولة ودوافعة لخدمة الجماعة مع تطوير السمات الخلقية والإرادية والالتزام باللوائح والقوانين نصاً وروحاً واحترام قرارات الحكام.

والافتقار للروح الرياضية يحكم المستويات الفنية مهما كانت مستواها، وذلك لما للنواحي النفسية والتربوية من تأثير بالغ على جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية.

### ٥- تنفيذ العملية التربوية:

تطبيق البرنامج التدريبى المقترح.

### ٦- عوامل إعاقه سير الخطة:

العقبات التدريبية وطرق حلها وهل هى نفسية أو اجتماعية أو تعليمية هل المكان؟ ... الخ.

### ٧- الحالات الخاصة وغير المنتظرة:

مرض - إصابة - تغيير مواعيد المنافسات - ظروف طارئة تستوجب إلغاء المباراة أو التدريب - أحداث

سياسية، ولذلك يجب أن تتسم الخطة بالمرونة لمواجهة أى عوامل تعوق التخطيط المسبق لها مرحلياً وزمنياً.

## ٨- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية:



المعلومات السريعة باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة العمل على تصور اللاعب لأى

موقف بصورة سريعة وخاصة العملية التدريبية بصورة شاملة أو أى موقف مرحلى خاص بها من خلال المحاضرات - الصور - الفيديو.

هذا الانطباع السريع لدى اللاعب يختصر الفترة الزمنية اللازمة لاكتساب أى ناحية من النواحي المراد إكسابها للاعب سواء كانت مهارية أو خطئية أو بدنية أو معالجة أى أخطاء ثم ارتكابها أو من المحتمل ارتكابها وبذلك يمكن الارتقاء بالمستوى العام فى أقل وقت وجهد فى الإطار العام من العملية التدريبية.

كافة هذه النقاط من المتطلبات الأساسية الضرورية فى تنفيذ العملية التدريبية وهى مترابطة لإنجاحها وتحقيق الهدف العام.

### المرحلة الرابعة: المسابقات - اختبارات تقويم المستوى:

التقويم من خلال البيانات والسجلات والملاحظة تتطلب فترة المسابقات عملية التقويم المستمرة للمستوى من خلال تسجيل كافة البيانات فى سجلات خاصة وذلك من خلال الملاحظة الموضوعية والاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والخطئية لضمان تحسين عمليات التخطيط وقياس فاعلية التدريب والارتقاء فى هذه لفترة الهامة من الموسم الرياضى وتقويم المستوى اللازم لضمان الحكم بموضوعية على الحالة التدريبية وتحديد مستوى الفرد الرياضى بدقة هذا ويعتبر الهدف الأساسى من وضع الخطة وتنفيذها والوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضى ممكن فى فترة المنافسات وفيها يتم الحفاظ على المستوى المهارى والخططى والبدنى الذى تم تحقيقه فى الإعداد مع الارتقاء به إلى أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التدريبات الخاصة المشابهة لطبيعة المنافسات.

مما تقدم يجب العناية بعملية التقويم والمتابعة لضمان التحسن المستمر فى عملية التدريب والتخطيط المتتابع من خلال السجلات العامة والكراسات اليومية للمدرب واللاعب.

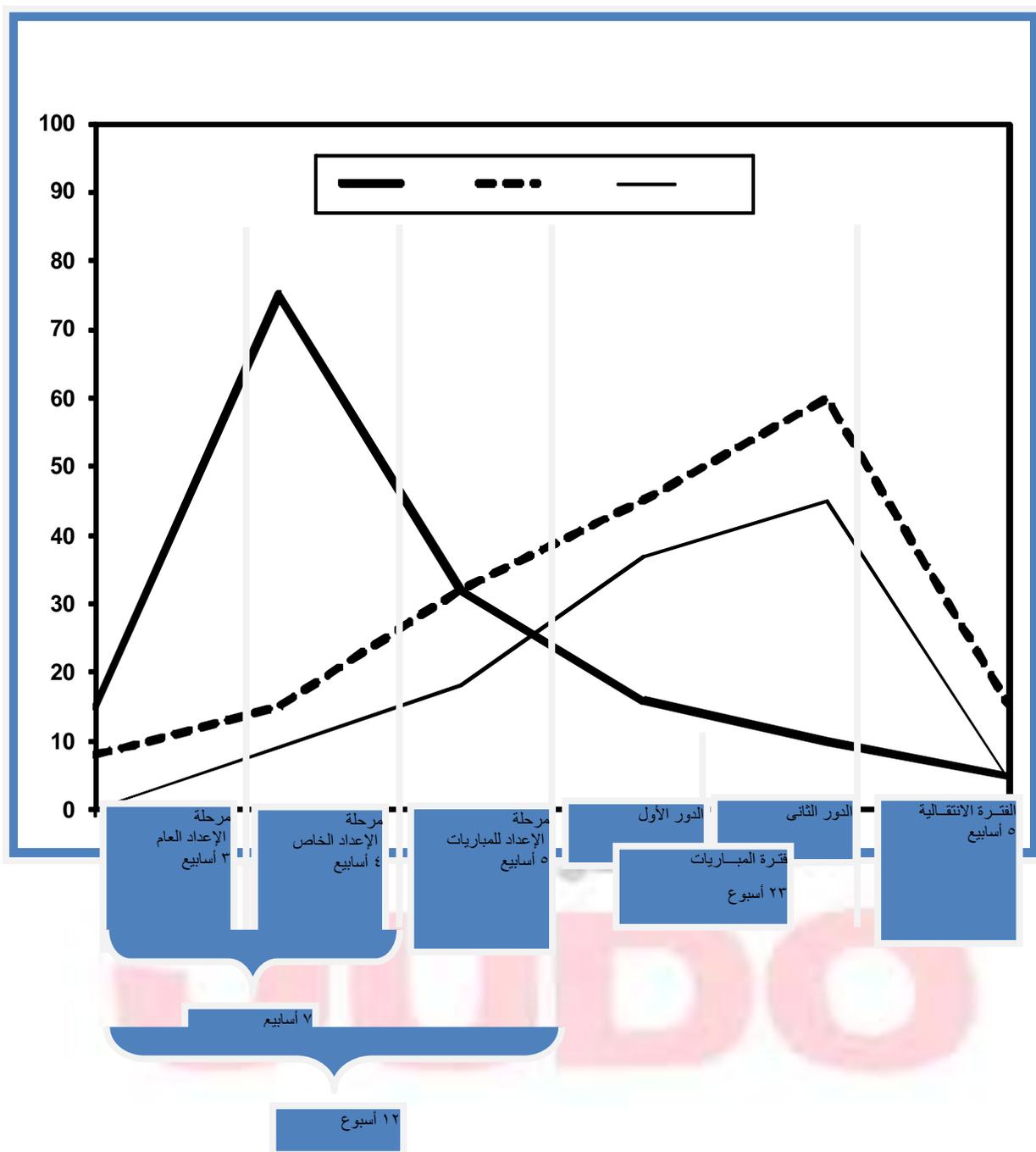
### المرحلة الخامسة: التقويم النهائى:

يتمثل التقويم النهائى فى مدى تحقيق الأهداف الموضوعية أو أجزاء منها أو عدم تحقيقها أو أكثر مما كان متوقع ويتوقف ذلك على التقويم المرحلى.

ويمثل التقويم النهائى فى نهاية الموسم الرياضى الناتج النهائى والرصيد فى الحكم على نجاح برنامج التخطيط الموضوع والوقوف على نقاط القوة والضعف فيه لوضع كافة عوامل النجاح والفشل والاستفادة من ذلك عند وضع الخطط المستقبلية، أى التعرف على ما هو كائن وما يجب أن يكون عليه الفريق فى الموسم القادم.

وفيما يلى نموذج لخطة سنوية توضح درجة مكونات حمل التدريب خلال مراحل وفتترات الموسم

التدريبى السنوى



شكل توضيحي للخطة السنوية



## هناك أسس ومبادئ يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التطبيقي:

تتحدد شدة وحجم التدريبات وفقاً لمعادلات النبض والتي تشمل الحمل الأقل من المتوسط والحمل المتوسط والعالي والأقصى ثم يزداد الحمل من مرحلة تدريبية إلى أخرى عن طريق الكثافة للحمل من حيث الشدة والحجم (عمل مجموعات بينها فترات راحة) وتختلف مكونات الحمل وفقاً لأهداف كل مرحلة أو فترة تدريبية من فترات الموسم السنوي.

تتحدد فترات الراحة البيئية للتدريبات التي يحتويها البرنامج التدريبي لكافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقاً لمبادئ وطرق تنمية تلك العناصر. عدد مرات التدريب الأسبوعية ستة أيام وتحتوي وحدة التدريب اليومية على زمن قدره (٢٠.٥٠ ساعة).

الدورة الأسبوعية للتدريب تتضمن وحدة التدريب الفري حيث يستكمل اللاعبون نواحي النقص من حيث عناصر اللياقة البدنية وذلك وفقاً للفروق الفردية بينهم وأيضاً واجبات المراكز متطلبات المباريات في فترة المنافسات.

يجب تثبيت فترات الحمل لضمان نمو عناصر اللياقة البدنية. يجب معرفة محتويات وحدة التدريب اليومية وكيفية الأداء.







البرنامج وإعداده والتي استخلصها الباحثين الجيدين من الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، وقد قام الباحثين بتحديد أسس إعداد برنامجهم التدريبي المقترح في

- وضع البرنامج التجريبي الملائم للمرحلة السنوية لعينة البحث.
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- تحديد المستوى لعينة البحث قبل البدء في التجربة.
- تحديد وحدات التدريب اليومية وفقاً لكل مرحلة من مراحل الإعداد.
- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البيئية وفقاً لمحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل الإعداد في البرنامج التدريبي وفقاً لمبادئ وطرق تنمية العناصر.





## انواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك انواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن اهم الانواع ما يلي :

١. خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
٢. خطط الاعداد للبطولات الرياضية .
٣. خطط سنوية .
٤. خطط جزئية او فترية (لفترات معينة) .
٥. خطط يومية .

ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان كل انواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على اسس مترابطة للعمل . فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي . والتي يجب ان تسير على هداها كل انواع عمليات التخطيط الاخرى . ولذا يجب البدء اولاً بهذا النوع من التخطيط . بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الامر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

## الخطط التدريبية السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة . وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد .

ولذا تتاسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .



## وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

١. الفترة الاعدادية .

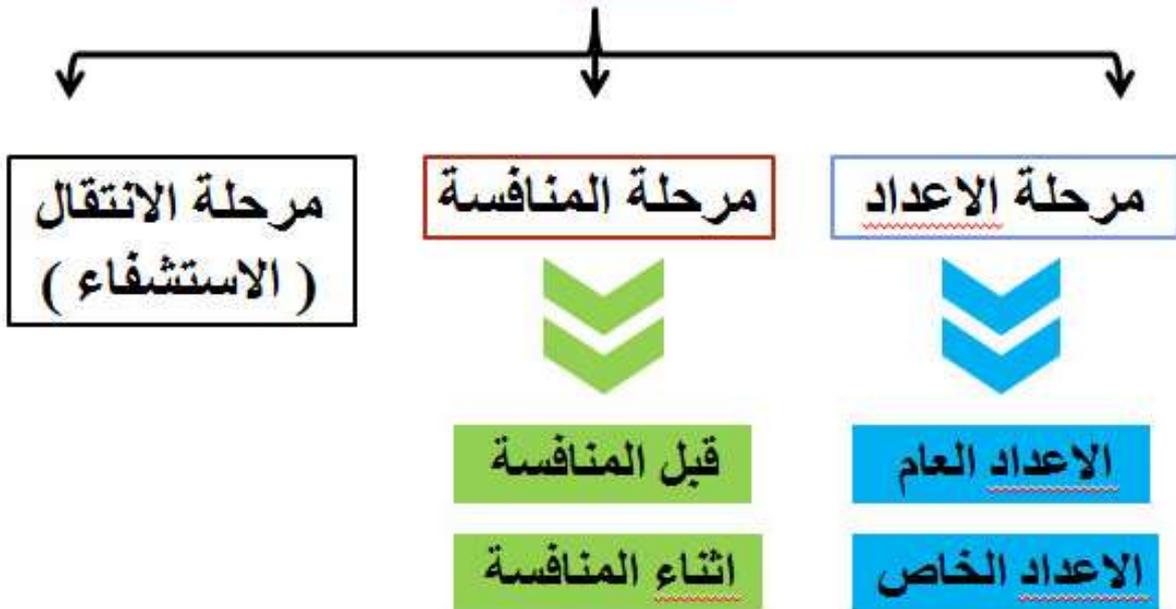
٢. فترة المنافسات .

٣. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

وهناك من يرى ضرورة اضافة فترة رابعة هي شبه المنافسات والتي تسبق فترة المنافسات وتحدد هذه الفترات - بطبيعة الحال - على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة .

مما تقدم يتضح لنا ان عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم الى ثلاث فترات . الفترة الاولى ، وهي الفترة الاعدادية ، تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستواه . والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف الى تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة . والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، او فترة الراحة الايجابية ، تعمل على محاولة ايجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد الى مرحلة تخطيطية جديدة .

### مراحل خطة التدريب السنوية :





## أولا: الفترة الإعدادية :

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية الى مراحل متعددة تهدف كل منها الى بعض الواجبات والاهداف المعينة ، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة .

### (أ) المرحلة الاولى من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين . وتتكون اهم محتوياتها من :

#### ١. الاعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

#### ٢. الاعداد المهاري :

توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقان المهارات الحركية المختلفة .

#### ٣. الاعداد الخلقى والارادي :

تربية الصفات والسمات الخلقية والارادية التي يتاسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

### (ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة ؛ الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة :

#### ١. الاعداد البدني الخاص :

يحتل الاعداد البدني الخاص الحيز الاكبر ، ويقبل بالتالي حجم الاعداد البدني العام .

#### ٢. الاعداد المهاري :

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

### ٣. الاعداد الخططي :

اكتساب واتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة .

### ٤. الاعداد الخلقى والارادي :

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية .

### ٥. الاشتراك في المنافسات :

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كاحدى وسائل التدريب الاخرى لاعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية .

ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعا تخصيصياً مباشرا بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن ان تطلق على هذه المرحلة مرحلة الاعداد الخاص .

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعدادية ارتباطا وثيقا بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الاخرى.

ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الاعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات . وقياسا على ذلك لا تصبح الفترة الاعدادية في حكم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه .

### ثانياً: فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد ، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى اقصى ما يمكن.



ويميل البعض الى اطلاق مصطلح ( الفترة الاساسية ) على هذه الفترة . ومن

وجهة نظرنا نعتقد ان هذه التسمية يجانبها الصواب . وفي الواقع اذا حاولنا ان نميز

الفترة الاساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فاننا نجد ان الفترة

الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة .

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالاضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة

بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات

المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة

عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الاعدادية والعمل على تطبيقه ،

وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل

على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية

وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطية والصفات البدنية .

**وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة واخرى الى الاعداد**

**المباشر لهذه المنافسات بالاضافة الى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد**

**وصيانتها .**

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد

، ومن الاهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، اذ ان ذلك هو

الذي يحدد فترة دوام اقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة

لكل نوع من الانواع الانشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك

بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى .



## **ثالثا: الفترة الانتقالية : (فترة الراحة الايجابية ) :**

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة .

ويراعى في تلك الفترة **الانخفاض التدريجي بحمل التدريب** ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الاتزيد هذه الفترة عن ( ٤ - ٦ ) أسابيع .

وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . اما اذا حدث - لسبب ما - أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية .

## **التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :**

ان كل انواع الانشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة .

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب الى ثلاث فترات كما في شكل (١) يوجد نوع اخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب كما في شكل (٢) . وقد تمكن (ماتيف) من اثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الافراد الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظرا لان طول الفترة الاعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها .

ومن ناحية اخرى ينصح (ماتيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب ( فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية ) بالنسبة لانواع الانشطة



الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب  
الدور الرئيسي .





شكل (١)

التقسيم العادي لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الاعدادية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الاولى

شكل (٢)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات	الفترة الاعدادية		فترة المنافسات	الفترة الاعدادية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية	المرحلة الاولى

## الخط اليومية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء) .
  - ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي .
  - تحديد حمل التمارينات (كشدة التمارينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة) .
  - تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخططية .
- (يستحسن ذكر التمارينات المختارة وطرق اصلاح الاخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمارينات الخ ) .
- وفي حالة تدريب عدد كبير من الافراد يستلزم الامر بالاضافة الى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والادوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ .

وهناك انواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها ' :

- ١-الوحدات التدريبية التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
- ٢-الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.
- ٣-الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.
- ٤-الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة .

٥- الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقييم حالة التدريب .

### تكوين الوحدات التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة اجزاء:

١- الجزء الاعدادي (التهيئة الو الاحماء ) .

٢- الجزء الرئيسي .

٣- الجزء الختامي .

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية - بالنسبة لتدريب الفريق - باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن ان تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية .

ويجب الاعتناء التام بمعد وطريقة بداية التدريب لامكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للافراد . كما تسمح تلك الطريقة باشراف المدرب على ملابس وادوات الافراد .

يقوم المدرب بعد ذلك بايضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى اهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزولة التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس .

### ١- الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية :

يطلق على الجزء الاول من الوحدة التدريبية - في المجال الرياضي - العديد من المصطلحات كالاحماء - التسخين - فترة ما قبل الحمل - المقدمة - الاعداد - وغير ذلك .

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة اساسية الى اعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية . وكذلك فان اعداد

وتهيئة اجهزة واعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل اعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث اية اصابات للفرد .  
ويمكن تلخيص اهم الواجبات التي يهدف اليها الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

#### (أ) الاسترخاء :

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

#### (ب) الاحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .

- العمل على اتساع الاوعية الشعرية .

- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق .

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

#### (ج) التنظيم الحركي :

- الاعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة .

- محاولة الوصول لاقصى قدرة استجابية لرد الفعل .

#### (د) الناحية النفسية :

- الاستئارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب .

- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب .

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام واعداد خاص :

#### (أ) الاعداد العام :

يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وابقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارينات المشي والجري بانواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

#### (ب) الاعداد الخاص :

ويهدف مباشرة الى اعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته اولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . ويستخدم في هذا الجزء التمارينات الخاصة وتمارين المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الاعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . كما يجب ملاحظة ان الجزء الاعدادي يستغرق وقتا طويلا في حالة تكوين الجزء الرئيسي من التدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى او القوة العضلية . وكثيرا ما يعزى اصابات العضلات والاورتار لمعظم الافراد في غضون الجزء الرئيسي الى عملية الاعداد الغير كافية .

ويرى البعض انه يحسن ان يستغرق الجزء الاعدادي في مثل هذه الحالات ما بين ٢٠ - ٤٠ دقيقة . وعموما يجب البعض بان يستغرق الجزء الاعدادي حوالي ٥١١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

## ٢- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد . وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية .

وعلى المدرب ان يضع في اعتباره ان الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب ان يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب اقصى جهد وانتباه ، نظرا لان قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في احسن حالاتها عقب الجزء الاعدادي مباشرة ، وذلك على افتراض ان ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على اكمل وجه .

وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية :

- البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان ، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي ، بالاضافة الى ذلك فان تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح الا في حالة الاثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الاعداد ، مباشرة .

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي الى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف الى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الارادية لدى الفرد .

- اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل فانها تحتل نهاية الجزء الرئيسي . وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والاهداف

ومحاولة التركيز على هدف او هدفين على الاكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد .

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة على ٣١٢ او ٤١٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية . وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب . فالوحدة التدريبية التي تهدف الى تنمية السرعة ، القصى تتميز باستخدام اقصى حمل ، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا اطول وحملا اقل من حيث الشدة .

بالاضافة الى ذلك فان بعض النواحي الاخرى كحالة الفرد البدنية او النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي .

### ٣- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية او ما يقرب منها بقدر الامكان وذلك بعد المجهود المبذول . وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها او بالمطالبة بتركيز الانتباه . وفي معظم الاحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الالعاب الصغيرة بالاضافة الى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن ابداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

## الوحدات التدريبية

### أنواع الوحدات التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

- 1- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- 2- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- 3- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

أولاً/ أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:

#### 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:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، 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.

#### ٤- الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استئثار 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.

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

ث- 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.

#### ٥- الوحدة النموذجية:

تعتبر 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 عالٍ 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.

#### ٦- الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسوم 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 الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

#### ١) وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.

- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

- ١) استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- ٢) التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- ٣) إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ٤) ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

### **طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد:**

هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

#### **أ- التشكيل الثابت:**

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة

لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

### ب- التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

### ج- التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

### ٢) وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

### ٣) وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئيين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

١. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.

٢. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي.

٣. تمرينات السرعة يليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.

٤. تـمـرـيـنـات الـسـرـعـة يـلـيـهـا تـمـرـيـنـات القـوـة يـلـيـهـا تـمـرـيـنـات التـحـمـل.
٥. تـمـرـيـنـات تـطـوـير المـهـارـات الفـنـيـة مـع تـحـسـيـن المـهـارـات الـخـطـطـيـة.
٦. تـمـرـيـنـات تـحـسـيـن التـوـافـق يـلـيـهـا تـمـرـيـنـات زـيـادـة التـحـمـل التـنـفـسـي يـلـيـهـا تـمـرـيـنـات التـحـمـل.
٧. تـمـرـيـنـات تـحـسـيـن المـهـارـات الفـنـيـة يـلـيـهـا تـمـيـة الـسـرـعـة ثـم تـمـرـيـنـات تـمـيـة المـهـارـات الـخـطـطـيـة.
٨. تـمـرـيـنـات تـمـيـة الـسـرـعـة يـلـيـهـا تـمـرـيـنـات تـمـيـة المـهـارـات الـخـطـطـيـة يـلـيـهـا تـمـيـة مـتـكـامـلـة.

٤) تـرـتـيـب مـجـمـوعـات التـمـرـيـنـات فـي الـوـحـدة ذات الـاتـجـاه المتـعـد المتـتـالـي:

يـتـطـلـب تـرـتـيـب أـجـزـاء وـحـدة التـدـرـيـب المتـعـد المتـتـالـي مـراـعـاة ضـمـان اسـتـعـادـة الـاسـتـشـفـاء، وـفـي نـفـس الـوقـت الـاسـتـفـادـة مـن فـاعـلـيـة تـأثـير التـمـرـيـنـات المـسـتـخـدـمـة و تـحـقـيـق أـهـدـافـها، و لـتـحـقـيـق ذـلـك يـراـعـى عـامـلـان أـسـاسـيـان احـدـهـما اخـتـيـار التـرـتـيـب المـنـاسـب لـتـحـقـيـق الـأـهـدـاف المـطـلـوبـة، و الأـخـر تـحـدـيـد الـحـجـم المـنـاسـب لـكـل جـزـء مـن أـجـزـاء الـوـحـدة و تـنـاسـب هـذا الـحـجـم مـع الإـحـجـام الأـخـرى المـكـونـة لـلـوـحـدة و يـتـم ذـلـك كـما يـلـي:

١- وـضـع تـمـرـيـنـات الـسـرـعـة فـي الجـزـء الأـول مـن الـوـحـدة التـدـرـيـبـيـة يـلـي ذـلـك تـمـرـيـنـات التـحـمـل بـأنـواعـه المـخـتـلـفـة.

٢- عـنـد تـشـكـيـل وـحـدة بـهـدـف تـمـيـة أنـواع مـخـتـلـفـة مـن التـحـمـل يـفـضـل إـن يـتـم البـدء بـتـمـرـيـنـات العـمـل الـلاـهـوائـي الفـوسـفـاتـي ثـم العـمـل الـلاـهـوائـي بـنـظـام الـلاـكـتـيـك ثـم العـمـل الـهـوائـي.

٣- مـراـعـاة وـضـع التـمـرـيـنـات الـتي تـتـطـلـب قـدراً مـن التـوـافـق بـيـن الجـهـاز العـصـبـي فـي بـدـايـة الجـرـعـة التـدـرـيـبـيـة.

٤- وـضـع تـمـرـيـنـات تـركـيـز الـانـتـبـاه دـائـماً فـي بـدـايـة الـوـحـدة التـدـرـيـبـيـة لـتـجـنـب حـدوث التـعـب و تـأثـيرـه عـلى تـركـيـز الـانـتـبـاه عـنـد وـضـعـه فـي نـهـايـة وـحـدة التـدـرـيـب.

٥- يـفـضـل إـن تـكـون تـمـرـيـنـات التـحـمـل فـي الأـجـزـاء المتـأخـرة مـن وـحـدة التـدـرـيـب بـصـرف النـظـر عـن تـأثـير التـعـب، بـاعـتـبـار إـن التـحـمـل أـسـاساً هـو مـقاوـمـة التـعـب.

## ٥) وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب. وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسات الطويلة. كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

## ثالثاً/أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:

قسم (هارا: ١٩٧١) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحررة.

### ١- 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.

## ٢- 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.

## ٣- الوحدة الموحدة:

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

## ٤- الوحدة الحرة:

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

## أ- طريقة الترتيب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (١٠-١٢) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

## ب- طريقة التدريب الثابت:

يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطوية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات المهارية المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري.

