

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

مراحل التدريب ومكونات الإعداد الرياضي

➡ مراحل التدريب الرياضي :-

التدريب الرياضي عملية دورية (Cycle) تتكون من ثلاث مراحل رئيسية، تمثل دورة حياة الموسم التدريبي:

1. مرحلة الإعداد (Preparation Phase) :-
هي مرحلة بناء الأساس، وهي الأطول في الموسم (غالباً 50-60% من الوقت). تنقسم إلى مرحلتين فرعيتين:

أ. الإعداد العام: (General Preparation) :

- الهدف: رفع القدرات الوظيفية العامة (اللياقة القلبية، قوة العضلات، المرونة، التحمل الأساسي).
- الخصائص: تدريبات متنوعة (رياضات مختلفة، ألعاب صغيرة)، أحجام تدريب عالية، شدة منخفضة إلى متوسطة، لا تركيز على التخصص المبكر.
- التطبيق العملي: لاعب كرة قدم: يركض لمسافات طويلة، تمارين صالة (حديد)، ألعاب تنس وسباحة.

ب. الإعداد الخاص: (Specific Preparation) :

- الهدف: تقريب التدريب من طبيعة النشاط الرياضي، تطوير المهارات الأساسية والخطط البسيطة.
- الخصائص: تقل الأحجام، ترتفع الشدة، تدريبات تحاكي المباريات (مهارة وخطية)، أحمال قريبة من المنافسة.
- التطبيق العملي: لاعب كرة قدم: تمارين التصويب والمراوغة السريعة، تدريبات تكتيكية (4 ضد 4)، تمرينات سرعة مع الكرة.

2. مرحلة المنافسات (Competition Phase)

وهي مرحلة الحصاد. تنقسم إلى:

- a. قبل المنافسات: تدريبات تحضيرية قصيرة، محاكاة كاملة للمنافسة.
- b. أثناء المنافسات (الدوري): تدريبات صيانة (Maintenance) لمنع الهبوط في المستوى، مع تركيز كبير على الاستشفاء.
- c. الخصائص: أحجام منخفضة جداً، شدات عالية جداً (أقصى)، راحة كافية بين الوحدات، تركيز على الحالة النفسية والخطط الدقيقة.
- d.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

3. المرحلة الانتقالية: (Transition Phase)

يخطئ الكثيرون في تسميتها (مرحلة راحة سلبية). الصحيح أنها راحة نشطة (Active Rest).

- a. الهدف: التعافي البدني والنفسي بعد ضغط المنافسات، وتصحيح الاختلالات العضلية.
b. الخصائص: أنشطة ترفيهية مغايرة (سباحة، جبال، ألعاب جماعية خفيفة)، لا تدريب منظم بشدة، مع الحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة (مدة زمنية لا تتجاوز 3-5 أسابيع).
c. النتيجة: عودة الرياضي للمرحلة الإعدادية التالية بحيوية أعلى، وأقل إصابات إجهاد.

جدول (1) يوضح مراحل التدريب الرياضي

المرحلة	الهدف	الحجم	الشدة	الانشطة
الاعداد العام	بناء الاساس	عال جدا	منخفضة	العاب متنوعة
الاعداد الخص	التخصص	متوسط	عالية	مهارات ،خطط ،سرعة خاصة
المنافسات	تحقيق الانجاز	منخفض	عالية جدا	صيانة،خطط ،نفسي
الانتقالية	الاستشفاء	منخفض جدا	منخفضة جدا	تصحيح اختلالات

المحور الثاني: مكونات الإعداد الرياضي :

1. الإعداد البدني: (Physical Preparation)

- a. الخصوصية: أساس كل شيء. يشمل: القوة (متفجرة، قصوى، تحمل)، السرعة (رد فعل، انتقالية، دورية)، التحمل (هوائي، لاهوائي)، المرونة، التوافق.
b. التطبيق: تصميم تمارين بدنية تحاكي متطلبات اللعبة (مثال: تمرين للاعب كرة يد ليس مثل رابع أقال، بل لدفع المنافس).

2. الإعداد المهاري (Technical Preparation) :

- a. الخصوصية: إتقان الشكل الحركي للمهارة الأساسية والمركبة، في ظروف متغيرة (مع مناس، تحت ضغط، مع تعب).
b. التطبيق: تعلم مهارة (الاستلام والتسليم في كرة السلة) يبدأ بلا دفاع، ثم بدفاع سلبي، ثم بدفاع نشط، ثم في موقف هجومي سريع.

3. الإعداد الخططي (Tactical Preparation) :

- a. الخصوصية: هو (ذكاء اللعبة) معرفة متى ولماذا وماذا تفعل. يشمل الخطط الفردية والجماعية والفريقية.
b. التطبيق: خطة دفاع (رجل لرجل) في كرة اليد، خطة (ضغط عال) في كرة القدم، أو خطة (اللعب من الأطراف) في الكرة الطائرة.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

4. الإعداد النفسي (Psychological Preparation) :

- a. الخصوصية: تجهيز اللاعب لضغوط المنافسة، إدارة القلق والثقة والتركيز والدافعية.
b. التطبيق: تقنيات الاسترخاء، التصور الذهني (التخيل)، الحوار الداخلي الإيجابي، وضع أهداف عملية (SMART) قبل المباراة.

5. الإعداد النظري والتربوي (Theoretical & Educational Preparation) :

- a. الخصوصية: تثقيف اللاعب بعلوم التدريب، التغذية، الإصابات، وقواعد السلوك (الروح الرياضية، الانضباط، القيادة).
b. التطبيق: محاضرات أسبوعية عن قوانين اللعبة والتغذية قبل المنافسة، تعليم اللاعبين كيفية ربط جهاز مراقبة القلب أو قراءة تحليل الأداء، التأكيد على احترام الحكم والمنافس.

📌 توزيع مكونات الإعداد على مراحل التدريب وفق نظام القمم :-

القمة تعني المدة الزمنية التي يصل فيها الرياضي لأعلى جاهزية للمنافسة الكبرى. حسب طول الموسم وعدد البطولات، ويمكن النظام القممي على عدة أشكال منها :

1. نظام القمة الواحدة (Single Peak) :

- a. المناسب: رياضات المسافات الطويلة، سباقات المضمار والميدان في البطولة الختامية، الألعاب الأولمبية.
▪ التوزيع:
b. إعداد عام (طويل): 60% إعداد بدني + 20% مهاري + 10% خططي + 10% آخر.
c. إعداد خاص (متوسط): 30% بدني + 40% مهاري + 20% خططي + 10% نفسي ونظري.
d. منافسات (قمة واحدة): 10% بدني (صيانة) + 20% مهاري + 30% خططي + 40% نفسي.
e. الميزة: أعلى مستوى جاهزية ممكنة في التوقيت المحدد.
f. العيب: ضغط طويل، صعوبة الحفاظ على القمة أكثر من 2-3 أسابيع.

جدول (2) يوضح توزيع مكونات الإعداد لمرحل التدريب

الانتقالية	المنافسات	مرحلة الإعداد		مراحل التدريب مكونات الإعداد
		العام	الخاص	
صيانة وتصحيح اختلالات	10%	30%	60%	البدني
	20%	40%	20%	المهاري
	30%	20%	10%	الخططي
	40%	10%	10%	آخر (نفسى، نظري، تربوي)

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

2. نظام القممين (Double Peak) :

- المناسب: موسم كرة اليد، كرة السلة (دوري + كأس)، سباح (بطولة وطنية + دولية)
- التوزيع: - قمة أولى (منتصف الموسم) → مرحلة انتقالية قصيرة → قمة ثانية (نهاية الموسم).
- الفرق عن قمة واحدة: تكون مرحلة الإعداد العام أقصر، ويتم توزيع الأحمال على منحني مزدوج اذ تصل الذروة البدنية والخطية مرتين.
- التحدي: ضيق الوقت، يحتاج لمراقبة دقيقة للإجهاد والاستشفاء.

3. نظام الثلاث قمم (Triple Peak) :

- المناسب: دوريات كرة القدم المحترفة (32-38 مباراة) (دوري، بطولة كأس، بطولة أممية) ، دوري السلة الأمريكي (NBA) ، رياضات ذات موسم طويل.
- التوزيع: - الموسم كله تقريباً "منافسات"، مع وجود 3 مراحل يكون فيها الأداء الأعلى (مثلاً: بداية الموسم، مرحلة الأعياد، نهاية الموسم قبل التصفيات).
- مكونات الإعداد: يغلب عليها الإعداد المهاري والخطي طوال الموسم، والإعداد البدني يكون بشكل (صيانة) مع قليل من الإعداد العام في مراحل التوقف القصيرة.
- الشرط الأساس: وجود مقاعد بديلة عميقة، وتقنيات استشفاء متقدمة (تبريد، تدليك، تغذية دقيقة).

جدول (3) توزيع مقترح للنظام القممي

نظام القمم	مرحلة الإعداد		الانتقالية
	العام	الخاص	
قمة واحدة	طويل (أشهر)	متوسط قصير	طويل نسبياً
قمتان	قصير متوسط	متوسط مرتان	قصير بين القممين
ثلاث قمم	معدوم (صيانة)	قصير جداً	قصير جداً (مع استشفاء مدمج)

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

✚ طرائق وأساليب تدريب مكونات الإعداد الرياضي :

❖ أولاً: الإعداد البدني – طرائق وأساليب التدريب :- يهدف الإعداد البدني إلى تطوير القدرات البدنية والقابليات الحركية وعلى وفق خصوصية كل فعالية رياضية ونتطرق الى :

1. اساليب تدريب القوة العضلية:

- a. الأسلوب الأيزومتري (الثابت):- انقباض عضلي دون تغيير في الطول (مثل الضغط على جدار ثابت). تقوية العضلات حول الركبة بعد إصابة الرباط الصليبي (تمارين البلائك، الوقوف على ساق واحدة).
- b. الأسلوب الأيزوتوني (الديناميكي) :- انقباض مع تغير طول العضلة. ينقسم إلى:
 - مركزي (Concentric): تقصر العضلة (رفع الوزن) رفع الحديد لتدريب عضلات الكتف للرامي .
 - لامركزي (Eccentric): تطول العضلة تحت حمل (إنزال الوزن ببطء) نزول بطيء في تمرين (السكوات) لمحاكاة هبوط العذاء بعد حاجز.
- c. الأسلوب البليومتري:- تمدد سريع يتبعه تقلص سريع (قفزات، رميات). قفز الحواجز (Hurdle Hops) العذاء الوثب الطويل، تمارين (كلاب) (Clap Push-ups) للملاكم.
- d. أسلوب الأثقال:- استخدام أجهزة وأوزان حرة. تدريب (السكوات الخلفي) لظهير كرة القدم، (الرفعة المميثة) لمصارع الجودو.
- e. أسلوب المقاومة الشاملة:- استخدام أربطة أو أجهزة (Cables) بمقاومة متغيرة. تقوية عضلات الدوران للاعب تنس الطاولة، إعادة التأهيل بعد إصابات الكتف.

2 . أساليب تدريب السرعة:

- a. أسلوب التكرار (Repetition Method) تكرار مسافات قصيرة (20-40 م) بكامل السرعة، مع راحة تامة بين المحاولات (نسبة راحة 1:5 مثلاً). مثال: 5 × 30 متر ركض أقصى، راحة 3 دقائق.
- b. أسلوب السرعة المثبطة (Overspeed): الركض بانحدار لطيف، أو الجر خلف سيارات خاصة، أو استخدام أربطة سحب. للعدائين المتقدمين فقط.
- c. أسلوب السرعة التحملية (Speed Endurance): مسافات أطول (80-150 م) بسرعة عالية مع راحة ناقصة. مثال: 3 × 120 متر بسرعة 95%، راحة 4 دقائق.

3 . أساليب تدريب التحمل (الأيروبيك واللاهوائي):

1. المستمر المنتظم:- جهد ثابت الشدة لمدة طويلة (30-60 دقيقة) بنبض 130-150. ركض 40 دقيقة بسرعة ثابتة للاعب كرة سلة في الإعداد العام.
2. المستمر المتغير (فارتلك):- تغيير السرعة ضمن الجري الواحد (هرولة، جري سريع، ركض بطيء) حسب الإحساس. 20 دقيقة هرولة + 5 × 1 دقيقة جري سريع + 10 دقيقة هرولة في الطبيعة.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

3. **المتعاقب (الفتري):** (Interval Training) مراحل جهدٍ عالٍ (شدة 90-100%) متبوعة بمدة راحة غير تامة (مشي أو هرولة خفيفة) مع ضبط النسبة. 8 × 400 متر (زمن 75 ثانية) راحة 60 ثانية بينها.
4. **اللاهوائي:- (HIIT)** جهد أقصى أو شبه أقصى (30-60 ثانية) يليه راحة قصيرة (نسبة 1:2 أو 1:3). 10 × 30 ثانية ركض أقصى على الدراجة، راحة 60 ثانية.

4 . أساليب تدريب المرونة :

1. **الأسلوب الديناميكي (Dynamic):** تحريك المفصل بسرعة متوسطة دون ثبات (أرجحة الساقين، دوران الذراعين). قبل التدريب.
2. **الأسلوب الثابت (Static):** الوصول إلى أقصى مدى والثبات 15-30 ثانية. بعد التدريب أو في الوحدة المنفردة.
3. **الأسلوب الباليستي (Ballistic):** حركات ارتدادية (انحناءات قفزية). خطير ويستخدم بحذر وتحت إشراف.
4. **التسهيل العصبي العضلي الحسي (PNF):** شد- استرخاء- شد مع الزميل. الأكثر فعالية لزيادة المدى.

- ❖ **ثانياً: الإعداد المهاري - طرق وأساليب التدريب :-** يكون الهدف هو إتقان الشكل الحركي، وإتقانه في ظروف متغيرة. ويتم تطبيقه على سبيل المثال في كرة القدم على وفق مايلي :
- **التدريب الجزئي :-** تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة وتدريب كل جزء منفرداً. تعلم ركلة المقصية: أولاً تمرين التوازن على يد، ثم حركة الرجل في الهواء، ثم السقوط على مرتبة، ثم بالكرة.
 - **التدريب الكلي :-** تدريب المهارة كوحدة متكاملة منذ البداية. تعلم التمرير القصير بباطن القدم: يشرح المدرب ثم يطبق الطالب الحركة كاملة.
 - **التدريب المتسلسل :-** ربط مهارتين أو أكثر في تسلسل محدد. استلام الكرة بالصدر → تنطيط → تمرير طويل.
 - **التدريب في ظروف قياسية:-** ظروف ثابتة لا تتغير (بدون منافس، مسافة وارتفاع ثابت).
 - **للمبتدئين:** تصويب الكرة من نقطة الجاء بدون حارس.
 - **التدريب في ظروف متغيرة :-** تغيير المسافة، السرعة، وجود منافس، تضيق المساحة. للمتقدمين: تصويب من زوايا مختلفة، مع حارس، بعد جهد بدني، مع لاعب يدافع.
 - **التدريب الموقفي:- (Situational)** خلق مواقف شبيهة بالمنافسة (2 ضد 1، هجمة مرتدة). 3 مهاجمين ضد 2 مدافعين على نصف ملعب، يبدأ من منتصف الملعب.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

❖ **ثالثاً: الإعداد الخطي – طرائق وأساليب التدريب :-** يكون الهدف هو تطوير "ذكاء اللعبة" وقدرة اتخاذ القرار السريع. ويتم تطبيقه على سبيل المثال في كرة اليد على وفق مايلي :

1. **التدريب على التشكيلات بدون منافس:-** شرح وتمارين تحركات اللاعبين في الملعب عبر نماذج ثابتة (لوحة، مخطيط). تدريب خطة 5-1 في الدفاع: الوقوف والتحرك حسب إشارة المدرب.
2. **التدريب على التحركات ضد منافس سلبي:-** تنفيذ الخطة ضد (دُمى) أو مدافعين لا يعترضون بقوة. هجوم 3-3 ضد دفاع سلبي 6-0 لضبط المسارات والتمريرات.
3. **التدريب على الموقف (تحليل الحالات) :-** عرض موقف ثابت من المباراة (فيديو أو رسم) وسؤال اللاعب: ماذا تفعل لو كنت مكانه؟ مشاهدة فيديو لهجمة سريعة 2 ضد 1، كل لاعب يقرر هل يمرر أم يسدد.
4. **التدريب في حالة تفوق/نقص عددي:-** خلق مواقف غير متكافئة لتنمية التفكير التكتيكي السريع. 3 مهاجمين ضد 4 مدافعين (نقص عددي) لتدريب الدفاع تحت الضغط.
5. **التدريب باللعب المصغر :- (Small-Sided Games)** ألعاب على مساحات صغيرة (كرة قدم 4 ضد 4، كرة سلة 3 ضد 3) تفرض سرعة اتخاذ القرار. 5 ضد 5 على ربع ملعب كرة سلة، يسمح بمراوغة واحدة فقط لتشجيع التمرير السريع.
6. **تحليل الفيديو التفاعلي:-** استخدام برامج (Dartfish) ، (Hudl) لتعليم اللاعبين قراءة تحركات المنافس ونقاط ضعفه. مشاهدة مقاطع لمواقع معين وتحديد هل يميل إلى اليمين أم اليسار.

❖ **رابعاً: الإعداد النفسي – طرائق وأساليب تدريبيه :-** يشكل أهميته كبيرة في مونات الاعداد الرياضي الاانه لم يحظى بالاهتمام الكافي عند العديد من المدربين. يمكن تدريبيه عمليا على سبيل المثال في كرة السلة على وفق مايلي :

1. **الاسترخاء التدريجي:- (Relaxation)** تعليم اللاعبين إرخاء العضلات إرادياً لخفض القلق قبل المنافسة. 5 دقائق بعد الإحماء: الجلوس وإرخاء الوجه والكتفين واليدين مع التنفس العميق.
2. **التصور الذهني:- (Imagery)** تخيل الحركة أو الموقف بنجاح قبل تنفيذه. قبل تنفيذ رمية جزاء: يغلق اللاعب عينيه ويتخيل الكرة تسكن الشباك لمدة 10 ثوان.
3. **الحوار الداخلي الإيجابي:- (Self-talk)** استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية قصيرة. بعد خطأ: يقول لنفسه (التركيز... الرمية التالية أفضل) بدلاً من (أنا فاشل).
4. **وضع الأهداف:- (Goal Setting)** تدريب اللاعبين على صياغة أهداف (SMART) محددة، قابلة للقياس، ممكنة، ذات صلة، زمنية). في بداية الأسبوع: يكتب كل لاعب هدفاً سلوكياً (مثل: "أنهي 90% من تمريراتي القصيرة في التمرين اليوم).
5. **إثارة الضغط (Pressure Drills) :-** خلق مواقف تنافسية فيها عواقب للفوز أو الخسارة (عقوبات، مكافآت). تصويب 5 ركلات جزاء، من يخسر يركض 50 متراً. أو منافسة بين مجموعتين في دقة التمرير.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الثانية
للعام الدراسي 2025-2026م
ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

6. محاكاة المنافسة :- تدريب كامل بظروف المباراة (حكام، جمهور وهمي، لباس رسمي، ضوضاء). في كرة السلة: تدريب آخر ربع مع وجود مؤقت ونتيجة متقاربة، يُطلب من اللاعبين إدارة الوقت.

❖ خامساً: الإعداد النظري والتربوي – طرائق وأساليب التدريب :- يهدف إلى تثقيف اللاعب وبناء قيمه وسلوكه.

1. المحاضرات القصيرة:- (Lectures) تقديم معلومات علمية (تغذية، إصابات، قوانين) لمدة 15-20 دقيقة. محاضرة عن "أهمية شرب الماء قبل وأثناء وبعد المباراة" مع عرض صور الجفاف.
2. ورش العمل :- (Workshops) تطبيق عملي تفاعلي (تجهيز وجبة، ربط رباط طبي، تحليل فيديو). ورشة (كيفية استخدام شريط الكينيسيو تيب) للتثبيت الوقائي.
3. الواجبات المنزلية:- تكليف اللاعبين بمهام معرفية أو سلوكية خارج الملعب. مشاهدة مباراة المنافس القادم وتسجيل 3 نقاط ضعف في دفاعه.
4. القدوة والنموذج:- (Role Model) دعوة رياضي مخضرم أو ناجح للتحدث عن الانضباط والروح الرياضية. استضافة حكم دولي للحديث عن احترام القرارات التحكيمية.
5. تحليل الحالات الأخلاقية :- عرض سيناريو إشكالي ومناقشة الحل الأمثل. ماذا تفعل إذا رأيت زميلك يتعاطى منشطات؟ ماذا لو أخطأ الحكم لصالحك عمداً؟
6. تسجيل اليوميات:- (Logbook) يكتب اللاعب يومياً: تغذيته، نومه، شعوره، ملاحظاته التدريبية. يقدم اللاعب دفتره كل أسبوع للمدرب لمناقشته، مما يعزز الوعي الذاتي والمسؤولية.

المصادر

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology of sports training. SportLogia, 6(2), 47-54.

Matveyev, L. P. (1981). Fundamentals of sports training. Progress Publishers.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). Periodization of strength training for sports (4th ed.). Human Kinetics.