وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التربص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة (06): مراحل التدريب الرياضي

تمهيد:

التدريب الرياضي عملية مستمرة تخضع للتخطيط إذ أنه من الواجب هنا رسم خطط للتنمية الرياضية تتصاعد تدريجياً و على مدى كبير من السنوات، كما أن تحقيق المستويات العالية في أي نشاط من الأنشطة الرياضية لا يمكن أن يتم بين ليلة و ضحاها، لكنه ينمو و يتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح المبرمج لعمليات التدريب الرياضي الذي قد يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة التي تسبقها أي لا يمكن فصل أي منها من الأخرى.

إنّ نظام التدريب الرياضي يشتمل رعاية الفئات العمرية المتعددة (المبتدئين و المتقدمين و الأبطال) ابتداء من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي و لحين وصول إلى المستويات العالية، و نظراً للفروقات البيولوجية و النفسية في مراحل العمر المختلفة فقد قسمت العملية التدريبية إلى مراحل معينة على أساس العمر و الجنس و مستوى الفرد المهاري في الإعداد البدني.

و بهذا الصدد وضع نظام تدريبي مستقل للناشئين الصغار يختلف في الخطوط و المميزات الخاصة بالمقارنة مع النظام التدريبي للرياضيين المتقدمين أو الأبطال.

و تؤكد الخبرات العملية بأن تدريب المستويات العليا يجب أن يبدأ منذ المرحلة العمرية المبكرة (أي منذ مرحلة الطفولة) و على ضوء ذلك فإن تخطيط التدريب ينقسم إلى المراحل التالية:

أ- المرحلة الأساسية و وظيفتها: و تسمى المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9) سنوات.

- تهدف هذه المرحلة إلى الإعداد الشامل المتزن للناشئين المبتدئين و يجب وضع برنامج شامل للإعداد العام يساعد على تطوير الصفات البدنية سيما السرعة و المرونة و القدرة الحركية للمفاصل و المطاولة.

- تطوير الخبرة و المعرفة التطبيقية.

- تطوير قدرة التكيف و الثبات على الاختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية.

- تعليم المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية.

ب- المرحلة الخاصة و وظيفتها: و هي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10- 18) سنة.

و فيها يتجه التدريب إلى النواحي التخصصية إذ ينتقل شكل التدريب من الإعداد العام إلى الخاص حسب نوع الاختصاص في ممارسة الألعاب، و يجري التدريب على النواحي الفنية و على هذا الأساس يحصل اللاعب في هذه المرحلة على إعداد كامل و شامل من أجل تحقيق أفضل الأرقام و النتائج في المنافسات، كما أن الإمكانيات الأخرى لتطوير النتيجة الرياضية تعتمد على مجموعة عوامل أخرى كالتعمق في القدرة الحركية للاختصاص و الإعداد التربوي و الخلقى و النفسي.

ج- المرحلة العليا (القمة) و وظيفتها: و يقصد بها مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19) سنة فأكثر).

و هذه المرحلة تشمل قسم من الرياضيين الذين حصلوا على نتائج عالية في إحدى الألعاب و هي الشكل الخاص للعملية التدريبية الذي يشترك فيه اللاعبون الذين بلغوا درجات عالية من التطور في الإعداد الرياضي و أكملوا المرحلة الأولى و الثانية من التهيئة و حصلوا على أرقام محددة مع إمكانيات كبيرة، فالطرق و الوسائل التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى لأجل الوصول إلى أعلى نتيجة (القمة) في الاختصاص، و بمعنى آخر يتم في هذه المرحلة إعداد الرياضيين المتفوقين للمنافسات و البطولات الدولية.

و ما يجدر الإشارة إليه هنا هو أن:

✓ المراحل المشار إليها مراحل متداخلة فيما بينها و بشكل انسيابي، حيث تؤثر كل منها بالأخرى تتأثر بها.

✓ لكل مرحلة من هذه المراحل هدف واضح ترمي و تهدف إليه.

✓ ينبغي مراعاة العمر المناسب لبدء ممارسة النشاط التخصصي فلكل رياضة عمرها المناسب فالسباحة و الجمناستك و الرقص على الجليد يبدأ من عمر مبكر، بينما هناك ألعاب تبدأ بأعمار

أكثر من (10) سنوات. (عبد المجيد إبراهيم و جاسم الياسري، 2015، ص. 39-41)

1- الموسم التدريبي (التنافسي):

يقصد به دورة الحمل الكبرى أو التدريبية السنوية (الخطة السنوية)، و التي تتمثل في التخطيط الفردي و الجماعي و الفرقي على مدار السنة و غالباً ما نجده يتكرر باستمرار و لذا تعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة (دورة تدريبية سنوية)، و من خلال تلك الدورة يتحدد الهدف و الواجبات و الوسائل و طرق اللعب و التدريب مع طرق التقويم، كما أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى تغيرات في تقسيم تلك الخطة السنوية فيها:

✓ التغيرات الجوية لفصول السنة المختلفة.

✓ برنامج المنافسات للنشاط الممارس.

✓ تطوير الحالة التدريبية للاعب.

و تحتوي خطة التدريب السنوية على فترات تدريبية مختلفة و يتلخص الواجب الرئيسي لهذه الفترات في بناء و تطوير و تثبيت (الفورمة الرياضية) و هي أفضل حالة بدنية و نفسية و وظيفية يصب إليها اللاعب من خلال استخدام الأسلوب العلمي في التدريب خلال السنة التدريبية. (عبد المجيد إبراهيم و جاسم الياسري، 2015، ص. 43-44)

2- مراحل التدريب الرياضي (الموسم التدريبي):

أياً كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فإن هيكلة و تكوين الموسم التنافسي الواحد يتكون من ثلاث فترات أساسية، فقد قسم ربا Raba الموسم التدريبي على نظرية ماتيف حيث قسم السنة الدراسية إلى ثلاث أقسام رئيسية و كما يلي:

أولاً: موسم الإعداد: و يشمل:

- موسم الإعداد العام في حدود 03 أشهر.

- موسم الإعداد الخاص في حدود 2.5 شهر.

ثانياً: موسم المسابقات: و يشمل:

- موسم المسابقات الإعدادية في حدود 2.5 شهر.

- موسم المنافسات الرسمية في حدود 03 أشهر.

ثالثاً: موسم الانتقال: و يشمل:

- موسم الراحة النشطة في حدود شهر واحد. (بسطويسي أحمد، 1999، ص. 355-356)

❖ هناك من قسم الموسم التدريبي على النحو التالي:

- مرحلة الإعداد و تنقسم إلى مرحلة الإعداد العام (من 3-4 أشهر) و مرحلة الإعداد الخاص (من 2-3 أشهر).

- مرحلة المنافسات و تنقسم إلى مرحلة قبل المنافسات (السياقات التجريبية و تستغرق شهراً واحداً) و مرحلة المنافسات (السياقات الرسمية في حدود 3 أشهر).

- مرحلة الانتقال (المرحلة الانتقالية من 2 إلى 4 أسابيع و في بعض الأحيان 6 أسابيع بالنسبة للناشئين). (عبد الحميد إبراهيم، 2015، ص. 45-54)

❖ قسم مفتي إبراهيم حماد الموسم التدريبي (مراحل التدريب الرياضي للموسم التدريبي التنافسي) على النحو التالي:

أولاً: فترة الإعداد.

- الإعداد العام.

- الإعداد الخاص.

- فترة المنافسات التجريبية.

ثانياً: فترة المنافسات و تشمل:

ثالثاً: الاستشفائية التقييمية (الفترة الانتقالية).

- ملاحظة: تختلف الفترات الزمنية للموسم التدريبي طبقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس.

2-1- فترة الإعداد: période préparatoire

و هي الفترة التي يعد و يؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، و تبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقييمية السابقة مع أول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) و تنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. (مفتي ، 2001، ص. 269)

و تعتبر أهم فترة من فترات الموسم التدريبي و أطولها من حيث المدة و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز بالمباريات لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال.

تنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل تتداخل معاً و تكمل بعضها بعضاً كما يلي:

- مرحلة الإعداد العام: préparation physique général (PPG)

يتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي و نوع تخصصه و مستواه، و تهدف هذه الفترة أساساً إلى:

- رفع مستوى العناصر البدنية و التهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة أجسام اللاعبين من خلال الإعداد البدني العام الذي يتحول تدريجياً بنهاية هذه الفترة إلى الخاص.
- تعلم المهارات الجديدة و مراجعة و تطوير المهارات المعلمة سابقاً و ربطها جزئياً بالمهارات.
- إنجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى و التمهيد للإعداد النفسي قصير المدى.
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل و انخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً، و كلما اقتربنا من المرحلة التالية (الإعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجياً. (مفتي، 2001، ص. 269)
- تطوير الجانب التربوي و الخلقى و الإرادي.
- تقوية الناحية الصحية. (عبد المجيد إبراهيم، 2015، ص. 46)

- مرحلة الإعداد الخاص: (PPS) préparation physique spécifique

تختلف الفترة الزمنية لفترة الإعداد البدني الخاص طبقاً لنوع اللعبة أو الرياضة (البيك وأخرون، 2009 ص98)، و هو مبني على مدى تطور الإعداد العام، فالوظائف و الأهداف في الإعداد الخاص تتميز بطابع الخصوصية أي توظف لخدمة اللعبة و إتقان مهاراتها الأساسية و أبرز هذه الوظائف و الأهداف هي:

- إن التدريب الرياضي ينتقل بشكل مستمر من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة. (عبد المجيد إبراهيم، 2015، ص. 49)
- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية.
- تطوير الإعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية و خطط اللعب.
- تعلم الخطط الجديدة و إجادة المعلم منها سابقاً في إطار الإعداد الخططي و في الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضاً على نظم (طرق) اللعب.
- الإعداد النفسي قصير المدى و ربطه بالمواقف التنافسية.
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل. (مفتي، 2001، ص. 269-

– مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة): (PC) précompétitive

تختلف الفترة الزمنية لهذه المرحلة طبقاً لنوع النشاط التخصص الممارس و تتركز فيها الجهود على تطوير و تكامل جميع العناصر المكتسبة في المراحل السابقة، كرفع الإعداد البدني و الوظيفي للأجهزة و أعضاء الجسم، و ليس الهدف الرئيسي للتدريب في هذه المرحلة المحافظة على النتائج و الأرقام فحسب بل الاستمرار في زيادة و تطوير هذه النتائج و الأرقام إلى المستوى المطلوب...و من أبرز أهداف هذه المرحلة ما يلي:

– تطوير القدرة على المنافسات بشكل متزن و متدرج لغرض الوصول إلى النتائج و الأرقام

الجديدة. (عبد المجيد إبراهيم، 2015، ص. 52)

– الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية.

– الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق و المواقف التي يمكن أن تقابل اللاعبين في المنافسات الرسمية.

– الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي و الخلفي. (مفتي، 2001، ص. 270)

2-2- فترة المنافسات (المرحلة الرئيسية، المسابقات): période compétitive

• هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي و تبدأ مع أول مباراة و تنتهي بآخر مباراة خلاله. (مفتي، 2001، ص. 270)

• في هذه المرحلة يكون اللاعب أو الفريق بمستواه العالي إذ يكون مستعداً لخوض المنافسات و هو بكامل قدراته البدنية و النفسية و الفنية و العقلية.

• تختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، ففي الألعاب الفردية مثل السباحة و ألعاب القوى و غيرها يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة، و لذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة، و هذا يسهل على المدرب توزيع و تقنين الأحمال التدريبية، بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل ألعاب الكرة، حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة، و هنا يجد المدرب نفسه مطالباً بتحقيق الفورمة الرياضي أو أعلى مستوى للاعب ليس

لمرة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة، و لكن لعدة مرات و على مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد إقامة المباريات و درجة أهمية كل منها. (أبو العلاء، 2012، ص. 294-295)

يهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة و العمل على تحقيق الفورمة الرياضية، كما يمكن تفصيل أهداف هذه المرحلة فيما يلي:

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني و الوظيفي للاعب.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري و تطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي و استخدام المناسب منه طبقاً لطبيعة المنافس و ظروف المباراة.
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة و غير المتوقعة.
- التجانس و التناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقاً مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية. (مفتي، 2001، ص. 270)

و يضيف **مروان عبد المجيد إبراهيم** بعض الأهداف لهذه المرحلة هي كما يلي:

- تنمية روح المنافسة من خلال تطوير إمكانيات اللاعب الفنية و الخططية و النفسية و البدنية و بما يخدم خوض المسابقات و البطولات.
- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى الرياضي العالي.
- محاولة استخدام و تطبيق كل ما اكتسبه اللاعب في فترات الإعداد و التحضير في هذه المرحلة.
- إيصال درجة الحمل التدريبي إلى أقصى شدة.
- زيادة نسبة تمارين المنافسة و بنسبة تصل إلى 70% و إعطائها الأولوية في هذه الفترة.
- الاهتمام بتمارين الاسترخاء و المشي و كذلك استخدام الوسائل الطبية مثل (المساج و التدليك لإرجاع أجهزة و أعضاء اللاعب إلى حالتها الطبيعية بشكل سريع استعداداً لخوض المنافسات اللاحقة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2015، ص. 54)

2-3- الفترة الاستشفائية التقويمية (المرحلة الانتقالية) période transitoire

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة و تبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي و تنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد للموسم التنافسي التالي. ، حيث تقل فيها التمارين البدنية و فيها يتمتع اللاعب أو الفريق بالراحة الإيجابية و التي يمارس فيها اللاعب تمارين و حركات و ألعاب مختلفة عدا الاختصاص و يكون حمل التدريب خفيفاً بقصد الراحة العصبية و النفسية مع الاستمرار بتشغيل العضلات و أجمع معظم الباحثين أن فترة هذه المرحلة تكون شهراً واحداً و قد تصل في بعض الأحيان إلى ستة أسابيع بالنسبة للناشئين.

من أهداف هذه المرحلة ما يلي:

- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي. (أبو العلاء، 2012، ص304)
- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني و المهاري و الخططي.
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر و تقليل الشعور بالملل و تقليل الشعور بالفشل إذا ما تطلب الأمر ذلك، و رفع الروح المعنوية.
- إجراء العمليات التقييمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة و مستوى اللاعب.
- التركيز في علاج الإصابات إذا ما وجدت. (مفتي، 2001، ص. 271)

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بسطويسي أحمد. (1999). أساسيات و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري. (2015). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع. عمان.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علي فهمي البيك و آخرون. (2009). سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، الجزء الرابع، تخطيط التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.