



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية  
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:  
2021/2020 ■



الدكتور:  
عبد الله منصوري ■

محاور المقياس :

□ المحاضرة الأولى : مدخل عام للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي





## ما هو التدريب الرياضي؟



- **Harre**: هو عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف بالفرد للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المتخصص.
- **Platonov**: التدريب الرياضي هو عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية.
- **Matveive**: هو التحضير البدني التقني، الخططي، العقلي، العاطفي و النفسي للرياضي بمساعدة التمارين البدنية المحددة بدقة، هذا الفكرة تعطينا فيكل مرة إمكانية التطور و التحسن التصاعدي، وكذلك التدريب في الرياضة المدرسية و الرياضة العلاجية.
- **مفتي ابراهيم حمادى**: التدريب الرياضي العلمي الحديث هو تلك العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف إلى تكوين و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية و الميدانية لبلوغ أحسن نتيجة ممكنة .





ما هو هدف التدريب الرياضي؟



التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف مكونات الأداء الرياضي من :

- ✓ جانب مهاري.
- ✓ جانب خططي.
- ✓ جانب بدني.
- ✓ جانب نفسي.
- ✓ جانب اجتماعي.
- ✓ جانب ذهني.
- ✓ جانب مورفولوجي.
- ✓ جوانب أخرى.



## أنواع تأثيرات التدريب الرياضي؟

### ✓ التأثير الفوري **Effet Immédiat** :

التأثير أثناء وبعد حصة تدريبية مباشرة على شكل رد فعل فيزيولوجي لحمل التدريب مثل زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وانخفاض إنتاج القوة نتيجة للإرهاق، وزيادة التعب،...

### ✓ التأثير المتأخر **Effet Retardé**:

فإن تأثير التدريب المتأخر (فوائد التدريب الإيجابية)، يظهر بعد تبديد التعب المرتبط بالتدريب. تعتمد بداية تأثير التدريب المتأخر على شدة التدريب: فكلما زادت شدة التدريب، كلما طالت الفترة الزمنية قبل تحقيق مكاسب الأداء المتأخرة.

### ✓ التأثير التراكمي **Effet Cumulatif**:

هو نتيجة عدة حصص أو حتى مراحل من التدريب، والتي يمكن أن تشمل حصص ذات أحمال عالية للغاية تهدف إلى كسر عتبة التكيف لمرحلة تدريب معينة. التخطيط الجيد لخصص التدريب وتغيير الأحمال والكثافة العالية مع حصص التعويض والاسترجاع، سيسمح للرياضي بالاستفادة من تأثير التدريب التراكمي.





## ما هو التحضير البدني؟

يمثل التحضير البدني حسب الكثير من المختصين الخط الأحمر للأداء الرياضي فهو ليس الأداء بينما بدونه لا يمكن تنشيط أي مكون من مكونات الفورمة الرياضية لهذا تعددت التعاريف وتخصصت ومن أشهرها:

Michel Pradet: هو جميع إجراءات التدريب المنظمة والمتسلسلة التي ترمي إلى تطوير واستخدام الصفات البدنية للرياضي، بشكل دائم مع مختلف مستويات التدريب ووضعها في خدمة الجوانب التقنية و الخططية للنشاط التخصصي.

ويجمع المختصون على أن التحضير البدني: " هو مجموع المؤشرات البدنية والتنسيقية للأداء الرياضي ويلخصه الكثيرون بكونه "قدرة الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية من خلال أدائه لمجموعة من التمارين المنتظمة خلال الوحدات التدريبية .





ما هي مراحل التحضير البدني؟



## ■ مرحلة التحضير البدني العام :

ويقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه ،فهو بذلك يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل وهو أساس الإعداد الخاص ويعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة.

## • مرحلة التحضير البدني الخاص :

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الأداء في نشاط كرة القدم، و الوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها.





ما هي أنواع التحضير البدني؟



## ■ التحضير البدني المنفصل: La préparation physique dissociée:

تتطلب هذه الطريقة أن تكون الحصص البدنية، والحصص التقنية أو الخاصة منفصلة كل واحدة على حدى، وهذه الطريقة تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية المستهدفة، بأثر غالب فالتحضير البدني منفصل عن الخصوصية من أجل التحكم في تنمية القدرات في المستويات المطلوبة من مهمة الرياضي مرحلة التحضير البدني الخاص: ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الأداء في نشاط كرة القدم، و الوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها.

## ■ التحضير البدني المتصل: La préparation physique associée:

تقوم هذه الطريقة على تقسيم وقت وحمولة الحصة بين أعضاء الطاقم التدريبي والعمل بشكل متناوب مما يضيف على الحصة ديناميكية في الاهداف لكن بشكل متدرج ومتصل.

## ■ التحضير البدني المدمج: La préparation physique intégrée:

يعرف على أنها تطوير الجانب البدني بواسطة القدرات الحركية الخاصة بكرة القدم من خلال تعديل الصفات البدنية ضمن الظروف الحقيقية للعبة .





التخطيط والبرمجة في  
التدريب الرياضي

التخطيط

البرمجة

تخطيط الفترات





## ما هو تخطيط التدريب ؟



تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية تمثل مرحه التفكير التي تسبق التنفيذ يستند على - رسة والمعارف العلمية التي تنظم التدريب ويسعى للوصول لتحقيق هدف التدريب، مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

## ما هي برمجة التدريب ؟

برمجة التدريب هي وضع لمحتويات التدريب في صورة مفصلة ومنظمة في مدة معينة، الهدف منها هو الإنتقال بالممارس عبر عدة مراحل متتالية في تسلسل منطقي وذلك من أجل تحقيق الهدف المحدد.

## ما هو تخطيط فترات التدريب ؟

تخطيط الفترات التقليدي يتضمن تقسيم التدريب الى وحدات قاعدية كحصة التدريب (يوم التدريب)، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع)، الدورة التدريبية المتوسطة (شهر)، الدورة التدريبية الكبيرة (عام مثلا)، تكون هذه التقسيمات من الناحية العملية أكثر مرونة وتعتمد بشكل كبير على نوع النشاط، هدف التدريب، ونوع التخطيط السنوي.





## ما هو الفرق بين التخطيط والخطة ؟

يجب التمييز بين التخطيط والخطة، فالتخطيط هو تنبأ + خطة. وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضال عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وماهي النتائج المرجوة من ذلك.



## الشروط العامة للتخطيط:

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بدقة ووضوح.
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- 3- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- 4- تحديد التوقيت الزمني لكل مرحلة ولكل الواجبات.
- 5- تحديد أنسب أنواع التنظيم والبرمجة.
- 6- تحديد محتويات التدريب المختلفة مع ضبط الحمولة والراحة بدقة.
- 7- توقع النتائج الرياضية في كل مرحلة وتحديد مختلف مستويات التحضير في كل مرحلة وفي كل فترة.
- 8- وضع الإمكانيات اللوجستية في الخدمة وتحديد الميزانية اللازمة.



## قواعد التخطيط في التدريب الرياضي:

- 1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة
- 2- بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة
- 3- تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها
- 4- مرونة الخطة
- 5- الارتباط بالتقويم



## أهمية التخطيط في التدريب الرياضي:

- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية
- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية
- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة
- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ

