

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا
إنك أنت العليم الحكيم

صدق الله العظيم
سورة البقرة

السباقات الرياضية
والمعسكرات التدريبية

ا. د ماهر احمد عاصي

المقدمة

- أن من الأهداف الرئيسة لاستمرار الرياضيين في التدريب ، هي المشاركة في السباقات الرياضيه ، والتي تمثل تحدي الرياضيين بعضهم البعض الآخر من اجل التربع على موقع ألقمه في سلم درجات التنافس الرياضي ،لتحقيق مستوى عال من الانجازات فضلا عن ذلك فإن السباقات يمكن عدها من أكثر الوسائل المهمة والقطعية لتقييم مستوى تقدم كل رياضي أو فريق على حده.

من جهة أخرى أن المشاركة في السباقات ذات فائدة كبيرة في عملية تقديم المساعده على اختبار عوامل التدريب المطلوبة بطريقة خاصة جدا(الأعداد البدني ،المهاري ،الخططي ،النفسي ،النظري).

تصنيف وخصائص السباقات الرياضيه

• السباقات الرئيسييه (الرسميه) :

وهي السباقات التي يتم فيها تحديد الرياضيين المؤهلين او تعين الرياضيين للسباق النهائي لبطولة ما ، فهذه السباقات هي من السباقات المهمه جدا والتي عاده ما يكافح الرياضيون فيها من اجل تحقيق اعلى انجاز ممكن .اما بخصوص سباقات الادوار التمهيديه او التأهليليه فليس من الضروري ان يعمد الرياضيون الى تحقيق مستوى عال من الانجازات دائما.ويمكن استخدام السباقات الرئيسييه (الرسميه)،خصوصا في الالعاب الفرديه كدليل لتقسيم خطه التدريب السنويه الى دوائر تدريبيه كبيره ومتوسطه وصغيره.

• السباقات التجريبي او الاستعراضيه:

وهي عاده ما يتم تخطيطها من اجل اجراء الاختبارات والحصول على التغذية الراجعه من الرياضيين والفرق الرياضيه بخصوص او جهه التدريب ،كما ويمكن اعتبارمثل هذه السباقات جزءا مكملا لدائره التدريب الصغير ولذلك ،على المدربين ان لا يقوموا بتغيير او تخفيف احمال خطه تدريبهم الاعتياديه قبل هذه السباقات ،كما ويجب ان لا يكون الفوز فيها هو الهدف الاول والاخير ، بل ان تكون المشاركه فيها هي لمساعدته الرياضيين لبلوغ حاله من الاستعداد الكافي قبل المشاركه في السباقات الرئيسييه (الرسميه).

انواع السباقات

- السباقات الرئيسية

- سباقات أانتقاء

السباقات التجريبية

-السباقات الاختبارية

-السباقات التمهيدية

السباقات التمهيدية

* يعد هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على شكل المبدئي للمنافسة وتجربة وتحقيق واجبات مهاريه او خططيه معينه كما يعد وسيله للاعداد المتكامل..

السباقات الاختبارية

وتستخدم المنافسة الاختباريه بغرض اختبار مستوى اعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، والتعرف على نقاط الضعف والقوة ، ودراسة تركيب النشاط التنافسي ، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة التاليه.

السباقات التجريبية

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسة التي يشارك فيها الرياضي ، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة ، وفي هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف المشابهة للمنافسة الرئيسة بأقصى درجة ممكنه.

سباقات الانتقال

يتم بناء على هذه المنافسة انتقال الرياضيين ، وتشكيل الفريق في المنافسات الرئيسة والرسمية .

السباقات الرئيسة

يعد الهدف الرئيسى من المشاركة في المنافسة الرئيسة هو تحقيق اعلى مستوى ممكن، ويتحقق ذلك من خلال التعبه القصوى لكافة امكانات الرياضي البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

فوائد السباقات التجريبية و الاستعراضية

1. تمكن الرياضيين من تحمل اعباء استخدام الشده القصوى

2. تجاوز قدراتهم النفسيه والبدنيه الاعتياديه

3. التغلب على الانفعالات واكتساب الخبره الجيده ضد منافسين معروفين وغير معروفين

4. تحمل اعباء نضوب احتياطي الطاقه

5. الوصول الى حاله من التأهب والاستعداد المناسبين قبل الاشتراك في السباق الرسمي

6. تحقيق بعض الواجبات التاكتيكيه المعينه واختبار المهارات الحركيه المختلفه

7. الارتقاء ببعض القدرات البدنيه والحركيه الخاصه

8. التعود على مكان معين للسباق. وتقويه الثقه بالنفس ورفع مستوى الطموح

توالي وعدد السباقات الرياضية

هناك عوامل حاسمة تحدد عدد وتوالي السباقات التي تتضمنها الخطة السنويه

الخصائص الفردية للرياضيين اعمارهم ، خبرتهم



خصائص اللعبة او الفعاليه الرياضيه الممارسه



المده الزمنيه لاستمرار مرحله السباق فكلما كانت
مرحله السباق اطول ، كلما كان عددها اكبر



الامور الواجب حسابها عند الاشتراك في السباقات

* يجب على الرياضيين المشاركة في السباق عندما يكونوا قادرين على تحقيق مجموعة الاهداف لكل عامل تدريبي (البدنية ، المهارية، الخطئية، والنفسية).

* على المدربين اختيار كل سباق يشترك فيه الرياضيون بعناية فائقة، بشكل يضمن زيادة صعوبة متطلبات التدريب بصورة تدريجية.

عدم مشاركة الرياضيين في سباقات ليس فيها تحديات كافية لتحفيزهم.

عدم تجنب منازللة المنافسين من ذوي القدرات العالية.

الاشترك في سباقات كثيرا ، تلك التي ليس فيها فوائد مهمة، سوف تقلل من احتمال قدرة المدربين على تحديد الجرعة التدريبية المناسبة للسباقات والتدريب، مما يؤدي ذلك الى انخفاض في مستوى قابلية الرياضيين البدنية والنفسية الكامنة.

التخطيط الصحيح لجدول موعد السباق سوف يضمن وصول الرياضي الى قمة افضل للسباق الرئيس.

السباق الرئيسي السنوي هو السباق الوحيد الذي يقرر وصول الرياضيين الى الانجاز العالي في اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة ، اما السباقات الاخرى (ما عدا سباقات الاتحادات) فهي خطوات تدريجية توصل الرياضيين الى ذلك الانجاز (الانجاز العالي).

جدول يوضح دليل الاهداف ووسائل التنفيذ لمرحلة السباقات

مرحلة السباقات				المرحلة التدريبية
الاعداد الخاص للسباق الرئيسي	سباق الاتحاد الرسمي	اعداد خاص لسباقات الاتحاد	مرحلة ما قبل السباق	المرحلة التدريبية
<ul style="list-style-type: none"> الاشتراك في السباق الرئيسي بشكل ناجح 	<ul style="list-style-type: none"> الوصول الى الانجاز العالي تحضير الرياضيين للسباقات التأهلية 	<ul style="list-style-type: none"> تصحيح الاخطاء التي ظهرت خلال سباقات مرحلة ما قبل السباقات تغير الاداء المهاري والطرائق لتحسين فعالية اداء الرياضيين في السباقات 	<ul style="list-style-type: none"> تحسين الانجاز الحصول على خبرة السباق تحديد نقاط القوة والضعف الرئيسية اختبار الاداء المهاري والخططي تحت ظروف السباق 	الأهداف
<ul style="list-style-type: none"> اعداد خاص للسباق الرئيسي السنوي 	<ul style="list-style-type: none"> تخفيض الحجم وزيادة الشدة التدريبية طبقا لحاجات اللعبة الرياضية الممارسة الاشتراك في سباقات صعبة 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة مدى التدريب الاشتراك في بعض السباقات بدون التأثير في عملية التدريب 	<ul style="list-style-type: none"> الاشتراك في سباقات متدرجة الصعوبة زيادة كثافة السباقات تقليل طفيف في الحجم التدريبي 	وسائل التنفيذ

تخطيط السباقات الرياضية

اولا : طريقه سباق المجاميع

تعزى هذه الطريقة الى تخطيط (2) او (3) اسابيع على التوالي، يشارك الرياضيون خلالها في عدة فعاليات او سباقات كل اسبوع على شكل بطولات او سباقات ، ففي مثل هذه المرحله من السباقات يستخدم فيها المدربون عادة تخطيط دائرة تدريب متوسطة فقط ، اذ تمنح هذه الدائرة الفرصة للرياضيين بالتدريب (لاثنين) او (ثلاثة) اسابيع اخرى للاشتراك في بطوله او سباق مجاميع ثانية.

× = سباقات
تجريبية
Δ = السباق
التأهيلي
○ = السباق
الدولي
الرسمي

مرحلة السباقات																				المرحلة التدريبية				
التاسع				الثامن				السابع				السادس				الخامس				الاشهر وتواريخ الاسابيع				
25	18	11	4	28	2	1	14	7	31	24	17	10	3	26	19	12	5	29	2	15	8	4		
11				10				9				8				7				6				الدوائر التدريبية المتوسطة
○				Δ				× × ×								× ×				مواعيد السباقات				

ثانياً: سباقات الدوري

• تعزى هذه الطريقة الى اجراء السباقات بشكل دوري يلعب فيها الفريق مع جميع الفرق المشاركة حسب تسلسل السحبة سوى كان ذلك لمرحلة واحدة او لمرحلتين. ويمكن استعمال هذه الطريقة في كل من الألعاب الفرعية والفردية.

مرحلة السباقات																				المرحلة التدريبية					
الخامس					السادس					السابع					الثامن					التاسع					الاشهر وتواريخ الاسابيع
1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25				
7					8					9					10					11	الدوائر التدريبية المتوسطة				
																								○	مواعيد السباقات
																								○	مواعيد السباقات

× = سباقات تجريبية ،الاتحاد المعني

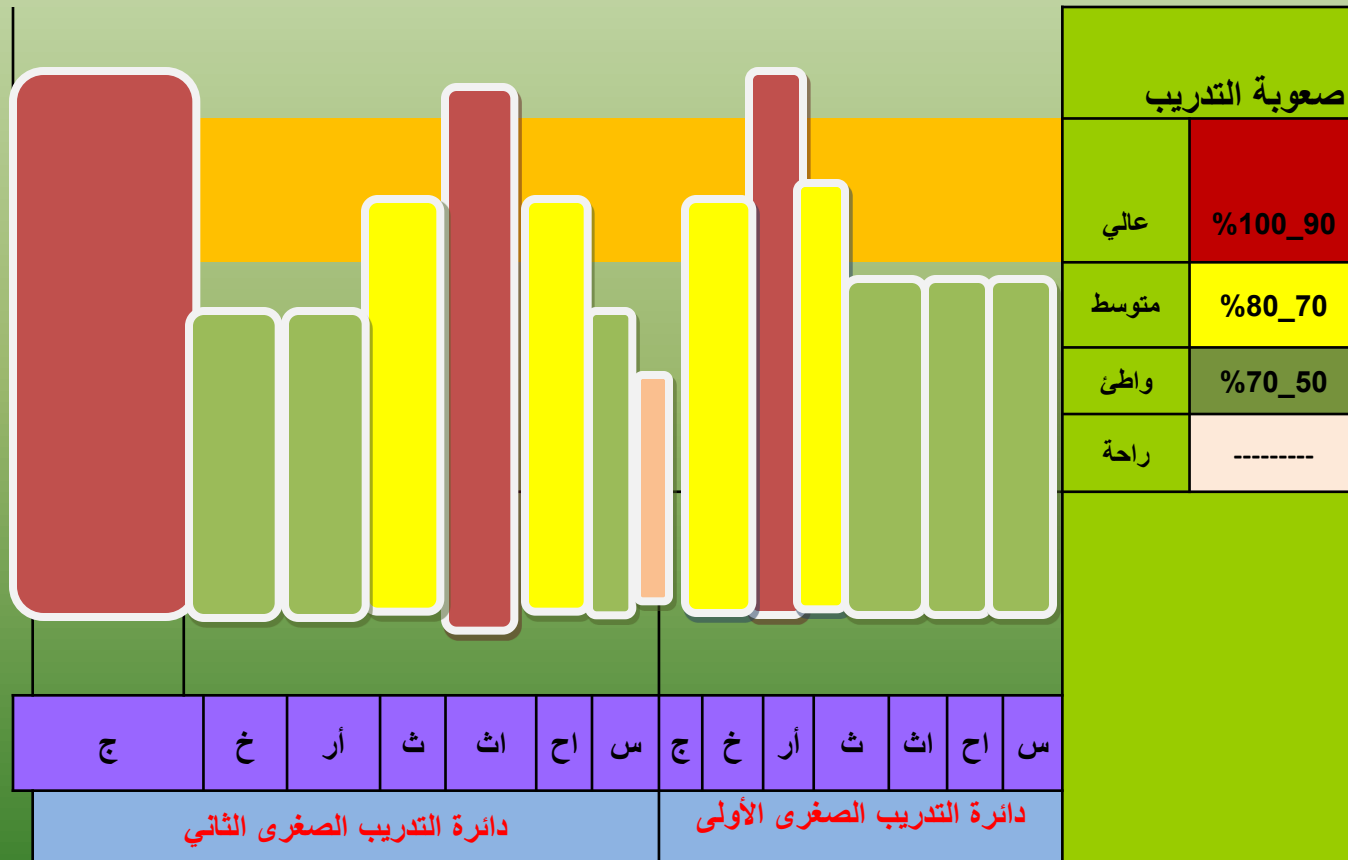
Δ = سباقات بطولة المنطقة

○ = سباقات البطولة الرسمية الدولية

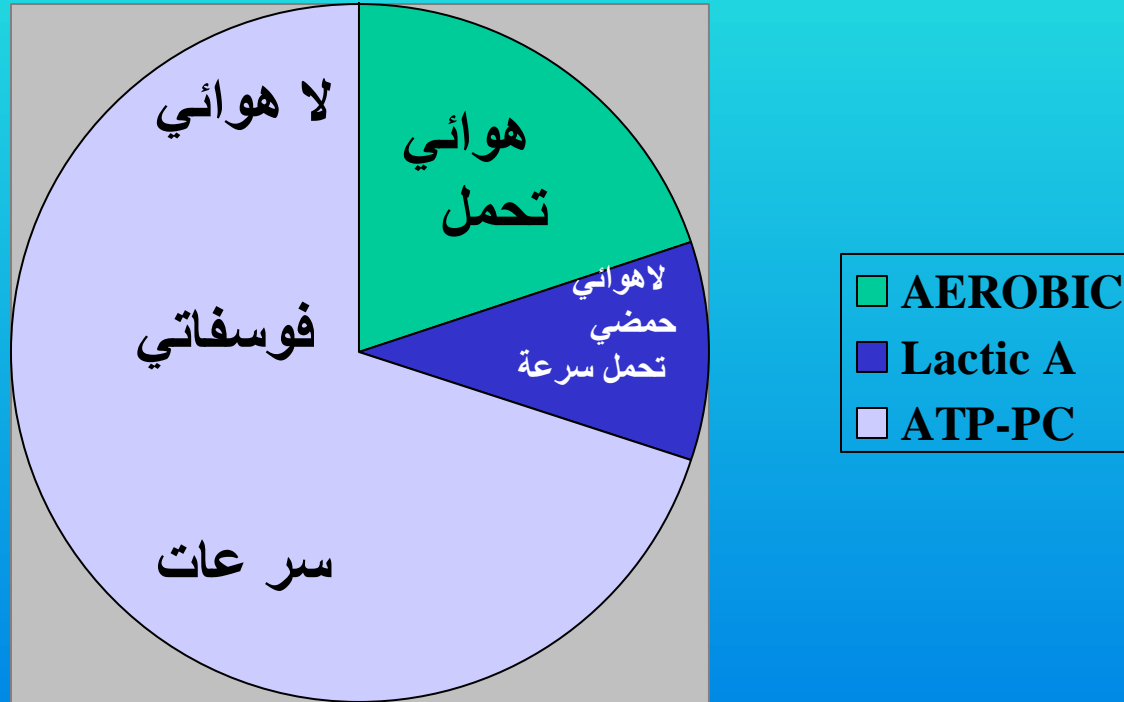
بناء دوائر التدريب الصغيرة بطريقة (سباقات الدوري)

وفيما يخص بناء دوائر التدريب الصغيرة بطريقة (سباقات الدوري)، فإن الدائرة التدريبية الصغيرة التي تلي السباق يجب ان تكون واطئة الصعوبة خلال (النصف الاول) من الاسبوع، من اجل رفع مستوى الراحة واستعادة شفاء اجهزة الرياضيين الوظيفة بعد السباق والتهيؤ للتدريب العالي الصعوبة خلال (النصف الثاني) من الاسبوع. اما بناء دائرة التدريب الصغيرة قبل السباق فيجب ان يكون بناءها عكسي (اي عكس بناء الدائرة التدريبية السابقة) وهو ان يتدرب الرياضيون بصورة قاسية خلال (النصف الاول) من أسبوع الدائرة التدريبية الثانية، اذ تكون أعلى قمة تدريبية في يوم (الأحد او الثلاثاء)، بينما ينخفض الحمل التدريبي خلال (النصف الثاني) من الأسبوع (أي قبل السباق)

الدوائر التدريبية الصغيرة بطريقة سباق الدوري



نموذج لتوزيع مكونات التدريب ونظم الطاقة خلال الموسم التدريبي للاعب كرة قدم



موسم المنافسات

المعسكرات التدريبية

• يفهم تحت اصطلاح معسكر :-

هو المكان الذي يجتمع فيه الناس

لأغراض واهداف محددة وقد يكون دائم او ينشئء بصورة مؤقتة .

المعسكر التدريبي الرياضي :-

هو المكان الذي يتم اختياره وانتقائه من

بين عدة اماكن لتجميع مجموعة من اللاعبين بهدف الاعداد لحدث

رياضي ما ولاكساب الرياضيين التكييفات اللازمة لطبيعة الفعالية

الرياضية وخصوصية المنافسة وظروف اقامتها .

انواع المعسكرات الرياضية

المعسكرات الاعدادية الموسمية ((خارجية))

1

المعسكرات الاستعدادية ((داخلية او خارجية))

2

المعسكرات المغلقة او القصيرة ((داخلية))

3



اهداف المعسكرات التدريبية

1. الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية للاعبين .

2. زيادة الانسجام والتواصل بين افراد الفريق فيما بينهم وبين مدربهم

3. الحصول على التكيفات المطلوبة لطبيعة المنافسة واجواء اقامتها .

4. التخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية والاسرية للاعبين

5. تكريس اوقات اللاعبين للتدريب ولتحقيق الهدف المنشود

6. متابعة التغذية الخاصة باللاعبين وتعويض النقص الحاصل بعناصر الغذاء الرئيسية .

7. مراقبة الحالة الصحية للاعبين .

8. الخروج عن التقليد والمألوف في اماكن التدريب وتوفير فرص الاحتكاك .

ضوابط اقامة المعسكرات

1. ضرورة توفر مديرا فنيا للمعسكر قادرا على القيادة والتصرف الصحيح .

2. تحديد الهدف او الاهداف من اقامة المعسكر

3. التخطيط السليم والدقيق لكامل مفاصل المعسكر

4. احترام الوقت والنظام مع توفير اجواء راحة تامة .

5. تهيئة اماكن التدريب القريبة من السكن مع وسائل النقل المناسبة .

6. توفير شروط الامان والسلامة في السكن والملاعب والادوات المستخدمة

7. الاختيار المناسب لاماكن المعسكر على وفق شروط المنافسة واجوائها .

8. توفير المبالغ المالية الكافية طيلة مدة اقامة المعسكر مع مبالغ الطوارئ .



شكرا لاصغائكم