



المحاضرة الثالثة

للمرحلة الرابعة

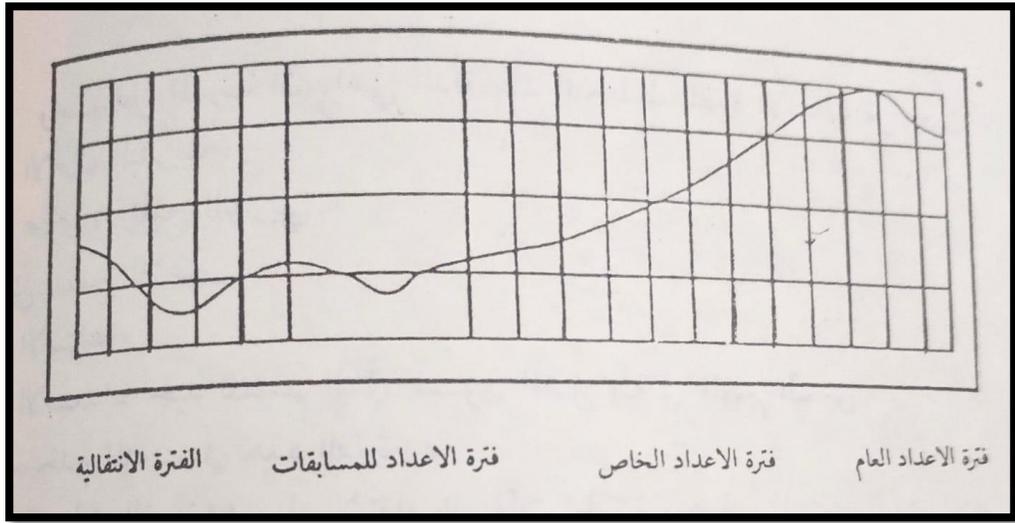
اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم م.م علا عيسى النداوي

تخطيط برنامج التدريب لنواحي الاعداد خلال الموسم الرياضي "

نواحي الاعداد العام

تصل نسبة نواحي الاعداد العام الى اعلى معدلاتها في بداية فترة الاعداد وتقل نسبياً خلال فترتي الاعداد الخاص والاعداد للمسابقات وتصل نسبتها الى اقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تأخذ في الارتفاع تدريجياً خلال الاسبوعين الاخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً للموسم التالي



نسبة معدلات نواحي الاعداد العام خلال الموسم الرياضي

نواحي الاعداد الخاص

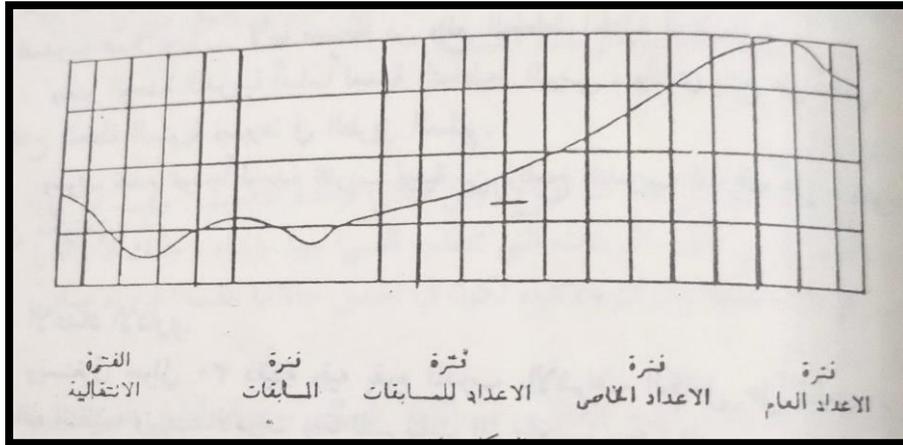
يبدأ الاعداد الخاص مع بداية فترة الاعداد للموسم الرياضي، ولكن تقل نسبة معدلاته في البداية فقد تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ تقريباً مقارنة بنسبة معدلات نواحي الاعداد العام ، ثم يزداد تدريجياً حتى يصل نسبته الى اعلى معدلاتها خلال فترة الاعداد الخاص والتي تسبق فترة الاعداد للمسابقات ثم يقل نسبياً ولكن بدرجة اقل من نواحي الاعداد العام وذلك خلال فترة الاعداد للمسابقات



نسبة معدلات نواحي الاعداد الخاص خلال الموسم

نواحي الاعداد للمسابقات

تبدأ نواحي الاعداد للمسابقات بنسبة ايجابية في بداية فترة الاعداد الخاص ، ثم تبدأ في الزيادة التدريجية خلال الأسابيع الأخيرة لهذا الفترة حتى تصل نسبتها إلى اعلى معدلاتها خلال فترة الاعداد للمسابقات ، ثم تبدأ بعد ذلك بالهبوط النسبي في النصف الثاني من فترة المسابقات ولكن بصورة يستطيع من خلالها المدرب المحافظة على الحالة التدريبية للاعبين ، اما خلال الفترة الانتقالية فإن نواحي الاعداد للمسابقات نقل نسبة معدلاتها بدرجة



نسبة معدلات نواحي الاعداد للمسابقات خلال الموسم الرياضي

كيف تخطط لوحدة التدريب اليومي في كرة اليد

لا يختلف اثنان على أن التدريب المخطط والمنظم لا بد في النهاية وأن يصل باللاعب الى الحالة التدريبية العالية في كل من الاعداد البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي. وهذه الحالة تستمر ولا تتوقف طالما ان التدريب اليومي والاسبوعي والسنوي يسير وفقاً لتخطيط سليم.

وهذا يعني ان حالة التدريب العالية للاعب في فترة معينة تكون أقل بالنسبة لما يجب ان تكون عليه حالته التدريبية في العام التالي ، ويمكن قياس حالة التدريب للاعب بواسطة الاختبارات الرياضية لكل من الصفات البدنية والمهارية والخططية . وعموماً فإن خطط التدريب في كرة اليد تنقسم الى

- خطط طويلة المدى ومدتها من ٣ - ٤ سنوات.
- خطة التدريب السنوية.
- خطة التدريب لفترة معينة من السنة.
- خطة التدريب اليومية.
- خطة التدريب الفردية.

وموضوعنا عن كيفية التخطيط للتدريب اليومي التي تعتبر الوحدة التدريبية اليومية هي أصغر وحدة في السلم التنظيمي العملية تخطيط التدريب الرياضي والذي يضمن للمدرب عملاً . يوماً ... لأنها مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية . وتعتبر الوحدة التدريبية أساساً لعملية التخطيط اليومي ، والذي ينتج عن نجاحها... نجاح للخطة السنوية وسيرها في الطريق السليم. وسوف نقدم نموذجاً لوحدة تدريب يومية من برنامج التدريب للتعرف على ما يحتويه من مكونات.

أ- الاعداد الاداري ويستغرق حوالي ٣٠ دقيقة وفيه يقوم المدرب بالاشراف الكامل على الملعب من اعداده وتنظيمه وترتيب الادوات وفقاً للتمرينات التي تحتويها وحدة التدريب ، كذلك أن يتأكد من أن جميع اللاعبين قد انتهوا من ارتداء ملابسهم ويسجل الغائبين والحاضرين.

ب - الاعداد النظري ويستغرق ١٥ دقيقة تقريباً ، وفي هذا الجزء يشرح المدرب تمرينات الوحدة التدريبية التي سيعطيها في التدريب قبل نزول الملعب لتجنب الفترات الميتة بين التمرين والآخر في

حالة عدم معرفة اللاعبين باداء التمرين ، كذلك يجب ان يعرف كل لاعب نوعية التدريب الحجم وشدة الحمل التدريبي ، ولابد ان يكون الشرح دقيقاً وواضحاً بحيث يفهمه كل اللاعبين.

ج - الجزء الاعدادي يسمى بالاحماء، ويستغرق خمس زمن وحدة التدريب تقريباً ويراعى فيها ما يأتي :

- إن الاحماء يبدأ أحياناً بالكرة وأحياناً أخرى بدون كرة.
- استخدام بعض الادوات الممثل الكرات الطبية، جبال في عملية الاحماء .
- يهدف الاعداد الى تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والفنية والنفسية للجزء الاساس
- من وحدة التدريب ، ويجب أن يتدرج المدرب بعملية الاعداد .
- ترتبط الفترة التي يستغرقها الاحماء ارتباطاً وثيقاً بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي وكذلك بالحالة المناخية وطبيعة اللاعب.

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام واعداد خاص . هذا ويستغرق الجزء الاعدادي وقتاً أطول اذا كان الجزء الرئيسي يحتوي على تدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى أو القوة العضلية

د - الجزء الرئيسي وتتراوح فترته بين ثلثي وثلاث ارباع الزمن الكلي لوحدة التدريب. ويجب أن يبدأ المدرب الجزء الرئيسي بتلك التمرينات التي تتطلب اقصى جهد وانتباه ، وذلك لأن قدرة اللاعب على الاستجابة والتركيز والانتباه تكون في احسن حالاتها عقب الجزء الاعدادي مباشرة .

وعند اداء تمرينات القوة العظمى ، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة يستخدم الادوات والاجهزة المختلفة مثل الاثقال والمقاعد السويدية والكرات الطبية والحبال المطاطة وحبال الوثب ، على أن يكون اداء تلك التمرينات في قاعة داخلية وملعب كرة اليد ، كذلك بعض تمرينات التحمل العام والتي يتم التدريب عليها بالركض حول ميدان الركض.

وفي حالة احتواء الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعاة التدريب الآتي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية :

✓ البدء بالتعليم المهاري عقب الجزء الاعدادي مباشرة ، نظراً لأن ذلك يتطلب من اللاعبين القدرة على التركيز والانتباه ، ولا يستطيع اللاعب تعلم واتقان المهارات الحركية الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي..

✓ يلي ذلك ، ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير وتنمية السرعة قبل ارهاق اللاعب واحساسه بالتعب.

✓ أما التمرينات التي تهدف إلى تنمية التحمل فإنها تمارس من خلال التدريب على النواحي الخطئية

✓ ويجب أن تراعى أنه في حالة الوحدة المالية التريبة التي الجمعية السرعة القصوى كبير باستخدام الى حمل ، كذلك فإن المتحدة تستغرق زمناً أطول وحماً أقل من حيث الشدة

✓ التدريبية التي تهدف إلى تنمية الحمل وعموماً بحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على قلة من الواجبات والاهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان و الانتقام بالحالة التدريبية للاعب . وفي حالة احتواء الوحدة التدريبية على فترتي تدريب يومياً يراعى ما يأتي:

أ- في الفترة الصباحية : يفضل اعطاء نواحي التدريب الفنية والخطئية لأنها تحتاج إلى راحة نفسية وذهنية من اللاعب.

ب - بعد الظهر : يفضل اعطاء تدريبات اللياقة البدنية.

وهناك بعض الملاحظات التي يجب على المدرب أن يضعها امامه في تلك الفترة

وهي :

✓ يجب أن يعتني المدرب باصلاح الخطأ أول بأول . ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشيء دقائق كل مهارة اساسية حتى يمكنه ان يصحح في التدريب اليومي أخطاء الاداء بمفرده .

✓ يجب أن يعرض المدرب لاعبيه على الطبيب قبل بدء الموسم وخلالاه .

✓ يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيه خطة التدريب السنوية وأهدافها ومراحلها وحمل التدريب ودورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

✓ يحتفظ المدرب بسجل آخر مدون فيه حالة كل لاعب على حدة مع ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثيره بالحمل وتقدمه في المستوى

✓ تختلف فترة التدريب اليومية من يوم الى يوم وفقاً لحالة اللاعبين العامة ، والهدف من وحدة التدريب وفترة الموسم التدريبي ..

✓ يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين تخطيط وحدة التدريب توضع للفريق ككل ولكن هناك اساليب خاصة لتدريب اللاعبين داخل الجماعة.

الجزء الختامي : في هذا الجزء يحاول المدرب العودة بلاعبيه إلى حالتهم الطبيعية أو ما يقرب منها قدر لامكان بعد الجهود المبذول ، وينخفض مقدار الحمل في هذا الجزء بصورة تدريجية مع تكاليف اللاعب بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو تركيز الانتباه ، ويمكن اعطاؤه على هيئة العاب صغيرة وتمارين الاسترخاء المختلفة . وعموماً يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي نهاية هذا الجزء يمكن روال بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية.