

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

المستوى: السنة الثانية ليسانس

المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الموسم الجامعي: 2026/2025

الأستاذ الدكتور: حجاب عصام

محاضرة (04): مراحل التدريب الرياضي

تمهيد:

التدريب الرياضي عملية مستمرة تخضع للتخطيط إذ أنه من الواجب هنا رسم خطط للتنمية الرياضية تتصاعد تدريجياً وعلى مدى كبير من السنوات، كما أن تحقيق المستويات العالية في أي نشاط من الأنشطة الرياضية لا يمكن أن يتم بين ليلة وضحاها، لكنه ينمو ويتطور 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 والمتقدمين والأبطال) ابتداء من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي ولحين وصول إلى المستويات العالية، ونظراً للفروقات البيولوجية والنفسية في مراحل العمر المختلفة فقد قسمت العملية التدريبية إلى مراحل معينة على أساس العمر والجنس ومستوى الفرد المهاري في الإعداد البدني.

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

وتؤكد الخبرات العملية بأن تدريب المستويات العليا يجب أن يبدأ منذ المرحلة العمرية المبكرة (أي منذ مرحلة الطفولة) وعلى ضوء ذلك فإن تخطيط التدريب ينقسم إلى المراحل التالية:
أ- المرحلة الأساسية ووظيفتها: وتسمى المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9) سنوات.

- تهدف هذه المرحلة إلى الإعداد الشامل المتزن للناشئين المبتدئين ويجب وضع برنامج شامل للإعداد العام يساعد على تطوير الصفات البدنية سيما السرعة والمرونة والقدرة الحركية للمفاصل والمطاولة.

- تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية.

- تطوير قدرة التكيف والثبات على الاختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية.

- تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية.

ب- المرحلة الخاصة ووظيفتها: وهي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10-18) سنة. وفيها يتجه التدريب إلى النواحي التخصصية إذ ينتقل شكل التدريب من الإعداد العام إلى الخاص حسب نوع الاختصاص في ممارسة الألعاب، ويجري التدريب على النواحي الفنية وعلى هذا الأساس يحصل اللاعب في هذه المرحلة على إعداد كامل وشامل من أجل تحقيق أفضل الأرقام والنتائج في المنافسات، كما أن الإمكانيات الأخرى لتطوير النتيجة الرياضية تعتمد على مجموعة عوامل أخرى كالتعمق في القدرة الحركية للاختصاص والإعداد التربوي والخلقي والنفسي.

ج- المرحلة العليا (القمة) ووظيفتها: ويقصد بها مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19 سنة فأكثر).

وهذه المرحلة تشمل قسم من الرياضيين الذين حصلوا على نتائج عالية في إحدى الألعاب وهي الشكل الخاص للعملية التدريبية الذي يشترك فيه اللاعبون الذين بلغوا درجات عالية من التطور في الإعداد الرياضي وأكملوا المرحلة الأولى والثانية من التهيئة وحصلوا على أرقام محددة مع إمكانيات كبيرة، فالطرق والوسائل التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى لأجل الوصول إلى أعلى نتيجة

(القمة) في الاختصاص، وبمعنى آخر يتم في هذه المرحلة إعداد الرياضيين المتفوقين للمنافسات والبطولات الدولية.

وما يجدر الإشارة إليه هنا هو أن:

✓ المراحل المشار إليها مراحل متداخلة فيما بينها وبشكل انسيابي، حيث تؤثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها.

✓ لكل مرحلة من هذه المراحل هدف واضح ترمي وتهدف إليه.

✓ ينبغي مراعاة العمر المناسب لبدء ممارسة النشاط التخصصي فلكل رياضة عمرها المناسب فالسباحة والجمناستك والرقص على الجليد يبدأ من عمر مبكر، بينما هناك ألعاب تبدأ بأعمار أكثر من (10) سنوات.

1- الموسم التدريبي (التنافسي): Cycle annuel d'entraînement

يقصد به دورة الحمل الكبرى أو التدريبية السنوية (الخطة السنوية)، والتي تتمثل في التخطيط الفردي والجماعي والفرقي على مدار السنة وغالباً ما نجده يتكرر باستمرار ولذا تعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة (دورة تدريبية سنوية)، ومن خلال تلك الدورة يتحدد الهدف والواجبات و الوسائل وطرق اللعب والتدريب 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.

وتحتوي خطة التدريب السنوية على فترات تدريبية مختلفة ويتلخص الواجب الرئيسي لهذه الفترات في بناء وتطوير وتثبيت (الفورمة الرياضية) وهي أفضل حالة بدنية ونفسية ووظيفية يصب إليها اللاعب من خلال استخدام الأسلوب العلمي في التدريب خلال السنة التدريبية.

2- مراحل التدريب الرياضي (الموسم التدريبي):

أيضاً كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فإن هيكلة وتكوين الموسم التنافسي الواحد يتكون من ثلاث فترات أساسية، فقد قسم ربا Raba الموسم التدريبي على نظرية ماتيفيف حيث قسم السنة الدراسية إلى ثلاث أقسام رئيسية وكما يلي:

أولاً: موسم الإعداد: ويشمل:

- موسم الإعداد العام في حدود 03 أشهر.

- موسم الإعداد الخاص في حدود 2.5 شهر.

ثانياً: موسم المسابقات: ويشمل:

- موسم المسابقات الإعدادية في حدود 2.5 شهر.

- موسم المنافسات الرسمية في حدود 03 أشهر.

ثالثاً: موسم الانتقال: ويشمل:

- موسم الراحة النشطة في حدود شهر واحد.

❖ هناك من قسم الموسم التدريبي على النحو التالي:

- مرحلة الإعداد وتنقسم إلى مرحلة الإعداد العام (من 3-4 أشهر) ومرحلة الإعداد الخاص (من 2-3 أشهر).

- مرحلة المنافسات وتنقسم إلى مرحلة قبل المنافسات (السباقات التجريبية وتستغرق شهراً واحداً) ومرحلة المنافسات (السباقات الرسمية في حدود 3 أشهر).

- مرحلة الانتقال (المرحلة الانتقالية من 2 إلى 4 أسابيع وفي بعض الأحيان 6 أسابيع بالنسبة للناشئين).

❖ 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:

ثالثاً: الاستشفائية التقويمية (الفترة الانتقالية).

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

1-2- فترة الإعداد: période préparatoire

وهي الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي.

وتعتبر أهم فترة من فترات الموسم التدريبي وأطولها من حيث المدة وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز بالمباريات لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال.
تنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل تتداخل معاً وتكمل بعضها بعضاً كما يلي:

- مرحلة الإعداد العام: (PPG) phase de préparation physique général

يتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه ومستواه، وتهدف هذه الفترة أساساً إلى:

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهئية الوظيفية القاعدية لأجهزة أجسام اللاعبين من خلال الإعداد البدني العام الذي يتحول تدريجياً بنهاية هذه الفترة إلى الخاص.
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقاً وربطها جزئياً بالمهارات.
- إنجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للإعداد النفسي قصير المدى.
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الإعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجياً.
- تطوير الجانب التربوي والخلقي والإرادي.
- تقوية الناحية الصحية.

- مرحلة الإعداد الخاص: (PPS) phase de préparation physique spécifique

تختلف الفترة الزمنية لفترة الإعداد البدني الخاص طبقاً لنوع اللعبة أو الرياضة، وهو مبني على مدى تطور الإعداد العام، فالوظائف والأهداف في الإعداد الخاص تتميز بطابع الخصوصية أي توظف لخدمة اللعبة وإتقان مهاراتها الأساسية وأبرز هذه الوظائف والأهداف هي:

- إنَّ التدريب الرياضي ينتقل بشكل مستمر من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة.
- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية.
- تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقاً في إطار الإعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضاً على نظم (طرق) اللعب.
- الإعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.

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

تختلف الفترة الزمنية لهذه المرحلة طبقاً لنوع النشاط التخصص الممارس وتتركز فيها الجهود على تطوير وتكامل جميع العناصر المكتسبة في المراحل السابقة، كرفع الإعداد البدني والوظيفي للأجهزة وأعضاء الجسم، وليس الهدف الرئيسي للتدريب في هذه المرحلة المحافظة على النتائج والأرقام فحسب

بل الاستمرار في زيادة وتطوير هذه النتائج والأرقام إلى المستوى المطلوب...ومن أبرز أهداف هذه المرحلة ما يلي:

- تطوير القدرة على المنافسات بشكل متزن ومتدرج لغرض الوصول إلى النتائج والأرقام الجديدة.
- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية.
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعبين في المنافسات الرسمية.
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

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

- هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة وتنتهي بآخر مباراة خلاله.
- في هذه المرحلة يكون اللاعب أو الفريق بمستواه العالي إذ يكون مستعداً لخوض المنافسات وهو بكامل قدراته البدنية والنفسية والفنية والعقلية.
- تختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، ففي الألعاب الفردية مثل السباحة وألعاب القوى وغيرها يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة، ولذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة، وهذا يسهل على المدرب توزيع وتقنين 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 الرياضية أو أعلى مستوى للاعب ليس لمرة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة، ولكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد إقامة المباريات ودرجة أهمية كل منها.

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

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي واستخدام المناسب منه طبقاً لطبيعة المنافس وظروف المباراة.
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقاً مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية.

ويضيف مروان عبد المجيد إبراهيم بعض الأهداف لهذه المرحلة هي كما يلي:

- تنمية روح المنافسة من خلال تطوير إمكانيات اللاعب الفنية والخطوية والنفسية والبدنية وبما يخدم خوض المسابقات والبطولات.
- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى الرياضي العالي.
- محاولة استخدام وتطبيق كل ما اكتسبه اللاعب في فترات الإعداد والتحضير في هذه المرحلة.
- إيصال درجة الحمل التدريبي إلى أقصى شدة.
- زيادة نسبة تمارين المنافسة ونسبة تصل إلى 70% وإعطائها الأولوية في هذه الفترة.
- الاهتمام بتمارين الاسترخاء والمشي وكذلك استخدام الوسائل الطبية مثل (المساج والتدليك لإرجاع أجهزة وأعضاء اللاعب إلى حالتها الطبيعية بشكل سريع استعداداً لخوض المنافسات اللاحقة.

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

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد للموسم التنافسي التالي، حيث تقل فيها التمارين البدنية وفيها يتمتع اللاعب أو

الفريق بالراحة الإيجابية والتي يمارس فيها اللاعب تمارين وحركات وألعاب مختلفة عدا الاختصاص ويكون حمل التدريب خفيفاً بقصد الراحة العصبية والنفسية مع الاستمرار بتشغيل العضلات وأجمع معظم الباحثين أن فترة هذه المرحلة تكون شهراً واحداً وقد تصل في بعض الأحيان إلى ستة أسابيع بالنسبة للناشئين.

من أهداف هذه المرحلة ما يلي:

- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل إذا ما تطلب الأمر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
- التركيز في علاج الإصابات إذا ما وجدت.

انتهى.

المراجع المعتمدة

- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر*. دار الفكر العربي.
- بسطويسي، أحمد. (1999). *أساسيات ونظريات التدريب الرياضي*. دار الفكر العربي.
- مروان، عبد المجيد إبراهيم، ومحمد جاسم، الياسري. (2015). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي*. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة* (ط. 2). دار الفكر العربي.
- البيك، علي فهمي، وعباس، عماد الدين أبو زيد، وعبد، محمد أحمد خليل. (2009). *سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)*. تخطيط التدريب الرياضي. الجزء الرابع. منشأة المعارف.