

كلية التربية الرياضية للبنين
نموذج اجابة مادة اسس ومبادئ تخطيط الاحمال
الفرقة الرابعة
شعبة تدريب
احمد محمد حامد حيدر
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
٢٠١٤

تعريف حمل التدريب : هو الجهد البدنى والعصبى الواقع على اجهزة الجسم المختلفه كنتيجه لاداء الانشطه البدنيه المقصوده .

مبادئ حمل التدريب :

- ١ / مبدأ التكيف .
- ٢ / مبدأ التفرد .
- ٣ / مبدأ التدرج .
- ٤ / مبدأ زيادة الحمل .
- ٥ / مبدأ التموج .
- ٦ / مبدأ الوثبات فى الحمل .
- ٧ / مبدأ توقيت تقديم الاحمال التدريبيه .
- ٨ / مبدأ التناقص التدرجى .
- ٩ / مبدأ الانعكاسيه وانقطاع التدريب .

مكونات حمل التدريب :

- ١ / حمل خارجى .
- ٢ / حمل داخلى .

(١)

اولا : الحمل الخارجى :

* يتكون الحمل الخارجى من :

١ / طبيعه ونوعيه التمرينات المستخدمه

٢ / شدة المثير

٣ / حجم المثير

٤ / كثافه المثير

مستويات شدة المثير :

قليله : ٣٠ / ٥٠ % .

اقل من متوسطه : ٥٠ / ٧٠ %

متوسطه : ٧٠ / ٨٠ %

اقل من القصوى : ٨٠ / ٩٠ %

قصوى : ٩٠ / ١٠٠ %

مكونات حجم المثير :

١ / فترة دوام المثير .

٢ / زمن دوام المثير .

٣ / مسافه دوام المثير .

درجات حمل التدريب :

- ١ / الحمل الاقصى : تتراوح درجته ما بين ٩٠ % / ١٠٠ % .
- ٢ / الحمل الاقل من الاقصى : تتراوح درجته ما بين ٧٥ % / ٩٠ % .
- ٣ / الحمل المتوسط : تتراوح درجته ما بين ٥٠ % / ٧٥ % .
- ٤ / الحمل الضعيف : تتراوح درجته ما بين ٣٥ % / ٥٠ % .

التدريب الزائد :

هو حالة هبوط فى مستوى الكفاءة والمقدرة على الاداء الفعال مصحوبه بظواهر واعراض نفسيه وفسولوجيه نتيجة الجهد البدنى والعصبى الواقع على اللاعبين .

اسباب التدريب الزائد :

أ / اسباب تتعلق باخطار فى تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي :

- ١ / تكرار الارتفاع بحمل التدريب .
- ٢ / الارتفاع المفاجئ بشدة حمل التدريب .
- ٣ / سوء تشكيل درجات حمل التدريب .
- ٤ / مطالبه اللاعب ببدل اقصى جهد بصورة مبالغ فيها .

(٣)

ب / اسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئه التدريبيه :

١ / النوم غير كافي .

٢ / التدخين .

٣ / المرشطات .

٤ / تعاطى المشروبات الكحوليه .

٥ / العلاقه الاسريه السيئه .

٦ / السكن الغير صحى .

٧ / الحياه الجنسيه الغير منتظمه .

٨ / التعرض للكوارث المفاجئه .

اعراض التدريب الزائد :

أ / اعراض نفسيه :

١ / ارتفاع درجه توتر اللاعب .

٢ / انخفاض القدره على التركيز .

٣ / عدم تقبل بعض القرارات .

٤ / توهم بعض الامراض .

(٤)

ب / اعراض بدنيه :

١ / هبوط مستوى التحمل .

٢ / هبوط مستوى السرعة .

٣ / هبوط مستوى القوة العضليه .

ج / اعراض فسيولوجيه :

١ / انخفاض درجه الشهيه .

٢ / هزال عام واحساس بالضعف .

٣ / انخفاض فى التنفس .

٤ / الشعور ببروده الجو .

د / اعراض خططيه :

١ / سوء الاختيار بين البدائل المتاحة .

٢ / ضعف فى استغلال القدرات الخططيه .

و / اعراض مهاريه :

١ / ظهور اخطاء متكررة .

٢ / انخفاض فى درجه انسيابيه الاداء .

٣ / انخفاض درجه التركيز عند الاداء المهارى .

خصائص اعراض التدريب الزائد :

١ / التسلسل فى الظهور .

٢ / التدرج فى ظهور حدة العرض .

٣ / الكمون .

دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة التدريب الزائد :

١ / التعرف على التدريب الزائد .

٢ / تعويد اللاعبين على القياس الذاتى لعدد ضربات القلب .

٣ / علاج التدريب الزائد

١ / التعرف على التدريب الزائد عن طريق :

١ / معايشه المدرب لحياة الفرد الرياضى .

٢ / التقويم الذاتى .

٣ / دراسه اى شكوى .

٤ / الاستعانه بسجلات التدريب .

٥ / تعويد اللاعبين على اجراء بعض القياسات ذاتيا .

علاج التدريب الزائد :

اولا : الحالات المرتبطه بعمليات الاستثارة :

١ / العلاج الذاتى .
٢ / العلاج الفسيولوجى .
٣ / العلاج المناخى .

١ / العلاج الذاتى :

- أ / التركيز على الاغذيه القلويه .
- ب / تجنب شرب القهوة والكحوليات .
- ج / اخذ كميات من فيتامين ب ٢ .

٢ / العلاج الفسيولوجى :

- أ / السباحه فى اماكن مفتوحه .
- ب / عدم استخدام الساونا .
- ج / الدش البارد فى الصباح .
- د / التدليك .

٣ / العلاج المناخي :

أ / عدم التعرض المباشر للشمس .

ب / تغيير اماكن التدريب .

ثانيا : العلاج المرتبط بعمليات الكف :

١ / العلاج الغذائى ٢ / العلاج الفسيولوجى ٣ / العلاج المناخي

اولا : العلاج الغذائى :

١ / التركيز على الاغذية الخمضيه .

ب / فيتامين (ب / ج) .

ثانيا : العلاج الفسيولوجى :

أ / دش بارد وساخن .

ب / ساونا بدرجه حرارة متوسطه .

ج / التدليك .

د / تمرينات ترويحيه .

ثالثا : العلاج المناخى :

- أ / السباحه فى البحر والاماكن المرتفعه .
- ب / استخدام التدريب فى اماكن متغيره .

مفهوم الراحة :

هى طول او قصر الفترات الزمنيه الترىقها اللاعب فى الراحة الايجابيه او السلبيه .

مفهوم شده الحمل :

هى درجه الصعوبه او القوه المميزه لاداء التمرين المنفذ .

طرق تحديد شده الحمل:

- ١ / معدل النبض المستهدف .
- ٢ / اقصى حمل او اقصى نبض .

تخطيط الاحمال التدريبية و دورات الحمل

ينقسم الدورات التدريبية إلى ثلاثة دورات تدريبية :-

Macro Cycle

١ - الدورة التدريبية الكبرى

Miso Cycle

٢- الدورة التدريبية المتوسطة

Micro Cycle

٣- الدورة التدريبية الصغرى

الفورمة الرياضية :-

تعريف الفورمة الرياضية بأنها " أعلى مستوى بدنى و مهارى ونفسى و خطى و ذهنى يمكن و صول اللعب إليه " .

إن وصول اللعب إلى الحالة التدريبية المثلى (الفورمة الرياضية) ، يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات ، وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً و مهارياً و نفسياً بأعلى مستوى ممكن و إذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج الفورمة الرياضية .

ووصول اللعب – الفريق للفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد فى ثلاثة مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضى و هى :-

- ١- مرحلة أكتساب الفورمة الرياضية و تتم فى فترة الإعداد .
- ٢- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية و تتم فى فترة المنافسات .
- ٣- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية و تتم فى الفترة الانتقالية .

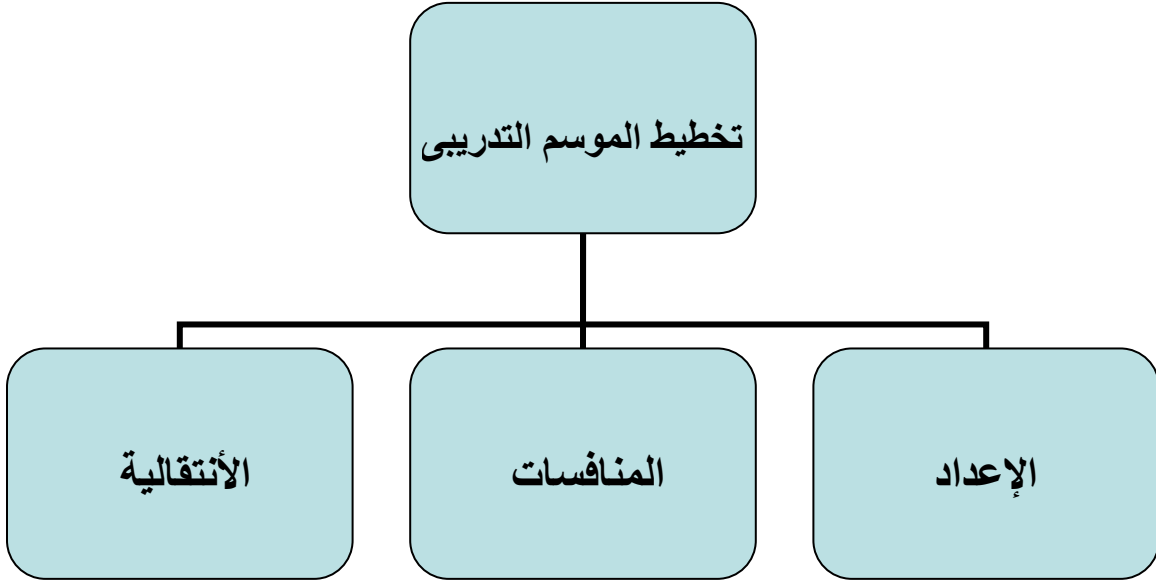
العوامل المؤثرة فى الفورمة الرياضية :-

- ١ . عوامل المرتبطة بظروف التنافسى .
- ٢ . عوامل المرتبطة بحالة اللاعب .
- ٣ . العوامل المرتبطة بعملية التدريب .

جوانب إعداد اللاعب :-

- ١ . الإعداد البدنى .
- ٢ . الفنى (المهارى) .
- ٣ . الإعداد الخطى .
- ٤ . الإعداد النفسى .
- ٥ . الإعداد الذهنى .

*محتوى تخطيط الموسم التدريبي :-



أولاً :- مرحلة الإعداد :-

- هي أطول مراحل الإعداد الخاصة بالدورة التدريبية إستعداداً من حيث الزمن .
- إذا يجب في هذه المرحلة ان تتحقق كل الواجبات الأساسية لإعداد الرياضي .
- تنقسم مرحلة الإعداد إلى إعداد عام إعداد خاص .

أ- الإعداد العام :- يعمل فيها المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام ز تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية و العمل على رفع مستوى المهارات الأساسية و مراجعتها .

- و يتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بزيادة الحجم و زيادة الشدة مع تقديم فترات الراحة نسبياً .

- و تنقسم فترة الإعداد إلى النسب التالية :-

- الرياضيين الناشئين من ٣:١

- الرياضيين متوسطى المستوى ٣:٢
- المستويات العليا ٢:٢

ب- فترة الإعداد الخاص :-
- تستغرق المرحلة الأولى لهذه الفترة ما بين ٦ إلى ٨ أسابيع طبقاً لنوع النشاط أو اللعبة .
يهدف التدريب فى هذه المرحلة إلى البناء المباشر للفورمة .
- أما المرحلة الثانية فى هذه المرحلة هى المباريات التجريبية و فيها تزداد تمرينات المنافسة .

ثانياً :- مرحلة المنافسات :-
- الهدف الأساسى لمرحلة المنافسات هو إمكانية الاحتفاظ بالمستوى الذى تحقق من الإعداد الخاص و الإرتقاء به و الأستفادة منه فى أحسن صورة خلال المنافسات الهامة .
- تختلف صيغة فترة المنافسات تبعاً لنوع النشاط الرياضى .

ثالثاً:- المرحلة الأنتقالية :-
تهدف هذه المرحلة إلى استعادة الأستشفاء من أثر الجهد البدنى و العصبى الشديد لهذه الأحمال التدريبية لفترتى الإعداد و المسابقات تنقسم المرحلة الأنتقالية إلى :-
- الفترة الأولى (الأسبوع الأول و الثانى) تكون بمثابة راحة سلبية تقريباً
- الفترة الثانية (الأسبوع الثالث و الرابع) تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنظم و هى تحتوى إلى جانب تمرينات المرونة الإيجابية و السباحة .
- الفترة الثالثة (الأسبوع الخامس و السادس) :- هذه الفترة تحتوى على التمرينات التى تم أستخدامها فى الفترتين السابقتين و التمرينات الممهدة لفترة الأعداد .

أنواع جرعات التدريبية

الجرعة الحرة

الجرعة الموحدة

الجرعة الجماعية

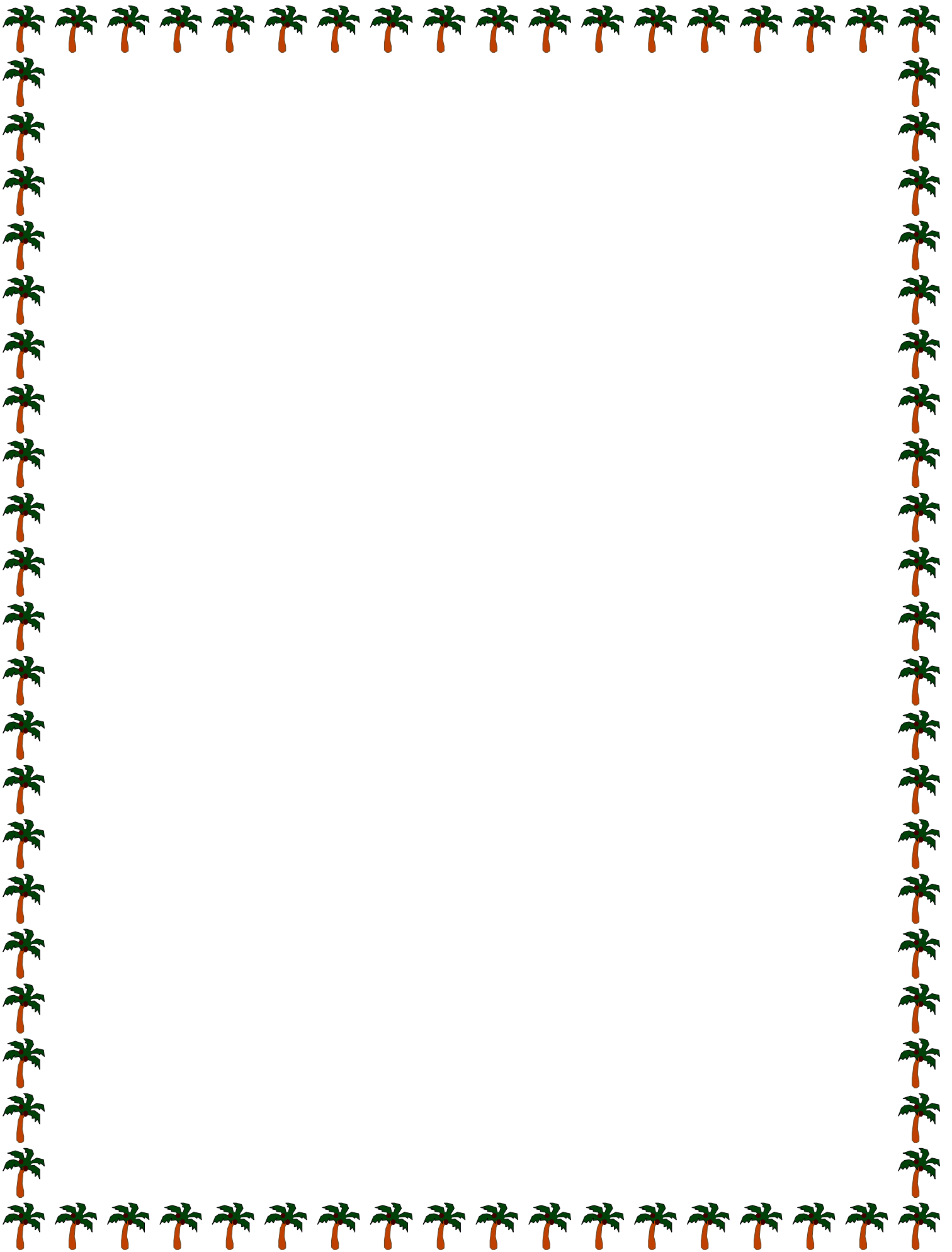
الجرعة الفردية

١ - الجرعة الفردية :- فى هذه الجرعة يقوم اللاعب / اللاعبين بالتدريب بمفرده .

٢ - الجرعة الجماعية :- تؤدى هذه الجرعة فى وجود عدة لاعبين معاً .

٣ - الجرعة الموحدة :- و تتم بأن يؤدى جميع اللاعبين التدريبات الموضوعه بشكل جماعى مما يتيح الفرصة للمدرب بالتوجيه التدرىبى .

٤ - الجرعة الحرة :- تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوى المستويات العاليا الذين يتميزون بالخبرة و المعرفة العالیه .



تخطيط الأحمال التدريبية و دورات الحمل

ينقسم الدورات التدريبية إلى ثلاثة دورات تدريبية :-

Macro Cycle

1- الدورة التدريبية الكبرى

Miso Cycle

2- الدورة التدريبية المتوسطة

Micro Cycle

3- الدورة التدريبية الصغرى

الفورمة الرياضية :-

تعريف الفورمة الرياضية بانها " أعلى مستوى بدنى و مهارى ونفسى و خطى و ذهنى يمكن و صول اللعب إليه " .

إن وصول اللعب إلى الحالة التدريبية المثلى (الفورمة الرياضية) ، يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات ، وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً و مهارياً و نفسياً بأعلى مستوى ممكن و إذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج الفورمة الرياضية . ووصول اللعب – الفريق للفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التى تتحدد فى ثلاثة مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضى و هى :-

- 1- مرحلة أكتساب الفورمة الرياضية و تتم فى فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية و تتم فى فترة المنافسات .
- 3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية و تتم فى الفترة الانتقالية .

العوامل المؤثرة فى الفورمة الرياضية :-

- ١ . عوامل المرتبطة بظروف التنافسى .
- ٢ . عوامل المرتبطة بحالة اللاعب .
- ٣ . العوامل المرتبطة بعملية التدريب .

(9)