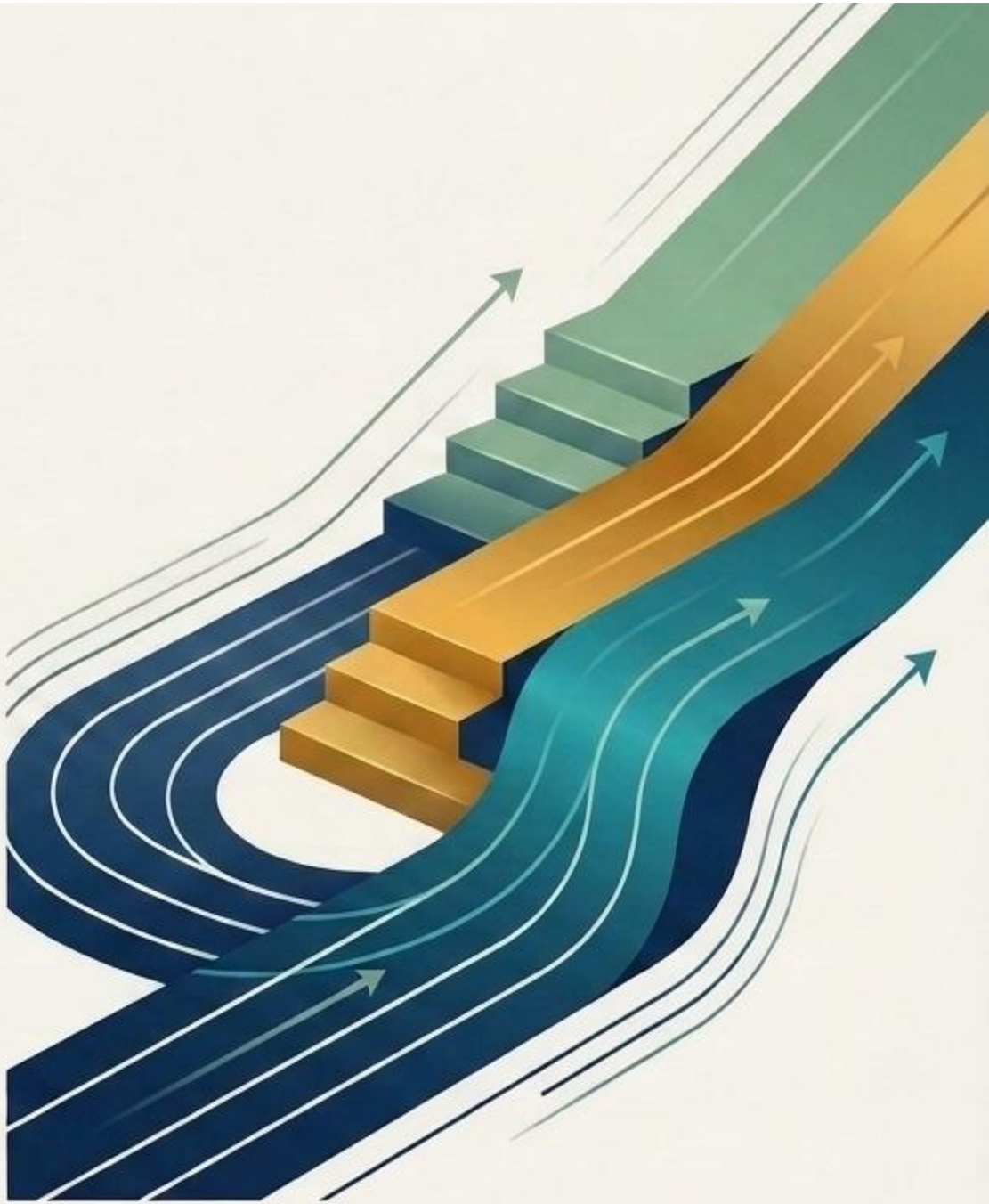
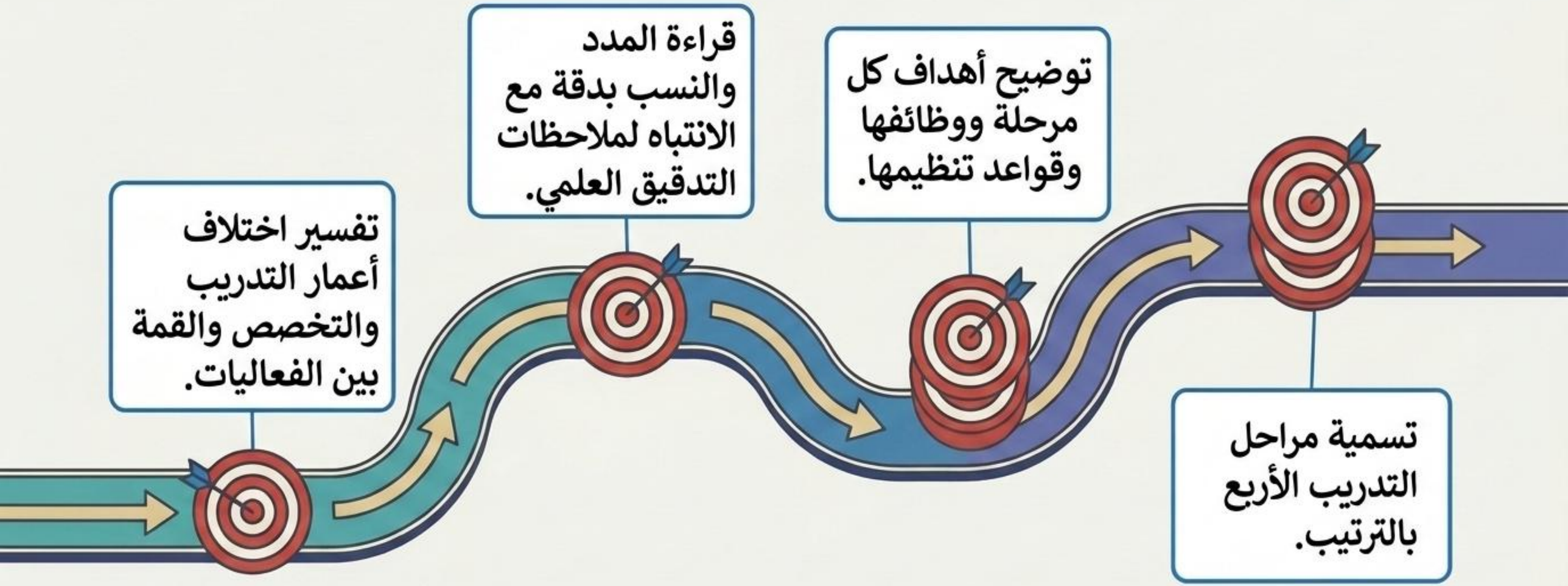
مراحل التدريب الرياضي وعلاقتها بالعمر والاختصاص الرياضي

المحاضرة الرابعة – المرحلة الثانية | مادة نظرية التدريب الرياضي

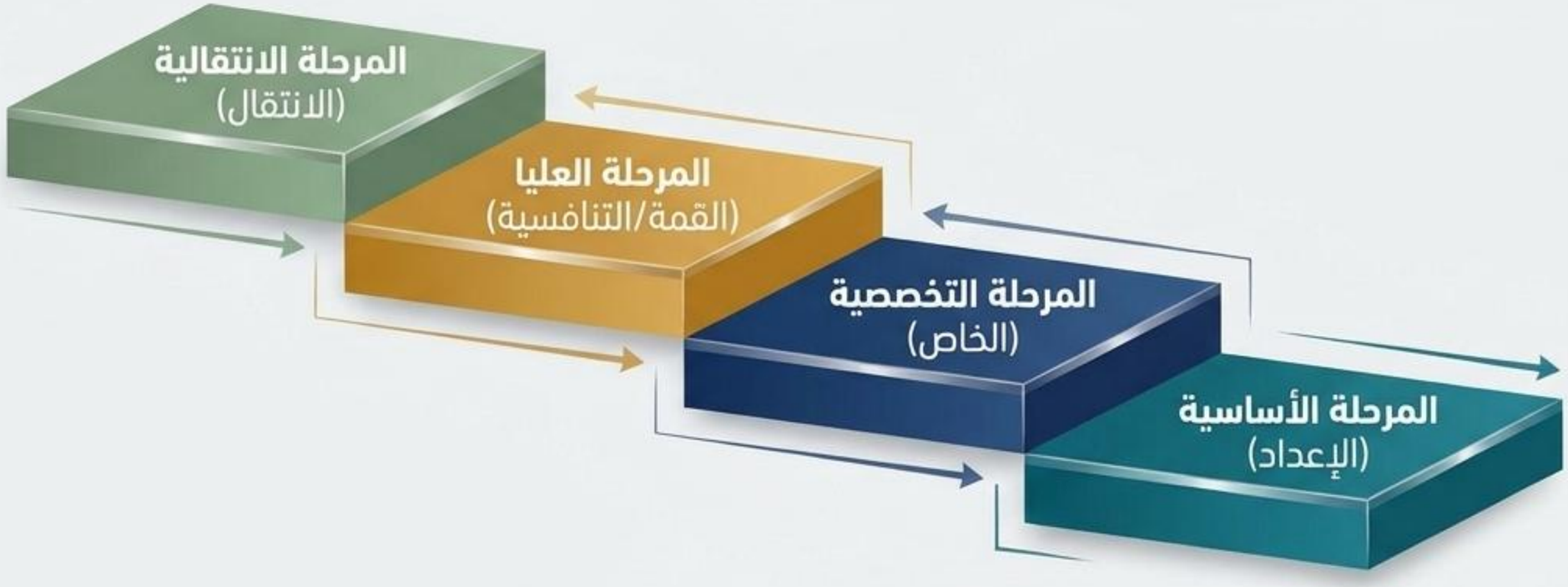
د. علا عيسى عبود النداوي



نواتج التعلم



تنظيم التدريب: دورة الإعداد مقابل العمر الزمني



ينظّم المدرب إعداد الرياضي على مراحل مترابطة تتغير أهدافها ومحتوياتها. يجب التمييز بوضوح بين:

دورة الإعداد: تُقاس بالأشهر (مثل مدة المرحلة الأساسية).	**العمر الزمني والتخصصي:** يُقاس بالسنوات (تخطيط طويل الأمد للمستويات العليا).

المرحلة الأساسية (الإعداد): بناء الأساس

معلومات أساسية

- **المدة:** ٣ إلى ٤ أشهر.
- **التنظيم:** دورتان أو ثلاث دورات (الأولى للإعداد العام، والثانية/الثالثة للتوجه للتوجه نحو التخصص).
- **ملاحظة:** المدة والنسب تقل مع ازدياد العمر التدريبي للرياضي.



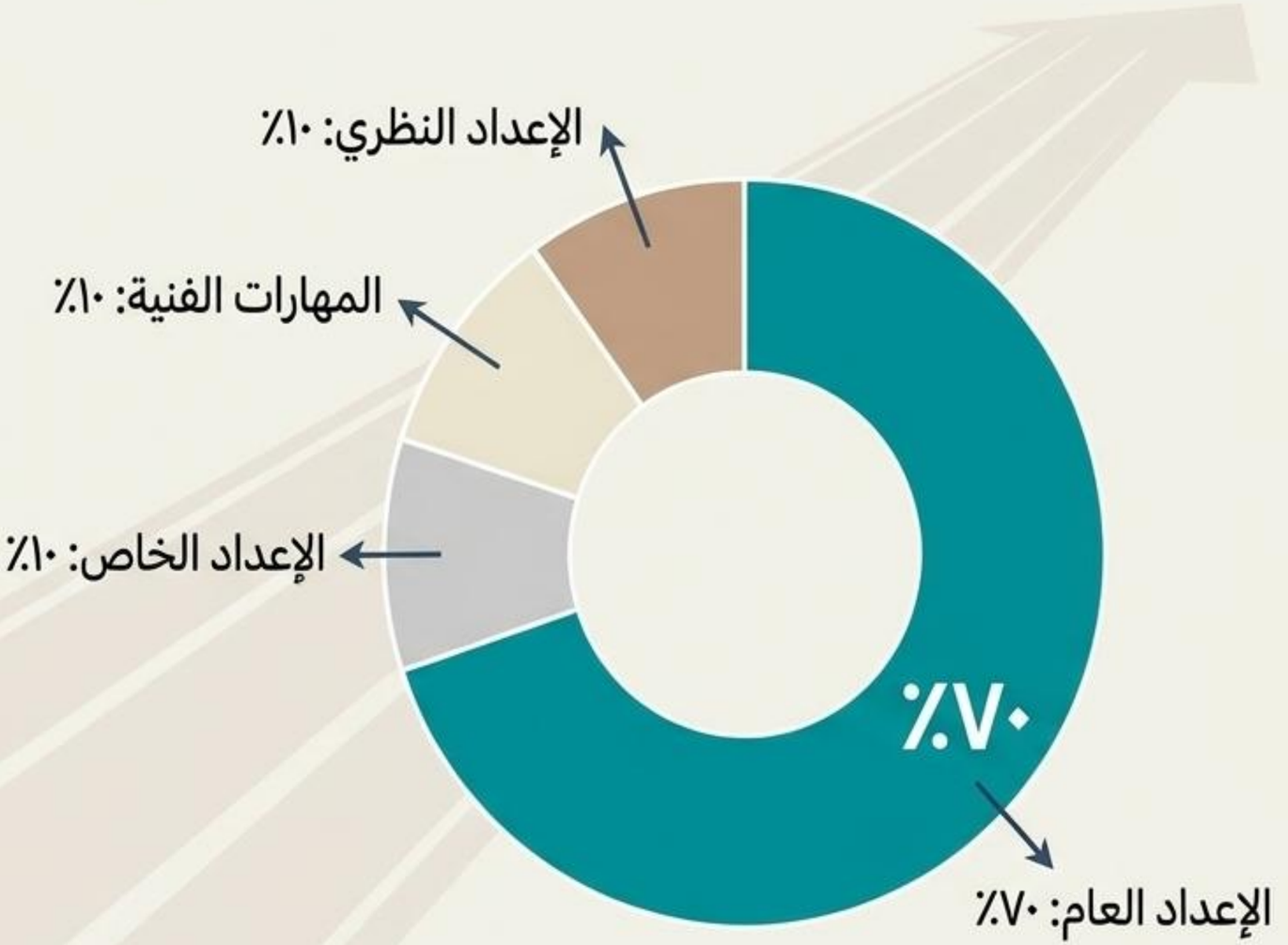
نسب العمل والوظائف في المرحلة الأساسية

الوظائف الأساسية

وضع برنامج شامل للإعداد العام (تطوير السرعة، القوة، المرونة، التحمل).

تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية.

تطوير القدرة على التكيف والثبات على الاختصاص.



نسب العمل

أهداف المرحلة الأساسية والتطبيق الميداني

الأهداف الثمانية مجمعة في ثلاثة مسارات

بدني

- تطوير العناصر البدنية (تحمل، تحيةٌ، قوة، سرعة، مرونة)
- زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة
- معالجة الضعف البدني المؤثر على التكنيك.

نفسي وإرادي

- تطوير الجانب الخُلّقي والإرادي
- تطوير الجانب النفسي لتقبل التطورات السريعة في الحمل.

مهاري وصحي

- تطوير المهارات الحركية وإتقانها
- رفع اللياقة باستخدام ألعاب ووسائل مساعدة
- تقوية الناحية الصحية.

تطبيق ميداني: كرة اليد

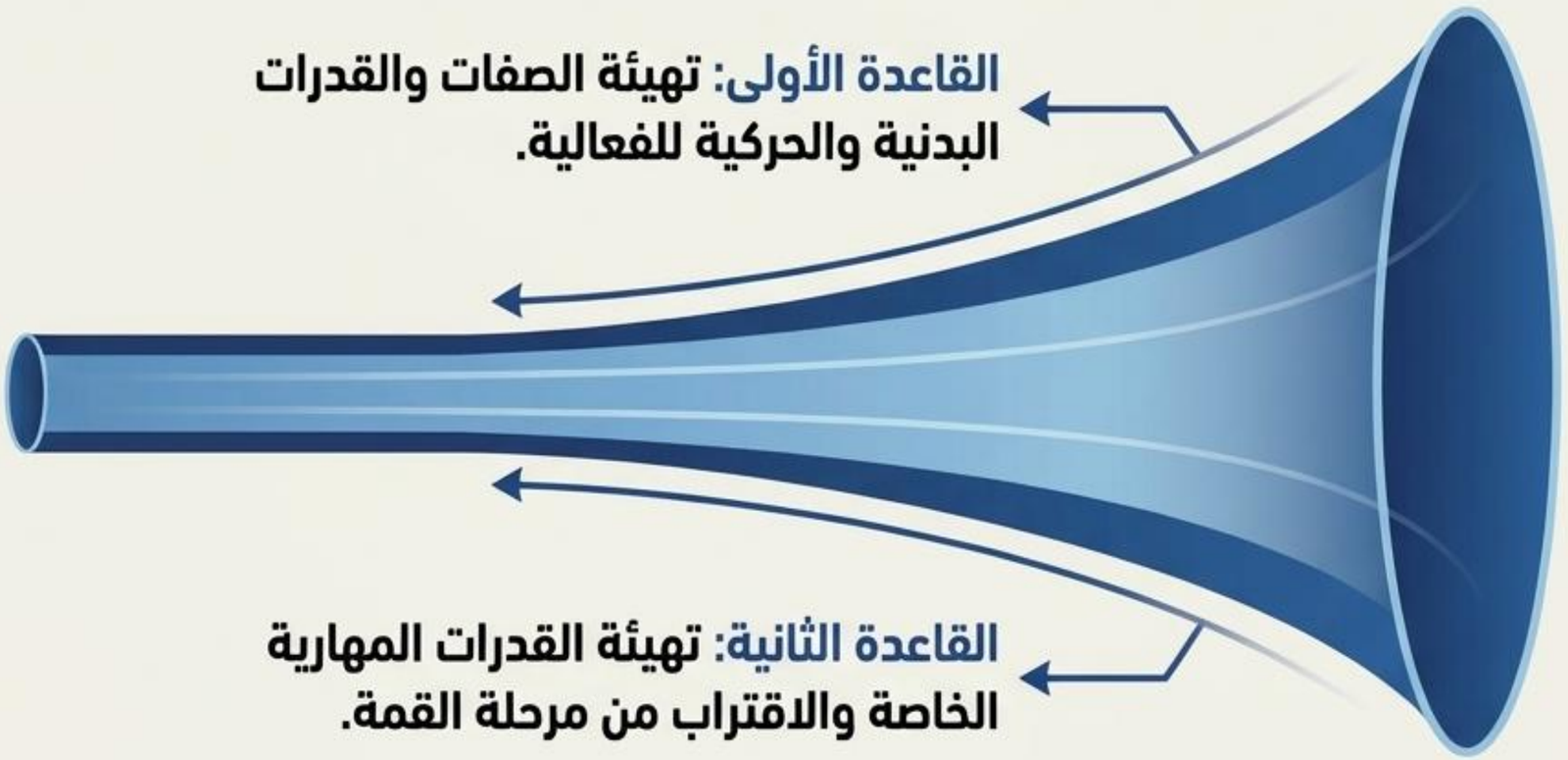
يجمع المدرب في هذا الإعداد بين تمرينات اللياقة العامة، وتعليم التمرير والاستلام والتصويب، وتصحيح الأداء، ثم يزيد المتطلبات تدريجياً.

المرحلة التخصصية: الانتقال للفعالية

تمثل الانتقال من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص وفق متطلبات النشاط الرياضي، لبناء القدرة الخاصة وتحقيق أرقام أفضل.

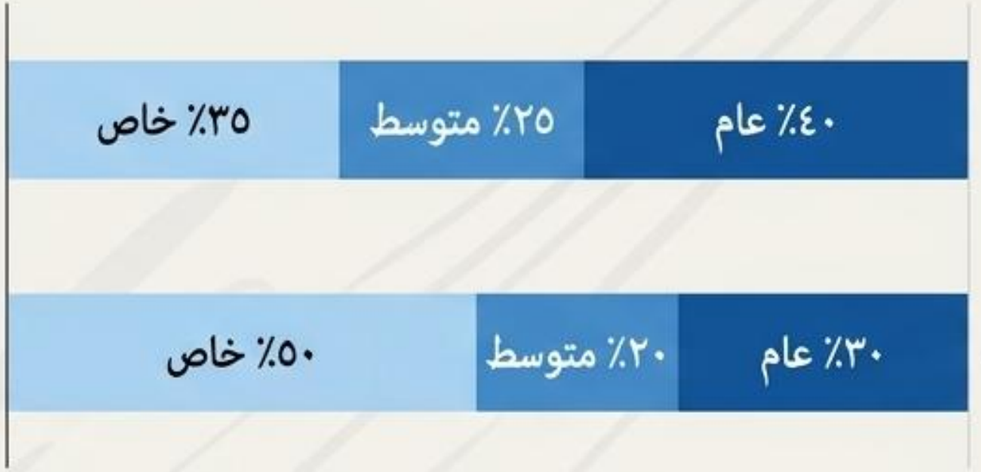
يبنى الإعداد البدني الخاص فيها على ما تحقق سابقاً.

المدة: شهران إلى ٣ أشهر.



النسب والوظائف: من الكم إلى النوع

نسب العمل (مقارنة القواعد)



يستخدم المرجع مصطلح (الإعداد المتوسط) كفئة انتقالية في جداول هذه المرحلة والعليا.

الوظائف

١. رفع المستوى التدريبي للأجهزة لخدمة الاختصاص.
٢. انتقال ثقل التدريب من (الكم) إلى (النوع) مع رفع الشدة.
٣. تحقيق عمل مركب ومتناسق للأجهزة للتكيف مع الأداء.
٤. زيادة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة.

تطبيق ميداني: كرة اليد

توجيه التمرينات لمتطلبات اللعبة: دقة التصويب مع الحركة، التحرك الدفاعي، والتمرير تحت ضغط المنافس.



المرحلة العليا (القمة): بلوغ أقصى أداء

- **الهدف:** بلوغ أعلى مستوى ممكن من الأداء (بدني، مهاري، خططي، نفسي) عبر منافسات وبطولات.
- **المدة:** شهر إلى شهرين.

قواعد التنظيم ونسب العمل
القاعدة 1 (تهيئة القدرات للوصول للمنافسات): تهيئة المنافسات وزيادة التركيز على الإعداد الخاص.
القاعدة 2 (إعداد الرياضي للسباقات): 10% عام | 10% متوسط | 80% خاص تنافسي.

تفرعات المرحلة العليا: ما قبل المنافسات والمنافسات

ما قبل المنافسات

- المدة: شهر واحد.
- التركيز: تطوير العناصر المكتسبة وتكاملها بصورة متزنة.
- الأهداف: المحافظة على اللياقة والمستوى الفني والخططي، وتحقيق التهيئة النفسية والتحمل الخاص.

المنافسات

- التركيز: الاحتفاظ بالمستوى العالي وتوظيف المكتسبات. وصول درجة الحمل إلى أقضاها.

٨٠-٩٥٪ (وقد تصل ١٠٠٪) نسبة تمرينات المنافسة ضمن الحمل.

١٠٪ نسبة مخصصة للاسترخاء والمشي لاستعادة الحالة الطبيعية.

(النسبتان وردتا في سياقين مختلفين وليستا توزيعاً مئوياً واحداً).

Gemini Notebook

تطبيق ميداني: إدارة القمة في كرة اليد

قبل البطولة

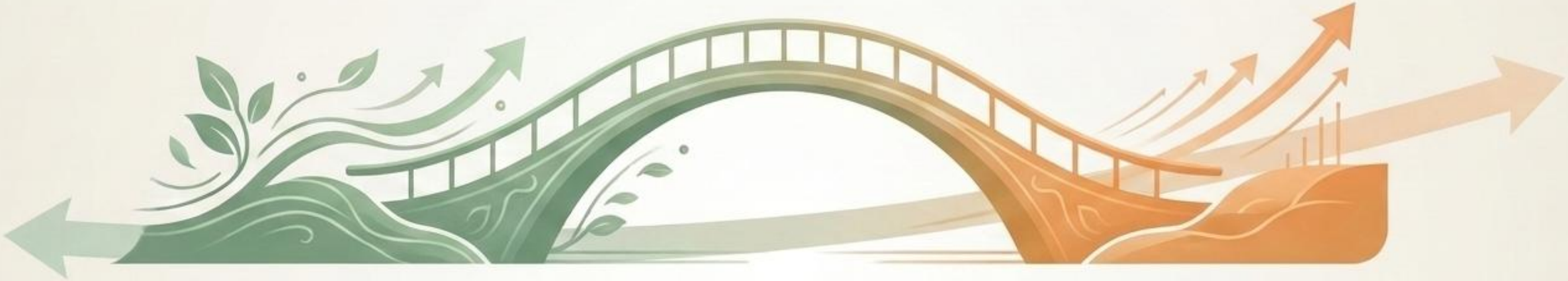
- يعمل الفريق على تكامل المهارات الفردية والخطط الجماعية.
- المحافظة الصارمة على اللياقة البدنية وتجنب الإرهاق.

خلال المنافسات

- يركّز المدرب كلياً على تطبيق خطة المباراة (التكتيك).
- توظيف ما اكتسبه اللاعبون في مواقف اللعب الحقيقية.
- إعطاء أهمية قصوى لعمليات الاستشفاء والاسترخاء بين المباريات.

المرحلة الانتقالية: التعافي والاستعداد

تأتي بعد أعباء التدريب والمنافسات. تهدف لإراحة الأعضاء والأجهزة بدنياً ونفسياً وعصبياً تمهيداً لموسم جديد.



معلومات أساسية

- المدة: لم يحدد المرجع مدة رقمية ثابتة.
- الشدة: يجب ألا تقل شدة الحمل المستخدمة عن ٣٠٪ للمحافظة على الحالة التدريبية.

إرشادات وفوائد

تغيير الأنشطة وأماكن ووسائل التدريب (الابتعاد عن ممارسة الاختصاص).

المحافظة على اللياقة العامة عبر أنشطة ترويحية.

تقليل التمرينات البدنية الخاصة على بشكل كبير.

ديناميكية الراحة والتطبيق الميداني



الراحة السلبية
الانقطاع التام عن النشاط. (أقل تفضيلاً عادةً في المرحلة الانتقالية، ولكنها ليست ممنوعة تماماً)

الراحة الإيجابية
ممارسة تمرينات إعدادية تخدم التطور العام والمحافظة على اللياقة. (مفضلة في المرحلة الانتقالية)

علاقة العمر بمراحل التدريب والاختصاص

١. اختلاف متطلبات الاختصاص الرياضي.

٢. اختلاف وتيرة مراحل النمو البيولوجي للرياضي.

٣. مستوى الاستعداد البدني والنفسي المبكر.

جدول الأعمار والاختصاص الرياضي (بالسنوات)

الفعالية	بدء التدريب	التدريب الأساسي	التدريب الخاص	القمة	عمر القمة
كرة القدم	١٠	١٠–١٣	١٤–١٧	١٨	٢٢–٢٨
الكرة الطائرة	١١	١١–١٣	١٣–١٦	١٧	٢٢–٢٦
الجمناستك	٤–٦	٦–١١	١٢–١٣	١٤	١٨–٢٠
السباحة	٦	٦–١٠	١١–١٣	١٤	٨–١٩*
الساحة والميدان:	—	—	—	—	—
المسافات القصيرة	١٠	١٠–١٤	١٥–١٦	١٧	٢١–٢٢
الوثب والقفز	١١	١١–١٤	١٥–١٦	١٧	٢٥–٢٧

ملاحظة: الأعمار الواردة تقديرية. ومدى 8–19 سنة للسباحة منقول كما ورد في الكتاب المقرر، ويحتاج إلى تدقيق علمي قبل اعتماده كمعيار عام.

الخلاصة: مقارنة شاملة لمدد مراحل دورة الإعداد

١. الأساسية (الإعداد)
المدة: ٣ إلى ٤ أشهر.

٢. التخصصية (الخاص)
المدة: شهران إلى ٣ أشهر.

٣. العليا (القمة)
المدة: شهر إلى شهرين.
(تتضمن: ما قبل المنافسات = شهر واحد).

٤. الانتقالية
المدة: غير محددة رقمياً بالمصدر (تعتمد على نهاية الموسم).

الخلاصة المحورية: جميع المدد أعلاه تمثل (أشهراً) لتنظيم دورة الإعداد الحالية، بينما تقاس مسيرة الرياضي في جدول الاختصاصات بـ (السنوات).