

## ٦ تنظيم التدريب الرياضي (الخطيط)

لتحقيق أحسن فاعلية للتدريب الرياضي وجب تنظيم هذه العملية التي تحتوي على عدد معتبر من تراكم ساعات العمل، ولكي نستطيع أن نسلك الطريق نحو تحقيق الأهداف الرياضية المحددة يجب أن نعمل على تنظيم هذا التراكم ضمن مراحل تنظم عملية التدريب وتكيفها مع متطلبات المنافسة التي تم إختيارها وهذا لكي نستطيع المحافظة على القدرات الأساسية للرياضي التي هي في طور النمو والتحسين، ولهذا وجب وضع مخطط لعملية التدريب يتميز بالبساطة والدقة في ترتيب وحدات التدريب التي تعمل على نقل الرياضي إلى الحالة البدنية الجيدة والمثالية خلال الأداء الرياضي الجيد في المنافسات والذي لا يتأتى إلى من خلال وضع مخطط لعملية التدريبية أي التخطيط الرياضي.

### ١- تخطيط التدريب الرياضي:

عرفه (مفتى إبراهيم حماد: 2008) بأنه التنبؤ بالمستويات التنافسية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوبة وهو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة، فهو يتميز بالنظرية المستقبلية للمستوى التنافسي الذي سيكون عليه الرياضي مستقبلا لتحقيق أهداف في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية طويلة أو قصيرة، مع الترابط والإستمرار في تحضير الرياضي حيث يتم تحديد الأهداف والإجراءات اللازمة لتحقيقها، كذلك يتميز التخطيط الرياضي بالتكامل في جميع عناصر وجوانب تكوين وتحضير الرياضي للوصول إلى أحسن مستوى رياضي<sup>(١)</sup>، ويكون هذا التخطيط على شكلين هما:

**١-١-مخطط تدريب لمجموعة رياضيين:** وهو مصمم من المبادئ والإرشادات التي تعمل على توجيه العملية التدريبية، فهو مخصص لمجموعة من الرياضيين لهم هدف واحد ومستوى أداء رياضي متقارب كما هو موجود في الرياضات الجماعية وعند المبتدئين.

**١-٢-مخطط تدريب فردي:** وهو مصمم من المبادئ والإرشادات التي تعمل على توجيه العملية التدريبية، وهذا الشكل من التخطيط يحتوي على أهداف محددة التي تمتاز بالدقة ووظائف مختلفة للإنجاز تتكون من محتوى يتضمن وسائل وطرق وأشكال لتنظيم ومراقبة تطور عملية التدريب<sup>(٢)</sup>.

<sup>37</sup> - مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 200، ص 253.

<sup>38</sup> - Jurgen Weineck : manuel d'entraînement, OPC, P34

## 2-مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

**2-1-الوحدة التدريبية:** أو الحصة التدريبية اليومية، إذ تعتبر أصغر مكون في تنظيم التدريب الرياضي وهي الخلية الأساسية لتنظيم التدريب الرياضي، يتم فيها تنظيم الحمل التدريسي والبحث عن الأثر الذي يبحث عنه المدرب من خلال تطبيق تمرينات التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء الرياضي الجيد، يرتبط كل من شكل وزمن إنجاز الوحدة التدريبية بالهدف الذي يحدده تخطيط التدريب الرياضي، وهي المكون الذي يتم فيه تحسين وتطوير الخصائص البدنية الأساسية لتحقيق النتائج الرياضية الجيدة والمهارات التقنية-الخططية المختلفة في مجال ممارسة الإختصاص الرياضي، وهي تقسم إلى 3 أقسام أساسية وهي:

**2-1-1- المرحلة التحضيرية:** وهي المرحلة التي يقوم المدرب فيها بالقيام بمجموعة من المهام تنظيم الفريق القيام بالمنادات وتحديد الغياب القيام بالتحية الرياضية ثم شرح محتوى وهدف الحصة ثم بعد ذلك البدأ في التدريب بالقيام بالتسخين أوالإحماء الرياضي هذا القسم من الوحدة التدريبية ينقسم بدوره إلى تسخين عام و تسخين خاص، يتم فيه نقل التنبية للأداء البدني تدريجيا إلى مستوى أعلى من التأثير والإستجابة لأعضاء جسم الرياضي أي التكيف المثالي والتدرجي للجسم مع متطلبات الأداء البدني النفسي لما يلي خلال كامل فترة الوحدة التدريبية أي القيام بعملية التهيئة (الإحماء) ولها الوظائف التالية:

-خلق الظروف المثالية لأداء عملية التدريب من خلال البدء بتمرينات بسيطة أساسية والإنتقال تدريجيا إلى مستوى أكبر من صعوبة أداء التمرينات مع وضعيات ملائمة ومقبولة لتنكيف الجانب النفسي خلال الأداء.

-توجيه التركيز النفسي للرياضي نحو الوظائف التدريبية التي سيقوم بإنجازها لاحقا.

-الزيادة التدريجية في درجة مطاطية العضلات من خلال تمرينات التمديد العضلي.

كما أنه خلال الفترة التحضيرية العامة يكون بداية الأداء للتحضير من خلال إنجاز تمرينات الجري البطيء وتمرينات التهيئة (الجمباز العام)، تمرينات المرونة، تمرينات التمديد العضلي، وألعاب شبه رياضية.

**2-1-2- المرحلة الرئيسية:** تحتوي هذه المرحلة على أداء عدد من التمرينات الرياضية لها علاقة مع تدعيم وتطوير تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، فكل تمرين موضوع في هذه المرحلة يتكون محتواه من عناصر مختلفة أحادية أو متنوعة الهدف مثل التعلم التقني والخططي والقدرة على تحمل الأداء مع إدماج معايير الأداء الفردية الخاصة بكل رياضي، من خلال تنظيم الأداء فيها على شكل طرق تدريبية تحتوي على تمرين فيه سلسلة مقسمة إلى وحدات ثم مجموعة تكرارات كما يمكن إدماج عدة وظائف للوحدة التدريبية يتم من خلالها اختيار التدرج الأمثل في تنظيم التمرينات أما مدة أدائها تكون حسب الهدف والرياضة الممارسة.

**2-1-3- المرحلة النهائية:** في هذه المرحلة يتم برمجة التمرينات التي تساعد على الإسترجاع ونجد فيها:

الإنفاس التدريجي لمستوى أداء المجهود البدني من خلال الإنفاس من درجة التركيز الذهني والنفسي على الوظائف التي يراد إنجازها وإدماج تمارين الإسترخاء العضلي، كذلك وضع الجهاز الدوراني-التنفسي في حالة استرجاع نشط من خلال إنجاز تمرين الجري البطيء وأخيرا العمل على أن تنتهي الوحدة التدريبية بشكل مرح لخلق إنتقال مثالي للوحدة التدريبية القادمة<sup>(3)</sup>.

### نموذج لحصة تدريبية:

المؤسسة الرياضية

## تاریخ یوم

### اسم المدرب

## التدريب

توقیت یوم

## الصنف المدرب

## التدريب

## مكان التدريب والوسائل

## الموسم الرياضي

## المستعملة

الملحوظة	حمل التدريب			الزمن	الرسم	المحتوى	المرحلة
	الراحة	الشدة	الحجم				
(ن ق) هي النبضات القلبية	د5	/	د5	د30		-التحية والمناداة -شرح محتوى الحصة -التسخين العام -التسخين الخاص	المرحلة التحضيرية
	د5	/	د5			التمرين 1:	
	%75	د15				التمرين 2:	
	%85	د10				التمرين 3:	
	د5	%85	د10			التمرين 4:	
	د5	%85	د10				
	د5	%85	د10	سا1			

<sup>37</sup>– Jurgen Weineck : manuel d'entraînement, OPC, P37

٥٥						
١٥	%75				الرجوع الى الهدوء	المرحلة النهائية

**٣- الدورة التدريبية الصغيرة (microcycle):** هي مرحلة تدريب صغيرة لها هدف محدد تتكون من عدد من الوحدات التدريبية اليومية عددها من 7 الى 10 أيام في الالغالب تمت مدتها إلى أسبوع التي يتم برمجتها بطريقة يمكن من خلالها أن تؤدي كل وحدة تدريبية يومية إلى إنتاج أثر إيجابي مستمر للتدريب ينتج عنه تأثيرات التعويض الزائد بعد كل تدريب رياضي وتساعد المدرب على حسن تنظيم برمجة وتحديد كمية حمل التدريب في كل حصة تدريبية كذلك في المحافظة على الرياضي وتقادي حالة التعب الزائد وهي مقسمة على عدة أشكال حسب هدف ومرحلة التحضير وهي:

**١-١- الدورة التدريبية الصغيرة العادية (microcycle ordinaire):** تتميز بالزيادة الموحدة في تأثير التدريب لمجموع الوحدات اليومية أي حمل التدريب، لها حجم تدريب معتبر وشدة متناسبة من حصة تدريبية لأخرى وهي تكون عموما في المرحلة العامة وفي بعض الوحدات التدريبية لمرحلة التحضير الخاص.

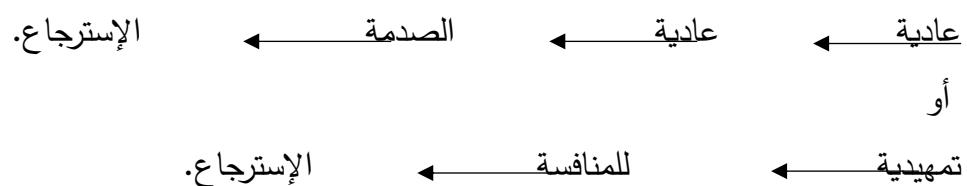
**١-٢- الدورة التدريبية الصغيرة للصدمة (microcycle de choc):** تشكل أغلب الدورة التدريبية الأسبوعية الخاصة من أجل الزيادة في حجم وشدة التدريب وريح الوقت من خلال تركيز عدد الوحدات التدريبية اليومية في الزمن وتكون دائما متباينة بوحدة تدريبية مصغرة للاسترجاع.

**٢-١- الدورات التدريبية الصغيرة التمهيدية (microcycles d'introduction):** يكون في بداية الموسم الرياضي بعد مرحلة الاسترجاع او بعد مرحلة التوقف يهدف الى إعادة التكيف التدريجي لجسم الرياضي للقيام بجهودات معتبرة دون حدوث ظاهرة التعب الزائد.

**٢-٢- الدورات التدريبية الصغيرة للمنافسة (microcycles de compétition):** يتم تنظيمها حسب قواعد المنافسة الرسمية وترتيبها الفعلي، حيث يتم إعادة إنتاج مرحلة التكيف السريع للإعتماد خلال اليوم الذي يلي المنافسة نظرا لحدوث توقف في وسط مسار المنافسة لعدة أيام، كما هو في البطولات التي تجري خلال مدة زمنية معينة كما هو في بطولات ألعاب القوى.

2-7- الدورات التدريبية الصغيرة للإسترجاع (**microcycles de récupération**): برمجتها تكون بعد إجراء المنافسات أو مباشرة بعد سلسلة الدورة التدريبية الصادمة، وتكون بإيقاصل لتأثيرات التدريب الرياضي عن طريق برمجة أيام راحة نشطة عديدة<sup>(4)</sup>.

3- الدورات التدريبية المتوسطة (**mésocycle**): هي وحدة تدريب تربط بين الوحدات الصغيرة والوحدة السنوية تتكون من عدد لا يقل عن 2، وعادة من 3 إلى 6 دورات التدريب الصغيرة متواصلة كما هو شائع، تسمح للمدرب بتنظيم تدرج وترتبط التدريب الرياضي والرفع التدريجي لحمل التدريب، والوقاية من حدوث التدريب الزائد، وتسلسل هذه الوحدات يتم تنظيمه حسب المسار المنطقي لعملية أداء التحضير الرياضي، فيكون شكل الدورة التدريبية المتوسطة مثل:



وعليه فإن الدورة التدريبية المتوسطة تعطي المدرب القدرة على مراقبة وتطبيق تأثير تراكم التدريب في كل سلسلة من وحدات التدريب الصغيرة داخل الوحدة المتوسطة للحفاظ على تطور مستوى التدريب الرياضي وتجنب عملية التكيف المضطرب الذي يؤدي إلى حالة تراكم زائد لتأثيرات التدريب أو ما تسمى حالة التدريب الزائد، ولها عدة أشكال حسب هدف ومرحلة التحضير هي:

1-3- دورة التدريب المتوسطة للتكيف (**mésocycle de mise en condition**): و تكون في بداية المرحلة التحضيرية للدورة الطويلة التي تحتوي على عدد 2 إلى 3 وحدة أو دورة تدريبية صغيرة عادية متبوعة بوحدة تدريبية صغيرة للإسترجاع، أثناء وحدة التدريب المتوسطة للتكيف يكون مستوى العام لشدة حمل التدريب أصغر من وحدة التدريب المتوسطة للتكيف في الفترة التحضيرية الخاصة، تتميز بحجم حمل التدريب يمكن أن يكون كبيرة كما هو في رياضات المداومة مثل المراطون في ألعاب القوى، كما يتميز التدريب فيها بجزء متزايد لتمارين التحضيرية، وفي حالات أخرى تكون وحدة التدريب المتوسطة للتكيف متعددة فيتم إنجاز عملية زيادة تدريجية لمستوى تأثير التدريب الرياضي أو حمل التدريب والتي تكون حسب

<sup>35</sup> – L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entraînement, OPC, p198

خصائص كل ممارسة رياضية، وقدرات التكيف الرياضي، وعمليات التدريب السابقة، وكل الظروف الغير متوقعة كالمرض أو شيء آخر ..

**3-2-3 دورة التدريب المتوسطة الأساسية (mésocycle de base):** يعتبر هذا الشكل من الدورة التدريبية المتوسطة الأكثر إستعمالا في المرحلة التحضيرية، حيث يتم فيه تطوير وتحسين القدرات البدنية الوظيفية، كذلك الجزء الأكبر لعملية التدريب الموجهة إلى إكتساب أو إعادة تشكيل للقدرات الحركية للرياضي، حسب مراحل التدريب فإن وحدات التدريب المتوسطة الأساسية يكون لها أشكال مختلفة فمحتواها الأساسي يكون على شكل تحضير عام أو تحضير خاص، وتأثيرها العام على ديناميكية أداء التدريب تكون منشطة أو مستقرة، فتلعب وحدة التدريب الأساسية المنشطة الدور الأولي عند الانتقال إلى مستوى أعلى من قدرات العمل من خلال عوامل الحمل التدريبي المعتبر الذي يفرضه مثل هذا التغيير في الزيادة، والوحدة الأساسية المستقرة فهي تميز بثبات مؤقت لزيادة حمل التدريب وإستقرار للمستوى الذي تم الوصول إليه، فيؤدي هذا إلى حالة تكيف جسم الرياضي للإجهاد في التدريب، والذي يتم فرضه فيما بعد ليعمل على تحقيق سهل لعملية تثبيت شكل التكيف المستمر.

**3-3 دورة التدريب المتوسطة للمراقبة (mésocycle de control préparatoire):** هو شكل للانتقال بين الشكلين السابقين حيث أن التدريب الرياضي يتم دمجه مع المشاركة في عدة منافسات التي يكون لها دور مراقبة أثر التدريب، بحيث تتكون الوحدة التدريبية لمراقبة التحضير من وحدتين صغيرتين للتدريب ووحدتين صغيرتين للمنافسة، لمعرفة النتائج التي يجب العمل على تصحيحها.

**3-4 دورة التدريب المتوسطة ما قبل المنافسة (mésocycle de pré-compétition):** يكون في مرحلة التحضير التي تسبق المنافسة مباشرة، تتميز بشكل مميز في محتواها من خلال البحث عن تشكيل نموذج للمنافسة التي يراد لعبها لكي يتمكن الرياضي من التأقلم مع الظروف التي يمكن أن يجدها في المنافسة الرسمية حيث يقوم بتوظيف كل عوامل النجاح.

**3-5 دورة التدريب المتوسطة المنافسة (mésocycle de compétition):** وهي وحدات تدريبية متوسطة يتم برمجتها أثناء مرحلة المنافسة الرئيسية، عندما توجد عدة منافسات متباينة البرمجة فيما بينها يصبح من الممكن إدماجها في دورات متوسطة حيث يكون شكل الدورة على المثال التالي (دورة صغيرة تمهيدية + دورة صغيرة للمنافسة أو دورة صغيرة تمهيدية + دورة صغيرة للمنافسة + دورة صغيرة للإسترجاع، هنا شكل الدورة المتوسطة للمنافسة يتبع حسب عدد وتوزيع المنافسات الرياضية.

**3-6 دورة التدريب المتوسطة للإسترجاع (mésocycle de récupération):** وهي على شكلين الأولي الدورة المتوسطة للإسترجاع أثناء التحضير ويكون هذا الشكل عندما تكون مؤشراته قابلة للمقارنة مع الدورة الأساسية مع عدد إضافي لدورات الاسترجاع مثل:

دورة إسترجاع ← دورة عادلة ← دورة عادلة ← دورة إسترجاع

الشكل الثاني للدورة المتوسطة للإسترجاع يكون للصيانة وهو يتميز بإيقاع خفيف في عملية أداء التدريب، يتم برمجتها في مرحلة تميز بطول فترة أداء المنافسات حيث يكون مكانها في فترة ما بين المنافسات الصعبة وكذلك خلال المرحلة الإنقالية التي تساعد على بناء عملية الإسترجاع بعد فترات طويلة لحمل التدريب لتجنب تحول تراكم عملية التدريب إلى إصابة الرياضي بحالة التدريب الزائد. وعليه فإن كل هذه الأشكال من الدورات المتوسطة تجمع لتكون مراحل وفترات لعملية التدريب الرياضي والتي منها يتم بناء لدورة التدريب السنوية<sup>(5)</sup>.

#### 4- دورة التدريب السنوية (macrocycle) :

حسب (مفتى إبراهيم حماد:2008م) تعتبر دورة التدريب السنوية مظهر رئيسي للتخطيط قصير المدى فهي تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الإرتقاء بمستوى الرياضي، تكوينها يختلف حسب طبيعة التنافس ولها عدة أشكال:

4-1- دورة التدريب السنوية أحادية الموسم: يتم التخطيط لها على أساس أن فترة المنافسة تتكون من عدد من المنافسات المتصلة كما هو في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة.

4-2- دورة التدريب السنوية ثنائية الموسم: يتم التخطيط لها على أساس أن فترة المنافسة تتكون من موسمين تنافسيين، حيث يمر الرياضي بفترة تحضير ثم ينجز المنافسة في الموسم الأول، ثم يمر بعد ذلك بفترة إسترجاع ثم بعد ذلك يدخل في فترة تحضيرية ثانية ثم إنجاز منافسات الموسم الثاني ثم المرور بفترة إسترجاع ثانية.

4-3- دورة التدريب السنوية متعددة المواسم: يتم التخطيط لها على أساس أن المنافسة تتكون من 3 مواسم رياضية أو أكثر خلال السنة الواحدة، يتم التخطيط لها بنفس طريقة دورة التدريب ثنائية الموسم بالإضافة موسم ثالث أو أكثر<sup>(6)</sup>.

#### 5- مراحل وفترات الدورة التدريبية السنوية:

تنقسم الدورة التدريبية السنوية إلى 3 فترات أساسية هي:

- الفترة التحضيرية التي تنقسم إلى مرحلة التحضير العام ومرحلة التحضير الخاص وهي فترة التدريب القاعدي.

- فترة المنافسة وهي فترة إجراء المنافسات.

<sup>35</sup> – L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entraînement, OPC,p202,p203.

<sup>37</sup> – مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث, ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص247.

- الفترة الانتقالية وهي فترة الإسترجاع.

**5-1- الفترة التحضيرية:** وهي مرحلة التدريب الرياضي الأساسي أي خلال هذه الفترة يتم وضع الأسس لبناء فورمة رياضية تكون قادرة على تحقيق الأداء الرياضي المميز خلال موسم رياضي كامل، وتنقسم هذه الفترة إلى مراحلتين أساسيتين هما: مرحلة التحضير العام ومرحلة التحضير الخاص.

**5-1-1- مرحلة التحضير العام:** يكون هدف التدريب الرياضي هنا خلق وتطوير وتحسين الصفات البدنية الأساسية التي تبني الفورمة الرياضية و ترتفع من المستوى العام للصفات البدنية الوظيفية (السرعة، القوة، المداومة او التحمل) مع الزيادة في إكتساب الحركات المهارية، تتميز هذه المرحلة ببرمجة أكبر نسبة للتدريب العام من المرحلة التي تليها، عن طريق إنجاز تمارينات يكون لها تأثير متعدد على المركبات للصفات البدنية الأساسية، كذلك عملية ادماج أشكال للتدريب الخاص في هذه المرحلة يعمل على تحسين هذه المركبات (الصفات البدنية الأساسية) مع ضمان إتقان وإعادة بناء العادات والمهارات الحركية التي يتطلبها التحضير المهاري والخططي للإختصاص الرياضي، وكذلك إنجاز تمارينات المنافسة في هذه المرحلة يكون بعد محدود على شكل نموذج للمنافسات القادمة لغرض تثبيت الأداء الخططي، أما ديناميكية حمل التدريب تتميز بالزيادة التدريجية للحجم و الشدة غير أن حجم التدريب هو الذي يكون الأعلى نسبة في عملية التدريب.

**5-1-2- مرحلة التحضير الخاص:** في هذه المرحلة تكون تركيبة التدريب مختلفة بطريقة تمكن من بناء مباشر للياقة البدنية، حيث تقل أهمية التدريب العام مقارنة بالتدريب الخاص أين تكون نسبة بين 60% إلى 70% من إجمالي التخطيط الخاص، والمنافسة بشكلها التحضيري تحتل مكان خاص في هذه المرحلة أثناء هذه المرحلة تتواصل عملية زيادة حمل التدريب بطريقة منتظمة ترتكز على الشدة في أداء التمارين الخاصة والمنافسات، الذي يظهر في عملية زيادة رتم تمارين سرعة الأداء، تمارين أداء القدرة والتمارين التي تتميز بصفتي القوة والسرعة، ويكون عن طريق مراحل أساسية هي الزيادة في شدة حمل التدريب إنجاز مرحلة لثبات حجم التدريب العام ثم الإنفاس التدريجي منه<sup>(7)</sup>.

**5-2- فترة المنافسة:** وهي الفترة التي تقام فيها المنافسات، حسب نوع كل اختصاص رياضي تكون هذه الفترة مقسمة حسب البرنامج العام للمنافسات، وقد تشتمل على عدد من المواسم الرياضية حسب خصائص كل ممارسة رياضية، إذ ان هذه المرحلة تتميز بشدة أداء عالية خلال المنافسات، فحسب Weineck (1993: Jurgen الرياضية القصوى<sup>(8)</sup>، حيث يكون تحضير العامل البدني موجه نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة مثل

<sup>35</sup> – L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entraînement, OPC,p214,p215.

<sup>37</sup> – Jurgen Weineck : manuel d'entraînement, OPC,P394.

السرعة والقوه، مداومة السرعة، القوه الانفجاريه... الخ، الذي يجعل الرياضي يستطيع تحمل شدة أداء المنافسه المرتفع.

**5-3- الفترة الانتقالية:** و هي الفترة التي ينخفض فيها مستوى الفورمة الرياضية، حيث أن كل من شدة وحجم حمل التدريب ينخفضان حيث ينتقل الرياضي إلى ممارسة إختصاصات وألعاب رياضية أخرى تساعده على تحقيق عملية الإسترجاع النشط وأن لا يفقد الرياضي مستوى الرياضي الذي إكتسبه خلال ممارسته للاختصاصه طول السنة.