

التدريب الرياضي

التدريب الرياضي : هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى تحسين وتطوير ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية الخاصة بالنشاط التخصصي .

او هي عملية تدريب موجه؛ لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية، عن طريق استعمال الطرائق المختلفة والإمكانات المتاحة لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس .

*ينتج عن عملية التدريب مصطلحات يجب التفريق بينها :

أ- الاستجابة الفسيولوجية للجسم : وهي اعني التغيرات التي تطرأ على جسم الرياضي نتيجة عمليه التدريب ومن هذه المتغيرات او الاستجابات الفسلجية

1- زيادة عدد ضربات القلب .

2- زيادة عدد مرات التنفس .

3- ارتفاع درجات حرارة الجسم .

4- زيادة الشعور بالتعب .

ب – التكيفات الفسلجية : وتعني التغيرات الايجابية التي تحدث لجسم الرياضي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي او العملية التدريبية منها .

1 – زيادة المقطع العرضي للعضلة .

2- زيادة حجم القلب .

3- زيادة سمك جدارن القلب .

4- زيادة توسع شرايين القلب .

5- زيادة السعة الرئوية .

6- انخفاض عدد ضربات القلب .

اهداف التدريب الرياضي :

*بناء جسم الانسان الرياضي بشكل منسجم .

* تطوير الصفات والقدرات البدنية والوصول بها الى اعلى المستويات .

* تطوير النواحي المهارية والخطية في النشاط .

* تطوير السمات الشخصية .

* تطوير الجوانب الذهنية والعقلية للرياضي .

واجبات التدريب الرياضي :

- 1- الواجبات التعليمية :هو عملية اكتساب الرياضي المعلومات الخاصة بالفعالية وكذلك تزويد الرياضي بالمعارف والعلوم المرتبطة بالأعداد البدني والمهاري ولبخطي والنفسي من خلال عملية التدريس والتدريب .
- 2- الواجبات التربوية : هدفها تطوير السمات الشخصية والنفسية كذلك تصرف وسلوك الاعبين من خلال حب الرياضة وخدمة الوطن وتطوير الصفات الارادية والمثابرة والروح الرياضية وكذلك التفكير المنطقي في حل المشكلات التي تواجه الرياضي .

وظائف التدريب الرياضي :

- 1- وظائف تربوية .
- 2- وظائف صحية .
- 3- وظائف تعليمية .

ظروف التدريب :

- 1- الظروف العامة والخاصة بالرياضي .
- 2- الظروف الشخصية والنواحي الخلقية والإرادية.
- 3- الظروف المادية والمعنوية .
- 4- الظروف الادارية والتنظيمه.
- 5- الظروف المناخية .

مكونات التدريب الرياضي / المحاضرة الثانية

- 1- الاعداد البدني .
- 2- الاعداد المهاري .
- 3- الاعداد الخططي .
- 4- الاعداد التربوي والنفسي .
- 5- الاعداد النظري و المعرفي.

اولاً/ الاعداد البدني / هو عملية اكتساب وتطوير الصفات البدنية والوظيفية العامة والخاصة بالنشاط التخصصي ويقسم الى نوعين .

- 1- الاعداد العام : هو التهيئة الشاملة اعداد اللاعب بشكل كامل وتنمية جميع الصفات العامة حيث يعتبر الاعداد العام اساس او قاعدة اساسية للاعداد الخاص .
ويهدف الى :

- (1) تطوير عناصر اللياقة البدنية .
- (2) تحسين الكفاءة والوظيفية للرياضي - القلب - الدورة الدموية .
- (3) تطوير الحالة النفسية والمعنوية للاعبين .
- (4) تحسين الجوانب البدنية الخاصة بالاداء المهاري والحركي .

2 - الاعداد الخاص : هو عملية تطوير وتنمية العناصر البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي والتخصصي ويهدف الى

- (1) تطوير القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي .
- (2) تطوير الجوانب البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي .
- (3) تحسين كفاءة وقدرة الاجهزة الوظيفية الخاصة بالفعالية .

ثانياً / الاعداد المهاري : هو عملية اعداد وتطوير وتعليم الرياضي اسس المهارات المركبية الخاصة بالنشاط الرياضي .

او هو التكنيك الخاص بالمهارة مع الكرة او بدون كرة .

او هو عملية تعلم واتقان وتثبيت الاداء المهاري ويمر بثلاث مراحل .

- (1) مرحلة اكتساب المهارة التوافق الاولى .
- (2) مرحلة اكتساب مهاره التوافق الدقيق .
- (3) مرحلة اتقان وتثبيت المهارة والوصول الى الالية في الاداء .

ثالثاً / الاعداد الخططي : هو عملية اتقان وتعلم المعارف الخططية والتصرف السليم في المواقف المختلفة .

- يتم تطوير الاعداد الخططي من خلال التمرينات الخططية البدنية والمهارية والتنافسي .
- تطوير التفكير الخططي للرياضي .
- تطوير الرياضي للوصول الى افضل النتائج .

رابعاً / الاعداد النفسي والذهني :

ان امتلاك اللاعب المعارف والمعلومات الخاصة بالنشاط التخطيطي يساهم في رفع مستوى الحالة التدريبية واطافة الى سرعة اتخاذ القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة وكثير من الحالات يكون اللاعب جاهز بكافة النواحي السابقة الذكر الا انه لا يستطيع تحقيق الفوز نتيجة ضعف الاعداد النفسي وعمليات الشحن والتركيز على المبارات .

رابعاً / الاعداد النظري والمعرفي :

يقصد بها ان يقوم المدرب بعرض المهارات الاساسية والخططة بشكل نظري للتعرف على نقاط القوة والضعف في اداء المهارات او تطبيق النواحي الخططة وهذا الامر يكون خلال (الفيديووات) او الصور التوضيحية الخاصة بالنشاط .

طرائق التدريب الرياضي

الطرائق تعني : استخدام الوسائل التدريبية في تطوير الحالة التدريبية للرياضي والوصول بها الى المستويات العليا (القمة) او (الفورمه).

- هي الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في الوحدة التدريبية او البرنامج التدريبي وفق مكونات حمل التدريب وبما ينسجم مع امكانيات وقدرات الرياضي .
- كيف يتم اختبار الطريقة التدريبية من قبل القائم على العملية التدريبية .
- المرحلة التدريبية (عام , خاص , منافسات) .
- الصفة المختارة في التدريب المراد تطويرها .
- وفق مستويات اللاعبين وكفاءتهم .
- وفق المرحلة العمرية للاعبين .
- عند اختبارك الطريقة التدريبية يجب ان تراعى .
- 1- يجب ان تكون الطريقة التدريبية تحقيق الهدف من الوحدة التدريبية .
- 2- ان تناسب مع مستوى الحالة التدريبية للرياضي .
- 3- ان تراعى الطريقة النشاط التخصصي ومتطلبات ذلك النشاط .
- 4- ان تكون الطريقة تتماشى مع امكانيات وقدرات المدرب في عملية اخراج الوحدة التدريبية .
- 5- يجب ان تساعد الطريقة التدريبية المختارة استخراج القوة الدافعة الى تدفع الرياضي على التطور والاستمرار بالتدريب .

*ما هو الفرق بين الاسلوب التدريبية الطريقة التدريبي

الاسلوب التدريبي : شكل تنظيمي يستخدم من قبل المدرب بهدف اخراج الوحدة التدريبية بشكل مناسب وهذا الاسلوب ليس له شدة معينه او حجم تدريبي معين وراحة معينه واما يستخدم شدة وحجم وراحة الطريقة التدريبية المستخدمة .

- **اما الطريقة التدريبية :** تكون لها شدة خاصة بها وحجم وراحة تدريبية معينه ومحددة لكل طريقة تدريبية مميزات تسعى لتحقيقها .

انواع طرائق التدريب

- 1- طريقة التدريب المستمر : وشدتها 40-60%
- 2- طريقة التدريب الفترى وشدتها 60-90%
- 3- طريقة التدريب التكراري وشدتها 90-100%

1- طريقة التدريب المستمر

هو العمل بدون وجود فترات راحة او تكون الراحة قليلة جداً بين الحمل التدريبية في الوحدة التدريبية .

خصائص طريقة التدريب المستمر .

- شدة الحمل من 40 – 60 % من الحد الاقصى للاداء .
- حجم التدريب يكون كبير .
- العمل بدون وجود فترات راحة او تكون راحة قليلة جداً .
- يجب ان تكون الشدة والحجم بصورة يستطيع من خلالها القلب والجهاز الدوران والتنفسي العمل بدون وجود اوكسجين .

اهداف طريقة التدريب المستمر .

- 1- تطوير التحمل .
- 2- تطوير التحمل الخاص
- 3- تطوير تحمل جهاز الدوري التنفسي والقلب وجهاز الدوران

محاضرة

حمل التدريب الرياضي والحجم التدريبي

حمل التدريب مفهومه وتعريفه:

يقصد بحمل التدريب هنا جميع المجهودات البدنية والعصبية من حيث الكم والحجم الواقعة على جسم اللاعب نتيجة أداءه للتدريبات المختلفة خلال وحدة الزمن وهو بذلك يعد المؤشر الرئيسي لأحداث التأثيرات الفسيولوجية والنفسية، وهذا التأثير بلا شك يسهم في تطوير ردود الأفعال الوظيفية للجسم ومن ثم الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي).

ولقد عرف العالم الألماني (هارة) حمل التدريب : بأنه العبء او الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة (كالجهاز العصبي والعضلي والنفسي والدوران والعظمي) كنتيجة لأداء الأنشطة الرياضية التخصصية.

اما العالم الروسي (ماتيفيف) فقد عرف حمل التدريب :- هو ذلك المجهود البدني والنفسي المبذول من قبل اللاعب خلال الوحدة التدريبية.

يجب ان ينظم حمل التدريب بشكل يضمن تطور المستوى وعدم حصول إصابات وعليه فيجب ان لا يكون الحمل مفاجئاً للاعب، لان ذلك يؤدي الى ظهور علامات التعب عليه واذا استمر التحميل على هذا السياق فقد تحدث إصابات في العضلات القائمة في العمل.

كما ان استخدام احمال بسيطة لا يقود الى تطور المستوى وان حصل فسيكون بسيطاً وكذلك لا يحدث تطور ملحوظ في الكفاءة الوظيفية.

لذلك يجب التدرج بالحمل ففي المرحلة التحضيرية يجب ان تكون الشدة ومدة دوامها اقل من الحد المطلوب وهذه العملية تضمن حصول التكيف التدريجي للاعب على هذه الاحمال التدريبية ويكون ذلك واضحاً مع اللاعبين البدائيين.

تختلف عملية التدريب وتأثير مكونات الحمل التدريبي على اللاعبين بحسب نوع الفعالية الرياضية ومستويات وقدرات اللاعبين ومدى استعدادهم لتقبل التمرين.

ان الزيادة في حمل التدريب تحدث في اثناء مدتي الاعداد والمنافسات فقط، وفي البداية تكون الزيادة في حجم الحمل ثم بعد ذلك الزيادة في الشدة مع الإقلال من الحجم اثناء بعض مراحل التدريب وفي اثناء مدة الانتقال يتم الانتقال من الحجم والشدة وفي نهاية هذه المدة يعاد زيادة هذه المتطلبات.

وتجدر الإشارة هنا الى جانب مهم عند زيادة الاحمال التدريبية اذ الاستمرار بزيادة الاحمال التدريبية قد تؤدي الى نتائج عكسية وعليه يجب عدم تخطي او تجاوز الحدود الطبيعية لمستوى الحمل والذي يطلق عليه (القيمة الحرجة لحمل التدريب) وتقل هذه القيمة كلما انخفض مستوى الحالة التدريبية للاعب.

انواع حمل التدريب:

يتحدد حمل التدريب بصفه عامة بثلاثة أشكال هي:

1- **الحمل الخارجي:** هو كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها اللاعب خلال الوحدة التدريبية من خلال

مكونات حمل التدريب وهي الحجم والشدة والكثافة.

2- **الحمل الداخلي:** يقصد به هو ردود أفعال أجهزة الجسم الوظيفية والنفسية والتغيرات الكيميائية التي تحدث عند اللاعب نتيجة للحمل الخارجي (التمرين) ، وهناك علاقة طردية وقوية بين الحمل الداخلي والخارجي وتغير النبض هو احد ردود الأفعال الداخلية السريعة والتي يتأثر بالتمرين وشدته ويسهل استخدامه في الملعب. لذلك يعد النبض مؤشر فسيولوجي لتوجيه الحمل حسب الشدة المطلوبة.

3- **الحمل النفسي:** ويقصد به هو الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء التدريب والمباريات وما بها من أعباء انفعالية وإدارة وتركيز عالي للعمليات العضلية .فالحمل النفسي مرتبط بالحمل الخارجي ويظهر تأثيره ايضاً على ردود فعل الأجهزة الوظيفية ومستوى الأداء . فاللاعب مثلاً خلال المباراة ووسط الجمهور يشكل ضغطاً نفسياً عليه وبذلك يتطلب تركيز عالي للعمليات العضلية وبالتالي يمثل عبئاً زائداً على المجهود المبذول.

مستويات حمل التدريب

1- **الحمل الأقصى:** هو أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حتى تشكل عبء على أجهزته الحيوية والجسمية .

- معدل النبض يزيد عن 190 نبضة / ق
- شدة حمل التدريب ما بين 90-100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- عدد التكرارات تتراوح ما بين 1-5 مرات .

2- **الحمل الاقل من الأقصى:** هو الحمل الذي تقل درجته عن الحد الأقصى يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون الوقوع في عبئ بدني أو عصبي و أقصى على الفرد الرياضي يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء الرياضي المرتبطة بالأداء المهاري.

- معدل النبض يزيد عن 165-190 نبضة / ق
- شدة حمل التدريب ما بين 75-90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- عدد التكرارات والتدريبات بالكرة تتراوح ما بين 6-10 مرات .

3- **الحمل المتوسط:** هو الحمل الذي تتغير درجته بالمتوسط حيث يتم فيه الإحساس بالتفاعل، الحملين الآخرين و من تم فإن الممارسين يستطيعون الاستمرار في أداءه بدرجة مرضية دون ظهور أعراض الإرهاق.

- معدل النبض يزيد عن 140-160 نبضة / ق

- شدة حمل التدريب تقل ما بين 50-75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- عدد التكرارات والتدريبات بالكرة تتراوح ما بين 10-15 مرة .
- 4- **الحمل الخفيف** : هو الحمل الذي يقل بدرجة قليلة من الحمل المتوسط . يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية للجسم مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.
- معدل النبض يزيد عن 115-140 نبضة / ق
- شدة حمل التدريب تقل ما بين 35-50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- عدد التكرارات والتدريبات بالكرة تتراوح ما بين 15-20 مرة .
- 5- **الراحة الايجابية** : تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني ووظيفي ضئيل وتكون معظم تدريباته من المشي أو الجري الخفيف.
- معدل النبض يزيد عن 120-90 نبضة / ق
- شدة حمل التدريب اقل من 30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- عدد التكرارات والتدريبات بالكرة تتراوح ما بين 20-30 مرة .

مبادئ حمل التدريب

- 1- **التكيف**: التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.
- 2- **مراعاة الفروق الفردية للتدريب**: "استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب
- 3- **الاستعداد**: استعادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده البدني والمهاري والنفسي.
- 4- **التدرج في زيادة حمل التدريب**: يجب التدرج بدرجة حمل التدريب عقب حدوث التكيف الداخلي والخارجي للاعب مع الأحمال السابقة.

- 5- **زيادة حمل التدريب:** ليتحقق الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.
- 6- **الخصوصية:** لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله وكذلك أن يتم التدريب وفق نمط الطاقة السائد في اللعبة
- 7- **التنوع:** ضرورة التنوع في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل وكذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب.
- 8- **الإحماء و التهدئة:** يبدأ كل تدريب بإحماء للوقاية من الإصابات وتهيئة أجهزة الجسم و ينتهي بالتهدئة للعودة لحالة أقرب للطبيعية.
- 9- **التدريب طويل المدى:** التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هذا يتطلب من 15 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم، الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى.

مكونات حمل التدريب

- 1- الحجم
- 2- الشدة
- 3- الكثافة

أولاً :- حجم الحمل:

مفهومه وتعريفه

- هو عبارة عن مجموع التكرارات او المسافات او الأزمنة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية.
- هو الكمية الكلية للنشاط المنجز في التدريب
- هو مجموع النشاط المنجز خلال الوحدة التدريبية خلال الوحدة التدريبية او في مرحلة تدريبية او في فترة تدريبية.

ان الحجم التدريبي مهم جدا لرياضيي المستويات العليا وهذا مدعاة لزيادة حجم الحمل التدريبي حيث ان زيادة حجوم التدريب والاستمرار بذلك تزامنا مع تطور المستوى يؤدي الى حصول حالة التكيف الوظيفي ولأجل اتقان النواحي المهارية والخطئية يستوجب حجوم تدريبية كبيرة أي الزيادة في تكرارات الأداء من لدن اللاعب حتى يحقق تراكما كميًا للمهارات المعنية وبالتالي يحصل تحسن في الأداء.

والحجم التدريبي يؤدي الى تغيرات وظيفية واضحة والى درجة ان التكيف الفسيولوجي للأجهزة الوظيفية لا يمكن تحقيقه بدونها. وتعتمد الزيادة في حجم التدريب على ما يتمتع به الرياضي من خالص ومميزات وإمكانات ونوع الفعالية التي يمارسها.

ان الزيادة المفرطة في الحجم التدريبي خلال الوحدة التدريبية تؤدي الى الاضرار بالرياضي ويسبب له:

- وصول اللاعب الى حالة الاجهاد
- عدم فاعلية اللاعب بالتمرين
- عدم الاقتصاد بالجهد
- حصول بعض الإصابات

ان ظهور التعب ضروري لدى اللاعب لكي يكون حجم التدريب فعالا وخصوصا عند تنمية القدرات البدنية، اما عند تعليم وتحسين التكنيك يجب ان يكون الحجم مناسباً مع الابتعاد عن ظاهرة التعب حتى تأخذ المهارة شكلها الصحيح بدون ازعاج للتوافق العضلي العصبي.

ان زيادة الحجم التدريبي تكون من خلال:

- 1- إطالة زمن الوحدة التدريبية
- 2- زيادة عدد الوحدات التدريبية
- 3- زيادة عدد التكرارات في الوحدات التدريبية
- 4- زيادة المسافة المقطوعة او الانتقال المرفوعة

أنواع حجوم التدريب:

1- **حجم التدريب النسبي:** هو الزمن الكلي المخصص للتدريب خلال وحدة تدريبية او مرحلة تدريبية خاصة.

2- **حجم التدريب المطلق:** يعني كمية التدريب المنجز من لدن كل لاعب على انفراد في وحدة زمنية محددة (دقيقة).

يتحدد الحجم التدريبي من خلال:

1- **فترة دوام المثير:** وهو الفترة الزمنية التي يستغرقها مثير التدريب عند أداء تدريب مفرد.

كما يعبر عنه بفترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة الجسم.

2- **تكرار المثير:** هو عدد مرات أداء التمرين.

الحجم التدريبي = عدد التكرارات X عدد المجموعات

مدة دوام المثير = مدة دام التمرين (الشدة) X مجموع التكرارات الكلية

المصادر

- أ. د. موفق اسعد الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الانبار.
- أ. د. عبد الجليل جبار: التدريب الرياضي الحديث- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد.
- أ. د. بيتر ج. ل. تومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة، 1996.
- أ. د. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي. الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة 1417 هـ / 1997 م.



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

شقة وكشافة العمل التدريبية

د. عدنان فدعوس

٢٠١٩ م

١٤٤١ هـ

شدة الحمل

معنى ومفهوم شدة الحمل التدريبي :

- الشدة هي الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وتحدد على وفق نسب معينة .
- أو هي درجة الجهد العضلي والعصبي الذي يبذله اللاعب عند أدائه لتمرين معين أو حركة أو فعالية في زمن محدد.

س/ حمل ذي شدة عالية فإنه قد لا يحقق نتائج جيدة وفعالية في التدريب باستمرار وقد يؤدي إلى نتائج عكسية مثل حدوث بعض المشاكل منها.

- ١- سرعة ظهور التعب
- ٢- وعدم القدرة على مواصلة التمرين
- ٣- إنخفاض مستوى الأداء
- ٤- عدم الرغبة في الأستمرار في بالتدريب
- ٥- حصول بعض الإصابات
- ٦- حصول بعض التأثير على الأجهزة الداخلية مثل زيادة معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس

س/ زيادة الشدة تكون من خلال :

- زيادة السرعة الحركية في أداء المهارات .
- زيادة السرعة الأنتقالية لمسافات محددة .
- زيادة الكثافة التدريبية
- زيادة عدد البطولات
- زيادة النسبة المئوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بتصغير مساحات الأداء
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بزيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين

أنواع الشدة:

يمكن أن نفرق بين نوعين من الشدة هما :

- ١ . الشدة المطلقة : وهي التي تقيس النسبة المئوية لشدة اللاعب القصى لأداء التمرين .
- ٢ . الشدة النسبية : ومن خلالها نتعرف على درجة الصعوبة في الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية

خصائص زيادة الشدة والحجم التدريبي :

بعد أن تم التعرف على كيفية زيادة الشدة والحجم التدريبي لابد من الإشارة إلى أهم الأسس (الخصائص) المعتمدة في زيادة الشدة والحجم ، لكي يكون العمل مدروساً ومبنياً على أسس صحيحة ودقيقة يجب الاعتماد على المؤشرات التالية :

- ما يتمتع ويتميز به اللاعب من خصائص وإمكانيات وقدرات
- مستوى الحالة التدريبية للاعب
- مستوى البطولة
- نوع الفعالية
- الفروق الفردية بين اللاعبين
- المرحلة التدريبية << إعدادية ، منافسات ، انتقالية >>
- الأهداف
- الجنس
- الفئة العمرية
- مدة التدريب
- موعد السباق أو البطولة
- مكان إقامة السباق أو البطولة

تحديد شدة الأحمال التدريبية (قياس الشدة)

- اولاً : تحديد الشدة عن طريق استخدام النسبة المئوية بأسلوبين هما
- ١ - تحدد الشدة في فعاليات الركض على وفق المعادلة الآتية .

$$\frac{\text{أحسن إنجاز في كل مسافة } 100 \times}{\text{النسبة المئوية المطلوبة}} = \text{الشدة المطلوبة}$$

مثال : قطع عداء مسافة (١٠٠) م ب (١٢) ثانية كأحسن إنجاز له وهذا الزمن يمثل نسبة (١٠٠%) من قدرته القصوى ، وإذا طلب المدرب منه أن يكرر هذه المسافة بشدة (٨٠%) ، ما هو الزمن المطلوب لقطع هذه المسافة ؟
الجواب :

$$\frac{1200}{80} = \frac{100 \times 12}{80} = \frac{1500}{80} = 18.75 \text{ ثا}$$

٢ . تحدد الشدة عند التدريب بالإثقال على وفق المعادلة الآتية

$$\frac{\text{أحسن إنجاز للاعب} \times \text{النسبة النئوية المطلوبة}}{100} = \text{الشدة المطلوبة}$$

مثال : استطاع رياضي تحقيق (٧٠) كغم في أداء النتر ، وهذا يمثل نسبة (١٠٠%) من أقصى ما يستطيع الرياضي انجازه ، وإذا طلب منه تكرار الأداء لمرات عدة بشدة (٦٠%) ، كيف يتم تحديد الوزن المطلوب لهذه الشدة ؟
الجواب :

$$\frac{4200}{100} = \frac{60 \times 70}{100} = \frac{4200}{100} = 42 \text{ كغم}$$

ثانياً : تحديد الشدة عن طريق استخدام النبض :

١. قياس الشدة المطلوبة استعمالها بواسطة أقصى معدل لضربات القلب عند أداء التمرين .

مثال : عداء يقطع مسافة (١٠٠)م بزمن قدره (١١) ثانية ، ومعدل نبضه القصوى بعد الانتهاء من السباق يصل إلى (٢٠٠) ضربه / دقيقة وفي حالة أداء العداء هذه المسافة بشدة (٩٠%) ماهو النبض المحدد لهذه الشدة ؟
الجواب :

معدل النبض بعد ركض معدل النبض القصوي × الشدة المطلوبة استعمالها
= ----- =
١٠٠ ١٠٠

$$1800 \quad 90 \times \text{ض/د} \quad 200 \text{ض/د} = \frac{1800}{100} = \frac{200 \times 90}{100} = 180 \text{ض/د}$$

٣- كثافة الحمل أو فترات الراحة

- يعبر عن كثافة الحمل بالعلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية

- وكذلك "هي مدى طول أو قصر الفترة أو الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني << التمرين >> أو بين الجهود البدنية << التمرينات >> المكونة للحمل".

أنواع << أقسام >> فترات الراحة :

يمكن تقسيم فترات الراحة من حيث الأسلوب وطريقة التنفيذ إلى :

١- الراحة السلبية :

- وهي الراحة التامة دون ممارسة أى نشاط حيث يبتعد اللاعب عن كل نشاط رياضي ، وهذا يؤدي إلى إنخفاض مستواه خصوصاً إذا كان العمل بعيداً عن التنظيم والتخطيط

٢- الراحة الأيجابية :

- هذه الفترة من الراحة يستثمرها اللاعب في أداء بعض الأنشطة البدنية بشدة خفيفة ، لغرض حصول الأجهزة العضوية على الاستشفاء والتقليل من الآثار المؤدية إلى التعب

اقسام الراحة البنينة من حيث مستوياتها وتحقيق الأهداف

- ١- راحة كاملة : وهي الفترة الزمنية التي تستمر لضمان إعادة الشفاء الكاملة قبل تكرار التمرين التالي أو المجموعة ، إذ يصل معدل النبض فيها ما بين ١١٠-١٢٠ ن/د
- ٢- راحة غير كاملة : وهي الفترة الزمنية التي يتم تكرار التمرين التالي قبل إستعادة الأستشفاء الكامل ، ويصل معدل النبض ما بين ١٤٠-١٨٠ ن/د

وتقسم الراحة البنينة بحسب شكلها وتوقيتها الى:

- الراحة البنينة <بين التكرارات>: أي إعطاء فترة راحة بين كل تكرار وأخر.
- الراحة البنينة <بين المجموعات>: أي إعطاء فترة راحة بين مجموعة وأخرى.

كما تقسم الراحة من حيث مدتها إلى :

- راحة قصيرة : وهي الفترة الزمنية لدرجة تكرار التمرين بالرغم من إنخفاض كفاءة الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات المنافسة والتحمل

- **راحة طويلة:** وهي الفترة الزمنية التي تزيد أضعاف الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء الكامل وتستخدم في تدريبات الشدة العالية والمتوسطة

الجدول (١٠)

يوضح مستوى الشدة والراحة عنده الأداء في المستويات المختلفة في التدريبات الفترة باستخدام معدل النبض

المستوى	الشدة خلال التمرين	الشدة خلال استعادة الأستشفاء (راحة)	زمن التدريب
مبتدئ	٧٥-٧٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٧٥-٣٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٢٠ دقيقة
متوسط	٨٥-٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٣٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٣٠ دقيقة
متقدم	٩٥-٨٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٥-٤٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٦٠-٤٠ دقيقة

إن الفهم والمعرفة الجيدة للعلاقة بين الحمل والراحة يحقق أداءً جيداً ودرجة تقبل التمرين بالشكل الذي يكون تأثيره واضحاً وفعالاً تجاه هدف الحمل ، وعندما تحقق هذه العلاقة وتسير بشكل سليم يؤدي هذا إلى حصول التكيف وتطور الحمل وبالتالي تطور مستوى اللاعب .وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات بحسب تجاه الحمل ، فإذا قام لاعب بأداء تمرين معين ٤ مرات بزمن قدره ١٠ دقائق وإعادة أداء التمرين نفسه بتكرار ٨ مرات مع بقاء نفس الزمن المثبت في التكرار الاول وفرق الوضعين يمثل كثافة الحمل ، إذ إن العلاقة الصحية بين الحمل والراحة تحقق للاعب القدرة على الأداء بمستوى عال .

فترات الراحة :

- هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين خلال التكرارات أو المجاميع أو الوحدات .
- "أو هي المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على إسترجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة ، ويمكن أن تعطي الراحة بين تمرين وآخر ، أي بين مثير وآخر في الوحدة التدريبية الواحدة وتسمى بالراحة النفسية .

1 - مبدأ التكرار:

تكرار الحركات يحسن من مستوى الأداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها ، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب إلى مستويات أعلى

2 - مبدأ التدرج:

ويراعى في التدريب التدرج من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب

I am Sorry !!!!!

3 - مبدأ الإدراك:

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه ، ولا يحتاج اللاعب إلى التوجيهات المستمرة من المدرب والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم .

4 - مبدأ الإيضاح أو المشاهدة:

من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه أو من أحد اللاعبين الممتازين ، كما يتم الإستعانة بعرض الأفلام المصورة من مباريات وتدريبات المهارات مع الشرح لها .

I am Sorry !!!!!

نموذج

Resources الوسائل التعليمية

NPST المعايير المهنية للمعلمين

Smart Board السبورة الذكية	White Board السبورة البيضاء	Text Book الكتاب المدرسي
Activity Sheet أوراق الأنشطة	Worksheet أوراق و العمل	Presentations العروض التقديمية
Computer Lab معمل الحاسب	Geometric Set الأدوات الهندسية	Data Show جهاز العرض العلوي
Games ألعاب / فيديو / Video	Posters & المصنفات والبطاقات / Flashcards	Calculator الآلة الحاسبة
لوحات تعليمية	الأدوات الرياضية	Manipulative الوسائل التعليمية اليدوية

Terminology & Vocabulary المصطلحات الرئيسية و المفردات

رمية ألتماس – ضرب الكرة بالرأس - تصويب الكرة - هدف – ركلة حرة مباشرة – إنذار – كارت احمر

I am Sorry !!!!!

1. التخطيط لتطوير اداء وتحصيل الطلبة.
2. اشراك الطلبة فى عملية التعلم وتطويرهم كمتعلمين.
- 3 تهيئة بيئات تعلم آمنة وداعمة ومثيرة التحدي.
4. تقييم تعلم الطلبة واستخدام بيانات التقييم لتحسين الاداء
5. اظهار ممارسات مهنية عالية الجودة والمشاركة في التطوير المهني المستمر
6. الحفاظ على الشراكة الفاعلة مع اولياء الأمور والمجتمع

قواعد التدريب

5 - مبدأ التدريب الفردي:

يحقق أكبر نجاح لعملية التدريب ومن الضروري الإعتماد على التدريب الفردي وذلك لتحسين مستوى اللاعبين في المهارات أو النواحي وواجبات أخرى كل ذلك يسهل عمل المدرب ويعمل على نجاح العملية التربوية التي تهدف إلى نجاح التدريب والوصول إلى مستويات أعلى .

I am Sorry !!!!!

قواعد التدريب

6 - مبدأ المتابعة:

التدريبات المتتالية لبعض اللاعبين نتيجة الفروق الفردية بين اللاعبين .

7 - مبدأ التنظيم:

في العمل الخاص بالفريق ، وتنظيم البرنامج وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وإستمرار التدريب لا يعنى الإستمرار لفترة زمنية محددة أو لموسم أو أكثر وإنما يعنى الإستمرار في التدريب حتى يظل محتفظاً بمستواه لذلك فإن تتابع أو إستمرار التدريب يعد مبدأ من المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في أداء عمله .

I am Sorry !!!!!

قواعد التدريب

8- مبدأ التنوع:

تنوع التدريبات حتى لا يشعر اللاعبون بالملل ، كما يساعد التنوع على الإنتقال بين جوانب التدريبات البدنية والمهارية والخطية .



I am Sorry !!!!!

قواعد التدريب



9 – مبدأ التموج:

يحتوى التدريب على فترات عمل مختلفة من ناحية الأحمال ما بين الخفيف والمتوسط والعالي ولا يمكن أن يتم التدريب بصورة واحدة وإنما يجب أن يتم توزيع حمل التدريب بين الإنخفاض والإرتفاع بأحمال خفيفة ومتوسطة أو عالية وفق نظام دقيق لحجم وشدة الحمل خلال الدورة التدريبية الأسبوعية .

I am Sorry !!!!!

قواعد التدريب

10 – الشمولية

يجب أن يكون التدريب شامل ويحتوى التدريب الشامل في كرة القدم على تنمية عناصر اللياقة البدنية

(كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) .

I am Sorry !!!!!

مراحل التدريب الرياضي

يوجد ثلاث مراحل يجب على الرياضي التدرج ن خلالها للوصول الى المستويات العليا او التنافسية وعليه فان مفردات كل مرحلة توضع على اساس .

- 1- العمر والجنس
 - 2- المستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروقات الفردية .
- اولاً : المرحلة الاساسية : هي القاعدة الاساسية التي يبنى عليها الرياضي للمراحل الاخرى ومن اهم مميزات هذه المرحلة .

- 1- تهتم بالاعداد العام وتعمل على تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- 2- التركيز على التمارين العامة .
- 3- زيادة المعرفة والخبرة .
- 4- تطوير القدرة على التكيف والثبات في التخصص .
- 5- تمتاز بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة .
- 6- استخدام تمارين كثيرة الهدف هو بناء قاعدة للرياضي .
- 7- تكون فترة الراحة قليلة جداً او معدومه .

ثانياً: المرحلة الخاصة

تمتاز المرحلة بما يأتي

- 1- تهتم بالاعداد الخاص (نوع الفعالية والاختصاص) .
- 2- التركيز على اللاعبين الذين لديهم امكانيات خاصة .
- 3- التركيز على الاعداد المهاري .
- 4- تتميز بالتركيز على التمارين الخاصة .
- 5- الشدة عالية والحجم قليل .
- 6- التركيز على التنوع في التمرينات .

ثالثاً : المرحلة العليا .

تعتبر الرحلة القمة وصول الرياضي الى اعلى المستويات بجميع النواحي سابقة الذكر. وتتميز هذه المرحلة بما يأتي .

- 1- تعويض النقص الحاصل في بعض اللاعبين .
- 2- المحافظة على النواحي البدنية والمهارية والخطية .
- 3- التركيز على التمارين التنافسية المركبة .
- 4- العمل على تطوير الجوانب النفسية بشكل كبير .

قوانين التدريب الرياضي

1- قانون المردود او العائد .

ينص هذا القانون ماياتي (اي شىء لم تستخدمه فسوف تفقده) هذا يعني اذا لم يواجه الرياضي حملاً تدريبياً مؤثراً في اجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة لا يكون هناك تكيف في اجهزة الجسم لان عملية الاستشفاء تكون غير فعالة في استعادة مصادر الطاقة ويتالى هبوط مستوى تطور الرياضي .

2- قانون التخصص.

هذا القانون يشير بأن الحمل التدريبي يجب ان يكون موجها نحو التخصص اي يكون الحمل خاص بكل لاعب وملائم للاداء التخصصي حيث يعتبر الاعداد العام مؤشر مهم لتحديد امكانيات الرياضي في النشاط التخصصي .

3- قانون التعويض الزائد .

هو عملية استعادة الشفاء بعد المجهود البدني حيث لاحظ عند تعرض الرياضي الى حمل تدريبي والمدة معينة يعقبها اعطاء الرياضي مده زمنية للراحة يودى الى استعادة الشفاء ومصادر الطاقة المفقودة نتيجة تعرض الرياضي لهذا الحمل نلاحظ بأن عملية استعادة الشفاء او الراحة تكون اقل من فترة الراحة الاولى وبالتالي تؤدي الى ارتفاع الحمل التدريبي الى الاعلى وهكذا حتى يصل الرياضي الى المرحلة النهائية للتكيف ومن اهم الامور التي يجب على الرياضي مراعاتها .

- 1- ان يكون الحمل التدريبي مبني وفق اسس علمية .
- 2- ان يراعى مستوى وكفاءة الرياضي .
- 3- ان يراعى الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء والراحة .
- 4- ان تنسجم الراحة مع عمل الرياضي والحمل التدريبي .