



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص تدريب رياضي نخبوي

المستوى: السنة الأولى ماستر

مطبوع محاضرات مقياس:

نظرية ومنهجية التدريب الرياضي



إعداد الدكتور: بلعيد عقيل عبد القادر

السنة الجامعية: 2019/2018



قائمة المحتويات

مقدمة

المحور الأول: مدخل إلى منهجية التدريب الرياضي

1. مفهوم عملية التدريب الرياضي

2. خصائص التدريب الرياضي

3. المدرب الرياضي

4. صفات المدرب الناجح

5. الحالة الرياضية وأساليب تطويرها "الفورمة الرياضية"

6. أنواع ومكونات حمل التدريب

7. حمل التدريب

8. تطوير الفورمة الرياضية

المحور الثاني: منهجية التدريب الاعداد البدني

1. تعريف التحضير البدني

2. القوة العضلية

3. المرونة

4. التحمل

5. السرعة

6. الرشاقة



7. طرق الإعداد البدني

- طريقة التدريب الدائري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر
- طريقة التدريب الفتري

المحور الثالث: منهجية التدريب والإعداد المهاري

1. مفهوم المهارة الرياضية
2. المرحلة العقلية وتعلم المهارات الرياضية
3. الإعداد المهاري
4. الإعداد المهاري كمرحلة لتطوير كفاءة الأداء المهاري
5. طرق تطبيق المهارة الرياضية
6. مراحل الإعداد المهاري

المحور الرابع: منهجية التدريب والإعداد الخططي

1. الإعداد الخططي
2. أهمية الإعداد الخططي
3. أهداف الإعداد الخططي
4. أنواع الخطط
5. مراحل الإعداد الخططي



المحور الخامس: منهجية التدريب والتحضير النفسي

1. مفهوم الإعداد النفسي
2. دور الاختصاصي النفسي ضمن الطاقم الرياضي
3. مهام الاختصاصي النفسي الرياضي
4. أنواع الإعداد النفسي
5. الإعداد النفسي القصير المدى
6. الإعداد النفسي الطويل المدى

مقدمة:

نحاول من خلال هذا المقياس تسليط الضوء وإلقاء نظرة تحليلية على كل جانب له علاقة بمنهجية التدريب الرياضي من خلال الإلمام بجميع الجوانب النظرية و التطبيقية، و لكي ندرك أهداف و واجبات التدريب الرياضي الحديث،لزم علينا أن نحلل بوعي ما يفرض علينا للوصول إلى أعلى إنجاز رياضي تنافسي ، سواء من ناحية الإعداد البدني،الإعداد الفني، الخططي،النفسي- و العقلي، و هذا ما سوف نتطرق إليه بالتفصيل من خلال محاور هذا المقياس.



المحور الأول

مدخل إلى منهجية التدريب الرياضي



1. مفهوم عملية التدريب الرياضي:

تباينت آراء العلماء حول مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح، اذ كان لكل منهم مصطلحه الخاصة وفقا لوجهة و فلسفة و تخصص كل منهم، و من ثم اختلفت الرؤى في كل مجال من المجالات الرياضية (البساطي، 1998، صفحة 05).

فمن الجانب الفسيولوجي عرف التدريب على انه مجموع المجهودات البدنية التي تؤدي الى احداث التكيف و التغير الوظيفي لاجهزة الجسم قصد تحقيق اعلى انجاز رياضي

أما من جانب التربية و علم النفس: فيعرف على ان التدريب عملية ترتبط بتربية الفرد ككل، قصد تعديل سلوك الفرد على التعامل مع الآخرين.

و عليه يعرف علماء النفس و التربية التدريب الرياضي على انه عملية تربوية منظمة و مخططة طبقا لمبادئ و اسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي الممارس.

2. خصائص التدريب الرياضي:

- الإستمرارية: هذا يعني ان الوصول لاعلى المستويات الرياضية يتطلب اولا الاستمرار في التدريب بناءا على التخطيط المنظم (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 40).
- الفردية: ان التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية، اذ انها عملية تراعي الفروق الفردية من حيث المستوى/العمر/الجنس/التخصص.
- التكامل: اذ يشمل الاعداد البدني ، المهاري، الخططي، النفسي و العقلي، بشكل متجانس و متكامل.



- تخضع كافة عمليات التدريب الرياضي للأسس و المبادئ العلمية، فالتدريب الرياضي في العصر الحديث يستمد مادته من عديد العلوم الطبيعية و الانسانية، كطب الرياضي، البيوميكانيك، علم التشريح، علم النفس و التربية، الرياضيات و الفيزياء .
- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل شخصية و اسلوب حياة الرياضي بدرجة كبيرة، كنظام حياته اليومية و التغذية و النواحي الصحية.
- القيادية: اذ يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي.

3. المدرب الرياضي:

يعتمد مضمون التدريب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص و سمات و قدرات و معارف و مهارات معينة، حتى يحقق النجاح للفرد الرياضي لانجاز المستويات العليا في التدريب و المنافسة، (محمد حسن علاوي، 1994، ص46).

4. صفات المدرب الناجح:

- ✓ الصحة الجيدة
- ✓ النضج و الثبات الانفعالي
- ✓ القدرة على القيادة
- ✓ المعرفة الجيدة بعملية التدريب
- ✓ القدرة على حسن التصرف و مواجهة المشاكل.



5. الحالة الرياضية واساليب تطويرها "الفورمة الرياضية":

من وجهة نظر كريشتوفينكو Krertowunkow 1954 حالة الرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات إنجاز عالية و الحفاظ عليها أو ثباتها لفترة زمنية أثناء المنافسات الرياضية (أمر الله البساطي).

6. مكونات الفورمة الرياضية:

تركب الحالة الرياضية من ما يلي:

✓ الحالة البدنية

✓ الحالة المهارية

✓ الحالة الخططية

✓ الحالة العقلية و النفسية

7. تطوير الفورمة الرياضية:

يمكن تقسيم التمرينات البدنية التي يقدمها المدرب للرياضي قصد تطوير فورمته الرياضية وفقا

لاهدافها الى (حنفي محمود مختار، 1974، ص17):

أ. **تمرينات بنائية عامة:** تعمل على الرفع من الكفاءة الوظيفية للقلب، الاجهزة الحيوية، الدورة

الدموية و التنفس.

ب. **تمرينات بنائية خاصة:** تعمل هذه التمرينات اساسا على تطوير الصفات البدنية المتعلقة

بالتخصص الرياضي المنجز، و تعمل كذلك على تكامل الاداء المهاري و ترقية الفهم الخططي

للرياضي.



ت. **تمارين المنافسة:** تكون دائما مرتفعة الشدة، قليلة الحجم، وهي وسيلة أساسية لتطوير اللاعبين.

التدريب الرياضي خلال المرحلة الأخيرة من فترة الاعداد و اثناء فترة المنافسة، و من أمثلة تمارين المنافسة "سداسيات كرة القدم، أو 4:4... الخ.

ث. **تمارين الراحة الايجابية:** وهي التي تمد بين التمارين المرتفعة الشدة لعودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية.

8. حمل التدريب:

يعرف هارا (Harra 1978) حمل التدريب بالمشي الحركية المقننة، و التي تسهم في تطوير الفورمة الرياضية و الحفاظ عليها.

و يعرفه ماتيف Matvev بكمية التأثيرات المتباينة على اعضاء و اجهزة الرياضي المختلفة و الموجهة أثناء ممارسته النشاط البدني (امر الله احمد البساطي، 1997، ص 27).

9. أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب الى نوعين هما (أحمد نصر الدين سيد، 2003، ص 27):

■ **حمل التدريب الداخلي:** يقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية و النفسية الواقعة على اجهزة الجسم.

■ **حمل التدريب الخارجي:** يقصد به الاداء او الجهد العمل المتمثل في التدريبات البدنية، المهارية،

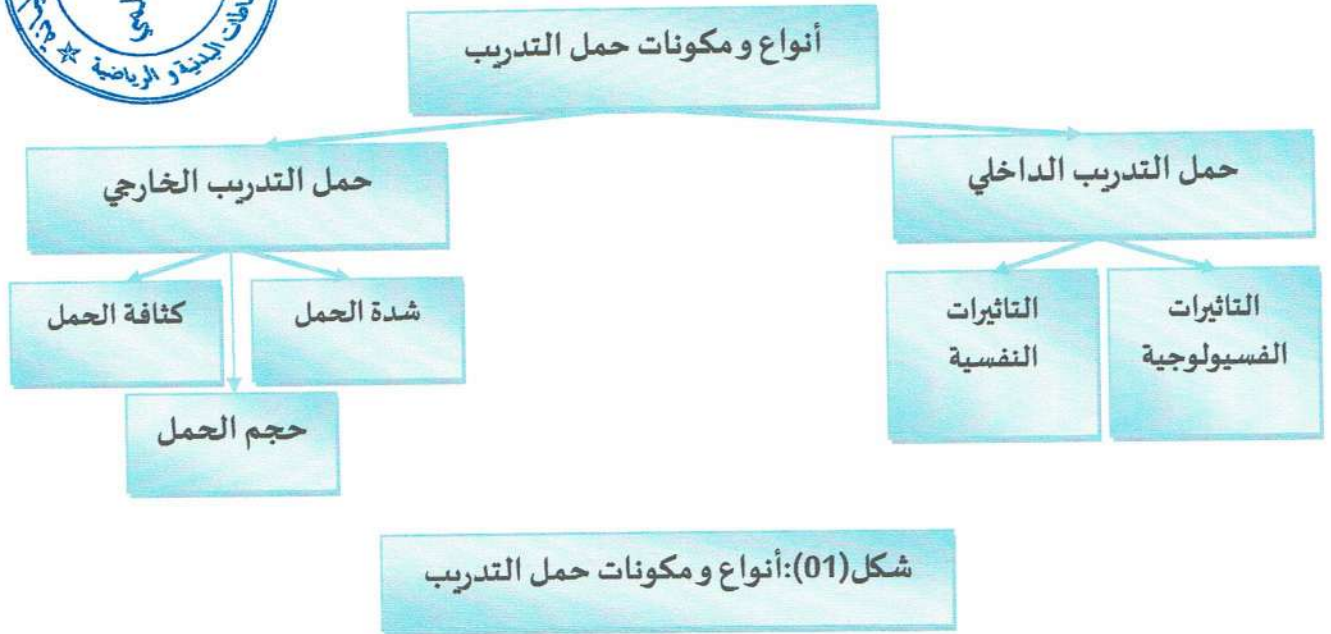
الخطية، و يشمل 03 مكونات:

✓ **شدة الحمل:** يقصد به الصعوبة المميزة للاداء

✓ **حجم الحمل:** يقصد به طول فترة أداء الحمل



✓ كثافة الحمل: هي العلاقة بين فترات الراحة البينية و شدة الحمل.



10. درجات حمل التدريب:

يجب ان يراعي المدرب درجات حمل التدريب التالية اثناء وضعه لخطة التدريب و هي كالآتي (حنفي محمود مختار، 1974، ص 27):

- (1) الحمل الأقصى: من 10-90 من مقدرة الرياضي
- (2) الحمل العالي: من 90-80 من مقدرة الرياضي
- (3) الحمل المتوسط: من 80 – 70 من مقدرة الرياضي
- (4) الحمل الخفيف: من 70 - 50 من مقدرة الرياضي
- (5) الحمل البسيط: من 50 – 30 من مقدرة الرياضي



المحور الثاني

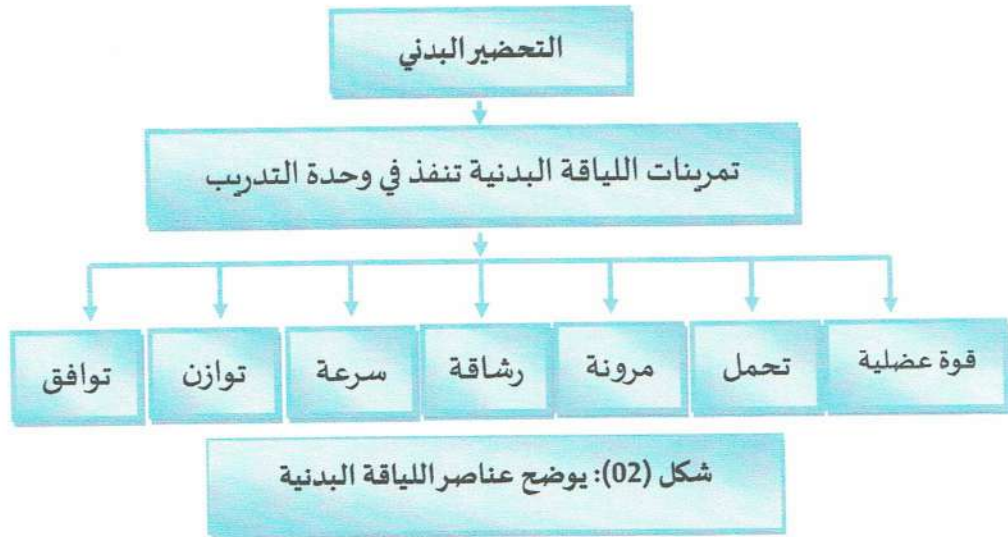
منهجية التدريب والاعداد البدني

منهجية التدريب والتحضير البدني

1. تعريف التحضير البدني:

يعرف التحضير البدني على انه اكساب اللياقة البدنية من خلال التمرينات التي تخطط و يكتسبها اللاعبين من خلال تفاعل كافة العناصر البدنية و الفسيولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني و الحركي للاعب (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 177).

يوضح لنا التعريف السابق عدد العناصر التي تكون ما يسمى باللياقة البدنية، لذا كان لابد ايضا من التعرف على هذه العناصر و التي هي مبينة في الشكل رقم (02) كالآتي:



2. القوة العضلية:

تعتبر القوة عنصر اساسي في الأداء البدني، اذ تعتبر من اهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة، إذ يعرفها يعرفها **Matveev 1964** "على انها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة" (قاسم حسن حسين، 1998، ص 326)..

أما بالنسبة لأهميتها فيرى ماتيز Mathews ان هناك اربعة عوامل تبين اسباب الاهتمام بتدريب القوة

هي كالآتي (محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معانى، 1998، ص18):

✓ القوة اساس تادية المهارات بدرجة ممتازة

✓ القوة ضرورية لحسن المظهر

✓ القوة مقياس الليانة البدنية

✓ القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية



1.2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

تتأثر القوة العضلية بمجموعة من العوامل هي كالآتي (Michel Pradet , P120.):

■ العوامل المورفولوجية:

✓ مساحة المقطع الفيزيولوجي

✓ زوايا الشد العضلي

■ العوامل الداخلية للعضلة:

✓ نوعية تكوين الألياف العضلية (حمراء بيضاء)، (بطيئة سريعة)

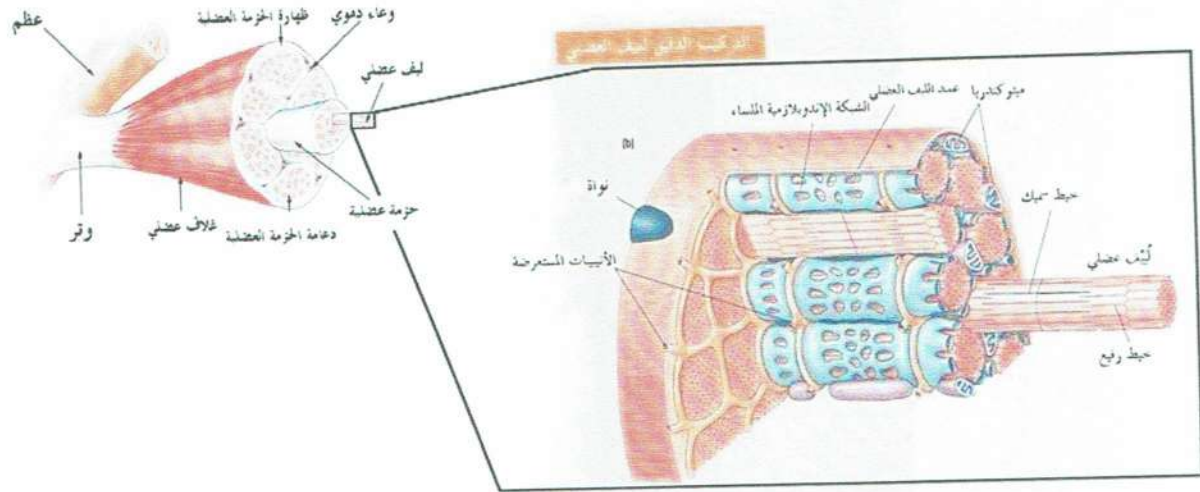
✓ قدرة إنتاج الطاقة للخلايا العضلية

■ الوراثة

■ العمر الزمني و التغذية و الراحة

■ فترة الإنقباض العضلي و حالة العضلة قبل الإنقباض

3.2 البنية العضلية: (https://ar.m.wikipedia.org/wiki:Skeletal_muscle_and_fiber.jpg)



4.2 أنواع الانقباض العضلي:

يتطلب على الطالب في هذا المحور التعرف على انواع الانقباضات التي تحدثها العضلات لكون

الجهاز العضلي المصدر الرئيسي للقوة العضلية (محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني، 1998، ص 20):

1. الانقباض المركزي (الانقباض بالتقصير)

2. الانقباض اللامركزي (الانقباض بالتطويل)

3. الانقباض الاستاتيكي (الثابت)

4. الانقباض الايزومتري و الأيزوتوني:

5.2 أنواع القوة العضلية:

يمكن ان تقسم القوة العضلية الى ثلاث تقسيمات مختلفة هي كما يلي: (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 178):

أ. التقسيم الأول: طبقا لطبيعة نوع القوة المنتجة من العضلة:

✓ القوة القصوى

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ تحمل القوة

ب. التقسيم الثاني: طبقا لطبيعة تأثير تمارين القوة العضلية:

✓ القوة العامة

✓ القوة الخاصة

ج. التقسيم الثالث: طبقا لأسباب القوة المنتجة:

✓ القوة المطلقة

✓ القوة النسبية

6.2 أهمية وإستخدامات القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية محدد هام جدا في تحقيق التفوق في معظم أنواع الرياضة، إذ تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الأداء البدني أو المهاري أو الخططي، و خصوصا في الأداء الرياضي الذي يتطلب أحد عناصر

السرعة، الرشاقة و التحمل (Jack H.Wilmore, David L.Costill, 2006, P331).

3. المرونة:

المرونة Flexibility في مفهومها العام تعني أداء الحركات الى أقصى مدى لها، إذ يعرفها هارا Hara

1979م " بانها امكانية الفرد على أداء الحركة باكبر مدى ممكن، اما Klark 1980م فعرفها على انها "مدى

الحركة في المفصل في مجموعة متعاقبة من المفاصل". (قاسم حسن حسين، 1998، ص590)

1.3 أهمية المرونة:

إتفق مجموعة من العلماء على أهمية المرونة كل على حسب رؤيته هم كالآتي:

- يرى بوتشر Bucher أن فعالية الرياضي تتحدد بدرجة مرونة الجسم ككل، فالرياضي المرن يبذل أقل جهد من غيره.
- أما ماينل Meinel سواءا كمية كانت ام نوعية هي احدى الركائز التي تؤدي الى أداء جيد للحركات في التخصص الممارس.
- ويشير مارتين Martin أن المرونة تمثل أهمية قصوى في كثير من الانشطة البدنية كالسباحة و الجمباز.

2.3 أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي (بسطويسي أحمد، 1999، ص 222):

1. المرونة العامة و المرونة الخاصة.
2. المرونة الايجابية و المرونة السلبية.
3. المرونة الإستاتيكية (الثابتة) و المرونة الديناميكية (المتحركة).

4. التحمل:

يعرف التحمل على انه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط في كفاءته" (مفتي

ابراهيم حماد، 2001، ص 147).

1.4 متطلبات التحمل:

حدد ماتيفيف Matvev عدة متطلبات وجب على المدرب الأخذ بها أثناء تنمية التحمل هي

كالآتي (محمد صبيحي حسانين، احمد كسرى معانى، 1998، ص195):

- أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.
- كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.
- طول فترة الأداء.
- الاستمرار في الأداء.
- أن تشارك فيه العضلات الاساسية للتخصص الرياضي الممارس

2.4 أهمية التحمل:

يعمل التحمل على تحسين التوافق الحركي بدرجة كبيرة، و يرفع الكفاءة الانتاجية للعمل العضلي بطريقة مباشرة، و ذلك نتيجة تحسين وظيفة الأعصاب و أجهزة السمبتاوي و الباراسمبتاوي، و إفرازات بعض الغدد الصماء (Jack H.Wilmore, David L.Costill, 2006, P333).

3.4 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين رئيسيين هما كالآتي (محمد حسن علاوي، 1994، ص173):

1. **التحمل العام:** يحبذ بعض العلماء استخدام مصطلح "التحمل الدوري التنفسي" بدلا من

التحمل العام، نظرا لأن هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين

الدوري و التنفسي، و يعتمد هذا النوع على تحسين عمل الأجهزة الحيوية بالجسم.

2. **التحمل الخاص:** "يعرف بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية

التخصصية بفعالية و دونما ظهور هبوط في مستوى الاداء" (مفتي ابراهيم حنظل، 2001، ص 148)

و يرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

أ. تحمل السرعة.

ب. تحمل الأداء.

5. السرعة:

هناك عدة تعاريف للسرعة، إختار استاذ المقياس تعريف لارسون و يوكم *Larson and*

Yocom بكونها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن أي عدد الحركات في

الوحدة الزمنية (محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني، 1998، ص 75) "

1.5 أهمية السرعة:

ترتبط سرعة الأداء بالعديد من المكونات البدنية الأخر، فالسرعة و القوة متلازمان فيما

يعرف بالقوة المتفجرة، أو القوة المميزة بالسرعة، و هي قدرة أساسية في أنشطة الوثب و الرمي و العدو، و

ترتبط كذلك بالرشاقة و التوافق، حيث يظهر ذلك كثيرا في الالعاب الجماعية.

2.5 أنواع السرعة:

يرى *هارا Harra* أنه يمكن تقسيم صفة السرعة إلى ثلاثة (03) أنواع رئيسية هي كالاتي (محمد

حسن علاوي، 1994، ص 152):



(1) **السرعة الإنتقالية (Sprint):** و يقصد بها محاولة الإنتقال أو التحرك لقطع مسافة محدودة

في أقل زمن ممكن في أنواع الأنشطة البدنية التي تشتمل على الحركات المتماثلة و المتكررة، كالمشي و الجري و السباحة.

(2) **السرعة الحركية (سرعة الأداء):** و يقصد بها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات

الوحيدة، كسرعة الإستلام و التمرير، أو سرعة الإقتراب و الوثب...إلخ.

(3) **سرعة الإستجابة:** أما سرعة الإستجابة أو زمن رد الفعل Réaction time، فهي الفترة الزمنية

بين ظهور مثير معين و بداية الإستجابة الحركية.

3.5 العوامل الفيزيولوجية المؤثرة على السرعة:

تتأثر السرعة بمجموعة من العوامل الفيزيولوجية هي كالآتي (أحمد نصر الله سيد، 2003، ص 62):

■ **الخصائص التكوينية للألياف العضلية:** أي نوع الألياف العضلية الموروثة (الياف عضلية

حمراء/ ألياف عضلية بيضاء و هذا الأخير هو النوع المطلوب للسرعة) (أحمد كسرى معانى، محمد

صبيحي حسانين، 1998، ص 87).

■ **النمط العصبي للفرد:** و يتعلق بمدى التناسق بين عمليات الكف و الاثارة للعضلات العاملة

في الحركة.

■ **القدرة على الاسترخاء العضلي:** و ذلك يتعلق بمدى اتقان الرياضي للطريقة الصحيحة للاداء

ضمن فترات التوتر العضلي.

■ **الإحماء الجيد:** يؤدي إلى تحسين عنصر السرعة، كما يعد عامل مهم في الوقاية من الإصابات

الرياضية.

■ خصوصية النشاط التدريب الرياضي: التدريبات التخصصية للسرعة الحركية تؤدي الى زيادة العنصر المستهدف و هو عنصر السرعة الحركية.

■ المرونة والمطاطية: كلما كانت مرونة و مطاطية العضلات و المفاصل و الأربطة جيدة، كلما أمكن زيادة مقدار السرعة الناتجة.

■ البنية المورفولوجية: طول الخطوة و ذراع الشد يعمل على زيادة عنصر السرعة.

6. الرشاقة:

يرى بيتر هيرتز *Beter Hirtz* بان الرشاقة تتضمن القدرات التالية (أحمد كسرى معانى ، محمد

صبيحي حسانين ، 1998، ص129):

- ✓ القدرة على التوجيه الحركي
- ✓ المقدرة على التناسق الحركي
- ✓ المقدرة على رد الفعل الحركي
- ✓ المقدرة على الربط الحركي
- ✓ خفة الحركة
- ✓ الاستعداد الحركي
- ✓ المقدرة على التوازن الحركي
- ✓

1.6 أنواع الرشاقة:

و تنقسم الرشاقة الى نوعين رئيسيين هما(مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص188):

- الرشاقة العامة: هي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

- الرشاقة الخاصة: هي المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والواجبات والتركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2.6 توصيات عند تدريب صفة الرشاقة:

على ضوء نتائج الدراسات و البحوث حول تطور الرشاقة بالنسبة للجنسين، توصل الأستاذ إلى مجموعة من الاستخلاصات التي يمكن للمجرب الاعتماد عليها اثناء تدريب صفة الرشاقة، هي كالآتي (أسامة كامل راتب، 1999، ص338):

- ✓ يعتبر سن 14 سنة لدى الإناث عمر يتوقف فيه نمو الرشاقة، بينما يستمر النمو حتى لسن 18 سنة بالنسبة للذكور.
- ✓ الفترة العمرية 09 الى 18 سنة تشهد نموا محدودا لصفة الرشاقة مقارنة بالصفات البدنية الأخرى.
- ✓ الذكور على الإناث ضمن الفترة العمرية من 09-18 سنة بحوالي 0.5 ثانية الى 01 ثانية.
- ✓ معدل التقدم السنوي للذكور بين 0.2 الى 0.3 ثانية، بينما الاناث يتراوح بين 0.1 الى 0.3 ثانية.
- ✓ يمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها.
- ✓ عمل الوراثة يلعب دور مهم في تطور الرشاقة، الا انه يمكن تنميتها بدرجة كبيرة من التمرين و التدريب.

3.6 طرق تنمية الرشاقة:

هناك عدة طرق لتنمية الرشاقة لدى الرياضي هي كالآتي (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص201):

- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد و تنوع الأداء.



■ التغير المتعدد

■ تقصير زمن الأداء الحركي

■ التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة

7. طرق الإعداد البدني:

لتدريب الصفات البدنية هناك طرق متعددة ،قسمت حسب كيفية استخدام الحمل و

الراحة الى مايلي:

■ طريقة التدريب الدائري

■ طريقة التدريب التكراري

■ طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر

■ طريقة التدريب الفكري

1.7 طريقة التدريب الدائري : CIRCUIT TRAINING :

يرجع الفضل الى كل من مورقان Morgan وأدامسون Adamson في جامعة ليدز بانجلترا

لاكتشافهم هذا النوع من التدريب للرفع من مستوى اللياقة البدنية و كان ذلك في نهاية الخمسينيات.(محمد

صبيحي حسانين، 1998، ص229)

و يعرف التدريب الدائري على انه " طريقة تنظيمية لاداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة

بالنسبة لاختيار التمرينات و ترتيبها و عدد مرات تكرارها و شدتها".

أهداف التدريب الدائري:

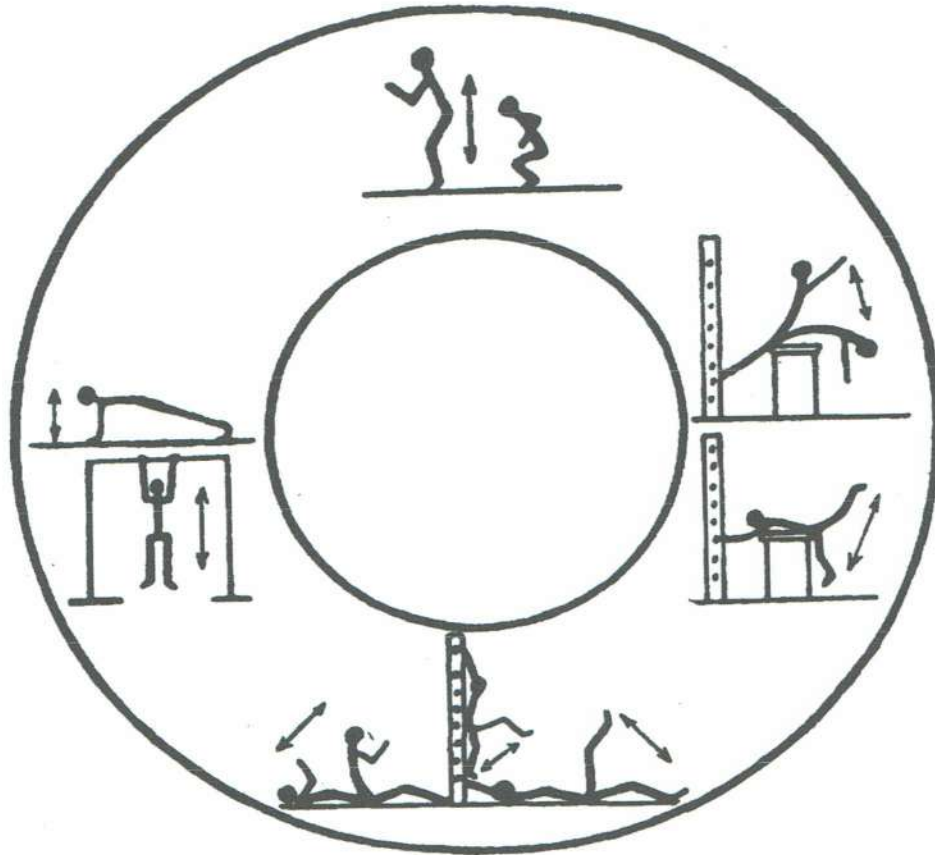
✓ تنمية القدرات البدنية الاساسية و المركبة

✓ تحسين الحالة التدريبية

تحسين القيم التربوية ✓

زيادة دافعية الممارسة ✓

موضوعية مراقبة المستوى و التقويم ✓



شكل رقم () يوضح مثال عن طريقة التدريب الدائري
(محمد حسن علاوي، 1994، ص 231)

2.7 أساليب التدريب الدائري:

للتدريب الدائري عدة أساليب و ذلك حسب طريقة استعمال نوع الحمل و نوعية الصفة

البدنية المراد تطويرها وذلك كما يلي (أحمد كسرى معاني، محمد صبيح حسانين، 1998، ص 129):

أ. التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري: يحتوي على نموذجين:

✓ النموذج (01): (8 تكرارات / 120 ثانية راحة) يستعمل في تمارين الاطالية و الاسترخاء.

✓ النموذج (02): (من 10 الى 15 ثانية عمل / من 90 الى 120 ثانية راحة) يعتمد هذا النموذج على تثبيت مدى زمن الاداء.

ب. التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري المرتفع الشدة: يحتوي على نموذجين:
✓ النموذج (01): (من 10 الى 15 ثانية عمل / من 30 الى 90 ثانية راحة) شدة القوة المستخدمة تكون 85 بالمئة من الحد الاقصى لقدرة الرياضي.

✓ النموذج (02): (من 08 الى 12 تكرار / من 30 الى 180 راحة)

ت. التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر: يحتوي على عدة نماذج هي كالآتي:

✓ النموذج (01): التدريب بدون راحة، مع عدم استخدام الزمن كهدف.

✓ النموذج (02): التدريب بدون راحة، مع استخدام الزمن كهدف.

✓ النموذج (03): التدريب بدون راحة، مع استخدام الزمن و تقنين الجرعة.

ث. التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة: يحتوي على نموذجين هما كالآتي:

✓ النموذج (01): (15 ثانية عمل / 45 ثانية راحة).

✓ النموذج (02): (15 ثانية عمل / 30 ثانية راحة).

8. طريقة التدريب الفكري:

يرجع الفضل في التطبيق العملي لاسس طريقة التدريب الفكري الى البطل العالمي الاسبق

"إيميل زاتوبيك" الملقب بالقاطرة البشرية. وأكدت فعالية هذا النوع من طرف كل من العلماء كويل و

رايندل و روزكام نتيجة للخبرات العلمية الفيسيولوجية المطبقة في مخابر البحث. (محمد حسن علاوي،

1994، ص218).



تعتمد هذه الطريقة من التدريب على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة، اذ يستخدم هذا النوع من التدريب في معظم التخصصات الرياضية، فهو يؤثر على القدرة الهوائية و اللاهوائية، ويساعد في إحداث عملية التكيف بشكل فعال.

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- ✓ القوة القصوى
- ✓ السرعة (سرعة الانتقال)
- ✓ القوة المميزة بالسرعة

1.8 أنواع طريقة التدريب الفتري:

أ. التدريب الفتري المنخفض الشدة: تهدف هاته الطريقة الى تنمية كل من ما يلي:

- ✓ التحمل العام
- ✓ التحمل الخاص
- ✓ تحمل القوة

ب. التدريب الفتري المنخفض الشدة: تهدف هاته الطريقة الى تنمية كل من ما يلي:

- ✓ التحمل الخاص "مثل السرعة او تحمل القوة"
- ✓ السرعة
- ✓ القدرة المميزة بالسرعة
- ✓ القوة العظمى



9. طريقة التدريب التكراري:

يتشابه هذا النوع من التدريب مع التدريب الفكري في تبادل الراحة والاداء، ولكن يكمن

الاختلاف في ما يلي:

✓ فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

✓ طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار.

و يتميز كذلك هذا النوع بالشدة القصوى للاداء الذي يشبه في معظم الحالات شدة أداء المنافسة، مع

اعطاء راحة طويلة بين التكرارات لتحقيق اداء ذو مستوى تنافسي.

أهداف طريقة التدريب التكراري:

✓ تنمية القوة العضلية القصوى.

✓ تنمية السرعة.

✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة.

1.9 خصائص طريقة التدريب التكراري:

أ. بالنسبة لفترات للراحة البينية:

✓ ما بين 10 و 45 دقيقة بالنسبة للجري

✓ ما بين 3 الى 4 دقائق بالنسبة لاستخدام الاثقال.

ب. بالنسبة لحجم التمرينات:

✓ ما بين 01 الى 03 مرات تكرار بالنسبة لتمرينات الجري.

✓ ما بين 20 الى 30 رفعة بالنسبة لاستخدام الاثقال.

ج. بالنسبة لشدة التمرينات:

ما بين 80 الى 90 بالمئة من اقصى مستوى للرياضي، و تصل احيانا الى 100 بالمئة من مستوى الرياضي.

10. طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:

تهدف هاته الطريقة الى تنمية و تطوير التحمل العام و في بعض الاحيان التحمل الخاص. (أمر الله

أحمد البساطي، 1998، ص 213)

1.10 أساليب طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:

أ. التدريب المستمر العالي الشدة: يتميز بالاستمرار في اداء الحمل بمعدل تتراوح شدته ما بين

80 الى 90 بالمئة من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب.

ب. التدريب المستمر المنخفض الشدة: يتميز بتدريباته بمستوى منخفض من الحمل بمعدل

تتراوح شدته ما بين 60 الى 70 بالمئة من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب.

2.10 الخصائص الفزيولوجية للتدريب بالحمل المستمر: (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 210).

✓ تحسين عمليات الايض. Métabolisme.

✓ تحسين و تنظيم عمل الدورة الدموية و القلب.

✓ تحسين نسبة إستهلاك الأوكسجين في الدم، و الذي يصل عند المستويات المتقدمة من

05 الى 06 لتر/د.

3.10 أهداف التدريب بالحمل المستمر:

يهدف التدريب بالحمل المستمر الى تطوير مايلي:

✓ تطوير التحمل الهوائي.

✓ تطوير التحمل العضلي.

✓ تطوير التحمل العام.



المحور الثالث

منهجية التدريب والإعداد المهاري

منهجية التدريب الرياضي والإعداد المهاري

1. مفهوم المهارة الرياضية:

تعني ذلك "الاداء الحركي المتعلم و الضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس" (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 104).

2.1 المرحلة العقلية وتعلم المهارات الرياضية:

لعل أنسب الطرق كي يفهم الرياضي تسلسل و تركيب المهارة، هما طريقتي النموذج و الشرح. و تتضمن المرحلة العقلية خطوتين رئيسيتين موضحتان في الشكل التالي: (محمد لطفي حسين، 2006، ص 47):





3.1 الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعني " تلك العمليات التي تهدف الى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، و وصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية و الدقة و اللإنسيابية و الدافعية و الإقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية، و الوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة في المنافسة".

4.1 مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل اساسية لا يمكن الفصل بينهما، حيث تؤثر كل منها في الأخرى، و نوجزها في ما يلي:

■ مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية

■ مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية

■ مرحلة إتقان و تثبيت المهارة

5.1 طرق تطبيق المهارة الرياضية:

هناك ثلاث طرق لتطبيق المهارات الرياضية و هي كالآتي (محمد حسن علاوي، 1994، ص263):

✓ الطريقة الكلية.

✓ الطريقة الجزئية.

✓ الطريقة الكلية الجزئية.



شكل رقم (١): طرق تطبيق المهارة الرياضية المعلمة

6.1 الإعداد المهاري كمرحلة لتطوير كفاءة الأداء المهاري (مفتي ابراهيم حماد، ص 134):

تنمية و تطوير كفاءة الاداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد ان يكون الرياضي قد اتقن تعلم المهارات الحركية في المرحلة الاولى. و تهدف هذه المرحلة الى تحضير الرياضي للوصول به الى أداء المهارات الحركية بأعلى درجات الآلية و الدقة و الإنسيابية.

7.1 أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري تهدف الى ما يلي:

- ✓ أداء ثابت و غير متذبذب.
- ✓ أداء مهاري بأعلى درجات الدقة و الانسيابية و عدم تقطع الاداء.
- ✓ أداء رياضي باقل جهد ممكن.
- ✓ اعلى إستثارة للدافعية.
- ✓ الوصول إلى درجة آلية الأداء.
- ✓ مرونة و تكيف مع ظروف الاداء خلال المنافسة.

المحور الرابع

التحضير الخططي

منهجية التدريب والأداء الخططي

1. الإعداد الخططي:

يعتبر الإعداد الخططي كوعاء تمتزج فيه كافة انواع الاعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، و يعني "تعلم و اتقان اللاعبين للمعارف و المعلومات و التحركات و المناورات التي يمكن إستخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة، لتحقيق التنافس في اطار قواعد الرياضة".

2.1 أهمية الاعداد الخططي:

طبقا لمتطلبات المنافسة تكمن أهمية الاعداد الخططي ، إذ تختلف أهمية هذا النوع من التدريب باختلاف نوع الرياضة الممارسة، فالرياضة التي تتميز بكبر عدد المتنافسين و تبادل الاداة و الاحتكاك المباشر بحاجة كبيرة للإعداد الخططي عن غيرها من الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك و التبادل. و بالتالي نستنتج بان هناك رياضات ذات حاجة كبيرة للاعداد الخططي و رياضات ذات حاجة قليلة للاعداد الخططي. (محمد حسن علاوي، 1999، ص272).

3.1 أهداف الاعداد الخططي:

يهدف الاعداد الخططي الى ما يلي (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص222) :

- ✓ العمل على اكتساب اكبر كم من الحلول المهارية لتوظيفها اثناء المنافسة.
- ✓ تحصيل اعلى درجة من درجات الانتباه و الملاحظة الموضوعية خلال المباراة.
- ✓ الوصول لدرجة الاستخدام الامثل لكافة وسائل تنفيذ الخطط.
- ✓ الاستخدام الايجابي للسماة الارادية خلال تنفيذ خطط اللعب.
- ✓ الوصول الى أكبر درجة من التوقع خلال المباراة.
- ✓ تحصيل افضل درجة من درجات الملاحظة خلال المباراة.



✓ اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.

✓ تحسين كفاءة الادراك بالمساحة واللون والصوت، و معدل تناقض الزمن خلال المباراة.

✓ تطوير قدرة التحليل التنافسي اثناء المباراة على ضوء مكتسبات الرياضي اثناء التدريب

4.1 أنواع الخطط:

تنقسم الخطط طبقا لنوع النشاط الرياضي الممارس، و يمكن تقسيمها كما يلي:

أ. خطط اللعب: تنقسم الى نوعين:

✓ خطط دفاعية تهدف الى احباط هجوم المنافس

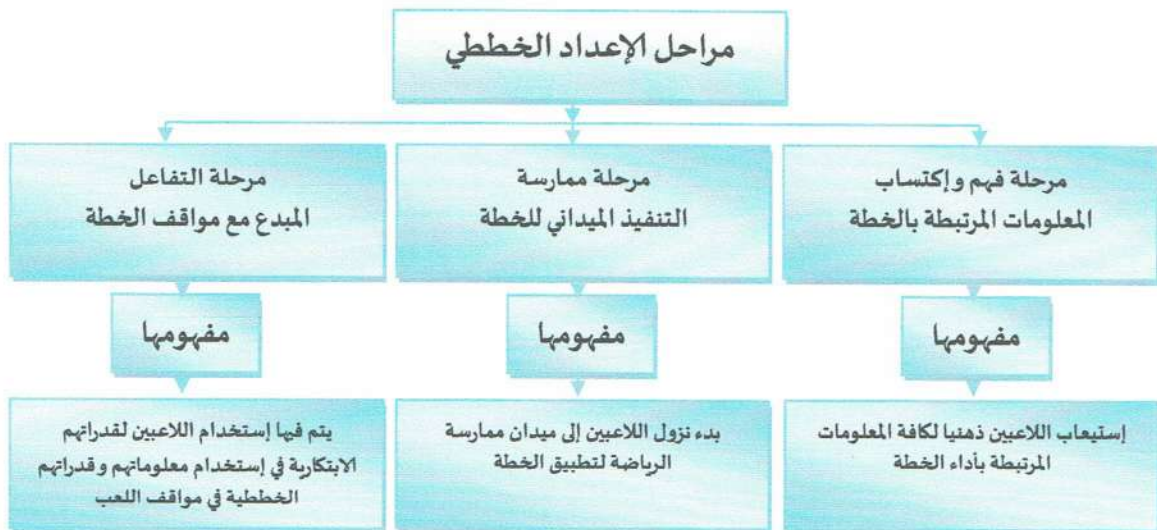
✓ خطط هجومية تهدف الى المبادرة بالهجوم من اجل تسجيل الاهداف

ب. خطط تحقيق الارقام: و تهدف بدورها الى تحقيق الارقام من خلال مسافة او زمن معين او درجة

معينة.

5.1 مراحل الإعداد الخططي:

يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل موضحة في الشكل التالي (مقي إبراهيم حماد، 2002، ص 255):



شكل رقم (١): يوضح مراحل الإعداد الخططي



المحور الخامس

منهجية التدريب و التحضير النفسي

هو تلك العمليات التي من شأنها اظهار افضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الاداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الفريق ككل للوصول به الى اعلى انجاز رياضي، إذ يعتبر الإعداد النفسي عملية مكملّة لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للرياضي.

2.1 دور الاختصاصي النفسي ضمن الطاقم الرياضي:

تقدم و تطور الرياضة اليوم لم يكن وليد صدفة، بل تطلب الامر تقدم و ترابط كل ما يرتبط بالعملية التدريبية من نواحي بدنية، مهارة ، خطئية و حتى نفسية، اذ وجب على المدرب الامام بكل ما يتعلق بالفريق و خاصة الجانب النفسي لاعضاء الفريق، هذا الترابط يجعل مكانة الاخصائي النفسي في الفريق كحتمية لا بد منها ، لضمان التنظيم و التكامل بين كل الاجهزة الساهرة على ضمان احسن انجاز للفريق الرياضي.

و اكدت كل من دراسة "جولد، مورفي، و تامن (1991) الى ان للاخصائيين النفسيين تاثير قوي عندما يعملون مع الرياضيين بشكل فردي احسن من العمل مع الفريق ككل (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص135).

3.1 مهام الاختصاص النفسى الرياضى:

في ما يلي مجموعة من النقاط التي يقوم بها الاختصاصي النفسي الرياضي في بناء الفريق الرياضي:

- الاحساس بالافراد الرياضيين
- توظيف البيئة الرياضية.
- تحديد الاعباء الوظيفية

4.1 أنواع الإعداد النفسي:

يقسم الاعداد النفسي و الذي ينفذه المدرب أو الأخصائي النفسي الى:

(1) الاعداد النفسي القصير المدى

(2) الاعداد النفسي الطويل المدى

(1) الإعداد النفسي القصير المدى:

يبدأ العمل عليه قبل المنافسة بفترات تتراوح بين عدة أيام و عدد من اللحظات قبيل بداية

المنافسة. و الشكل الموالي يوضح مكونات الإعداد النفسي قصير المدى (مفتي إبراهيم

حماد، 2002، ص 270):



شكل رقم (1): يوضح الإعداد النفسي قصير المدى



المراجع باللغة العربية:

1. أحمد إبراهيم الخواجا، مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.
2. احمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،.
3. أحمد نصر الله سيد: نظريات و تطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2003.
4. اسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994
5. أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
6. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2 . 2004
7. أمر الله أحمد البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، الناشر للمعارف بالاسكندرية، مصر، 1998.
8. أمين أنور الخولي و آخرون: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2005.
9. بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999.
10. بهاء الدين سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1.



11. جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ: الأسس المتولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني و المهارى و الخططي للرياضيين، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2008 .
12. ريسان خريبط، نجاح مهدي شلس: التحليل الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان الأردن ط2002، 1 .
13. سامي الصفار: الاعداد الفني بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
14. ظافر أحمد هاشم: تحليل الأداء الفني المهارى لكرة القدم، ط1، 2008.
15. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الأردن، 1998.
16. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، منشأة دار المعارف، القاهرة، مصر، ط13، 1994.
17. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
18. محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معانى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، ط1، 1998.
19. محمد لطفي حسين: الإنجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2006.
20. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2002.
21. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، مصر، 2002م.
22. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث "تخطيط تطبيق و قيادة"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، القاهرة، 2001.

23. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر و

الوزيع، مصر، القاهرة، 2002.

24. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.

25. وجيه محجوب: علم الحركة ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1989 م.

26. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 2002 .

27. أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة: نظريات و تطبيقات/ دار الفكر العربي، ط1 ، 2003،

28. محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معانى: مويوعة التدريب الرياضي، مركز الكتاب

للنشر، القاهرة، مصر، ط1. 1998.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Barbara KNAPP : Sport et motricité « l'acquisition de l'habilité motrice, Ed Vigot, Paris.
- 2) Christian Collet : Mouvement et cerveau, deboock Université, 1er édition, Bruxelles, Belgique, 2002.
- 3) Jack H.Wilmore, David L.Costill: Physiologie du sport et de l'exercice, édition de Boeck Université, Bruxelles, Belgique, 2006.
- 4) Jack H.Wilmore, David L.Costill: Physiologie du sport et de l'exercice, édition de Boeck Université, Bruxelles, Belgique, 2006.
- 5) Jean Pierre Famose : Cognition et performance, Edition INSEP Publication, Paris, 1993.
- 6) Karine Bui-Xuan : Introduction à la psychologie du sport « les fondements théorique aux applications pratiques, Editions Chirons, 2000.
- 7) Michel PRADET : la préparation physique, INSEP Campus olympique, Paris.



8) Raymond Thomas : la préparation psychologique du sportif, Édition vigot, 2eme Ed, Paris,

9) Richard A.SCHMIDT : Apprentissage moteur et performance, Edition Vigot, Paris, 1993.

10) Richard H.Cox : Psychologie du sport, Deboeck université, 1er édition, Bruxelles,
Belgique, 2005.

11) wikipedia.org/wiki/:Skeletal_muscle_and_fiber.jpg