

### التدريب:-

يعرف التدريب بشكل عام :-

هو مجموعة التغيرات المطلوب إحداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل متمثلاً في معلومات المتدربين ومعارفهم، وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الأداء، ومهاراتهم في الأداء، وسلوكهم، واتجاهاتهم.

### التدريب الرياضي:-

هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق أسس ومبادئ علمية وتراعي الفروق الفردية، ولمدة زمنية، من أجل رفع كفاءة وقدرة الفرد المتدرب، وتحقيق أهدافاً بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة.

### أهمية التدريب:-

يعد مظهر حضاري لتقدم الدول، ومكسب اقتصادي، وجانباً ترويحياً في كسب اللياقة الصحية، وتنمية السمات الخلقية والقدرات العقلية.

### نظام التدريب:

هو منظومة متكاملة من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض وومتداخلة في عملها وهي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب، فضلاً عن النظريات والوسائل والأساليب وطرائق التدريب) المبنية على أسس علمية ووفقاً للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة.

### أهداف التدريب:-

يهدف التدريب الرياضي إلى أعداد قدرات الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق الفوز في المنافسة.

### واجبات التدريب:-

#### - الواجبات التعليمية:

تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.

#### - الواجبات التربوية

تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.

#### - الواجبات الصحية:-

إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

### الإعداد الرياضي

نقصد بالإعداد الرياضي للفرد هو: تهيئته واستعداداته لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها، لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطية والفكرية والنفسية، أي لجميع نواحي الإعداد الرياضي المتكامل لانجاز الفعالية المطلوبة.

ويتضمن الإعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية :-

**1- الإعداد البدني :-** وهو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة. ويقسم إلى نوعين هما:-

**أ- إعداد بدني عام :** هو أكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية العامة بشكل متكامل ومتزنة. و تحسين قدرة الرياضي وظيفياً وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية.

ب- إعداد بدني خاص : هو اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب.

2- الإعداد المهاري: هو تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.

3- الإعداد الخططي: هو تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية، مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية.

4- الإعداد الفكري: هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من أجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف.

5- الإعداد النفسي: هو تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية... الخ.

#### الحمل التدريبي :

هو مجموعة التمارين والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية، والتي تحدث تغيرات فسيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية.

#### أشكال الحمل :

يتضمن الحمل التدريبي ثلاثة أشكال من الحمل:

#### 1 - الحمل الخارجي:

وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدات التدريبية وبزمن محدد، والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الداخلي. ويتكون الحمل الخارجي من (الشدة والحجم والكثافة) أو (الشدة والتكرار والراحة).

#### 2 - الحمل الداخلي:

وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية، نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلف، أي نتيجة الحمل الخارجي. فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى زيادة ردود أفعال الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي).

#### 3 - الحمل النفسي:

وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.

#### مكونات الحمل الخارجي هي:-

#### أولاً- الشدة :

- وهي: درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين ( الجهد البدني).  
 - أو هي قيمة أو مستوى صعوبة الأداء وتقاس بالزمن أو المسافة أو بالكيلو غرام.  
 إذ أن الشدة تختلف باختلاف التمرين، وذلك لأن طبيعة أداء التمرين تختلف من فعالية إلى أخرى، بمعنى أن الشدة يمكن تصنيفها طبقاً لطبيعة تنفيذ التمرينات ونوعها. وتقاس شدة الحمل البدني عن طريق:

#### 1 - سرعة أداء التمرين:

والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في التدريبات الجري، السباحة رياضات السرعة والتحمل.

مثال - الجري لمسافة 100م في 12 ثانية .

- الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض 145 نبضة في الدقيقة.

#### 2- مقدار المقاومة:

ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلو غرام باستخدام الاثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة.

مثال- رفع ثقل بوزن 60كغم.

- رمي ثقل أو كرة طبية بوزن 3كغم

3- مسافة الأداء:

وتقاس بالمتري في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لابتعد مسافة.

4- درجة سرعة اللعب:

كما في الالعاب الجماعية او المنازلات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الالعاب الجماعية بعدد

لمس الكرة او عدد التمريرات في وقت محدد وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد مرات

التكرارات اللكمات في الملاكمة او الطعنات في المبارزة.

5- سرعة تردد الحركة :

كما في تدريبات نط الحبل او الوثب في المكان خلال زمن محدد.

مستويات الشدة :

أن مستوى الشدة يتباين بين المستوى القصوى إلى المستوى الضعيف حسب صعوبة الأداء

وهي:-

⇒ الشدة القصوى	100%
⇒ الشدة اقل من القصوى	99-90%
⇒ الشدة العالية	89-80%
⇒ الشدة المتوسطة	79-70%
⇒ الشدة الخفيفة	69-50%
⇒ الشدة الضعيفة	49-30%

طرائق حساب الشدة :-

1- الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل:-

هناك عدة طرق تستخدم لتحديد شدة الحمل من خلال حساب زمن اداء التمرين ويمكن

استخدامها في تدريبات السباحة او الجري لمسافات مختلفة .

مثال- اذا كان زمن الجري باقصى شدة لمسافة 100م = 12 ثا , فيمكن تحديد درجات الشدة لهذا

التمرين من خلال الأتي:-

- يكون زمن 12 ثا هو 100% من أقصى مقدرة للفرد (اعلى شدة)

تقسيم الزمن الكلي والشدة الكلية الى عشرة اجزاء كما ياتي

10/12 = 1,2 أي كل 1,2 ثا من الزمن تقابله 10% من الشدة .

- كل 1,2 ثا يقابلها 10% من الشدة.

- كل 0,6 ثا يقابلها 5% من الشدة

- كل 1,8 ثا يقابلها 15% من الشدة

- كل 2,4 ثا يقابلها 20% من الشدة

وعلى ذلك يمكن اضافة زمن الانخفاض المقابل لنسبة الشدة الى زمن شدة التمرين 12 ثا ,

وعليه تكون:

100% = 12 ثا.

95% = 12 ثا + 0,6 = 12,6

90% = 12 + 1,2 = 13,2 ثا.

85% = 12 + 1,8 = 13,8 ثا.

وهكذا يمكن حساب مسافة اي تمرين بعد التعرف على افضل الزمن للمسافات المختارة .

## 2- حساب الشدة عن طريق الزمن والمسافة :-

مثال- رياضي يركض مسافة (100م) بزمن مقداره (12ثا) وهو احسن انجاز والذي يمثل لشدة نسبتها (100%) وهي الشدة القصوى لهذه المسافة، فإذا أراد المدرب من الرياضي ركض 100م بشدة (80%)؟  
فان الزمن المطلوب عند الشدة (80%) يكون:-

$$\frac{\text{أفضل زمن عند أقصى شدة} \times 100}{\text{الشدة المطلوبة}} = \text{الزمن المطلوب لركض المسافة عند الشدة المطلوبة}$$

$$\frac{12 \text{ ثا} \times 100}{80} = 15 \text{ ثا}$$

## 3- حساب الشدة بمقدار المقاومة ( الكغم ) :-

يكون حساب الشدة بمقدار المقاومة (عدد كيلو غرام) الذي يؤدي به التمرين. مثال-لاعب قدرته القصوى على رفع ثقل من الصدر من وضع الرقود على المصطبة (بنج بريس) = 180 كغم وهذا يمثل 100% من قدرة اللاعب اي اقصى ما يمكن. احسب من تلك الشدة 90%:-

$$\frac{\text{الثقل الذي يمكن رفعه في أقصى ما يمكن} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} = \text{الوزن المطلوب عند شدة 90\%}$$

$$\frac{180 \text{ كغم} \times 90}{100} = 162 \text{ كغم}$$

## 4- طريقة كارفونين لحساب الشدة:

يمكن الاستعاضة في هذه الطريقة بمعدل النبض المطلوب كدلالة للشدة حيث يمكن تحديدها عن طريق احتساب معدل ضربات القلب الاحتياطي وهو معدل الفارق بين اقصى معدل للنبض اثناء المجهود وبين اقصى معدل للنبض خلال الراحة.  
مثال- رياضي أقصى نبض له يساوي 203 ن/د. ما هو النبض عند شدة حمل تعادل 80% للرياضي، علما أن نبض الراحة يساوي 63 ن/د؟  
احتياطي النبض = اقصى نبض - نبض الراحة  
203 - 63 = 140 ضربا / بالدقيقة، احتياطي النبض  
نطبق المعادلة :-

$$\text{احتياطي النبض} \times \text{النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة} + \text{اقصى معدل للنبض اثناء الراحة}$$

$$= 140 \times 0,80 + 63 = 175 \text{ ن} / \text{د نبض الشدة 80\%}$$

## ثانيا- حجم التدريب:-

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل

الأسبوعية أو الشهرية ، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

### 1- تكرار التمرين أو المثير:-

ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد:-  
 مثال/ - تكرار الجري لمسافة 50م أربعة تكرارات (4 × 50 م) .  
 - رفع ثقل وزنه 70 كغم عشرة تكرارات (10 × 70 كغم).  
 - ثني الذراعين من الانبطاح المائل 15 مرة × 3 مجاميع.  
 وإذا تم تكرار التمرين لأكثر من مجموعة كما في المثال (3×15) اي 15 مرة تمثل التكرار و3 تمثل عدد المجاميع وبذلك يكون حجم التمرين المجموع الكلي لعدد تكرارات التمرين وهو  
 $45 = 3 \times 15$  تكرار.

### 2- فترة دوام التمرين أو المثير:-

ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال الآتي:-

#### أ - زمن أداء التمرين:-

ومثال ذلك الجري لمسافة 100 م/ ثا أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك 4 × 100 م/ 12 ثا ، راحة بعد تكرار 60 ثا وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا 4 × 12 ثا = 48 ثا ،

#### ب -مسافة التمرين:-

ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة، ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف ، حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1,5 كم أو الجري 4 × 200 م في زمن 37 ثا وراحة بعد تكرار 70 ثا وهنا يتمثل حجم التمرين في المجموع تكرار المسافات وهو 4 × 200 م = 800 م ، ونفس الشيء في مسافات السباحة وبالتالي تتحدد فترة دوام المثير أو التمرين بمجموع المسافات أو الأزمنة التي يستغرقها اللاعب في أداء التمرين في وحدة التدريب .

### ثالثا - الكثافة الحمل :-

هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية. ويعد تأثير التدريب الرياضي على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة هو الذي يحدد العلاقة الزمنية بين مكونات الحمل التدريبي وتوزيعها على الوحدة التدريبية .  
 فهناك تدريبات تهدف لتطوير التحمل وأخرى للقوة والسرعة وغيرها ، وعليه يجب توزيع تلك التدريبات في ضوء علاقتها بدرجة تأثيرها على الأجهزة الوظيفية وما تفرضه من متطلبات لاستعادة الشفاء كتعويض مصادر الطاقة والتخلص من الفضلات وتسديد الدين الأوكسجين .  
 وقد اتجه علماء التدريب الرياضي والمدربين في الوقت الحاضر نحو استخدام معدل ضربات القلب لتحديد الشدة التدريبية باعتبار أن معدل ضربات القلب خلال الجهد والراحة هو أفضل مؤشر فسيولوجي يمكن من خلاله تحديد الكثير من المتغيرات ومنها (مستوى الحالة التدريبية - طول فترات الراحة بين التمارين) .

وأن الاستمرار بالتدريب بمعدلات متوازنة بين الشدة والحجم هي التي تؤثر على القابلية الوظيفية للرياضي وبالتالي تؤدي هذه المرحلة إلى التكيف ، إذ تختلف مدة الراحة من لاعب إلى آخر حسب الفروق الفردية ومستوى كفاية كل لاعب على حدة ويمكن تقنين هذه الراحة عن طريق عملية قياس النبض الطبيعي .  
 أن نبض الإنسان يرتفع بعد الأداء مباشرة حتى يصل في بعض الحالات إلى (170 - 180) نبضة أو أكثر في الدقيقة عندما تكون شدة الحمل المستخدمة عالية ويتوقف هذا الارتفاع على شدة الحمل المستخدم .

وفي أثناء الراحة يبدأ النبض بالانخفاض ،وبعد وصوله إلى مستوى ( 120-130 ) ن/د تقريبا يبدأ الفرد المتدرب بعملية التكرار ،وبعد أداء عدد من التكرارات يحدد منهاج التدريب . ويعتمد الرجوع إلى الحالة الطبيعية على نوع النشاط ونوع التدريب، إذ أن تفاوت المدة الزمنية لغرض استعادة الشفاء يرجع إلى اللياقة والإمكانية الفسيولوجية لأجهزة الجسم . أن العمليات التي تحدث في إثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في إثناء أداء التمرين نفسه لأن عدم اكتمال الاستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى انهيار الإنجاز الرياضي لذا يجب أن تكون مدد الراحة للاستشفاء مناسبة لكل تمرين للانتقال من تمرين إلى آخر . وتنقسم الراحة البيئية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

- راحة كاملة. وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات يصل فيها النبض غالباً ما بين 110 – 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي .
- راحة غير كاملة. ويصل فيها معدل النبض غالباً ما بين 130-140 نبضة في الدقيقة.

إما الراحة البيئية من حيث أسلوب تنفيذها فتقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

**الراحة الإيجابية.** وفيها تستغل الراحة البيئية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى إعادة الأجهزة العضوية لشفتائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

**الراحة السلبية:** وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.

#### الحمل الزائد:-

- هو: حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسيولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي .
- هو: زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب. تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية منهاج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما نسميه من هبوط في المستوى. ويحدث الحمل الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية.

#### أسباب الحمل الزائد

- عدم العناية بفترات الراحة وزيادة حجم التدريب مع زيادة شدة الحمل وخاصة بعد الانقطاع عن التدريب لمدة زمنية بسبب المرض أو الإصابة.
- تنظيم سيء للحياة اليومية للاعب، من النوم غير الكافي، تناول الكحوليات والتدخين والقهوة، سوء التغذية.
- التعرض لتوترات الحياة العامة، والتفاعل الزائد مع الاحباطات والمشاكل العائلية، احتراف بعض المهن الحرة، الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستشارة كالضوضاء والتلفزيون، عدم الرضا الأسري عن ممارسة اللاعب للرياضة.
- الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة كالأم المعدة وحالات الغثيان والإغماء.

### أعراض الحمل الزائد :

- هبوط في مستوى التحمل والسرعة والقوة العضلية.
- ظهور أخطاء متكررة ومتنوعة وأبداء درجات من الصعوبة في محاولة أصلحها وانخفاض درجة الانسيابية والتركيز خلال تنفيذ الأداء المهاري.
- انخفاض الروح المعنوية ومستوى الدافعية، وزيادة درجة الضجر والاستياء.
- انخفاض درجة الشهية، ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم. انخفاض كفاءة الجسم والضعف العام
- ضعف مقدرة اللاعب على حسن التصرف الخططي وتحليل المواقف الخططية.

### علاج الحمل الزائد

- التتبع الدقيق من قبل المدرب لتأثير المنهاج التدريبي على الفرد الرياضي من خلال التقييم الذاتي والاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة، وملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم وحرارته.
- الإسراع في العلاج عن طريق تعديل مكونات المنهاج التدريبي وإعادة تخطيطه، اوتوقف اللاعب عن المسابقات .

### قواعد التدريب الرياضي:

هي:- تلك المحددات الرئيسية التي يجب إتباعها عند تنفيذ التمرينات والفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة خلال مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي . هي كما يلي :

**أولاً : قاعدة الإعداد البدني :** وتعني أعداد الفرد الرياضي في كافة الجوانب البدنية والحركية ، أي اختيار تمارين عامة لتطوير كل المجاميع العضلية و تنمية عناصر اللياقة البدنية . وتقسم مرحلة الإعداد البدني إلى قسمين هما :-

**الأعداد البدني العام :** أي تنمية الصفات البدنية الرئيسية التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات ( القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة .

**الأعداد البدني الخاص :** أي تنمية الصفات البدنية والحركية المرتبطة بشكل مباشر بالنشاط التخصصي ، وهي الصفات البدنية الخاصة بكل فعالية رياضية.

**ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب:-** وتعني الالتزام بمفردات المنهاج المعد وتنفيذ خطواته بشكل منظم ومتسلسل، وبما يتلاءم مع المرحلة العمرية والتدريبية المخصصة.

**ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب :-** أن تمرينات الرياضية يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة دون انقطاع ، حتى تحدث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد وبالتالي الأداء البدني والمهاري الأفضل ، لان أي انقطاع في التدريب يؤدي إلى تراجع في كفاءة الأجهزة الوظيفية وهذا يؤثر سلباً على الأداء المهاري والبدني للاعب.

**رابعاً : قاعدة المقايسة في التدريب:-**ويقصد بها أن تكون التمرينات والتدريبات المختارة تتناسب مع القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية للاعب، وكذلك العمر والجنس في جميع مراحل النمو. بحيث لا يكون التدريب سهل ولا يحدث أي تطور، ولا يكون عالي بحيث يسبب أجهاد أو إصابة رياضية.

**خامساً : قاعدة المعرفة :-** وتعني فهم وإدراك ما تهدف إليه التمرينات والحركات والوسائل والأساليب في الوحدات التدريبية ، لذا على اللاعب أن يعرف ويفهم:

- ✓ الأهداف والوظائف للتدريب الرياضي وأساليبه.
- ✓ فوائد الوسائل المساعدة في التدريب والتعلم ، وطرائق استخدامها بشكل صحيح.

- ✓ تعليم وتدريب اللاعبين كيفية تحليل النتائج والمباريات وأسباب الخسارة والفوز
- ✓ تقييم كل شخص لمستواه , من حيث نقاط القوة والضعف وطرق العلاج.

**سادساً : قاعدة الوضوح :-** تعني خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة , عن طريق تكرار الأداء من زوايا مختلفة ومتعددة , مع استعمال الطريقة الكلية في البداية ثم طريقة التحليل والربط , وتصحيح الأخطاء بعبارات سهلة وواضحة من قبل المدرب أثناء الشرح , واستخدام الصور والأفلام الحركية تساعد اللاعب على الاستفادة باستيعاب الحركة .

**سابعاً : قاعدة التدرج :-** وتعني التدرج في حمل التدريب من حيث المحتويات والزمن والطرائق والوسائل ونوع التمارين والهدف من التدريب وغيرها , وان الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة من الأحمال السابقة لمدة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تقديم حمل أعلى . ويتم ذلك عن طريق:-

- ⇒ التدرج في الأهداف المطلوب تحقيقها في رفع القابلية الوظيفية والبدنية وتعليم المهارات الحركية الفنية والخطوية وتثبيتها وإتقانها.
- ⇒ البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن او التكرار , ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة مع التأكيد على تقوية اكبر قدر ممكن من العضلات .
- ⇒ التدرج في زمن الوحدة التدريبية من 30 دقيقة في الشهر الأول من التدريب إلى 120 دقيقة خلال الأشهر الأخيرة .
- ⇒ الانتقال من الحركات والمهارات المعروفة والقريبة إلى المجهولة والبعيدة مع عدم الإطالة في التمرين الواحد , مع شرح قصير ومختصر.
- ⇒ الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم , وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب.

**ثامناً : قاعدة التنوع والتغيير :-** أن محتوى التدريب الرياضي يجب أن يتسم بالتنوع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمارين من حيث التأثير والفوائد والتبديل والتنوع ما بين الراحة والأداء وما بين الصعب والسهل , كذلك ما بين تمارين القوة وتمارين الارتخاء والمهارة الفنية والخطوية . ويمكن تحقيق التنوع في محتوى التدريب الرياضي من خلال الإبعاد التالية:

- 1- التنوع في عدد التمرينات .
  - 2- التنوع في شدة أداء التمرينات .
  - 3- التنوع في سرعة أداء التمرينات .
  - 4- التنوع في أوقات الراحة ما بين كل تمرين وآخر .
  - 5- التنوع في طبيعة تأثير التمرينات في اللاعبين .
  - 6- التنوع في تأثير التمرين و التمرين الذي بعده .
  - 7- التنوع في الأدوات المستخدمة في تنفيذ التمرينات .
  - 8- التنوع في الظروف المحيطة بتنفيذ التدريب الرياضي
- وبعد الانتهاء من التدريب يتجه اللاعب للتدليك ثم يأخذ حمام دافئ وبعد استراحة لمدة ساعة يتناول الطعام .

ومن الفوائد التربوية لهذه القاعدة هي :

- ✓ زيادة الرغبة والتشويق وتقوية الثقة بالنفس , و إزالة الخوف والقلق , و تقليل التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية .



ومن الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة وفي الظروف نفسها هو :-  
✓ الملل والضجر مما يؤدي الى الإصابات والإجهاد , وتكيف اقل في قدرة الأجهزة الوظيفية .  
تاسعا : قاعدة التكرار أو الإعادة .

يجب أن تكرر الأحمال التدريبية في التوقيت المناسب من آخر حمل تدريبي والذي يضمن تقبله للأحمال الجديدة دون إجهاد, وبعد تكيفه على الاحمال السابقة, ووفقا للهدف المطلوب .  
اذ كلما طالت اوقات الراحة كلما فقد اللاعبين التكيف الحادث, وكلما قلت اوقات الراحة كلما قلت احتمالات استعادة الشفاء من الحمل السابق .

#### عاشراً : قاعدة التدريب المستقل والجماعي .

عند تشكيل الحمل التدريبي يجب مراعاة الفروق الفردية (العمر والجنس ومؤهلات اللاعب وبموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل لاعب بشكل مستقل إلى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق ككل .

#### الحادي عشر: قاعدة التكيف .

وتعني التغيير والتطبع عند الاستمرار في أداء التمرينات والوحدات التدريبية لأوقات تتراوح ما بين أسبوع وعدة أسابيع للأحمال التدريبية.  
وهناك نوعان من التكيف هما :-

**التكيف الوظيفي:** هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي الى تحسين كفاءة أداءها, وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي .  
**التكيف المورفولوجي:** هو التكيف الذي يحدث في أحجام وإبعاد الأجهزة العضوية.

#### الثاني عشر: استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.

وتعني مدى ملائمة كل من درجة نمو اللاعب وتطور أجهزته الوظيفية وأعضاء الجسم والحالة التدريبية (مستواه) للحمل التدريبي المسلط عليه . ومدى تقبله واستعداده للتدريب .

#### الثالث عشر: خصوصية التدريب:-

وتعني اداء التمرينات بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية والتي سوف تنفذ من خلاله في المنافسة . لذا نجد هنالك خصوصية في كل من : (نظم إنتاج الطاقة - عناصر اللياقة البدنية - المهارات - الخطط - الأعداد النفسية والذهني - الأعداد المعرفي )

#### الرابع عشر: التدريب طويل المدى.

يتطلب الوصول للمستويات العالية في الرياضة التخصصية أوقات زمنية طويلة من التدريب الرياضي, إذ نحتاج من 5 الى 10 سنوات كمتوسط في الوصول الى المستويات العليا

#### الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية:-

وتعني التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي الى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي), إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين 6-7% في الأسبوع الأول, إذا ما استراح اللاعب راحة كاملة دون أي أداء حركي .

#### السادس عشر: الإحماء والتهدئة:-

وتعني كل وحدة تدريبية او تنافس رياضي يجب ان يبدأ بالإحماء وينتهي بالتهدئة, وتؤدي بواسطة التمرينات المتدرجة في شدتها والتي تهيئ اللاعبين للجهد المتوقع أن يمارسوه في التدريب او المنافسة, والتي تكسب العضلات المرونة والمطاطية المطلوبة للأداء, والوصول

لأرقى درجة استجابة لرد الفعل، والتهيئة لتنفيذ الإشارات العصبية الخاصة بالمهارات، والوصول لأقصى استعداد نفسي .  
أما التهدئة تهدف الى تهدئة عمل الأجهزة الوظيفية للاعبين وعودتها لمعدلاتها الطبيعية بعد ان مارسوا التدريب او المنافسة . وتنفيذ بعد كل وحدة تدريب او منافسة من خلال التمرينات .

### مراحل التدريب الرياضي :

هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب , اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة , وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو, فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة.

وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايولوجية في مراحل النمو (العمر , الجنس , مستوى الفرد المهاري في الإعداد الر (لجزي) بين اللاعبين , وهذه المراحل هي :

⇒ المبتدئون أو الناشئون .

⇒ المتقدمون .

⇒ الإبطال أو رياضة المستويات العليا .

كذلك تنقسم المراحل التدريبية على وفق التخطيط للتدريب الرياضي الى :

### أولاً: المرحلة الأساسية ( البناء).

- هي حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء مستوى مناسب من الإعداد البدني الأولي والذي يخدم المراحل اللاحقة من التدريب الرياضي.
- تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب , حتى وصول اللاعب ودخوله الى مرحلة التخصص.
- في هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها بنسبة تقارب 70% من وقت التدريب , وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة , فكل تلك التمرينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .
- تهدف المرحلة الأساسية ( البناء ) الى تطوير الصفات البدنية العامة لاسيما القوة والتحمل والسرعة والمرونة والقدرة الحركية للمفاصل .

### ثانياً: المرحلة الخاصة ( التخصص).

- تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة , وتحسين مستوى التكنيك والتكتيك , والربط بين القدرات البدنية والمهارية . كذلك الإعداد التربوي والخلقي والنفسي .
- تعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة الوسيلة الرئيسة لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ودخوله بذلك في المرحلة التالية (القمة) الرياضية .
- عدم إهمال العلاقة بين التمرينات الخاصة والعامة ويجب أن تأخذ تمرينات القوة والسرعة دورها في التركيز عليها , وتكون التمرينات الخاصة بنسبة 70% من هذه المرحلة .

### ثالثاً: المرحلة العليا (القمة).

- هي أعلى مستوى بدني و مهاري و نفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال العملية التدريبية وأحوال البيئة وحتى دخوله القمة في الانجاز والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز.

- تهدف المرحلة العليا (القمة) الى نضج وتفوق في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة التخصصية، والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب.
- تتميز بالاقتصاد والآلية بالأداء المهاري والإيقاع والانسحاب الحركي، كذلك اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق سلوك اللاعب في التدريب والمنافسة.

### التخطيط للدوائر التدريبية :

وهو عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذا المستويات بخطة تدريب. وهو عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية. التخطيط = التنبؤ + الخطة  
ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب ينبع من حقيقة مهمة وهي ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور في خطط واضحة ومحددة، وبالتالي ان لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

### انواع الخطط التدريبية:-

هنالك تنظيم وتسلسل للخطط التدريبية حسب الهدف من التدريب فالمدرّب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الآتية

1. خطة الوحدة التدريبية اليومية.
  2. خطة الدائرة التدريبية كل اسبوعين.
  3. خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من (2-6) اسابيع.
  4. خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة.
  5. خطة تدريب طويل (اولمبية).
  6. خطط تدريبية طويلة الامد لمدة (8-16) سنة خصوصا بالنسبة للأطفال الموهوبين.
- فعندما يبدأ المدرب بوضع مفردات خطة التدريب، فإنه يبدأ بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الأمد، التي يجب ان تحقق في نهاية مدة هذه الخطة، ففي خطة التدريب لمدة اربع سنوات مثلاً يضع المدرب الهدف او الأهداف عوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة، إضافة الى وضع مستوى الأنجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية، فالأهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة، ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية.

### دائرة التدريب السنوية

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى، ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لآخرى طبقا لطبيعة التنافس كما يلي:

#### 1- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحادث في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى.

#### 2- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوي على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات في الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم

يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية, وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلافي العديد من مشكلات التخطيط والتي تتأثر بالمقدرة على التحكم فى فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية, وتأثير العوامل النفسية, والعوامل المرتبطة بالاصابات.

### 3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسي ثالث او اكثر.

ايا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاث فترات اساسية كما يلي:-

#### اولاً- فترة الاعداد :

وهي الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي, وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية فى الموسم التنافسي.

تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا كما يلي:

#### 1- مرحلة الاعداد العام:- تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلي :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الاساسية لاجهزة اجسام اللاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذى يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص.
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة .
- انجاز بعض جوانب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى.
- يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا , وكلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

#### 2- مرحلة الاعداد الخاص:- تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلي:

- رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.
- تطوير الاعداد المهارى والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.
- تعلم الخطط الجديدة واجادة ماسبق تعلمه فى اطار الاعداد الخططي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على طرق اللعب.
- الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.
- ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض فى اطار متكامل.

#### 3- مرحلة المنافسات التجريبية:- تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلي:

- الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.
- الوصول الى افضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن ان تقابل اللاعب فى المنافسات الرسمية.
- الوصول فى نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسي والخلقى.

### ثانياً- فترة المنافسات:

فترة المنافسات: هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهي باخر مباراة. وفيها يتم الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية .  
وتهدف فترة المنافسات: الوصول الى اعلى قمم المستوى البدنى والمهارى والخططى والنفسى للاعب.

### ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقييمية:

هي: الفترة التي تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي ، وتنتهى باول وحدة تدريبية فى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

### يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقييمية الى ما يلى:

- المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططى.
- انعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل .
- اجراء العمليات التقييمية الرئيسة لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج ومستوى اللاعب.
- التركيز فى علاج الاصابات اذا ما وجدت.

**الوحدة التدريبية:-** وهى الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضى، حيث تضم تمارين وانشطة التدريب الرياضى. او أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق.

يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيس لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخططية.

قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبيه خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

### أهداف الوحدة التدريبية:

تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا او اكثر من الأهداف الستة الرئيسة وهي: الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية.

من المفضل الإلتزام بأهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

**أجزاء الوحدة التدريبية:** تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلى:

أ- القسم التمهيدي: ويشمل المقدمة والاحماء

- المقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين فى تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

- الاحماء: يتراوح زمن الاحماء ما بين 10: 20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الاحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

ب-القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسى فى تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل 70-80% من الزمن المخصص للوحدة، مع مراعاة التسلسل المثالى لمحتويات

الوحدة التدريبية فى القسم الرئيسى وهو:

1. تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططى.

2. تنمية السرعة أو قوة سريعة.

3. تنمية القوة.
  4. تنمية المطاولة العامة.
- إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي.
- الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .
- ج- القسم الختامي (التهديءة) :**
- ☞ يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريبا بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية.
  - ☞ يستغرق هذا الجزء حوالي 7-10% من الزمن المخصص لوحدة التدريب .
  - ☞ يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهديءة.

### انواع الوحدات التدريبية

- وهناك انواع من الوحدات التدريبية تصمم حسب الهدف من الوحدة وهي
1. الوحدة التدريبية التعليمية: هدفها اكتساب مهارة اداء خططي جديد لتعليم المهارة الجديدة .
  2. الوحدة التدريبية المساعدة : هدفها تحسين مستوى اداء مهاراتهم .
  3. وحدة تدريبية لأتقان مهارة معينة: هدفها أتقان اعداد اللاعبين المهاري او الخططي او البدني
  4. وحدة تدريبية تقويمية: هدفها تقويم مستوى الأعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب.

### أشكال الوحدات التدريبية :-

- تصمم الوحدات التدريبية في اشكال متعددة من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين او افراد من الرياضيين وهي تضم:
- وحدة تدريب الجماعة :- تنظم لعدة رياضيين وليس من الضروري ان تكون الألعاب الفرعية , لأن الرياضيين في الألعاب الفعاليات الرياضية الفردية يمكن ان يتدربوا أيضاً بصورة جماعية .
- الوحدة التدريبية الفردية :- وهي التي تسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضي ذات الطبيعة البدنية او النفسية , فمن خلال هذه الوحدات يمكن للمدرب من وضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية لتنظيم اداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي .
- وحدة تدريبية مختلطة :- وهي مزيج من وحدات تدريبية جماعية و وحدات تدريبية فردية , ففي القسم الأول من هذه الوحدة التدريبية يقوم جميع اللاعبين بأداء تمارين الأحماء سوية , يتبع ذلك وطبقاً لأهدافهم الخاصة فان الرياضيين يقومون بتنفيذ الوحدة التدريبية الفردية الخاصة لكل واحد منهم , وفي نهاية الوحدة التدريبية سوف يجتمع الرياضيون لأداء القسم النهائي من الوحدة التدريبية.
- وحدات تدريبية حرة :- وهي الوحدات التدريبية المخصصة او المحددة لنوع خاص من رياضة المتقدمين وهدفها تحفيز الرياضي في الشعور بالاستقلال الذاتي وتنمي عملية النضج في حل الواجبات التدريبية خصوصا أثناء السباقات عندما لا يكون المدرب موجوداً لمساعدته .