

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة

السنة أولى ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

السنة الجامعية 2017 / 2018 .

محاوَر المقياس :

-مقدمة

المحور الأول :

التدريب الرياضي

-خصائص التدريب الرياضي

-متطلبات التدريب الرياضي

-مبادئ التدريب الرياضي

المحور الثاني :

التخطيط الرياضي

-أهمية التخطيط الرياضي

-مبادئ تخطيط التدريب الرياضي

-اهداف التخطيط في التدريب الرياضي

-فوائد التخطيط

-مزايا التخطيط في التدريب الرياضي

-عناصر التخطيط الجيد

-القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي

-دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي

-الخطوات التي يجب أن يتبعها المدرب عند وضع الخطة التدريبية السنوية

للعبة.

-انواع التخطيط الرياضي

-معوقات التخطيط الرياضي

-أخطاء تخطيط حمل التدريب والمنافسة

-العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب

-المبادئ و الأسس المنهجية لتخطيط الدوائر التدريبية الكبرى

مقدمة :

التخطيط في مجال التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول بالرياضيين إلى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والتخطيط في المجال الرياضي يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته لأنه يعمل على تحقيق أهداف مشتركة للمدرب واللاعب من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية في المنافسات الرياضية.

ويعرف التخطيط بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد إلى داء الجهد للوصول إلى أعلى مستوى أداء رياضي.

وأخيرا يمكن القول أن هدف التخطيط في مجال التدريب الرياضي هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل وبالقدر الذي يحقق الأهداف العامة والخاصة .

محاضرة رقم -01-

1-التدريب الرياضي :

ان التدريب الرياضي عملية تربوية، وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الانسان المثالي، وفقا للتطور المتناسق لشخصية الفرد، حيث يهدف الى تحقيق اعلى الإنجازات.

-مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي على "انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي الى اعلى مستويات الرياضة الممكنة.

كما يعرف أيضا بانه" العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة".

-خصائص التدريب الرياضي:

يجب على المدرب ان يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي :

ا-التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية :

ان عملية التدريب له وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، احدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي. فالجانب التعليمي يهدف اساسا الى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم واتقان المهارات

الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة الى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

اما الجانب التربوي النفسي، فانه يهدف أساسا الى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والاساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والروح الرياضية.

ب-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية: التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية ، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، التربية، علم الاجتماع.

ج-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب واشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب.

د-التدريب الرياضي يتميز بالاستمرارية:

استمرار عملية التدريب منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب.

-متطلبات التدريب الرياضي :

-تحسين القدرات البدنية للاعبين المختلفة من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

-رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم.

-اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

-مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة.

محاضرة رقم -02-

-مبادئ التدريب الرياضي :

ان التدريب عملية منظمة لها اهداف على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار ، والتدريب يتبع مبادئ التي تتلخص في :

-الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.

-احمال التدريب بالشدة والتوقيت تؤدي الى زيادة استعادة الشفاء.

-الزيادة التدريجية في حمل التدريب تؤدي الى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

-التدريب الزائد يحدث عندما يكون حمل التدريب كبير جدا او متقارب جدا.

2- التخطيط الرياضي :

-**التخطيط** : المعنى اللغوي : " هو اثبات لفكرة ما بالرسم ، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة او الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي ما زالت غامضة في الذهن والعكس".

-تعريف التخطيط وفقا للتخصص : "التخطيط هو تحديد الاعمال او الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة".

-**التخطيط في المجال الرياضي**: " يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في اطار زمني محدد".

-**تعريف التخطيط اجرائيا** : هي البرامج التي يضعها المدرب بطريقة علمية للوصول بالرياضي الى اعلى مستوى وهذا باستعمال احسن الطرق والوسائل لتحقيق الهدف المسطر.

-**أهمية التخطيط الرياضي** :

للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

1- تحديد الهدف : التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه ، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة إن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه وليس بعيداً عنها.

2- تقدير الإمكانيات المتوفرة: التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب والابتعاد عن القدرات والإمكانيات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانيات المتوفرة فعلاً.

3- وجود الإجراءات التنفيذية: يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط ، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتدريب

الميداني. في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق.

4- الاستفادة الكاملة من الوقت: وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط.

محاضرة رقم -03-

-مبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- عند تخطيط التدريب الرياضي يجب الاسترشاد بالمبادئ التالية:
- (1) يجب أن تتسم الخطة بالشمول، وتتضمن الجانب الاجتماعي و تهدف إلى الوصول للعالمية، و يعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية و المهارية والخطوية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى، و أن يتم ذلك في إطار البعد الاجتماعي الذي يهدف إلى تحقيق المواطنة الصالحة والولاء و الانتماء للمجتمع و زيادة الإنتاج.
 - (2) يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث و الدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية و علومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد و علم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و الميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات و المقاييس و الطب الرياضي.
 - (3) أن تستتير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل المساواة و التعبير عن النفس، واحترام آدمية الإنسان، و تقديم جميع سبل الرعاية الصحية و الاجتماعية للاعبين، و البعد عن الطرق و الأساليب العنيفة و غير التربوية في معاملة اللاعبين، واللجوء إلى الحوار و المناقشة في حل المشكلات المختلفة التي تتعلق ببرنامج التدريب أو الظروف البيئية المحيطة بالرياضي.
 - (4) تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج فالتدريب طويل المدى عملية معقدة تتضمن القيام بالعديد من الواجبات التي تنشأ من المتطلبات الخاصة بالرياضة. ولذلك فإن تحديد نقطة البداية على درجة كبيرة من الأهمية للتعرف على الحاجات الفردية للاعبين، و مستوى تقديم.

- (5) يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق و تغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة.
- (6) وضع نظام شامل لتقديم خطة التدريب بما يكفل معرفة الحاصل و النتائج - و إلقاء الضوء على فاعلية الخطة ككل.

- أهداف التخطيط في التدريب الرياضي :

من اهم الأهداف التي يتبعها التخطيط الرياضي هو تحقيق افضل النتائج من خلال الإنجاز العالي ، لكن هذا الهدف الاسمى في مجمل العملية التدريبية لها اهداف ضمنية يجب تحديدها والعمل على تحقيقها وهي التطور البدني والتطور المهاري والتطور الخططي اضافة الى الاعداد النفسي، ومن اجل تحقيق هذه الأهداف هناك مجموعة من المهام يجب اتباعها للوصول الى الغاية المنشودة، وهي ضرورة معرفة الوسائل التدريبية التي تشكل ركنا أساسيا في عملية التخطيط للتدريب وهي:

- 1- سجل تفصيلي بعدد الرياضيين كأفراد، ويحتوي على العديد من المعلومات الأخرى(كالعمر والطول والوزن والحالة الاجتماعية...الخ).
- 2 -سجل الحضور الخاص باللاعبين والذي يمكن ان يدون فيه حضور اللاعبين وتدريباتهم.
- 3-سجل للنتائج التدريبية الذي يتضمن المعلومات الكافية لنجاح الطرق والوسائل التدريبية.
- 4-الاطلاع على كافة الطرق التدريبية الحديثة ووسائل جمع المعلومات.

- فوائد التخطيط :

يحقق لنا التخطيط عدة مزايا بإمكاننا توضيحها بالنقاط التالية:

- مواجهة التغيرات الطارئة حيث أن التخطيط يتعلق بالمستقبل الذي يتصف بالتغير وعدم التأكد ومن ثم من خلال التخطيط يمكن معرفة المشكلات المتوقع حدوثها وعمل اللازم لتلاقيها أو الاستعداد لها قبل وقوعها.
- يوضح التخطيط أهداف المنشأة بوضوح حتى يستطيع كل أفراد الجماعة العمل على تحقيقها.
- يساعد التخطيط على توجيه كافة الأنشطة الهادفة والمنظمة نحو تحقيق النتائج المرجوة مع تحقيق التتابع الفعال للجهود المبذولة.
- يعمل التخطيط على الاستغلال الأمثل للإمكانيات المتاحة مما يؤدي الى تخفيض التكاليف الى أدنى حد.
- يساعد التخطيط الجيد المشروع على مواجهة المنافسة والبقاء في حلبة السباق مع المشاريع الأخرى
- يعمل التخطيط الجيد على زيادة فعالية التنسيق بين كافة الأقسام والإدارات المختلفة.
- قدم التخطيط الأساس الضروري للرقابة ، لأنه كما قلنا سابقا أن هناك علاقة وثيقة بين التخطيط والرقابة وان وظيفة الرقابة لا يمكن أن تتم دون أن يكون هناك تخطيط مسبق.
- من خلال المزايا السابقة الذكر يتضح لنا أن التخطيط يعمل على زيادة الكفاءة والفاعلية الإدارية.

محاضرة رقم -04-

- مزايا التخطيط فى التدريب الرياضى :

- هو الركيزة الأساسية لتطور مستوى الانجاز فى النشاط الرياضى للاعب والفريق بدونه يصبح التدريب عشوائيا وغير هادف.
- يحدد لخطط زمنية ومراحل العمل المختلفة لتحقيق الاهداف المراد الوصول اليها.
- ضرورة المشاركة بين المدرب واللاعب لتحقيق أهداف التدريب الموضوعية وتوافر جميع الامكانيات المطلوبة وكذا الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- يحقق الأمن النفسى للاعبين والفرق الرياضية حيث يطمئن الجميع الى تفصيلات الامور قد تم التجهيز لها والاستعداد لها جيدا.
- يحدد الموازنات والامكانيات وسبل الحصول عليها ويعمل على الاستغلال الامثل للامكانيات المتاحة مما يؤدي الى تخفيض التكلفة الى أدنى حد ممكن.

-عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد انسب أنواع التدريب.
- تحديد واجبات كل فرد واعطائه كل ما ينوط به.
- تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة.
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضى ينبغى الا تتعارض فى اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضى عملي يهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بمستوى

الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي.

-القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي :

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

1-خضوع الخطة للهدف العام للدولة: ينبغي ان لا تتعارض اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. ويجب ان تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

2-بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة: ينبغي استخدام المعارف و المعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

3-تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي: بطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة لا بد ان توزع على مراحل اصغر (سنة، نصف سنة، ثلاثة اشهر....) وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة.

4-مرونة الخطة: يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة .

5-الارتباط بالتقويم: يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط..

محاضرة رقم -05-

- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي:

من اهم مزايا التخطيط انه يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد اهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه ، ويعتبر التخطيط اهم مرحلة بل انه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

-الخطوات التي يجب أن يتبعها المدرب عند وضع الخطة التدريبية السنوية للعبة:

ومن أهم الخطوات التي يجب على المدرب أن يتبعها عند وضع الخطة التدريبية السنوية:

1-دراسة البرنامج الزمني للمباريات خلال الموسم الرياضي ومناقشته مع الكادر التدريبي ومجلس الادارة حتى تتوضح كافة الامور المتعلقة بالعملية التدريبية بكافة جوانبها الادارية والفنية والتنظيمية والمالية.

2-العمل على تهيئة كافة مستلزمات العملية التدريبية من تجهيزات وأدوات وأجهزة وملاعب.

3-تحديد الأهداف المراد تحقيقها خلال الخطة التدريبية السنوية كونها تحدد مسار العملية التدريبية ، فلكل فترة من فترات التدريب أهداف وأولويات خاصة بها.

4-التنوع والتغيير في طرائق التدريب ووسائله وأساليبه حتى تتحقق المزيد من التكيفات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية وبما يتناسب مع تحقيق الهدف.

5-شمولية التدريب والتي تعني تطوير جميع أجهزة وأعضاء جسم اللاعب واختيار التدريبات التي تعمل على تطوير أكثر من جانب في نفس الوقت وعدم اقتصار التدريب على جوانب محددة فقط بل اختيار التدريبات التي تربط الجانب البدني بالجانب المهاري والخططي والذهني والنفسي حتى يمكن تقصير الفترة الزمنية لتطوير القدرات البدنية والحركية.

6-مراعاة مبدأ التخصص وتعني أن الحصة الأكبر من الأحجام التدريبية خلال الخطة التدريبية السنوية تكون مشابهة لما يحدث في المباريات أو البطولات من حيث الجوانب الفسيولوجية والكيميائية والنفسية وحتى في الجوانب التحكيمية أي التدريب وفق انظمة انتاج الطاقة الخاصة باللعبة.

7-التدرج في الأحمال التدريبية أي بمعنى إن اللاعب بعد تنفيذه لتدريبات بدنية معينة ولفترة من الزمن نجدة سوف يتكيف على تلك الاحمال التدريبية وسيقل تأثيرها وفعاليتها على الأجهزة الوظيفية وهذا يتطلب تغييرها والانتقال إلى تدريبات جديدة أكثر حجماً أو أكثر شدة أو اقل راحة لخلق تكيفات جديدة تضاف إلى تلك التكيفات المكتسبة خلال الفترة السابقة.

8-استمرارية التدريب وعدم الانقطاع عنه كونه الضمان لنجاح العملية التدريبية ولتطوير مستوى الأداء ، لان البناء البدني والوظيفي والمهاري والنفسي يكتسب من خلال الاستمرار بالتدريبات حتى نضمن تحسين وتثبيت المهارات والخطط التدريبية.

9- يجب الاعتماد على التنظيم السليم للدوائر التدريبية الأسبوعية والشهرية في فترات التدريب المختلفة حيث إن بناء التدريب على أساس الدوائر التدريبية المختلفة يضمن للمدرب تحديد الواجبات والأهداف واختيار الطرق والوسائل التدريبية وينظم العملية التدريبية بالشكل السليم ، كما تتم مراجعة وتقييم ما تم تنفيذه من تدريبات خلال الفترة السابقة من الخطة التدريبية.

10- الاستفادة من تطبيقات العلوم المختلفة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي كالفسولوجي والكيمياء والطب الرياضي والعلاج الطبيعي والبيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم وان تكون هذه العلوم جزء لا يتجزأ من الخطة التدريبية السنوية وعلى طول فتراتها خلال الموسم الرياضي ، وهناك مثل يقول الطائر لا يمكن ان يحلق بجناح واحدة فاذا كانت الخطة التدريبية السنوية بكافة جوانبها احد الاجنحة فالجناح الاخر هو العلوم الاخرى المرتبطة بالتدريب الرياضي ومدى الاستفادة منها في تطوير مستوى الأداء.

11- مرونة الخطة وتعني أن الجهاز الفني للفريق أو المدرب لا يجب عليه الالتزام بشكل حرفي بما خطط له مسبقاً حيث تحدث في بعض الأحيان ظروفًا تفترض على المدرب أن يعدل في الخطة التدريبية بما يتناسب مع الموقف الآني كشعور اللاعبين بالتعب أو نتيجة لظروف جوية أو لظروف أخرى يتطلب تعديل خطة التدريب.

12- الاهتمام بوسائل استعادة الاستشفاء أثناء التخطيط للتدريب وان تكون جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية وخاصة بعد التدريبات ذات الحمل القصوى حيث إن التدريبات وحدها لا تحقق الهدف فهي تضمن حوالي (60%) من عملية التكيف إما (40%) الباقية فان وسائل استعادة الشفاء تحققها بإتباع الأسس العلمية لاستعادة الاستشفاء والتي تهدف إلى تسريع استعادة مصادر الطاقة

المستهلكة ولراحة الجهاز العصبي والعضلي باستخدام مختلف الاساليب زمنها المساج ، الساونا ، حمام الثلج ، وغيرها من وسائل استعادة الاستشفاء المناسبة. وهذا يعني التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء سواء خلال الوحدة التدريبية أو بين الوحدات التدريبية ووفقاً للأسس الفسيولوجية والكيميائية فمثلاً.

إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية بعد اختفاء الآثار الفسيولوجية والكيميائية التي خلفتها الوحدة التدريبية التي قبلها نتيجة لطول الفترة الزمنية بين وحدتين التدريبية حيث أنها لا تؤدي إلى تحسين الاستجابات والتكيفات أو التغيرات الوظيفية ويبقى اللاعب في نفس مستواه.

إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية قبل استعادة الاستشفاء من الآثار الفسيولوجية والكيميائية التي خلفتها الوحدة التدريبية السابقة يؤدي إلى انخفاض مستمر في مصادر الطاقة وانخفاض في مستوى قدرات اللاعب الوظيفية وفي حالة الاستمرار في تكرار الوحدات التدريبية قبل إن تتم استعادة الاستشفاء ربما ظهور علامات الإجهاد وهبوط مستوى اللاعب والفريق.

إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية في فترة التعويض الزائدة أي الحالة المثلى لوقت استعادة الاستشفاء والتي يكون فيها الجسم قد استعاد استشفاءه من الوحدة التدريبية السابقة وتم تعويض ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة ومنح الجهاز العصبي والعضلي فرصة زمنية كافية للراحة ، فإن مثل هكذا تدريبات ينتج عنها ارتفاع بالمستوى البدني والوظيفي والمهاري والخططي والنفسي للاعب وتصبح التكيفات أكثر تأثيراً على الأجهزة الوظيفية وبالتالي فأن مستوى الأداء للاعب والفريق سوف يتحسن.

13-مراعاة الأسس الفسيولوجية والكيميائية عند ترتيب تدريب الصفات البدنية أو المهارات أو الخطط خلال الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية الأسبوعية فمثلا تقديم تدريبات تركيز الانتباه التي تتطلب قدراً كبيراً من التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي في بداية الوحدة التدريبية كونها تحتاج إلى قدرة عالية للجهاز العصبي أي يكون الجهاز العصبي غير متعب.

14-تخصيص مواعيد محددة للمحاضرات النظرية لتطوير الجوانب النفسية والإرادية والمعرفية التي تتعلق بالعملية التدريبية وبكافة جوانبها التربوية والاجتماعية والثقافية وذلك لزيادة خبرة اللاعب في هذه الجوانب ولإعداده كمدرّب في المستقبل. كما يتم تخصيص محاضرات لتحليل وتقويم الأداء الفني للاعبين والفريق للمباريات الدولية وكذلك عن طريق تسجيل المباريات التي يخوضها الفريق أو اللاعب وعرضها عن طريق الفيديو للتعرف على النواحي الايجابية والسلبية للأداء المهاري للاعبين والفريق وفي مختلف المسابقات .

محاضرة رقم -06-

-انواع التخطيط الرياضي:

يستند التدريب الرياضي من حيث التخطيط على انواع متعددة حيث تكون هي السمة الاساسية في الارتكاز على التخطيط وان انواع التخطيط هي:

1-التخطيط طويل المدى :

وهو يشمل الاعداد للدورات الاولمبية والقارية اذ ان الفترة في هذا النوع يستغرق من 4-8 سنوات اي من خلال الاعداد والتهيئة لهذا النوع من التخطيط الرياضي نرى انه يرتكز في بنائه على الدائرة التدريبية السنوية اذ تكون هي الاساس في عملية التهيئة والاستعداد للمشاركة في الدورات الاولمبية والقارية ، وهناك شروط يجب الاخذ بها ومراعاتها عند اخراج هذا النوع من الدوائر التدريبية.

أ. وضوح الهدف اذ يشكل الركن الاساس في الدائرة التدريبية.

ب. تقسم الدائرة التدريبية الى فترات مع تحديد كل فترة وواجباتها الخاصة بها.

ج. تحديد الواجبات لكل مرحلة تدريبية وحسب نوع الفعالية والحمل التدريبي.

د. اعداد جدول للمنافسات والمشاركات من اجل الوصول الى

الهدف المطلوب.

هـ. مراقبة الحالة التدريبية للاعبين فيما يخص الاعداد البدني والفني والخطي والمهاري والنفسي.

و. الفحص الدوري للاعبين ومعرفة حالتهم الصحية.

ز. استخدام الطرق والوسائل التدريبية مع تحديد الاختبارات الخاصة بذلك.

ح. التقويم المستمر للنتائج بشأن سير العملية التدريبية والنتائج التي تم التوصل اليها للاعبين.

-التخطيط قصير المدى :

هذا النوع من التخطيط للعملية التدريبية يشمل الدائرة التدريبية السنوية التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية المتنوعة ، ويمكن تقسيم هذا النوع الى عدد من الدوائر التدريبية (الفصلية، الشهرية، الاسبوعية). اذ ان الدائرة التدريبية السنوية تركز في بنائها والتخطيط لها على الدائرة التدريبية الاسبوعية او تعتبر بمثابة التطبيق العملي الصحيح لإخراج الدائرة التدريبية حيز التنفيذ مع عدم اغفال اي نوع من التحضيرات اللازمة لغرض تحقيق الاهداف على مدار السنة ، اذ تعتبر الدائرة التدريبية في التخطيط والاعداد لها حسب نوع الفعالية والنشاط الممارس اذ يوجد هناك اختلاف في الفعاليات الرياضية ان كان ذلك يسمى بالتقسيم البسيط للدائرة التدريبية السنوية التي تتحدد بالفعاليات الخاصة بركض المسافات الطويلة والسباحة الطويلة ، اما التقسيم المزدوج للدائرة التدريبية السنوية وهذا يشمل الفعاليات الجماعية التي تركز على القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

وهناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهمها ما يلي:

- 1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى: هو الذي يرسم الخطوط و المعالم الرئيسية لمليات التدريب الرياضي.
- 2- خطط الاعداد للبطولات الرياضية.
- 3- خطط سنوية.
- 4- خطط جزئية او فترية.
- 5- خطط يومية.

محاضرة رقم -07-

-معوقات التخطيط الرياضي :

-التغيير المستمر :

يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية.

-عدم توفر الوقت للتخطيط :

ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة.

-صعوبة تقييم واختبار النتائج :

ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين . لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط

عدم توفر الخبرة الفنية .

ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فإن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.

- الفهم الخاطيء لأهمية النشاط الرياضي :

تتعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فأن مساندتهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي.

- التخفيض المستمر في الميزانية :

تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط.

-عدم وضوح الهدف الذي من اجله تمت عملية التخطيط

-عدم انطلاق التخطيط على الاسس والمبادئ العلمية وعدم شموله لكافة

الجوانب.

-لا ينطلق من واقع المعطيات البشرية والمادية واتسامه بالطموح والتفاؤل

المبالغ -من الواجب على المخططين ان يضعوا الفروض طبقاً للظروف

المتوقعة التي سيتم تنفيذ التخطيط الرياضي فيها فاذا لم يتحقق الهدف او

الغرض فأن الامر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث

يجب ان تدخل التعديلات على التخطيط.

-تجاهل المخططين الى عملية التنسيق بين الاجهزة الفنية والادارية القائمة

على التخطيط والتنفيذ.

-سوء تقدير المخططين للإمكانات المادية والبشرية التي يحتاجها العمل

الرياضي.

-أخطاء تخطيط حمل التدريب والمنافسة :

-اهمال فترات الاستشفاء المنافسة.

-تعجل نتائج التدريب قبل اكتمال عمليات التكيف.

-الزيادة المفاجئة في شدة حمل التدريب بعد انخفاضه لفترة طويلة.

-التناسب الخاطيء للأحمال مرتفعة ومنخفضة الشدة.

-زيادة كثافة تدريب العناصر الفنية اكثر من اللازم، هذا يعني حملا زائدا على الجهاز العصبي المركزي.

-المبالغة في التخطيط للمنافسات، والتي ينعكس تأثيرها السلبي على الجهاز العصبي بصفة خاصة.

-عوامل سلبية أخرى : -الأحوال المعيشية، عوامل بيئية أخرى، المشكلات الصحية.

محاضرة رقم -08-

-العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب :

لنجاح تخطيط التدريب هناك عوامل أساسية و المتمثلة في :

1- العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب:

تلعب العوامل الفنية دور كبيرا في نجاح عملية تخطيط التدريب، بحيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلي

-البحث والدراسة :

تتمثل في مختلف البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي، والتي ساهمت بشكل إيجابي في تقدم مستوى الرياضي، وظهرت نتائجه من خلال تحطيم الأرقام والمستويات في المحافل القارية والأولمبية والعالمية على أيدي الخبراء من المدربين المميزين .

-دور الخبراء:

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، وعلى ذلك ظهر الخبير الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفا عند أحدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات ملما بها، أمكنة ذلك من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه وينقسم المدربون إلى ثلاث درجات: مدير التدريب المسئول، وكذا مدرّب أول للملعب، ومدربو الملعب المساعدون.

-دراسة مجتمع اللاعبين :

تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنيا و فيسولوجي ومهاريا ونفسيا واجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواءا عند وضع الخطط

العامة لمجموعات اللاعبين وهوما يسمى بالتدريب الجماعي، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردي.

-مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:

تختلف الفعاليات والمهارات الرياضية بعضها عن بعض فيما يخص تشكيل حمل التدريب من خلال مراعاة الفترة الخاصة بالموسم التدريبي وكذا تحديد الهدف المراد الوصول إليه.

وتختلف الألعاب الجماعية في تخطيط تدريباتها فيما بينها فمثلا في كرة القدم يحكمها تخطيط خاص يتناسب مع نظام الدوري العام وبذلك يجهز لكل مباراة عددا من اللاعبين الأصليين والاحتياط وذلك حسب أهمية المباراة من جهة، وكذا أهمية بعض اللاعبين لتلك المباراة من جهة أخرى .

-مراعاة حمل التدريب :

عند التخطيط للتدريب سواء ، يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته لكل لاعب على حدة.

-التقويم والقياس :

من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقويم الموضوعي بدنيا وفيسيولوجيا ونفسيا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها

ب- العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب :

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم.

لكي يكون التخطيط سليماً، لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانيات سواءً كانت مادية أو بشرية أو فنية.

محاضرة رقم -09-

تخطيط التدريب

الفترية:

من المعروف ان الرياضي لا يمكنه الحفاظ على الفورمة الرياضية لأكثر من بضع ايام الى اسبوعين وعلى المدرب هنا ان يصمم خطة التدريب بما يجعل الرياضي يحقق اعلى مستوى له خلال توقيت معين في الموسم، ويتم هذا من خلال تقسيم البرنامج التدريبي الى فترات زمنية مختلفة في المحتوى والاهداف ويحقق التوازن بين حمل التدريب والاستشفاء، وبذلك يمكنه ان يصل الى اعلى مستوى دون تعريض الرياضي الى الاصابات او التدريب الزائد.

يكون هذا في الالعاب الفردية ام في الالعاب الفرقية فيختلف اذ تتطلب المنافسات والمباريات ان يشارك الرياضيون في عدة مباريات هامة تمتد لمدة طويلة قد تصل الى اشهر، وهذا يمثل تحدياً لتخطيط حمل التدريب خلال الموسم اذ يصل الرياضي الى الفورمة الرياضية عدة مرات خلال الموسم الواحد.

اول من ابتدع الفترية هو ماتيفيف وهو صاحب النظرية الجديدة للتصميم الفتري Perodization والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حينما قسم السنة التدريبية على ثلاثة اشكال: الاعدادية (6-7) شهور والمنافسات (3-4) شهور والانتقالية (1,5 - 2,5) شهر.

اما بومبا فيذكر عن الفترية بانها عبارة عن عمليات تخطيط منظمة لبرامج التدريب على المدى الطويل والمدى القصير مع الدمج ما بين تنويع الاحمال

والراحة والاستشفاء، فنقوم فكرة التقسيم للموسم على تطبيق احمال التدريب بناء على تخطيط دقيق ومنظم ومسيطر عليه في الضغوط والتدريب لتحقيق التكيف، فقسم فترات البرنامج على: دائرة كبرى ودائرة متوسطة ودائرة صغرى وبنموذجين الخطي والمتموج (غير الخطي).

تعد خطة التدريب السنوي هي الاداة التي يسترشد بها المدرب لتوجيه التدريب طوال الموسم التدريبي، وهي تبنى على اساس فكرة (التقسيم الفترى) فنقسم الخطة السنوية (الدائرة الكبيرة) الى مراحل تدريبية على طول السنة ولمدة 11 شهرا" ويتم خفض حمل التدريب في الشهر الاخير حيث تكون هنا فرصة لراحة الرياضي فسيولوجيا" ونفسيا" وراحة الجهاز العصبي المركزي واعادة الشحن والتهيئة لسنة تدريبية جديدة.

ان خطة التدريب السنوية هي احدى حلقات الاعداد الطويل الامد وقد تطورت خلال ثمانينات وتسعينات القرن العشرين مقارنة بالستينات والسبب يعود الى زيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار السنة الواحدة ولم يعد التركيز على بطولة واحدة مجددا ولا ممكنا"، فيكون المدرب مسؤولا" عن اعداد الرياضي لتحقيق الفورمة عدة مرات في السنة الواحدة لذا ظهر التقسيم على اساس موسمين او ثلاثة او اربعة وحتى خمسة مواسم.

يكون العمل في كل هذه القمم على اساس مبدأ الحمل والاستشفاء من اجل حدوث التكيف التشريحي وخاصة في الاعداد العام والقوة الاساسية مع مراعاة مبدأ الفردية والتدرج بحمل التدريب اذ ان كل رياضي او شخص مستوى قابلية خاصة به لذا لا يمكن البدء معه من الصفر.

ان الاداة التي يتحقق من خلالها التكيف هي التمرينات، والتمرين هو نشاط

بدني معين او هو النشاط الذي يولد القوة العضلية النشيطة والتي تشترك في العمل العضلي وهو ذو فائدة كبيرة في الصحة والتأهيل والانجاز الرياضي. يعطي التكيف التشريحي معنى كفاية الاجهزة الوظيفية للحمل التدريبي ويمر هذا التكيف بمرحلة الالم العضلي (التعب) مع وجوب توفر شدة فعالة مع التدرج والزيادة المنتظمة بالحمل التدريبي، وتوجد لكل لعبة وفعالية رياضية مستويات معيارية للتكيف التشريحي لذا يجب عدم ترك الرياضي الذي لا يحقق هذه المستويات اي ان لياقته البدنية اقل مما مطلوب لذا يجب اعطائه واجبات من التمرينات العامة بعد الوحدة التدريبية الى ان يصل الى المستوى المعياري المطلوب للتكيف التشريحي وبعد ذلك يتوقف عن هذه الواجبات الاضافية علما ان تكيفات التحمل العام لا يظهر فيها الفروق المعنوية باقل من 3 اشهر في حين تكون للقوة والسرعة بمعدل 6-8 اسابيع على ان تؤخذ المرحلة العمرية بنظر الاعتبار فتكيفات ذوي اعمار 14-18 سنة تحدث اسرع مما لذوي اعمار 20-28 سنة ولهؤلاء تكون اسرع ممل لذوي 30-35 سنة.

يمكن ان نطلق على القوة الاساسية بكونها القوة العامة والتي يكون الهدف النهائي لها هي القدرة، ويتخلل فترة تطوير قوة الاساسية استخدام تدريبات القوة الفترية وتكون طرائق تدريب وتطوير القوة وفقا للفترات بالآتي:

الاعدادية المنافسات الانتقالية

قوة عضلية/ تكيف تشريحي التغيير في القدرة/ التحمل الحفاظ على القدرة،
القدرة / التحمل (المطاولة) قوة عامة

اما الطرائق الاساسية لتدريب وتنمية انواع واشكال القوة فتكون:

طريقة القوة القصوى التكرارات المسيطر عليها طريقة القوة المميزة بالسرعة

السرعة المميزة بالقوة الطريقة البالسنية

القوة = الكتلة × التعجيل القوة = الكتلة × التعجيل القوة = الكتلة × التعجيل القوة

= الكتلة × التعجيل القوة = الكتلة × التعجيل تكون الكتلة هي السائدة جدا"

والتعجيل قليل جدا" تكون الكتلة هي السائدة والتعجيل قليل يكون التعجيل

والكتلة متساويين بالأهمية التعجيل هو السائد والكتلة قليلة جدا يكون التعجيل

هو السائد والكتلة قليل في كل سنة لا بد من وجود خطة لأي لعبة رياضية

بعض النظر عن نوعها وخصوصيتها.

محاضرة رقم -10-

-تقسيمات الموسم التدريبي :

وتقسم السنة الى المراحل او الفترات الاتية:

اولا: المرحلة الإعدادية:

عندما نصمم خطة وبرنامج تدريبي فيجب ان تبنى وفقا لمطالب الرياضة الممارسة وتوظيف انظمة الطاقة السائدة والمشاركة فيها ووفقا لنسبة مساهمتها واي خاصية او قابلية بدنية سيحتاج لها الرياضي في مرحلة الاعداد، لذا يحاول المدرب في المرحلة الاعدادية تطوير الوظائف الاساسية لاجهزة جسم الرياضي.

يتركز التدريب فيها حول التكيف في الاجهزة والانسجة والاربطة والاورتار والعضلات للزيادة في شدة التدريب فضلا عن متطلبات زيادة حجم التدريب وقد تتضخم الكتلة العضلية ايضا، وتستخدم في هذه المرحلة طرائق التدريب الرئيسية مع الابتعاد عن استنفاد الجهد، تبدأ هذه المرحلة بالاختبارات للتعرف على مستوى الحالة التدريبية للرياضي ويجب ان يحقق الرياضي المستمر والجيد على ما لا يقل عن 80% من مما حققه في مرحلة المنافسات السابقة. تقسم هذه المرحلة الى:

الاعداد العام : وهدفها الاعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي

يتأسس عليه الاعداد الخاص، ويتوقف طول هذه المدة على:

- مستوى الاعداد العام للرياضي (مستوى الحالة التدريبية)

- نوع التخصص.

- عوامل اخرى كنوع التكيفات وخصوصية اللعبة وغيرها
- ويكون معظم بداية العمل هنا ب 60-80% من قابلية الرياضي اعتمادا" على جدول المنافسات وتصنيف مستويات الرياضيين وبمدة 4-12 أسبوع للرياضيين المستمرين على التدريب اما المبتدئ او العائد الى التدريب فتكون بالشدد المنخفضة - المتوسطة وبزمن اطول.
- يمكن ان يكون تنظيم شكل الحمل فيها:
- الرياضيون الناشئون 3: 1
- الرياضيون المتوسطي المستوى 3: 2
- رياضيو المستوى العالي 2: 2
- تتميز هذه المرحلة بالتدرج بزيادة الحمل في كل من الحجم والشدة مع الحذر بالزيادة السريعة بتدرج الحمل اذ يؤثر ذلك سلبا" في الفورمة خلال الموسم حيث قد يصل الرياضي الى الفورمة دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظا" بها حتى موعد البطولة (يطلق على التدريب بالزيادة السريعة للتدرج بالتدريب الفسفوري).
- يسعى المدرب في هذه المرحلة الى تحقيق الآتي:
- رفع مستوى الاعداد العام.
- تحسين الامكانيات الوظيفية لجسم الرياضي.
- تنمية النواحي الفنية والنفسية.
- تنمية الامكانيات الهوائية واللاهوائية.
- تنمية القدرة العضلية تبعا" لاستخدامها في الاداء الحركي.
- تحسين النواحي الفنية للأداء الحركي الخاص.

- الاقتصادية بالجهد.

- تأهيل الرياضي لتحمل عدد اكبر واعلى من الاحمال التدريبية.

- تنظيم التنفس.

- التدريب على المنافسة كتمهيد واعداد مبكر وبنسبة قليلة.

الاعداد الخاص وما قبل المنافسات:

اعداد الرياضي للفرمة الرياضية فتزداد نسبة التمرينات الخاصة كثيرا" وتقترب

من طبيعة المنافسة ويغلب على الحجم الاتجاه للتخصص الدقيق للرياضي

والاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، وعادة يرتبط ذلك باتجاهين:

أ- تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني للألعاب الفردية اما الفرعية

فيكون هذا في الاعداد العام

ب- تحسين الاداء باتجاه الاقتصادية في الجهد.

يتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساوٍ خلالها ولكن يزيد حجمها كلما اقتربنا

من نهايتها، وعلى الرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة فان هذا لا يعني

ترك التمرينات العامة لأجل الحفاظ على ما سبق تحقيقه في الفترة الاولى.

تستمر الزيادة المتدرجة هنا في شدة التدريب بتمرينات الاعداد الخاص

والمنافسة والتي تظهر بشكل زيادة في سرعة الاداء والايقاع الحركي او القدرة

او القوة المميزة بالسرعة، وعلى العكس فان حجم التدريب يمر في بداية هذه

المرحلة بالثبات ثم يقل تدريجيا" كلما ارتفعت الشدة.

يكون الانخفاض في حجم التدريب بالبداية على حساب التمرينات العامة وفي

نفس الوقت زيادة الاتجاه نحو التمرينات الخاصة، وان ارتفاع شدة الحمل تؤدي

الى تقصير مدة الموجة المتوسطة لدائرة الحمل الى (3-4) اسابيع.

محاضرة رقم -11-

ثانياً: مرحلة المنافسات

يكون الهدف الرئيس لها الوصول بمستوى الاعداد للرياضي الى اقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة) وتستخدم التمرينات الخاصة والمنافسة بكثرة مع التمرينات العامة كاستشفاء لها.

وبذلك يجهد المدرب للوصول بالرياضي الى الكمال وطبقاً للمطالب الخاصة للمنافسة (الفورمة) ولأجل تحقيق هذا يجب استعمال التدريبات العالية الشدة (HIT) والتي تخصص للشكل التنافسي على عنصر الجهد البدني رغم المكافحة ضد الجهد البدني التدريبي العالي في هذه المرحلة (ويجب ان لا تستغرق مدة طويلة)، لذا تبرز الحاجة هنا الى التناوب بين النشاطات المجهدة مع التمرينات العامة لأجل الاستشفاء وتجديد الحيوية.

تختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع اللعبة والنشاط الرياضي الممارس، اذ في الالعاب الفردية يتحدد موعد البطولة مع نهاية هذه القمة، لذا يعد الرياضي لأداء افضل مستوى له خلال نهاية فترة المنافسات فيسهل على المدرب توزيع وتقنين الاحمال، في حين في الالعاب الفرقية تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي بعدة مباريات هامة طوال هذه المدة فيكون على المدرب ان يحقق الفورمة الرياضية لأكثر من مرة خلال نهاية هذه الفترة وعلى طول مدة المباريات.

اهداف مرحلة المنافسات: تهدف مرحلة المنافسات الى:

- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة) والاحتفاظ بهذا المستوى الذي امكن الوصول له.
- الاحتفاظ بمكتسبات المراحل السابقة وعلى طول فترة المنافسة.
- الوصول الى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي للاعب.
- الاعداد النفسي للمشاركة في البطولة والمنافسة والمقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حال حصوله.

الاسس الفسيولوجية لتخطيط فترة المنافسات:

- تعد من اهم الفترات الحساسة خلال الموسم واصعبها نظرا" لتنوع التحميل المرتفع (لزيادة التكيف الصعب) والاعداد المباشر للمشاركة في المنافسة وتجهيز الرياضي لمواجهة كل الظروف التي يمكن ان يتعرض لها خلال البطولة، لذا يجب مراعاة الاسس الفسيولوجية الآتية:
- **الايقاع الحيوي:** بان يعتاد الرياضي على نظام يومي معين تبعا" لمواعيد التدريب والنوم والراحة والتغذية وغيرها اذ نتيجة التعود على هذا النظام تصبح اجهزته منتظمة في عملها ووظائفها.
- اختلاف التوقيت الزمني للمناطق: يجب ان يتم التدريب في نفس التوقيت الزمني الذي تقام فيه البطولة.
- مدة استمرار المنافسة: قد تتطلب المشاركة بالمنافسات 3- 5ساعة وهنا يجب مراعاة تنمية مقدرة الرياضي على الاستمرار بالتنافس على مدة طويلة من ساعات المشاركة في عدة مسابقات او تصفيات او نهائيات.
- التدريب والاختبار والاستشفاء: يتطلب التدريب هنا العمل على محاولة تحقيق مبدأ رفع المستوى عن طريق التدريب واستخدام الاحمال التدريبية

المختلفة وتقنينها لتعديل المسار اولا" باول واستخدام فترات الاستشفاء للتخلص من تأثيرات التعب المزمن والناجمة من استمرارية التحميل.

- النمذجة للمنافسة: يجب ان يتدرب الرياضي على نموذج المنافسة التي سوف

يواجهها، بمعنى توفير الظروف المشابهة لظروف المنافسة والتي قد تكون:

أ/ طبيعة الرياضي (دراسة مستوى الرياضي في بطولات سابقة وتحديد معوقات الاداء وسلبياته

وايجابياته.

ب/ طبيعة اخراج المنافسة نفسها.

ج/ الظروف الخارجية المحيطة بالرياضي.

د/ الظروف المشابهة لظروف المنافسة.

هـ/ هل التصفيات نهائية ام المشاركة في عدة محاولات تستغرق مدة طويلة.

و/ اجراء المنافسات التجريبية في ظروف مناخية وجغرافية مشابهة لظروف

اقامة المنافسة من

حيث درجة الحرارة ، الرطوبة ، الموقع الجغرافي....الخ.

- تطبيق مبدأ تموج الاحمال التدريبية: ان الرياضي لا يستطيع اداء احمال

تدريبية عالية ذات شدة مرتفعة وعلى وتيرة واحدة إذ تؤدي زيادة شدة الاحمال

خلال فترات المنافسات الى زيادة العبئ البدني والنفسي على اللاعب مما يؤدي

الى حالة التدريب الزائد، فأداء واستخدام دوائر تدريبية صغيرة ومتوسطة من نوع

دوائر المنافسة تؤدي الى زيادة الاحمال البدنية والنفسية التي يجب ان يتجنبها

الرياضي لذا تستخدم الدوائر الاستشفائية للتخلص من التعب.

في الايام العشرة الاولى من الاسبوعين الاخيرين اللذان يسبقان المنافسات

الرئيسة من السنة ولنحصل على زيادة في نشاط واستثارة الجهاز العصبي المركزي تكون عن طريق تمارين البليومتر كالعالية الاصطدام، وفي الايام (3-4) الاخيرة قبل المباراة لا يعمل فيها اي تحميل عال على الرياضي وتتسلط حركات التكنيك والتاكتيك على التدريب.

ثالثاً: المرحلة الانتقالية

يتم استخدام هذه المرحلة للانتقال بين موسم وآخر او بطولة واخرى (قمة واخرى) او سنة تدريبية واخرى، وعادة تتراوح مدتها ما بين (3-4) اسابيع ان كانت الخطة السنوية ذات قمتين، والى (6-8) اسابيع ان كانت الخطة السنوية بقمة واحدة، والى عدة ايام فقط ان الخطة السنوية بأكثر من قمتين. يعتمد طول مدة هذه المرحلة على طول مدة مرحلة المنافسات او الموسم الرياضي وعددها ونوعيتها.

اهداف المرحلة الانتقالية: تهدف هذه المرحلة الى:

- التخلص من التعب الناتج من المنافسة او الموسم الرياضي.
- المحافظة على مستوى عالي من اللياقة البدنية العامة في شكل راحة ايجابية.
- التخلص من الروتين الممل للتدريب الرياضي بالانتقال الى اماكن اخرى غير تقليدية.

- الابتعاد عن التنافس التخصصي.

يكون تشكيل حمل التدريب فيها بحيث تحتوي هذه المرحلة على ما لا يزيد عن 2-3 دوائر متوسطة او يتم تشكيلها بما يتناسب مع دوائر الاستشفاء للاحتفاظ بمستوى الاستشفاء للإعداد للمهام المقبلة للمرحلة اللاحقة، ولا يتم استخدام احمال تدريبية كبيرة بحيث تقل بمقدار حوالي 3 مرات عن الاحجام المنفذة

خلال الموسم ولا يزيد عدد الوحدات التدريبية فيها عن 4-6 وحدات / الاسبوع.
يبدأ مستوى حمل التدريب فيها يرتفع تدريجيا " كلما اقتربنا من نهاية هذه المرحلة
ويقل حجم وسائل الراحة الايجابية مع زيادة عدد التمرينات العامة.27.

محاضرة رقم -12-

2. التخطيط قصير المدى :

هذا النوع من التخطيط للعملية التدريبية يشمل الدائرة التدريبية السنوية التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية المتنوعة ، ويمكن تقسيم هذا النوع الى عدد من الدوائر التدريبية (الفصلية، الشهرية، الاسبوعية) ، اذ ان الدائرة التدريبية السنوية تركز في بنائها والتخطيط لها على الدائرة التدريبية الاسبوعية او تعتبر بمثابة التطبيق العملي الصحيح لإخراج الدائرة التدريبية حيز التنفيذ مع عدم اغفال اي نوع من التحضيرات اللازمة لغرض تحقيق الاهداف على مدار السنة ، اذ تعتبر الدائرة التدريبية في التخطيط والاعداد لها حسب نوع الفعالية والنشاط الممارس اذ يوجد هناك اختلاف في الفعاليات الرياضية ان كان ذلك يسمى بالتقسيم البسيط للدائرة التدريبية السنوية التي تتحدد بالفعاليات الخاصة بركض المسافات الطويلة والسباحة الطويلة ، اما التقسيم المزدوج للدائرة التدريبية السنوية وهذا يشمل الفعاليات الجماعية التي تركز على القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة .

-الدائرة التدريبية المرحلية (الكبيرة):

المقصود بهذا النوع من الدوائر التدريبية هي مرحلة زمنية تستغرق مدتها اسابيع ، اي مرحلة تدريبية معينة كالفترة التحضيرية او فترة المنافسات او يمكن تحديد هذه الفترة من (6-8) اسابيع، اذ ان من اهم مميزات الدائرة الكبرى حجم الحمل يكون كبيراً مع الشدة مع التغيير بدرجة صعوبة الحمل بين المعدل العالي لفترة طويلة وبين الحمل لفترة قصيرة اذ نشاهد في الفترة التحضيرية تتكون الدائرة التدريبية الكبيرة (المرحلية) من (6-8) اسابيع اما في فترة المنافسات تكون اقصر فتتراوح من (2-4) اسابيع، وهذا ما ينسجم مع طبيعة مرحلة المنافسات،

اذ يجب ان يراعي المدرب خفض متطلبات التدريب في الاسبوع الاخير قبل المنافسات اذا كان توزيع الحمل بشكل صحيح.

-الدائرة التدريبية الشهرية (المتوسطة):

هذا النوع من الدوائر التدريبية تسمى ايضا بالدائرة المتوسطة التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية الاسبوعية من (2-4) دوائر تدريبية اسبوعية ، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها واشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية ، اذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة الاعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على اربعة دوائر تدريبية ، ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج ، اما الاسبوع الاخير (الرابع) فتنخفض فيه متطلبات التدريب، اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج اذ يمكن ان نعطي هنا بعضاً من الاشكال والنماذج لتقسيم الدائرة التدريبية الشهرية كما في الشكل ادناه :



محاضرة رقم -13-

-اسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية :

- معرفة خصوصية اللعبة .
- معرفة الحالة التدريبية للاعبين (ناشئين، متقدمين) .
- العمر التدريبي للرياضي او الفريق .
- العمر الزمني للاعبين .
- الجنس .
- الاهداف العامة والخاصة.

التجهيزات والمستلزمات الرياضية.

-المبادئ الاساسية في بناء الوحدة التدريبية:

- التدرج في الحمل التدريبي اذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال اقسام الوحدة التدريبية ، حيث يصل الحمل الى اقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ثم يبدأ بالانخفاض .
- الاخذ بنظر الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسية والعلاقة بينهما مع عدم احداث اي خلل على هذه المكونات والعمل على ان تكون هناك موازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة) .

الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، اما اذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة .

تخطيط الوحدة التدريبية اليومية

يمكن اعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها اصغر نواة او جزء في العملية التدريبية وتشكل الاساس في بناء وتخطيط التدريب ، لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الاساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى، لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية والاجتماعية، وان اعطاء الاهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعدادا كاملا من جميع الجوانب .

محاضرة رقم -14-

-اقسام الوحدة التدريبية:

جميع المختصين في مجال التدريب الرياضي اتفقوا على اجزاء الوحدة التدريبية وهي :

• المقدمة :

هي الجزء التي يتضمن شرح المفردات الاساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز على الاعداد النفسي والتركيز على الهدف الاساس الذي تتضمنه الوحدة التدريبية .

• القسم التحضيري

يتطلب تهيئة الرياضي من الناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث اي اصابة كما يتطلب اداء حركي جيد لأداء الحركات الخاصة من اجل وصول اللاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسة للوحدة التدريبية.

• القسم الرئيسي :

يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب للاعبين اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل وصعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها .

• القسم الختامي :

يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية والالعاب صغيرة) ويجب ان تكون درجة الحمل واطئة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء .

-الدائرة التدريبية الأسبوعية:

ان هذا النوع من الدوائر التدريبية اكثر استعمالا في الوقت الحالي واصبح منتشرا ، اذ يسري هذا النوع من الدوائر التدريبية على جميع الالعاب الرياضية ، حيث يتطلب توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطي ضمن الاسبوع الواحد لغرض ضمان وتطور مستوى الاجهزة الداخلية او تجنب حالة الاجهاد ، اذ نشاهد توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين اما متدرج او تصاعدي كما موضح في الشكل ادناه.



-المراجع :

- 1-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 2002، ص 17.
- 2- ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدر العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 9.
- 3- محمد حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005، ص 26.
- 4- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22.
- 5- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط2، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27.
- 6- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998، ص 22.
- 7- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص 59 .
- 8- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص 158.
- 9-محمد محمود موسى: التخطيط العلمي اسسه واساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985 ، ص 104.

- 10- شارل بتلهايتم : التخطيط والتنمية ، ترجمة إسماعيل صبري عبد الله، ط2 ، دار المعارف، القاهرة، 1999 ، ص، 41 .
- 11-مفتي إبراهيم حماد : التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999،ص27.
- 12-طلحة حسام علي، عدلة عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ، ص، 62 .
- 13-احمد الشافعي، احمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979 ، ص، 13.
- 14-علي محمد جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط3 ، دار الكتب المصرية، 2006، ص،282 .
- 15-مهند حسين البشتاوي وآخرون : مبادئ التدريب الرياضي، ط2 ، دار وائل للنشر، الأردن، 2010 ، ص، 155 .
- 16-<http://istaps.yoo7.com/>
- 17-<https://sportphd.blogspot.com/>
- 18- www.badnia.net
- 19- <http://sst5.com/>
- 20- <http://ittifakahghlamathletisme.blogspot.com/>
- 21-<http://www.uobabylon.edu.iq/>
- 22-<http://arabacademics.org/>
- 23- <http://internationalhandballcenter.com/>

24-<http://www.uobabylon.edu.iq/>

25-<http://montada.echoroukonline.com/>

26 – <http://lamya.yoo7.com/>

27<http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx>.

28-<http://qu.edu.iq/spo/wp-content/uploads/2014/>