

**خصائص بناء التدريب :** قبل الخوض مباشرة في خصائص التدريب الدراسي لابد من إعطاء صورة توضيحية من أهم صفات المدرب الرياضي لأنه إدارة العملية لتدريبية فاهم خصائص المدرب الرياضي هد تمييز بشخصية تربوية رياضية تهدف الى غرس المعارف والخبرات والمعلومات في الرياضيين وأن يتولى قيادة عملية لتربية والتعليم وأن يؤثر مباشرة في تطوير الشامل المتزن في بناء شخصية الرياضي فالمدرب يعد نموذجاً ومثالاً يحتذى به ، محباً لعمله ومخلصاً له أم خصائص التدريب الرياضي فهناك الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية ومن أهم هذه الخصائص

- ١- يتميز التدريب الرياضي بقابلية على تحسين القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط
  - ٢- يتميز التدريب الرياضي بخاصة الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية
  - ٣- يتميز التدريب الرياضي بقدرته على مراعاة الفروق الفردية من السن ( كبار ، صغار ) والجنس ( بنين ، بنات ) ومراعاة الفروق الفردية في أفراد الجنس لوحده
  - ٤- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية يتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية
  - ٥- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج بزيادة متطلبات التدريب . وتتقن الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل المستويات للانجاز معتمداً على تخطيط طويل المدى لضمان تطور القدرات البدنية والمهارية ومن ثم تطور المستوى العام .
-

٦- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد من خلال مراحل التدريب والاعداد . ان تقييم اللاعب للمجود البدني أمر بالغ الاهمية للارتقاء بمقوتى الاهمال التدريبيه مع المراقبة الطبية لضمان أسقرار الحالة الصحية للاعب

٧- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على اسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية ( نوم ، عمل ، تدريب )

٨- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب ( ١ )

---

**خطة التدريب السنوي :-** تحتوي خطة التدريب السنوي على فترات تدريبية مختلفة ويتخلص الواجب الرئيسي لهذه الفترات في بناء وتطوير وتثبيت الفورمة الرياضية الى جانب الارتقاء بمستوى القدرات البدنية ومهارية والنفسية . وترتبط عملية التقسيم الزمني والفني لخطة لتدريب السنوي بمواعيد وهمية المسابقات الموضوعية وتستهدف عملية تقسيم السنة التدريبية الى فترات زمنية وفنية مختلفة أعداد اللاعب أو المتسابق أعداداً متكاملأ من جميع النواحي ليكون قادر على الانتاج أقصى طاقة بدنية ممكنة في الوقت والزمن المحدد للمسابقة وتحتوي وتقسم السنة - فترة المسابقات - فترة الانتقالية

**الفترة التحضيرية :-** وتسمى هذه الفترة بفترة " التحضيرية الاساسي " وتعتبر هذه الفترة هي الفترة الاولى في السنة التدريبية وتهدف وضع الاسس العامة للفورمة الرياضية . وأعداد الرياضي التخصصية كذلك على عمر التدريب (\* ) والحالة التدريبية

ويمكن تلخيص مواصفات الفترة التحضيرية في النقاط التالية .

- ١- بناء وتطوير اللياقة البدنية العامة في البداية ثم العمل على الارتقاء باللياقة الخاصة في نهاية الفترة . مع زيادة التدريجية في حمل التدريب المستخدم
- ٢- تعليم المهارات التكنيكية الجديدة . وكذلك أسترجاع التحكم في المهارات التكنيكية القديمة
- ٣- التطرف الى الاداء الخططي ( التكنيك ) والذي يتم تطويره لصالح فترة المنافسات
- ٤- يرى بعض المتخصصين أن الفترة التحضيرية تنقسم داخلياً الى قسمين حيث يتميز القسم الاول بزيادة في حجم العمل والقسم الثاني بزيادة في شدة العمل

وتشمل الفترة التحضيرية على تأهيل وبناء عام . كذلك عملية تأهيل وبناء خاص . ويتم خلالها تطوير عناصر القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة - الخ .... وكذلك فيما تعتبر أساس النجاح في الموسم التدريبي . وأن هذه الفترة لاتخلوا من بعض المنافسات التي تهدف الى الوقوف على المستوى وعلى مدى التقدم فيه على تأثير حمل التدريب المستخدم على المستوى الرياضي .

ويرى بعض المختصين أن الفترة التحضيرية تنقسم الى ثلاثة أقسام هي

القسم الاول :- يتميز هذا القسم بأختيار التدريبات المتعددة الاغراض أي أن عملية البناء هنا تتصف بالعمومية أي البناء من جميع النواحي البدنية

القسم الثاني :- وفي هذا القسم يتم أختيار وسائل التدريب الهادفة والتي تعمل على تطوير قدرات المستوى التخصصي كما يتميز العمل المستخدم في هذا القسم بزيادة ملحوظة في الشدة بحيث يصاحبها أنخفاض بسيط في الحجم

القسم الثالث :- ويتميز هذا القسم بالتحضيرية المباشرة لفترة المنافسات حيث يتم تشكيل البرنامج التدريبي بما يحقق هذا الهدف . ويتم في هذا القسم أيضاً تقويم الفورمة الرياضية من خلال أستخدام بعض المسابقات التي تستهدف من هذا الغرض مع ملاحظة زيادة ملحوظة في الشدة وأنخفاض في الحجم

---

فترة المنافسات :- المنافسات الرياضية هي الهدف الذي يسعى اليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي للوصول به الى أعلى المستويات من اللياقة البدنية والمهارية والنفسية المنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضي اي أنها تجبر الفرد على بذل كل طاقته والتكيف بالنسبة لعبء المنافسات الذي يتميز بشدته وأرتفاعه .

يجب أن نفرق بين نوعين من المنافسات الرياضية

- أ- المنافسات الرياضية الرئيسية
- ب- المنافسات الرياضية التجريبية

فالمنافسات الرياضية الرئيسية هي تلك المنافسات الهادفة التي يتحتم فيها تسجيل أحسن مايمكن من نتائج ( كمنافسات البطولات المختلفة أما المنافسات التجريبية فتهدف الى الاعداد المنظم المتقن للمنافسات الهادفة ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسات تجريبية هدف واضح ومميز تعمل على تحقيقه لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجري فيها المنافسات تجريبية

يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها

- ١- التعود على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية
- ٢- تحقيق بعض الواجبات المخططة المعنية
- ٣- اختيار المهارات الحركية المختلفة
- ٤- اريقاء ببعض الصفات الحركية المعنية
- ٥- التعود على مكان معين للمنافسة
- ٦- تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح ( ١ )

وتتميز هذه الفترة ( فترة المنافسات ) بحصول الاعب على الفورمة الرياضية والتي يتم ترجمتها في المستوى الذي يحققه في المسابقات ويلاحظ في هذه الفترة أن مستوى الاعداد البدني يكون قد وصل الى أقصى مدى ( الحالة التدريبية ) ويمكن لنا القول بأن الهدف الرئيسي من هذه الفترة يتركز من أ استمرار تحسين وتطوير الفورمة الرياضية والاستفادة منها في المسابقات وتثبيتها والمحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات . وأن في هذه الفترة تؤدي الى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة الى جانب تطور واضح في الاداء المهاري والخططي ( تكتيك ، تكنيك ) كذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للاعب .

---

**الفترة الانتقالية :-** والهدف منها هو الاسترخاء البدني والعصبي نظراً لثقل التدريب في المنافسات بدنياً ونفساً وعصبياً ولا يتوقف اللاعب خلالها عن مزاوله التدريب وأما يمارس فيها لاعب نشاطات رياضية ذات طابع المرح والتسلية أي أنها ليست راحة سلبية وإنما راحة ايجابية يمارس خلالها أنواع من النشاط البعيدة عن الاختصاص بالإضافة إلى تغيير المكان والرسائل والأجهزة والأدوات ( ١ )

وتتبع هذه الفترة فترة المنافسات . وتهدف أيضاً الى التخلي عن قدر كبير من الحمل التدريبي وتستمر هذه الفترة عادة من ١٤ يوم الى شهر حسب البطولات المثبت لدى الرياضي . كما تتميز هذه الفترة بأنخفاض في كل من الشدة والحمل ولكن يجب أن لا يسمح لهذا الانخفاض يتعدى حد معين يزداد تدريجياً عام بعد اخر ( ٢ )

---

تشير دراسات العلمية التدريبية في رياضة المستوى العالي الى وجود نوعين من التقسيم للخطة التدريبية . أحدهما هو التقسيم البسيط والذي يقترح تقسيم السنة التدريبية الى ثلاثة فترات ( تحضيرية ، مسابقات ، أنتقالية ) والثاني هو تقسيم المزدوج والذي يقترح تقسيم السنة التدريبية الى خمس فترات مختلفة منها فترتان تحضيريتان وفترتان للمسابقات وفترة أنتقالية واحدة

ويمكن لنا القول بأن التقسيم المزدوج يبدأ بالفترة التحضيرية ( ١ ) والتي يتبعها مباشرة فترة المسابقات ( ١ ) ثم تأتي بعد ذلك الفترة التحضيرية ( ٢ ) والتي يتبعها فترة المسابقات ( ٢ ) ثم في النهاية الفترة الانتقالية .

ويستخدم هذا النوع من التقسيم فقط في رياضة المستوى العالي . نظر لحمل التدريب العالي والمركز المستخدم فيه . ويمكن من خلال هذا التقسيم التخطيط للحصول على الفورمة مرتين أ ثلاثة مرات خلال عام واحد وتسمى هذا السنة التدريبية في هذه الحالة ذات قمة واحدة أو قيمتين أو ثلاثة قمم

---



# المصادر

- أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، أمر الله أحمد ، نشأة المعارف ، القاهرة
- موسوعة العابد القوى ، محمد عثمان ، مكتبة النقطة ، ١٩٩٠
- الأسس العلمية للتدريب الرياضي . عبد الله حسين الآمي
- التدريب الرياضي ، ريسان خريبط ، مطبعة دار الكتب ، الموصل ، ١٩٨٨