

# التدريب الرياضي

المرحلة الثانية

إعداد /

م.د/ هبة محمود

م.م/ حسين على

# مراحل التدريب الرياضي

Preparation period مرحلة الأعداد

1

competition period مرحلة المنافسات

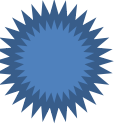
2

transition period المرحلة الانتقالية

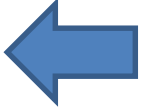
3

# مراحل التدريب الرياضي

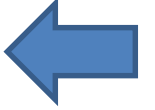
## أولاً مرحلة الأعداد Prepration period



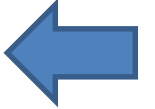
تعتبر مرحلة الأعداد هي أطول فترات البرنامج التدريبي



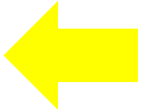
المدة التي تخص لفترة الاعداد تعتمد على مدة او طول موسم المنافسة



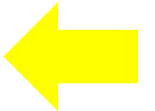
القاعدة العامة هي أن تكون النسبة بين مرحلتي الأعداد والمنافسة هي نسبة ٢ : ١



**مثال:** اذا كانت مرحلة المنافسات تستغرق (٤) أشهر  
فإن مرحلة الأعداد تكون (٨) أشهر



**مثال** البطولة شهرين - الأعداد ٤ شهور  
٢ إلى ١



البطولة : الأعداد  
شهرين : أربع اشهر

# تتقسم مرحلة الأعداد إلى فترتين هما

أولاً: فترة الأعداد للتدريب Training to train ←

ثانياً: فترة الأعداد للمنافسة competition specific training ←

## الأعداد Preparation

ينقسم إلى

Specific preparation  
الأعداد الخاص

General preparation  
الأعداد العام



# أولاً: فترة الأعداد التدريب Training to train

## • الهدف الرئيسي لهذا الفترة

توفير قاعدة قوية لدى اللاعب فى عناصر اللياقة البدنية الأساسية  
(تحمل . قوة . سرعة . مرونة)

التركيز على الإمكانيات البدنية للاعب .

وتهدف هذه المرحلة إلى

• معالجة واصلاح نقاط الضعف لدى اللاعبين training special

بالنسبة لشكل حمل التدريب في هذا المرحلة :

حجم الحمل Volume load

هوه الاساس في هذه المرحلة

مثال: زيادة المسافة – زيادة مدة الجري  
مع اغفال عامل السرعة

زياده عدد المجموعات  
زيادة عدد التكرارات في كل مجموعه

ويكون حجم كبير مع اضافة تدريجيه في شدة الحمل

High volume with gradual increase in intensity

## ثانياً: فترة الأعداد للمنافسات competition specific training

في هذا الفترة يكون التركيز على العناصر الأساسية للعبة او المنافسة  
بمعنى اخر

- يكون التركيز في هذه المرحلة على مبدأ الخصوصية في التدريب
- مع عدم الاغفال للتنمية الشاملة للاعداد العام
- التركيز على نقاط الضعف لدى اللاعبين في عناصر اللياقة البدنية
- التركيز على النواحي الفنية للأداء حسب احتياجات اللاعبين

# شكل حمل التدريب

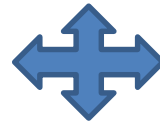
في هذه المرحلة هو مزيج من



اي ان حمل التدريب يكون كبير من حيث الحجم والشدة

High volume

High intensity



- المباريات التجريبيه تبدأ في هذه المرحلة



# ثانياً: مرحلة المنافسات

## competition period

في هذا المرحلة فإن التركيز الكلي يكون على أشكال التدريبات المتطابقة مع متطلبات المنافسة.

**والهدف دائماً :** تنمية أهم عناصر اللياقة البدنية المطلوبة في المنافسة والمحافظة عليها.

**بالإضافة** إلى التركيز على النواحي الفنية والتقنيكية المطلوبة في المنافسات

## شكل حمل التدريب في هذه المرحلة:

شدة الحمل تكون هي الأساس في نفس الوقت يقل حجم الحمل

بمعنى اخر

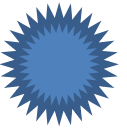
شده الاداء ← (سرعه الاداء - المقاومة)

هي الاساس في التدريب بينما ينقص حجم الحمل

مثال

- مجموعات تكون اقل
  - تكرارات اقل في كل مجموعه
- يجب أن تخذ المنافسات التي يخوضها اللاعب اثناء موسم المنافسة في الاعتبار .

# ثالثاً: المرحلة الانتقالية transition period



من المبادئ الأساسية التي سبق ذكرها والتي يقوم عليها علم التدريب مبدأ الراحة الكافية حيث أن الجسم بحاجة للراحة للسببين أساسيين هما

- أعطاء أجهزه الجسم الفسيولوجية الفرصه لإعادة بناء مخزون الطاقة وتجديد الخلايا التالفة اثناء النشاط البدني.

- أعطاء الجسم فرصه (للتكيف) على الأعباء البدنية التي تعرض لها الجسم أثناء التدريب .

وهذا التكيف adaptation يحدث

لجميع أجهزه الجسم الفسيولوجية التي وقع عليهما العبء اثناء التدريب

بالنسبة للجهاز العضلي فإن مصطلح التدريب المستخدم في وصف عملية التكيف هو

## (التعويض الزائد) Super compensation

وأن تكيف الجسم للأعباء التدريب تحدث وقت هدوء وراحة الجسم وليس أثناء التدريب.

### ← أهداف المرحلة الانتقالية

المرحلة الانتقالية تحقق هدف أو أكثر من الأهداف التالية:

- ١- الراحة التامة من عناء التدريب (البدني -النفسي)
- ٢- المحافظة على مكتسبات التدريب .
- ٣-تلافي النقاط الضعف الفنية والتقنيكية .
- ٤- علاج اي نقاط ضعف بدنية او اصابات .