



جامعة باتنة - 2 -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي

-----

مطبوعة الدعم البيداغوجي في مقياس:

## التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

موجهة لطلبة السنة الأولى ماستر السداسي الأول

إعداد الدكتور: قارة النذير

السنة الجامعية: 2018/2017

## فهرس المحتويات:

- 1 ..... مقدمة:
- 2 ..... المحاضرة الأولى: مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي
- 3 ..... 1-استراتيجية التخطيط الرياضي
- 3 ..... 2-تعريف التخطيط الرياضي:
- 4 ..... 3-التخطيط والخطة:
- 5 ..... 4-الشروط العامة للتخطيط:
- 5 ..... 5-قواعد تخطيط التدريب الرياضي:
- 5 ..... 5-1-خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:
- 6 ..... 5-2-بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة:
- 6 ..... 5-3-تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها:
- 6 ..... 5-4-مرونة الخطة:
- 6 ..... 5-5-الارتباط بالتقويم:
- 7 ..... 6-أهمية التخطيط:
- 8 ..... المحاضرة الثانية: مبادئ وخصائص التخطيط الرياضي
- 9 ..... 1-مبادئ التخطيط الرياضي:
- 9 ..... 1-1-المخطط حصري:
- 9 ..... 1-2-الأسس العلمية:
- 10 ..... 1-3-واقعية المخطط:
- 10 ..... 1-4-شمولية المخطط:
- 10 ..... 1-5-صحة البيانات والمعلومات:
- 10 ..... 1-6-وضوح ومرونة المخطط:
- 10 ..... 1-7-المشاركة الجماعية:

- 11-8-1- اقتصادية المخطط: ..... 11
- 11-9-1- الارتباط بالتقويم: ..... 11
- 11-2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي: ..... 11
- 11-2-1- التنبؤ: ..... 11
- 11-2-2- الاستمرارية: ..... 11
- 11-2-3- تخطيط متكامل: ..... 11
- 13- المحاضرة الثالثة: تخطيط التنمية الرياضية طويلة المدى والإعداد للبطولات ..... 13
- 14-1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى: ..... 14
- 14-1-1- مرحلة بداية الإعداد: ..... 14
- 14-1-2- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي: ..... 14
- 15-1-3- مرحلة الإعداد التخصصي: ..... 15
- 15-1-4- مرحلة تحديد الحد الأقصى: ..... 15
- 15-1-5- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى: ..... 15
- 16-2- تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى: ..... 16
- 17-3- خطط الإعداد للبطولات الرياضية: ..... 17
- 18-3-1- دراسة وتحليل مستوى اللاعبين والفرق: ..... 18
- 18-3-2- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها ..... 18
- 18-3-3- التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب: ..... 18
- 18-3-4- تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي: ..... 18
- 18-4- تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة: ..... 18
- 20- المحاضرة الرابعة: الخطط السنوية للتدريب الرياضي ..... 20
- 21-1- الخطط السنوية: ..... 21
- 21-1-1- الفترة الإعدادية: ..... 21
- 22-1-2- فترة المنافسات: ..... 22

- 23.....3-1- الفترة الانتقالية:
- 23.....2-مرحلة المخطط السنوي:
- 24.....1-2-مخطط التدريب السنوي أحادي الموسم التنافسي:
- 26.....2-2-مخطط التدريب السنوي ثنائي المواسم التنافسية
- 26.....2-3-مخطط التدريب السنوي متعدد المواسم التنافسية:
- 28.....3-مؤشرات المخطط السنوي:
- 30.....المحاضرة الخامسة: الخطط الجزئية
- 31.....1-الدورة المتوسطة "Mesocycle"
- 32.....1-1-دورة تمهيدية مدخلية:
- 32.....1-2-الدورة الأساسية (التأسيسية)
- 32.....1-3-الدورة الاختبارية (متابعة الإعداد)
- 32.....1-4-دورة ما قبل المنافسة:
- 32.....1-5-دورة المنافسة:
- 33.....1-6-الدورة الاستشفائية:
- 33.....2-برمجة الخطط الجزئية:
- 34.....3-الدورة الصغرى "Microcycle"
- 34.....3-1-دورة تمهيدية (مدخلية)
- 34.....3-2-الدورة الموصلة
- 34.....3-3-دورة المنافسات:
- 34.....3-4-دورة استعادة الاستشفاء:
- 38.....المحاضرة السادسة: الحصة التدريبية ومكوناتها
- 39.....1-تعريف وحدة التدريب:
- 39.....2-التعريف الإجرائي:
- 39.....3-المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

- 4-أسس الوحدة التدريبية.....40
- 5-أهداف وحدة التدريب: .....41
- 6-التقويم والمتابعة .....43
- 6-1-أنواع التقويم.....43
- 6-2-أنواع الوحدات التدريبية:.....44
- 6-3-المبادئ الأساسية في بناء حصة تدريبية:.....44
- 7-أجزاء وحدة التدريب: .....45
- 7-1-المرحلة التحضيرية: .....45
- 7-2-المرحلة الرئيسية أو الأساسية:.....46
- 7-3-المرحلة النهائية:.....46
- المراجع المعتمدة ..... Erreur ! Signet non défini.

## فهرس الجداول:

جدول رقم 1: توزيع الأسابيع على مختلف مراحل المخطط..... 27

جدول رقم 2: نسب التحضير البدني في مختلف فترات المخطط السنوي..... 28

## فهرس الأشكال:

شكل رقم 1: هيكل التخطيط لمكونات التدريب ..... 12

شكل رقم 2: مراحل التنمية الرياضية طويلة المدى..... 16

شكل رقم 3: نسبة التحضير العام والخاص عند مختلف الفئات العمرية ..... 17

شكل رقم 4: مرحلة مخطط أحادي الموسم التنافسي. .... 24

شكل رقم 5: مرحلية رياضات السرعة اللاهوائية. .... 25

شكل رقم 6: مرحلية رياضات الهوائية. .... 25

شكل رقم 7: مرحلية مخطط ثنائي الموسم التنافسي خاص برياضات السرعة..... 26

شكل رقم 8: مرحلية مخطط ثلاثي الموسم التنافسي. .... 27

شكل رقم 9: أنواع الدورات الصغرى. .... 35

شكل رقم 10: نموذج لتشكل دورة صغرى للإعداد العام ..... 35

شكل رقم 11: نموذج لتشكل دورة صغرى للإعداد الخاص..... 36

شكل رقم 12: نموذج لتشكل دورة صغرى للإعداد الخاص..... 36

شكل رقم 13: المكونات الأساسية للوحدة التدريبية..... 40

شكل رقم 14: مكونات الوحدة التدريبية (محمد حسن علاوي، 1994)..... 47

## مقدمة:

يعد مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي لدى طلبة ماستر السنة الأولى ناتج لكل المقاييس التي تلقاها الطالب أثناء السنوات الثلاثة لليسانس، حيث كل الكم الهائل من المعلومات والنظريات من العلوم الإنسانية والعلوم البيولوجية والعلوم الدقيقة تصب وتوظف في إعداد مخطط تدريبي، حيث يعد إعداد البرامج التدريبية والتحكم في استراتيجيات التخطيط هو الهدف الأسمى لنا في هذا المقياس.

كما تأتي هذه المطبوعة لتحقيق عدة أهداف أخرى طالما حاولنا تحقيقها، منها تعريف وتسهيل هذه المادة العلمية على كل من الطالب والقارئ ووضعها في إطار تربوي وأكاديمي يلائم كافة المستويات التي تدرس التدريب الرياضي بالخصوص طلبة الماستر الذين سبق وأن تلقوا أبجديات ومدخل لهذا المقياس.

فيما يخص تجزئة الموضوعات إلى عدة محاضرات متتالية ومتراصة، فقد ثبت تأثيرها الإيجابي على بلورة المحاور الأساسية للمقياس يسهل للقارئ والطالب بالخصوص الإلمام بجوانبه، حيث ارتأينا أن نستخدم بعض الهياكل والرسومات كأسلوب إيضاحي، زيادة إلى أمثلة حية بعملية إسقاط المعلومات النظرية في إطارها وواقعها الميداني.

# المحاضرة الأولى

## مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

1. استراتيجية التخطيط الرياضي
2. تعريف التخطيط الرياضي
3. التخطيط الرياضي والخطة
4. الشروط العامة للتخطيط
5. قواعد تخطيط التدريب الرياضي
6. أهمية التخطيط



## 1- استراتيجية التخطيط الرياضي

اتجه علماء التدريب الرياضي إلى استراتيجيات التخطيط جنبا إلى جنب مع العمليات التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين وتحقيق محتوى الإنجاز العلمي. فالتخطيط يتعلق بالمستقبل، مستندا إلى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية، فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة.

يعتبر التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالتخطيط يضمن جودة عالية وخاصة فعالية كبيرة نقتصد بها الوقت، الجهد والعمل لغرض الوصول إلى النتائج الرياضية المرجوة والتكوين الجيد وجب على كل مدرب أو طاقم فني إعداد مخططات طويلة المدى وقصيرة المدى لتنظيم العمل التدريبي وهذا بالتنسيق مع جميع الفاعلي كالإداريين والطاقم الطبي، كون أن التخطيط يشمل جميع الجوانب المحيطة بالفرد أو الفريق الرياضي.

## 2- تعريف التخطيط الرياضي:

- هي عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف (Harre, 1977)
- هي عملية تنبؤيه تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين (Martin, 1980)
- هي عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسات الموجهة لتحقيق أغراض معينة (Stariska, 1988)

في نظريات ومنهجية التدريب الحديث نذكر بعض التعاريف أكثر دقة وأكثر وضوح:

- تصور للظروف التدريبية واستخدام وسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون والفرق.
- هي مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب.
- التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقاً. (L.P Matveiev, 1983)

### 3- التخطيط والخطة:

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستند إلى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة.

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

بهذا نستخلص أن الخطة هي الإطار العام الذي يحد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي أما التخطيط فهو عملية تنبأ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة يحدد فيها الأهداف وطرائق تحقيقها على ضوء التغيرات التي ستحدث مستقبلاً.

#### 4- الشروط العامة للتخطيط:

هناك شروط ومبادئ عامة يجب على المدرب مراعاتها قبل التخطيط سواء كانت الخطة طويلة المدى، قصيرة المدى أو حتى خطط يومية.

- 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.

#### 5- قواعد تخطيط التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد التالية:

##### 5-1- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. اللجنة الأولمبية، الاتحادات الرياضية والأندية والرابطات الولائية والتي تهدف أساسا إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات الرياضية الدولية القارية والوظيفية.

### 5-2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة:

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة وعلم الرياضة من العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الدقيقة والتي يمكن تطبيقها في مجال النشاط البدني الرياضي.

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

### 5-3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها:

إن التدريب الرياضي طويل المدى، عملية معقدة ومركبة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون فعالية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة للعمل على تنمية القوة وفي مرحلة أخرى تنمية السرعة ولذا ينبغي تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

### 5-4- مرونة الخطة:

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي. وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة. بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مراجعة محتويات جوانب التحضير وبعض عناصر المخطط حسب تطورات العمل ونتائجه.

### 5-5- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم وهذا لمعرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج الفردية والجماعية، وحتى عملية التخطيط.

كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل ومراجعة الخطة في ظل الأساس السابق الذكر أي مرونة الخطة.

## 6- أهمية التخطيط:

لم يعد خفياً أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت من عبارات مثل "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في المحاولة والخطأ، بل أصبح يعتمد على التخطيط.

حيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

- 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

- اقتصاد الوقت الجهد والمال وتفادي الإصابات

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية.

عن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين، فبالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات والارتقاء بمستوى الرياضي إلى أعلى درجات التحضير والحصول إلى أحسن النتائج الرياضية وضمان جودة وفعالية كبيرة في العمل التدريبي

# المحاضرة الثانية

## مبادئ وخصائص التخطيط الرياضي

مبادئ التخطيط الرياضي

خصائص تخطيط التدريب الرياضي

عملية التخطيط لا تقوم على اقتراحات عشوائية وإنما تستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة، فالتخطيط الرياضي يتعلق بالمستقبل مستندا إلى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية.

الهدف الأسمى للتدريب الرياضي هو الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطيطة للحصول إلى النتائج الرياضية المرجوة. ويتطلب هذا عمل تدريبي ممنهج وموجه نحو هدف معلوم ولهذا العرض يجب على الحصة التدريبية كونها البنية الأساسية لعملية معقدة ومستمرة أي التخطيط أن تضمن جودة وفعالية في تحضير الرياضي.

التخطيط الرياضي يعتبر أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة ولهذا يجب على التخطيط أن يخضع لمبادئ صريحة.

### 1- مبادئ التخطيط الرياضي:

#### 1-1-المخطط حصري:

على المخطط أن يخص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه أي أن المخطط لفريق ما' صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق لفريق آخر ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

#### 1-2-الأسس العلمية:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة كما يجب أن يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي "كعلم النفس والإحصاء والفيزيولوجيا.

### 1-3-واقعية المخطط:

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

### 1-4-شمولية المخطط:

كل مخطط يجب أن يتسع بشمولية العمل ويعني ذلك أن تهتم الخطة بمختلف الجوانب التنظيمية وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

### 1-5-صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبني على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

### 1-6-وضوح ومرونة المخطط:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

### 1-7-المشاركة الجماعية:

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.



### 1-8- اقتصادية المخطط:

عند اعداد المخطط يجب النظر إلى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانيات المتاحة دون إصراف في الجهد والمال.

### 1-9- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه عملية التقويم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

## 2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

### 1-2- التنبؤ:

من خصائص التخطيط في المجال الرياضي هو تميزه بنظرة مستقبلية لمختلف مستويات التحضير والجاهزية حيث يبرمج تحقيق أهداف ثانوية في أزمنة معينة للوصول إلى الهدف الرئيسي، وعليه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها الرياضيون، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لها ومستويات المنافسين من أهم العناصر لعملية التخطيط الرياضي.

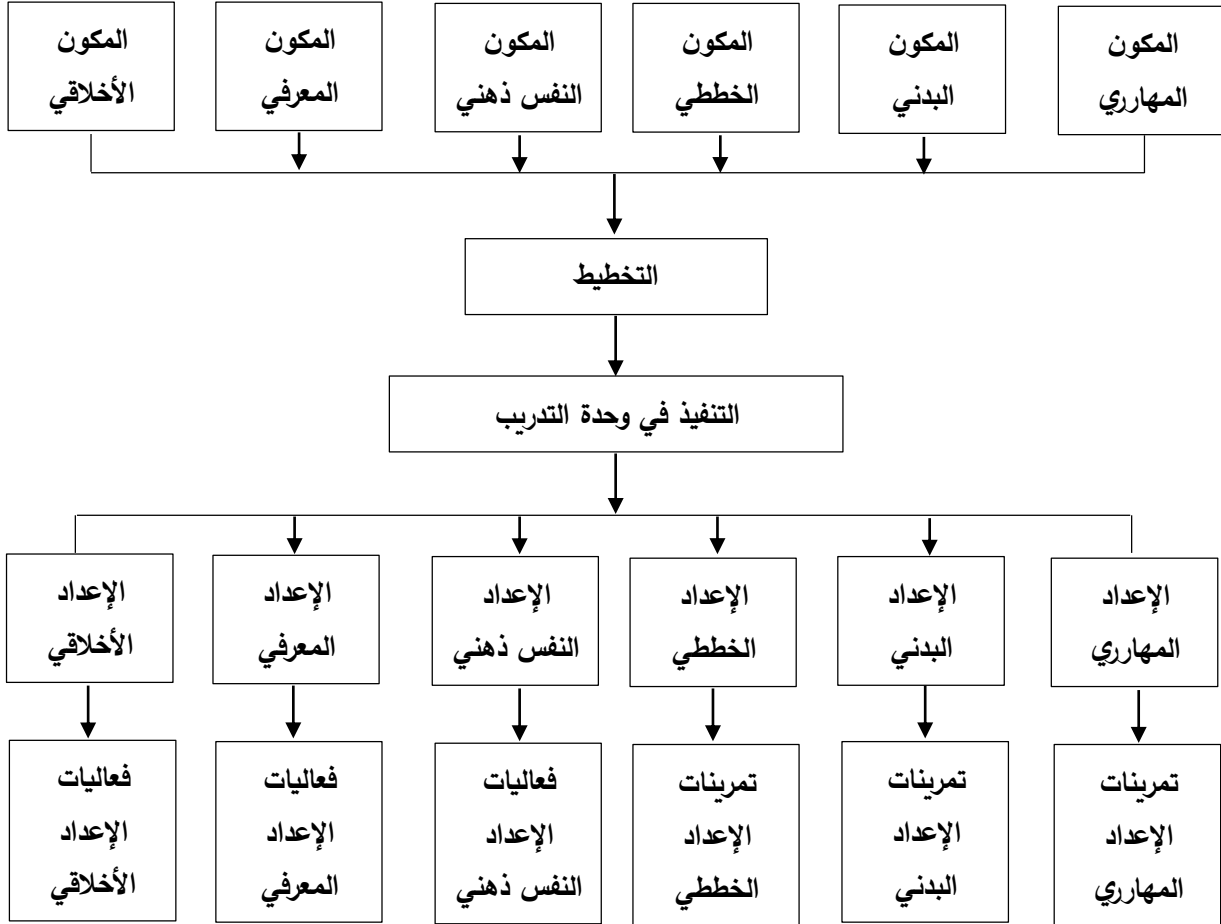
### 2-2- الاستمرارية:

عملية إعداد الرياضيين معقدة تتطلب تخطيط مستمر ومتسلسل وكون المخطط مرتبط بمتغيرات خارجية وأخرى تخص الرياضي يجعل هذا الأخير في حركية وديناميكية مستمرة. إذ ان الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب بل هي عملية مستمرة تواجه المتغيرات والظروف المحيطة.

### 2-3- تخطيط متكامل:

عند التخطيط للتدريب الرياضي يجب ان يكون هناك تكامل في هيكله المخطط حيث يشمل كل جوانب التحضير (البدني، المهاري، التكتيكي...) والأهم في ذلك الاخذ بعين

الاعتبار الجوانب الأخرى مثل الجانب الاجتماعي من تدرس، الحالة العائلية، ظروف المعيشة وكل ما له علاقة بالرياضي.



شكل رقم 1: هيكل التخطيط لمكونات التدريب (مفتي إبراهيم، 2015)

## المحاضرة الثالثة

# تخطيط التنمية الرياضية طويلة المدى والإعداد للبطولات

1. خطة التنمية الرياضية طويلة المدى
2. تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى
3. خطط الإعداد للبطولات الرياضية
4. تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة

## 1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى:

يعتبر هذا النوع أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي وغالبا ما تستغرق من 8 إلى 10 سنوات أي من بداية الممارسة الأولية حتى الوصول بلاعب أو الفريق الرياضي لأفضل المستويات عند صنف الآمال، الأواسط أو الأكابر بدوام التنامي والتطور المستمر.

تنقسم هذه الفترة إلى 5 مراحل حيث يكون لكل مرحلة أهدافها وخصائصها المميزة كما يمكن ان تكون موازية مع الأصناف العمرية (اشبال U16...)

### 1-1- مرحلة الانتقاء وبداية الإعداد:

والتي تهدف إلى تنمية الحالة الصحية، الإعداد البدني العام، إصلاح عيوب النمو البدني، تعليم بعض الأداءات المهارية الأساسية للرياضة التي يتخصص فيها الناشئ واستخدام تمرينات على شكل ألعاب رياضية كالجري، القفز، الألعاب بالكرة ومختلف العتاد الرياضي وعدم الاقتصار على الأداءات المهارية في نوع النشاط الرياضي المختار. بالإضافة الى توسيع المجال الحس حركي

في هذه المرحلة يتم التدريب بواقع 2 إلى 3 مرات في الأسبوع حوالي ساعة أو أكثر قليلا ويبلغ الحجم الساعي حوالي 100 ساعة سنويا ويرتبط حجم التدريب السنوي بطول سنوات هذه المرحلة وكذلك عمر الناشئ والنشاط الرياضي الممارس.

### 1-2- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي:

تهدف هذه المرحلة إلى التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الناشئ البدنية، تحسين الحالة الصحية، علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني العام، تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص.

ويفضل في هذه المرحلة استخدام التمرينات العامة أكثر من الخاصة لتفادي الحصول على النتائج المبكرة قبل اكتمال النمو البدني المناسب لتحقيق هذه النتائج.

وخلال هذه المرحلة يجب تطوير السرعة بأنواعها وكذلك التوافق والمرونة.

### 1-3-مرحلة الإعداد التخصصي:

تهدف هذه المرحلة إلى:

- زيادة حجم التمرينات الخاصة المرتبطة بمختلف الأنشطة
- الاتجاه إلى التخصص خلال النصف الثاني لهذه المرحلة
- تحديد التخصص الدقيق للاعب والكشف عن امكاناته
- رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية دون استخدام أحمال كبيرة

### 1-4-مرحلة تحقيق الحد الأقصى:

تهدف هذه المرحلة إلى:

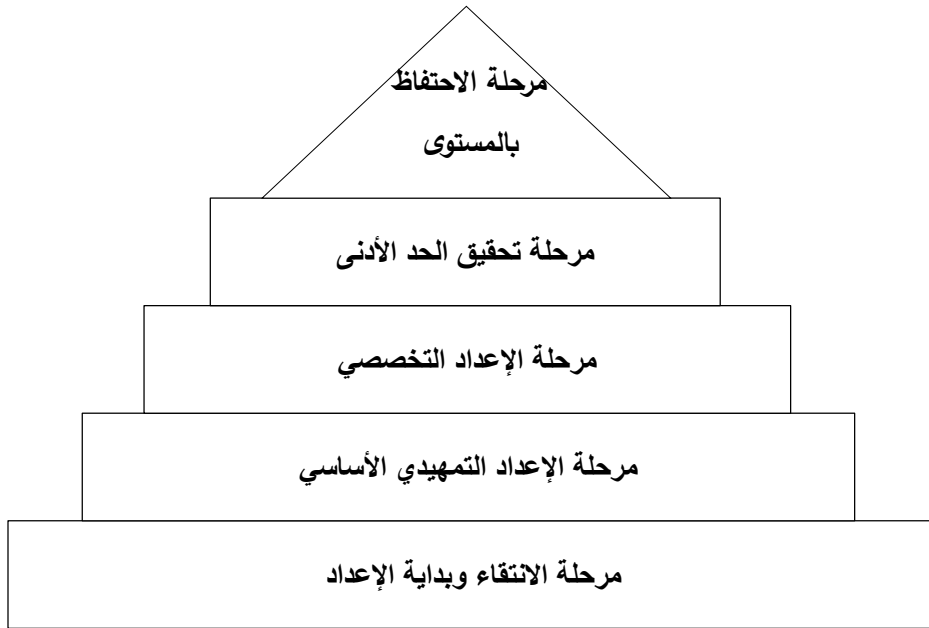
- تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية مع التدريب بالحد الأقصى.
- الوصول إلى الحد الأقصى بعدد مرات التدريب الأسبوعي التي قد تصل إلى 10-15 مرة. تطوير قدرة العمل وقدرة الاسترجاع
- زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي وفعالية الأداء.
- الربط بين خطة الإعداد وتحقيق النتائج في البطولات الهامة.

### 1-5-مرحلة الاحتفاظ بالمستوى وتحسينه:

تهدف هذه المرحلة أساسا على:

- الاحتفاظ بمستوى الإمكانيات الوظيفية والتكيف الذي أمكن التوصل عليه خلال المراحل السابقة.

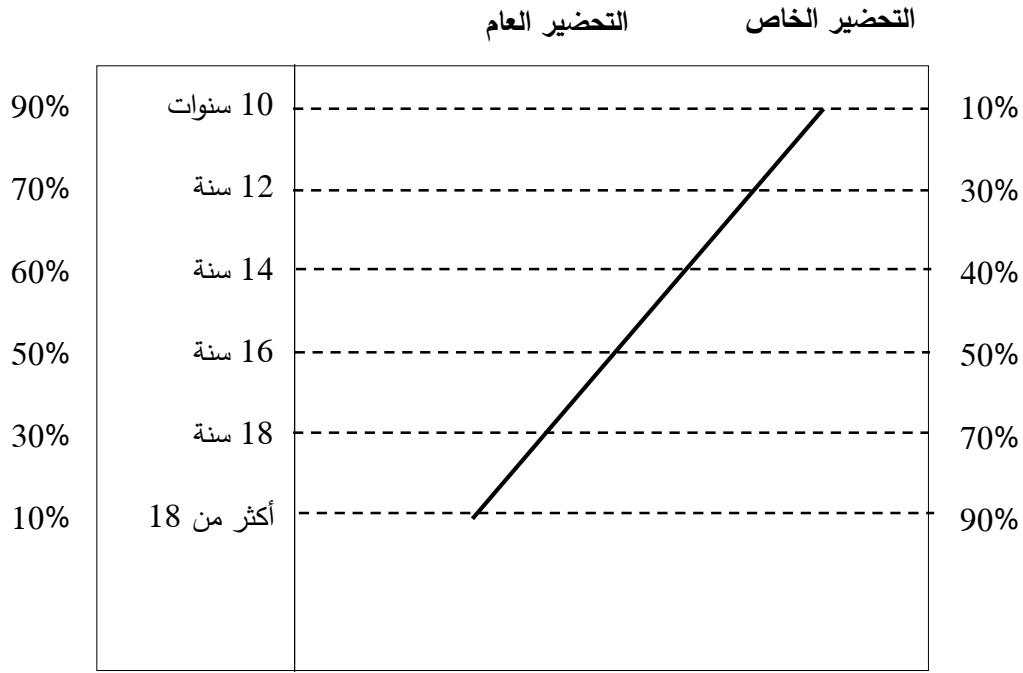
- تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي.
- الاهتمام بمستوى الحالة النفسية والاستعداد للمنافسة.
- علاج ما قد يظهر من اختلال في التحضير.
- الاستفادة من الخبرات الرياضية المكتسبة وتوظيفها.



شكل رقم 2: مراحل التنمية الرياضية طويلة المدى (J.Coja et M. Mouraret,1986)

## 2- تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى:

يجب إتباع مبدأ التدرج في زيادة الأحمال من سنة إلى أخرى ويجب ألا يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات ليزيد من أحمال التدريب مع الزيادة في الاتجاه نحو التخصص عام بعد عام وهذا ب: زيادة عدد التدريبات عموماً من 10% إلى 15% وجرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد، زيادة عدد المنافسات، زيادة الأحمال القصوى.



شكل رقم 3: نسبة التحضير العام والخاص عند مختلف الفئات العمرية

### 3- خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

تتمثل في تخطيط التدريب من 2 إلى 4 سنوات تحضير للبطولات الإقليمية، العالمية أو الأولمبية وتنقسم إلى خطط فترية مرحلية غالبا ما تكون سنوية لتحقيق بعض الأهداف الوسيطة وتتميز بتحديد تفصيلي والواضح للأهداف.

يمر التخطيط للبطولات الرياضية بالمراحل التالية:

### 3-1-دراسة وتحليل مستوى اللاعبين والفرق:

تتمثل في جمع المعلومات للاعبين والفرق بهدف اختيار للاشتراك في برنامج التدريب ومن المؤشرات: الحالة الاجتماعية، البدنية، النفسية، البيولوجية  
تحديد مستوى الدافعية والطموح لتحقيق النتائج.

### 3-2-تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها

والتي يجب أن تتماشى مع احتياجات وقدرات اللاعبين/ الفرق. وعلى الأهداف أن تتميز بالواقعية من منطلق النتائج وقابلة للقياس علما أن البطولات والدورات تحدد مواعيدها وأماكنها من قبل الأمر الذي يسمح بالتفكير في عملية التخطيط.

### 3-3-التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب:

في ضوء تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها يتح التخطيط للواجبات الأساسية لكل مرحلة كما يجب تحديد الطرق والأساليب والوسائل التي تحقق الواجبات المرتبطة بالتنمية وتطوير ما يلي: القدرات البدنية، الاداء المهاري والخططي، المستوى المعرفي والوجداني.

### 3-4-تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي:

يجب أن يتح تشكيل الأعمال التدريبية والحدود النهائية للأعمال التدريبية وديناميكيته.

### 4- تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة:

هذا النوع من التخطيط يهدف إلى تحضير الرياضيين أقصى جاهزية مباشرة قبل المنافسات من تحضير مهاري، بدني، نفسي وخططي، غالبا ما يكون على شكل تربيصات مغلقة في ظروف مشابهة للمنافسة كالمناخ والتوقيت نذكر منها:

- معرفة الخصائص ومواطن القوة والضعف للمنافسين ومحاولة التدريب مع البعض

منهم يتميزون بنفس الخصائص. (مقابلات تحضيرية)



- محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسة من حيث الزمان والمكان وطول الفترة.
- محاولة التدريب بنفس القوانين والأجهزة ونظام المنافسة.
- التدريب دون حضور الجمهور والاعلام (السرية في التدريبات)
- التدريب في أماكن المنافسة أو في أماكن مشابهة كالأرضية والإضاءة
- تنظيم ترتيبات ما قبل المنافسة (الفندق-الأكل-النقل) من طرف ماناجير الفريق.
- تطبيق حصص تدريبية بشدة قصوى متناوبة بحصص استرجاع
- تخزين الطاقة في أواخر أيام التريص بحصص خفيفة الشدة ( micro cycle (d'affutage
- وضع توقعات وخطط بديلة (plan b)

## المحاضرة الرابعة

### الخطط السنوية للتدريب الرياضي

1. الخطط السنوية
2. مرحلية المخطط السنوي
3. مؤشرات المخطط السنوي

## 1- الخطط السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لأن الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات تقسم السنة إلى ثلاث مراحل تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول باللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الأعداد والاحتفاظ بها طيلة مرحلة المنافسة

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث مراحل وتتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات. ومستوى الرياضي وخصائصه.

1- مرحلة الإعدادية

2- مرحلة المنافسات

3- المرحلة الانتقالية

مما تقدم يتضح لنا أن عملية التدريب تخطط في غضون العام إلى ثلاث مراحل، فالمرحلة الأولى أي الإعدادية تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه، والمرحلة الثانية وهي مرحلة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى الفرد (يعني الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة والمرحلة الثالثة وهي المرحلة الانتقالية أو مرحلة الراحة الإيجابية، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

### 1-1- المرحلة الإعدادية:

يمكن تقسيم المرحلة الإعدادية إلى ثلاث فترات متعددة الأهداف والواجبات:

تبنى هذه المرحلة حسب مستوى اللاعبين وخصائصهم، ونمط وأهداف المنافسة ومدى المرحلة الانتقالية.

أ) فترة الإعداد العام: تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية للأجهزة أجسام الرياضيين.

تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة يراعى عند تخطيط فترة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من الفترة الثانية قل حجم الحمل وزادت شدته تدريجيا.

ب) فترة الإعداد الخاص: تهدف هذه الفترة إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص (الصفات البدنية الخاصة)، تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع الأداء الرياضي الخاص، الوصول بآلية الأداء والمهارات مع ربطها بالفاعلية واللياقة البدنية وخطط اللاعب، تعلم الخطط الجديدة أي تحسين طرق اللعب في الرياضة الجماعية، وربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.

ج) فترة المنافسات التجريبية او فترة ما قبل المنافسات: تهدف هذه الفترة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفرمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات البحث على فعالية قصوى فرديا وجماعيا في الأداء تشكيل الفريق ميكانيزمات اللعب والأداء.

في نهاية هذه الفترة تصل شدة الحمل إلى أقصى درجاتها مع تراجع حجم الحمل تدريجيا. ( آخر دورة تدريبية صغرى تخصص (micro cycle d'affutage)

### 1-2-مرحلة المنافسات:

تهدف هذه المرحلة إلى صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد والفريق والاحتفاظ بالمهارات ومستوى الصفات البدنية ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن.

كما يجب تشكيل محتويات التدريب بين المنافسات بما يناسب بالإضافة إلى الوصول واحتفاظ بكل جوانب التحضير يجب إعداد خاص لكل منافسة.

تبدأ هذه المرحلة من بداية أول منافسة إلى غاية نهاية آخر منافسة وتصل درجة الحمل فيها إلى أقصى درجة حيث تكون شدة الحمل أكبر من حجمه كما يجب مراعات الراحة الإيجابية وتموج الفرمة الرياضية خاصة إذا كانت الفترة طويلة.

### 1-3- المرحلة الانتقالية:

المرحلة الانتقالية تشكل الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية والاستشفاء تبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية للموسم الجديد فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه المرحلة 3 أسابيع.

وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على حد أدنى من الإعداد، الاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم.

وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي ونوع النظام الطاقوي الى نظام معاكس. كل ما قلصت هذه الأخيرة تسهل مرحلة الإعداد للموسم الجديد.

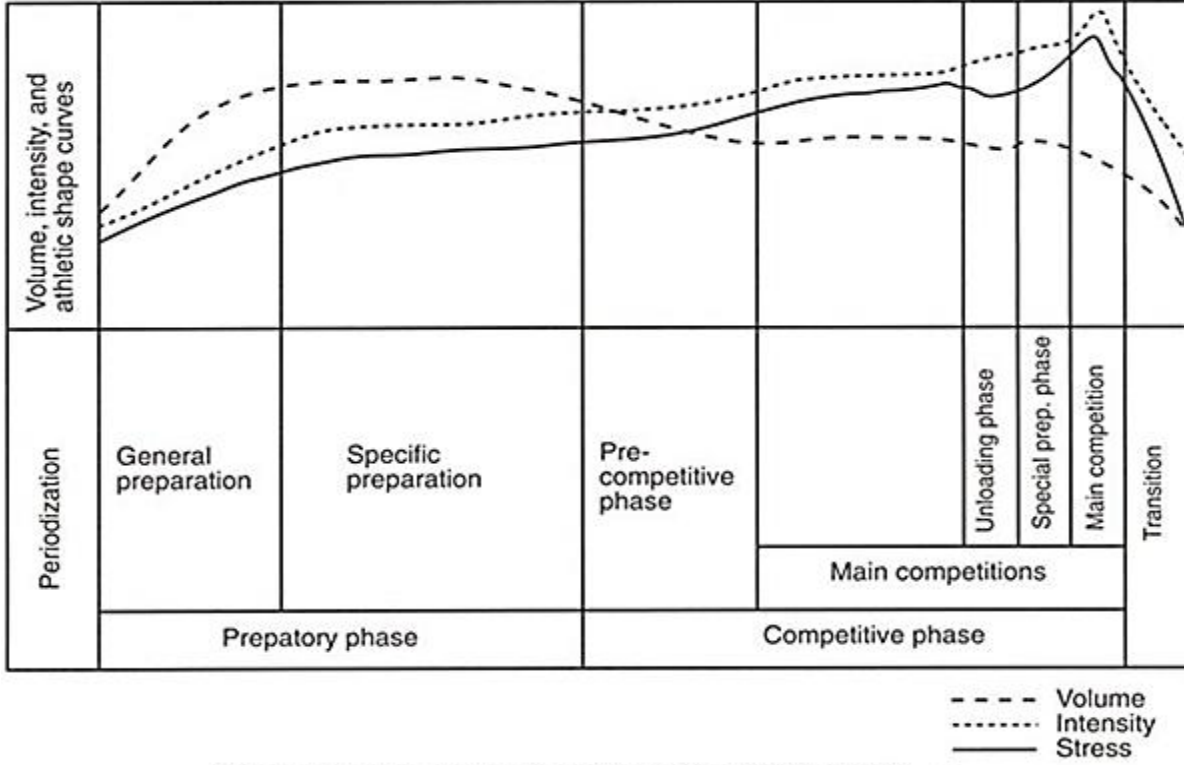
### 2- مرحلية المخطط السنوي:

يعني بمرحلية المخطط السنوي تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل بحمل ومحتوى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات.

إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى 3 فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها

ويصعب الاحتفاظ بالفرمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة. (أمر الله أحمد الساطي، 1998)

وفيما يلي أهم التقسيمات للخطط السنوية



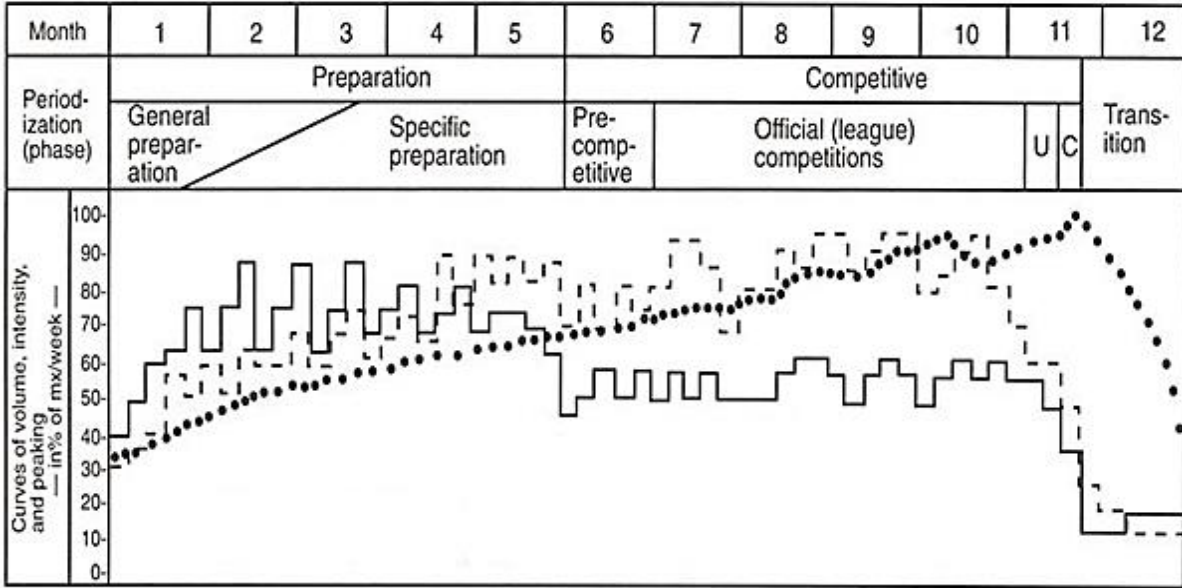
Monocycle annual plan (modified after Ozolin 1971)

شكل رقم 4: مرحلة مخطط أحادي الموسم التنافسي. (L.P. Matveiev, 1983)

## 1-2-مخطط التدريب السنوي أحادي الموسم التنافسي:

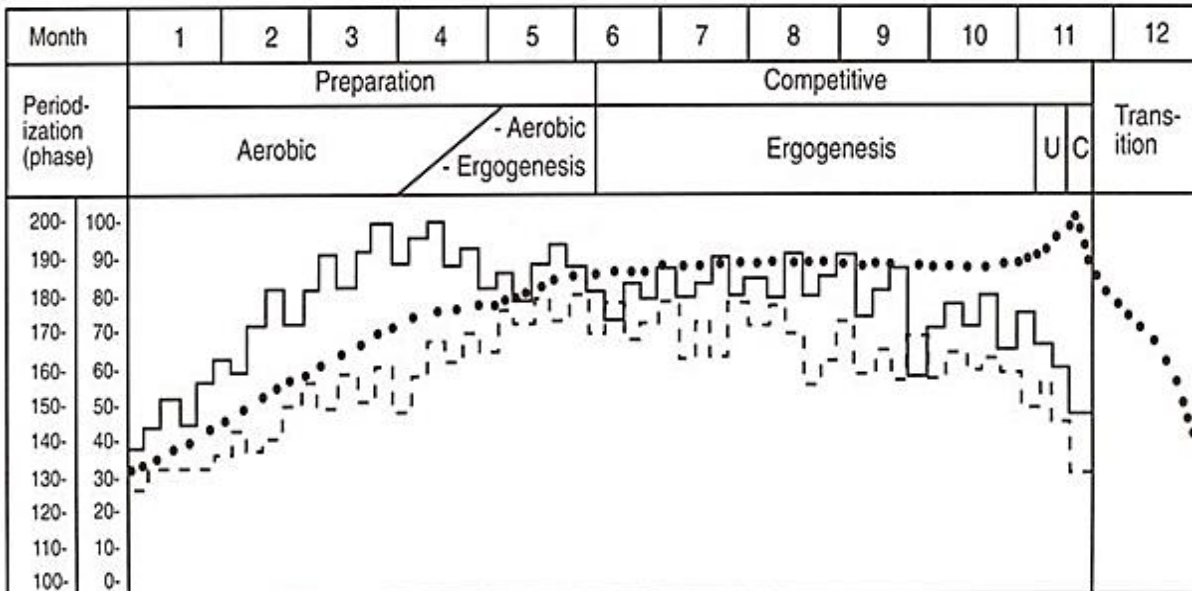
ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة كما في بطولة كرة القدم الوطنية.

يتطلب هذا الأمر المحافظة على الفرمة الرياضية أسبوعيا.



Monocycle or single-peak annual plan for a speed-power sport

شكل رقم 5: مرحلية رياضات السرعة اللاهوائية. (L.P. Matveiev, 1983)

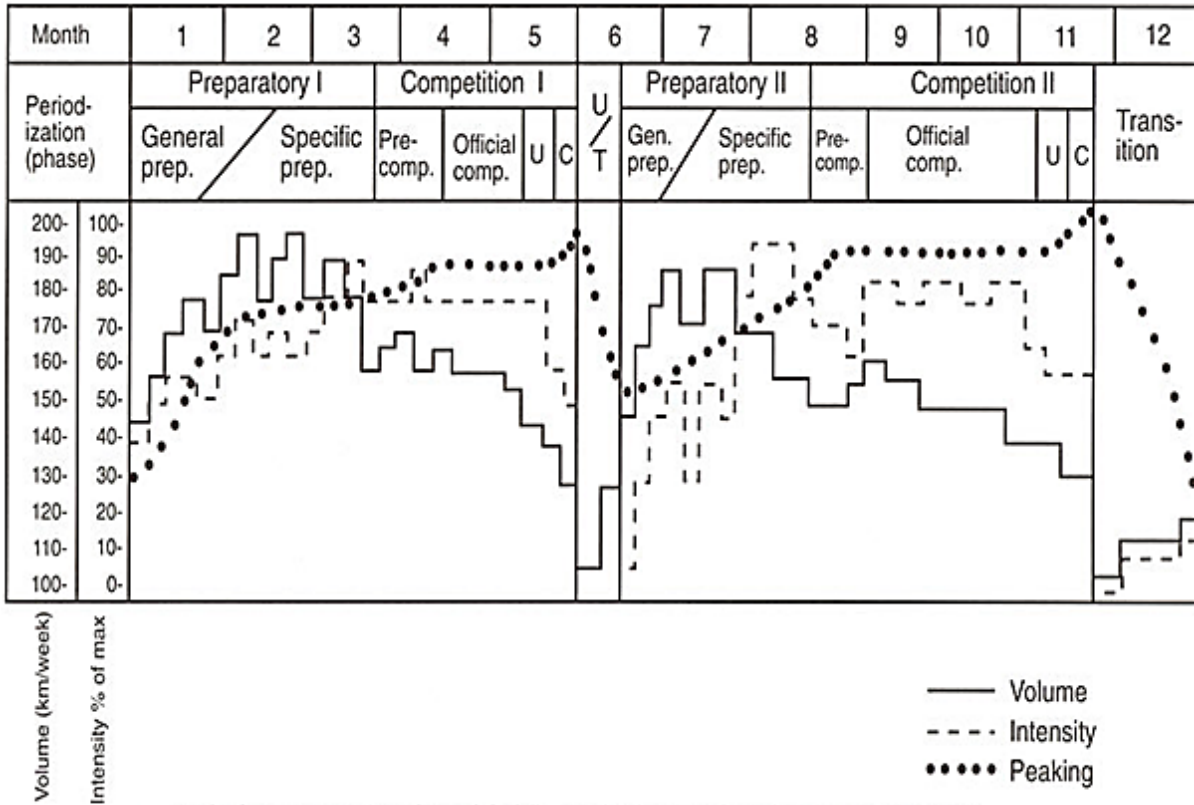


Monocycle for a sport in which endurance is the dominant ability

شكل رقم 6: مرحلية رياضات الهوائية. (L.P. Matveiev, 1983)

2-2- مخطط التدريب السنوي ثنائي المواسم التنافسية

يتم التخطيط على أساس السنة وتحتوي على موسمين تنافسيين يمر فيها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية ثانية. في هذا النوع تتجلى صعوبة التحكم في فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية.



Bi-cycle for a sport (track and field) in which speed and power dominate

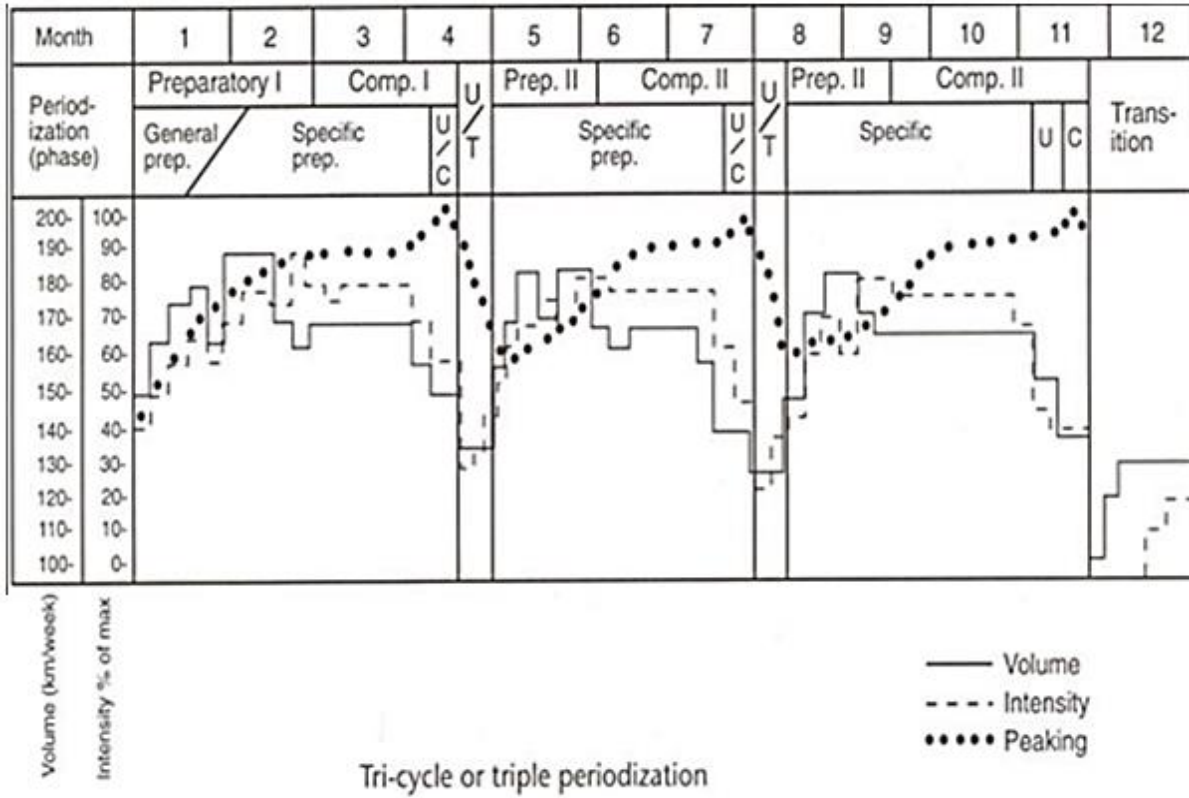
شكل رقم 7: مرحلية مخطط ثنائي الموسم التنافسي خاص برياضات السرعة

(L.P. Matveiev, 1983)

2-3- مخطط التدريب السنوي متعدد المواسم التنافسية:

يتم التخطيط على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، حيث يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر.





شكل رقم 8: مرحلية مخطط ثلاثي الموسم التنافسي. (L.P. Matveiev, 1983)

جدول رقم 1: توزيع الأسابيع على مختلف مراحل المخطط. (L.P. Matveiev, 1983)

Distribution of Weeks for Each Training Phase for the Classical Types of Annual Plans

Annual plan	Preparatory	Competitive	Transition
Monocycle: 52 weeks	32 or more	10-15	5
Bi-cycle: 26 weeks	13 or more	5-10	3
Tri-cycle: 17-18 weeks	8 or more	3-5	2-3

جدول رقم 2: نسب التحضير البدني في مختلف فترات المخطط السنوي.

النسبة المئوية للإعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
		أولاً: (مرحلة الأعداد) والتي تشمل:
10%-20%	80%-90%	1- الفترة الأولى (بناء أسس التكيف)
60%-70%	30%-40%	2- الفترة الثانية (التدريب التخصصي)
70%-80%	20%-30%	3- الفترة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
80%-90%	10%-20%	ثانياً: (مرحلة المنافسات)
0%-10%	90%-100%	ثالثاً: (مرحلة الانتقال)

### 3- مؤشرات المخطط السنوي:

يتضمن المخطط السنوي للتدريب على المعلومات، الأرقام والبيانات الضابطة له والتي تعتبر مؤشرات هامة ودالة، ولإنجاز مخطط سنوي يجب تحديد واحتساب كل هذه المؤشرات بترتيب معين حيث يعتبر ترتيبها بمثابة مراحل إنجاز المخطط السنوي تتمثل المؤشرات في ما يلي.

- معلومات خاصة بالمدرّب أو الطاقم النفسي والطبي.
- معلومات خاصة بالنادي، الرياضة والصنف.
- الهدف العام للموسم أو المخطط.
- أهداف ومحتوى كل جانب من جوانب التحضير (البدني، المهاري، الخططي، النظري والسيكولوجي).
- تاريخ بداية ونهاية المخطط.
- مرحلية المخطط تقسيم الموسم إلى مراحل وفترات دقيقة.

- تحديد أيام العمل، أيام التدريب، أيام الراحة، أيام المنافسة وأيام الاختبارات والحصص النظرية بدقة.
- تحديد عدد المنافسات بأنواعها (ودية، تحضيرية ورسمية).
- تحديد عدد الحصص التدريبية في كل فترة.
- احتساب الحجم الساعي لكل فترة، ومرحلة والحجم الساعي السنوي للتدريب.
- تحديد النسب المئوية لمختلف جوانب التحضير في مختلف الفترات.
- تحديد الحجم الساعي لمختلف جوانب التحضير لكل فترة وللموسم ككل.
- تحديد عدد الحصص التدريبية بمختلف حملها في مختلف الفترات.
- برمجة التبرصات وأيام الاختبارات بدقة.
- إبراز أهم الطرق والوسائل المستعملة، نوع الاختبارات.

نشير أن الخطة السنوية ينتج عنها دورة تدريبية متوسطة (Mesocycle) وهذا الأخير

يكون مصدر لإنجاز دورة تدريبية صغيرة (Microcycle) والذي بدوره ينتج عنه وحدة تدريبية. (plan opérationnel)

# المحاضرة الخامسة

## الخطط الجزئية

المخطط التدريبي المتوسم (Mesocycle)

وقصير المدى (Microcycle)

1. الدورة المتوسطة

2. برمجة الخطط الجزئية

3. الدورة الصغرى

تتكون الخطة السنوية من عدة مخططات قصيرة ومتوسطة المدى تتراوح من 3 أيام إلى 4 أو 5 أسابيع تسمى بالخطط الجزئية، حيث تتباين فيها درجة الحمل من أدناها إلى أقصاها، وهذا بطبيعة الحال حسب الأهداف ومحتويات التدريب.

كل هذا يكون منظم بطريقة محكمة ليضمن ديناميكية مناسبة لضمان فورة رياضية وجاهزية كبيرة لمباشرة المنافسات.

عملية تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل أي خطط جزئية بحمل تدريبي مناسب تسمى بمرحلية المخطط السنوي والتي تعد أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقل تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة مسبقا وببطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية.

تنقسم الخطط الجزئية إلى نوعين

- خطط متوسطة المدى (Mesocycle): دورة تدريبية متوسطة.

- خطط قصيرة المدى (Microcycle): دورة تدريبية قصيرة.

في كثير من الأحيان يمكن استخدام هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة كلفترة الإعدادية العامة أو الخاصة أو ما قبل المنافسة وهذا لسهولة التقويم والمتابعة.

### 1- الدورة المتوسطة "Mesocycle"

تشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل غالبا ما تكون بين 3 و5 دورات صغيرة وتستمر من شهر إلى شهر ونصف تقريبا ويتوقف التغيير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:

### 1-1-1 دورة تمهيدية مدخلية:

وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتها للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري والتنفسي تستخدم غالبا في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

### 1-2-1 الدورة الأساسية (التأسيسية)

هذه الدورة هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة التدريب نسبيا وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

### 1-3-1 الدورة الاختبارية (متابعة الإعداد)

تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.

### 1-4-1 دورة ما قبل المنافسة:

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة. وعلاج ما قد يظهر من نقص خلال فترة الإعداد في هذه الدورة يلعب الإعداد النفسي والخططي دور هاما.

### 1-5-1 دورة المنافسة:

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفرمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.

### 1-6-الدورة الاستشفائية:

يوجد شكلان لتشكيل هذه الدورة أحدهما يهدف للإعداد للمنافسات برفع مستوى الفرمة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفرمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التحفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأعمال السابقة.

### 2- برمجة الخطط الجزئية:

من أهم الأعمال التي يقوم بها المدرب عند إنجاز المخططات التدريبية بأنواعها هي هيكلية وبرمجة مكوناتها بالخصوص تركيب الخطط القصيرة لتكوين خطط متوسطة المدى. فالبرمجة تعتبر وضع في الإطار الزمني الخطوات التنفيذية ومحتوى التحضير بمكونات في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة ودونه يكون التخطيط ناقص.

تهيكّل الخطط المتوسطة والصغيرة حسب المؤشرات التالية:

- نوع الرياضة ومستوياتها.
- صنف الرياضيين ومؤهلاتهم.
- مستوى التحضير وبرمجة المنافسات.
- مكانة المخطط في الموسم.
- ما سبق وما سيتبع من مخطط.
- ظروف خارجية (مناخ، جوانب اجتماعية والإمكانات اللوجستية).

### 3- الدورة الصغرى "Microcycle"

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية حوالي أسبوع تنظم حسب إيقاع التعب والاستشفاء: أشكالها:

#### 3-1- دورة تمهيدية (مدخلية)

تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة تستخدم في فترة الإعداد بالخصوص لزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته كما يمكن استخدامها تبعاً لعلاقتها بديناميكية تطور الحمل التدريبي بحيث تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم.

#### 3-2- الدورة الموصلة

تستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النقائص خلال عملية الإعداد فمحتواها يمكن أن يكون ذا اختلاف كبير فغالبا ما يكون محتواها موجة إلى المسابقات واستعادة الاستشفاء الكامل كذلك التكوين النفسي استعداد للمنافسات.

#### 3-3- دورة المنافسات:

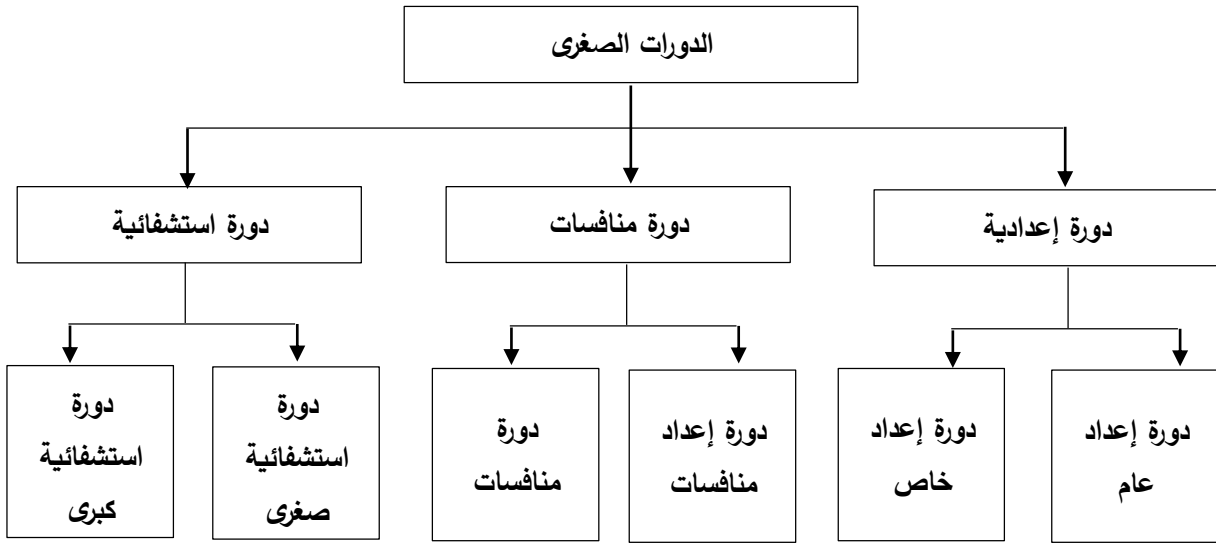
وتهدف هذه الدورة إلى الإعداد للمنافسات مباشرة ويختلف محتواها حسب نوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين يستخدم فيها تمارين المنافسة بحيث تأخذ شكل قريب من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة بينها.

#### 3-4- دورة استعادة الاستشفاء:

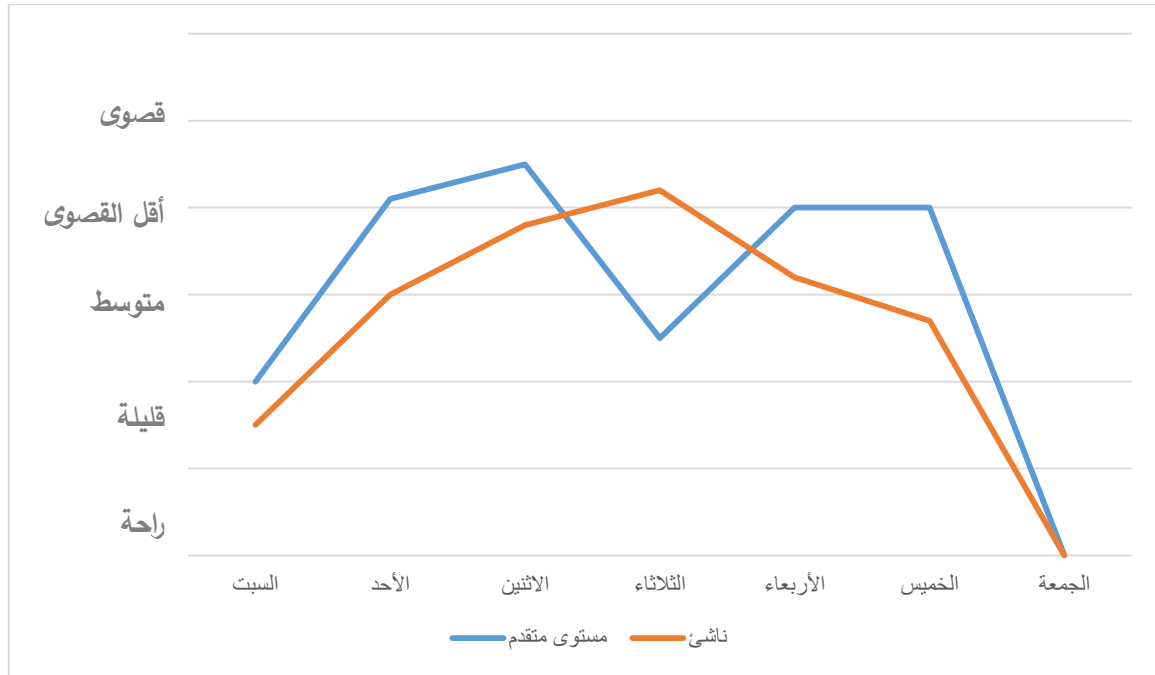
تحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام مخففة وتستخدم للراحة النشطة حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية.

كما يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب بما تتطلب تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب إلى ثلاثة أقسام رئيسية.

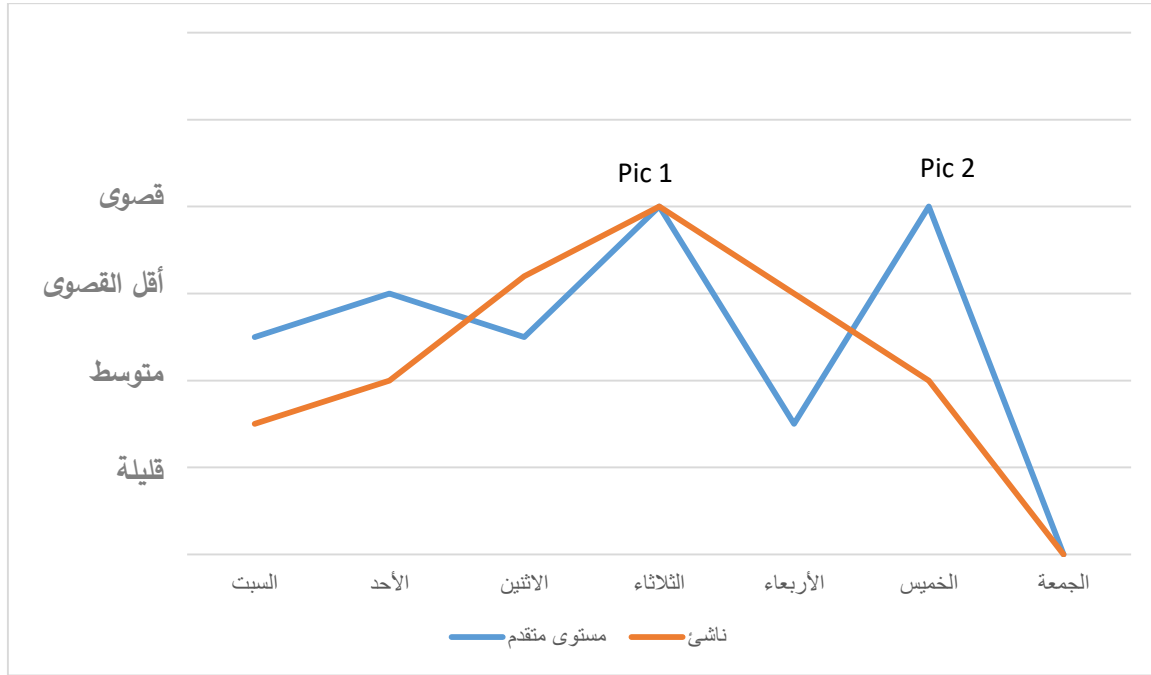




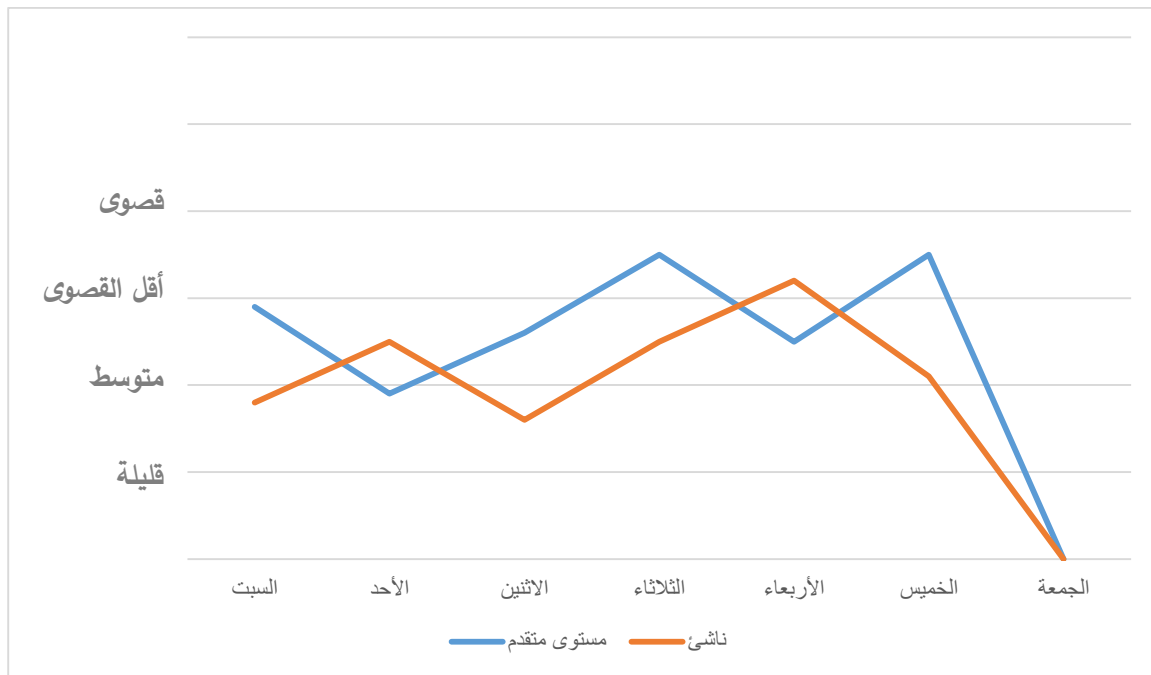
شكل رقم 9: أنواع الدورات الصغرى.



شكل رقم 10: نموذج لتشكيل دورة صغرى للإعداد العام



شكل رقم 11: نموذج لتشكل دورة صغرى للإعداد الخاص



شكل رقم 12: نموذج لتشكل دورة صغرى للإعداد الخاص

هذه النماذج حسب (Matveiev, 1981) و (Dick, 1992) يطلق عليها دورات الحمل الأسبوعي وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب تساوي عدد أيام الدورة التدريبية فقد تكون الدورة من ستة أيام تدريب ويوم راحة فقد يصل عدد الوحدات في اليوم إلى 3 وفي الدورة إلى 12 حصة أو أكثر.

كما يجب مراعاة مستوى الرياضيين وجاهزيتهم وقدرتهم على تحمل أقصى درجات الشدة وبالخصوص قدرتهم على الاسترجاع.

## المحاضرة السادسة الحصّة التدريبيّة ومكوناتها

1. تعريف وحدة التدريب
2. التعريف الإجرائي
3. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبيّة
4. أسس الوحدة التدريبيّة
5. أهداف وحدة التدريب
6. التقويم والمتابعة
7. أجزاء وحدة التدريب.

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي العنصر القاعدي والأساسي في عملية التخطيط، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية. يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الحصة واضعا الأهداف وطريقة تنظيم التمرينات وتعتبر الوحدة التدريسية الوحدة المصغرة ناتجة من مخطط سنوي قائمة بذاتها حيث تخطيطها يعمل على تحقيق هدف أو أكثر وفقا لكل مرحلة خلال الموسم الرياضي.

### 1- تعريف وحدة التدريب:

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات البدنية، المهارية، الخططية تنظم بشكل متوافق.

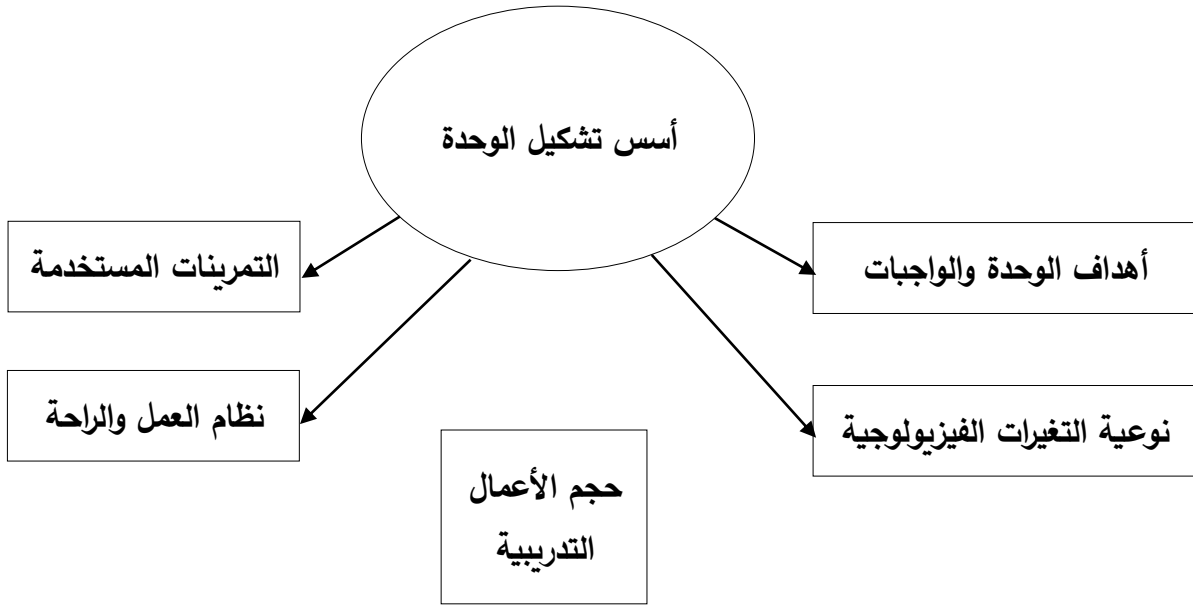
- عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين.

### 2- التعريف الإجرائي:

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق.

### 3- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين من ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي: (يحيى السعد الحاوي، 2002)



شكل رقم 13: المكونات الأساسية للوحدة التدريبية.

#### 4- أسس الوحدة التدريبية

- عند تخطيط وإنجاز وحدة التدريب يجب مراعاة بعض الأسس الهامة:

- 1- يجب على المدرب تحديد الهدف أو الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة.
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات في الوحدة مدروس مسبقا بما يناسب ويساعد على تحقيق أفضل النتائج المرجوة لتحقيق الأهداف.
- 3- أن يكون التمرين وحمولته ملائم لسن وجنس وصنف اللاعبين.
- 4- تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لإجراء الوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الراحة بدقة.
- 5- تحديد تنظييمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة.

- 6- يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما اقتضى الأمر بصورة فردية أو جماعية.
- 7- أن يكون العتاد منظم ومهياً مسبقاً لربح الوقت كما يجب التأكد من أن العتاد ملائم للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر.
- 8- يجب ألا تسير الوحدة على وتيرة واحدة حتى نتفادى الملل.
- 9- كما يجب على المدرب أن يتحكم في تنقلات اللاعبين في الميدان وبدء الحصة وإنهائها معاً.
- 10- وأخيراً يجب على بطاقة الحصة أن تكون واضحة غير مشفرة وأن تحتوي على كل الأرقام للتكرارات والأزمنة ورسوم وأشكال التمرينات.

#### 5- أهداف وحدة التدريب:

- هناك واجبات أساسية للمدرب يجب أن يعمل على تحقيقها بأقصى ما يمكن وهذه أهم الواجبات الرئيسية.
- 1- الارتفاع بالحالة الصحية للاعب والفريق ككل.
  - 2- تنمية وتطوير وتحسين كل الصفات البدنية خاصة الصفات البدنية المميزة للرياضة الممارسة وهذا بتحديد التمرينات والحمولات لذلك.
  - 3- تعلم وتطوير المهارات بدقة وتكامل والبحث عن فاعليتها وهذا باختيار التمارين والطرق المناسبة.
  - 4- رفع وزيادة الكفاءة الخطئية والبحث عن اكتساب الخبرة لذلك.
  - 5- تنمية القدرات العقلية للاعب وخاصة ما يرتبط بالنشاط الممارس.
  - 6- تنمية الصفات الإرادية للاعب.

## 7- تثبيت النواحي الخلقية للرياضي.

يجب على المدرب تحديد طريقة أداء وإخراج أنواع التمرينات المختلفة التي تحتويها الوحدة وزمن كل تمرين بحيث تحقق الوحدة الواجبات المطلوبة.

على المدرب اختيار الأهداف المسطرة في حصة التدريب حسب البرنامج العام وحسب أهداف المخطط فكل هدف رئيسي يحتوي على أهداف عملية أكثر دقة. كما يمكن لحصة التدريب أن تحتوي على هدف أو أكثر انطلاقاً من هذا يحدد المدرب محتوى حصته التدريبية باختياره لتمرين مناسبة وشدة ملائمة للوصول إلى هدفه وهذا بأخذ بعين الاعتبار المؤشرات التالية:

- **الخصوصيات الفردية للرياضي:** الجنس، السن، التطور البدني، مستوى التحضير في مختلف الجوانب.
  - **خصوصيات التمرين المقترح:** سهل، صعب
  - **خصوصيات المحيط:** العتاد المتوفر، وقت الحصة، الظروف الجوية
- أهداف الحصة التدريبية لا يجب أن تكون كثيرة بالعكس يجب أن تكون دقيقة ومحددة. الأخطاء الشائعة عند ضبط أهداف الحصة التدريبية هي:
- محاولة دمج أكبر عدد من الأهداف في حصة واحدة وهذا ما يتنافى مع منهجية التدريب الحديث.
  - عدم فهم المدرب مبتغاه من الحصة أو من التمرين وهذا ما يفتح مجال إلى العمل العشوائي غير المنظم.



## 6- التقويم والمتابعة

التقويم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير يوجه ويوضح المدرب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى اللاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

## 6-1- أنواع التقويم

## أ- التقويم في غضون الحصة

هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقويم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

## ب- التقويم في الأسبوع:

هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد (ميكرو سيكل، دورة قصيرة المدى) وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

## ج- التقويم في عدة أسابيع (دورة متوسطة المدى، Mesocycle) تسمح بجمع المعلومات

بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص (المرفو-وظائفية) الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية، مستوى التحضير المهاري في كلمة واحدة جزء من مستوى اللياقة البدنية.

كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كلياً انطلاقاً من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها أنياً دون الخروج عن نطاق أهدافها.

كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه أنيا بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلا.

كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثلا إلغاء حصة تطبيقية بحصة نظرية.

#### 6-2- أنواع الوحدات التدريبية:

هناك من يقسم الوحدات التدريبية إلى عدة أنواع، نذكر منها وحدات تعليمية، تدريبية، استشفائية، نموذجية وتقويمية، فالأجدر هو تصنيف الوحدات التدريبية حسب اختلاف أهدافها فكل منها تعتبر حصص تدريبية إلا أن هدف أو أهداف الحصة يختلف

كما يمكن للحصة التدريبية أن تأخر اتجاه واحد أي منفرد أو عدة اتجاهات:

#### - الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون فيها التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة أو مهارة معينة.

#### - الوحدات ذات الاتجاه المركب:

ويقصد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه حيث تصب التمرينات في مختلف الصفات البدنية أو حتى المهارات التي برمجت لتطويرها.

#### 6-3- المبادئ الأساسية في بناء حصة تدريبية:

عند بناء حصة تدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الرئيسية منها:

6-3-1- التدرج في حمل التدريب، إذا يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة

التدريبية حيث يصل الحمل أقصاه في القسم الرئيسي ثم ينخفض تدريجيا.

6-3-2- توافق بين تنمية الصفات البدنية مع تنمية بعض المهارات أو الجوانب الخطئية مثل

السرعة بعد القوة والسرعة مع الهجوم المضاد.

6-3-3-3-محتوى وحمولة الوحدة يجب أن يتماشى مع ما أنجز وما سينجز في الحصة السابقة والمالية.

6-3-4-الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل والعلاقة بينهما أي بموازنة الشدة، الحجم والراحة.

6-3-5-الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون فيها شدة قصوى بل حجم كبير. أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة نسبيا.

ومن البديهي أن نعرف خصوصيات الرياضة، والحالة التدريبية للاعبين والجنس والعمر التدريبي والزمني للرياضي والأخذ بعين الاعتبار العتاد والمستلزمات المتوفرة.

#### 7- أجزاء وحدة التدريب:

يعتبر العنصر القاعدي الأساسي في عملية التخطيط العملي، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي، كما تنقسم بدورها إلى ثلاثة مراحل مكملة لبعضها تتنوع حسب التخصصات الرياضية وهي المرحلة التحضيرية، المرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية لكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها العملية:

#### 7-1-المرحلة التحضيرية:

هدفها هو تحضير الرياضي بدنيا ونفسيا للعمل وخلق الظروف اللازمة لبدء العمل في المرحلة المالية تسخين العضلات واستعداد الجهاز التنفسي تدريجيا.

يجب على محتواها أن يكون متماشيا مع الحصة وهدفها وخاصة في مرحلتها الأساسية أو الرئيسية. تأخذ المرحلة التحضيرية من 10% إلى 20% من وقت الحصة.

**7-2- المرحلة الرئيسية أو الأساسية:**

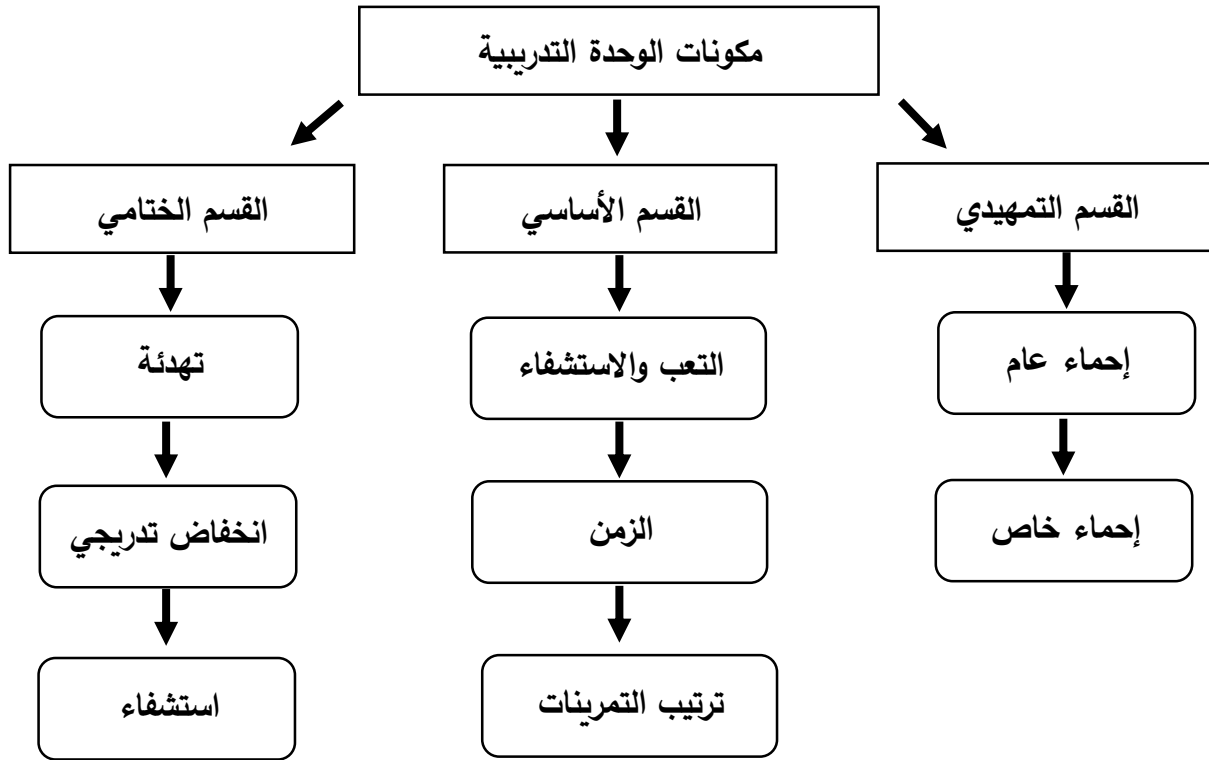
وهي عبارة عن سلسلة تمارين رئيسية تخدم مباشرة أهداف الحصة التدريبية سواء كانت من جانبها البدني أو الفني أو التكتيكي وكذا تطور الصفات البدنية والذهنية والمهارات الفردية والجماعية، تطويرا خاصا أو شاملا حسب الهدف المسيطر مسبقا تأخذ المرحلة الرئيسية حوالي 60% إلى 70% من وقت الحصة.

**7-3- المرحلة النهائية:**

وهي آخر مرحلة في الحصة التدريبية هدفها هو إنهاء العمل والعودة بجسم الرياضي إلى حالته قبل التدريب وهذا بخفض شدة العمل البدني والضغط النفسي وخاصة نبضات القلب إلى أقل من 80 نبضة في الدقيقة باستعمال جري ببطء وتمارين استرخاء بالثبات. تأخذ هذه المرحلة حوالي 10% من وقت الحصة التدريبية.

يمكن لحصة التدريب أن تأخذ نموذج واحد للنشاط الحركي مثلا: الجري لمدة طويلة وهذا النموذج من الحصة يكون أكثر استعمالا في بداية المرحلة التحضيرية (بداية السنة والموسم الرياضي).

إذا كانت الحصة التدريبية تستوجب عدة أهداف مختلفة مثلا: بدني تقني وتكتيكي فتكون تركيبها أكثر تعقيدا ويجب التنسيق بين التمرينات والمراحل وخاصة تعاقب العمل والراحة.



شكل رقم 14: مكونات الوحدة التدريبية (محمد حسن علاوي، 1994)

## المراجع المعتمدة

- (1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " التدريب الرياضي المعاصر " دار الفكر العربي (الطبعة الأولى) القاهرة، مصر، 2012.
- (2) أمر الله أحمد الساطي "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته" الإسكندرية منشأة المعارف 1998.
- (3) عامر فاخر شعاتي "علم التدريب الرياضي" دار الرواد، عمان، 2013.
- (4) لمجد محمد السديري "علم التدريب الرياضي" دار الرواد، 2009.
- (5) محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي" (الطبعة 13) القاهرة، دار المعارف 1994.
- (6) مفتي إبراهيم "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" دار الكتاب الحديث مصر، القاهرة 2010.
- (7) مفتي إبراهيم حماد "التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق قيادة" دار الفكر العربي (الطبعة الثانية) القاهرة، مصر، 2001.
- (8) يحيي السعد الحاوي "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب" المركز العربي للنشر 2002.
- 9) José Caja et Michel mouraret « Guide de présentation au brevet d'état d'éducateur sportif.
- 10) L.P. Matveiev, « Aspects fondamentaux de l'entraînement », edition Vigot, 1983.

