# ملخص المحاضرة1 و2 و3

# واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية

* تقيم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتفادي الاشكالات والتهيؤ الى الوحدة التدريبية القادمة .
* من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى اداء اللاعبين .
* اعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على انفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم
* قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الاصابة التي قد تحدث من خلال عدم الاداء الجيد .
* الاعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية .
* العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين .
* ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص او الفعالية من قبل المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة.
* قيام المدرب باعداد سجل خاص للاعبين يتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج واعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم .

**المبادىء الاساسية في بناء الوحدة التدريبية**

-التدرج في الحمل التدريبي. اذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال اقسام الوحدة التدريبية ، حيث يصل الحمل الى اقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ثم يبدأ بالانخفاض .

- الاخذ بعين الاعتبار مكونات الحمل الرئيسة والعلاقة بينهما مع عدم احداث اي خلل على هذه المكونات والعمل على ان تكون هناك موازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة) .

-الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، اما اذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة .

# الاشكال الاساسية للتخطيط في التدريب الرياضي

يمكن ان يحدث اي اختلاف من خلال استخدام بعض المصطلحات من حيث التخطيط لإخراج العملية التدريبية للوحدة التدريبية ومن هذه الاشكال:

-**التخطيط للتدريب الفردي (تحت قيادة المدرب)**

هنا يقوم الرياضي بأداء المهام والواجبات المكلف بها بشكل منفرد وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب لذا يمكن وضع مفردات لهذا النوع من التخطيط وفق مايمتلكه الرياضي من اجل تنمية وتطوير مستواه .

**-التخطيط للتدريب الجماعي**

هنا يقتصر العمل في هذا النوع بان يقوم الفريق باداء الوحدة التدريبية ويكون ذلك تحت اشراف وقيادة المدرب اذ نرى بان هذا النوع من التدريب يتميز بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين وفق الامكانيات والقابليات التي يمتلكونها على الرغم من وجود اختلاف لهذه القدرات على المستوى الافراد (الفروقات الفردية) .

**- التخطيط للتدريب بالطريقة الفردية( تحت قيادة الرياضي وتوجيه المدرب)**

من خلال توفر الخبرة والامكانيات لدى بعض الرياضيين يمكن لهم من تنفيذ واجباتهم التدريبية منفردين اذ ان هذا النوع من التدريب يخلو من المنافسة بين اللاعبين لانهم يتدربون بشكل حر وبمعزل عن الاخر ، رغم ذلك يبقى الرياضي محتاجاً الى ارشادات المدرب ، اذ يمكن هنا اعطاء النصح والارشاد من خلال عرض النماذج التدريبية او من خلال متابعة المدرب لرياضيه

#  اهداف التخطيط الرياضي

من اهم الاهداف التي يتبعها التخطيط الرياضي هو تحقيق افضل النتائج من خلال الانجاز العالي ، لكن هذا الهدف الاسمى في مجمل العملية التدريبية لها اهداف ضمنية يجب تحديدها والعمل على تحقيقها وهي التطور البدني والتطور المهاري والتطور الخططي اضافة الى الاعداد النفسي ، ومن اجل تحقيق هذه الاهداف هناك مجموعة من المهام يجب اتباعها للوصول الى الغاية المنشودة ، وهي ضرورة معرفة الوسائل التدريبية التي تشكل ركنا اساسيا في عملية التخطيط للتدريب وهي :

-سجل تفصيلي بعدد الرياضيين كأفراد ويحتوي على العديد من المعلومات الاخرى (كالعمر والطول والوزن والحالة الاجتماعية …الخ)

- سجل الحضور الخاص باللاعبين والذي يمكن ان يدون فيه حضور اللاعبين وتدريباتهم .

-سجل للنتائج التدريبية الذي يتضمن معلومات كافية وتفصيلية لنجاح الطرق والوسائل التدريبية .

-سجل المواد النظرية ويتضمن كل مايتحدث به المدرب اثناء التدريب مع تدوين لكافة المواضيع التي تطرق اليها

-الاطلاع على كافة الطرق التدريبية الحديثة ووسائل جمع المعلومات ويمكن تلخيصها .

أ. المصادر العلمية .

ب. دراسة واقعية لأسباب الاخفاقات بالمستوى .

 جـ. دراسة حالات التطور الحاصلة مع استخدام المقارنة وتحديد المؤشرات التي تحول دون تحقيق المستوى العالي .

د. دراسة وضع اللاعب وحالته بشكل جيد ودقيق لتحديد جرعات حمل التدريب .

هـ. معرفة امكانيات وخبرات الرياضي العلمية والعملية .

و. دراسة وتشخيص كافة الظواهر التي تساعد على تشخيص الحالة التدريبية (معدل الحمل التدريبي، تدني مستوى الاداء، الاجهزة والادوات، ظهور حالة الاجهاد، بناء وحدات تدريبية جديدة) .

# الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الدائرة التدريبية السنوية

1. معرفة نتائج الفريق واللاعبين في السنة الماضية .
2. العمل على تقويم كل لاعب بشكل انفرادي.
3. تحديد بداية ونهاية الموسم
4. تحديد بداية المنافسات الرسمية.
5. تثبيت عدد البطولات الخارجية .
6. توفير التجهيزات الرياضية المطلوبة.
7. توفير المعسكرات التدريبية .
8. توفير الاجهزة المساعدة للعملية التدريبية .
9. تسجيل عدد اللاعبين في الفرق .
10. توفير الكادر الطبي والنفسي .
11. توفير الكادر الاداري والفني للفريق .

# مفهوم اللياقة البدنية

اللياقة البدنية من المصطلحات القليلة في التربية الرياضية والبدنية التي لاقت الذيوع والانتشار بين الناس، وهنا لابد من توضيح ( تعريف ) هذا المصطلح:
\*اللياقة البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة .
\* مصطلح اللياقة البدنية يعني ان الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالاعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ .
\* اللياقة البدنية مصطلح يشير الى الكفاءة الوظيفية (الفسيولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته .
\* اللياقة البدنية هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة

# انواع اللياقة البدنية

ان جميع المصادر العلمية فضلا عن اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي يعطون تسميات وتقسيمات لأنواع اللياقة البدنية ، بالرغم من تعدد هذه الآراء يمكن القول بأن اللياقة البدنية تتميز وتتحدد بنوعين رئيسيين هما:

**1.اللياقة البدنية العامة**
يمكن الاشارة الى هذا المفهوم بأنه ( كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة ) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساسية للياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك .

**2. اللياقة البدنية الخاصة**
بالإمكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه ( الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لايمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فأن مسألة اكتمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة .

# مبادىء اللياقة البدنية

هناك مبادئ اساسية عامة تعتبر الاساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية ، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادىء العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ، ويمكن تحديد ذلك بالمبادىء الرئيسية التالية :
**1. الانتظــــام**
أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات واخراجها بشكل منتظم مع الاخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الاهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها ، ان عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث اي انقطاع لان ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بان فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7)ايام سوف تؤدي الى خفض اللياقة البدنية وهذا مايؤثر على المستوى الرياضي .

**2.التـــــــدرج**
أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات او التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدأ بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم الى الاحماء الخاص والانتقال الى الجزء الرئيس وصولا الى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة .

**3.التخصـــص**
أن العملية التدريبية لابد من ان تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية ، من هنا يتوجب على المدربين أجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة امكاناتهم وقدراتهم ، ان مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشرا لقابلية وامكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي ، لذا يتطلب عند وضع البرنامج التدريبي ان يكون هدفه واضحا ومحددا والتركيز عليه لا على اهداف اخرى .

**4.درجة الحمل**
المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعيب الشدة لذا فان اي برنامج يخص اللياقة البدنية لابد ان يستند على مكونات الحمل الرئيسة ، اذ يمكن استخدام انواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن او زيادة وقت اداء التمرين او تقليل فترة الراحة او زيادة شدة اداء التمرين او زيادة تكرارات التمرين ) من هذه المبادىء الاربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الاساس لبرامج اللياقة البدنية ، وفي حالة عدم الاخذ بها سيؤدي ذلك الى حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهــدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خـلال اتبــــــاع الاسس العلمية الصحيحة .