

## المحاضرة رقم (1)

### مفهوم التدريب الرياضي :

نفهم من التدريب الرياضي انه عبارة عن مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة باعداد الرياضي او الفريق اعداد كامل لاجل الوصول الى المستويات العليا حسب الاختصاصات.

من خلال تطوير قدرات اللاعب البدنية ومهاراته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وسماته الشخصية والارادية.  
وهذا يعني ان تدريب الرياضي (عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرة الفرد واستعداداته للوصول به الى اعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط).

### أهم اهداف التدريب الرياضي

1. رفع مستوى الفرد الى اعلى مستوى ممكن من جراء وضع الحلول لواجب التدريب.
2. تؤمن تحقيق الواجبات (تربوية وتعليمية).
3. تطوير شخصية الرياضي لانها الطريقة الامثل لتطوير الرياضي.

### أهم الواجبات هي:

1. التعليمية.
2. التربوية.

### التعليمية تشمل على ما يلي:

1. النمو الشامل للصفات البدنية الاساسية (القوة، السرعة، المطاولة) والحفاظ على الحالة الصحية للرياضي.
2. النمو الخاص للصفات والقدرات الجسمية حسب الفعالية المختص بها الرياضي.
3. تعلم واتقان وتكامل المهارات الحركية الاساسية حسب الفعالية المختص بها الرياضي للوصول الى اعلى مستوى.
4. تعلم واتقان وتكامل القدرات التكنيكية للرياضي اللازمة للفعالية.

٥. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للاداء الحركي والخططي والقوانين واللوائح والانظمة الرياضية.

**التربوية تشمل على ما يلي:**

١. تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على تحقيق المستوى العالي للفعاليات الرياضية.

٢. تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية والارتقاء بها بصورة تهدف لخدمة الوطن.

٣. تربية وتطوير السمات الخلقية والاعتماد على النفس والعمل الجماعي ومساعدة الاخرين والخلق الرياضي.

٤. تربية وتطوير الخصائص والسمات الارادية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والمجازفة.

**عناصر الاعداد الرياضي**

١. الاعداد البدني : وهو يحتوي على الاعداد الجسمي في تطوير القابلية الجسمية والقوة والسرعة والقابلية الحركية (أي عناصر اللياقة البدنية) التي تقرر درجة قابلية الرياضي في الوصول الى المستويات الرياضية العالية.
٢. اعداد النواحي التكنيكية والتكتيكية للرياضي: يهدف هذا الاعداد الى ضمان الاقتصاد في الجهد عند اداء الفعاليات وبنفس الوقت الاستثمار الفعالية للقابلية البدنية لابعاد حد ممكن.
٣. الاعداد النفسي: وهي زيادة ارتفاع مستوى الرياضي والذي يتطلب رفع المتطلبات العقلية اللازمة لتلك الفعالية ومن ثم يتطلب منه الاعتماد على النفس بالتدريب الى حد كبير وهذا يحتاج الى معلومات كثيرة في جميع جوانب علم التدريب الرياضي.
٤. الاعداد التربوي: وهي تربية اللاعبين على القواعد والاسس من خلال تنمية خصائص قوة الارادة والشجاعة والثقة بالنفس في خوض المنافسات والتعاون والاحترام والمثابرة والطاعة في التدريب بين اعضاء الفريق والمدرّب.

## المحاضرة رقم (2)

### الإعداد العام والخاص :

1. الإعداد العام: وهي التي تشمل (تطوير القوة والسرعة والمطاولة والدقة الحركية والرشاقة وغيرها)، هي من الصفات الأساسية المتزنة والشاملة من جراء استخدام انواع متعددة من التمرينات البدنية.

ويفهم من ذلك (هي قدرة التفاعل السريع للاجهزة العضوية مع كافة المثيرات للحفاظ على التوازن والتكيف على تلك المثيرات)، وكذلك يفهم منها (تكيف الاجهزة العضوية مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي للجسم) أي الاقتصاد في النشاط الرياضي.

2. الإعداد الخاص: ويهدف الى تنمية الصفات الجسمية الهامة والخاصة حسب الفعالية التي يختص بها الرياضي وهذا يتطلب استمرار العمل على تطوير الصفات لاقصى ما يمكن للوصول الرياضي الى اعلى مستوى.

### حمل تدريب الرياضي :

وهو الحمل على الاجهزة العضوية الداخلية من جراء ممارسة النشاط البدني والعبء البدني والعصبي المسلط على فعاليات الاجهزة الجسمية وهي (جهاز الدوران، الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، جهاز الهيكل العظمي).

وهناك نوعان من الحمل هما:

١. الحمل الخارجي.

٢. الحمل الداخلي.

الحمل الخارجي:

هو التدريب او العمل عن طريق عدد من الوحدات التدريبية اليومية والذي يعتمد على الشدة والحجم والكثافة.

- الشدة: هي درجة او صعوبة التمرين.
- الحجم: طول فترة الاداء او عدد مرات اعادة التدريب.
- الكثافة: هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل.

### الحمل الخارجي:

هو رد الفعل الذي يظهر عن طريق التحولات الفسلجية والكيميائية داخل الاجهزة العضوية الداخلية والصفات النفسية والذي يظهر بمقدار درجة بذل جهد الرياضي.

**هنالك مظاهر او علامات التي تحدد درجة الحمل الداخلي المسلط على الرياضي وهي:**

١. ملاحظة مستوى قابلية الرياضي على الاداء بسهولة والانسيابية والدقة بالصعوبة وعدم التركيز.
٢. ملاحظة طبيعة الرياضية سواء كانت طبيعية او متوترة.
٣. مراقبة التعبير الخارجي للوجه سواء كان ضاحكا او كئيبا او خائفا او متعبا.
٤. مراقبة لون البشرة او الجلد سواء كانت حمراء او صفراء.
٥. مراقبة الاشارات والايماءات والالفاظ التلقائية قبل او اثناء وبعد الحمل مباشرة.
٦. مراقبة المظهر الخارجي لعملية التنفس كما في سرعة تكرار حركات التنفس وعمقه.
٧. مراقبة الزمن اللازم لبناء فترة الشفاء بعد الحمل مباشرة.
٨. يظهر عليه حالة التعب وكثرة افراز العرق.
٩. يمكن استخدام طريقة الملاحظة الذاتية والتي تعرف (بالتأمل الباطني) وهي عن طريق طرح الاسئلة عن احساس الرياضي الذاتي وهي (التعب، نشيطا، اكتفى) وهذه الطريقة تعكس الصورة الحقيقية لوصف حالة الرياضي.

## المحاضرة رقم (4)

### قواعد التدريب الرياضي :

لقد اصبح التدريب الرياضي قواعد واساس ثابتة وموحدة لتدريب الرياضيين ويتم تطبيقها والاعتماد عليها بالاستناد على النظريات العلمية والدراسات والبحوث المختلفة وهذه القواعد هي:

#### 1. قاعدة الاعداد العام (البدني):

يعد الاعداد العام الحجر الاساس في بناء اللاعب وهو عبارة عن نمو وتطوير القدرات البدنية والتي تبني على اساسها الاعداد المهاري والخططي بتكامل اجهزة وظيفية كفوءة فهناك ترابط بين القدرات البدنية والمهارية وفي كافة الالعاب والفعاليات. وهناك نوعين من الاعداد هما:

أ. الاعداد البدني العام: وهي تنمية شاملة للاعبين لكافة القدرات البدنية والحركية والذي تتطلبها العملية التربوية وخصوصا في مرحلة الاعداد العام وتشمل (القوة، المرونة، السرعة، المطاولة، الرشاقة، وغيرها).

ب. الاعداد البدني الخاص: وهو تطوير القدرات البدنية الخاصة بنوع وتخصص اللعبة الممارسة، اذ لكل واحدة منها متطلباتها الخاصة بها تختلف عن بقية الالعاب اضافة الى ان هناك قدرات بدنية يتم التركيز عليها اكثر من غيرها حيب الهدف ومتطلبات التدريب للعبة.

#### 2. قاعدة الانتظام (التنظيم)

وتعرف بأنها تنظيم عملية تدريب من جراء صيغ التدرج العلمي في اتباع قوانين تطور حالة تدريب وتنظيم جميع الاجراءات لتحقيق تطور رياضي.

**ومن اهم اهدافها:**

- أ. التدرج بالصعوبة بشكل متسلسل (من السهل الى الصعب عند اعطاء الحمل).
- ب. ايجاد انسجام بين حجم الحمل وشدته.
- ج. وضع المتطلبات الاساسية لكل دورة من دورات (الصغرى- يومية أو اسبوعية والكبرى- فصلية أي سنوية).

**هنالك نقاط مهمة يقوم بها المدرب لاجراء عملية التدريب بشكل منظم وعملي وهي:**

١. اعطاء نقاط مهمة لكل وحدة تدريبية للرياضيين ليعملوا على تنفيذها بمساعدة المعلومات والمهارات.
٢. مراقبة تطور حالة التدريب باستمرار عند الرياضي.
٣. اخراج التدريب بشكل واضح ومفهوم.
٤. تقسيم الاهداف الكبرى الى اقسام واستخدام وسائل العرض التي تمهد للرياضي استيعاب وفهم التعلم بشكل جيد.

## المحاضرة رقم (5)

### قاعدة التدرج :

وهي التي تعمل على تنسيق والربط المنتظم في توزيع الحمل التدريبي ورفع وحفضه من خلال الشدة والحجم وتوزيع الراحة بين التمرينات والوحدات التدريبية خلال مراحل التدريب والتدرج في الصعوبة واختيار التمارين السهلة اولاً ثم المعقدة لاحقاً وان يكون ذلك متناسباً مع النمو والتطور الوظيفي للاجهزة الوظيفية والعمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب وهذا يتطلب ان يكون المدرب ومتعمقاً ولما بالعلوم النظرية الاخرى فضلاً عن الخبرة الميدانية من اجل وضع برامج تدريبية متكاملة ومتوازنة ومتدرجة بالصعوبة بالنواحي البدنية والفنية والخطية.

من اهم اهداف زيادة الحمل (التدرج) وهي:

١. ان تعمل على تحسين التكتيك وقابلية مستوى الرياضي.
  ٢. ثبات الصفات الجسمية والنفسية.
  ٣. تساعد الاجهزة العضوية الداخلية على عمليات بناء وتنظيم جديدين.
- وعليه فان العلاقة بين رفع الحمل وعمليات الاجهزة الوظيفية تظهر بشكل واضح على الرياضي وكذلك الاجهزة العضوية الداخلية تحتاج الى فترة زمنية من اجل تحقيق الانسجام مع مستوى الحمل الجديد وثباته علماً ان كلاهما (الانسجام والثبات) لا يسيران بخط متوازي دائماً.

### خلاصة الموضوع:

- أ. ان كل زيادة في حمل التدريب من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة العملية للاجهزة العضوية بما تضمن نمو تطورها.
- ب. تقسيم الوحدة التدريبية يتطلب تحديد الاهداف (البدنية والفنية).
- ج. تعتبر هذه طريقة تدرج (الوقاية) للاجهزة العضوية والمفاصل.

## المحاضرة رقم (6)

### قاعدة الوعي أو الشعور :

وتعرف على انها التفاني بالخطة المستقبلية والاعتماد على الرياضي هما شرطان اساسيان لابرار عملية التدريب بشكل منظم للحصول على مستوى جيد.

او هي ادراك او تحقيق عمل معين ومن ثم خلق علاقة مشتركة فاعلة لتنفيذ هذه الفكرة.  
**ملاحظة:** هنالك مهمة للمدرب تنحصر بالدرجة الاولى بتوجيه الرياضي على

- الاعتماد على النفس في تصرفاته.
- تطوير الشخصية.
- الانتباه لتطوير قابلية الرياضي والحالة النفسية.
- يفهم مصادر علوم الرياضة.
- تحليل التدريب بنفسه.
- فهم القيمة الاجتماعية للمستويات العليا وقوانينها للاستعداد العالي للمستوى الرياضي.

### لذا يمكن معرفة واجبات قاعدة الوعي أو الشعور بالنقاط التالية:

١. افهام الرياضي الاهداف والوظائف التي تحقق طريق التدريب الرياضي خلال وحدات التدريب.
٢. تعريف الرياضي بفوائد وسائل التدريب الرياضي.
٣. تعريف الرياضي بالمعرفة النظرية والتتبع والملاحظة.
٤. تقييم نتائج عمله بشكل منظم.
٥. الحصول عن الفكرة عن المهارة او الفعالية او الخطة او النواحي الفنية والتقنيكية مع الحصول على نموذج.
٦. من افضل اداء المدرب هذا النموذج واذا كان غير قادرا فلا مانع من اداء العرض من قبل احد الرياضيين.
٧. تصحيح الاخطاء وسهولة تغيير وتوضيح النقاط.
٨. اعطاء النقاط الاساسية من قبل المدرب وترك المجال للرياضيين بالتفكير ليحصل الرياضي على حل مشاكله مع تحقيق الإبداع والاعتماد على النفس.

## المحاضرة رقم (7)

### قاعدة العرض :

- هي المعرفة العلمية وجمع الادراك والمقدرة الحركية وفاعليتها على اجهزة الحواس:  
وتعتمد على:
- اعادة العرض لاكثر من مرة وتكراره بشكل بطيء واحيانا تتجزء الى اجزاء.
  - المقدرة على استخدام الملاحظة، الشرح، النصائح، الاسئلة، الاداء الحركي العملي.
  - استعمال وسائل العرض المتنوعة لتساعد على بناء الانطباع الحركي او الاجزاء الرئيسية منها مثل (لوحات تصويرية، تخطيط حركات، استخدام كتب، خطوط بيانية، افلام، صافرة، تصفيق، موسيقى).
  - الرحلات العلمية (السباقات، مشاهدة شخصيات مهمة).
  - هنالك ثلاث طرق في التعلم (السمعية والنظرية والحركية).
  - من المهم معرفة المدرب الحوافز التي تؤثر على الرياضة بشكل جيد لكي يتحقق منطلق العرض.

### هنالك نقاط مهمة رئيسية لقاعدة العرض :

- أ. تعليم الرياضي كيفية تطوير قدرته الاستيعابية.
- ب. الملاحظة التي تقوده الى المتابعة.
- ج. محاولة تطبيق الحركة المطلوبة.
- د. اجراء مقارنة بين الاداء الصحيح والخطأ.
- هـ. تكون لدى الرياضي فكرة واضحة عن الحركة او اللعبة.

## المحاضرة رقم (8)

### قاعدة الاستمرارية :

هي عملية تدريب بشكل منظم ومتواصل لتحقيق الوصول الى الهدف وتعتبر اساس في تطوير مستوى الرياضي والتي ترتبط بالجانب العلمي والتربوي ويقصد به:

١. ان يكون واضحاً.
  ٢. ان يقود الى نشاط كامل ومنظم.
  ٣. يتم باحساس وشعور.
  ٤. زيادة قابلية التركيز على تعلم حركات جديدة بفترة قصيرة.
- وهذا يعني بناء مراكز حركية جديدة في الجهاز العصبي واطار قوينة وسريعة بين الاجهزة العضوية والحواس والجهاز الحركي.

### اهداف القاعدة:

١. بناء الشكل الرياضي من الناحية الدايناميكية الحركية.
٢. تحسين الحركات المتصلة في ادائها وثباتها.
٣. ان ثبات القابليات والقدرات الجسمية والمهارات الحركية تؤمنان النمو السريع والمستمر للمستوى الرياضي.

### هنالك نقاط مهمة رئيسية لقاعدة الاستمرارية :

١. يجب ان تسير عملية التدريب وفق نظام دقيق بعيد عن المفاجئات.
٢. يجب ملاحظة جرعات الحمل والتكرار بشكل متدرج حتى لا يؤدي الى فقدان التناسق او خفض الرغبة عند زيادة التكرار للحركة اثناء التدريب.
٣. تعليم عدد قليل من التمرينات والحركات والتركيز على الدقة والاتقان.
٤. ان التدريب المستمر خلال الخطة السنوية والتدريب المنظم يرتكز على قاعدة حفظ المقدرة والربط الحركي بشكل متدرج ودقيق لتطوير الصفات البدنية والفسلجية والاجهزة العضوية.
٥. التدريب الرياضي المستمر تصبح به القابلية الجسمية والمهارات والمعلومات المكتسبة ثابتة (أي ان تكون مبدعا وخلاقاً اثناء السباقات).

## محاضرة رقم (( 10 ))

### مراحل التدريب الرياضي :

تعتبر هذا مراحل التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي لانها تشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها السباقات في اوقات معينة ومحدده لذا تظهر ضرورة وضع دائرة تدريب لكل سنة في اغلب الالعاب الرياضية والتي تعاد ( مرة او مرتين ) خلال السنة لانها تحقق اعداد وتهيئة الرياضي للوصول الى اعلى مستوى له في السباقات الرياضية ، وتعني كذلك تحديد فترات التدريب ومعرفة نتائج وتحليل مستوى الرياضي من النواحي ( الصحية ، البدنية ، الفنية ، التربوية ، الاجتماعية ، والنفسية ، المهنية ، الدراسية ) ولتحديد الأهداف وتحقيقها بصورة خاصة خلال السنة التدريبية والتي تشمل النقاط التالية :

- ١ - تخطيط فترات التدريب السنوي وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة .
- ٢ - تحديد خطط خاصة لتطوير الواجبات الاساسية .
- ٣ - تحديد خطة السباقات الرياضية .

### لذا تقسم مراحل التدريب الى ثلاث مراحل رئيسية :

- ١ - فترة الأعداد تقسم الى قسمين :
  - أ - فترة بناء مستوى الرياضي .
  - ب - فترة التخصص الرياضي .
- ٢ - فترة السباقات ( القمة ) .
- ٣ - الفترة الانتقالية .

### المرحلة الأولى : مرحلة الاعداد .

- أ - يكون هدفها فترة بناء مستوى الرياضي والذي يشمل :
- ١ - أعداد جسمي لتنمية الصفات الاساسية وهي ( القوة و السرعة و المطاولة والمرونة ... الخ )
  - ٢ - أعداد التكنيك ورفع المهارات الحركية للرياضي .
  - ٣ - التأكيد على السمات الخلقية وتربية الأرادة .
  - ٤ - رفع قابلية الحمل الرياضي عن طريق رفع الحجم وتقليل الشدة .
  - ٥ - يتطلب عدم تحديد هذه الفترة بوقت قصير ، حيث يصل بين شهرين ونصف الى ثلاث أشهر .

### ب - يكون هدفها فترة تخصص مستوى الرياضي والذي يشمل :

- ١ - وصول الرياضي الى أقصى مستوى .
- ٢ - التأكيد على الاعداد البدني الخاص مع تقليل الحجم ورفع الشدة .
- ٣ - محاولة السيطرة على المهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .
- ٤ - التأكيد على التكنيك الرياضي واكتساب القدرات والمهارات التكنيكية المختلفة .
- ٥ - يجب على الرياضي تعلم التكنيك وربط الحركات المهارية مع الحركات المركبة تحت شروط حمل السباق .

## المرحلة الثانية : مرحلة فترة السباقات ( القمة ) تهدف هذه المرحلة الى :

- ١ - محاولة العمل على وقاية وصيانته المستوى الذي وصل إليه الرياضي على شكل يسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات المكتسبة ومحاولة التقدم الى اعلى ما يمكن من التطور .
- ٢ - تتميز فترة السباقات بأن الرياضي لا يتعلم الرياضي من الموضوعات الجديدة بل تكون هذه الفترة عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد والعمل على تطبيق وتحقيق الارتقاء بحالة التدريب الرياضي وتنمية الخصائص الخلقية والتربوية وتطوير المهارات الحركية التكنيكية والتكتيكية .
- ٣ - تهدف الى تطوير مستوى السباقات بشكل متزن وتمكن الرياضي من الحصول على احسن النتائج في السباقات .
- ٤ - تهدف الى استخدام الرياضي القابلية العالية لمكونات المستوى الرياضي التي حصل عليها في نهاية فترة ( البناء والتخصص ) بشكل جيد في السباقات .
- ٥ - تهدف وصول الرياضي على الارادة والتربية لتمكنه من الانسجام الكامل واستخدام جميع طاقاته في المباريات .

## المرحلة الثالثة : المرحلة الأنتقالية ( فترة الراحة الإيجابية )

- ١ - تهدف هذه المرحلة الى عملية الانتقال من نشاط تخصصي الى نشاط عام .
- ٢ - تكون فترتها قصيره نسبياً من ( 4 - 6 ) أسابيع .
- ٣ - واجب هذه الفترة ينحصر بالتوافق الكامل للصفات الجسمية والنفسية وهذا شرط اساسي للانتقال لحمل كبير في فترة الانتقال القادمة .
- ٤ - يتم التقليل بالحمل التدريبي تدريجياً بأستخدام تمرينات عامة ، كما ويزاول الرياضي الالعاب الرياضية المحببه له .
- ٥ - لا يجوز أن تكون الراحة فيها سلبياً باي حال من الاحوال اي ( عدم مزاوله التمارين الرياضية) .
- ٦ - يكون الحجم والشده قليل بحيث تؤدي الى راحة الرياضي من جهة والمحافظة على المستوى العالي من جهة أخرى .

## محاضرة رقم ((9))

### قاعدة المقايسة :

وهي تعني ان اختيار التمرينات والحركات ومفردات المنهاج التدريبي وتوزيع الاحمال التدريبيه وكذلك الفعاليات الرياضية تتناسب مع قدرة ومستوى اللاعب البدنية ورغبته وطموحه في اختيار اللعبة مع مراعاة العمر والجنس والفروق الفردية والمراحل المتصلة بالنمو مع المرحلة التفصيلية في حياة اللاعب الاجتماعية والنفسية .

### قاعدة المعرفة :

وهي عبارة عن مرحلة فهم الفكرة الاساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من انواع التمرينات فاللاعب الواعي يتعلم ضبط ومراقبة ما يعمل من نشاط ويستطيع ادراك نقاط ضعفه وقوته ويفسر الاسباب والظروف التي أدت الى حدوثها ويفتش عن الطرق الكفيلة بمعالجة الاخطاء .

### قاعدة الوضوح

وهي تعني ان يتعلم اللاعب كيفية تطوير قدرات الملاحظة والمتابعة من خلال مشاهدته للنموذج الحركي او الفعالية او خلال محاولة التطبيق مع المقارنه بين الاداء الصحيح والخطأ ، وتوضح ذلك من خلال النقاط التالية :

- ١ - إعطاء فكره عن المهارة او الحركة او الخطه من الناحية الفنية والخطيه مع نموذج سليم للاداء ويفضل ان يؤدي المدرب نموذجاً اذا كان قادراً .
- ٢ - تعليم تصحيح الاخطاء باستخدام تعابير سهلة وواضحة وتأشير النقاط .
- ٣ - أسلوب كلام المدرب له تأثير من الناحيه النفسية حيث يدخل الى ذهن اللاعب الصورة الحقيقية .
- ٤ - أستعمال الصور والافلام الحركية التي تساعد اللاعب استيعاب الحركة .
- ٥ - فتح سجل خاص يدون فيه نشاط ومستوى كل لاعب خلال التدريب والمنافسة .

### قاعدة التنوع والتغيير

تؤكد هذا القاعده على ضرورة التنوع في التمرينات خلال اعداد المناهج التدريبية وان هذا التنوع يكون في اتجاه الهدف المنشود وذلك يزيد من عملية الرغبة والتشويق والاستمرار في التدريب ويبعد الملل من تكرار نفس التمرينات وادخال عامل المنافسة ، حيث يعطي دافعية في الاداء ويكون اكثر فعالية .

## قاعدة التدريب الفردي والجماعي

ان درجة ومستوى كل لاعب في التدريب من ناحية تطوير اللياقة البدنية والاداء المهاري يختلف الواحد عن الاخر وهذا يعود للفروق الفردية التي يمتازون بها وهذا عامل اساس للمدرب للتعرف على احوال وظروف كل لاعب بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وغذائياً وذلك يتم تقدير الحمل التدريبي ويتم وضع الخطة التدريبية التي تتناسب مع قدرة اللاعب ، ليكون ذا فائده عند بناء الخطة الجماعية للفريق والتي تكون عامل مساعد ومكمل لها .

## قاعدة التكرار والإعاده

تعد هذه القاعده الاساس لوضع مقياس علمي في تحديد مقدار تكرار كل تمرين او حركة او مجموعة تمارينات وما يتناسب من شدة ادائها ، أذ ان لكل شدة مقدار معين من التكرارات تؤدي لضمان حصول التأثير الفاعل وان لا يكون تعدي هذا المقدار المحدد وأن لا يصبح تأثير مردودها سلبياً وتؤدي الى حدوث الاصابات فضلاً عن الأجهاد أضافة ان لكل قدرة يراد تطويرها تحتاج الى تمارينات معينه بتكرارات ومجموعات محددة وشدة تتناسب مع متطلبات تلك القدرة وعلى مراحل التدريب ايضاً يختلف التكرار في الاعداد العام وكذلك الخاص وكذلك في المنافسات .

## محاضرة رقم (( 10 ))

### مراحل التدريب الرياضي :

تعتبر هذا مراحل التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي لانها تشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها السباقات في اوقات معينة ومحدده لذا تظهر ضرورة وضع دائرة تدريب لكل سنة في اغلب الالعاب الرياضية والتي تعاد ( مرة او مرتين ) خلال السنة لانها تحقق اعداد وتهيئة الرياضي للوصول الى اعلى مستوى له في السباقات الرياضية ، وتعني كذلك تحديد فترات التدريب ومعرفة نتائج وتحليل مستوى الرياضي من النواحي ( الصحية ، البدنية ، الفنية ، التربوية ، الاجتماعية ، والنفسية ، المهنية ، الدراسية ) ولتحديد الأهداف وتحقيقها بصورة خاصة خلال السنة التدريبية والتي تشمل النقاط التالية :

- ١ - تخطيط فترات التدريب السنوي وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة .
- ٢ - تحديد خطط خاصة لتطوير الواجبات الاساسية .
- ٣ - تحديد خطة السباقات الرياضية .

### لذا تقسم مراحل التدريب الى ثلاث مراحل رئيسية :

- ١ - فترة الأعداد تقسم الى قسمين :
  - أ - فترة بناء مستوى الرياضي .
  - ب - فترة التخصص الرياضي .
- ٢ - فترة السباقات ( القمة ) .
- ٣ - الفترة الانتقالية .

### المرحلة الأولى : مرحلة الاعداد .

- أ - يكون هدفها فترة بناء مستوى الرياضي والذي يشمل :
- ١ - أعداد جسمي لتنمية الصفات الاساسية وهي ( القوة و السرعة و المطاولة والمرونة ... الخ )
  - ٢ - أعداد التكنيك ورفع المهارات الحركية للرياضي .
  - ٣ - التأكيد على السمات الخلقية وتربية الأرادة .
  - ٤ - رفع قابلية الحمل الرياضي عن طريق رفع الحجم وتقليل الشدة .
  - ٥ - يتطلب عدم تحديد هذه الفترة بوقت قصير ، حيث يصل بين شهرين ونصف الى ثلاث أشهر .

### ب - يكون هدفها فترة تخصص مستوى الرياضي والذي يشمل :

- ١ - وصول الرياضي الى أقصى مستوى .
- ٢ - التأكيد على الاعداد البدني الخاص مع تقليل الحجم ورفع الشدة .
- ٣ - محاولة السيطرة على المهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .
- ٤ - التأكيد على التكنيك الرياضي واكتساب القدرات والمهارات التكنيكية المختلفة .
- ٥ - يجب على الرياضي تعلم التكنيك وربط الحركات المهارية مع الحركات المركبة تحت شروط حمل السباق .

## المرحلة الثانية : مرحلة فترة السباقات ( القمة ) تهدف هذه المرحلة الى :

- ١ - محاولة العمل على وقاية وصيانته المستوى الذي وصل إليه الرياضي على شكل يسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات المكتسبة ومحاولة التقدم الى اعلى ما يمكن من التطور .
- ٢ - تتميز فترة السباقات بأن الرياضي لا يتعلم الرياضي من الموضوعات الجديدة بل تكون هذه الفترة عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد والعمل على تطبيق وتحقيق الارتقاء بحالة التدريب الرياضي وتنمية الخصائص الخلقية والتربوية وتطوير المهارات الحركية التكنيكية والتكتيكية .
- ٣ - تهدف الى تطوير مستوى السباقات بشكل متزن وتمكن الرياضي من الحصول على احسن النتائج في السباقات .
- ٤ - تهدف الى استخدام الرياضي القابلية العالية لمكونات المستوى الرياضي التي حصل عليها في نهاية فترة ( البناء والتخصص ) بشكل جيد في السباقات .
- ٥ - تهدف وصول الرياضي على الارادة والتربية لتمكنه من الانسجام الكامل واستخدام جميع طاقاته في المباريات .

## المرحلة الثالثة : المرحلة الأنتقالية ( فترة الراحة الإيجابية )

- ١ - تهدف هذه المرحلة الى عملية الانتقال من نشاط تخصصي الى نشاط عام .
- ٢ - تكون فترتها قصيره نسبياً من ( 4 - 6 ) أسابيع .
- ٣ - واجب هذه الفترة ينحصر بالتوافق الكامل للصفات الجسمية والنفسية وهذا شرط اساسي للانتقال لحمل كبير في فترة الانتقال القادمة .
- ٤ - يتم التقليل بالحمل التدريبي تدريجياً بأستخدام تمرينات عامة ، كما ويزاول الرياضي الالعاب الرياضية المحببه له .
- ٥ - لا يجوز أن تكون الراحة فيها سلبياً باي حال من الاحوال اي ( عدم مزاوله التمارين الرياضية) .
- ٦ - يكون الحجم والشده قليل بحيث تؤدي الى راحة الرياضي من جهة والمحافظة على المستوى العالي من جهة أخرى .

## المحاضره رقم (11)

### دائرة التدريب السنوية وفترات التدريب :

وهي عملية التدريب التي تكون بشكل مستمر ومتواصل للوصول الى هدف معين كأساس في تطوير النتيجة الرياضية والتي ترتبط في محتواها بالجانب التعليمي والتربوي .

### مفهومها :

- ١- تحقيق النشاط الكامل والمنظم والمستمر طول السنة بأحاساس وشعور .
- ٢- التركيز على كمية الحمل المستخدم في تعليم الحركات والمهارات .
- ٣- الاعتماد على تكرار التمرين لتأثير فاعلية على المراكز الحركية للجهاز العصبي .
- ٤- تحقيق قاعدة التوازن بين الانسجة الداخلية العضوية والجهاز الحركي .

### أهم النقاط التي يمكن من خلالها بناء منهج التدريب السنوي والتي ينم عن طريق تطوير حالة التدريب الرياضي وهي :

- ١- رفع جميع مكونات الحمل التي تؤثر على شكل التدريب .
- ٢- بناء التدريب بشكل ثابت يتناسب مع مستوى الرياضي .
- ٣- يشمل المنهج على القابليات والقدرات الجسمية والنفسية والعقلية .
- ٤- تطور التكنيك والتكتيك وتربية الارادة .
- ٥- رفع مستوى لمكونات حالة التدريب بصورة مقننه للحصول على نتائج عالية في المسابقات .
- ٦- رفع المستوى يتطلب ربط مكونات التدريب بمتطلبات شروط السباقات ( حمل السباقات خلال التدريب ) .
- ٧- يمكن للرياضي البقاء فترة طويلة بمستوى السباقات إذا تطورت قاعدة حالة التدريب بانتظام .
- ٨- أن الحمل الخاص بالمسابقات ذات تأثير فعال في تطوير المستوى .

## محاضرة رقم ( 12 )

مكونات اللياقة البدنية :

١- القوة العضلية : هي إمكانية العضلة للتغلب على المقاومات الخارجة او مواجهتها .

### انواع مقاومات القوة العضلية :

- ١- مقاومة الادوات او ثقل خارجي ( رفع الاثقال ، كرات الطبية ) .
- ٢- مقاومة منافس او زميل ( مصارعة ، جودو ) .
- ٣- مقاومة جسم مطاط ( تدريب الاحزمة المطاطية ) .
- ٤- مقاومة الاحتكاك ( الركض على رمل او السباحة ضد التيار ) .
- ٥- مقاومة ثقل الجسم او مقاومة الجاذبية الارضية مثل ( الوثب بانواعه وحركات الجمناستيك ) .

### انواع العمل العضلي : وهناك ثلاث انواع للعمل العضلي

- ١- العمل العضلي المتحرك : وهو الذي يحدث تغيير في طول العضلة ( تقلص وانبساط ) ويسمى الايزوتوني .
- ٢- العمل العضلي الثابت : وهذا لا يحدث تغير في طول العضلة وانما توتر فيها مثل دفع الحائط ويسمى الايزومتري .
- ٣- العمل العضلي المركب وهذا النوع يحدث كما في النوعين السابقين اعلاه مثل ( رفع الاثقال والجمناستيك ) .

### انواع القوة : وهناك ثلاث انواع للقوة

- ١- القوة القصوى : وهي أقصى كمية يمكن ان يبذلها الفرد لمرة واحدة ، وتمتاز بشدة حمل قصوي عند اداء تمرينات من ( 85 – 100 % ) مع تكرار قليل من ( 2-5 ) مرات والراحة عالية تصل الى 5 دقائق بين التكرارات مع استخدام طريقة التكراري والفتري العالي الشدة .
- ٢- القوة المميزة بالسرعة : وتعرف بأنها القابلية على انجاز اقصى قوة باقل زمن ، وتتميز بشدة حمل اقل من القصوي ( 60-90 % ) وبتكرار من ( 6-12 ) مرة والراحة من ( 2-5 ) دقائق وتدريب باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة .
- ٣- مطاولة القوة : هي قدرة العضلة على اداء جهد بدني متواصل بوجود مقاومة ، تتميز بشدة حمل منخفضة ( 40-80 % ) بتكرار عالي أكثر من 10 مرات وراحة منخفضة وراحة متوسطة وباستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .

## العوامل المؤثرة في القوة :

- ١-تكوين العضلة : انواع الالياف العضلية التي تتكون منها العضلة (البيضاءوالحمراء)
- ٢-المقطع الفسيولوجي للعضلة : كلما يكون المقطع الفسيولوجي كبير كلما تزداد القوة العضلية وكلما زاد مقطع العضلة بزيادة كل ليفة عضلية كلما زادت قوتها .
- ٣-الاستثارة العصبية للالياف العضلية : تزداد قوة العضلة كلما زادت الاشارات العصبية الوارده اليها والتي تعمل على اثاره كل الالياف العضلية الواحدة او اكبر عدد من الالياف العضلية .
- ٤-الوسط الداخلي المحيط بالعضلة : ولها أهمية في التقليل من لزوجة السائل المحيط بالعضلة مما يزيد من انقباض وانبساط العضلة .
- ٥-ميكانيكية الحركة : هي الاستخدام السليم للمبادئ الميكانيكية والتي تعمل على رفع كفاءة واستخدام القوة .
- ٦-التوافق بين العضلات العاملة في الحركة : وهي عملية تنظيم عملية التوافق الداخلي للعضلة ذاتها وبين العضلات العاملة .
- ٧-العامل النفسي : وله تأثير كبير في أنتاج القوة العضلية في حالات التشجيع والمنافسات وعامل الخوف والقلق والتركيز والانتباه والثقة وتأثيرها في انتاج الطاقة .

## محاضرة رقم (13)

### السرعة :

تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة ، وتمتاز السرعة بالشدّة العالية والتي لا يجب ان تقل شدتها عن (90-100%) .

### أنواع السرعة :

#### ١- السرعة الانتقالية :

وهي (أمكانية الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة أي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن) ، وتظهر في العديد من الالعاب مثل الاركاض والسلة واليد والقدم والسباحة.

#### ٢- السرعة الحركية :

وهي (قدرة الفرد على أداء واجب حركي ممكن في أقصر زمن ممكن)، وهي تعني سرعة الانقباض العضلي وبالتالي سلسلة الانقباضات عند الاستمرار في الحركة وتظهر في لعبة الملاكمة والسلة والقدم واليد والريشة .

#### ٣- سرعة رد الفعل الحركي (الاستجابة) :

تعرف بأنها ( قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ) ، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له اي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة اداء الحركة ولا يخلو اي نشاط رياضي منها ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب متطلبات المهارية والخطئية مثل التغيير السريع بالاداء ومواقف الهجوم وأستغلال ثغرات الضعف والخطأ في بعض المواقف وفي بداية سباقات العدو السريع .

### أنواع رد الفعل الحركي :

- **رد الفعل البسيط :** ويعني وجود مثير معلوم مسبقاً ويكون اللاعب مستعداً لسرعة الرد ويظهر في بداية السباحة والعدو .
- **رد الفعل المركب :** ويعني وجود عدة مثيرات ليست معلومة ويظهر في كرة القدم والسلة واليد والطائرة .

## المطاولة ( التحمل ) :

( وهي قدرة الفرد في التغلب على التعب )، وكذلك قدرة الفرد في الاستمرار بأداء جهد بدني لأطول فترة بكفاءة دون هبوط مستوى أداءه .

## وهناك نوعين من التحمل :

١ - **التحمل العام :** وهو ( قدرة الفرد على اداء نشاط بدني بشدة مناسبة ولفترة طويلة ) ، وهذا يتطلب اكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هو القاعدة الاساسية من التحمل الخاص .

٢ - **التحمل الخاص :** وهو ( قدرة الفرد بتحقيق متطلبات الخاصة باللعبة دون الهبوط في مستوى أدائه وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة ) ، وتختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها في التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها ، والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون بدني آخر مثل السرعة (تحمل السرعة) والقوة (تحمل القوة) ، إذ ان المطلوب بالمسابقات الاستمرار بالاداء الحركي للسرعة والقوة المثلى لفترة زمنية محددة بأقصى مجهود وهذا يختلف من لعبة لأخرى مثل كرة القدم تختلف عن الاركاض الطويلة ، وكرة السلة تختلف عن المصارعة والجمناستك .

## ويقسم التحمل الخاص الى :

أ - **تحمل القوة :** (هي قدرة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بفاعلية ولمدة طويل مقاومة للتعب ) ، مثل السباحة والتجديف والدراجات .

ب - **تحمل السرعة :** (هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة بكفائه عالية ومقاومه للتعب طول مدة الاداء) .

ج- **تحمل الأداء :** (هي قدرة اللاعب او الفريق على الاحتفاظ بالاداء بكفاءة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس بفاعلية وكفاءة طول مدة ادائه في المسابقة مقاوماً للتعب) ، مثل القدم والسلة واليد والملاكمة .

د- **تحمل التوتر العضلي الثابت :** (هي قدرة الفرد على الاستمرار بالاداء العضلي الثابت ولفترات طويلة مقاوماً للتعب) ، مثل الرماية والقوس والسهم والجمناستك .

المرونة : (وهي اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين) ، واكتساب هذه الصفة تبعد اللاعبين من الاصابات وتساعد الاقتصاد في الحركة والانسيابية والعلاجية .

الرشاقة : (قدرة الفرد على تغيير اوضاع الجسم في الهواء او على الارض) ، وتظهر في الفعاليات التي تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم كما في السلة والطائرة والقدم .

## المحاضرة رقم (14)

### أنظمة الطاقة :

ويقصد بالطاقة الكيميائية التي يتم توفيرها داخل خلايا الجسم للقيام بالوظائف الحيوية بما في ذلك الانقباض العضلي . وان مصدر الطاقة الحركية (الانقباض العضلي) هي الطاقة الكيميائية المخزونه في المركب ثلاثي فوسفات الادينوسين ( ATP ) وكميته قليلة جداً بحيث تكفي جهد يوم من 1-4 ثواني وفي حالة نفاذه تفقد الحركة .

وهناك ثلاث انواع من أنظمة الطاقة التي تعمل على إعادة بناء ال (ATP) :

#### ١- أولاً : نظام الطاقة الفوسفاتي (اللاوكسجيني) :

يعتبر هذا النظام المصدر الرئيسي للاعب الرياضية التي تعتمد على السرعة والقوة والذي يستمر الاداء فيه لمدة (15-20 ثانية) لذلك تدرج ضمن هذا النظام الاركاض السريعة 100 و200 متر والسلة والقرص والثقل والكبس بالكرة الطائرة وحائط الصد ، ويعتبر أسرع نظام في استعادة بناء ال ( ADP ) .

#### ٢- ثانياً : نظام الطاقة حامض اللبنيك :

يعتمد هذا النظام على الكاربوهيدرات والمتمثلة بالكلايكوجين المخزون في العضلة والكبد والذي يتحول الى كلوكوز عند تحلله كاملاً والذي يولد ماء وثاني اوكسيد الكابون بوجود الاوكسجين ، أما إذا كان التحلل غير كامل بعدم وجود الاوكسجين فإنه يتحول الى حامض اللبنيك بعد 10 تفاعلات كيميائية . ويستمر الاداء بهذا النظام من (30 ثانية – 2.30 دقيقة – 3 دقائق ) ، لذلك تدرج الالعاب 800 متر و 1500 متر والسلة واليد والملاكمة ضمن هذا النظام .

#### ٣- ثالثاً : نظام الطاقة الاوكسجيني :

إذا استمر الجهد البدني اكثر من 3 دقائق ولعدة ساعات يتطلب العمل بهذا النظام ويدخل به مصدرين للطاقة :

أ - الكاربوهيدرات والمتمثلة بالكلايكوجين المخزون في العضلة والذي يحرر كلوكوز عند تحوله انزيمياً .

ب - الشحوم والمتمثلة بالاحماض الامينية المخزونه بالعضلات .

## المحاضرة رقم (15)

### الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية (هي الركيزة الاولى لعملية التخطيط والخلية الاساسية لعملية التدريب) و تختلف الوحدة التدريبية عن الاخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والاهداف ، لذا تعتبر نواة عملية التخطيط اليومي اذ ينظر إليها هي أصغر وحدة في سلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .

### اقسام الوحدة التدريبية :

- ١ - القسم التحضيري : ويكون في بداية الوحدة التدريبية والغرض منه هو تهيئة اللاعب لتنفيذ محتويات التدريب الرئيسية من خلال اعداده بدنياً ونفسياً بتنشيط الدورة الدموية وتمطية العضلات ومرونة المفاصل باجراء تمرينات عامة شاملة ، ومن ثمة تمرينات خاصة تتناسب مع متطلبات محتوى اللعبة ومدتها تتراوح ما بين (15-30) دقيقة .
- ٢ - القسم الرئيسي : ويتحقق في هذا القسم غرض الوحدة التدريبية عن طريق تنفيذ الواجبات التي تتعلق بحالة التدريب البدنية والمهارية والخطية مع تسلسل المرنينات والشدة المستخدمة والتكرارات والراحة التي تتناسب مع الجهد المبذول وتتراوح مدته (30-1.30 ساعة) .
- ٣ - القسم الختامي : ويتحقق في هذا القسم محاولة عودة اللاعب الى حالة الطبيعية أو شبه الطبيعية من خلال تنفيذ تمرينات التهدئة والاسترخاء والتمطية للعضلات وتتراوح مدته من (5-10) دقائق .

### أنواع الوحدات التدريبية :

- ١ - وحدة تدريبية بدنية : وتكون هذه الوحدة مخصصة فقط لتدريب الجانب البدني وتشمل مكونات اللياقة البدنية ، وينفذ فيها مكون واحد او اثنين او ثلاثة في وقت واحد وحسب تخطيط المدرب مثل تطوير الرشاقة وسرعة التعجيل ورد الفعل أو مطاولة القوة او قوة مميزة بالسرعة لان ادائها يتعب بسبب الشدة العالية والتكرار المتعدد .
- ٢ - وحدة تدريبية مهارية : وهذه الوحدة مخصصة فقط لتدريب الجانب المهاري وتتضمن مهارة او مهارتين او ثلاث مهارات او اكثر اما منفردة او مركبة ويتم فيها تصحيح الاداء الخاطيء .

٣ - وحدة تدريبية خطية : وتخصص فقط لتطبيق الجانب الخطي وتتضمن تطبيق خطة واحدة او اثنان او اكثر حسب هدف التدريب وتأثيرها على الاخطاء التي تحدث اثناء التطبيق الاداء والعمل على تصحيحه حتى الوصول لمرحلة الاتقان .

٤ - وحدة تدريبية مركبة : وتكون هذه الوحدة مشتركة قد تجمع مكونين او ثلاثة معاً وتحتاج الى تنفيذها الى خبرة فنية وميدانية في توزيع هذه المكونات وترتيبها في الوحدة وليس بشكل عشوائي وتقسم الى :

أ - وحدة تدريبية بدنية مهارية : وتجمع بين الجانب البدني والمهاري معاً ، اذا كان الجانب البدني يشمل على الرشاقة والسرعة فيعطى في بداية الوحدة ( القسم الرئيسي) وقبل الجانب المهاري والذي يسبقه راحة قبل الانتقال ، أما اذا كان البني يتطلب قوة ومطاوله فيعطى بعد الانتهاء من الجانب المهاري أي في آخر وحدة تدريبية .

ب - وحدة تدريبية بدنية خطية : وهي مخصصة للجانب البدني والخطي فقط ، اذا كان البدني يتضمن رشاقة وسرعة فينفذ قبل الخطي واذا كانت قوة ومطاوله فينفذ بعد الخطي .

ت - وحدة تدريبية مهارية خطية : وهي مخصصة لتدريب المهارات ومن ثم الجانب الخطي ، الناحية المهارية تسبق التطبيق الخطي لان تنفيذ المهارات يكون اثناء الخطة .

ث وحدة تدريبية بدنية مهارية خطية : وهذا الوحدة تكون مركبة ومعقدة ومتعبة لانها تحتوي على ثلاث جوانب في وقت واحد وتحتاج لمدة زمنية طويلة ، اذا كان الجانب البدني يتكون من رشاقة وسرعة يكون في البداية ومن ثم المهارية ثم الخطية و اذا كان البدني يشمل قوة ومطاوله يكون بعد الانتهاء من تطبيق الخطي .

## المحاضرة رقم (16)

### مراحل التدريب :

تبدأ هذه المرحلة من دخول الرياضي الى التدريب وتنتهي بأنتهاء قابليته في تحقيق مستوى أفضل ، فهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي منذ دخوله في عملية التدريب في مرحلة الناشئين حتى وصله لمرحلة النجاز .

وتقسم هذه المراحل الى ثلاثة أقسام :

**أولاً :** مرحلة تدريب الناشئين : وتهدف الى تدريب واعداء الناشيء للوصول الى المستويات الرياضية العليا المناسبة لمرحلته السنوية ومميزاته الفردية وامكانية التطور البيولوجي لديه ومقدرته على التكيف لمتطلبات المستويات العليا وبناء قاعدة ثابته لتلك المستويات ، لذا تعرف ( هي عملية منظمة متكاملة الجوانب لمجموعة من الرياضيين في سن معين لغرض الوصول الى اعلى مستوى يتناسب مع هذا العمر ) .

### مميزات تدريب الناشئين

- ١ -تكون مرحلة بناء القاعدة للنشاط الرياضي .
- ٢ -يتم ضبط الناحية المهارية .
- ٣ -تصاحب هذه العملية عملية الاثارة والتشويق للرياضي .
- ٤ -العمل على البناء الجسمي والوظيفي .
- ٥ -التأكيد على تنمية القدرات البدنية والحركية .
- ٦ -الاعتماد على الاختبارات والقياس .
- ٧ -اعطاء راحة طويلة بعد الاداء .
- ٨ -يكون الحجم التدريبي كبير والشدة قليلة .
- ٩ -تكون نسبة البناء العام اكثر من الخاص .
- ١٠ -تكون فترة البناء الخططي قليلة .

**ثانياً :** مرحلة تدريب المتقدمين : وهي مكملة لمرحلة الناشئين والهدف منها الوصول بالرياضي الى مرحلة الانجاز العالي وتمتاز :

- ١ -يكون الاعداد البدني خاص .
- ٢ -الاتجاه الى التخصص في اللعبة .
- ٣ -شرح وتفسير قانون اللعبة .
- ٤ -رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية .
- ٥ -الاكثار من المنافسات التجريبية الخاصة .
- ٦ -التطور البيولوجي يكون مستقر .
- ٧ -يمتاز الحمل رفع الشدة وتقليل الحجم وتقليل الراحة .

ثالثاً : مرحلة المستويات العليا : تعتبر هذه المرحلة هي مكملة لمرحلة المتقدمين

ووصول الرياضي لمرحلة الانجاز العالي وتمتاز :

- ١ - وصول القدرات البدنية الخاصة والعامّة لآعلى مستوى .
- ٢ - تطوير الامكانيات الفردية للاعب .
- ٣ - تطوير واتقان وتنشيت القدرات المهارية والخططية .
- ٤ - الوصول بالحمل التدريبي الى الحد الاعلى .
- ٥ - ظهور حالات الابداع في الاداء .
- ٦ - يكون مستوى اداء الاجهزة الوظيفية في اقصى حالاته .
- ٧ - يكون الاستعداد النفسي في اقصى مستواه .
- ٨ - الاكثار من المشاركات في المنافسات .

التخطيط في التدريب : التخطيط هو العامل الاساسي لتحديد مسار كل مدرب فالتخطيط هو أن

نقرر ما يجب عمله لتحقيق هدف معين وتفادي الاخطاء التي تعترض العمل ، لذا فهو وسيلة جيدة لضمان تطور الدائم في المستوى بحيث يجعل الناشئين قادرين على الوصول الى احسن النتائج في المستويات العليا .

أنواع التخطيط الرياضي :

١ - خطة التدريب طويلة المدى : للوصول للمستويات العليا والاستمرار في خطة طويلة المدى لتحقيق الهدف ما بين ( 7-15 ) سنة أي من بداية ممارسة الرياضة كونه ناشئاً ويعتمد على طريقة التدريب المستمر مع مراعاة توزيع حمل التدريب ضمن المدة .

٢ - خطة التدريب لعدة سنوات : وهو التخطيط للاعداد للدورات الاولمبية والعالمية والتي تكون مدتها 4 سنوات ، والتي تعتبر جزء من التخطيط طويل المدى .

٣ - خطة التدريب السنوي : وهو التخطيط الفردي والجماعي على مدار السنة والذي يتحدد من خلالها الهدف والواجبات والطرق والوسائل مع وسائل التقويم وهي اكثر الخطط شيوعاً واستخداماً من قبل المدربين والاتحادات الرياضية .