



قسم التدريب الرياضي.

الدكتور: جمالي مرابط



محاضرات أولى ماستر، مقياس منهجية و نظرية التدريب الرياضي للسداسي الأول.

الرقم	عنوان المحاضرة
1	مدخل لنظرية و منهجية التدريب الرياضي.
2	قواعد و أسس عامة لنظرية و منهجية التدريب
1.2	التدريب و مختلف القدرات الكامنة و المحددة للإنجاز و النجاح الرياضي: ✓ مفهوم التدريب، العوامل الداخلية المؤثرة في التدريب الرياضي. ✓ الإنجاز الرياضي: مفهومه، العوامل المؤثرة فيه، تطوير قدرات الإنجاز، قدرات الإنجاز و مكونات حمل التدريب.
2.2	مبادئ بناء عملية التدريب: مبادئ التكيف، مبادئ التدريب الدوري، مبادئ خصوصية التدريب، مبادئ النسبية.
3.2	برمجة و تنظيم التدريب الرياضي: مفهوم، أنواع البرمجة، بناء وحدة تدريجية، مراقبة و تقويم التدريب.
4.2	تسيير و قيادة عملية التدريب الرياضي: مفهومه، تشخيص الأداء، وظيفة المراقبة و التقويم.
5.2	عملية التدريب (Processus): بناء التدريب على المدى البعيد.
6.2	التدريب و مراحل (Périodisation): تنظيم دورات التدريب بالموسم الرياضي.
7.2	أهمية المنافسة الرياضية: المنافسة و نظام التطوير، المنافسة كوسيلة فعالة للتدريب، المنافسة كوسيلة للمراقبة، تحضير الرياضي للمنافسة.
8.2	مبادئ عامة فيزيولوجية و بيولوجية تمكن من تحسين قدرات الإنجاز الرياضي: ✓ المبادئ و القواعد الفيزيولوجية: التدريب و التكيف له، عموميات حول مكونات الخلية، عموميات حول الأيض الطاقوي، عموميات حول الجهاز العصبي- العضلي و الحركي لدى الرياضي. ✓ المبادئ و الأسس البيولوجية: خصوصيات متعلقة بظاهرة بالنمو، مقتطفات حول الجانب النفسي- البدني لمختلف الأعمار.

المحاضرة رقم: 01 مدخل لنظرية و منهجية التدريب الرياضي.

Introduction a théorie et méthodologie de l'entrainement sportive.

1. ماذا تعني كلمة التدريب الرياضي؟.

كلمة التدريب لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وقد جاءت هذه الكلمة أصلا من اللغة الانكليزية وهي تعني (Training) وهي بمعنى التدريب على شيء ما وهذه الكلمة جاءت من الفعل (TRAIN) ومن الكلمة اللاتينية (TRANO) وتعني هذه الكلمة من الفعل يسحب شيء ما لمسافة معينة، وان الفرد معرّم بمشاهدة شيء ما، وقديما كانت هذه الكلمة تعني في الفترة القديمة تدريب الخيل حيث كانوا الانكليز معرّمين في تربية الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وهذا المصطلح وقد كانت تطلق على تدريب الألعاب الرياضية التي كانت منتشرة في هذه الفترة القديمة مثل ألعاب الساحة والميدان التي تسمى ألعاب القوى والسباحة وكرة القدم إلى آخره وهذه الكلمة تستخدم اليوم بكثرة في دول العالم، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول مصطلح التدريب الرياضي والمدرّب الرياضي وغيرها من المصطلحات المستخدمة في مجال التربية الرياضية وغيرها من المجالات الرياضية.

ويعرف هارة: بأنها عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة وتهدف إلى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي .

ويعرف عصام عبد الخالق التدريب الرياضي: بأنه التمرين المنظم للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعة.

إن علم التدريب الرياضي كما يسمى هو في الحقيقة ليس علما واحدا بل هو علوم متعددة يستمد ذاته وخصوصيته وديمومته من علوم الفلسفية والانثربولوجي والبايومكانيك وعلم الحركة وعلم النمو وعلم التغذية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع وعلم الطب الرياضي وعلم التعلم الحركي وعلم الاختبارات والقياس وغيرها من العلوم الأخرى ذات العلاقة وان علم التدريب الرياضي هو تجسيد حقيقي لكل هذه العلوم والمعارف , أن هذه المهمة الصعبة الملقاة على عاتق هذه العلوم كبيرة وواسعة لأنها تتناول الإنسان بتفاصيله الكثيرة بدءا من هيكله الجسمي وتركيب أجهزته المعقدة المختلفة مروراً باستخدام العلوم الأخرى في تطوير قدرات جسم اللاعب وإمكانياته وانجازاته وضمن مسار علمي سليم ووفق منهج تخطيطي يمتد لسنوات طويلة تتطلب أعمالا وجهود جبارة من الكفاح والصبر والإرادة وانتهاء بتحقيق ووصوله إلى الانجاز على مستوى المنافسات والبطولات الدولية والقارية.

2. نظرة معاصرة تاريخية في تاريخ التدريب الرياضي :

اعتقد البعض سابقا أن بعض الأسابيع من التدريب كافية للوصول إلى انجاز رياضي متقدم وقد كان هذا مبدءا أساسيا لنمو وتطور الرياضة سابقا حيث كانت طرق ووسائل التدريب الرياضي بسيطة جدا وهذا ما أشارت إليه مجموعة من المؤلفات، مثل المؤلف (لوشى - Lowsh) عام 1855 م حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الانكليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة الحركة دون تفكير في التمرين حتى الوصول إلى الأداء الفني الجيد دون معرفة الهدف ولكن بعد فترة من التدريب تمتد من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثبت انه لا يمكن الوصول إلى نتائج رياضية متقدمة، لذا كان وضع الرياضة بشكل عام في مستوى ضعيف وخاصة في الألعاب الاولمبية عام 1896 والثانية عام 1900 م .

3. مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي:

1.3. المرحلة الأولى، 1904 – 1919 ميلادية:

قام بعض المدربين بزيادة عدد أيام التدريب ولكن النتائج بقيت كما هي دون تقدم حيث بقيت وسائل وطرق التدريب والإعداد محدودة وحمل التدريب المستخدم قليل ولا يفي بالغرض المطلوب مثلا، كان معتقدا في ذلك الوقت أن 15 - 20 يوم تدريب قبل المسابقة هي كافية للوصول إلى مستوى متقدم في الرياضة الممارسة وقد أشار كثير من الباحثين المختصين في مجال التدريب الرياضي في القرن الماضي من خلال التجارب التي قاموا بها، بان التدريب الرياضي لفترة 5 - 6 أسابيع يمكن أن تساهم في تطور المستوى الرياضي ولكن النتيجة كانت

المرجع: وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، (2017/2016). البرنامج البيداغوجي للتعليم ميدان علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية، شعبة: تدريب رياضي، تخصص: تدريب رياضي تنافسي.

غير كافية لتطور هذه المستويات، حيث بدأ الرياضيون الأوائل يشعرون بالضعف والملل وبالتالي لقد قام اللاعبون بالهرب من ساحات التدريب، هكذا كان حال الألعاب الرياضية في القرن الماضي والمنتبع للدورات الاولمبية القديمة يقف على مثل هذه الحالات التي كان يمر بها الرياضيون القدامى وبعد الدورة الاولمبية الحديثة الثانية والثالثة أصبح واضحا أن هذه الفترات للتدريب غير كافية للوصول إلى مستوى الانجاز الرياضي المطلوب، وعليه بدأ المدربون بالرجوع إلى الطرق التي كانت مستخدما في الألعاب الاولمبية القديمة واعتماد الوسائل التي كانت تستخدم آنذاك، هي كيفية الاهتمام بالجسم وقاموا بوضع نظام جديد للتدريب بعد ذلك بدأت تتطور وسائل التدريب وطرقه وبدأت تأخذ خطوات متقدمة إلى الأمام بعد الدورة الاولمبية الثالثة، كما بدأت البحوث والمؤلفات تزداد أولا بأول وجميعها تتحدث عن المبادئ والأسس المستخدمة في عمليات التدريب الرياضي، ومثال على ذلك صدر مؤلف في أمريكا عام 1913 م بعنوان (ATHLETIC TRAINING) للمؤلف (Merfy)، حيث أشار المؤلف في هذا الكتاب إلى أهمية الاستمرار بالتدريب من 8 - 10 أسابيع إضافة إلى دورات خاصة تعطى في الشتاء للمساعدة في عملية التدريب خارج وقت الاستعداد للمسابقات، وبعد ذلك بدأ التدريب يشق طريقه بشكل أوسع.

وهناك مؤلف للمؤلف لروسي (KOTOV) صدر عام 1916 - 1917 م بعنوان (الرياضة الاولمبية) حيث أكد المؤلف ولأول مرة على أهمية الاستمرارية في التدريب الرياضي لفترات جيدة بالإضافة على التأكيد بجعل التدريب على مرحلتين وهي الأولى: مرحلة التدريب العام. الثانية: مرحلة التدريب الخاص، وفي هذه الحالة بدأ ينظر إلى ضرورة وأهمية التدريب في أنحاء العالم إلا أن التجارب والخبرات كانت قليلة وضعيفة فيما لو قيست بالتطور النظري الذي لم يكن بالمستوى المطلوب كعلم مستقل أيضا.

2.3. المرحلة الثانية، عام 1920 - 1930 ميلادية:

ظهر في هذه المرحلة عدد من المؤلفين الذين اهتموا من خلال كتاباتهم بطرق التعليم ووسائلها وقد اهتموا بنوعية الإنتاج وليس فقط بكميته حيث ظهر في هذه المرحلة كثير من الطرق والوسائل المختلفة التي تمتاز بنوعية جيدة وكان هذا في أمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا، وألمانيا وبريطانيا ومن خلال الدورات الاولمبية التي أقيمت في عام 1920 و1924 و1928، وشارك في هذه الدورات أعداد كبيرة من دول العالم في كثير من الفعاليات الرياضية وفي هذه المرحلة بدأت الدول تعد نفسها بجدية للمشاركة بأكثر عدد من الفعاليات الرياضية وبدعوا يعدون القاعدة النظرية والعملية للتطوير الرياضي لدولهم وهذا بدوره أعطى دفعة كبيرة للتطور الرياضي وتطوير الانجاز في اغلب الفعاليات الرياضية من خلال المنافسة الحقيقية لتحطيم الأرقام القياسية في الفعاليات التي تعتمد على تحطيم هذه الأرقام في فعاليات السباحة والعباب القوى، وقد ظهر في هذه المرحلة عدد من اللاعبين الاولمبيين مثل في (Retola Normy)، في فعالية 1500 متر و5000 متر و10000 متر واللاعب jony Moler في فعالية 100 متر و400 متر سباحة ظهر، وهنا بدأ الناس يشعرون بقيمة هذا الانجاز وأصبح واضحا للرياضيين بأنه هناك إمكانية جيدة للوصول إلى المستوى الرياضي المتقدم وخاصة بعد تطور طرق ووسائل الأعداد في التدريب الرياضي وتطور النظريات الخاصة به وفي هذه المرحلة بدأت الدول تستند من تجارب الغير في أهمية الوسائل التدريبية المستخدمة المختلف، وبدا الاطلاع من قبل هذه الدول على تجارب الغير في تجاربها البناءة للتدريب وكيفية اختيار الرياضيين للفعاليات الرياضية وبدا المدربين الاستفادة من هذه التجارب والأخذ بها ومحاولة تطبيق الخطوات النموذجية لها لارتقاء بمستوى رياضتهم.

وفي عام 1922 اصدر المؤلف الروسي (Gorenaficki) بعنوان - الأسس العلمية للتدريب الرياضي - أشار فيه إلى ضرورة شعور اللاعب نفسه بلياقته البدنية مع التأكيد على تطوير عناصرها بشكل منسجم مع الفعالية مع التأكيد على ضرورة مراقبة المدرب اللاعب وقيام اللاعب بوضع نظام داخلي خاص بحياته الخاصة.

في هذه المرحلة بالذات بدأت تظهر بصورة جلية وتدرجية فكرة الإعداد العام وكان هذا يحدث لأول مرة من خلال التطبيق العملي لهذه الأفكار وهذا ما وضعه العالم الروسي الآخر عام 1929 (Gergeof) حيث قام بوضع (خطة سنوية للإعداد) وقد ظهر في هذه المرحلة شي آخر جديد على الساحة الرياضية وهو لأول مرة يتم ربط الإعداد للياقة البدنية مع الأداء الفني (التكنيك) وهنا وصل حجم التدريب السنوي من 250 ساعة إلى 300 ساعة تدريبية كما بدأ المتقدمون بالرياضة يتدربون من 4 - 5 مرات أسبوعيا وفي ألمانيا والسويد وأمريكا والاتحاد السوفيتي وبريطانيا بدأت النتائج تظهر على فعاليات العباب القوى والتزحلق على الجليد والسباحة وتنمو أول بأول وبدأ يصدر كثير من المؤلفات بذلك ومن مؤلفي هذه الفترة هم (Huntu عام 1925) والعالم (Mang)

عام 1928) والعالم (pekala عام 1930) وقد اظهر هؤلاء العلماء أشياء جديدة في التدريب الرياضي (مثل Mang) اظهر واقترح أشكالاً مختلفة من الأعداد مثل إعداد لياقة، إعداد تكنيك، أعداد نفسي... الخ وان جميع هذه العناصر يجب إعدادها في وقت واحد والعمل على تطويرها وهذا لم يكن موجوداً آنذاك، ويعتبر هذا العالم من أكثر العلماء المختصين في التدريب الرياضي فهما حقيقياً للتدريب الرياضي الحديث .
أما العالم - pekala - فقد ألف كتاب بعنوان ((Atleteka)) حيث قام بوضع المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي والبعض من هذه المبادئ مازال يستخدم في وقتنا الحالي مثلاً أكد على التدريب يجب أن يكون منظماً ومخططاً له ويكون على الشكل الآتي : - أي تدريب - راحة - راحة - ويكون التدريب بشكل متموج وهذا يكون خلال التدريب اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي وقد أكد هذا العالم على ضرورة التوجه من الأعداد العام إلى الأعداد الخاص وفي نفس المؤلف أكد هذا العالم على مبادئ تقسيم التدريب إلى أربعة مراحل وهي :

1. المقدمة، 2. الربيع، 3. الصيف، 4. الخريف والشتاء ومن ثم راحة.

3.3 المرحلة الثالثة، عام 1931-1944 ميلادية:

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعرفة والخبرات والعمل على تطبيقها على لاعبيهم، وقد كانت هذه المرحلة أكثر نشاطاً في هذا المجال من المرحلة السابقة، وفي عام 1934 م أقام الاتحاد السوفيتي لأول مرة المعسكرات التدريبية وبشكل تدريجي بدأ المدربون يشعرون بأهمية التركيز على رياضة واحدة للمتسابق الواحد دون الخلط بين الأشكال الرياضية المختلفة والتدريب عليها كما كان سابقاً .

كما المدربون يجربون: بإعطاء تمرينين في اليوم الواحد أي إعطاء وحدتين تدريبيتين في اليوم ، وهنا بدأ حجم التدريب يزداد عما كان عليه سابقاً فارتفع من 400 - 500 ساعة تدريبية في السنة الواحدة وعليه فقد بلغ التدريب الأسبوعي من 9 - 12 ساعة أسبوعياً .

بهذه المرحلة أيضاً كذلك تطور التدريب في أمريكا وأخذ جانب اليزنس مثل فعاليات الملاكمة والمصارعة وخاصة عن المحترفين، وبدأ الاهتمام بالمنشطات التي كانت تعطى إلى الخيول ولكن هذه المنشطات الحيوانية انعكست سلباً على أغلب الرياضيين وكثير منهم فقد حياته نتيجة لذلك ، وفي نفس الوقت كانت تمارس الرياضة في الجامعات الأمريكية كهواية وخاصة في ألعاب القوى وكرة السلة والسباحة وحققوا الانجازات الكبيرة في هذه الألعاب .

وفي هذه المرحلة أيضاً لا ننسى الرياضة في دولة ألمانيا الهتلرية التي غلب عليها طابع التحدي والمنافسة حيث أكد الحكم الهتلري على أهمية الرياضة واللياقة لكي يستطيع الشعب الهتلري الألماني بالسيطرة على العالم ومن خلال توفير الأجهزة والأدوات والصالات الرياضية والملاعب، مما وفر أرض نموذجية لتطور الانجازات الرياضية لدولة ألمانيا في كثير من الألعاب الرياضي وتطور نتائجهم في البطولات الاولمبية في هذه الفترة .

4.3 المرحلة الرابعة، عام 1945 - 1952 ميلادية:

جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي توقفت خلالها النشاطات الرياضية بشكل عام نتيجة هذه الحرب، لقد كان الوضع العام بعد الحرب صعباً للغاية والشباب غير قادر على الاستمرار في النشاطات الرياضية بسبب الدمار الذي حل بالعالم ، والوضع الاقتصادي أصبح صعباً جداً وغير قادر على إعطاء هذا الجانب الأهمية المطلوبة لان اغلب النشاطات ذهبت باتجاه الأعمار والتربية إلا انه بين الحين والآخر كانت تحصل بعض الأنشطة الرياضية ولكن بمستوى ضعيف وبدأت الرياضة تنمو تدريجياً نتيجة اهتمام المختصين الرياضيين بهذا المجال وصدر الكثير من المؤلفات الخاصة في طرق التعليم والتكنيك ومن أفضل الكتب التي صدرت في هذا الوقت للمؤلف الروسي (اوزلين عام 1945 م) بعنوان المبادئ الأساسية في طرق تعليم ألعاب القوى.

وفي هذه المرحلة تم الاهتمام بإعطاء اللاعبين الجيدين فترتين تدريبيتين يومياً وعند إقامة المعسكرات التدريبية كان يعطى اللاعبين في الركض ثلاث تدريبات يومياً خلال وجوده في المعسكر التدريبي حيث يستمر التمرين الواحد ثلاث ساعات وأحياناً يصل إلى أربع ساعات.

وفي بعض الدول الغربية ومنها انكلترا وأمريكا وغيرها من بعض الدول العالم كان المدربون يعطون أهمية بالغة لمرحل التدريب من خلال تقسيم مراحل الأعداد إلى عدة مراحل خلال العام .

5.3 المرحلة الخامسة، 1953 - 1964 ميلادية:

أكدت هذه المرحلة على ضرورة تحسين نوعية وسائل التدريب ومحتواها حيث زادت إعداد الصالات الرياضية وتعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى وكل هذا التقدم ساهم بدفع الباحثين إلى البحث العلمي مما أدى إلى اكتشاف الكثير من مشاكل التدريب الرياضي والمساهمة بوضع الحلول لهذه المشاكل مما دفع الحركة الرياضية إلى الأمام.

وفي عام 1952 م بدأ الأعداد للدورة الاولمبية في مدينة هلسنكي وبدأت دول العالم بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي وبدأ حجم التدريب يتطور إلى أن وصل إلى 10 وحدات وأكثر خلال الأسبوع ولكن خلال العام وصل إلى 700 ساعة سنويا ، وفي عام 1956 م بدأت دول العالم تستعد إلى الدورة الاولمبية في مدينة ملبورن في استراليا وقد أكد المدربون في هذه المرحلة على تحسين طرق التدريب بصورة خاصة وزيادة حجم التدريب ووصلت عدد ساعات التدريب السنوية إلى 900 ساعة سنوية وبدأ المدربون يهتمون بنوعية التمارين وليس فقط بكميتها ، وفي هذه المرحلة لأول مرة يتم التأكيد على الاهتمام بأهمية مراقبة وظائف الأعضاء الفسيولوجية وأعدادها كقاعدة مهمة وأساسية في تطوير الانجاز ولأول مرة في هذه المرحلة تم الاهتمام بعلم الإحصاء الرياضي وخلال هذه المرحلة قاموا بكثير من البحوث العلمية حول القوة وكيفية تطويرها وكانت على التوالي في عام 1960 و1962 و1963 وكثير من علماء الروس وأمريكا الذين اهتموا بهذا الجانب وأيضا في هذه المرحلة تم لأول مرة إعطاء أسلوب التدريب الدائري الذي مازال يعطى في وقتنا الحاضر وأصحاب هذا الأسلوب هم العالم (Morgan) والعالم (Adamson) في عام 1959 وقد بدأ المدربون يستخدمون هذا الأسلوب بشكل واسع وكبير والى يومنا هذا ولزيادة الاهتمام بالتدريب بدأت المختبرات الرياضية تنتشر بشكل واسع وأكثر ما انتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية .

ومن هؤلاء العلماء الذين اهتموا بهذا الجانب هم كا الأتي :-

أولا العالم (K LarK) عام 1961 م والعالم (Gilberd) عام 1961 م والعالم (Nagle) عام 1960 م والعالم (Astrant) من السويد عام 1960 م وفي ألمانيا الغربية العالم (Reindel و Roskam) عام 1959 م والعالم (Kessler) عام 1962 م ولقد ساعد هذا الانجاز في تطور الرياضة بشكل عام وإعطاء دفعة إلى الأمام .

6.3. المرحلة السادسة، عام 1965 – 1990 ميلادية:

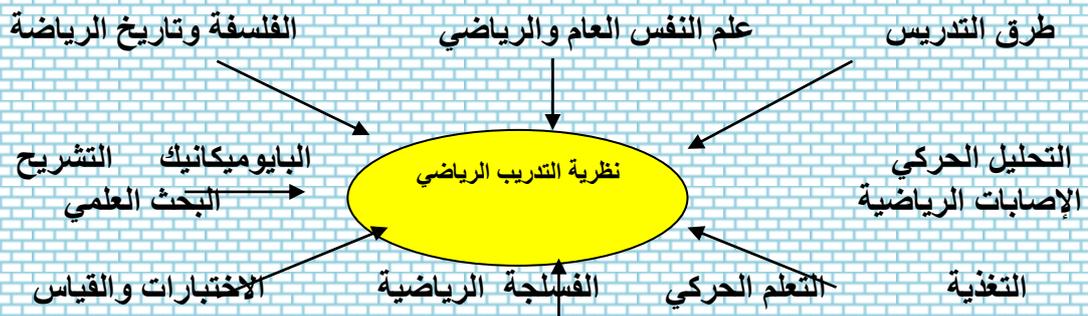
استمر التدريب في هذه المرحلة دون انقطاع بالتقدم والتطوير حيث بدأ التطور سريعا باستخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة، وبدعوا بزيادة عدد المسابقات الرياضية بين الدول مع تبادل التجارب والخبرات فيما بينهما وهذا أدى إلى دفع المستوى الرياضي إلى أمام وهذا ظهر واضحا في الدورات الاولمبية عام 1980 م في موسكو وعام 1984 م في لوس انجلوس وعام 1988 م في سيئول كوريا الجنوبية هذه الانجازات شاخصة إمامنا كحقيقة أثارت إعجاب كل من تابع مجرياتها وعروضها .

7.3. المرحلة السابعة، عام 1991 – 2000 ميلادية:

يمكن أن نسمي هذه المرحلة بمرحلة المعلومات، ولا نعتقد أن هذه المرحلة ولدت على يد تكنولوجيا الاتصالات وحدها ولا على يد تكنولوجيا الحاسبات الالكترونية وحدها، لكنها ولدت بالمزاوجة فيما بينها وقد أصبحت الأقمار الصناعية تلعب الدور البارز في عملية التسويق للألعاب الاولمبية الحديثة ، وان دور المنشطات أخذ جانب في عمليات نقل الدم من لاعب لآخر ، وفي الآونة الأخيرة صدرت إشاعات حول أشعة الليزر من المنشطات التي بدأ يستخدمها كثير من اللاعبين في اغلب الرياضيات الاولمبية وتم استخدامها بطرق تكنولوجيا حديثة وكثير من الأجهزة المستخدمة في ملاعبنا طرا تغير عن المواد المصنعة منها وشبكة المعلومات الانترنت ساهمت بتقصير المسافات للاطلاع على كل ما هو جديد في علوم التدريب الرياضي وغيرها من العلوم وفي جميع مجالات الحياة وعليه تعتبر من أهم المراحل التي مرت بها الرياضة بصورة عامة وهي مرحلة التطور السريع في نظم المعلومات والتكنولوجيا الحديثة .

وإذا نظرنا إلى الانجازات الرياضية وما توصلت إليه من أرقام ومستويات خيالية يبقى العقل البشري حائرا إمامها متسائلا هل يمكن أن تطور أكثر ماهية عليه نقول طالما أن هناك تطور علميا وتكنولوجيا سوف تبقى الانجازات في صعود مستمر لأن هذا التطور يصب مباشرة في الجسم البشري وحياته اليومية، (حمودي، 2011، ش 2-12).

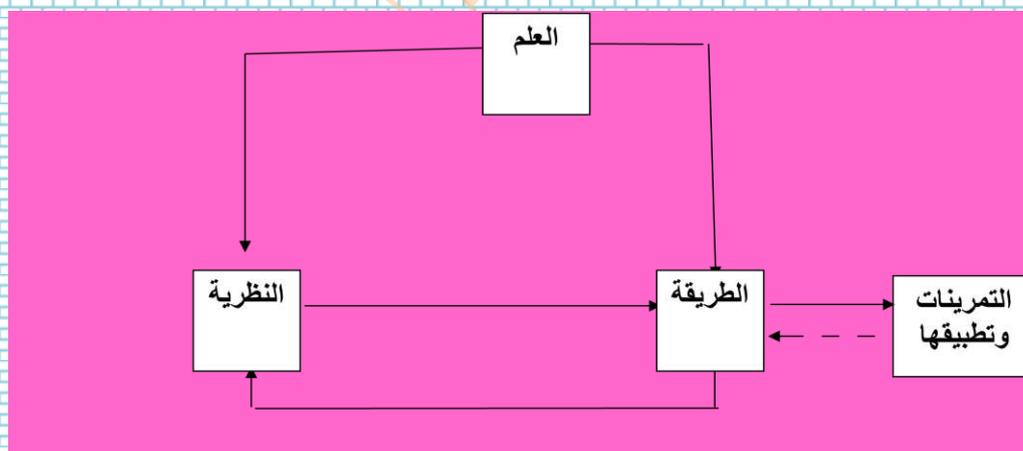
الشكل أدناه: يوضح لنا وظيفة نظرية التدريب



وكثير من العلوم التطبيقية الفرعية المرتبطة بنظريات التدريب الرياضي.

المصدر: (حمودي، 2011).

العناصر الرئيسية في وظيفة نظرية التدريب وطرق تطبيقها:



المصدر: (حمودي، 2011).

المحور الثاني(02): قواعد و أسس عامة لنظرية و منهجية التدريب

1.2.1. التدريب و مختلف القدرات الكامنة و المحددة للإنجاز و النجاح الرياضي:

1.1.2: مفهوم التدريب الرياضي:

يستعمل مصطلح التدريب بمجالات مختلفة، و هو عملية تهدف للوصول إلى أعلى مستوى ممكن عبر التمرين البدني، أما (Martin,1977): يقصد من التدريب بأنه العملية المنتجة لتغيرات شاملة على الحالة(البدنية، الحركية، المعرفية، العاطفية و النفسية)، أما (Matveiev, 1972): هي عملية التحضير لكلا من الجوانب الآتية(البدني، التقني- التكتيكي، المعرفي، و النفسي) بواسطة التمرين البدني، و يندرج تحت هذا المفهوم عمليتي التطوير و التحسين التدريجي للجوانب السالفة الذكر.

كذلك الحال بالنسبة للرياضة المدرسية و الرياضة العلاجية التي تهدف للتحسين المنهجي و المتدرج لقدرات الإنجاز الرياضي، لكن تختلف أهدافهما على المدى البعيد مع التدريب للمستوى العالي.

التدريب: عملية معقدة و مركبة تهدف لإحداث فعل مناسب على كل عوامل الإنجاز الرياضي، لذلك و جب تحديد الأهداف، المحتوى، و الجاني التنظيمي لهذه العملية المنهجية(التدريب)، و ذلك بالاعتماد على المعارف العلمية، التجربة الميدانية، ثم مراقبة سير العملية و تأثيراتها على الإنجاز مع التعديل و التقويم.

تعدد الأهداف و المستويات يقودنا إلى تمييز عدة أنواع من التدريب: تدريب المستوى العالي، تدريب الحفاظ على الحالة أو المستوى، تدريب إعادة التأهيل، تدريب تقني، تدريب الأطفال و المراهقين،

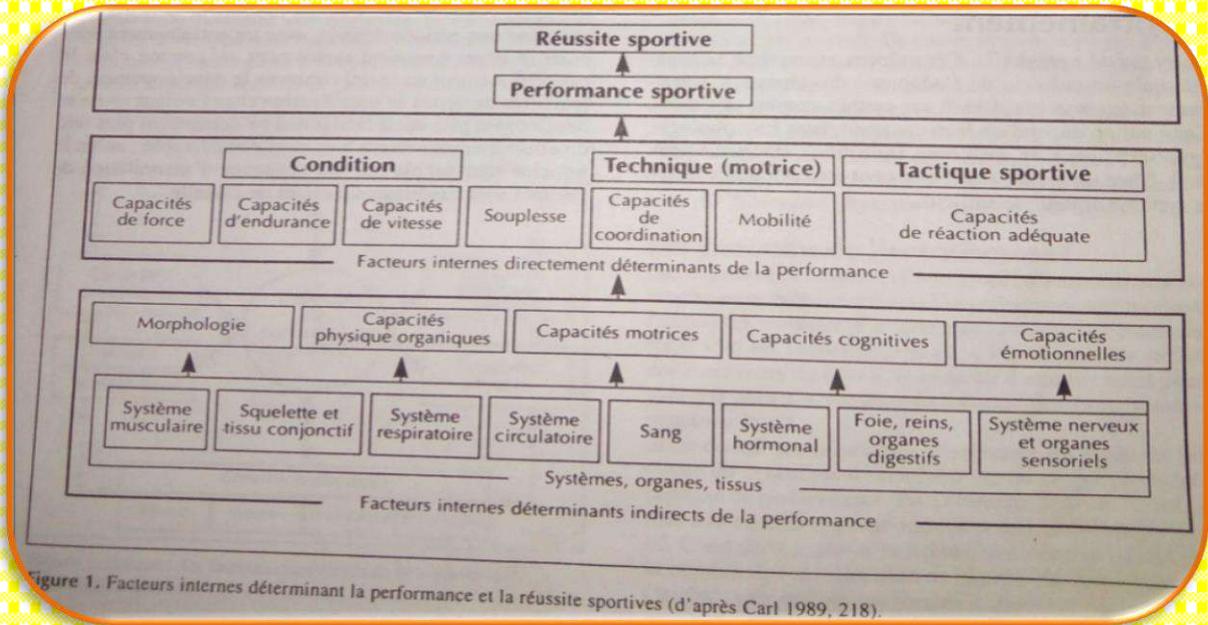
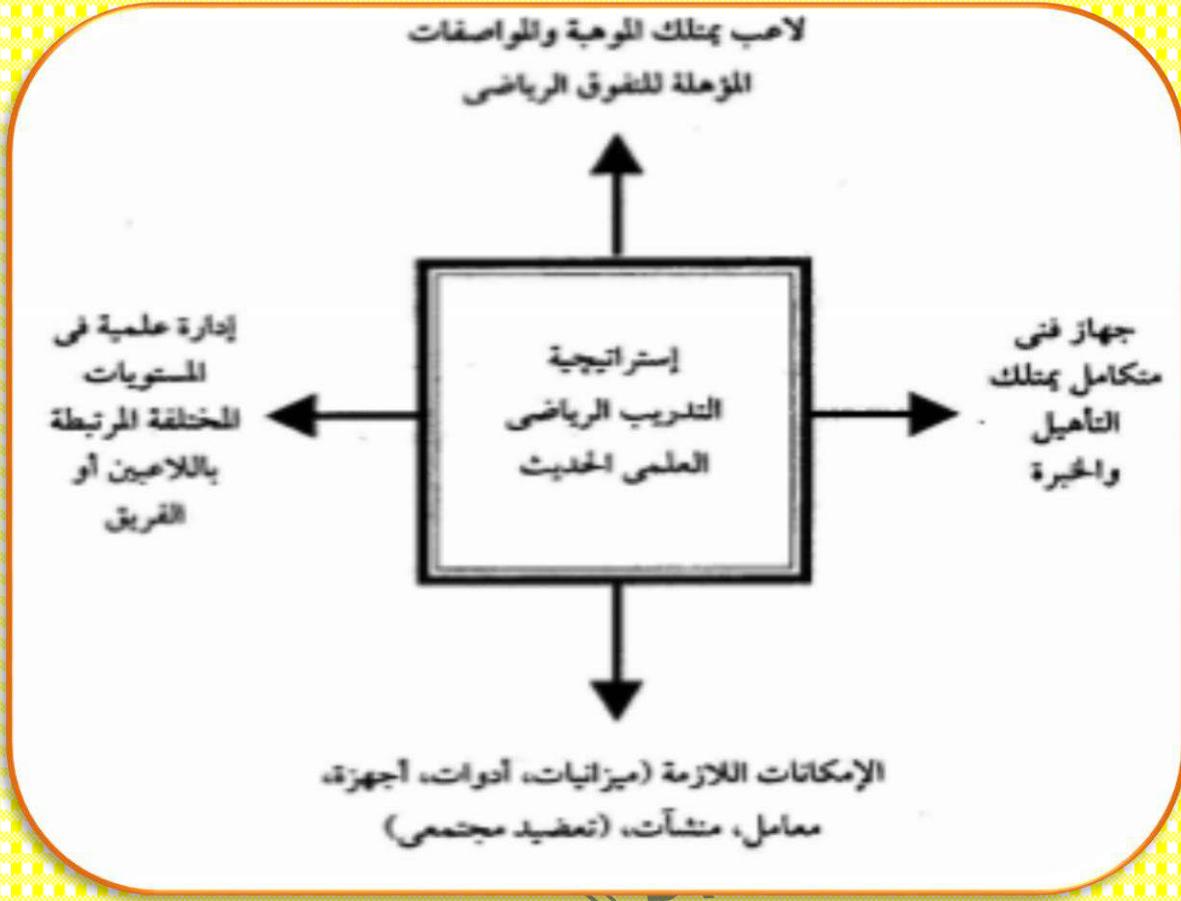


Figure 1. Facteurs internes déterminant la performance et la réussite sportives (d'après Carl 1989, 218).

هو العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث و الأنشطة الأخرى المشابهة هو عدم استخدام هذه الأخيرة للأسس العلمية، حيث تعتمد على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة و عفوية غير نابعة عن مخطط تدريبي عملي(منهجي) والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً إلى عوامل النضج و التطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها.

إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث هي تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تتناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة، المربع الذهبي لتحقيق إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث: لاحظ الشكل الآتي.



أما أهم عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث فنظهرها بالجدول الآتي:



2.1.2: القدرة الكامنة (المحتملة) للتدريب الرياضي:

تعبّر عن قدرة الفرد في التكيف مع أحمال التدريب المتتالية و لسنوات عدة، و هذا المفهوم يتعلّق بعوامل داخلية (Endogènes) هي: البنية المرفولوجية، العمر، الجنس، الخ، و عوامل خارجية (Exogènes) هي: التغذية، البيئة، الخ، و يمكن أن تكون مختلفة (التكيف) لدى نفس الفرد و ذلك بحسب الجهاز العضوي المستندعي.

بمرحلة الطفولة و المراهقة يمر الرياضي بفترات يفضل و يبجل بها التطوير لبعض محددات الإنجاز الرياضي يطلق عليها: الفترات الحساسة أو الحرجة (Sensibles ou Critiques)، حيث قدرة التدريب و جب رفعها بمستويات عليا بتوافق و تناسق مع مستوى أحد محددات الإنجاز الحرج أو الحساس، علما أن الكثير من الكتاب و المؤلفين يهملون و ينكرون هذه الفترات.

النقاش حول هذه الفترات الحرجة و الحساسة يبقى مفتوحا إلى حد اليوم، إذ من الممكن أن تظهر حقائق مغايرة لما هو متوصل إليه من خلال الممارسة الميدانية الرياضية، مثال: التدريب المبكر المنهجي الذي يركز على محور القدرات الخاصة الحركية للفرد.

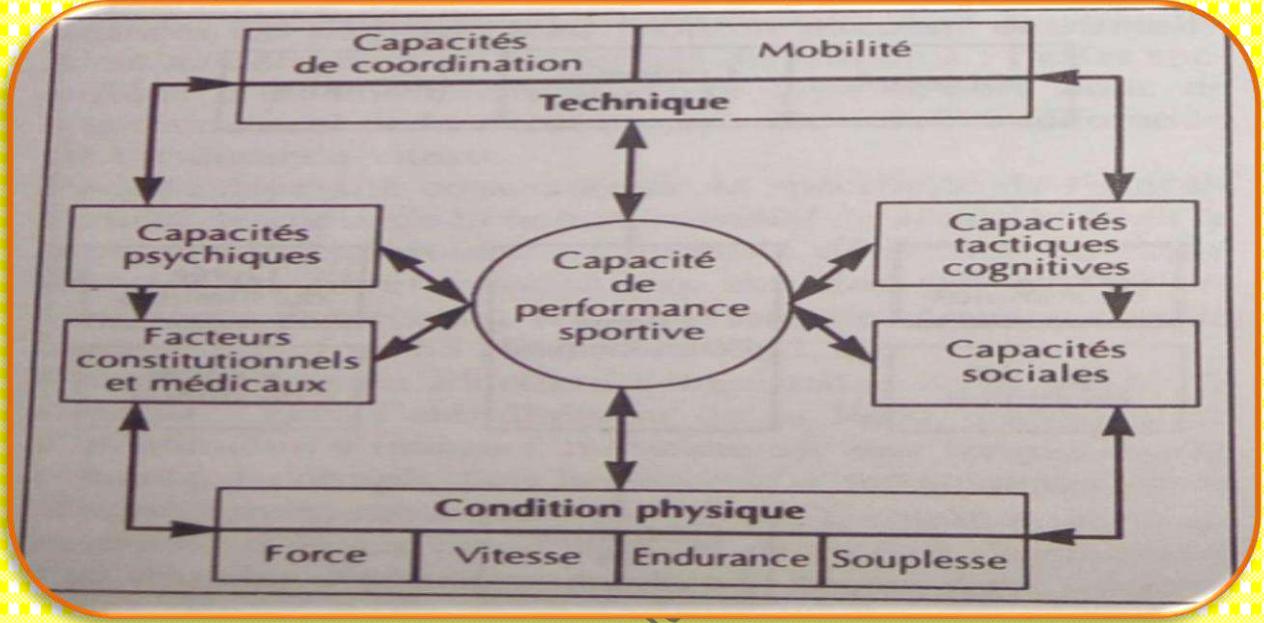
الاعتناء بالمرحلة الحساسة للطفل و المراهق من شأنه أن يفيدنا في قيادة عملية التدريب و تسييرها على المدى البعيد، من حيث ماذا نعمل؟ و ماذا نقدم؟، و إن إهمالها لا يساعدنا مستقبلا على تطوير القدرات كما لو طورت بهذه المراحل، مع العلم أن قدرات التحصيل للطفل و المراهق أفضل مما عليه لدى الكبار.

3.1.2: قدرة الإنجاز الرياضي: (Capacité de la performance sportive)

أ- مفهومه: يمثل درجة التحسن الممكن بنشاط حركي رياضي بظروف معقدة، يشترط بالإنجاز الرياضي مجموعة من العوامل الخاصة (مؤثرة) و التي يتم تطويرها للوصول (تكوين) للإنجاز، لذلك فهي ناتج تطوير معقد

لمجموعة من العوامل، يرتبط مصطلح القدرة دوماً بمصطلح رياضي (قدرة الإنجاز الرياضي)، حيث بإمكاننا حذفه في مجالات أخرى مثل: الإنجاز المعرفي، الإنجاز الوظيفي (المهني)..... الخ.

ب- عوامل قدرة الإنجاز الرياضي: عرفنا القدرة الكامنة (المحتملة) للتدريب الرياضي كعملية تكيف لسنوات متعددة بأنها تتحكم فيها عوامل داخلية و أخرى خارجية، فكذا الحال بالنسبة للإنجاز الرياضي كنتيجة أو درجة نهائية، فهي تتحكم فيها عوامل نوجزها بالشكل الآتي:



ج- تطوير قدرة الإنجاز الرياضي: بعملية التدريب الرياضي و على المدى البعيد فإن التخطيط المنهجي المعقول للأهداف، المحتوى، الوسائل، و طرق التدريب بحسب المبادئ العامة للتدريب الرياضي يمكننا من التطوير المتدرج لقدرة الإنجاز الرياضي.

د- أهداف التدريب الرياضي: أهداف عملية التدريب المنهجي المبرمج و المخطط له يمكن أن تشمل (قدرات، مهارات، سلوك ذهني..... الخ و نميز ما يلي:

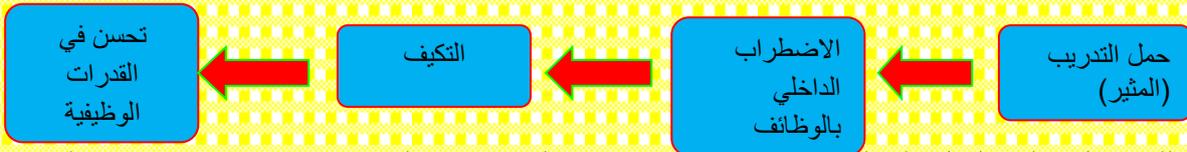
- ◆ **الأهداف الحسية الحركية:** ويفهم من ذلك بأنها العوامل الشرطية للإنجاز الرياضي (المدائمة، القوة، السرعة) و أصنافها المختلفة، من ناحية أخرى نجد قدرة التنسيق (تقني) التي تلعب دوراً رئيسياً بالتعلم الحركي.
- ◆ **الأهداف المعرفية:** و يفهم منها المعارف المنتظمة التقنية و التكتيكية، وكذا أساليب التشاور و التعاون لأجل منح الفعالية المثلى للعملية التدريبية.
- ◆ **الأهداف النفسية:** و يفهم منها الإرادة، ضبط النفس، و قدرة فرض الذات، و لكل ما سبق ذكره علاقة طردية مع العوامل البدنية.

ه- محتوى التدريب الرياضي: و نعني بها التمارين (Exercices) و هي عملية العمل على تجسيد للأهداف من خلال التدريب، مثال: لتحسين مداومة القوة للذراع نقوم بتمارين المد و الثني للذراع بارتكاز الأيدي على الأرض (الضغط)، و لأجل تحسين قدرة الإنجاز الرياضي و يجب تنوع أشكال التمارين، حيث نجد:

تمارين عامة، تمارين خاصة، و تمارين المناقسة، علماً أن التتابع السديد لها مهم جداً.

و- وسائل التدريب: هي كل ما يستعمل بعملية التدريب و يسخر لسيرها، و نجد وسائل تنظيمية، أدوات، معلوماتية (وصف لفظي للحركة، صور، عرض مرئي: معلومات حسية - حركية أو Kinesthésique).

4.1.2. قدرة الإنجاز الرياضي ومكونات حمل التدريب: التحسن بقدرة الإنجاز الرياضي تتأتى باستعمال مثيرات التدريب الرياضي الخاص و هذا التأثير نحصل عليه عند نهاية التتابع الآتي:



للحصول على الفعل المثالي لحمل التدريب من خلال وحداته المتعددة لايد من معرفة مختلف مكوناته و التفاعلات المعقدة الحادثة بينها خلال عملية تطوير قدرة الإنجاز الرياضي،(التداخل و التفاعل المعقد بين الأهداف، المحتوى، الوسائل، و طرق التدريب مع مكونات التدريب).

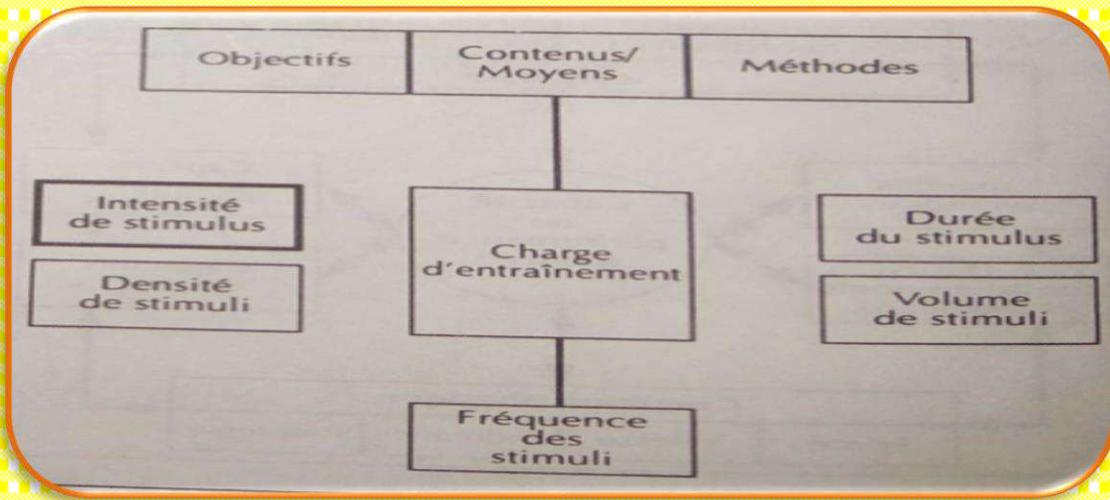
يسمي (Letzelter, 1978) مكونات حمل التدريب بمعايير حمل التدريب :

(Normes de la Charge D entrainement).

من خلال هذه المعايير نحدد كما و كيفا الحمل الإجمالي و كذا خاصية عملية التدريب و اعتبارها، نميز بحمل

التدريب ما يلي:

- ◆ **شدة المثير:** أي قوة كل مثير.
- ◆ **كثافة المثير:** العلاقة بين فترات الحمل و فترات الاسترجاع أو الاستشفاء.
- ◆ **زمن المثير:** و نميز هنا أن الحجم هو زمن و عدد المثيرات بحصة واحدة.
- ◆ **تكرار المثير:** (La fréquence de l'entrainement) عدد الحصص التدريبية باليوم أو بعدة أيام.
- ◆ **فعالية مجموعة من المثيرات لا تتعلق فقط ببعدها الكمي (زمن و حجم، تكرارات التدريب) بل كذلك ببعدها الكيفي أو النوعي (الشدة و الكثافة).**
- ◆ **تغطي شدة التدريب خلال العملية التدريبية بنسبة مئوية من قدرة الإنجاز القصوى للفرد الرياضي، و هي تمثل العنصر الرئيسي ذو الفعالية بالعلية التدريبية، و بمختلف أشكال المجهود الحركي: مداومة، قوة، و سرعة.**
- ◆ **مثال: لا يمكن توقع بلوغ الاستهلاك الأقصى للأوكسجين و الذي يعتبر المعيار المطلق لقدرة الإنجاز بالمداومة بشدة نسبتها 30%.**
- ◆ **يظهر مصطلح الكثافة خصوصا بتدريبات السرعة الدورية و اللادورية، حالة تتابع المثيرات بأسرع ما يمكن (الكثافة السريع للمثيرات)، أو بحالة اختيار مسافة طويلة (قوة زمن المثير)، أو بحالة التكرار المرتفع للحصص التدريبية (حجم مبالغ فيه)، بهذه الحالات يتحول الهدف من تطوير السرعة إلى تطوير مداومة السرعة.**
- ◆ **الاختيار الأمثل لشدة التمرين من شأنه أن يستدعي الألياف العضلية المناسبة لذلك.**
- ◆ **مثال: شدة متوسطة بتكرارات عديدة من شأنه أن يزيد في سمك العضلة، و على العكس من ذلك شدة عالية و تكرارات قليلة يزيد من القوة المميزة بالسرعة.**
- ◆ **حجم التدريب يمثل مجموع المثيرات بحصة تدريبية (بحمل الأثقال: الحجم هو ما تم رفعه من خلال الكرات و مقدر ب: الكيلوغرام).**
- ◆ **30 دقيقة مداومة كمحتوى لحصة تدريبية، الحجم يوافق زمن المثير.**
- ◆ **تكرار و تواتر التدريب هو أحد العناصر المهمة لفعالية التدريب، فبعد المدة الزمنية بين حصتين تدريبيتين من شأنه أن يفقد فعل التدريب السابق، وهو نتيجة لانعكاس سلبي على العوامل الداخلية بحيث ترجع إلى نقطة البداية التدريبية، و بالتالي لا يمكن الكلام عن التطوير بالأداء، و هو ما أثبتته دراسة (Meller et Mellerowicz, 1968) على التوأم التام أو الكامل (Monozygotes) على أن تدريب بشدة عالية وقصير الزمن و تكرارات قليلة بمعدل حصة إلى حصتين يومين فعال مقارنة بتدريب لحصص متباعدة و لو بأحجام معتبرة.**



	Charge de force	Charge de vitesse	Charge d'endurance
Volume de charge	<input type="checkbox"/> Charge (kg) par unité d'entraînement avec un type d'exercice donné <input type="checkbox"/> Fréquence (f) (nombre de répétitions) d'un type d'exercice donné (sauts, lancers, etc.)	<input type="checkbox"/> Distances (m), et répétitions ou séries par unité d'entraînement avec un type d'exercice donné <input type="checkbox"/> Fréquence (f) (nombre de répétitions) d'un type d'exercice donné	<input type="checkbox"/> Distances (m), et répétitions ou séries par unité d'entraînement avec un même exercice donné <input type="checkbox"/> Durée de l'entraînement (heures/semaine, unités d'entraînement/semaine)
L'intensité de la charge est déterminée par	<input type="checkbox"/> L'impulsion (N/s) d'un type d'exercice donné <input type="checkbox"/> La charge (kg) <input type="checkbox"/> Le pourcentage (%) de la force maximale concentrique <input type="checkbox"/> Le pourcentage (%) de la force maximale isométrique	<input type="checkbox"/> Le pourcentage (%) des performances de vitesse maximale pour un type d'exercice donné <input type="checkbox"/> La vitesse du mouvement (m/s) <input type="checkbox"/> La nature de l'impulsion d'un type d'exercice donné (maximale, submaximale, moyenne)	<input type="checkbox"/> La vitesse motrice (m/s ; km/min ; km/h) <input type="checkbox"/> La fréquence cardiaque (pulsations/min) qui doit être maintenue sur une distance donnée <input type="checkbox"/> Le pourcentage (%) d'une performance sur une distance ou par rapport à une autre valeur
L'intensité de la charge est déterminée par	<input type="checkbox"/> La nature de l'impulsion d'un type d'exercice donné (sauts, lancers, etc. maximale, submaximale, moyenne)	<input type="checkbox"/> La fréquence de mouvements (f) dans une unité de temps donnée	<input type="checkbox"/> La performance sur un type d'exercice donné (Watt) <input type="checkbox"/> Le mode de production d'énergie (maximal/lactacide) <input type="checkbox"/> Le pourcentage (%) de l'absorption maximale d'oxygène
La durée de la charge est déterminée par	<input type="checkbox"/> La durée (s ; min) d'une série d'exercices avec ou sans fréquence établie (ex. dans l'entraînement cyclique)	<input type="checkbox"/> La durée de parcours d'une certaine distance <input type="checkbox"/> Le temps (s) nécessaire pour la répétition d'un certain nombre de mouvements	<input type="checkbox"/> Le temps (s ; min ; h) pour parcourir une certaine distance
La densité de la charge est déterminée par	<input type="checkbox"/> Le temps de pause (s ; min) entre les séries	<input type="checkbox"/> Le temps de pause entre les distances ou les séries <input type="checkbox"/> Le rapport (ex. : 1/2 ; 1/3) entre durée de charge et temps de pause	<input type="checkbox"/> Le temps de pause entre les distances ou les séries <input type="checkbox"/> Le rapport (ex. : 1/2 ; 1/3) entre durée de charge et temps de pause

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث و التي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:
أ.الواجبات التربوية: و التي تشمل ما يلي:

مقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي، **أولى ماستر تدريب رياضي**، إعداد: الدكتور: جمالي مرابط.

- ▶ تربية النشء على حب الرياضة و أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية من الحاجات الأساسية للاعب(ة) و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- ▶ تشكيل دوافع و ميول اللاعب(ة) و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- ▶ تربية و تطوير السمات الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية.
- ▶ بث و تطوير الخصائص و السمات الإرادية.

ب.الواجبات التعليمية:

- ∇ التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب(ة).
- ∇ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- ∇ تعلم و إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية و اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- ∇ تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

ج.الواجبات التنموية:

التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب(ة) و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساسيات العلمية.

د.جمالي مرابط

مبادئ بناء عملية التدريب:

تنقسم إلى:

مبادئ النسبية أو
التناسب

مبادئ خصوصية
التدريب

مبادئ التدريب الدوري

مبادئ التكيف

- ◆ المبادئ المنهجية التي سيتم عرضها لها من الأهمية في عملية البرمجة والتخطيط، سير و بناء عملية التدريب الرياضي.
- ◆ هناك عوامل بيولوجية، بيداغوجية، ونفسية ذات تأثير على عملية التدريب، ومعرفة هذه العوامل يمنحنا كفاءة لبرمجة عملية التدريب.
- ◆ القواعد الأساسية المشكلة تمكنا من تحسين قدرات الرياضي والمدرّب.
- ◆ لا يمكن الفصل بين هذه القواعد والمبادئ بل هي كل متكامل يرافق عملية التدريب.
- ◆ مبادئ بناء و هيكلية التدريب تعطي وتشمل كل أبعاد عملية التدريب (تقني، تكتيكي، بدني، نفسي)، وكذا محتويات، مناهج، وتنظيم عملية التدريب.
- ◆ تطبيق هذه المبادئ ومراقبتها المعقدة يطرح العديد من المتطلبات سواء للرياضي أو للمدرّب.
- ◆ يختلف المؤلفون والكتاب في هيكلية وترتيب هذه المبادئ نذكر منهم (Harre1979, Letzetler1978, Martin1979, (Grosser et Al 1986, Trasishka1988.....
- ◆ إلى حد الآن لم يتمكن من وضع نظرية موحدة فيما يخص القواعد، لأن العلم(علم التدريب) لم يتمكن من معالجة كامل التجارب الميدانية لمختلف الأنظمة (Experience Empirique)، والتميز القاعدي و الأساسي الوحيد هو المبادئ العامة والمبادئ الخاصة.
- ◆ رغم أن (Schnabl et Muller) يميزون بين المبادئ **المطبقة** بالتدريب الرياضي ومبادئ التدريب الرياضي.
- ◆ مجال تطبيق المبادئ العامة يشمل كل التخصصات وكل مجالات التدريب وكل مراحل تطوير الإنجاز الرياضي.
- ◆ المبادئ الخاصة تتوجه إلى مختلف أبعاد التدريب الرياضي (تقني، القدرات التنسيقية أو إلى مجموعات عضلية، علاجي، تأهيل، مدرسي،.....).
- ◆ المبادئ المطبقة بالتدريب الرياضي: هي المبادئ التي تتجاوز إطار التدريب الرياضي ولها غرض خاص.
- ◆ مبادئ التدريب الرياضي لا تتجاوز إطار عملية التدريب (Schnabl et Muller1988)/

المبادئ المطبقة تميزها قواعد التدريب، أما مبادئ التدريب فلها درجة من الصديق الواسع تتمم وتكتمل بتشكيل قاعدة.

قواعد عامة تنتج مبادئ عامة



فالقاعدة تعمل على عرض المبدأ وإيضاحه بمجالات عدة، محتويات وظاهرة التدريب.

مجموع المبادئ الأساسية يمكن تقسيمها إلى أربعة مجموعات أساسية ((Grosser et (Schnabl et Muller1988)

Al 1986, هي:



حيث ارتكز هذا التقسيم على مختلف مراحل **التكيف البيولوجي** وذلك كالآتي:

1. لإثارة التكيف وجب احترام المبادئ المرتبطة بحمل التدريب:

2. لتثبيت التكيف وجب احترام مبادئ التدريب الدوري:

3. لأجل تثبيت التكيف وجب احترام المبادئ المرتبطة بالتخصص:

4. لتحسين العوامل المشكلة للإنجاز الرياضي وجب احترام مبادئ

مبادئ بناء عملية التدريب

المبادئ المحددة لعمل التدريب التكيفي

1.أ. كفاءة مثير حمل التدريب:

هذا المبدأ ينص على ضرورة تجاوز حمل التدريب لعتبة معينة حتى نضمن التحسن في قدرة الإنجاز الرياضي، وهذه العتبة مرتبطة بمستوى الرياضي، مثال: في تحسين القوة يجب تجاوز حمل التدريب 30% من القوة القصوى للتقلص الثابت لغير الرياضيين، أما بالنسبة للأفراد ذوي التدريب المقبول فوجب تجاوز 70% من القوة القصوى (Hollman et Hettinger, 1980).

1.ب. حمل التدريب الشخصي:

ويعني استعمال مثير التدريب الذي يتناسب وعتبة المقاومة البدنية والنفسية ودرجة السماح من حاجيات الرياضي و متطلباته التدريبية، فمثير تدريبي يمكن أن يكون غير كافي لدى شخص ولكنه حاد وبالغ لدى شخص آخر، أي يتجاوز حدوده (للأول)، فهناك زيادة عن الواجب. نوعية الألياف لدى الرياضي تؤخذ بعين الاعتبار ولها فعلها، فأحمال التدريب و يجب تكييفها وتغييرها لهذا السبب (لكل نوعية ألياف تدريب يناسبها).

1.ج. حمل التدريب المتدرج (المتصاعد):

يرتكز هذا المبدأ على الفعل المتبادل بين (حمل التدريب، التكيف العضوي تحسن الإنجاز الرياضي) حيث يراد من ذلك الرفع المنتظم في متطلبات الإنجاز الرياضي (التقني، البدني، التنسيقي، المعرفي، الإرادة). في حالة ثبات حمل التدريب لمدة طويلة فإن ذلك لا يؤثر بالرفع على الإنجاز (وهو عدم احترام لكفاءة المثير)، مما يحتم الرفع من حمل التدريب بتوقيت محدد بتعلق بالعمر الزمني (العد و الحساب) و العمر البيولوجي (العمر المتعلق بتطور الأجهزة الوظيفية)، وكذلك يتعلق الرفع بمدة التدريب الخالية والمستوى البدني الذي وصل إليه الرياضي من الإنجاز. يمكن رفع حمل التدريب من خلال العناصر الآتية:

- ✦ الرفع من الحجم و الشدة، و رفع الحجم يسبق رفع الشدة وبالأخص لدى الشباب.
- ✦ الرفع من التنسيق الحركي العام أو الخاص وذلك من خلال تمارين أكثر تعقيدا، أو تسلسل حركي مع التركيز العالي في الأداء وبالأخص بالجانب التقني و التكتيكي.
- ✦ الرفع في عدد و مستوى المنافسة، حيث أن المنافسة هي شكل من أشكال الجهد المتخصص بحيث يستنفذ الجهد الوظيفي، و التحكم التقني، التنسيق الفعلي، فالرفع في المناسب في قدرات المنافسة تطور قدرات المنافسة.
- ✦ التدرج في الحمل يخص الشباب أكثر وذلك لاعتبارات النمو و لتجنب الأمراض (الخدوش) التي يسببها الرفع الزائد و الحاد.

1.د. مبدأ التتابع السديد لأحمال التدريب:

ويتعلق أكثر بوحدة التدريب التي تهدف لتطوير العوامل المشكّلة للإنجاز الرياضي، نرتب بداية الحصص التدريبية التمارين التي تتطلب كفاءة كبيرة (حالة بدنية ونفسية عالية) والتي تتبعها راحة كاملة أو تامة مثلا: تمارين التنسيق، السرعة، القوة المميزة بالسرعة أو القوة القصوى، تمارين التنسيق والسرعة تسبق تمارين القوة. بعدها تأتي التمارين التي لا تستدعي استرجاع كامل (غير كامل) مثل تمارين مداومة السرعة، تمارين مداومة القوة وأخيرا تمارين المداومة.

1. ه. رفع الحمل المتغير (المفاجيء):

وذلك بأحمال غير معتادة لأجل إثارة الاضطراب على مستوى التكيف (Changement de l'homéostasie) من جديد و يتم ذلك بتغيير وزيادة سرعة التنفيذ، أحمال إضافية، وتغيير طرق التدريب، علما أننا نلجأ لكل هذا حالة ملاحظة عدم التحسن والتطور لمدة طويلة، أو في حالة كنا نهدف لإيجاد عدة قمم للإنجاز الرياضي.

1. و. تناوب أحمال التدريب:

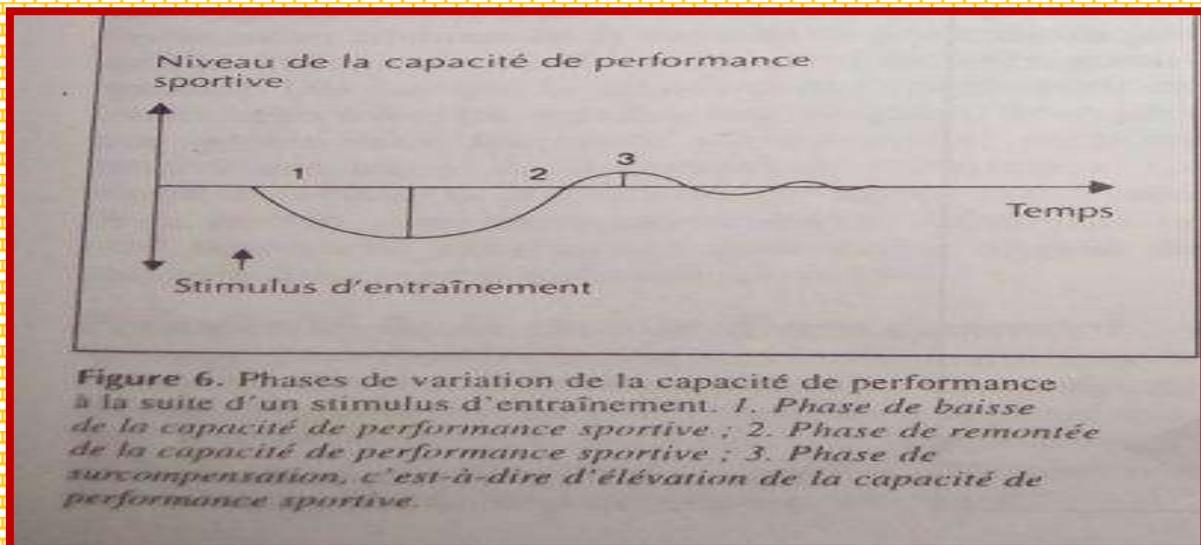
ويخص هذا المبدأ التخصصات التدريبية المعقدة مثل العشاري بألعاب القوى وغيره، حيث أن كل عامل من العوامل الإنجاز الرياضي يتطلب تطويره بصفة مثلى، مع العلم أن الاسترجاع لكلا منها غير متجانس (Hétérochrone). ويعني كل هذا أن مختلف الأحمال يختلف شكلها (تدريب القوة، السرعة، التنسيق، المداومة) مما ينعكس على فعلها بالعضية أو الجسم، مما يتطلب زمن استرجاع مختلف في المدى.

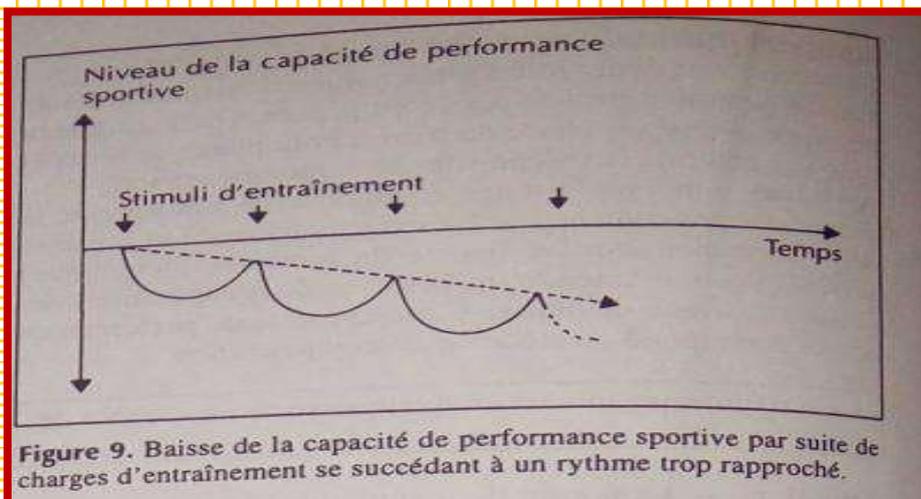
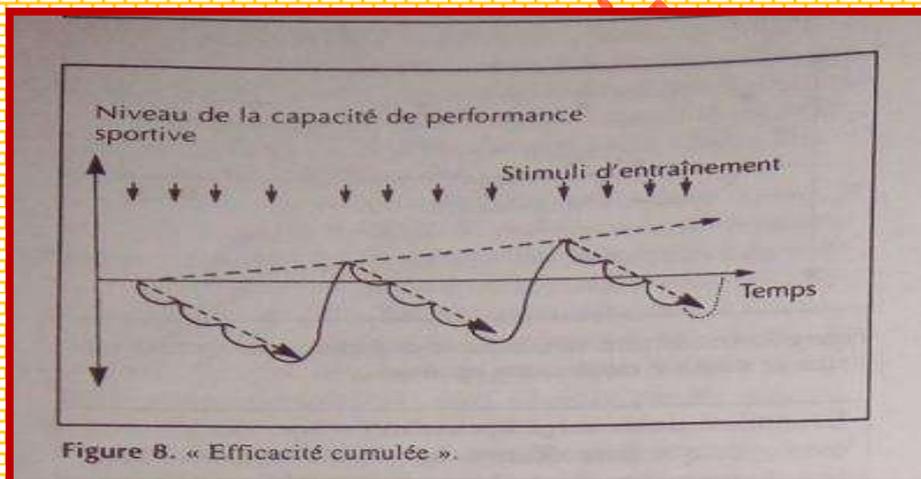
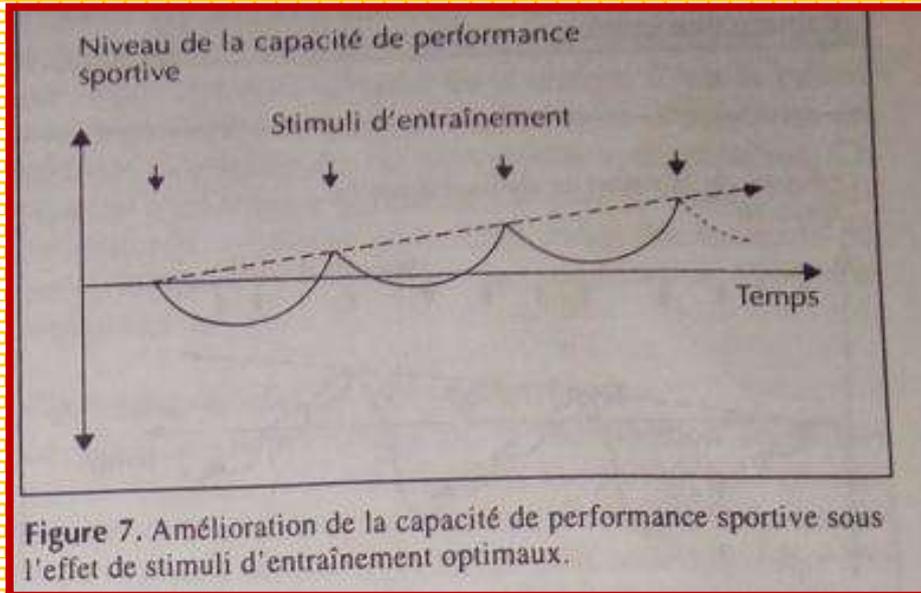
مثال : تدريب المداومة ذات شدة عالية يستدعي الغليكوجان والذي يعوض بفترة الراحة، الحصص الموالية تركز على القوة القسوى التي تتطلب كم من البروتينات عند الاسترجاع لتطبيب الخدوش.

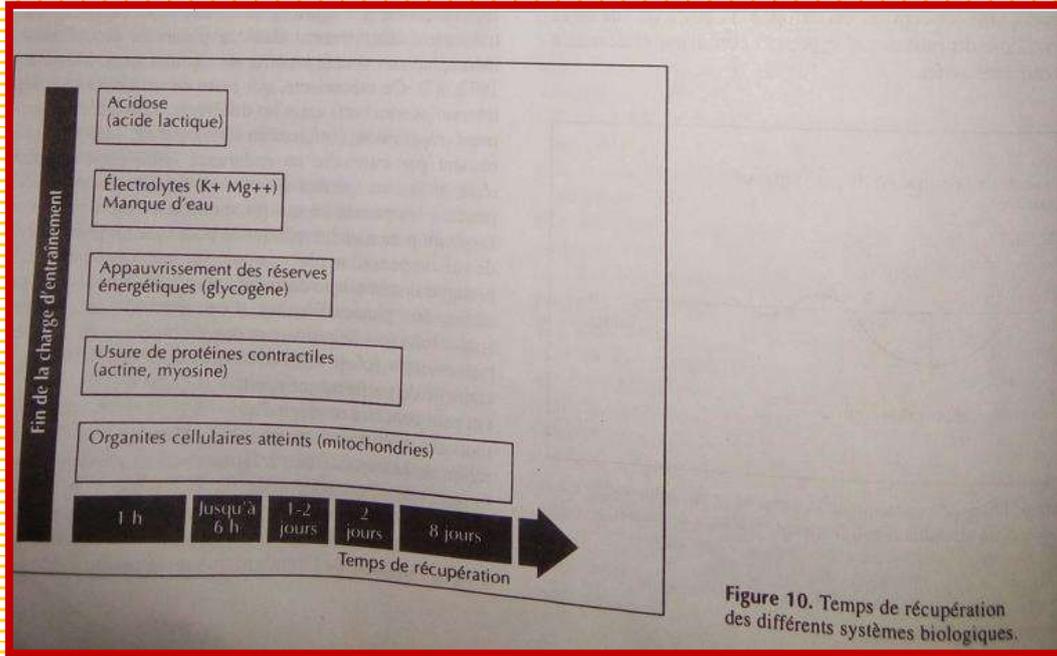
1. ز. العلاقة المثلى بين الحمل والاسترجاع (التعويض الزائد):

عملية التطور في ظاهرة التكيف والنتيجة عن التدريب الرياضي تنقسم إلى قسمين أو فترتين: فترة الحمل (فترة العمل) و فترة الاسترجاع أو آلية التعويض الزائد.

فترة العمل أو الحمل يحدث بها هبوط في كمون الطاقة، حيث تتبع بارتفاع خلال الاسترجاع أو الاستشفاء والذي يتجاوز مستوى البداية، لاحظ الأشكال أدناه:







مصطلح التعويض الزائد يقتصر على تعويض المخزون الفوسفاتي (Pc) والمخزون السكري (غليكوجان). حالة عدم وجود أحمال تدريبية ترجع إلى نقطة البداية، وحالة تتابع أحمال التدريب وعدم الوصول لراحة كاملة فإنه من شأن ذلك أن يوقعنا في التدريب الزائد، والحمل والراحة مصطلحان غير منفصلان.

2. مبادئ التدريب الدوري:

وتتمثل في ثلاث مبادئ هي: مبدأ حمل التدريب المستمر، مبدأ دورية حمل التدريب، ومبدأ دورية الاسترجاع.

2.أ. مبدأ حمل التدريب المستمر:

استمرارية التدريب من خلال تتابع منتظم ينتج عنه تحسن في قدرات الانجاز إلى حد أقصى موافق للحدود الوراثية، وفي حالة انقطاع التدريب وعدم استمراره بسبب الإصابة، تدريب غير منتظم، المجال الزمني الكبير بين وحدات التدريب..... الخ) فإن ذلك يؤدي إلى هبوط في القدرات، والذي يتناسب طرديا مع الكيفية التي رفع بها (رفع سريع إلى فقدان سريع / ورفع منتظم ومنتدرج طويل إلى فقدان بطيء).

2.ب. مبدأ دورية حمل التدريب:

لا يمكن الحفاظ على مستويات عليا من القدرات الفردية للرياضي وبالتالي لا يمكن أن يكون الإنجاز متالي طوال العام أو الموسم الرياضي ولهذا يجب التناوب بين الأحمال والراحة (الرفع في الحجم مع خفض في الشدة) وهذا ما يمكن من بلوغ الفترة المناسبة للحالة المثلى دون إهمال استمرارية التدريب، لهذا تقسم عملية التدريب لمراحل (تحضيرية، منافسة، انتقالية).

مبدأ التناوب يساعدنا في تجنب الوقوع بالتدريب الزائد ومن ناحية أخرى بلوغ قمم الإنجاز التي لا يمكن بلوغها من خلال حمل ثابت.

2.ج. دورية الاسترجاع:

هذا المبدأ له أهمية كبيرة برياضة المستوى العالي، حيث يصل الرياضي إلى المستوى العالي العالمي بين (08-12) سنة، هذا المكسب يتبع بأحمال تدريب حساسة عالية (من عامين إلى ستة)، رغم المجهودات التدريبية العالية الشدة فإن ذلك لا يحسن في الإنجاز بل من الممكن أن يحدث هبوط، ومن بين الطرق المستعملة لدى العديد من رياضي ، المستوى العالي

مقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي، **أولى ماستر تدريب رياضي**، إعداد: الدكتور: جمالي مرابط.

لأجل تجاوز مرحلة التشبع هو إدخال مرحلة استرجاع طويلة و الابتعاد عن المنافسة لمدة قد تصل بين (06-12) شهرا، و خلال هذا التوقف عن المنافسة يتبع الرياضي تدريب قليل الإحساس مع الأخذ بعين الاعتبار للاسترجاع لأجل استمداد مخزون بدني و نفسي، بعد هذه المرحلة يبلغ الرياضيون قمم أعلى من سابقاتها.

3. مبادئ التخصص و خصوصية التدريب:

بالكثير من التخصصات الرياضية لا يمكننا بلوغ قمم حمل التدريب للإنجاز الفردي دون خصوصية وظيفية مطبقة و لمدة زمنية مناسبة، مبادئ التكيف للتدريب بحسب السن و بحسب الهدف الخاص نملئ علينا تطبيقها (خصوصية وظيفية مطبقة) بالمجال الرياضي.

3.أ. التكيف مع العمر:

عند الطفل و المراهق العمر البيولوجي يلعب دورا هاما و أساسيا في تحديد قدرات الإنجاز و الحد المسموح به وراثيا، الكثير من الموهوبين برزوا بمرحلة الطفولة و المراهقة و لم يتجاوزوا الحدود المتوسطة بمراحل عمرية أخرى و ذلك بسبب التباين البيولوجي، يمكن أن تصل الفروق إلى حد خمسة (05) سنوات بسبب العمر البيولوجي، هؤلاء الأطفال و الشباب يمتلكون تطور سريع لا يقتصر على الإنجاز بل يتعداه لمقاومة مرثفة لمثير التدريب، مما يحتم برمجة لتدريب مناسب. حمل التدريب يعد و يحضر بحسب العمر البيولوجي و ليس بحسب العمر الزمني لأجل الوصول إلى القدرات المتوقعة للإنجاز الرياضي.

مبدأ تكيف التدريب مع العمر استثمار في المراحل الحساسة و بالأخص في التخصصات التقنية و التي تتطلب قدرات تنسيق (الجمباز)، التزلج و التزلج على الثلج.

3.ب. التكيف للهدف الرياضي الخاص:

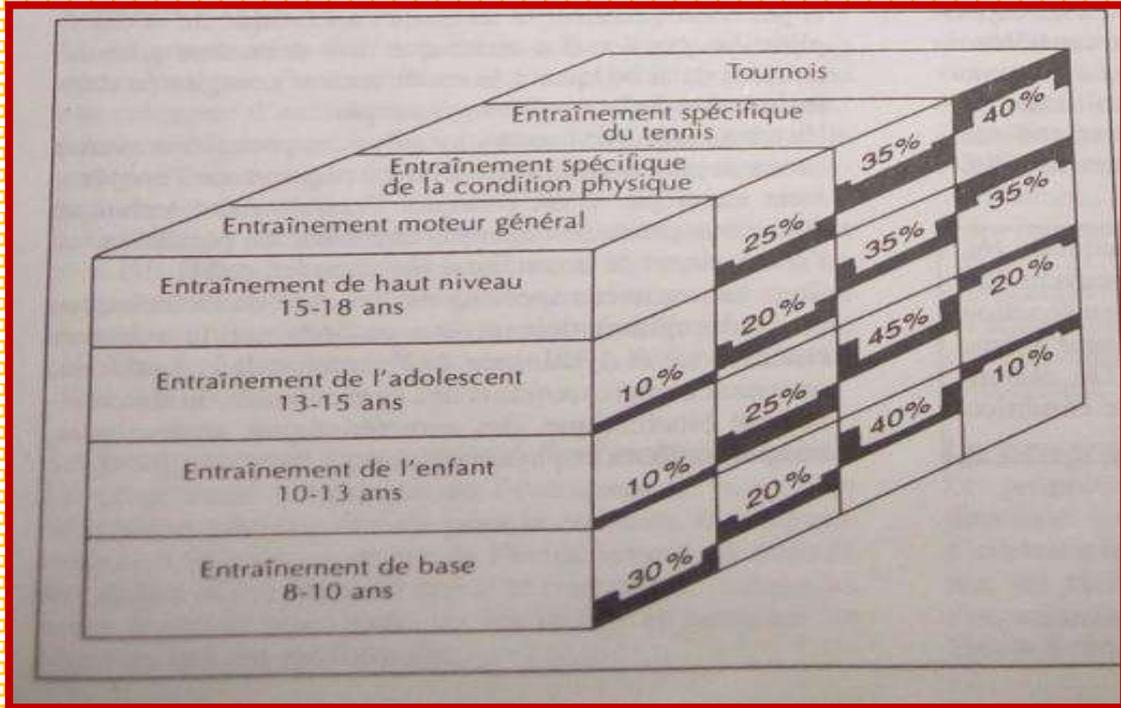
هذا المبدأ يتكلم عن السبق التنسيقي الخاص بالتدريب الرياضي الذي يعني أن لكل تخصص رياضي خصائص تنسيقية و متطلبات شرطية، التحضير على المدى البعيد للإنجاز الرياضي بالمستوى العالي و لتخصص رياضي محدد يفترض أن تكون الأهداف، الطرق، المحتوى، الوسائل و بناء التدريب مكيفة و بكل مراحل التطوير و على المدى البعيد لقدرة الإنجاز و لمتطلبات التخصص الخاصة و كذا لجميع التوقعات.

4. مبدأ التناسب أو النسبية:

هذه المبادئ تولي أهمية كبرى لعملية التدريب على المدى البعيد و لبناء دورة كبرى (سنوية)، حيث تصف العلاقة بين التطوير العام و التطوير الخاص، و من ناحية أخرى العلاقة بين مختلف مكونات الإنجاز المعقد، حيث أن برمجة مهمة في أي اتجاه (الأشكال) تؤدي إلى التطوير المهم و المظلم.

الشكل الموالي يوضح النسب المثوية في التدريب للعبى التنس: بحسب (Shonbor,1984)

مقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي، أولى ماستر تدريب رياضي، إعداد: الدكتور: جمالي مرابط.



جمالي مرابط

تحيات أستاذ المقياس



برمجة، تنظيم وتقييم عملية التدريب

لأجل كفاءة التدريب الرياضي فإن ذلك لا يقتصر على توقع لحالة الانجاز فقط بل يجب أن يتعداه لتوقع البرمجة المناسبة على المدى البعيد، عملية البناء للتدريب الرياضي وكذا التقويم القاعدي أساس لها.

1/ مفهوم:

يرى (STARSISHKA;1988) أن عملية البرمجة ومحتواها هو الآتي:

هي عملية توقع وتصور منتظمة تعتمد على خبرة الممارسة والمعارف العلمية الرياضية - وكذا عملية البناء والتدريب الرياضي المكتسب الحالي أو الموجود عليه الرياضي.

أهم خصائص البرمجة الرياضية هي التكيف المتواصل، البناء التدريجي للمراحل الزمنية، ودورية حمل التدريب.

2/ أنواع البرمجة:

برمجة التدريب الرياضي تضبط الخطوط الكبيرة التوجيهية التي يتبعها طاقم وهيئة التدريب وكذا الرياضي أو مجموعة من الرياضيين خلال فترة زمنية، حيث نميز ما يلي:

2.1/ البرنامج النظري أو المفاهيمي للتدريب الرياضي:

تنطلق البرمجة المفاهيمية من توجيه علم محدد إلى تسيير إجراءات التدريب، حيث تنتهي من خلاله المهام والأهداف الدقيقة والمضبوطة، كما يدلنا على سبيل الواجب إتباعها لتحقيق الأهداف وبلوغها

2.2/ البرنامج الأظري أو البرنامج الإطار:

ويقصد هاهنا الانطلاق من البرنامج النظري لأجل تحديد عموم الأشخاص الممثلين لنوع رياضي والمشرفون على مجموعة من الرياضيين.

البرنامج الإطار لا يقتصر على تحديد المهام لممثلي التخصص بل يتعداها للتحضير التام والكامل لقمم الموسم الرياضي.

2- ج/ البرنامج الجماعي: برنامج التدريب الجماعي هو عمل منجز من طرف طاقم وهيئة الإشراف، والذي يوجه لمجموعة من الرياضيين لهم نفس الهدف الرياضي ونفس مستوى الانطلاق المتقارب، وبالأخص للشباب والمبتدئين، هذا البرنامج يطبق بمجال الألعاب الرياضية، (Schnabl et Paumann.1980).

أما برنامج التدريب الجماعي النخبوي:

- ❖ معلومات حول قيمة ومستوى المجموعة الرياضية والزمن الذي يمكننا من بلوغ الأهداف.
- ❖ تحديد الأهداف لبعض قمم المنافسة.
- ❖ تحديد الأهداف الوسطية الواجب بلوغها ببعض المراحل من المنافسة أو من خلال عمليات مراربة الانجاز.
- ❖ معلومات حول دورية التدريب.
- ❖ يدلنا على المحاور الرئيسية في تكوين الرياضي (الشدة والحجم للأحمال التدريبية).
- ❖ يدلنا على أهم وسائل التدريب (المحتوى، الطرف، التنظيم).

2-د/ البرنامج الفردي:

يحتوي التوجيهات الأساسية التي تمكن فرد معين من بلوغ الإنجاز المثالي ، حيث يعرفنا هذا البرنامج بالأهداف ، المهام ، المحتويات ، الرسائل، الطرق، التنظيم، التقسيم، والمنافسات .

2- ه/ البرنامج المتعدد السنوات: (على المدى البعيد).

حيث يحتوي عدة محطات تدريبية : التدريب القاعدي، التدريب التكويني، التدريب للمستوى العالي.

2-و/ البرنامج السنوي:

حيث يدلنا على البناء العملي للرياضي على مدار سنة رياضية، فهو يجسد البرنامج المتعدد السنوات وبالسنة الجارية وهو على النحو التالي:

◆ يعرفنا بأهم الأهداف ومختلف محطاتها من السنة ،

◆ برمجة الأعمال التدريبية.

◆ التشخيص المتوقع للإنجاز الرياضي .

◆ برنامج المنافسة، التحضير، والمنافسات التقويمية.

◆ برنامج التقييم.

2-ز/ برنامج الدورة الكبرى : P-Macrocyclique

يدلنا على التنظيم المتبع بفترة تدريب على مدى المتوسط. و لبعض الأسابيع : ويرتكز على الهدف الذي يعمل على التطوير المركز لأجل الوصول للإنجاز المثالي .

2-ح/ البرنامج الأسبوعي:

ويدعى كذلك برنامج الدورة الصغرى أو البرنامج الإجمالي (العملي) ، يدلنا على برنامج عمل لعدة أيام والتي تصل لأسبوع، ومن ناحية أخرى النتائج الحاصل والمهام الأساسية داخل الوحدات التدريبية .
و يظهر من خلال أيام الأسبوع الأعمال العالية والمنخفضة، كما يظهر تسلسلها والطرق المتبعة بها (من خلال التمارين).

2-ط/ برنامج وحدة تدريبية :

يدلنا على البناء لكل حصة رياضية وبالتدقيق من حيث أهداف الحمل ، الطرق ، محتوى التدريب، الوسائل اللازمة للإنجاز، والمحتوى، فهو يدلنا على برنامج : التسخين، نقاط القوة بالحصة، ونهاية الحصة التدريبية .

3. تفصيل البرامج التدريبية:

بالبرنامج التدريبي وجب تشكيل وتحديد أهداف قابلة للتجسيد وبوسائل دقيقة ، ولذلك نتبع ما يلي :

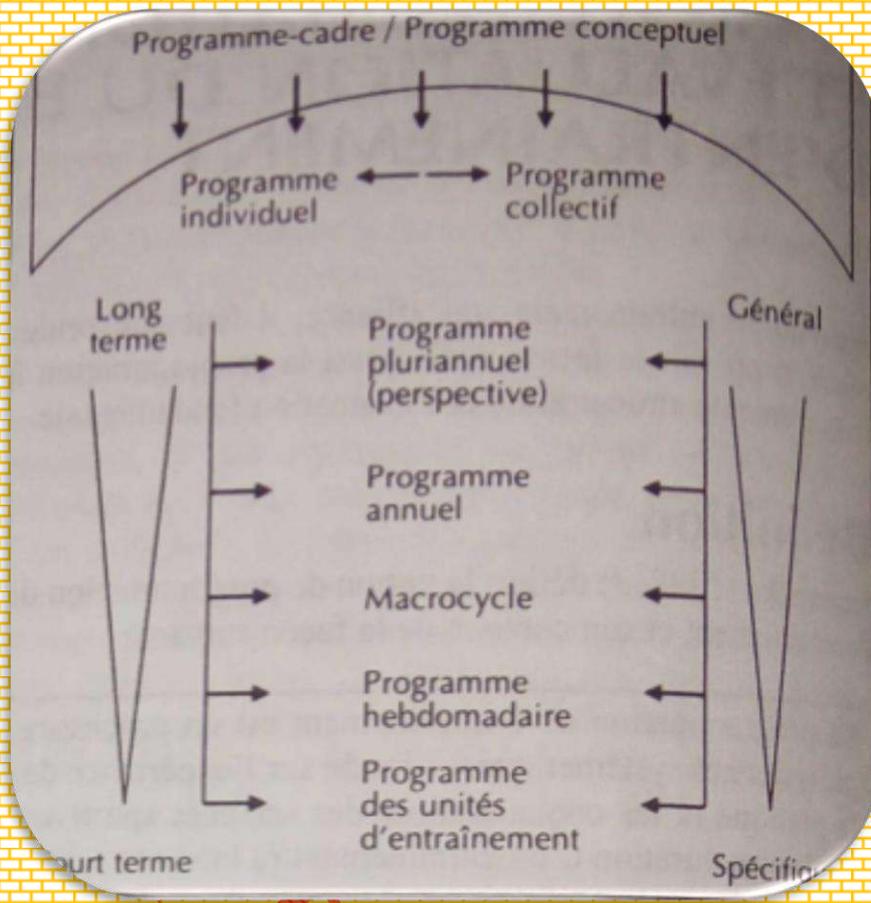
◆ معرفة الحدود الزمنية للبرنامج التدريبي ومحتوياته الأساسية.

◆ معرفة الأهداف الجزئية الخاصة بكل مرحلة والمهام الواجب تنفيذها ونسبتها المئوية (لمكونات الإنجاز)

◆ معرفة المحتوى ، الوسائل وطرق تجسيد البرنامج والمهام المنوطة بذلك.

◆ ضبط رزنامة المنافسات واختبارات المراقبة .

الشكل الآتي يوضح أنواع البرمجة بالتدريب الرياضي:



تحيات أستاذ المقياس:



تسيير و مراقبة عملية التدريب.

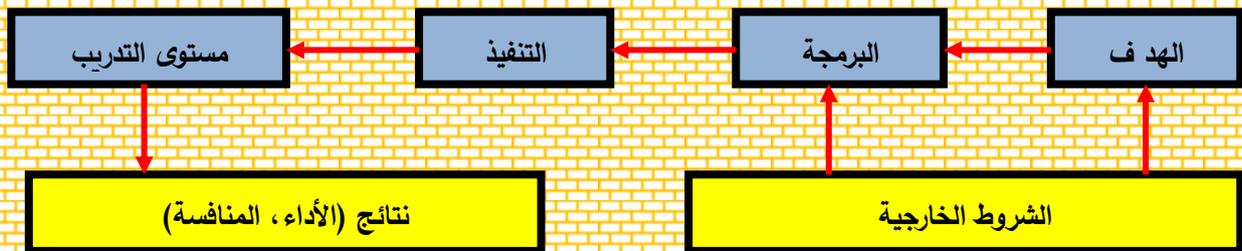
إن تشخيص الأداء أو الإنجاز الرياضي، مراقبة الأداء و التخطيط لعملية التدريب هي عناصر مشكلة للتسيير المعقد للتدريب الرياضي، علنا أن هذه العناصر مرتبطة ببعضها ارتباطاً طردياً. للحصول على تطور مثالي في الأداء ضمن تدريب قصير، متوسط، أو طويل المدى يجب مراقبة طرق التشخيص للأداء الذي سبق تقديمه و شرحه، المعطيات و النتائج المأخوذة (المنحصل عليها بالتشخيص)، و من ثم تستغل و نستثمر بالأيام و الأسابيع الموائية لعملية التخطيط، حيث يمكن تغيير هذه البرمجة أو التخطيط أو الحفاظ عليه.

إن مصطلح تسيير التدريب يعني كذلك تسيير الأداء أو الإنجاز الرياضي، و هو كل ما يؤخذ بالحسبان خلال:

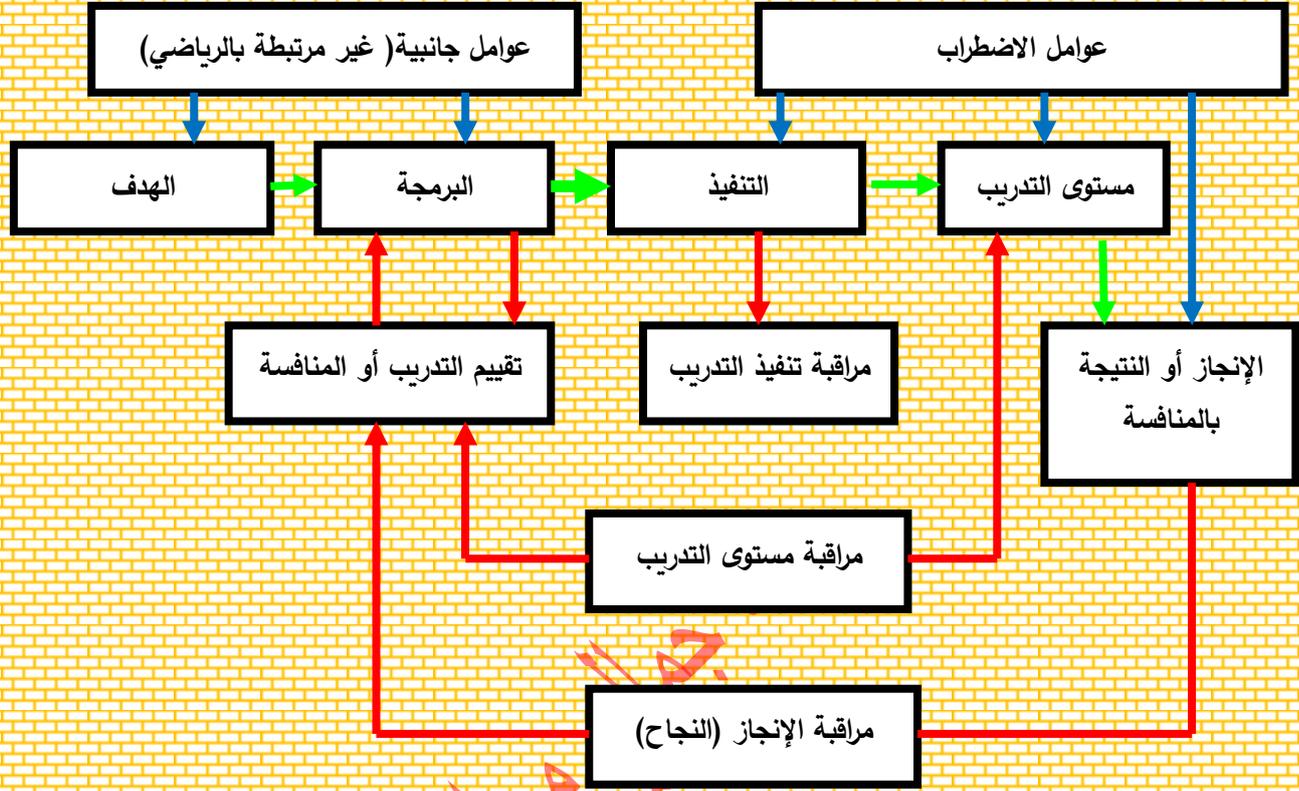
- ◆ البرمجة الرياضية على المدى: القصير، المتوسط و الطويل المدى.
- ◆ خلال عملية التنفيذ بالتدريب.
- ◆ الحصول على نتائج و معطيات عن التدريب و المنافسة.
- ◆ عملية التقييم و التقويم و التغيير الذي يمس التدريب و برمجته.

مهما اختلفت أهداف التدريب (مستوى عالي، صحي، إعادة تأهيل.....الخ) فإن عملية مراقبة سير التدريب تمكننا من الوصول للتطور المثالي للإنجاز الرياضي، حيث يهتم خلالها بالطرق، المحتوى، القواعد و الأسس، التكيف، العوامل النهائية للإنجاز الرياضي.

الشكل يعبر عن محطات تسيير عملية التدريب:



الشكل الآتي يعبر عن مختلف أنواع المراقبة و تسيير عملية التدريب:



وظيفة المراقبة و الاختبار:

عند تطبيق الاختبارات التشخيصية للأداء الرياضي نركز على معيار الصلاحية (Validité) و إمكانية

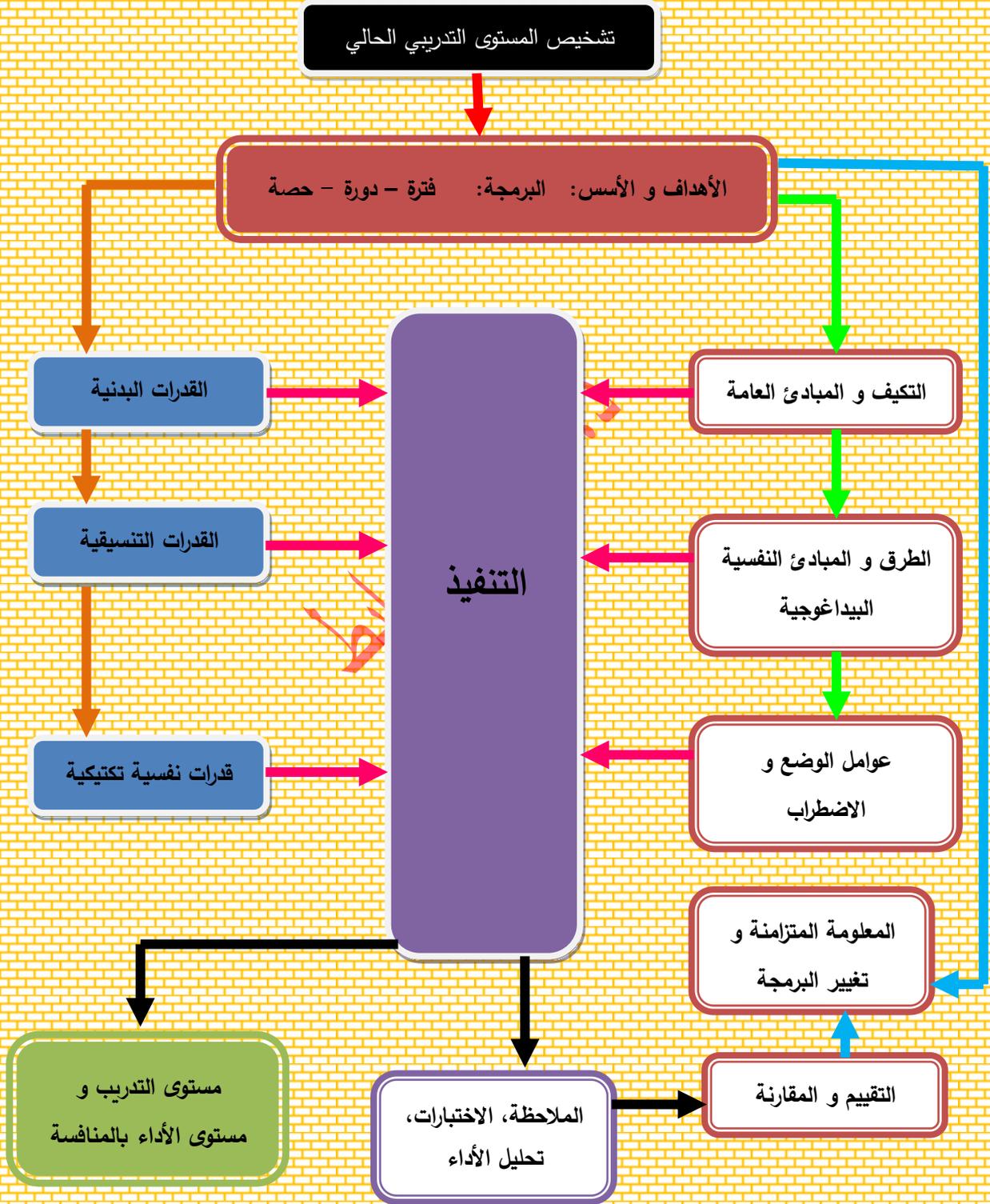
الاعتماد، و من وجهة النظر العلمية البحتة نجد ما يلي:

- أ- معايير الصلاحية الأساسية (متعلقة بالاختبار): و هي الدقة، الاعتماد، و الموضوعية.
 - ب- معايير الصلاحية الثانوية (عند التنفيذ): و هي الاقتصاد، معايير أساسية بالأداء، إمكانية المقارنة.
- فيما يخص المعايير الأساسية نسجل ما يلي:

- ✓ صلاحية اختبار: تعبر عن ملائمة الاختبار لما تم اختياره.
- ✓ الاختبار المعتمد: يعبر عن مدى دقة ما تم اختياره.
- ✓ درجة الموضوعية: تدل على مدى حياد الشخص و تقييمه أثناء الاختبار.

(حماد، 2000، ص ص 120-140).

الشكل أدناه يوضح موقع التشخيص من عملية التسيير و المراقبة.



مقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي، **أولى ماستر تدريب رياضي**، إعداد: الدكتور: جمالي مرابط

تشخيص الأداء الرياضي: يعرفنا و يحدد لنا بالضبط المستوى الفردي لكل عامل من عوامل الإنجاز الرياضي، و يشكل التشخيص و البرمجة العنصران الأوليان لتسيير عملية التدريب.

تحيات أستاذ المقياس:

د. جمالي مرابط



التدريب والتدريب على المدى البعيد.

من السهل الحصول على أثر للممارسة الرياضية لكن يصعب بلوغ المستويات القصوى من الإنجاز الرياضي، إلا بشرط ألا وهو اكتساب القواعد الأساسية للإنجاز الرياضي للإنجاز الرياضي بمرحلتي الطفولة و المراهقة، وهذا ما يستدعي برمجة منتظمة لعملية التدريب على المدى البعيد.

أكبر خطأ نقع فيه خلال البرمجة هو برمجة التدريب الرياضي على أساس التشابه و التجانس بين مراحل أو فتراته الزمنية التي يمر بها الرياضي، فوجب الاهتمام بمحتوى التخصص بعد مرحلة التكوين القاعدي المتنوع، فلكل تخصص رياضي تدريب خاص.

العناصر الحاسمة في التدريب على المدى البعيد هي:

▶ البرمجة على المدى البعيد لشروط تطوير الإنجاز.

▶ فهم و معرفة المراحل الضرورية عبر الزمن والتي لها ارتباط بعمر الإنجاز الأقصى.

▶ الشروط العامة للتخصيص على المدى البعيد لأجل تطوير الإنجازات القصوى.

عند برمجة تطوير الإنجاز على المدى البعيد يجب الأخذ بالحسبان ل: التخصص الرياضي كوحدة واحدة معقدة وله متطلبات خاصة معبرة عنه أو عن ملمحه.



-الجدول يوضح التطوير على المدى البعيد لرياضة المشي و العدو-

التدريب القاعدي العام	
تدريب قاعدي	أطفال و مراهقين
تدريب شديد	
تدريب انتقالي (تخصص)	
تدريب مستوى عالي	

الجدول يوضح بناء عملية التدريب على المدى البعيد.

بناء عملية التدريب على المدى البعيد:

يقسم التدريب على المدى البعيد لعدة مراحل أو مجالات زمنية، ولكل مرحلة: أهدافها، طرقها، محتوياتها، وكل مرحلة مستقلة عن الأخرى ولها تنظيم خاص ومكيف مع مرحلة عمرية. لا ترتبط مرحلة التدريب ارتباطا مباشرا بالسن فقط بل ترتبط كذلك بمتطلبات التخصص الرياضي الممارس (لاحظ الجدول القادم وبالضبط في مصطلح التدريب الشديد).

الهدف الأساسي من التدريب على المدى البعيد هو التدرج في متطلبات الأداء أو التحسين المستمر لقدرات الإنجاز الرياضي، علما أن هذه القدرات متعلقة بالجوانب (البدنية، النفسية، التكتيكية، المعرفية) لأجل الوصول إلى مستوياتها العليا، لذلك يجب أن تكون برمجة هذا التدريب (البعيد) بصفة سديدة.

مرحلة التكوين القاعدي العام:

وهي مرحلة التشجيع للمواهب، كما يطلق عليها كذلك مرحلة التدريب القاعدي، وترتكز أساسا على تطوير القدرات التنسيقية، لذلك نهتم بالتعلم الحركي الذي يعتمد على الجمل الحركية البسيطة والمكيفة لمرحلة التطوير. هذا التطوير الحركي القاعدي يقودنا للتحسين المتدرج لقدرات التنسيق، التوازن، النسق، التفاعل، التمييز العضلي، توجيهه وتحريك الجسم عبر الزمن، المسافة (أو المجال) وتقديرهما.

بالتكوين القاعدي يجب ضبط المتطلبات المرتبطة بالسن مع تنوعها واختلافها، وتنفيذها بجو مرح و بهج (و جو اجتماعي) لضمان الثراء المنتظم للذاكرة الحركية وكثافة الخبرات الحركية والبدنية.

التنوع خلال التكوين القاعدي العام يضمن قاعدة حركية غير متخصصة، كما أن احترام مبدأ التدرج في الحمل يبدأ بهذه المرحلة: أي الرفع في درجة صعوبة الحركة، الرفع في السرعة (التردد، المدى، كمون الاستجابة.....)، دقة الحركة، و كل هذا لا يحسن صفة التنسيق فقط بل يتعداه لقدرة التعلم الحركي مع بروز الروتين والآلية.

الجدول الآتي يوضح مرحلة البداية لكل مرحلة من مراحل التدريب على المدى البعيد بمختلف أصناف التدريب.

أصناف التخصص	تقنية	قوة مميزة بالسرعة	مداومة	سباحة
بداية التدريب القاعدي	5-7 سنوات	8 - 10 سنوات	10 - 12 سنة	حوالي 06 سنوات
بداية تدريب الإتقان	حوالي 10 سنوات	13 - 14 سنة	حوالي 14 سنة	09 سنوات
بداية التدريب للمستوى العالي	13 - 15 سن للإناث، 18 - 20 سنة للذكور	حوالي 18 سنة	حوالي 18 سنة	حوالي 14 سنة

تدريب الشباب:

الهدف هو اكتشاف الصفات والقدرات الخاصة والفردية بالتخصص الرياضي ، حيث نستعين لذلك بمؤشرات دالة على التطور الخاص .

تدريب الشباب ينقسم إلى ثلاثة مجالات (مقاطع) هي :

[تدريب قاعدي (للمبتدئين) ، تدريب الإتقان، وتدريب انتقالي]

التدريب القاعدي: يركز على الأهداف التالية:

- ✚ تكوين قاعدي متنوع موجه لتخصص معين .
- ✚ اعتماد طرق ومحتوى متنوع ضمن تكوين عام .
- ✚ اكتساب قدرات تقنية أساسية (ذاكرة حركية).

تدريب الإتقان: يركز على الأهداف التالية:

- الإتقان لمكتسبات التدريب القاعدي.
- التوجيه الجلي نحو متطلبات التخصص للتخصص الرياضي الممارس.
- التخصص المتدرج للطرق والمحتويات.
- خلق شروط الاكتساب للمرور للتدريب العالي المستوى.
- الرفع في الشدة والحجم مع الأخذ بعين الاعتبار لحدود المقاومة النفسية والبدنية (العتبة) لأحمال التدريب

ملاحظة:

- 1- نمارس المنافسة بمرحلة التدريب دون إطالة في التحضير الخاص.
- 2- لكل تخصص رياضي قمة للانجاز الأقصى مرتبط بتطور متطلباته التي تطور بمراحل سنوية محددة.

التدريب الانتقالي بالتدريب على المدى البعيد :

وهو مرحلة المرور من مرحلة التدريب للشباب (الإتقان) إلى مرحلة التدريب العالي المستوى. ونقدر مدته الزمنية (2-4) سنوات أو تزيد وبالأخص في تخصص المداومة. وهي المرحلة التحضيرية الأكبر ديناميكية من كل التطوير للانجاز، كما أنها محددة لمواصلة التحضير نحو المستوى العالي أم لا ، حيث توضع هاهنا أهم القواعد الفعالة للنجاح وبلوغ الانجاز الأقصى . بطريقة التدريب الانتقالي نحترم ما يلي:

- ❖ متابعة الرفع في حمل التدريب للعضية، باعتماد تمارين عامة نحو تمارين خاصة.
- ❖ تعديد دورات تدريب كبرى مكررة بالسنة تعتمد على محتويات متطلبات خاصة. أعلى مستوى مما هو ممتلك في حينها مع دعمها بالمنافسة قبل المنافسة الحاسمة.
- ❖ الرفع من حمولات المنافسة الخاصة مع تعدد المنافسة.
- ❖ وضع مراحل للحمولة والاسترجاع الواضحة والديناميكية.
- ❖ التعرف على أساليب للرفع من قدرات التدريب (المرتفعات، القوة العضلية، السرعة).

مقياس نظرية و منهجية التدريب الرياضي، **أولى ماستر تدريب رياضي**، إعداد: الدكتور: جمالي مرابط

❖ اعتماد مراحل للاختبار والتشخيص بهذه المرحلة.

التدريب العالي المستوى : ويركز على الأهداف التالية :

❖ يقودنا للإنجاز الفردي الأقصى.

❖ الوصول للارتفاع الأقصى في الشدة والحجم بالتدريب.

❖ الإتقان، والاستقرار والاستعمال المختلف للتقنية.

❖ التحسين والحفاظ على القدرة القصوى للإنجاز الفردي لأطول مدة ممكنة.

تحيات أستاذ المقياس:



جمالي مرابط