

نموذج اجابة

(طرق التدريب الرياضى نظام قديم)

الفراقة الرابعه

د/ احمد محمد حيدر

حيدر

## ما مفهوم الاسس العشره الرئيسه للتدريب الرياضى؟

يقصد باسس التدريب الرياضى (تلك المحددات الرئيسه التى يجب اتباعه والتى تتبع عند تنفيذ فعاليات وانشطه معينه من التدريب الرياضى)

- هناك 10 اسس رئيسه للتدريب الرياضى هى كما يلى:
- 1: الاساس الاول ( التكيف )
- 2: الاساس الثانى ( استعداد اللاعب للتدريب الرياضى )
- 3: الاساس الثالث ( الاستجابه الفرديه للتدريب الرياضى )
- 4: الاساس الرابع ( التحميل الزائد )
- 5: الاساس الخامس ( توقيت تقديم الاحمال الرياضيه )
- 6: الاساس السادس ( خصوصية التدريب )
- 7: الاساس السابع ( التنوع فى التدريب الرياضى )
- 8: الاساس الثامن ( التدريب الرياضى طويل المدى )
- 9: الاساس التاسع ( ارتداد الحاله التدريبيه )
- 10: الاساس العاشر ( الاحمال المهدنه )

## ما هى اهميه الاسس التدريب الرياضى ؟

- 1/ على المدرب الرياضى ان يضع الاسس العشره امامه ليستخدمها فى كافه واحداث التدريب وتمارينها
- 2/ الاسس العشره تعتبر هى الدستور الرئيسى الذى يستند منها التدريب الرياضى كافه فعالياته وتطبيقاته
- 3/ لن يحقق التدريب الرياضى نتائجه المرجوه مالم تعتمد عملياته بشكل اساسى على تلك الاسس والمبادئ العشره

## 1/ الاساس الاول : ( التكيف )

\*نص الاساس التدريب الرياضى يحدث تغيرات فى اعضاء واجهزه اجسام اللاعبين تناسب مع درجه احماله

(مفهوم التكيف) هو التكيف الحادث فى اجهزه واعضاء جسم اللاعب نتيجة التدريب الرياضى يصعب ملاحظتها وقياسه بعد مرور عده واحداث تدريبيه لكن يكتب ملاحظته بسهولة بالحواس العاديه وتنقسم الى:

- 1: تكيف غير ملموس ( وحده تدريبيه )
- 2: تكيف ملموس ( اسبوع تدريبيه )

## \*انواع التكيف :

- 1: تكيف وظيفى الالجهزه (العضلى – العصبى-التنفسى- الدورى-الغدد الصماء)
- 2: تكيف مورفولوجى ( احجام الاعضاء \_ ابعاد الاعضاء )

\* العوامل المؤثره فى درجه التكيف:

هناك عاملان اساسيان يؤثران فى درجة التكيف هما:

1/ الاحمال التى يؤديها اللاعب

2/مرحلة النمو التى يمر بها اللاعب

• اهم التكيفات والتغيرات الحادثة فى الاجهزه الوظيفيه داخل جسم والنتاجه عن التدريب الرياضى كما يلى:

1: تحسين فى وظائف القلب والدوره الدمويه والتنفس وحجم الدم المدفوع

2:تحسين كفاءه الاثاره العصبيه والعمل العضلى والاربطه والعظام

3: تحسين النشاط الهرمونى والانزيمى

4: زياده مخزون انتاج الطاقه فى الخلايا العصبيه

• الاساس الثانى (استعداد اللاعب للتدريب الرياضى)

(نص الاساس) استفادة اللاعب من التدريب الرياضى تعتمد على استعداده

• مفهوم استعداد اللاعب للتدريب الرياضى:

• نقصد بمصطلح استعداد اللاعب للتدريب الرياضى (مدى ملائمة كل من درجة نمو وتطور اجهزته الوظيفية واعضاء الجسم والحالة التدريبية للحمل التدريبى المقدم له)

\*العوامل التى فى درجة استعداد اللاعب للتدريب الرياضى:

1/درجة نضج وتطور اجهزته الوظيفية

2/درجة نضج وتطور اعضاء جسمه

3/حالته التدريبية الحالية

4/نوع الجنس

\*الاهدافالتدريبية التى تتناسب مع استعدادات النمو والتطور فى المراحل السنية المختلفة للاعبين:

1/المرحلة السنية من 6:10اعوام:

ا/يث حب اللعب لدى الصغار

ب/العمل على استمتاع الصغار باللعب

ج/تعليم بعض المهارات الحركية المناسبة

2/المرحلة السنية من 11:12 عاما:

ا/توسيع قاعدة المهارات المعلمة

ب/الوصول للاداء الفنى الجيد

ج/التمهيد لزيادة الاحمال التدريبية

3/المرحلة السنية من 14:18 عاما:

ا/زيادة الاحمال التدريبية

ب/زيادة جرعات التنافس

ج/ التدريب التخصصى

#### 4/مرحلة البلوغ: زيادة الاحمال التدريبية للوصول لقمة الجرعات

التدريبية

\*الاساس الثالث: الاستجابة الفردية للتدريب الرياضى:

\*نص الاساس: استجابة اللاعبين للتدريب الرياضى امر فردى يعتمد على استعداد

كل منهم

\*مفهوم الاستجابة الفردية للتدريب الرياضى:

نقصد بالاستجابة الفردية للتدريب الرياضى(ان التكيفات الناتجة عن حمل تدريب رياضى معين لمجموعة من اللاعبين سوف تكون مختلفة فيما بينهم وحصيلة تكيف كل لاعب سوف تكون راجعة الى عوامل تفردة)

\*مفهوم التفرد:

1/الصفات والسماات الموروثة:كل صفات واجهزة واعضاء اللاعبين الموروثة

تؤثر فى تحديد درجة تكيف الاعيين

2/ الظروف البيئية : تعتبر عوامل تفرد وهى ( مستوى اللياقه البدنيه\_ التغذية\_ النوم والراحه\_ المرض\_ والاصابات\_ العوامل النفسيه)

الاساس الرابع:التحميل الزائد

• نص الاساس : يتحسن العنصر البدنى اذا ما تدرب اللاعب بدرجه حمل عند المستوى

الحد الاقصى ( الحد الخارجى ) او اعلى قليلا لمستواه فى هذا العنصر

• مفهوم التحميل الزائد:

يعرف الحد الاقصى (الخارجى) لمقدره اللاعب فى عنصر بدنى معين بآنه (اكبر مستوى

يمكن ان يحققه اللاعب فى عنصر من عناصر اللياقه البدنيه)

\*اساس التحميل الزائد واللياقه البدنيه:

اساس التحميل الزائد على كآفه انواع الاعداد والتدريب ففى الوقت الذى يكون فيه تطوير

القوه العضليه يتم من خلال الزيادة متدرجه فى المقاومه فآن التحمل يتم من خلال

زياده متدرجه فى الوقت او عدد مرات الاداء او زياده شده الاداء لتحسينه

• اساس التحميل الزائد والاجهزه الفسولوجيه للجسم:

1/ اساس التحميل الزائد سائر على الجهاز العصبى شأنه شأن التآير على الاعضاء

بالتالى تطويع عمل الالياف العضليه من خلال تحسين كفاءه وفاعليه عملها فى

الواجبات الحركيه

2/ التحميل الزائد يؤثر فى الجهاز الدورى من خلال رفع مقدرته على الارسال من الدم

الى العضلات كى تقوم بوظائفها بكفاءه اعلى

الاساس الخامس (توقيت تقديم الاحمال التدريبيه )

\*نص الاساس : يجب ان يتقدم الاحمال التدريبيه فى التوقيت المناسب من آخر حمل

تدريبى والذى يتضمن تقلبه للاحمال الجديده دون اجهاد وبعد تكيفه على الاحمال

السابقه

\*مفهوم التوقيت المناسب لتقديم الاحمال التدريبيه :

تقصد(بالتوقيت المناسب لتقديم الاحمال التدريبيه ) مراعاه تقطتان هما:

1/ان لايسبب الحمل الجديد المقدم اجهاد اللاعب

12/ ان يكون جسم اللاعب قد تكيف فعلا على الحمل الذى سبق تقديمه له حتى يمكنه تقبل تكيف جديد

- مدى طول الفتره الزمنية من الحمل السابق والحمل اللاحق :
- 1/ القدره الزمنية لراحه واستعادة الشفاء بين الاحمال التدريبيه يجب ان يكون طولها مناسباً
- 2/ لكلما زاد طول فتره الراحة فقد اللاعبون التكيف الحادث ولكلما قلت احتمالات استعادته الشفاء من الحمل السابق
- 3/ كى يتحقق التكيف من خلال تحميل زائد مثالى يجب ان يكون للتدرج بزياده الحمل المناسب لحاله اللاعب الفرديه
- 4/ تقديم الحمل ذو الدرجه الاعلى يجب ان يتم فى التوقيت المناسب كى يحدث عمليه تكيف جديد
- 5/ يجب مراعاة ان تكون الزيادة فى الاحمال المقدمه للاعب المتدرجه
- 6/ الزيادة الريعه غير المناسب للاحمال التدريبيه تؤدى الى عده من النتائج

\*الاساس السادس : خصوصية التدريب

نص الاساس: كى يتطور الاداء الرياضى يجب ان يتم التدريب بنفس الانماط الحركية الخاصة بالرياضية التخصصية والتي سوف تنفذ من خلال المنافسة  
\*مفهوم خصوصية التدريب:

نقصد بخصوصية التدريب (التدريب بنفس الانماط الحركية الخاصة بالرياضية التخصصية ان ذلك يؤدى الى احداث تغيرات ذات اثر افضل فى الانسجة والاعضاء المشاركة  
الاداءات الحركية بصورة اكثر من غيرها)\*\*

\*مستويات خصوصية التدريب الرياضى:

1/ خصوصية التدريب للرياضات المتشابهة (العاب جماعية-المنازلات-العاب المضرب)

2/ خصوصية التدريب لكل رياضة منفردة

3/ خصوصية التدريب داخل كل رياضة (مراكز اللعب-ادوار اللاعبين فى التنافس

\*مستويات خصوصية التدريب داخل كل رياضة:

1/ خصوصية نظم انتاج الطاقة المستخدمة فى الاداء الحركى

2/ خصوصية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للاداء الحركى

3/ خصوصية الخطط المستخدمة

4/ خصوصية الاعداد المعرفى

\*الاساس السابع : التنوع فى التدريب الرياضى (التموج)

نص الاساس: يجب ان تقدم الاحمال التدريبيه بصورة منوعة فى شكل موجى وفى التوقيت المناسب بحيث يقوم كل حمل بدرجة تتناسب مع الحمل السابق له بما يتضمن تقبل جسم اللاعب للحمل الجديد دون اجهاد ولايعوق تكيفه مع احمال السابقة

\*مفهوم التنوع فى محتوى التدريب الرياضى:

1/ ان تقدم الاعمال المتتالية بشكل تموجى

2/ تبادل تنفيذ انواع شدة مختلفة لاداء الاحمال المتتالية

3/ التبادل ما بين الاداء والراحة عند تقديم الاحمال المتتالية

4/ تبادل الاداء الصعب مع الاداء السهل

\*كيفية تحقيق التنوع فى التدريب الرياضى:

1/ التنوع فى درجة احمال وحدات التدريب

2/ التنوع فى شدة اداء التمرينات

3/ التنوع فى عدد التمرينات

- 4/التنوع فى سرعة اداء التمرينات
- 5/التنوع فى فترات الراحة ما بين كل تمرين تكرر اداؤه
- 6/التنوع فى تأثيرية فى اللاعبين
- 7/التنوع فى تأثيرية التمرين وتأثيرية التمرين التالى له
- 8/التنوع فى الادوات المستخدمة فى تنفيذ التدريب الرياضى
- 9/التنوع فى التشكلات المستخدمة فى اداء التمرين

\*الاثار السلبية لتنفيذ التدريب الرياضى على وتيرة واحدة:

- 1/تكيف اقل من الدرجة
- 2/ممل وضجر اللاعبين
- 3/ الاصابات والاجهاد فى بعض الاحبان

الاساس الثامن:التدريب طويل المدى

نص الاساس: يتطلب الوصول لمستويات فى الحالة التدريبية فترات زمنية طويلة من التدريب الرياضى

\*التدريب الرياضى يجب ان ينبثق من خلال تخطيط طويل المدى:

1/يحتاج الرياضى من 5:10 سنوات كمتوسط كى يصل الى المستويات العالية فى الرياضية التخصصية

2/تحسن الاداء الرياضى بصورة ملحوظة يتطلب الى اشهر

3/التدريب طويل المدى يقدم الفرصة الحقيقية لتفاعل كل محتوى التدريب المقدم للاعب ودرجة نموة وتطوره وتحصيله لتعليم المهارات

\*مضار التسرع فى التدريب الرياضى:

1/محاولة انجاز نجاح سريع فى اداء اللاعبين خلال فترات تدريبية قصيرة يؤدى الى استنزاف قدراتهم وبالتالي انهيار حياتهم الرياضية

2/التسرع فى زيادة الاحمال التدريبية يضر اللاعب اكثر ما يفيد

الاساس التاسع:ارتداد الحالة التدريبية

\*نص الاساس:التوقف عن التدريب الرياضى يؤدى الى فقد التكيفات المكتسبة فى اعضاء واجهزة الجسم الحيوية

\*مفهوم ارتداد الحالة التدريبية: يقصد بها (فقد الاعضاء والاجهزة الوظيفية للاعب التكيفات التى اكتسبهم نتيجة التدريب الرياضى

\*ماذا يعنى فقد التكيفات المكتسبة من التدريب الرياضى:

1/فقدتكيفات عناصر اللياقة البدنية مثل فقد تكيفات القوة العضلية فقد تكيفات التحمل

2/فقد التكيفات المهارية والخططية

\*معدلات سرعة عناصر اللياقة البدنية المكتسبة بالتدريب الرياضى:

1/التحمل الدورى التنفسى يفقد اسرع من القوة العضلية

2/بعض انواع القوة العضلية المكتسبة يبقى لمدة الى 6 اشهر

3/نسبة الكفاءة البدنية البدنية قد تصل الى ما بين 6:7 فى الاسبوع الاول اذا ما استراح اللاعبون راحة كاملة

الاساس العاشر:(الاحماء والتهدئة)

\*نص الاساس : كل وحدة تدريبية او تنافس رياضى يجب ان يبدأ بالاحماء وينتهى بالتهدئة

\* مفهوم الاحماء : عملية يجب تنفيذها قبل مزاولة أنشطة الوحدة التدريبية او المنافسة والتي يتم انجازها بواسطة التمرينات المتدرجة في الدرجة والتي ترمى الى تهيئة اللاعبين الجهد التواقع ان يمارسوه في التدريب او المنافسة

\*النقاط الرئيسية فى الاحماء:

1/عملية مهمة ويجب تنفيذها قبل كل وحدة تدريب او منافسة

2/الاحماء يجب تنفيذه من خلال التمرينات

3/الاحماء يجب ان يكون متدرجا فى درجة تمريناته

\*الواجبات التى تعمل الاحماء تحقيقها:

1/بالنسبة للجهاز التنفسى:

\*زيادة كم الاكسين المستهلك

\*زيادة التهوية الرئوية

\*يجعل التنفس اعمق واسرع

2/بالنسبة للجهاز الدورى :

\*زيادة سرعة ضربات القلب

\*زيادة مايدفع من الدم فى كل ضربة

\*توسيع الاوعية الدموية

3/بالنسبة الجهاز العضلى:

\*اكتساب العضلات المرونة والمطاطية المطلوبة للاداء

4/بالنسبة للجهاز العصبى:

\*الوصول لارقى استجابة لرد الفعل

5/بالنسبة للجسم كلة:

\*رفع درجة حرارة الجسم ككل

احمد جبير

## موضوع 2

### هيكله الموسم التدريبي ( التنافسي )

اولا تكوين و هيكله الموسم التدريبي ( التنافسي )  
\* حتى يتخذ التدريب الرياضى مسارا علميا كان لابد من ان نخطط الموسم التدريبي تخطيطا يعتمد على  
على الاسس والمبادئ العلميه واول خطوه فى تخطيط الموسم التدريبي هو تقسيمه الى جزئيات محدده  
طبقا للدورات التدريبيه وهذه الدورات التدريبيه كما يلى :

\* الموسم التدريبي يعنى فى نفس الوقت بالنسبه للرياضات التنافسيه ايضا الموسم التنافسي . وتسمى  
دوره تدريب الومس والسنه التدريبيه قد تحتوى على على اكثر من موسم تنافسي كما فى رياضات  
السباحه او الطائره .... الخ

### ثانيا فترات الموسم التدريبي ( التنافسي )

- يتكون اى موسم تدريبي من ثلاث فترات هى فتره ( اعداد - منافسه - انتقاليه )  
وتسمى كل فتره من الفترات دوره تدريب الفتره
- كل فتره من الفترات التدريبيه الثلاث تتضمن عدده اسابيع تدريبيه
- كل اسبوع تدريبي يحتوى على عدد من وحدات التدريب وهذا العدد يختلف من فريق  
لاخر طبقا لظروفه

### مدرجات خاطئه فى هيكله الموسم التدريبي ( التنافسي )

- 1/ الموسم التدريبي ( التنافسي ) هو ذاته السنه التدريبيه
- 2 / لا فائده من تقسيم الموسم التدريبي الى فترات تدريبيه
- 3 / اهداف التدريب الرياضى فى الثلاث فترات لا يختلف
- 4 / لا يمكن اعتبار الاسبوع التدريبي دوره تدريبيه قائمه بزياتها
- 5/ لا يمكن اعتبار وحده التدريب دوره تدريبيه قائم بزياتها

## موضوع رقم 3

### تشكيل حمل التدريب فى اجزائ هيكل الموسم التدريبي ( التنافسي )

#### اولا / مفهوم تشكيل حمل التدريب

- الاسلوب الذى يوزع به عدد من الاحمال التدريبيه المتتاليه
- العلاقه بين درجات الحمل التدريبي المتتالى من حيث الارتفاع والانخفاض

#### ثانيا / توضيح مفهوم تشكيل الحمل

\* لتوضيح مفهوم تشكيل الحمل نقدم النال التالى

لو ان مدرب يريد تقديم 5 احمال للاعبيه هى حمل رقم 1 اقصى و 2 اقل من اقصى و 3 متوسط و 4 اقل  
من متوسط و 5 راحه ايجابيه فان الطبيعه تتالى درجات الاحمال وتسلسلها سوف تعبر عن التشكيل  
الذى سوف تتخذه هذه الاحمال .

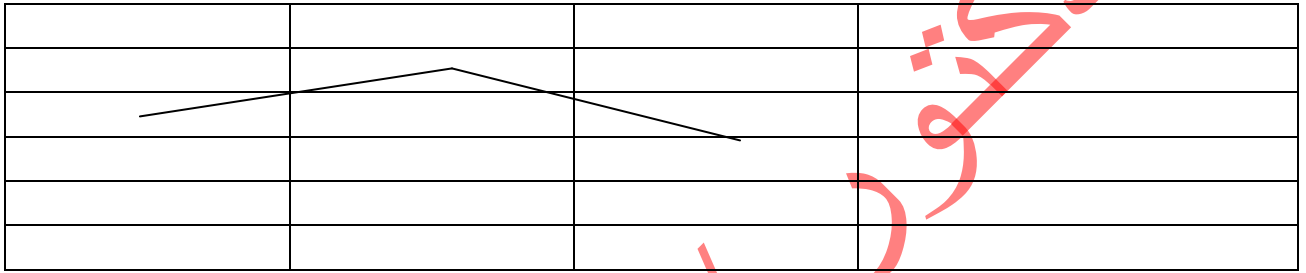
ان توزيع وتشكيل درجات الاحمال بطرق مختلفه هو الذى يوفر للمدربين امكانيه التحكم فى توزيع او  
تشكيل درجات الحمل بطرق متعدده تكفل افضل تكيف ممكن لاجسام اللاعبين من حيث التمرينات  
المختلفه .



موضوع 4  
موجات الاحمال  
اولا التعريف

الارتفاع والانخفاض الناتجين عن اختلاف درجات الحمل

ثانيا / قاعده ( سعه موجة الاحمال التدريبيه )  
ان اللاعب لا يمكن تدريبيه بدرجه واحده بشكل مطلق ففى حاله ان تم ذلك بدرجه حمل منخفضه مثل  
الراحه الايجابيه فان مستواه لن يتقدم كذلك الحال اذا ماتم تدريبيه بدرجه حمل اقل من اقصى بشكل  
ثابت لن يتقدم مستواه  
جدول يبين موجة الاحمال



مما سبق يتضح اهميه ضروره التدريب بدرجات حمل متنوعه تاخذ شكل تموجى او الموجى

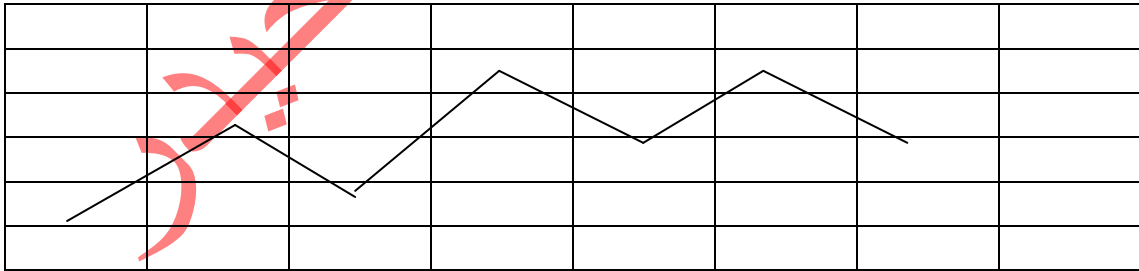
تعنى قاعده سعه الاحمال التدريبيه ( طبيعه توزيع عدد من درجات الاحمال المتتاليه فى موجة من  
موجات الاحمال ( تشكيل تموجى ) من حيث كونها تشكل بنسبه 3:1 او بنسبه 1:1

1 | مثال 1:1 جدول 1

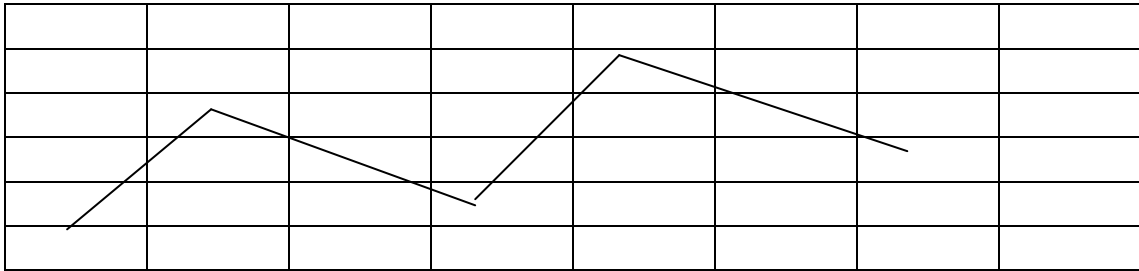
2 | مثال 2:1 جدول 2

3 | مثال 3:1 جدول 3

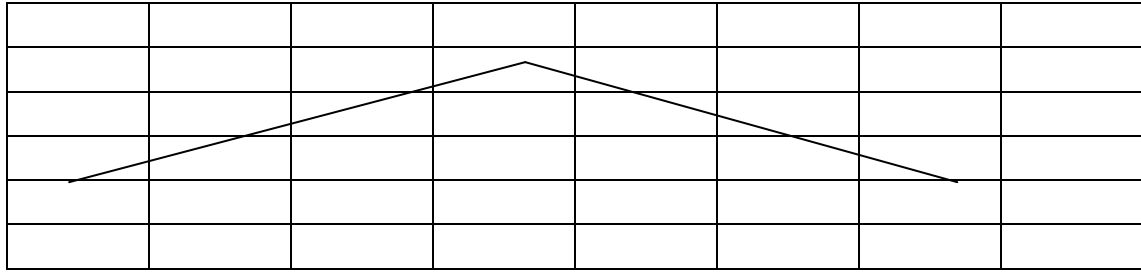
جدول 1



جدول 2



جدول 3



موضوع رقم 5  
العوامل المؤثرة في استخدام ساعات موجات الاحمال 3:1 و 2:1 و 1:1:

اولا / العلاقة بين درجات الاحمال

- عند الاستخدام درجة حمل معينه لابد من مراعاة درجة الحمل السابقه له مباشره فاستخدام درجة الحمل الاقصى تحتاج الى ان يتكيف جسم اللاعب لها ومن ثم كان من الافضل استخدام درجة حمل اقل
- عند استخدام درجة حمل متوسط او خفيف فان الجسم يكون متقبلا لاحمال اعلى بعدها ومن ثم فان بالامكان استخدام درجات احمال قصوى او اقل من القصوى

ثانيا علاقته درجات الاحمال باهدافها

- اى حمل تدريبي يقدم للاعب يجب ان يكون محدد الهدف فقد يكون الهدف مهاريا او بدنيا او خطبيا وكى يتحقق ذلك لابد ان يقدم بالدرجة الاولى التى تمكن من تحقيق الهدف المنشود

مثال /

القوه العضليه والتحمل اللاهوائى يكون تمنيتها من خلال درجة الحمل الاقصى او الاقل من الاقصى

موضوع رقم (6)

تحديد درجة الحمل التدريبي وتقوية

- كي يحدد المدرب الحمل التدريبي ويقومه فعليه ان يستعين بأحد اسلوبين هما :  
الاسلوب الموضوعى والاسلوب التقديرى وبطبيعة الحال فان الاول هو الاسلوب الامثل .  
اولا : الاسلوب الموضوعى فى تحديد درجة الحمل التدريبي وتقوية :  
\* هذا الاسلوب هو الاكثر دقة فى تحديد وتقويم درجة حمل التدريب .  
\* يستخدم فى هذا الاسلوب الاجهزة العلمية والتي تعتمد فى صلاحيتها على التقنين مما يوفر لها صفة الموضوعية .  
\* تعتبر اجهزة القياس عن بعد خلال تنفيذ واداء الاحمال التدريبية من اصدق القياسات المعبرة عنها .  
\* يلجأ الكثيرون من المدربين لاستخدام الاسلوب التقديرى نظرا لارتفاع ثمن اجهزة القياس الموضوعية وارتفاع تكاليفها .

ثانيا : الاسلوب التقديرى لتحديد درجة الحمل وتقوية :

ويستخدم هذا الاسلوب على مرحلتين هما : مرحلة تقدير درجة الحمل المطلوب قبل تنفيذه ومرحلة تقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه .

1\_ مرحلة درجة الحمل المطلوب قبل تنفيذه :

- ويستخدم فيها غالبا تقدير عدد ضربات القلب حيث يكون المدرب قد قام بتقدير عدد ضربات القلب للاعب اثناء بعد تنفيذ اقصى حمل مباشر ومن خلال استخدام المعادلات السابق ذكرها فى الفصل الثالث يمكنه تحديد درجة الحمل المطلوبة .

\*كما تساعد العوامل التالية المدرب في تقدير درجة الحمل المطلوبة :

\_متابعة قدرات اللاعبين الدورية وتقويمها اذا ان درجة حمل التدريب تتعدل لدى اللاعب نتيجة تحسن مستواه بعد مرور فترة ومن ثم نجد انها تختلف من فترة لآخري طبقا لمبدأ التكيف .

\_الاستعانة بالسجلات التراكمية للاعبين وهي السجلات المدون بها كل ما يدور حول اللاعب ومن ضمنها الاحمال التدريبية في كل وحدة تدريبية .

\_متابعة الابحاث والدراسات العلمية لمقارنة درجات الاحمال الموجودة بها نظرا لانها تحتوي دوما على نتائج دراسات تجري في المجال ومن ثم سوف يجد المدرب ما يمكن ان يستفيد منه فيها في هذا الصدد .

2\_ مرحلة تقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه :

تعتمد هذه المرحلة من مراحل تقدير درجة حمل التدريب على مؤشرين اساسيين هما الملاحظة بهدف تقدير درجة الحمل من جانب المدرب وتقدير اللاعب ذاته كما يلي :

\*الملاحظة الموضوعية من خلال المؤشرات بهدف تقدير درجة الحمل من جانب المدرب .

\*هناك عدد من المؤشرات الفسيولوجية والنفسية والحركية التي يمكن للمدرب الاستعانة بها في تقدير درجة حمل التدريب ان تلك المؤشرات تلعب الدور الاعظم في تقدير درجة حمل التدريب نظرا لانه يكون بالامكان التعرف عليها بسهولة من جانبه .

\*ننصح بأن يستخدم المدرب استمارة ملاحظة موضوعية مدون بها كافة المؤشرات الفسيولوجية والنفسية والحركية حتى لا يهمل اي منها .

ثالثا : المؤشرات الفسيولوجية لتقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه :

هذا الجدول يوضح المؤشرات الفسيولوجية لتقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه .

المؤشرات الفسيولوجية لدرجة الحمل			
ضربات	القلب في الدقيقة	ات تكرار التنفس	شرة (الجلد)
حمل	180 ضربة في الدقيقة	رعة لتكرار مرات التنفس	نديد جدا

حمل	160: ضربة في الدقيقة	ربع لمرات التنفس	كثيف
حمل	140: ضربة في الدقيقة	وسط السرعة والعمق	متوسط
حمل	120: ضربة في الدقيقة	نفس اقل من المتوسط	خفيف
راحة	120 ضربه في الدقيقة	لي قليلا من المعدل الطبيعي	

رابعا: المؤشرات النفسية لتقدير درجة الحمل بعد تنفيذه :

المؤشرات النفسية لدرجة الحمل			
بيانات الوجه	بيانات والالفاظ والايماءات	القابلية للاستثارة	التركيز العام
الحمل الاقصى	من ارهاق شديد جدا	ليية شديدة للاستثارة	جدة تركيز قد ينقصها الدقة تنخفض بعد الاداء
الحمل الاقل من الاقصى	من عن ارهاق	قابلية للاستثارة	كيز عالية تستمر بعد الاداء

الحمل المتوسط	ير عن التعب	شعورية	ية جزئية للاستثارة	جة تركيز تتسم بالدقة
الحمل الاقل من المتوسط	ت تكون طبيعية	شعورية	استثارة طبيعية	رجة تركيز طبيعية
حة الايجابية	بيرات طبيعية	شعورية	استثارة طبيعية	رجة تركيز طبيعية

جدول يوضح المؤشرات النفسية لتقدير درجة الحمل بعد تنفيذه .

خامسا : المؤشرات الحركية لتقدير درجة الحمل بعد تنفيذه  
جدول يوضح المؤشرات الحركية لتقدير درجة الحمل بعد تنفيذه

درجات الحمل	المؤشرات الحركية لدرجة الحمل
درجة الحمل الاقصى	كثرة الاخطاء فى الحركة وضعف التوافق فيها
رجة الحمل الاقل من الاقصى	ارتفاع عدد الاخطاء عن المعدل الطبيعي
درجة الحمل المتوسط	اداء حركي فى المعدل الطبيعي
رجة الحمل الاقل من المتوسط	معدل اداء حركي واثق يتسم بالاتفاق
درجة حمل الراحة الايجابية	معدل اداء حركي واثق يتسم بالاتفاق

\*مدرجات خاطئة فى تقدير الحمل التدريبي وتقويمه :

\*تقدير درجة حمل التدريب يستحيل تحديدها .

\*الاسلوب التقديرى افضل من الاسلوب الموضوعي فى تقدير درجة الحمل وتقويمه .

\*مؤشرات تقدير درجة الحمل بعد تنفيذه لا تعكس درجته .

## موضوع رقم (7)

الحمل الزائد واسبابه

اولا : مفهوم الحمل الزائد :  
يعرف الحمل الزائد بأنه ( حالة هبوط في مستوى اللاعب تكون مصحوبة بأعراض نفسية وفسولوجية ناتجة من سوء تخطيط درجات حمل التدريب )

يعرف حمل التدريب الرياضي ايضا بأنه ( الحالة التي تنتج عن زيادة درجات حمل التدريب الرياضي للاعب بسرعة واغفال مبادي التدريب الرياضي )

ثانيا : تأثيرات حمل التدريب الزائد على اللاعبين :  
ظاهرة الحمل الزائد تؤدي الى عدد من الظواهر السلبية كما يلي :  
\* يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مثله مثل كافة الاجهزة الحيوية مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي بدنيا ومهاريا وخططيا .  
\* تقليل فاعلية برامج التدريب .  
\* التعرض للاصابة .

تأثير حمل التدريب الزائد على اللاعبين :  
\* يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من كفاءة الاداء الحركي .  
\* يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من فاعلية برنامج التدريب .  
\* يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يعرض للاصابة .

ثالثا : اسباب الزيادة في حمل التدريب .  
1\_ اسباب الزيادة في حمل التدريب الناتجة عن سوء تخطيط الحمل التدريبي :  
\* سوء استخدام ساعات موجات حمل التدريب الرياضي .  
\* تكرار استخدام الحمل الاقصى لعدد كبير من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعب .  
\* الارتفاع المفاجى بدرجات حمل التدريب بعد فترة توقف طويلة للاعب .  
\* استخدام فترات الراحة في محاوله الارتقاء بمستوى اللاعب .  
\* زيادة احجام التدريب مما يزيد زمن الوحدات التدريبية بدرجة مغالي فيها .  
\* حث اللاعب على بذل اقصي الجهود بصورة مغالي فيها .

2\_ اسباب الحمل الزائد الناتجة عن اضطراب اسلوب حياة اللاعب :

\*يبنى البرنامج التدريبي ويخطط انطلاقاً من عدة مسلمات منها ان اللاعب يعيش حياة تتفق مع ما يتطلبه البرنامج التدريبي من راحة وتغذية وهدوء نفسي ومن ثم فان اي تأثير سلبي لحياة اللاعب علي البرنامج التدريبي سوف يكون من شأنه القاء اعباء اضافية على الاجهزة الحيوية له وبالتالي احداث خلل في التأثيرات الايجابية له .

\*من الاسباب التي يمكن ان تسبب الحمل الزائد للاعبين وتتعلق باضطراب حياتهم خارج بيئة

التدريب ما يلي :

- \_ حياة يومية وغذائية غير منظمة .
- \_ النوم غير الكافي .
- \_ مستقبل مهني غير واضح .
- \_ السكن غير الصحي .
- \_ التدخين .
- \_ تعاطي المنشطات .
- \_ علاقات اسرية سيئة .
- \_ حياة جنسية غير منظمة .
- \_ بذل جهود اضافية خلال الحياة اليومية .
- \_ كثرة المشاحنات .
- \_ تعاطي المشروبات الكحولية .
- \_ التعرض للكوارث المفاجئة .

اسباب الحمل الزائد الناتجة عن سوء تخطيط الحمل التدريبي					
تكرار الحمل اعداد كبير المر	الارتفاع المفاجي حمل التدريب	استخدام فترات الراحة محاولة الارتقاء اللاعب	المغالاة في اشراك في المنافسات	حث اللاعب على بذل الجهود بصورة مفا	استخدام ساعات الحمل

الزائد الناتجة عن اسلوب حياة اللاعب

من للكوارث المفاجئة	المنشطات	مشروبات كحولية	مشاحنات	غير حي	جهود	مهني ضح	نسية منظمة	غير ي	اسرية	ومية
---------------------	----------	----------------	---------	--------	------	---------	------------	-------	-------	------

\*مدركات خاطئة في الحمل التدريبي الزائد واسبابه :

- 1\_ لا خوف من تعرض اللاعب للحمل الزائد من جراء الارتفاع المفاجي بدرجات الحمل .
- 2\_ تضيق فترات الراحة او اهمالها كليا يرفع من مستوى اللاعب .
- 3\_ اشراك اللاعب فى المنافسات بصورة متكررة بدلا من التدريب يرفع من مستوى اللاعب .
- 4\_ مادام يتدرب اللاعب بشكل منتظم فلا خوف عالية وهو حر فيها يفعلها خارج التدريب .
- 5\_ التدخين والمشروبات الكحولية ليس لها علاقة بالتدريب ولا بحاله اللاعب الفنية .

دكتور احمد جبير



## موضوع رقم (8)

اعراض الحمل التدريبي الزائد وخصائصها ودور المدرب تجاهه

اولا : مفهوم اعراض الحمل التدريبي الزائد :

يقصد بأعراض الحمل الزائد (تلك التغيرات التي تطرأ على حالة اللاعب الطبيعية نتيجة اصابته بالحمل الزائد)

ثانيا : انواع اعراض الحمل التدريبي الزائد :

\*يمكن تقسيم اعراض الحمل الزائد الي مجموعات رئيسية هي كل من الاعراض البدنية والنفسية والفسيوولوجية .

\*تظهر اعراض الحمل الزائد بدرجات متباينة لدى اللاعب الواحد .

\*اعراض الحمل الزائد يمكن ان يلاحظها المدرب بسهولة سواء في الملعب او خاروجة .

\*يمكن للاخرين ملاحظة مرور اللاعب بالحمل الزائد من خلال ملاحظة التغيرات التي تطرأ على

تعامله معهم .

\*متابعة المدرب للاعب بكل دقة امر مهم ليس فقط فيها يتعلق بالتدريب ولكن بكافة جوانب حياته

فاذا ما لاحظ بدء ظهور بعض اعراض الحمل الزائد على اللاعب فعليه اتخاذ الاجراءات التي تكفل التأكد

مما اذا كان يمر بحالة الحمل الزائد ام لا .

\*انواع اعراض الحمل التدريبي

1\_ اعراض بدنية .

2\_ اعراض نفسية .

3\_ اعراض فسيولوجية .

1\_ الاعراض البدنية للحمل الزائد :

\*هبوط في درجة مستويات انواع التحمل لدى اللاعب .

\*هبوط في مستوى انواع سرعة اللاعب .

\*هبوط قوة مستوى القوة العضلية للاعب .

2\_ الاعراض النفسية للحمل الزائد :

\*حساسية زائدة لدى اللاعب خاصة فيما يتعلق بنقد المدرب له .

\*ارتفاع درجة توتر اللاعب وعدم استقراره .

\*سهولة استثارة اللاعب

\*انخفاض في الروح المعنوية .

\*محاولة اللاعب تحاشي اللقاء مع المدرب .

\*انخفاض مستوى الدافعية لدى اللاعب .

\*الحكم على بعض قرارات الادارة والتحكم والمدرب على انها قرارات متحدية

\*الرغبة في عدم الارتباط بالمواعيد .

\*انخفاض درجة التركيز خلال الاداء عامة .

3\_ الاعراض الفسيولوجية للحمل الزائد :

\*توهم المرض .

\*ارتباك مواعيد النوم والاستيقاظ .

\*هزال عام واحساس بالضعف .

\*نقص في القدرة على تجمع قوى الجسم لاداء الوظائف المعتادة .

\*نقص في درجة الشهية للطعام .

\*الاحساس بضيق التنفس .

- \*الشعور ببرودة الجو بدرجة مغالي فيها .  
 ثالثا :خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :  
 1\_ التسلسل فى الظهور :  
 تظهر اعراض الحمل الزائد بصورة متسلسلة فمثلا تظهر الاعراض البدنية قبل كافة الاعراض الاخرى ثم يلي ذلك الاعراض النفسية .

الاعراض النفسية للحمل الزائد								
زائدة	درجة توتر	استثارة	فى الروح	للة اللاعب	مستوى	على بعض	ة فى عدم	ض درجة
دعب	لاعب	دعب	عنفوية	اللقاء مع	لدى	بأنها متحدية	ط بالمواعيد	خلال الاداء
				مدرب	لاعب			

- 2\_ التدرج فى ظهور درجة الاعراض :  
 تظهر الاعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة .  
 3\_ الكمون :  
 كثيرا من الاعراض تكون كامنة وغير ظاهرة ولا تظهر الا حينما تستثار بمواقف معينة مثال ذلك كثيرا الاعراض النفسية والخطئية .

- \*خصائص اعراض الحمل التدريبي الزائد :  
 1\_ التسلسل فى الظهور .  
 2\_ التدرج فى الظهور .  
 3\_ الكمون .

رابعا :اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية والنفسية والفسيوولوجية للحمل التدريبي الزائد :  
 نتيجة الاعراض البدنية والنفسية والفسيوولوجية تظهر توابع تظهر فى شكل اضطراب فى الاداء المهارى والخطئي كما يلي :  
 1\_ اضطراب الاداء الحركي المهاري :  
 \*حدوث اخطاء غير متوقع حدوثها فى الاداء المهاري وتكرارها .  
 \*مقابلة صعوبات فى اصلاح اخطاء الاداء المهاري .  
 \*نقص فى معدل سرعة تنفيذ الاداءات المهارية  
 \*ظهور شوانب حركية لم تكن موجودة فى الفترة السابقة لاصابة اللاعب بالحمل الزائد.  
 \*نقص فى درجة اسيابية الاداء .

- 2\_ اضطرابات الاداء الخطئي :  
 \*نقص فى درجة ادراك العلاقات بين المتغيرات المتاحة ل لاعب فى تنفيذ الواجب الخططي .  
 \*نقص فى درجة كفاءة الاختيار بين البدائل الخطئية المتاحة .  
 \*نقص فى درجة الالتزام بتطبيق بعض الارشادات الخطئية المتفق عليها سلفا مع المدرب والزملاء .  
 \*نقص فى استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة فى الاداء الخططي بصورة مغالي فيها .  
 \*ضعف فى استغلال القدرات الخطئية التي يتميز بها اللاعب .

\*اضطرابات الاداء الحركي الناتجة عن الاعراض البدنية والنفسية والفسولوجية للحمل التدريبي الزائد تنقسم الي :

- 1\_ اضطراب الاداء الحركي المهاري
- 2\_ اضطرابات الاداء الخططي

خامسا : دور المدرب فى التعامل مع الحمل الزائد :

يمكننا تحديد ادوار المدرب فى التعامل مع ظاهرة الحمل الزائد فى ثلاثة ادوار وهى :

\*الدور الوقائي والتتبعي والعلاجي .

1\_ دور المدرب الوقائي تجاه الحمل الزائد :

لا يجب ان ينتظر المدرب حدوث ظاهرة الحمل الزائد للاعب ثم بعد ذلك يسعى لعلاجها بل ان الامر الصحيح هو ان يخطط لتلافيها حتى لا يحدث وهو ما نسميه الدور الوقائي للمدرب وهو يتلخص فى تنفيذ عدد من الاجراءات الوقائية مثل :

\*تعويد اللاعبين على القياس الذاتى لعدد ضربات القلب .

فاذا ما كان معدل ضربات القلب فوق المعدل الطبيعى فهذا يعنى ان هناك شكا فى اصابة اللاعب بالحمل الزائد .

\*قياس وزن الجسم .

يجب ان يتعود اللاعب قياس وزن جسمه يوميا بانتظام وذلك بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الغذاء اذا ان فقد الوزن بمعدلات كبيرة فى فترات التدريب غير فترة الاعداد قد يعنى ان اللاعب يعانى من مشكلات صحية .

\*ملاحظة درجة حرارة الجسم .

فاذا ما كانت درجة الحرارة اعلى من معدلاتها الطبيعية فيجب ان يتوقف اللاعب عن التدريب ويعرض على الطبيب .

2\_ دور المدرب التتبعي لحالة اللاعب :

للمدرب دور تتبعي مهم لايساعده فقط فى التعرف مبكرا على اعراض الحمل الزائد وانها يساعده فى الوفاء بكثير واجباته كمدرّب وهذه الادوار هي :

\*معايشة اللاعب معايشة تامة .

\*قيام المدرب بالتقويم الذاتى .

\*تتبع تأثير البرنامج التدريبي على اللاعب .

\*مراجعة سجل اللاعب بصورة منتظمة .

\*تعويد اللاعب على جلسات التوجيه والارشاد .

\*تعويد اللاعب على مراجعة قياساته الذاتية .

3\_ دور المدرب العلاجي فى ظاهرة الحمل الزائد :

\*ايقاف اللاعب عن المباريات واختبارات تقويم المستوى مؤقتا .

\*الاسراع فى علاج اللاعب كلما امكن ذلك اذا ما ثبت ان اللاعب مصاب به .

\*تعديل البرنامج التدريبي للاعب بهدف خفض درجات احمال التدريب وتضمنه ما يلي :

\_التوسع فى استخدام الراحة الايجابية .

\_استخدام اساليب التشويق والتنوع اللازمة .

\_تكثيف برامج المكون النفسى خاصة رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس .

\_خفض كثافة المحاضرات النظرية واللقاءات الفنية .

\_استخدام اساليب العلاج الطبيعى التى تسهم فى علاج ظاهرة الحمل الزائد والتى ترمى الى سرعة

استعادة الشفاء بمساعدة اخصائى العلاج الطبيعى مثل :

السونا والاشعة فوق البنفسجية والتدليك المائي والمغس وغيره .

دكتور احمد جبير

التدريب الجزئى أو الفترى (لفترة محددة):-

الخطة الجزئية او الفترية ما هى الا خطط لفترات معينة أو مراحل تدريبية قصيرة تتراوح مدتها من أسبوع الى 4 أسابيع ويحتوى هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب فى الفترة المحددة للخطة ويستمد من الخطة السنوية ويستخدم مثل (فترة الأعداد ، المنافسات ، الإنتقالية)

الدورة المتوسطة:- The misocycle

وهى عبارة عن تكوينات منفصلة من الدورة التدريبية الكبيرة وتتكون من عدة دورات تدريبية صغرى والتي تتمثل فى دورات حمل أسبوعية عددها من 3-6 دورات إن إستمرار الدورة المتوسطة يتارجح ما بين 3-6 أسابيع وفى بعض الاحيان قد يصل الى 8 أسابيع ويتوقف ذلك على عدة عوامل وهى :-

- 1- نظام التخطيط السنوى
- 2- الخصائص الفردية للرياضى ومستواه
- 3- العلاقة بين مستوى إعداده العام والخاص
- 4- طرق تخطيط الدورات الصغرى
- 5- ومواصفات تواريخ المسابقات

الأشكال التدريبية للدورات المتوسطة :-

الدورات المدخلية:-

واجبها الأساسى هو الوصول بالتدريج لأداء أحجام تدريبية عالية باستخدام التدريبات الموجهة نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائى ورفع إمكانيات النظام الدورى والتنفسى

الدورة التأسيسية :-

يؤدى بها العمل الرئيسى الموجه نحو تطوير الإمكانيات الوظيفية للنظم الحيوية الأساسية للرياضى ، ونمو الصفات والقدرات البدنية والمقدرات التى تؤثر على فاعلية الاداء

دورة متابعة الاعداد:-

عندها تتشكل الإمكانيات الخاصة بالرياضى والتي تحققت فى الدورات المتوسطة السابقة أى ما يسمى بتكامل الإعداد أى هى الدورة التى تحقق الإعداد الخاص للرياضى

دورات ما قبل المسابقة:-

وهى تخصص بالتركيز على النواقص الصغيرة ، التى تظهر أثناء مراحل الإعداد وكذا تطوير النواحي الفنية والتكتيكية. مع الإحتفاظ بتلك الحالة التى وصل اليها اللاعب فى بداية الدورة المتوسطة قبل المسابقة

دورات المسابقة:-

فى هذه الفترة يؤدى مابين اثنين أو ثلاث دورات نسابقات متوسطة ، ويرتبط ذلك قبل كل شى بمستوى الرياضى وحالته الوظيفية التى وصل اليهل فى اول دورة مسابقات متوسطة

### الدورة الصغرى :- The Micro Cycle

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية (وحدات) وتختلف فى تشكيلها وترتيبها وفقا لبعض الاسس الفسيولوجية فى مقدمتها التعب والأستشفاء وتختلف طول الفترة الزمنية لدورة الحمل الصغرى تبعا لعوامل منها

1- اهداف الدورة

2- موقعها داخل الموسم التدريبى

3- الوقت النسبى المخصص لها

واكثر فترة لهذه الدورة إستخداما هى فترة الاسبوع نظرا لتوافقها الطبيعى مع الايقاع الحيوى للاعب غير ان يمكن ان تتراوح فترتها من 4-5 الى 10-15 يوم وفى بعض الاحوال النادرة تتكون من 2 يومان بغرض تثبيت وتأكيد واجبات تدريبية معينة.

ان تتابع الاحمال التدريبية ذات المقادير والاحجام المختلفة فى الدورة الصغرى من أكثر العمليات صعوبة خاصة فى الوقت الحاضر وذلك بسبب:

1- الإرتفاع الحاد فى الاحجام التدريبية ومقادير الجرعات داخل الدورة التدريبية الصغرى

2- كثرة الوسائل التدريبية وكذلك تنوع طرق استخدامها

3- الخطورة البالغة التى تنتج عن استنفاد مصادر التكيف الحيوى وظهور حالات الإعياء والمرض وذلك لإستخدام الأحمال القصوى أو القريبة منها

4- ضرورة الإرتفاع النهائى بنوعية التدريب وضمان فاعلية العمل والراحة كأساس للتوافق بين العوامل الخاصة بإستثمار التكيف والظروف الخاصة بحدوثه داخل الجسم

أشكال الدورات التدريبية الصغرى:-

دورة مدخلية (تمهيدية):-

وعادة ما تتركب من مجموع غير كبيرة من الأحمال التدريبية بصفة عامة والمؤثرة بصفة خاصة وتكون موجهة لتأهيل الناحية الحيوية للرياضى للعمل التدريبى الشديدا وتستخدم فى الفترة الأولى للمراحل الأعدادية وعادة ما تبدأ بها الدورة التدريبية المتوسطة

الدورة المؤثرة (الأساسية):-

عادة ما بتحتوى على مجموعة كبيرة من الاحمال التدريبية ذات المستوى الأقصى وواجبها الأساسى أستثارة علميات التكيف الحيوى لدى الرياضى وتبعا لذلك فإنها تكون المحتوى الأساسى للمرحلة الإعدادية

الدورة الموصلة (الإعداد للمنافسة):-

محتوى هذه الدورة يمكن ان يكون ذا إختلافات كبيرة فهى تعتمد على :

1- نظام نقل الرياضى للمسابقات التى توجه اليها هذه الدورات

2- خصائص لرياضى الفردية وخصائص الإعداد فى المرحلة النهائية

وفى هذه الدورة يمكن اداء نظام المسابقة أو تحقيق أستعادة الشفاء الكامل وتتركب هذه الدورة فى شكل راحة نشطة او طرق ووسائل تختلف من حيث التأثيرات على الناحية الحيوية او من حيث نظام العمل عن طبيعة المسابقة الخاصة

وبتسخدم دائما لسد النواقص التي تظهر خلال عمليات الاعداد

دورة الإستشفاء:-

وعادة تكون هذا النوع من الدورات فى نهاية الدورات ذات الاحمال المؤثرة (فى نهاية الدورات المتوسطة) او عند الإنتهاء من المسابقات العنيفة

دكتور احمد جبير

دكتور احمد جبير



تخطيط التدريب اليومى ( الجرعه التدريبيه)  
الجرعات التدريبيه هى الشكل التنظيمى الرئيسى للعملية التدريبيه حيث تحقيق الاهداف  
والواجبات من خلال التدريبات المختلفه .  
فهى الحجر الاساسى للتخطيط الكامل لدورات الحمل المختلفه فنجاح الجرعه التدريبيه يعتبر  
الاساس فى نجاح تخطيط الموسم التدريبى.

تركيب الجرعات التدريبيه

أ- ديناميكه المقدره على العمل خلال الجرعه التدريبيه وتركيباتها المختلفه:-

فى بداية اى جرعه تدريبيه يلاحظ ارتفاعا تدريجيا فى مستوى المقدره على العمل هذا ما  
يسمى بالتفعيل وتسبقها مرحله استثارة الجهاز العصبى وفى مرحله التفعيل يتم رفع مستوى  
اداء الحركات الضرورية حيث يتحسن التوافق الحركى ويقل معدل الطاقه المفقود فان التوصل  
الى الفاعليه الخاصه بالاجهزة المنفصله يتم فى اوقات مختلفه . تختلف مرحله التفعيل على  
حسب شدة العمل المطلوب اذانه فكلما زادت طالت فترة التفعيل . فان التفعيل يحدث بصورة  
اسرع عند الرياضين الذين يمتلكون التكيف اللازم لاداء العمل المطلوب .  
بعد الانتهاء من التفعيل فان اداء البرنامج الخاص بالجرعه التدريبيه يستمر لفترة من الوقت  
محتفظ نسبيا بمستوى واحد ثابت وهذا ما يسمى بحاله الثبات .  
خلال الجرعه التدريبيه تتابع اربع مراحل رئيسية لاختلاف حاله الوظيفيه للرياضين :

1- مرحله الاستثارة

2- التفعيل

3- انخفاض المقدره على العمل

الجرعات التى تؤدى بغرض الاعداد البنى الخاص تتركب بالشكل الدارج وتتكون من  
جزء تمهيدى وجزء اعدادى وجزء رئيسى وجزء ختامى .

الجزء التمهيدي:-

حيث يتم فيه تحقيق الاجراءات الاداريه والتنظيميه ويستمر هذا الجزء من 5-15ق  
تقريبا حيث يعتمد ذلك على مستوى الرياضين .

اهميه هذا الجزء تتركز فى:

اولا: اداء هذا الجزء بدقه يعود الرياضين على النظام والطاعه وتكيز الانتباه

ثانيا: اثناء الترتيب الصحيح للرياضين لاداء برنامج الجرعه تحدث لهم حاله ماقبل  
البداية والتى تتمثل فى رفع فاعليه الاجهزة الوظيفيه الرئيسيه التى يتطلبها العمل  
المقبل وكذا استثارة حاله الانفعاليه.

الجزء الاعدادى:-

وهو اداء مجموعه من التمرينات الخاصة بهدف تحقيق الاعداد الامثل للرياضيين لاداء العمل القادم.

والاحماء ينقسم الى جزئين:

1- عام

2- خاص

الاحماء يؤدي فى المجال العملى فى صورتين:

الاولى الاحماء كبير من ناحيه الحجم ويستمر من 15-20ق وتشمل التركيز على رفع كفاءه الاجهزة الحيوية ثم تمرينات المرونة ثم التركيز على طبيعه العمل المقبل.

الثانية: لاتستمر لفترة كبيرة حيث الشده العاليه فى التمرينات من 10-15ق وتنتهى بتمرينات فاعليه الجهاز العصبى.

الجزء الرئيسى :-

يحقق الواجب الرئيسى من الجرعه ويختل العمل المؤى من جرعه لآخرى وهنا فان كل من اتجاه الجرعه والحمل الخاص بها يحددون طبيعه واحجام التمرينات المستخدمه.

الجزء الختامى:-

تنخفض تدريجيا شده العمل والعودة بالاجهزة الحيوية لحالتها الطبيعيه بقدر الامكان وسرعه استعادة الشفاء .

ب- مقادير الاحمال داخل الجرعات التدريبية:-

هو من اهم العوامل التى تحدد مستوى تاثير الجرعه التدريبية على الناحيه الحيوية للرياضيين. كلما كان تعب الرياضى كبيرا كلما اشتركت الاجهزة الوظيفيه بصورة اشد كلما اعتبر الحمل اعلى وينعكس ذلك على استعادة الشفاء . مقادير الاحمال يمكن ان تحدد على اساس مقادير التعب التى تسببها.

انواع الجرعات التدريبية:-

1- من حيث الهدف

- تعليميه

- تدريبيه
- تعليميه تدريبيه
- نموذجيه
- تقويميه
- استشفائيه
- 2- من حيث اتجاه تأثير الحمل
  - اتجاه متعدد متتالي ومتعدد متوازي
  - اتجاه موحد ( الثابت- المتغير- المركب)
- 3- من حيث اسلوب التنفيذ
  - فرديه
  - جماعيه
  - موحدة
  - حرة
  - دائري
  - الثابت

الجرعات التى تحقق الاهداف بشكل متتابع

هناك سؤالين :

- الاول: كيفية تحديد التتابع الامثل لاستخدام الوسائل التى تحقق تطوير الصفاتالدنية الخاصة
- والثانى :كيفية تحديد العلاقة المثلى بين احجامتك الوسائل التدريبية

الاول : حيث ان التخطيط الجرعات التدريبية التى يتم بها التطوير كل من الامكانيات السرعة وامكانيات التحمل حيث ان الجزء الاول يستخدم الوسائل للتطوير الصفات البدنية الخاصة

الثانى :حيث ان فى الفترة الاولى من المرحلة الاعدادية فان مكان الصدارة فى الجرعات الركبة تحتل الوسائل التى تؤدى الى تطوير التحمل ذات الصبغة الهوائية من 50-60 % من الاحجام التدريبية وفيما بعد تساعد على الارتقاء بالحالة التدريبية

الجرعات التى تحقق الاهداف بشكل متوازى  
هى ذات الاتجاه المركب والتى تحقق الاهداف بشكل المتوازى تستخدم عادة فى الدورات المتوسطة الاساسية

اهمية الجرعات

- 1-تتضح فى الحجم الكبير للمجموع ليعمل الذى يمكن ادائه بمساعة الوسائل المطابقة لبرامجها
- 2- التأثير النسبى الكبير والعريض

اما فى المجال العلمى التدرىبى فان الرياضين يستخدمون شكلين من الجرعات سابقة الذكر

الاتجاه المنفرد داخل الجرعات :

- 1- هدف الفترة او المرحلة التدريبية
- 2- اولوية الاهداف التى يجب ان تتحقق فى هذا اليوم
- 3- حالة الرياضى
- 4- خصائص الرياضة الفردية
- 5- التخصص

انواع الجرعات التدريبية طبقا لطريقة التنفيذ

- 1- الجرعة الفردية
- 2- الجرعة الجماعية
- 3- الجرعة الموحدة
- 4- الجرعة الحرة

اولا : الجرعة الفردية

فى هذه الجرعة يقوم اللاعب بالدريـب بمفرده ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماد على نفسه وتتميز هذه الطريقة بامكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس

ثانيا : الجرعة الجماعية :

تؤدى هذه الجرعة فى وجود عدة لاعبين معا مما يخلف فرصة طيبة لاستثارة المنافسة الا ان هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الاحمال التدريبية كما فى الطريقة الفردية

ثالثا الطريقة الموحدة

وتتم بان يؤدى اللاعبين التمرينات الموضوعه فى شكل جماعى موحـد مما يتيح الفرصة للمدرب فى التوجه الجماعى غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردى

رابعاً الجرعة الحرة  
تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوى المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة  
عالية ويمكن استخدام اسلوبين لهذه الطريقة طريقة التدريب الدائرى وطريقة التدريب  
الثابت

تأثير الجرعات ذات المقادير والاتجاهات المختلفة على الناحية الحيوية للرياضيين

- 1- معرفة خصائص التعب فى الحالات المحددة خلال الجرعات التدريبية
- 2- معرفة مواصفات واستمرار استعادة الشفاء
- 3- التعرف على الحسابات الخاصة بالدورات التدريبية الصغيرة

مكتبة الدكتور احمد جبير

## مراحل الانتقاء :

- مرحلة الانتقاء التحضيرى للناشئين
- مرحلة الفحص المتعمق لعينه من الناشئين
- مرحلة التوجيه الرياضى
- مرحلة الانتقاء فى المنتخبات

## اهداف الانتقاء:

يستخدم فى استخدامات واسعه فى المجال الرياضى فهو يستخدم فى تكوين الفرق والمنتخبات المحليه والدوليه وتوجيه اللاعبين واعداد الابطال للمستقبل وتوجيه عمليات التدريب ويمكن تحديد الاهداف الاساسية للانتقاء فيما يلى:-

- الاكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الانشطة الرياضيه
- توجيه الراغبين فى ممارسة الانشطة الرياضيه الى النشاط الرياضى المناسب
- تحديد الصفات النموذجيه التى تتطلبها الانشطة الرياضيه
- تكريس الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم النجاح فى تحقيق مستويات اداء عليا
- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنيه والنفسيه والمهارية والخطيه فى ضوء ماينبغى تحقيقه
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعليه والتنظيم

## محددات الانتقاء :-

- العمر الزمنى
- العمر البيولوجى
- الصفات الوراثيه
- الصفات البدنيه
- الفترت الحساسه للنمو
- الصفات المورفولوجيه