

المحاضرة الثالثة عشر: خطط وبرامج علم التدريب الرياضي

1- تمهيد :

تخطيط التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة، ويعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامج التدريب، ويعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة والخطأ والمصادفة، ولذلك يجب أن يتميز المدرب بدرجة عالية من المعرفة والتجربة والفن الذي يمكنه من التخطيط الفعال الذي يعكس تداخل المعلومات المختلفة، كما يجب أن تقوم الخطة على أسس موضوعية تقوم على نتائج المنافسات والاختبارات والتطوير الذي يحدث في كل عناصر إعداد الرياضي المختلفة (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 515).

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول للمستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة. ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها ؛

2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها ؛

3- تحديد مختلف النظريات والطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات ؛

4- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة ،

5- تحديد أنسب أنواع التنظيم ،

6- تحديد الميزانيات اللازمة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 285-286).

2- الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي : تختلف خطط التدريب الرياضي وفقاً لعدة

عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها، ويستخدم المدرب الأنماط التالية :

- جرة التدريب (الوحدة التدريبية) (Training Lesson / Unité d'entraînement) ؛

- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛

- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛
 - الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
 - الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
 - خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
 - الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle).
- 1.2- الوحدة التدريبية The Training Unit :**

تعد جرعة التدريب الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تكون في صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة.

وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، وينبغي ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات (الوحدات) التدريبية وأهدافها الرئيسية، وتقنين الأحمال المختلفة خلالها، وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 516-517).

1.1.2- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة (الجرعة) التدريبية : يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي.

أ- المرحلة التمهيديّة (التحضيرية أو الإحماء) :

وهي بداية الوحدة التدريبية، وأهم أهدافها هي إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ المرحلة الأساسية، وفي خلال هذه المرحلة تتم عملية الإحماء، وتتلخص فوائد التسخين الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي :

- 1- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة 7%، ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ؛
- 2- زيادة سرعة الأكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي ؛
- 3- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل فرصة الإصابات الرياضية ؛
- 4- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات ؛

5- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة. وعادة ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 518).

• الإحماء العام : يهدف إلى :

- تهيئة الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي ؛
- زيادة نشاط الجهازين الدوري والتنفسي ؛
- إيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد والكفاح.

• الإحماء الخاص : يهدف إلى :

- إعداد اللاعب لرفع كفاءة الوظائف الحيوية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي؛
- يجب أن يكون في شكل المواقف التي يتطلبها نوع النشاط التنافسي الممارس ؛
- له أهمية خاصة في الألعاب الجماعية والفردية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 265).

ب- المرحلة الأساسية :

تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لوحدة التدريب، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعة التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 519).

- تستغرق هذه المرحلة من الوحدة التدريبية ثلثي (3/2) أو (4/3) زمن الوحدة الكلي ؛
- عند تنظيم هذا الجزء، من الأفضل البدء بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل تركيز وإنباه واستجابة وجهد ؛

- في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب، يُفضّل البدء بتمرينات التعلم المهاري والخططي عقب الإحماء مباشرة، وكذلك تمرينات تطوير الاستجابة الحركية، ثم تليها تمرينات السرعة ضماناً لعدم إرهاق اللاعب ؛

- أما بالنسبة لتمرينات القوة العضلية أو التحمل، فيمكن إعطاؤها بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته؛

- يُستحسن التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الإرتقاء بالحالة التدريبية للفرد. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 266).

ج- **المرحلة الختامية (النهائية)** : هي العودة إلى الهدوء، وتهدف هذه المرحلة إلى محاولة العودة بالرياضي إلى حالته الطبيعية أو الاقتراب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 329). وتهدف هذه المرحلة إلى:

- التهدئة ثم الإنخفاض التدريجي لحمل التدريب ؛
- إستعادة الإستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب ؛
- تعويض الدين الأكسيجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل الغذائي في الأنسجة ؛
- تهدئة الجهاز العصبي وذلك بإستخدام تمارين الإسترخاء والتهدئة ؛
- مراعاة عدم إعطاء تمارين تتطلب تركيز الإنتباه (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 267).

2.2- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycles) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية (وحدات تدريبية)، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها؛ أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوماً، وفي الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط، في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 529). حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (Hebdomadaire / weekly)، وقد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين، تسمى بدورة الأسبوع التدريبية وبذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد، أي يحدود 12 حصة تدريبية في كل دورة، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقع داخل موسم التدريب، وهدف كل موسم من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (من جهة أخرى، حيث تعتبر مكوناً أساسياً من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (تدريبية، إسترجاعية، إعداد خاص (الصدمة)).

وتتضمن بنية الدورة التدريبية الصغرى الأسبوعية (Weekly Microcycles / Microcycles) (Hebdomadaire).

مرحلتين تحفيزيتين (deux phases de stimulations/ two phases of stimulation)، مفصولتين بحصة استرجاعية وتُختتم بيوم راحة نشطة (active rest/Repos Actif).

ويمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب، وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحقق غرض كل موسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

*الدورة التدريبية الصغرى التدريجية (Developmental microcycles/Microcycles)
(Graduel)

*الدورة التدريبية الصغرى للإعداد الخاص (الصدمة) (Shock Microcycles / M. de Choc)

*الدورة التدريبية الصغرى الإسترجاعية (Regeneration microcycles/M. de
récupération) (عمرة يزيد، 2019، الصفحات 62-63).

1.2.2- أنواع الدورات التدريبية الصغرى : ويرى ريسان خريط وأبو العلا عبد الفتاح أن أنواع
الدورة التدريبية الصغرى تتكون من :

أ- الدورة التمهيدية ؛ ب- الدورة الأساسية؛ ج- دورة الإعداد للمنافسة؛ د- دورة استعادة الإستشفاء؛
هـ- دورة المنافسة ؛ و- الدورة التعويضية.

3.2- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycles) :

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي عادة ما تتكون
من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 4 - 6 دورات، ويختلف هذا العدد تبعاً لطول
الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذه
الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الاعتقاد بأن حيوية
الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلاً موجياً ما بين الإرتفاع والإنخفاض، وتستمر الموجة الشهرية
للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوماً تقريباً، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية
عند اللاعبات، ويقوم تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة على بعض الأسس الفيسيولوجية التي لا
تختلف كثيراً عنها بالنسبة للدورة الصغرى (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 539).

4.2- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycles) :

الدورة التكوينية ويقصد بها أيضاً الموسم التدريبي The Training Season ، وتتكون من
مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام،
والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد لعدة سنوات، ويتحدد تشكيل وطول
دورة الحمل الكبرى من عدة شهور إلى 4 سنوات حينما يكون الهدف هو الإعداد للمشاركة في دورة
أولمبية، ونظراً لزيادة حجم المنافسات والبطولات المهمة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام
الواحد، فقد يتطلب الأمر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة. ولذلك أصبح هناك ما يسمى

الدورة الواحدة (الموسم الواحد) حينما يكون الإعداد لبطولة واحدة خلال العام، وهناك السنة ذات الدوريتين أو الموسمين ثم الثلاثة مواسم، حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 05 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 548-549).

5.2- خطة التدريب السنوية Annual Training Plan :

1.5.2- أنواع خطة التدريب السنوية : وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى :

أ- خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم تخطيط التدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. أي على أساس أن السنة الواحدة تحتوي على موسم تنافسي واحد.

ب- خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني وبعدها المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267).

ج- خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، ويتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267)

- **هيكلية وتكوين الموسم التنافسي (التدريبي) :** أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل ويتكون من 03 فترات أساسية كما يلي :

1- فترة الإعداد :

وهي الفترة التي يُعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية، وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. وتنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :

- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG).

- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS).

- مرحلة المنافسات التدريبية (ما قبل المنافسة).

أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم ؛
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات؛
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وإنخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قلّ حجم التدريب وزادت شدته.

ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية ؛ (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 269).
- تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب ؛
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المتعلم منها سابقا في إطار الإعداد الخططي ؛
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.

ج- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) : تهدف إلى ما يلي :

- الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية؛

- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية؛
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

2- فترة المنافسات :

هي الفترة التي تقام خلالها مباريات للموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة رسمية وتنتهي بآخر مباراة رسمية. ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة، ويمكن تفصيل أهداف هذه الفترة فيما يلي :

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات؛
- الوصول إلى أعلى مستوى الأداء الخططي وإستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة ؛

- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة ؛
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقا مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 270).

3- الفترة الإستشفائية التقويمية (مرحلة الانتقال) :

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة، وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي، وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد البدني للموسم التنافسي الموالي، ويهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
- إجراء عمليات تقويمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب ؛

- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 271).

6.2- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، ويرى بعض العلماء أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تنقسم إلى المراحل التالية :

- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي ؛
- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي ؛
- مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 289-290).