

## معلومات لنشر المقياس على منصة التعليم الإلكتروني Moodle

### 1- بطاقة التواصل ومعلومات المقياس :

إسم ولقب الأستاذ : : حمادو بشير

البريد الإلكتروني : : bachir.hamadou@univ-msila.dz

- الكلية : معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
- القسم : التدريب الرياضي
- المستوى الدراسي : سنة أولى ماستر
- السداسي : الثاني
- الرصيد : 4
- المعامل : 2
- الحجم الساعي: 56

السنة الجامعية : 2020/2019

### 3- أهداف المقياس ( وفق المنهاج ) :

تمكين الطالب من تسيير العملية التدريبية و معرفة مختلف القواعد البيداغوجية و العلمية التي تمكنه من التحكم في مراحل عملية التدريب الرياضي الخاص و كذا التركيز على مختلف مراحل تكوين الرياضي و ، التمكن أيضا من وضع برامج رياضية ممنهجة و مبنية على مختلف القوانين البيوفيزيولوجية التي تتحكم فيه ، و كذلك الاستغلال الأمثل للمعطيات المحصنة في مختلف العلوم المدروسة مسبقا (فيزيولوجيا ، كيمياء حيوية ، علوم إنسانية ، ... الخ ) في تخطيط و اختيار التمارين المناسبة حسب الاختصاص الرياضي و المرحلة التدريبية .



جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



السنة الاولى ماستر

مقياس: بيداغوجيا تطبيق

## الدروس بيداغوجيا التدريب الرياضي

من إعداد وتقديم

الأستاذ حمادو بشير

السنة الدراسية 2020-2021

## الابواب

### الباب الأول

4 ..... مبادئ التدريب الرياضي

### الباب الثاني

11 ..... أنظمة انتاج في التدريب الرياضي

### الباب الثالث

19 ..... طرق التدريب الرياضي

### الباب الرابع

28 ..... التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي أهميته وأنواعه

### الباب الخامس

41 ..... الإحماء (التسخين) ، أهميته وأنواعه

## الباب الأول

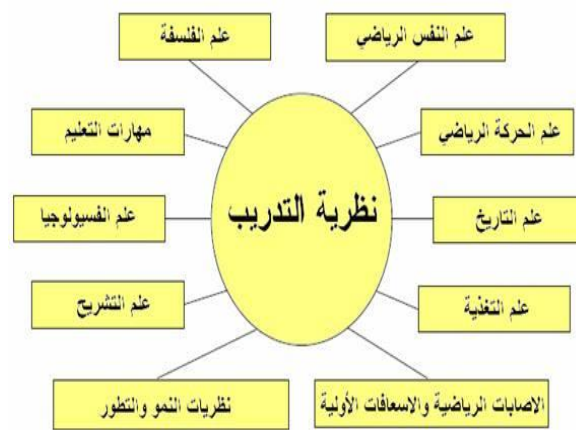
### مبادئ التدريب الرياضي

- أهدافه: التعرف على مختلف المبادئ التي تحكم التدريب الرياضية و التي تعتبر جد أساسية في سيرورة عملية التدريب الرياضي

مقدمة :

برامج التدريب الرياضي تصمم لزيادة مستوى الأداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي. المحترفين في مجال علم الأدوية الرياضي لديهم معرفة أساسية بمبادئ التدريب , وعن طريقها يتم تقييم البرنامج التدريبي للحفاظ على صحة اللاعب ومنع حدوث الإصابات. نظرية التدريب تشمل جميع حقول المعرفة باللياقة البدنية , متضمنة الاجتماعية , النفسية والعلمية. المدربين يستخدموا هذه المعلومات ككل مع معرفتهم باللاعب كفرد لكتابة أفضل برنامج تدريبي يمكن من خلاله تطوير أقصى درجات الأداء لهذا اللاعب.

الشكل التالي يوضح المجالات العديدة لنظرية التدريب الرياضي :



(مجالات نظرية التدريب الرياضي)

التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية التنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، وذلك اعتماداً على مبادئ هامة تعرف بمبادئ التدريب الرياضي.

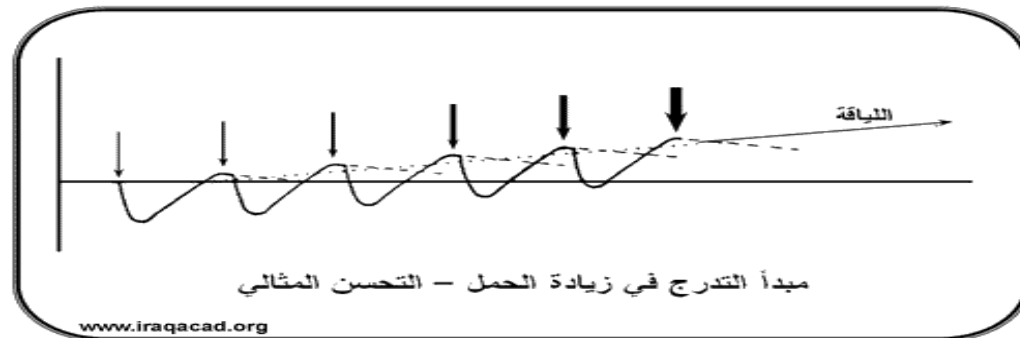
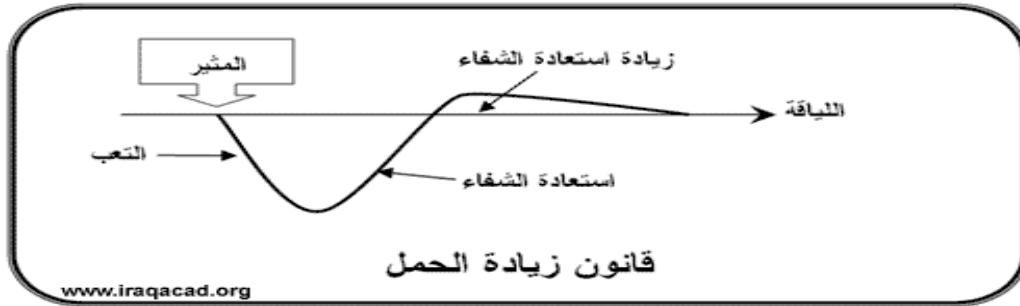
### مبادئ التدريب:

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية و على هذا يجب على المدرب إعطاء هذه المبادئ أولوية خاصة خلال الحصص التدريبية لضمان تقدم المستوى في نهاية الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى و إتباع هذه المبادئ هو ضمان الصحة و تجنب الإصابات و المرض.

المدرّب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامجّه التدريبية و الإخلال بهذه المبادئ قد يضر اللاعب بدل نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين الحمل و الراحة .

### 1. مبدأ التدرج في الحمل

الأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية. أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ومنعاً للإصابات. التنوع في نوع وحجم وشدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى التعويض الزائد. زيادة الحمل يجب أن تستمر في الزيادة التدريجية مما يسمح بحدوث التكيف وغير ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك.



يجب التقدم بدرجات في حمل التدريب و على فترة مناسبة و هذا من خلال التحكم في مكونات الحمل (شدة حجم كثافة) و التقدم في الحمل لا يعني الزيادة فقط بالمحافظة و التثبيت لفترة زمنية مناسبة تم زيادة الحمل مرة أخرى، و الزيادة السريعة والغير مناسبة تؤدي إلى:

-سرعة تذبذب مستوى الرياضي.

-هبوط مستوى اللاعب.

-عدم تمكن الرياضي من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.

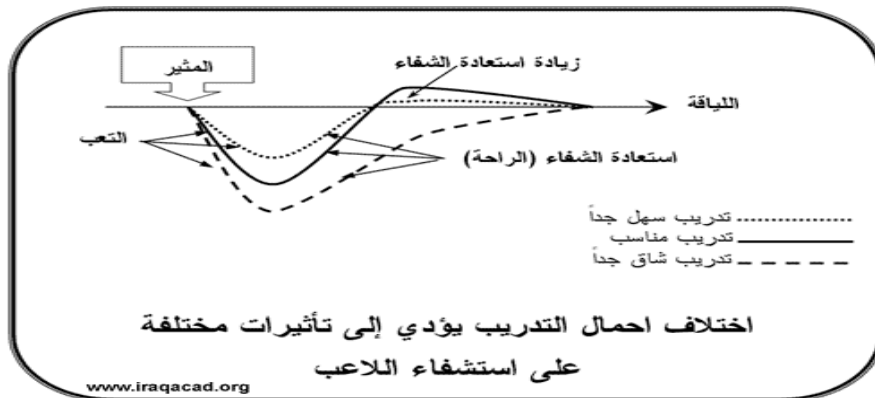
-وقد يتعرض للإصابة بمرض، ومعظمها نتيجة التقدم السريع بدرجات العمل(مسافة الشدة)

وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباع نصيحة (إرجاع التقدم ببطيئاً) ليس في وحدة التدريب فقط في:

- الانتقال من الجزء للكل
- الانتقال من الكم للكيف
- الانتقال من العام إلى الخاص

## 2. مبدأ التكيف :

التكيف على متطلبات التدريب تحدث تدريجياً و على مدة زمنية طويلة نسبياً. الجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادةً للإصابة أو امراض أو التدريب الزائد. العديد من التكيفات الحاصلة يتم انعكاسها عن التوقف أو الانقطاع عن التدريب. الحمل التدريبي غير المناسب لن يزودنا بالمشيرات التدريبية اللازمة وبالتالي التعويض اللازم لن يحصل. والشكل التالي يوضح تأثيرات الأحمال التدريبية المختلفة :



**3. مبدأ التخصص :**

لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله التدريب لتحسين كفاءة السرعة يطور السرعة لا يطور القوة و العكس صحيح أي أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة و لا تمس أعضاء أخرى، و منه فإنه من الضروري أن يعكس التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية و إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي :

-خصوصية تدريب كل رياضة من الرياضات.

-الرياضات المتشابهة و حتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب ، أداء اللاعبين).

و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب.

-نظام إنتاج الطاقة .

-نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.

-نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.

-طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

**4. مبدأ التنوع والاستشفاء:**

المجموعات العضلية تتكيف على مثير تدريبي محدد خلال فترة زمنية مقدارها 3 أسابيع ثم تثبت.

التنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض الى مخاطر الاصابات أو الأرهاق الشديد.

الوحدات التدريبية يجب أن تتنوع فيما بينها بين الشديد , الخفيف والمتوسط للسماح بحدوث الاستشفاء.

محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضاً أن يتنوع وذلك لكسر الملل والجمود.

**5.مبدأ الاستجابة الفردية:**

يمكن ان تكون استجابة كل لاعب للتدريب بدرجة مختلفة بالنسبة للآخرين و هذا راجع إلى عدة أسباب:

**النضج :** كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه و التفاعل يكون

أحسن بالنسبة لجسم و أقل نضج حتى بالنسبة للتوأم و هو ما يرتبط بشكل مباشر بالتكيف.

**الوراثة:** كافة أعضاء و أجهزة جسم الإنسان تحدد خصائصها من خلال الوراثة فحجم الرأيين و القلب و الألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبعا للصفات الوراثية.  
فمثلا: التدريب الهوائي تحدد الصفات الوراثية 25% أم 75% فهي تتأثر بالتدريب.

### تأثير البيئة:

إن اللاعب يتأثر بصفة مباشرة نفسيا و بدنيا من المحيط الخارجي، فاللاعب يتأثر نفسيا من مشاكل خارج إطار التدريب كالمنزل ، المدرسة و حتى الشارع و هو يتأثر بالمحيط الخارجي للبيئة سواء كان ملائما للتدريب أو غير ملائم كاختلاف القاعة عن الهواء الطلق و البر و الحرارة و المرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الإعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

### التغذية:

هناك تغيير مورفولوجي يحدث عند التدريب و هذا ما يتطلب قيمة من الغذاء كالبروتين و السكريات.... ليكون التدريب ذا نفع و لا يؤثر سلبا على اللاعب.

### الراحة و النوم:

على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين و تقديم النصائح بأخذ أوقات كافية من الراحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى 8 ساعات راحة و قد أكثر و الصغار يحتاجون إلى وقت أكبر من البالغين.

### مستوى اللياقة البدنية:

معدل تطور المستوى يحدد مستوى اللياقة البدنية فإذا ما ارتفع فإن اللاعب يحتاج إلى وقت طويل من التدريب لتقدم بسيط أما إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا فالتقدم يكون سريع جدا، و إن التعب يظهر على اللاعبين غير اللائقين بسرعة لذا يجب مراعاة تلك لأنه يؤدي إلى الإصابة و المرض.

**المرض و الإصابات:** استجابة الرياضي للتدريب قد تكون في وضعية ضعيفة و هذا راجع لعدة عوامل منها المرض و الإصابات و بسبب هذه المشاكل الصحية و العجز يحدث نتيجة المجهود الشديد خلال التدريب و الدرب عليه التأكد من الشفاء التام للإصابات أو المرض قبل الإتمام في التدريب أو المنافسة و على المدرب مراعاة و تفادي هذه المشاكل التي يتوقع حدوثها.

**الدوافع:** لضمان مواصلة اللاعب الممارسة يجب أن تكون قناعاته شخصية و حب خاص للرياضة و الممارسة و دافع لإحراز التقدم و النجاح.



**5. مبدأ الإحماء و التهدئة :**

يبدأ كل تدريب بإحماء و ينتهي بالتهدئة

الإحماء: هو تهدئة الجسم و مختلف أجهزة الجسم إلى عمل مقبل في ظروف الخارجية المحيطة التي تتصل بأداء الرياضي في بدل جهد و حركة لتنفيذ الأداء و هو يحقق:

-زيادة كم الأكسجين المستهلك و زيادة التهوية الرئوية و جعل التنفس أعمق و أسرع.

-زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة تدفق الدم في كل ضربة و اتساع الأوعية الدموية.

-اكتساب العضلات الاسترخاء و المرونة و المطاطية المطلوبة للأداء.

-رفع درجة حرارة الجسم.

-التهيئة لأداء المهارات الحركية.

-الوصول لأرقى المهارات الحركية.

-الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.

-الوصول الأقصى لاستعداد النفس للتدريب.

**6. مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :**

البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل : لياقة الجهاز الدوري والتنفسي , القوة العامة , اللياقة اللاهوائية , السرعة , مقدار التطور المهاري ( العضلي – العصبي ) , المرونة والإعداد النفسي.

مقدار الجهد الواقع على الخصائص السابقة الذكر من البرنامج التدريبي يجب أن يختلف تبعاً لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية ولكن أيضاً تعتمد على نوع فعالية اللاعب ودرجة خبرته. بشكل عام الاعداد الاساسي لجميع الفعاليات يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية. الدورات التدريبية تستمر عادةً 3 أسابيع مع أخذ اسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها. التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن تطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة.

**7. مبدأ التدريب طويل المدى :**

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هذا يتطلب من 15 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم ، الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى و الذي يمر اللاعب خلالها بمراحل التدريب بخبرات

متنوعة، فالتدريب طويل المدى لا يعنى البداية بالتخصص بل يمكنه الممارسة و الإنهاء في تخصص مختار و هذا ما يجب على المدري منع الصغار من ممارسة أنشطة رياضية أخرى.

و يجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق نتائج في وقت قصير و إنهاء حياة اللاعب، التدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم و تطور جسم اللاعب ، أفضل مكافأة يتحصل عليها اللاعب هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامج طويلة المدى.

## 8. مبدأ الاستمرارية :

اللياقة البدنية الحاصلة خلال فترات التدريب ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق العمل بجهد متوسط. لذلك من خلال التخطيط التدريبي فإن بعض المحددات تبقى مستمرة بنفس الكفاءة عن طريق استخدام أحمال قليلة بينما البعض الآخر يجب أن يبقى على حالته

## 9. مبدأ العودة إلى الحالة الطبيعية:

التفوق على التدريب يؤدي باللاعب إلى العودة إلى الحالة الطبيعية قبل التدريب. للتدريب الرياضي سلبيات و إيجابيات عديدة فإذا ما تم التوقف عنه فإن اللاعب يفقد التكيف السابق، فمعظم الفوائد المكتسبة تفقد في فترة قصيرة، و هذا ما يؤثر على العديد من وظائف الجسم بعد تحسي نتيجة العمل المتواصل، و من الأجهزة الوظيفية بشكل خاص كفاءة أنشطة الأنزيمات التي تلعب دورا هاما في توصيل الأكسجين و توزيعه ( الجهاز الدوري التنفسي) و عدد مرات التنفس في الدقيقة، و يتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين 15 يوم إلى عدة أشهر.

و بعد التجارب و الأبحاث العلمية في هذا المجال لوحظ أن القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي، و يشارك في فقدان الكفاءة البدنية الراحة التامة للاعب، إذ يفقد ما بين 6-7% أسبوعين إذ لم يقم بأي نشاط رياضي و هنا يكمن دور الأستاذ أو المدرب في تطبيق مبدأ الارتداد أو العودة إلى الحالة الطبيعية و خاصة عند فترة الانتقال و هذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية.

## الخاتمة:

إن مبادئ التدريب الرياضي و حسب دراستنا لها هي ذات أهمية بالغة، فالتطبيق الجيد لهذه المبادئ يعطي لنا نتائج حسنة و الهدف الأساسي هو الوصول إلى المستويات العليا أي المستوى النخبوي.