



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تبوك

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مراحل التدريب الرياضي

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

أ.د نكتل مزاحم خليل

مراحل التدريب الرياضي

هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب
وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عديدة كالحالة
الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو ، فضلاً عن مستوى شدة حمل التدريب
البدني والمهاري والنفسي .
كما تتأثر الحالة التدريبية ايضاً بالمؤثرات الداخلية والخارجية حسب طبيعة
الحالة .

واعتماداً على الفروقات البيولوجية تقسم العملية التدريبية في مراحل النمو (العمر ،
الجنس ، المستوى المهاري للفرد)

الى ثلاث مراحل هي :

1- المبتدئين (الناشئين) .

2- المتقدمين .

3- الابطال او رياضة المستويات العليا .

وتنقسم مراحل التدريب وفق الاتي :

أولاً : المرحلة الأساسية (البناء) .

وهي حالة يتميز بها الرياضي في اكتساب صفات أساسية تخدم المراحل التي تليها .

ان اكتساب المرحلة الأساسية (البناء) للاعبين لا تتم بشكل بسيط ، بل تحتاج الى وقت طويل نسبياً من التدريب ، الى ان يكون جاهزاً للدخول في مرحلة التخصص .

ففي هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة (الشمولية بالتدريب) وتأخذ نسبة ما يقارب 70% من وقت التدريب .

وان الغاية من هذه المرحلة اكتساب الصفات البدنية العامة (كالقوة ، والسرعة ، والتحمل ، والرشاقة ، والمرونة ، والتوازن ، والتوافق) والتي تكون قاعدة أساسية للفرد الرياضي وتكون باتجاه التحمل العام ، اي تطوير الجهازين الدوري والتنفسي بشكل اساسي .

وبإمكان المدرب ان يعتمد على طرق عديدة لمعرفة مستوى تطور اللاعبين من خلال الاختبارات البدنية و الفسلجية للاعبين .

وبصورة اخرى تهدف هذه المرحلة الى :

- تطوير الصفات البدنية العامة .
- تطوير المعرفة بالتمرينات المطبقة .
- تطوير القدرة على التكيف للأجهزة الوظيفية .

ثانياً : المرحلة الخاصة (التخصص) .

هي اعداد اللاعب بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه من اداء المهارات الخاصة بالفعالية بشكل جيد .

وبصورة اخرى ربط الصفات البدنية الخاصة باللعبة مع المهارات التي تخدم الفعالية التخصصية وبالتالي الوصول الى كفاءة جيدة من الاداء .

ومما تقدم على المدرب ان يحقق مجموعة من الاهداف التالية :

- متابعة تطور القدرات البدنية الخاصة بالمهارة للعبة .
- تحسين التكنيك (المهارة) والتكتيك (الواجب الخططي) .
- تطوير القدرات التي تخدم المهارة الخاصة بالفعالية الرياضية بالاعتماد على الجوانب الميكانيكية.
- التعمق بشكل خاص بكل الحركات التي تعد اساس الجانب المهاري للفعالية .
- الاعداد الخلقى والنفسي للاعبين (الاعداد النفسي) .

وهنا يجب على المدرب ان لا يهمل ما تم اكتسابه من مرحلة البناء ، بل يجب ان يطور ما تم اكتسابه ، على ان تأخذ التمرينات التخصصية الحصة الاكبر من التدريب .

وان هذه المرحلة مهمة جدا للدخول الى المرحلة التالية (القمة) في الفعالية التخصصية .

ثالثاً : المرحلة العليا (القمة) .

- هي أعلى مستوى بدني ومهاري وخططي ونفسي يمكن الوصول اليه عن طريق الامكانات التدريبية الموجودة لدى المدرب لكي تؤهل اللاعب (اللاعبين) للاشتراك في المنافسات الرياضية.

- او هي اعداد الرياضيين المتميزين للدخول في البطولات الدولية .

- وايضا هي مرحلة دخول اللاعب الى الفورمة الرياضية وحسب الفعالية التخصصية سواء كانت فعاليات فردية او جماعية .

ان الوصول الى مرحلة القمة هو امر ليس بالسهل ويحتاج الى لاعبين موهوبين ومدربين اكفاء وبرامج تدريبية مقننة بشكل علمي وهادف والاهم ان تناسب اللاعبين حسب مستوياتهم التدريبية .

وان المرحلة العليا تهدف الى :

- تطور القدرات البدنية والحركية والخططية الخاصة بالمهارة التخصصية .

- بالاعتماد على الاختبارات الدورية .

- التطور المثالي للأجهزة الوظيفية .

- الاقتصاد بالعمل .

- اكتمال الحالة النفسية لضمان المشاركة بفاعلية افضل في المنافسات الدولية .