

المحاضرة رقم ① و ②

التدريب الرياضي

1- مفهوم التدريب: في المجال الرياضي يعني نظام عن طريق التمرين البدني الذي يرمي للوصول إلى مستوى عالي حسب الهدف المسطر. حيث يعرفه مارتين بأنه نظام يتولد عليه تغيير في الحالة البدنية، الحركية، المعرفية والوجدانية.

وكما يعرفه بدقة ماتيف وهو كلما يكُون ويحتوي التحضير البدني والتقني والتكتيكي والمعرفي والنفسي للرياضي بمساعدة التمرينات البدنية الرياضية وهو التطوير والتغيير المتدرج.

كذلك بالنسبة لتدريب الرياضة المدرسية والرياضة للصحة تتوجه هي الأخرى للتغيير التدريجي لمقدرة المنافسة لكن الهدف يختلف على المدى البعيد أو الطويل بالنسبة لرياضي النخبة.

2- المقدرة الحيوية للتدريبات: هي تعني قدرة الفرد للتكيف مع أُنقال (أحمال) تدريبات متتالية لمدة عدة سنوات هذا التعريف يركز على عناصر ذاتية (مورفولوجية السن... إلخ) وعناصر خارجية (التغذية، الوسط... إلخ) وهي تختلف حتى عند الفرد نفسه على حسب الجهاز الحيوي المقصود في مرحلة الطفولة والمراهقة المراحل المعروفة بالحساسية تلعب دور كبيرة في القدرة على التدريب وهذا يعني المرحلة الهامة في التطور لدى الطفل.

3- قدرة النتائج الرياضية: وتعني درجة التغيير والتطور الممكن لنتيجة ذات نوع حركي في نشاط رياضي معين، المكونات المعقدة التي تؤثر عليها تركز على عدد من العناصر الخاصة وعناصر قدرة النتائج الرياضية هي:

- عناصر اللياقة البدنية والتوافق العضلي العصبي (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة).

- نوعية الشخصية (القدرات العقلية المعرفية، نوعية النفسية).

- قدرات وصفات تقنية وتكتيكية.

- عناصر مورفولوجية وصحية.

4- تطوير قدرة النتائج الرياضية: في عملية التدريب الطويل المدى التخطيط الجيد للأهداف والمحتويات والوسائل وطرف

التدريب يمكن من رفع وتطوير قدرة النتائج الرياضية تدريجيا

أهداف التدريب: أهداف عملية التدريب المنظم يمكن أن تكون قدرات، مهارات، صفات وعادات وعندنا ثلاثة أهداف

للتدريب هي:

أ) الأهداف النفسية الحركية: وهي كل ما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية والتقنية.

ب) الأهداف المعرفية

ج) الأهداف النفسية

5- محتوى التدريب أو تمارين التدريب: ويعتبر التسيير الرسمي للتدريب على حسب الهدف المرجو بلوغه كون تطبيق التمرينات هو أساس عملية التدريب وتنمية قدرة المنافسة، فإن مختلف أشكال التمرينات هم القاعدة الأساسية لتنظيم التدريب الرياضي إذ من خلال:

- الاختيار الجيد للتمرين يمكن تسريع وتطوير النتائج الرياضية، وهذا الاختيار لمختلف أنواع التمرينات يكون على أساس المبادئ النهائية والاقتصادية والفعالية ونلاحظ ثلاث أنواع من التمرينات هي:

(أ) تمارين التنمية العامة

(ب) تمارين خاصة

(ج) تمارين المنافسة

6- وسائل التدريب: تضم كل ما هو ضروري لسير عملية التدريب، وهي كل الوسائل والقياسات التي تشترك في سير التدريب ونلاحظ الوسائل التالية :

- التنظيمية

- الأدوات

- التعليمات تعبيرية (الصور)، شفوية.

هذه الوسائل تمكن من تنفيذ التدريب المحدد.

7- طرق التدريب: تكون في أغلب الأحيان تعليمات تطبيقية ممنهجة تؤدي الأهداف المسطرة.

8- قدرة المنافسة الرياضية ومكونات حمل التدريب.

9- مقدرة المنافسة خلال دورة العمل والراحة

المحاضرة رقم ③ و ④

مبادئ تنظيم التدريب

هناك عدد من العناصر تؤثر على سير عملية التدريب وهي عناصر بيولوجية، بيداغوجية ونفسية وفهم أثرها على تكيف

الجسم ذو أهمية كبيرة لتنظيم التدريب، ومن أهم مبادئ التدريب ما يلي:

- (1) مبدأ جودة مثير حمل التدريب.
- (2) حمل التدريب (التصاعدي - التدريجي).
- (3) مبدأ الحمل المستمر.
- (4) مبدأ مراحل حمل التدريب.
- (5) مبدأ تغيير أحمال التدريب.
- (6) مبدأ التتابع الصحيح لأحمال التدريب.
- (7) مبدأ السير الخاص لعملية التكيف.
- (8) مبدأ الخصوصية.

المحاضرة ⑤ و ⑥

حمل التدريب الرياضي

ماهية الحمل ومفهومه

يقصد بحمل التدريب جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. كما يقصد بها كمية التأثيرات المتباينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة والموجهة أثناء ممارسة النشاط البدني -ماتيف-

كما يعرف على أنه وسيلة أساسية تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم. ونستخلص بأن حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاط بدني هادف كما أنه يشير إلى متطلبات بدنية ونفسية وذهنية يبذل الرياضي جهده لتنفيذها ومن هذا المنطلق يمكن أن نميز بين مصطلحين رئيسيين هما:

1- التحميل: وهو متطلبات التدريب من شدة وحجم أي -المعطيات الخارجية-

2- التأثير: وهو ما يرتبط بوظائف الجسم وتكيفه عضويا ونفسيا أثناء النشاط الرياضي أي الاثارة الداخلية، وكذلك هو علاقة بين أشكال الحمل حيث تزيد ردود فعل الأجهزة الوظيفية (حمل داخلي) كلما زاد وارتفع مستوى الحمل الخارجي والنفسي. وهناك ثلاثة أشكال لحمل التدريب:

1- حمل خارجي ويتكون من:

- شدة التمرين

- الحجم

- الكثافة

2- حمل داخلي:

- ردود فعل الأجهزة الوظيفية

- النبض

- نسبة حمض اللاكتيك

3- الحمل النفسي: الضغط العصبي الواقع على اللاعب.

أ- شدة التحميل:

1- قوة الأداء أو درجة صعوبة الأداء وهو يعبر عنه بـ:

• سرعة التمرين: يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة (رياضات السرعة

والتحمل) مثال: جري 1000م في 11ثا بسرعة، جري مسافة 1كلم بمعدل نبض (140نا/د تحمل)

• مقدار المقاومة: ويمكن قياسها لمعرفة كمية المقاومة بالكلم باستخدام الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة باستخدام اجهزة

الملتيجيم.

• مسافة الأداء: تقاس بالمتر كما في تدريبات الوثب الطويل والقفز العالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.

• درجة سرعة اللعب: كما في الألعاب الجماعية أو المنافسات أو المنافسات.

- في الألعاب الجماعية تحدد درجة سرعة اللعب:

- بعدد مرات لمس الكرة.

- عدد التمريرات في وقت محدد.

- أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة.

- وفي المنافسات:

- بسرعة الأداء لعدد من التكرارات (اللكمات، الرميات، الخطف)

- المنافسات:

- التدريب المتدرج الصعوبة لأشكال المنافسة ومتطلباتها.

• سرعة تردد الحركة كما في تدريبات النط بالحبل أو الوثب في المكان طول الخطو

ب- حجم التحميل:

1- دوام الأداء: فترة دوام التمرين أو المثير منفرد ودوام سلسلة من المثيرات. ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد

وتحدد من خلال ما يلي:

أ- زمن أداء التمرين، ومثال ذلك: الجري لمسافة 100م/ث أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين

وهو 12ثا.

أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك 100×4 م ← 12ثا والراحة بين كل تكرار 60ثا أو دقيقة

وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا $12 \times 4 = 48$ ثا

أو أداء أكثر من تمرين التدريب الدائري، ثم قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب حتى الانتهاء من آخر تمرين.

أو الجري المستمر لمدة 30د وهنا يتمثل الحجم في الزمن أي 20د.

ب- مسافة التمرين: ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب، كما في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة. مثال:

الجري لمسافة 1.5 كلم الحجم يمثل مسافة الجري 200×4 م × زمن 37ثا وراحة بعد كل تكرار 70ثا وهنا الحجم هو تكرار المسافة

800 م .

- مدة دوام فترة من فترات الحمل

- مدة دوام الوحدة التدريبية

2- تكرار التمرين - تكرار الأداء:

- عدد السلاسل - المجموعات

- التكرار ضمن وحدة تدريبية واحدة (كافة السلاسل)

ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين كما في مثال الجري 50م×4 مرات (تكرارات)

رفع ثقل وزنه 80 كلغ × 10 تكرارات

ثني الذراعين (بومب) 15 تكرار

ثني الركبتين من الوقوف كاملاً 10 مرة

وإذا تم تكرار التمرين لأكثر من مجموعة كما في المثال الثاني 3×15 تكرار لتمرين رقود ثني الجذع اماما Abdo حيث

يمثل 15 تكرار مجموعة واحدة والحجم الكلي هو 45 تكرار .

ج- كثافة الحمل:

ويقصد بها مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين

الجهود البدنية أو التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بما يسمى الراحة البينية.

الراحة البينية: هي الراحة التي يقضيها الفرد بين حملين وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

1- الراحة الإيجابية: تتسم بالأداء الخفيف لبعض الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها

والتقليل من أثر الاعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

2- الراحة السلبية: وهي تتم بعد أداء الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق

ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء، وتنقسم من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

أ- راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى أدنى مستوى ويصل فيها النبض غالباً ما بين 110-120ن/د

ويلاحظ عودتها للحالة الطبيعية للرياضي.

ب- راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض ما بين 140-180ن/د

لكي يشكل المدرب حمل التدريب الخارجي وفقاً لهذه المكونات معاً سليمة يستطيع أن يزيد من شدة التحميل أو حجمه كل

على حدة، فلا يمكن أن يرتفع، بهما معاً ومع ذلك يمكن أن يرتفع بمكون واحد من شدة كقوة الحمل مثلاً مرتبطاً بالارتفاع بمكون

واحد من الحجم كدوام الحمل على سبيل المثال.

ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب المدرب الارتفاع به وتنميته على ما يلي:

الهدف من التمرين: فالشدة العالية والحجم المتوسط ينمي السرعة أو القوة أو دقة الأداء الفني بينما العكس يطور التحمل.

الحالة التدريبية للاعب: فالناشئ يجب أن يعطي له تمرينات ذات الشدة متوسطة وحجم كبير، والعكس مع اللاعب

البطل وتتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقاً لدرجة تنمية وتطور المكونات الأساسية التالية:

أ- الحالة البدنية: ويعني بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية.

ب- الحالة المهارية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي.

ج- الحالة الخطئية: ويعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية. ويرى البعض

استخدام مصطلح الحالة الفنية أي درجة تنمية وتطوير الحالة المهارية والخطئية.

د- الحالة النفسية: ويعني بها درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والارادية.

فترات الموسم التدريبي: يختلف الحمل من حيث الشدة والحجم وفقا لفترات الموسم التدريبي بل انه يختلف خلال المراحل المختلفة للفترة التدريبية الواحدة.

نوعية النشاط: تحدد نوعية النشاط الممارس مقدار شدة وحجم الحمل حيث أن التدريب على المسافات الطويلة يختلف عنه على المسافات القصيرة سواء أكان ذلك في العاب القوى أو السباحة كذلك الوثب في العاب القوى يختلف على الوثب في الكرة الطائرة (التدريب).

ان حجم المجهود يمثل جانب الكم لمتطلبات الأداء ويخدم تنمية القابلية للقيام بمجهودات كبيرة ويعتبر العامل الحاسم لتثبيت مستوى الإنجاز.

للقيام

أما شدة المجهود تمثل جانب الكيف لمتطلبات الأداء وتتحدد بالنسبة إلى كل من القدرة الانجازية للرياضي والزمن وتحدد بسرعة ونوع وثبات التكيف.

درجات الحمل

يقصد بدرجات حمل التدريب: مقدار تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي. وتمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وهي تؤثر مجتمعة معا بصورة مباشرة في تحديد درجة الحمل التي يقوم بأدائها الرياضي. فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم زادت الدرجة الكلية له، وبالتالي تزداد درجة الشعور بالتعب والعكس صحيح.

الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب: لتسهيل تحديد درجات حمل التدريب كان لا بد من وجود معيار تنسب إليه هذه الدرجة، ولقد اتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو الحد الأقصى الذي يستطيع الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل، وهو يختلف من رياضي لآخر وبذلك تكون درجات حمل التدريب الرياضي كالتالي:

أ- **الحمل الأقصى:** وتتراوح لشدته من 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات من 1 إلى 5 مرات.

ب- **الحمل اقل من الأقصى:** شدته تتراوح ما بين 75 إلى 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار من 6 إلى 10 مرات.

ج- **الحمل المتوسط:** شدته تتراوح من 50 إلى 75% وعدد التكرار من 10 إلى 15 مرة.

د- **الحمل البسيط:** شدته تتراوح من 35 إلى 50% وعدد التكرار من 12 إلى 20 مرة.

ودرجة الحمل يمكن تحديدها بدقة عند التدريب بالأثقال، لكنها صعبة التحديد عند التدريب على المهارات أو الجري، فمثلا: يصعب على المدرب إعطاء لاعب تمرين سرعة يساوي 90% من أقصى سرعة له، لكن يمكن أن يطلب من اللاعب الجري بسرعة تساوي $\frac{3}{4}$ سرعته أو $\frac{1}{2}$ سرعته ويتوقف تقدير ذلك على خبرة المدرب.

أما شدة الحمل بالنسبة للمهارة يمكن تقديرها بعدد مرات تكرارها في زمن محدد، فكلما زادت عدد مرات التكرار في الأداء

كلما زادت شدة الحمل حيث ان المهارة تؤدي بسرعة أكبر والعكس بالعكس.

تقويم التحميل الرياضي

1- المعطيات الخارجية

يقوم المدرب بإعطاء تمارين بدنية أو فنية أو خطوية وهذه الأخيرة تعد تحميلاً أو متطلبات خارجية يمكن التحكم فيها،

لكن لا يمكن له أن يعرف أثر ذلك إلا من خلال القياس والتقويم.

ومع توفر الأجهزة العلمية أصبح من الممكن قياس أثر حمل التدريب أثناء وبعد التدريب، لوحدة تدريبية أو كل فترة زمنية

لتقييم عمله وبالتالي فإنه يعتمد على الملاحظة لتقويم خطة التدريب وتحديد المقدار التدريجي المعطى من خلال:

أ) الملاحظة أثناء التدريب ويلاحظ فيها:

- انسابية الحركة.
- مقدار الجهد المبذول.
- تغييرات الوجه.
- عدد مرات التنفس.
- مقدار العرق المتسبب.
- المظهر العام وحالة القوام.
- الحالة النفسية (مقدار التقبل).

ب) الملاحظة بعد التدريب مباشرة: ويلاحظ فيها مظهر اللاعب بعد التدريب وخلال سيره إلى حجرة تغيير الملابس، هل

هو متعب، الجسم لا أثر عليه، ما فعله اللاعب، هل أخذ حماماً مباشرة أم استراح أم استلقى مجهداً.

مظهر اللاعب بعد الحمام وأخذ فترة زمنية للراحة.

لون وجه اللاعب بعد أخذ الحمام والاستراحة.

سلوك اللاعب بعد فترة الراحة.

ج) الملاحظة بعد التدريب لمدة زمنية طويلة

لاستكمال عملية التقويم بصورة أشمل وأكمل يضع المدرب بعض التنازلات التي يجيب عليها اللاعب، وملاحظة اللاعب

الذاتية عن مقدار التحميل المعطى له، وتكون لها أثرها الفعال في عملية تقويم التحميل ومنها:

- كيف كانت متطلبات التدريب بالنسبة للاعب بسيطة أم متعبة وهل يستطيع بذل مجهود آخر دون إجهاد.

ما هو شعور اللاعب قبل، أثناء وبعد التدريب مباشرة.

هل يشعر اللاعب باستطاعة أداء عمل آخر.

كيف كانت شهية اللاعب.

كيف كانت حالة نوم اللاعب.

كيف كانت حالة اللاعب البدنية والنفسية بعد النوم.

المحاضرة ⑦ و ⑧

عملية التدريب الطويل المدى

التطبيق الرياضي يبين بوضوح أن النتائج الرياضية العالية لا يمكن بلوغها إذا لم يكن هناك بناء قاعدي قوي خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، هذا يستلزم تخطيط جيد على المدى البعيد لعملية التعلم.

1- **الخطوط العريضة (الكبيرة) لعملية التدريب الطويلة المدى:** يختلف بين تدريب الناشئين وتدريب المستوى العالي التوزيع يعمل دون الأخذ بعين الاعتبار عنصر السن لأن بعض الرياضات كالجمباز والسباحة للناشئين يؤدون فيها تدريب عالي أما بالنسبة للرياضات الأخرى نجدهم في بداية التدريب أو في مستوى الناشئين، هدف العملية هو الرفع التدريجي لعناصر العمل التدريب بطريقة تساعد على تطوير ثابت لنتائج المنافسة لذا يجب وضع تخطيط ممنهج وطرق عملية للتدريب لأن قدرات المنافسة تركز على القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية والذهنية.

2- تدريب الناشئين: يحتوي على مرحلتين:

أ- **تدريب المبتدئين:** أو التدريب القاعدي يؤدي إلى تكوين قاعدي متنوع، استعمال وسائل تدريب وطرق تدريب متنوعة ذات مفعول عام، اكتساب التقنيات القاعدية للمهارات الحركية.

ب- تدريب الفرد المتقدم أو تدريب البناء وأهدافه هي:

متابعة تطوير القاعدة التي تمت لتدريس المبتدئين

توجيه جيد للتدريب على حساب الاختصاص

الرفع التدريجي تخصصية طرق وسائل التدريب

احداث شروط الانتقال إلى التدريب العالي المستوى

رفع الحجم والشدة التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفيزيولوجية والسيكولوجية.

3- تدريب المستوى العالي: وأهدافه هي:

الوصول إلى نتائج فردية عالية.

رفع عالي لحجم وشدة التدريب.

استعمال طرق ووسائل تدريب جد خاصة.

تثبيت واتقان وتكييف تقنية الرياضة.

تطوير أو الاحتفاظ بالنتائج الرياضية لأطول مدة ممكنة.

بداية التدريب لبعض الرياضات حسب المستوى:

الجمباز	قفز-سرعة	تحمل	سباحة
بين 5 و 7	بين 8 و 10	بين 10 و 12	حوالي 6
قرب 10	بين 13-14	14	حوالي 9
بين 13-15 إناث وبين 18-20 ذكور	18	18	14

تسيير عملية التدريب الطويل المدى

للحصول على السير الجيد لعملية التدريب يجب معرفة

- الشروط البداية.

- جميع جوانب تقدم عملية التدريب.

- الأهداف النهائية (الختامية) التي اقترح الوصول إليها للبدأ اقترح سبيتز Spitz المخطط التالي:

1- تشخيص أولي موضوعي

يجب أن يبين المستوى الأولي لأهم العناصر المحددة للمنافسة.

2- كتابة مشروع التدريب

هو الاختيار والتنظيم والتدرج في الطرق والوسائل التدريبية

استعمال الطرق المثلى للتحضير والراحة وكذلك الوقت الذي نثبت فيه أهداف المرحلة الانتقالية والأهداف النهائية.

3- سير التدريب ومراقبته:

لا يمكن أن نقول على التدريب أنه يسير بطريقة حسنة دون ايجاد وسائل المراقبة المرحلية للحصول على معلومات

موضوعية على جودة الوسائل المستعملة لتطوير قدرة المنافسة بالخصوص، يجب فهم:

- جودة الطرق والوسائل التدريبية المستعملة.

- جودة الوسائل الخاصة بالتحضير والراحة (الاستشفاء).

- درجة تطور العناصر البدنية والنفسية للنتائج المنافساتية.

- تطوير المهارات والقدرات التقنية والتكتيكية.

تسيير التدريب يعني تحديد في كل لحظة:

- حالة وامكانيات جسم الرياضي.

- اكتسابه للتدريب.

- الحصول على فكرة محددة على تأثير التمرين المستعمل وتفاعله مع الراحة التي يحدثها.

في النهاية معرفة دوها في التدريب.

التدريب ومراحله

- تنظيم التوزيع السنوي

عملية التدريب الطويلة المدى التي تحتوي على تدريب الناشئين، وتدريب المستوى العالي تنقسم إلى توازيع سنوية: بما ان

الرياضي خلال عملية التدريب السنوي لا يستطيع أن يكون دائما في لياقته المستمرة، إيجاد اللياقة la mise en forme

ثباتها ونقصانها بالتدريب des stabilisation et sa regression لذا تخضع عملية التدريب إلى مراحل في التوزيع:

دوري التدريب يمكن أن يعاد مرة ومرتين في أقصى حد ثلاثة مرات خلال السنة على حساب الاختصاص الرياضي

ومستوى التأهيل الرياضي.

ونوزع التدريب على ثلاث مراحل وهي:

أ) المرحلة التحضيرية Période de Préparation

الهدف منها: تطوير لياقة الرياضي

ب) مرحلة المنافسة Période de compétition

الهدف منها: الوصول باللياقة إلى أعلى حد عن طريق المشاركة في المنافسات

ج) المرحلة الانتقالية Période de transition

الهدف: الراحة الايجابية، تدني اللياقة البدنية، إعادة البناء.

هذه المراحل التقييمية للياقة الرياضي تصل إلى مستوى متدرج تصاعديا دون توقف خلال سنوات التدريب، للوصول في النهاية إلى النتائج العالية المسطرة والمرجوة.

أما فيما يخص علاقة الحجم والشدة وكذلك استعمال وسائل التدريب العامة والخاصة في كل مرحلة نلاحظ اختلاف واضح بين تدريب المبتدئين الناشئين والمستوى العالي.

أ- المرحلة التحضيرية:

في تدريب المبتدئين أو رياضيي المستوى المتوسط تنقسم إلى مرحلتين:

في المرحلة الأولى: نضع الانتباه على أوسع تحضير عام للياقة.

في المرحلة الثانية: الوسائل الخاصة تغلب لكن حجم الحمل التدريبي ينخفض وشدته ترتفع عند الرياضي العالمي المستوى نلاحظ العكس شدة الحمل وخصوصية تغلب على طول مرحلة التحضير الاختلاف يوضح على أساس أن الرياضي ذو المستوى العالي يتمتع بمستوى قاعدي عالي على المستوى البدني والنفسي والتقني والتكتيكي بسبب التدريب السابق.

وكذا تدريب يرمي إلى تطوير القاعدة العامة أو حجم الأحمال لا يمكن استثارت عملية التكيف الجيد لرفع جديد لمقدرة المنافسة.

ب- مرحلة المنافسة:

شدة الجهد المبذول خلال المنافسة تثير تطوير وتثبيت اللياقة القصوى، نوعية وكمية وعدد المنافسات تتماشى ومستوى التطوير الفردي.

ج- المرحلة الانتقالية: في هذه المرحلة اللياقة تنقص التدريب على الرياضات الاستثنائية يمنع من تدني اللياقة مثال "رياضي التحمل يمارس كرة القدم".

اليوم في الرياضات ذات المستوى العالي نلاحظ اتجاهين في توزيع المراحل:

أ- التوزيع العادي - مرحلة واحدة: وتقام عندما تكون هناك منافسة واحدة خلال دورة سنوية.

ب- التوزيع الثنائي - ذو مرحلتين: يقام عندما تكون مرحلتين للمنافسة قد حددت خلال دورة سنوية للتدريب خاصة

السباحة وألعاب القوى وهي تحتوي على 5 مراحل وليس 6.

الوحدات الشهرية والوحدات الأسبوعية Les macrocycles et les microcycles

(موزعة على عدة أسابيع) - (موزعة على عدة أيام)

نقسم التوزيع (الدوري) السنوي الذي هو مقسم بدوره إلى 3 مراحل بطريقة تساعد على توجيه التخطيط على طول سير عملية التدريب.

- دورة متوسطة (mesocycle) مكان دورة كبيرة (macrocycle) للدوري السنوي.

أ- **les macrocycle (mesocycle) دورة متوسطة**

ومدتها تتراوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع في المرحلة التحضيرية و 2 إلى 4 أسابيع ومرحلة المنافسة وهي تكون علاقة الحجم والشدة وتداول رف/خفض أحمال التدريب.

ب- **microcycle دورة صغيرة**

مرحلتها قصيرة ويكون برنامج الأسبوع ويكون محدد لمستوى كل رياضي

ج- **الوحدة التدريبية - أو الحصة التدريبية: لها 3 مراحل:**

مرحلة تحضيرية 15-20د

مرحلة رئيسية 45-60د

مرحلة ختامية 10-15د

• دور المنافسة وتخطيطها في رفع مستوى التدريب

من بين الوسائل التي تمكن وتساعد في تقييم مستوى التدريب نلاحظ: التمارين التطوير التنمية العام التمارين الخاصة، وتمرين المنافسات. النتائج العالية لا يتم الوصول إليها إلا إذا استخدمنا هذه الأنواع من التمارين في الوقت المناسب مع الأخذ بعين الاعتبار الحجم والشدة المناسبين.

• **المنافسات الرياضية لها أهمية كبيرة من عدة أوجه:**

- تسهل تطوير المنظم للنتائج

- تحسن مستوى التدريب الرياضي

- تمكن من مراقبة مستوى نتائجه

- جودة عملية التدريب

• **المنافسة وتطوير النتائج الرياضية**

لا تؤدي المنافسات الرياضية إلا بالمرور على مسابقة التدريب الجيد (حصة التدريب والمنافسات)

المنافسة عنصر لا يمكن إهماله من الأداء أو الحركة الرياضية.

التدريب بدون منافسة يفقد قيمته بالنسبة للرياضي، لأنه يمثل عملية التحضير للمنافسة. الرياضي لا يتدرب لأجل إيجاد التدريب، لكن يتدرب من أجل تحسين قدراته التنافسية عن طريق المنافسات المنظمة منافسات المراقبة والاختبار لهم خاصية إثبات أو رفض محتوى التدريب.

في اختيار المنافسة يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

1- التتابع المنطقي للمنافسات (تباعد المنافسات يساعد على الاسترجاع).

2- العدد اللازم من المنافسات ماتفيع يرى أن تحقيق النتائج السنوية يكون من المنافسة 10 أو 14 من الفصل.

3- مستوى المنافسة.

4- اللياقة الحاضرة.

على عكس الكبار، المنافسة بالنسبة للأطفال والمراهقين تعتبر سوى مراحل التطور إلى طريق المنافسة العالية، ويجب أن

تكون مرتبطة بمحتويات والتنظيم الممنهج لفعاليات بمهام التدريب الخاصة.

في الرياضة بالأطفال والناشئين، المبادئ القاعدية التالية تطبق في المنافسات، الرياضي الصغار يجب أن يظهروا قدراتهم مهاراتهم وسلوكهم المكتسب خلال التدريب.

الرياضي الصغير يجب أن يشارك في المنافسات وفي عدة نشاطات للاختصاص الرياضي.

تتابع وتردد المنافسات يجب ألا تحدد على حساب منافسة رسمية.

المشاركة في المنافسات تكون خلال كل السنة وتكون موجودة في كل مراحل التدريب، المنافسات يجب أن تنظم داخل

الفوج وبين أعضاء التدريب ذو مستوى متساوي.

المنافسة يجب أن تفرض بطريقة تصاعدية.

• المنافسة كوسيلة تدريب:

- المنافسة الرياضية يسهل على العموم تطوير حالة التدريب فبذلك

- هي وسيلة خاصة للتدريب

- تطور وتثبت النتائج الرياضية

- المنافسات تحتوي على عناصر تنمية النتائج الرياضية لا توجد في غيرها

المجهود البدني - النفسي العالين - التجربة

دراسة تكتيك الخصم - معرفة الأخطاء

كذلك المشاركة في منافسات عدة ومتكررة تطور القدرة على التأقلم السريع لشروط المنافسة المتغيرة

المشاركة الكثيرة في المنافسات وفي المنافسات العالية الشدة يمثل خطرا على التطور المنظم للنتائج لذلك فالتخطيط

للمنافسة والتدريب يجب أن تكون مترابطة.

• المنافسة كوسيلة مراقبة واختبار

- المنافسات هي وسائل مراقبة فريدة المستوى وفعالية التدريب، لذا يجب أخذ عدة جوانب للمنافسة بعين الاعتبار

- المشاركة في المنافسات يمكن من مراقبة خصائص اللياقة البدنية، وقدرات التوافق تحت الضغط stress المنافسة يمكن اختيار ثبات المهارة الحركية (التقنية الرياضية)

- تقسيم المهام التقنية داخل اللعبة (المرور من الدفاع الجماعي إلى الدفاع الفردي، تغيير لريتم النتائج)
- مقارنة مستوى المعقد مع مكونات النتيجة المنافسة النتيجة المحصل عليها يمكن الرجوع بها إلى أشكال التدريب المستعملة إلى حد الساعة. مختلف الأخطاء في التخطيط للتدريب، في المنهجية، في توجه الرياضي يمكن تصحيحها.
• تحضير الرياضي للمنافسة:

التحضير للمنافسة تأخذ كل القياسات التي يمكن الرياضي من تسجيل نتائج عالية في المنافسة. لكي يستطيع الرياضي تحقيق نجاحات في المنافسة، لكي يكون مثار ومحفز لمتابعة تدريبه، يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض المبادئ القاعدية:
- إيجاد حالة إيجابية في المنافسة.
- تكوين نظرة تكتيكية تغطي نقاط القوة والضعف بالنسبة للمنافس.
- التحضير في التدريب لكل طوارئ المنافسة.
- معرفة كل ما يتعلق بمكان وسائل إقامة المنافسة.
- الأخذ بعين الاعتبار التغيرات أو الجوانب المنافسة
- نصائح إيجابية للرياضي خاصة بالمنافسة باتجاه الحكام والمنافسين.
- التحضير للمنافسة بدنيا ونفسيا (التحضير النفسي القصير/الطويل المدى)
• تفعيل التدريب:

إذا كانت إيجابية تساعد في الاستمرار بنفس الطريقة، أما إذا كانت سلبية فيجب البدء في التحليل، لأن الذي يقف على أخطائه هو الذي يستطيع التقدم في عملية التدريب الطويل المدى يجب على الرياضي أن يتدرج ليصبح مستقل، لكي يستطيع تحليل النتائج المحصل عليها في المنافسة.