



كلية التربية الرياضية
قسم: التدريب الرياضى وعلوم الحركة
امتحان مادة: التخطيط للتدريب الرياضى
الفرقة:الرابعة (تخصص تدريب)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١/٨ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٧٠ درجة

نموذج أجابه ماده التخطيط للتدريب الرياضى

اعداد

م.د/ احمد محمد حيدر

تخصص :- التدريب الرياضى

العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م



كلية التربية الرياضية
قسم: التدريب الرياضى وعلوم الحركة
امتحان مادة: التخطيط للتدريب الرياضى
الفرقة: الرابعه (تخصص تدريب)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١/٨ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٧٠ درجة

نموذج أجابه ماده التخطيط للتدريب الرياضى

اجابه السؤال الاول :-

لم يعد التدريب الرياضى حرفة او مجرد مهارة للاعب معتزل وانما اصبح مع تباشير القرن الحادى والعشرين علما او مبحثا علميا يقوم على اسس ومبادئ وحقائق علمية بيولوجية ونفسية وحركية وميكانيكية ولقد نما كعلم المعلومات به حتى اصبح له بنية معرفية خاصة به تبرز بروز كعلم مستقل تحت مظلة علوم التربية البدنية والرياضية وحركة الانسان .

بعض التعاريف الخاصة بعملية التخطيط فى مجال التدريب

- عملية استراتيجية فى مجال التدريب الرياضى طويلة المدى تعتمد على المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطا فى اطار العملية التدريبية لتحقيق اغراض متلاحقة للوصول الى الهدف - عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الاساسية لتحقيق هدف معين

- تصور للظروف التدريبية واستخدام الوسائل وطرق خاصة لتحقيق اهداف محددة لمراحل الاعداد الرياضى والنتائج الطيبة المستقبلية والتي يجب ان يحققها الراضيون **الشروط الواجب مراعاتها عند التخطيط للتدريب**

تحديد الاغراض التدريبية الخاصة بكل مرحلة وموسم

رسم الهيكل التنظيمى الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاصات

وضع الفروض والتساؤلات وصياغتها لتحقيق الاغراض والاهداف

دراسة كل ما هو متعلق بالعملية التدريبية (لاعب - مدرب - امكانات)

تنظيم وتبويب وتوصيف المعلومات كل فى اتجاهه

وضع وتحديد مكونات حمل التدريب لكل مرحلة وموسم تدريبي

توقع المشاكل التى قد تواجه المدرب والعمل على تلافيتها

وضع خطة بديلة فى حالة ان الخطط الحالية لاتحقق الاهداف المتوقعة

اعداد كراسة التدريب الخاصة بكل لاعب لتدوين كل ما يتعلق بالعملية التدريبية

العوامل الاساسية لنجاح تخطيط التدريب

العوامل الفنية لتخطيط نجاح التدريب

البحث والدراسة

دور الخبراء

مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضيه

مراعاة حمل التدريب

التقويم والقياس

العوامل الادارية لنجاح تخطيط التدريب

دراسه الامكانات

وضع الهدف
التنظيم في مجال التدريب
القيادة في مجال التدريب

اشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضى

تختلف اشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضى تبعا لاختلاف اهداف التدريب ومتغيراته المختلفة فاذا كان الهدف من التخطيط هو اعداد اللاعبين للتمثيل الدولى او الاولمبىي فهذا يحتاج الى تخطيط طويل المدى

اما اذا كان الاعداد لاقبل من سنه او الموسم او الاسبوع فهذا يقع تحت التخطيط قصير المدى

وابعد من هذا فهناك اعداد مفاجى او سريع

اشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضى

متوسط المدى

طويل المدى

قصير المدى

المفاجئ

المدرّب الرياضى مشتملات التدريب التى يجب التركيز عليها خلال المراحل السنوية المختلفة من المعروف ان كل صفة بدنية من الصفات لها ديناميكية سنوية محددة حيث يظهر خلال المراحل العمرية المختلفة تطور مختلف بالنسبة لهذه الديناميكية

مثال

بالنسبة لكل من المرونة الايجابية والسلبية حيث تظهر الطفرة الاساسية للنمو الخاص بتلك الصفة فى المرحلة السنوية من ١١ - ١٤ سنة

بعد هذه المرحلة ياخذ منحنى المرونة فى الهبوط خاصة عند الافراد الغير

رياضيين لذا يجب على المدرّب عند تدريب تلك الصفة ان ياخذ فى الاعتبار ان المرحلة

الاساسية التى يمكن من خلالها تطوير المرونة هى السالف ذكرها

المدرّب الرياضى والارتقاء بالعملية التدريبية من خلال حجم التدريب

الارتقاء بالعملية التدريبية من خلال زيادة الاحجام التدريبية تعتبر من اهم اسس طفرة التقدم التى

حدثت فى المستويات الرياضية حيث بنى هذا التطور على

انه كلما زاد حجم التدريب كلما ارتقى المستوى الرياضى الا انه توجد مسلمة

اخرى تجعل المدرّبون يتوخى الحذر الشديد من الارتفاع بالاحجام التدريبية

اجابه السؤال الثانى :-

الفورمة الرياضية

الفرق ما بين الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

مكونات الحالة التدريبية

١ / مستوى الحاله المهاريه

٢ / مستوى الحاله الخططيه

٣ / مستوى الحاله النفسيه

٤ / مستوى الحاله الذهنيه والمعرفيه

٥ / مستوى الصفات الخلقيه

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

اكتساب الفورمه
الحفاظ على الفورمه
الفقدان النسبي للفورمه

العوامل المؤثره على الفورمه

ظروف التنافس
حاله اللاعب
عمليه التدريب

تقويم الفورمه الرياضيه

هنا نقف لنتساءل التساؤلات التاليه ؟

لماذا لا يمكن الاحتفاظ بالفورمه الرياضيه بشكل ثابت؟

ماهى الفتره الممكن ان يحافظ به اللاعب على الفورمه ؟

تخطيط التدريب الرياضى

٢ - خصائص تخطيط التدريب الرياضى

١. النظرة المستقبلية للمستوى التنافسى :

* يتميز تخطيط التدريب الرياضى بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق اهداف مرغوبه فى تاريخ قادم او بعد فترة زمنية تطول او تقصر من بداية اعداد الخطة .

فبدلا من ان يعمل على تحقيق مستويات حاله ستصبح ضعيفه مستقبلا فانه يتنبأ بالمستويات التى سيصل اليها المتنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تتنافس او تتمشى معها مستقبلا

• التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعه او محتمله. وبالتالي يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليها مستويات المتنافسين ومتغيراتها فى المستقبل وم اهم عناصر عملية التخطيط

• النظرة المستقبلية فى التخطيط للتدريب الرياضى تعنى ان القائم عليها انما يمارس عمليه مستمره من التصور عما سيكون عليها الحال لو جاء قراراً معيناً وما هى الاثار المترتبه عليه .

ب : الترابط والتسلسل والاستمرار فى اعداد اللاعب / اللاعبه.

* تخطيط التدريب الرياضى عملية متسلسله متدفقه ومترابطه من الانشطه التى تبدأ بتحديد الاهداف ومرورا بتحديد السياسات والاجراءات والمفضله بين البدائل والوصول الى البرامج

الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والايوضاع المساعده على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج .

• ان التداخل والتكامل بين مراحل العمليه التخطيطيه فى التدريب الرياضى يدلنا على حقيقة مهمه هى ان خطة التدريب والاعداد الرياضى هى محصله جهود وانشطة مركبة وليست ابدأ نشاطاً منفصلاً او منعزلاً.

• ان الطبيعه المتغيره لمستويات التنافس الرياضى والتطورات المستمره التى تطرأ على العناصر المؤثره فيه تجعل تخطيط التدريب عمليه ديناميكيه فبالاكتيد الامر لا ينتهى بوضع خطة

للتدريب الرياضى بل هى عمليه مستمره للتخطيط واعادة التخطيط لضمان تحقيق التوافق المستمر بين عناصر العمل التخطيطى من جانب وبين كافة الظروف المحيطه من جانب اخر

ج : تكامل جوانب اعداد اللاعب /اللاعبه

• عند التخطيط للتدريب الرياضى فانه على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدنى ومهارى وخطى ونفسى وزهنى ومعرفى لتحقيق افضل مستوى فى الرياضيه .

د: وجود خطة لاعداد اللاعب / اللاعبه

• بما اننا بينا سابقاً ان معنى تخطيط التدريب عبارة عن عمليه تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولا الى هدف فانه خطة التدريب نفسها هى نتاج عملية التخطيط وهى عباره عن التزام بأساليب عمل واجراءات محدده .

• ان التميز بين تخطيط التدريب الرياضى وخطة التدريب الرياضى ينبع من حقيقة مهمه وهى ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور فى خطة واضه ومحدده وبالتالي ان لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط

اهدار للوقت والمال.

٣ :- فوائد تخطيط التدريب الرياضى

١: يحدد الاهداف ويركز على تحقيقها
التخطيط يحدد اهداف موضوعه وبالتالي يصبح التدريب الرياضى واضح الهدف فقد يتمثل
فى تحقيق مركز من المراكز الخمس الاولى فى دوره اوليمبيه او بطولة قاريه او اقليميه او محليه
التخطيط يرمى الى التركيز على الاهداف دون غيرها ويعمل على تحقيقها من خلال الخطط
الموضوعه

ب : يتنبأ بالعقبات

*يتنبأ بالعقبات والمشكلات التى يتمكن ان تعترض خطط الاعداد .

ج : الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج

يحقق التخطيط وضع عدد من من الخطط والبرامج التدريبية التى يمكن المفاضله بينها
لتحقيق افضل النتائج

د: تحديد المسئوليات

يضع كافة افراد الاجهزه الفنية والادارية المسئوله عن تحقيق خطط وبرامج التدريب
الرياضى امام مسئولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفعاليتهم.

ه: الاتصال الفعال

*يحقق التخطيط فى التدريب الرياضى الاتصال الفعال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى
مراكز قيادى رياضى وانتهاء بالاجهزه الفنية والادارية العاملة على تحقيق الخطط والبرامج .

و: التقويم الدورى

*تتضمن خطط التدريب الرياضى اساليب وطرق التقويم بشكل دورى للتعرف على المستويات التى تم تحقيقها
خلال مراحل تحقيق الخطة فبالنتالى الاهداف المرحلية التى تم وضعها تعتبر معايير تقويميه لتحقيق مستويات
الاعداد خلال تحقيق الخطط.

ز: الاقتصادية

يحقق تخطيط التدريب الرياضى الاقتصاد فى الجهد والملل والوقت فبالنتالى يتم تحقيق
الاهداف المطلوب تحقيقها فى المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرق التدريب وبرامج الاعداد
والتنافس.

٤ :- التخطيط وخطط التدريب الرياضى :

كثيرا ما يخلط العاملون فى مجال الرياضى بشكل عام والمدربون بشكل خاص بين مفهوم التخطيط للتدريب
والخطة التدريب، حيث يعبرون عن التخطيط بانه خطة والحقيقة .

أ _ التخطيط للتدريب الرياضى:

* التخطيط للتدريب الرياضى عملية اوسع واشمل من المفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هى نتيجها

المهمة، وهى عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التى سيصل اليها اللاعبون/اللاعبات

والفرق الرياضية فى المستقبل، والاستعدادات للمستويات تدريب.

*التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا فى المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد الطرق تحقيقها فى

ضوء المستقبلية . التخطيط = تنبؤ + خطة

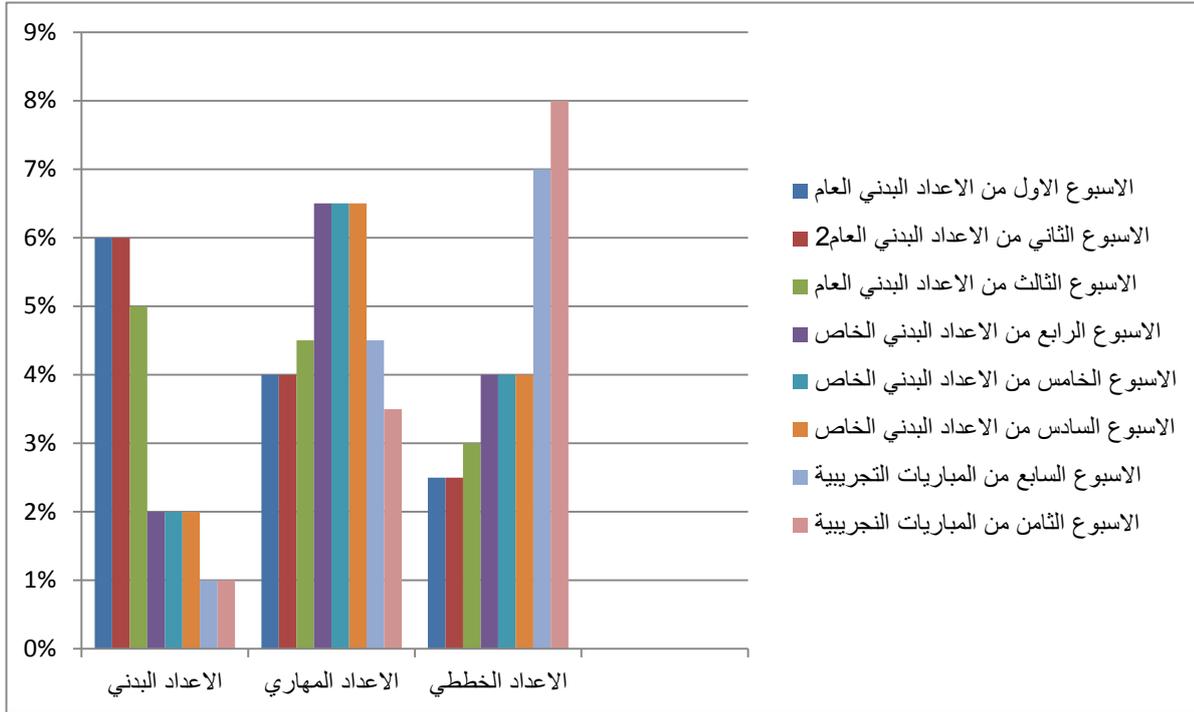
ب-خطة التدريب الرياضى:

*هـ(تحديد للمطلوب تحقيقه من المستويات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الاهداف موزعة على مدة معينة)

-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضى:

أ-تحقيق الهدف:

ويوضح شكل (٢) توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج



شكل (٢)

توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

-توزيع أزمئة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في الزمن الكلي للبرنامج

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 6}{100} = 172.8 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 2.5}{100} = 72 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الثاني :} = \frac{2880 \times 6}{100} = 172.8 \text{ دقيقة}$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثاني} :$$

$$72 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2.5}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثاني} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثاني} :$$

$$144 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 5}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثالث} :$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثالث} :$$

$$87.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثالث} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثالث} :$$

$$57.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الرابع} :$$

$$187.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الرابع} :$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الرابع} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الرابع} :$$

$$57.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الخامس} :$$

$$187.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6.5}{100} : \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الخامس}$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} : \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الخامس}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} : \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الخامس}$$

$$57.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2}{100} : \text{الإعداد البدني في الأسبوع السادس}$$

$$187.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6.5}{100} : \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السادس}$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} : \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السادس}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السادس} :$$

$$288 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع السابع} :$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السابع} :$$

$$201.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 7}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السابع} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السابع} :$$

$$288 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثامن} :$$

$$100.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثامن} :$$

$$230.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 8}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثامن} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثامن} :$$

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الأعداد البدني على البرنامج التدريبي

المكون الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
التحمل	%٥٠	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	٨٦.٤ق	٥١.٨٤ق	٢٨.٨ق	-	-	-	-	-
القوه	-	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	-	٥١.٨٤ق	٢٨.٨ق	-	-	-	-	-
السرعة	-	-	%٣٠	-	-	-	-	-
	-	-	٤٣.٢ق	-	-	-	-	-
تحمل السرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١٤.٤ق	٧.٢ق	٧.٢ق
تحمل القوه	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١٤.٤ق	٧.٢ق	٧.٢ق
تحمل الأداء	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق
القوه المميزة بالسرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق
المرونة	%٣٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%٥	%٥
	١٨.٤ق	٣٤.٥٦ق	٢١.٦ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق	٢.٨٨ق	١.٤٤ق	١.٤٤ق
الرشاقة	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥
	٣٤.٥٦ق	٣٤.٥٦ق	٢١.٦ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق	٢.٨٨ق	١.٤٤ق	١.٤٤ق
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
المجموع	١٧٢.٨ق	١٧٢.٨ق	٤٤ق	٥٧.٦ق	٥٧.٦ق	٧.٦ق	٢٨.٨ق	٢٨.٨ق