

6 تنظيم التدريب الرياضي (التخطيط)

لتحقيق أحسن فاعلية للتدريب الرياضي وجب تنظيم هذه العملية التي تحتوي على عدد معتبر من تراكم لساعات العمل، ولكي نستطيع أن نسلك الطريق نحو تحقيق الأهداف الرياضية المحددة يجب أن نعمل على تنظيم هذا التراكم ضمن مراحل تنظم عملية التدريب وتكييفها مع متطلبات المنافسة التي تم إختيارها وهذا لكي نستطيع المحافظة على القدرات الأساسية للرياضي التي هي في طور النمو والتحسن، 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 للعملية التدريبية أي التخطيط الرياضي.

1- تخطيط التدريب الرياضي:

عرفه (مفتي 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 بالنظرة 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⁽¹⁾، ويكون هذا التخطيط على شكلين هما:

1-1- 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.

1-2- 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⁽²⁾.

³⁷ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 200، ص253.

³⁸ - Jurgen Weineck : manuel d'entrainement, 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 لتخطيط التدريب الرياضي، يتم فيها تنظيم الحمل التدريبي 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-الخطية المختلفة في مجال ممارسة الإختصاص الرياضي، وهي تنقسم 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 البدء في التدريب بالقيام بالتسخين أو الإحماء الرياضي هذا القسم من الوحدة التدريبية ينقسم بدوره إلى تسخين عام و تسخين خاص، يتم فيه نقل التنبيه للأداء البدني تدريجيا إلى مستوى أعلى من التأثير والإستجابة لأعضاء جسم الرياضي أي التكيف المثالي والتدريجي للجسم مع متطلبات الأداء البدني والنفسي 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 والانتقال تدريجيا إلى مستوى أكبر من صعوبة أداء التمرينات مع وضعيات ملائمة ومقبولة لتكيف 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 التهدئة (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 او متنوعة الهدف مثل التعلم التقني والخطي 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 الى وحدات ثم مجموعة تكرارات كما يمكن إدماج عدة وظائف للوحدة التدريبية يتم من خلالها إختيار 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:

-الإنقاص التدريجي لمستوى أداء المجهود البدني من خلال الإنقاص 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⁽³⁾.

نموذج لحصّة تدريبية:

المؤسسة الرياضية

اسم المدرب	تاريخ يوم
التدريب	
الصف المدرب	توقيت يوم
التدريب	
الموسم الرياضي	مكان التدريب والوسائل
المستعملة	

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

	5د						
	15د	75%				الرجوع الى الهدوء	المرحلة النهائية

3- 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 الاغلب تمتد 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:

2-1- الدورة التدريبية الصغيرة العادية (microcycle ordinaire): تتميز بالزيادة الموحدة في تأثير التدريب لمجموع الوحدات اليومية أي حمل التدريب، لها حجم تدريب معتبر وشدة متناوبة من حصة تدريبية لأخرى وهي تكون عموما في المرحلة العامة وفي بعض الوحدات التدريبية لمرحلة التحضير الخاص.

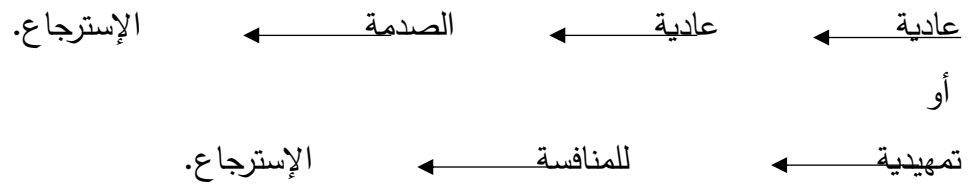
2-2- الدورة التدريبية الصغيرة للصدمة (microcycle de choc): تشكل أغلب الدورة التدريبية الأسبوعية الخاصة من أجل الزيادة في حجم وشدة التدريب وريح الوقت من خلال تركيز عدد الوحدات التدريبية اليومية في الزمن وتكون دائما متبوعة بوحدة تدريبية مصغرة للاسترجاع.

2-3- 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 بمجهودات معتبرة دون حدوث ظاهرة التعب الزائد.

2-4- الدورات التدريبية الصغيرة للمنافسة (microcycles de compétition): يتم تنظيمها حسب قواعد المنافسة الرسمية وترتيبها الفعلي، حيث يتم إعادة إنتاج مرحلة التكيف السريع للإعتياد خلال اليوم الذي يلي المنافسة نظرا لحدوث توقف في وسط مسار المنافسة لعدة أيام، كما هو في البطولات التي تجرى 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 بإنقاص لتأثيرات التدريب الرياضي عن طريق برمجة أيام راحة نشطة عديدة(4).

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 وترابط 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:

3-1- 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 المراتون في ألعاب القوى، كما يتميز التدريب فيها بجزء متزايد لتمارين التحضيرية، وفي حالات أخرى تكون وحدة التدريب المتوسطة للتكيف متجددة فيتم إنجاز عملية زيادة تدريجية لمستوى تأثير التدريب الرياضي أو حمل التدريب والتي تكون حسب

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

3-2- دورة التدريب المتوسطة الأساسية (mésocycle de base): يعتبر هذا الشكل من الدورة التدريبية المتوسطة الأكثر استعمالاً 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 تتميز 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 دمج 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 النقص 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 متباعدة 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 يتنوع حسب عدد وتوزيع المنافسات الرياضية.

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

دورة إسترجاع ← دورة عادية ← دورة عادية ← دورة إسترجاع

الشكل الثاني للدورة المتوسطة للإسترجاع يكون للصيانة وهو يتميز بإيقاع خفيف في عملية أداء التدريب، يتم برمجتها في مرحلة تتميز بطول فترة أداء المنافسات حيث يكون مكانها في فترة ما بين المنافسات الصعبة وكذلك خلال المرحلة الإنتقالية 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 تجتمع لتكزن مراحل وفترات لعملية التدريب الرياضي والتي منها يتم بناء لدورة التدريب السنوية⁽⁵⁾.

4- دورة التدريب السنوية (macrocycle):

حسب (مفتي 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 بإضافة موسم ثالث أو أكثر⁽⁶⁾.

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.

³⁵ - L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entrainement, OPC,p202,p203.

³⁷ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 247.

- الفترة الإنتقالية 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 مرحلتين 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، المتداومة او التحمل) مع الزيادة في إكتساب الحركات المهارية، تتميز هذه المرحلة ببرمجة أكبر نسبة للتدريب العام من المرحلة التي تلي، عن طريق إنجاز تمارينات يكون لها تأثير متنوع 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، و كذلك إنجاز تمارينات المنافسة في هذه المرحلة يكون بعدد محدود على شكل نموذج للمنافسات القادمة لغرض تثبيت الأداء الخططي، أما ديناميكية حمل التدريب تتميز بالزيادة التدريجية للحجم و الشدة غير ان 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 نسبه 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 منظمة تركز على الشدة في أداء التمارينات 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 الإنقاص التدريجي منه⁽⁷⁾.

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 (Weinek Jurgen: 1993) فإن شدة الأداء البدني المبذول في المنافسات تعمل على تثبيته تطوير وثبات الفورمة الرياضية القصوى⁽⁸⁾، حيث يكون تحضير العامل البدني موجه نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة مثل

³⁵ - L P Matveive : Aspects fondamentaux de l'entraînement, OPC,p214,p215.

³⁷- Jurgen Weinek : manuel d'entraînement, OPC,P394.

السرعة والقوة، مداومة السرعة، القوة الانفجارية... الخ، الذي يجعل الرياضي يستطيع تحمل شدة أداء المنافسة المرتفع.

3-5- الفترة الإنتقالية: 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 مستواه الرياضي الذي إكتسبه خلال ممارسته للإختصاصه طول السنة.