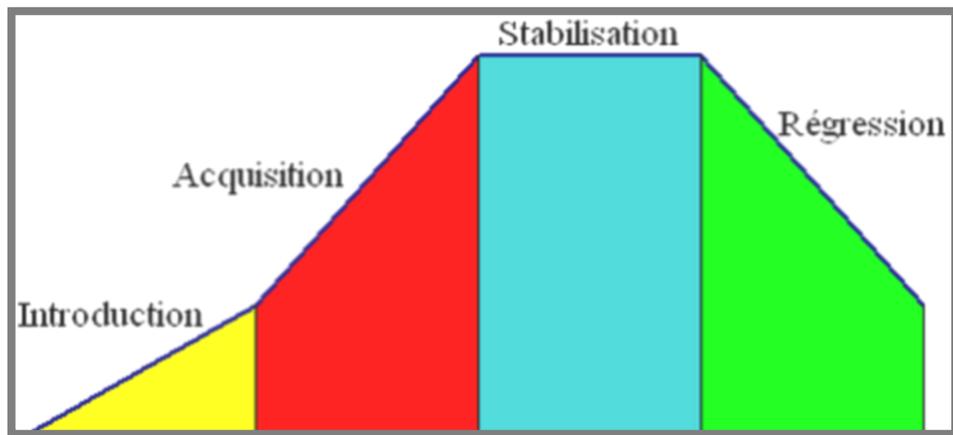


### المحور الثالث: تخطيط الموسم التدريبي

**تمهيد:** لما كان تخطيط التدريب يهدف إلى إعداد أجهزة الجسم الحيوية المختلفة للتكيف على الأداء العالي القوي خلال فترة المباريات، فإن التدريب الرياضي المبني على أسس منهجية علمية ينظم ويخطط ذلك بدقة بالغة، بحيث تكون هناك مراح نمووية تعمل على التدرج المؤثر في الأداء وتطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العصبي الحركي والقدرات النفسوذهنية للرياضي.

**1. منطلق تخطيط الموسم التدريبي (مرحلة التدريب):** بحسب تعريف تخطيط التدريب الرياضي المقدم من طرف (Raphael Leca, 2018)، والذي يوضح بأن تخطيط الموسم التدريبي هو عملية تنظيم وهيكلية الحملات التدريبية حسب مراحل تدريبية طويلة إلى متوسطة المدى، مع ضرورة احترام العمل وفق المبادئ التدريبية خصوصا ما تعلق منها بمبدأ مرحلة التدريب والذي يسمح بتقسيم العملية التدريبية على فترات ومراحل ضرورية متدرجة. نستخلص أن منطلق حضور مصطلح تخطيط الموسم التدريبي جاء إجابة وارتباطا لتحقيق مبدأ مرحلة التدريب الرياضي والذي يعرف على أنه: "تقسيم السنة الرياضية إلى دوريات تدريبية مرحلية تتضمن بدقة الأهداف المنتظرة، الحملات المبرمجة والوسائل والطرق المعتمدة، علما بأن هذه المراحل تطابق تماما مراحل تنمية الفورمة الرياضية والمتمثلة في التعلم والاكساب، المحافظة على المكتسبات والضياع النسبي الطفيف للمكتسبات." (قميني حفيظ، 2018)

علما بأن مراحل الفورمة الرياضية أوجزها (Franck Christophe, 2016) في المنحنى التالي:



الشكل رقم (01): مراحل الفورمة الرياضية حسب (FRANCK Christophe, 2016).

**2. التخطيط السنوي أو خطة التدريب السنوية:** تعتبر خطة التدريب السنوية واحدة من أهم أسس التخطيط الرياضي في نجاح العملية التدريبية، نظرا لكونها تمثل دورة زمنية مغلقة تقام خلالها عديد المنافسات الرياضية من بطولات وكؤوس محلية وبطولات قارية، عالمية وأولمبية للأندية والمنتخبات القومية في إطار زمني محدد بحسب الاختصاصات، الفئات والمستويات. فالتخطيط السنوي هو أحد حلقات خطة الإعداد الرياضي الطويل المدى الذي يسمح بتحقيق النتائج والأهداف الرياضية المسطرة.

وبحكم التطور الرياضي الكبير الذي تشهده ساحة الاختصاصات الرياضية وتزايد عدد منافساتها المبرمجة سنويا على الصعيد الوطني والعالمي، أضحي لزاما على المدرب الرياضي العمل على وصول ممارسيه إلى مستويات عالية من الإنجاز عدة مرات في السنة ارتباطا بعدد المنافسات الموسمية التي أثرت ووجهت الخطة التدريبية السنوية العصرية لتشمل عدة مواسم رياضية داخل حيزها الزمني قد تصل إلى غاية خمسة مواسم في بعض من الاختصاصات الرياضية.

**3. أنواع خطة التدريب السنوية:** بالنظر إلى ما سبق أضحت الخطة السنوية التدريبية تقسم إلى عدة أنواع من ضمنها الخطة السنوية المعهودة من قبل وهي الخطة السنوية ذات الموسم الواحد، التي أضحت لا تسمح للرياضي بتحقيق جاهزيته التنافسية بسبب فشلها في مجارة ريثم عدد البطولات الرياضية المقامة سنويا في العشرية الرياضية الأخيرة.

وتجاوبا مع ذلك اعتمد المدربون على أنواع أخرى من الخطط السنوية كالخطة السنوية ذات موسمين، ذات الثلاث مواسم أو أكثر من ذلك بحسب عدد المنافسات المبرمجة لفرقهم في اختصاصاتهم الرياضية، بحيث قد يحتوي كل موسم تدريبي رياضي على ما بين 6-12 أسبوع فقط.

**الجدول رقم (01):** يوضح مراحل المخطط السنوي حسب عدد المنافسات الموسمية.

المخطط السنوي (08) مراحل	المخطط السنوي الأحادي الموسم (05) مراحل	نوع المخطط السنوي
مرحلة التحضير العام (PPG)	مرحلة التحضير العام (PPG)	أقسام مراحل المخطط السنوي
مرحلة التحضير الخاص 1 (PPS1)		
مرحلة ما قبل المنافسات 1 (PPC1)		
	مرحلة التحضير الخاص (PPS)	

مرحلة المنافسات 1 (قمة المستوى الرياضي) (PC1)		
مرحلة التحضير الخاص 1 (PPS1)	مرحلة ما قبل المنافسات (PPC)	
مرحلة ما قبل المنافسات 1 (PPC1)		
مرحلة المنافسات 1 (قمة المستوى الرياضي) (PC1)	مرحلة المنافسات (قمة المستوى الرياضي) (PC)	
	المرحلة الانتقالية (PT)	
المرحلة الانتقالية (PT)		

**4. أهداف وأهمية خطة التدريب السنوية:** بصفة عامة يكمن هدف وأهمية التخطيط الرياضي السنوي في أنه يعمل أساسا لأجل إعداد اللاعب والفريق للوصول إلى أعلى مستوياتهم الرياضية في الأوقات المحددة للمباريات والأزمات الهامة للمنافسات الرياضية المعتمدة.

ويرى (2018) Raphael Leca بأنها ترمي إلى تحقيق ثلاثة أهداف أساسية وهي:

✓ تنمية قدرات التفوق الرياضي في فترة محددة مع احترام مبدأ استمرارية وتدرج الحمولة التدريبية؛

✓ الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية تماشيا مع البرمجة التنافسية المحددة من طرف الهيئات الرياضية المختصة؛

✓ اجتناب الوقوع في حالات التعب الرياضي، التدريب الزائد أو ما فوق قدرات الرياضي وكذا الابتعاد عن الوقوع في الإصابات الرياضية.

**5. خطوات ومشمولات التخطيط التدريبي السنوي:** يمر انجاز المخطط السنوي بالتالي ذكره:

✓ تحليل ومعرفة نوع، نظام وعدد المنافسات الرسمية خلال الموسم الرياضي؛

✓ تحليل ومعرفة مستويات الرياضيين والفرق المنافسة في البطولة؛

✓ تحليل ومعرفة مستويات رياضيينا وفرقنا من خلال اختبار وقياس مختلف القدرات الرياضية لديهم؛

✓ تحديد الهدف السنوي الرياضي العام انطلاقاً من المعطيات السابقة، وتقسيمه على أهداف مرحلية؛

✓ تحديد حجم التدريب الإجمالي وتقسيمه حسب المراحل الجزئية؛

✓ توضيح شدة الحمولة التدريبية على مدار المخطط السنوي مع التدرج فيها حسب المراحل التدريبية؛

✓ توضيح عدد وتوقيت أيام الراحة والاسترجاع في المخطط السنوي.

✓ ضبط حصص التقييم والتقويم وفقاً للمراحل التدريبية. (Manno. R, 1989)

أما عن مشتملات الخطة السنوية فيجب أن تشمل على المكونات الآتية :

- تحديد أهم واجبات التدريب في كل مرحلة تدريبية على حدى؛
- وضع خطط خاصة بديلة للحفاظ على تحقيق الأهداف الأساسية ومواجهة المعوقات المحتملة خلال التنفيذ؛
- تحديد وتنظيم ترتيب خطة المنافسات حسب الأهمية والأولوية للرياضي والفريق؛

6. مراحل خطة التدريب السنوية: تقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث مراحل أساسية، بحيث يكون لكل مرحلة من المراحل الثلاث:

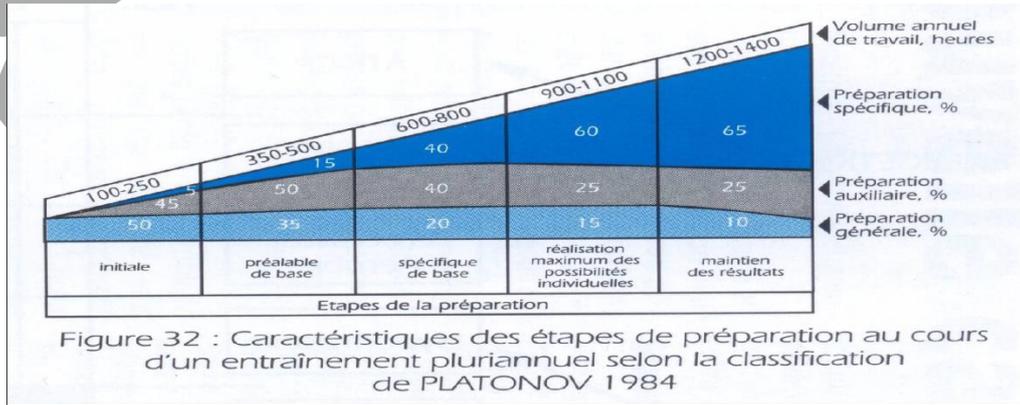
- أهدافاً محددة يسعى إلى تحقيقها تدخل تحت غطاء الهدف التدريبي السنوي العام؛
- مدة زمنية لتنفيذها؛
- طرق ووسائل العمل خلالها.

هذه المراحل تتمثل في:

1.6. المرحلة الإعدادية أو مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية (PP): مدتها بين 08 إلى 12 أسبوعاً، هدفها الأساسي هو تحضير الرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات الممكنة قبل الدخول في فعاليات المنافسات الرسمية، علماً بأن عدد مرات التدريب الأسبوعية المبرمجة بها يصل إلى ما بين 5 إلى 10

ححص تدريبيه مع مراعاة التدرج بحجم وشدة الحمولة التدريبية. وتنقسم بدورها إلى ثلاث فترات جزئية تعرف بـ:

- مرحلة الإعداد العام (PPG): مدتها من 2 إلى 3 أسابيع وهدفها الأساسي هو الإعداد البدني العام من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي خصوصا، مع التدريب على استرجاع المهارات الأساسية في الرياضة التخصصية ومحاولة إتقانها وأدائها بصورة آلية.
- مرحلة الإعداد الخاص (PPS): فترتها من 4 إلى 6 أسابيع، يتشكل الحيز أو الهدف الأكبر خلالها في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وإتقان أداء المهارات الأساسية التخصصية للنشاط مع اكتساب وتطوير القدرات الخططية والسمات الإرادية النفسية الضرورية للاعبين.
- مرحلة ما قبل المنافسات (PPC): تمتد من أسبوعين (02) إلى 03 أسابيع وهدفها هو الإعداد التخصصي للمنافسات الرياضية المنتظرة، من خلال تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين والعناية بدقة أداءه المهاري والوصول إلى حالة بدنية عالية ومستقرة استعدادا للدخول في فترة المباريات والمنافسات الرسمية. ينظم المدرب بها عدد من المباريات الودية لتطبيق الكفاءات المحددة في البرنامج التدريبي وتقييم نتائج عمله.



الشكل رقم (02): نسب وأزمنة مراحل الإعداد الرياضي في التدريب المتعدد السنوات حسب Platonov (1984)

من الشكل السابق يتجلى بأن نسب وأزمنة التحضير الرياضي تتصاعد تدريجيا من سنة إلى سنة أخرى بحسب مستويات وفئات الرياضي الممارس، لذلك يلزم على المدرب أثناء تخطيطه الرياضي

السنوي الأخذ بعين الاعتبار النسب والأزمنة التحضيرية للمواسم السابقة حتى يحافظ على مبدأ تدرج الحمولات ويطبقه في برامج التدريبية.

**2.6. مرحلة المنافسات أو مرحلة ثبات الفورمة الرياضية (PC):** في هذه المرحلة يصل الرياضي إلى أعلى مستوياته في كافة صفات التفوق الرياضي حتى يتمكن من إنجاز أحسن النتائج المرجوة، يعمل المدرب خلالها على الوصول بلاعبيه إلى استخدام كل مكتسباتهم السابقة وتنفيذها لصالح فرقهم، لذلك نقول بأنه من أهم واجباته في هذه المرحلة الحساسة هو الاهتمام والعناية بالتدريب الفردي وبرمجة تمارين خطية جماعية مع التركيز على استيعاب الجميع للخطط الموضوعية.

تعد من أطول فترات الموسم الرياضي كونها تصل إلى ما بين 30 إلى 42 أسبوع عمل، وغالبا ما تتسم بمباراة إلى مبارتين رسميتين في الأسبوع مع برامج تدريبية أسبوعية تتصف بالجهد والحمل المرتفع الشدة إضافة إلى الضغوطات العصبية النفسية المصاحبة للرياضي ارتباطا بالمنافسات الرسمية. في الغالب تقسم إلى قسمين أو فترتين تعرفان بمرحلة المنافسات 1 و 2 بينهما مرحلة راحة (انتقالية) ذات أسبوعين. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

**3.6. المرحلة الانتقالية أو مرحلة فقدان النسي للفورمة الرياضية (PT):** هي الفترة المحصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد للموسم المقبل وتستغرق عادة ما بين 4 إلى 8 أسابيع بحيث يحتوي التدريب خلالها على أحجام تدريبية بسيطة كونها بالأساس تعد مرحلة استشفاء وراحة نحاول خلالها الاحتفاظ بقدر معين من الحالة التدريبية للاعبين. ويعتمد تحديد طول مدة هذه الفترة في خطة التدريب السنوية على المرحلة السنوية للاعبين وكذلك على عدد وطول فترة المنافسات التي يشترك بها الرياضي والفريق.

## المراجع العربية والأجنبية:

- **حسن السيد أبو عبده (2001):** الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر.
- **علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (2003):** المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- **مفتي إبراهيم حماد (1998):** التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق وقيادة-، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- **مفتي إبراهيم حماد (2001):** التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.

- **Christophe FRANCK (2016) :** Cours: Planification et méthodes d'entraînement.
- **Dupont. G ; Bosquet. L (2007) :** Méthodologie de l'entraînement, Ellipses, Paris.
- **GUEMINI Hafid (2018):** Périodisation de L'entraînement et Modèle de Planification, Cours PP , Stage de La préparation physique moderne, STAPS Oum El Bouaghi, Algérie, P06, Mai 2018.
- **Manno. R (1989) :** Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris.
- **Matveiev. L.P (1980) :** Les bases de l'entraînement, Vigot, Paris.
- **Platonov. V.N (1984) :** L'entraînement sportif : théorie et méthodologie, Editions Revue EPS, Paris.
- **Raphaël Leca (2018) :** La planification de l'entraînement sportif, cours (UE31), STAPS Univ Le Creusot, France, P 02, septembre 2018
- **Weineck. J (1986) :** Manuel d'entraînement, Vigot, Paris.