**المحاضرة التاسعة التخطيط والبرمجة**

**فهرس المحتويات**

**مراحل التدريب الرياضي:**

**التخطيط للدوائر التدريبية:**

**الدورة الاعدادية**

**الدورة الأسبوعية العادية: Le microcycle ordinaire**

**الدورة التدريبية المتوسطة mesocycle**

**دورة الحمل الكبرى** **macrocycle**

**1-مراحل التدريب الرياضي:**

مراحل التدريب الرياضي: هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب , اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة , وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو, فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثيرا كبيرا ليس بمستوى مكونات حمل التدريب فقط , ولكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية .

وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايلوجهية في م ا رحل النمو) العمر , الجنس ,مستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي( بين اللاعبين , وهذه الم ا رحل هي :

* المبتدئون أ والناشئون.
* المتقدمون.
* . الإبطال أو رياضة المستويات العليا.

**2-التخطيط للدوائر التدريبية:**

مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي: هوا لتنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها. و هو عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، وهى عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التى سيصل اليزا اللاعبون والفرق الرياضية فى المستقبل والاستعداد لهذ ا المستويات بخطة تدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل , وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

التخطيط = التنبؤ+ الخطة

من بين أهم البرامج الأسبوعية ما يلي:

* -**الدورة الاعدادية:** وتنقسم الدورات الاعدادية الى:

-**دورات اعدادية عامة**: تستخدم الدورات الاعدادية العامة بصفة اساسية في اول فترة من فترات الاعداد وتكون موجهة الى تأهيل اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية

**-دورات اعدادية خاصة: تستخدم في فترة الاعداد الخاص والاعداد للمنافسات.**

* **الدورة الأسبوعية العادية: Le microcycle ordinaire**

يتميز بالارتفاع البطيء لحمل التدريب، يستخدم في الغالب في الإعداد البدني العام، وتكون في في بداية الموسم التدريبي الرياضي وتكون في البداية الشدة المتوسطة أو فوق المتوسطة و الحجم كبير.

* **المرتفعة:Le microcycle de choc**
* **يتميز بدرجة كبيرة من حمل التدريب، يستخدم في الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات.**
* **تزيد الشدة وتكون بنائية وأساسية أكثر من العامة.**
* **تدخل فيها صفات بدنية أكثر دقة( مثل التحمل الخاص، القوة المميزة بالسرعة.**
* **الزيادة في الشدة ينتج عنها وجود دورات بشدة قصوى وقريبة من القصوى**
* **الدورة الأسبوعية للمنافسة:Le microcycle de compétition**
* **يهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أحسن حالة في الفورمة الرياضية.**
* **ديناميكية الحمل في هذه الدورة يختلف عن البنائية والأساسية وتأخذ شكلين:**
* **دورة صغرى إعداد للمنافسات**
* **دورة صغرى تنافسية أساسية.**

**يتخلل الدورة التنافسية وحدة تدريب يومية ذات شدة قصوى أو قريبة من القصوى للمحافظة على الفورما.**

* **الدورة الأسبوعيةللاسترجاع:Le microcycle derécupération**

**يأتي في الغالب بعد البرنامج الأسبوعي المرتفع أو بعد نهاية فترة المنافسة ،وتقسم لنوعين:**

* **استشفائية كبرى/ عامة: تكون مثل هذه الدورات بشكل موسع في مرحلة العبور او الفترة الانتقالية حيث تكون شدتها متوسطة أو قليلة.**
* **استشفائية صغرى/ خاصة: يكون موقعها مثلا بين فترتي الذهاب والإياب ، أو قبل بداية موسم المنافسات بشهر ، او بين المباريات الودية والرسمية ، أو تستخدم بعد الانتهاء من مباريات متكررة بفترة زمنية قصيرة . لا تكون شدة الحمل منخفضة ولكن هناك مراجعة وهبوط بالشدة قليلاً .**
* **الدورة التدريبية المتوسطة mesocycle**

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى او الموسم التدريبي و هي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (اسبوعية )يتراوح عددها بين 2-6 دورات و يختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي و غالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر و هذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الايقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الاعتقاد بان حيوية الانسان و نشاطه البدني يأخذ شكلا تموجيا بين الارتفاع و الانخفاض وتستمر المدة الشهرية للايقاع الحيوي لمدة 23 يوما تقريبا و ينطبق ذلك بشكل اوضح في الايقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضيات و يقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الاسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى

* انواع الدورات المتوسطة

 ان الدورات المتوسطة تختلف طبقاً لاختلاف أهدافها وتشمل:

* .الدورة التمهيدية:

تهدف الدورة التمهيدية الى التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته والانتقال التدريجي من الاعداد العام الى الاعداد البدني الخاص، ولذلك تستخدم عادة خلال الإعداد العام من الموسم التدريبي، فضلاً عن استخدامها في بداية عودة الرياضي للانتظام في التدريب عند الانقطاع عنه نتيجة الاصابة ، وتشكل محتوى هذه الدورة مجموعة من التمرينات والتي تكون الغاية منها رفع القدرة الفسيولوجية لتنمية أنواع التحمل ورفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والمرونة، وتطوير الاداء المهاري من خلال التركيز على الأداء الصحيح للمهارات الحركية والتي على اساسها تستمر باقي مراحل التدريب, ومن الجدير بالذكر عند ما يتم تشكيل الدورة المتوسطة، لا بد لها ان تحتوي على 2-3 دورة تمهيدية ثم دورة أساسية يليها دورة استشفائية ، مع مراعاة بأن تكون الشدة متوسطة مع زيادة كبيرة في الحجم، ويمكن ارتفاع تدريجياً بحجم الحمل عند تكرار الدورة..

* **.الدورة الأساسية:**

هي النوع الرئيس الذي تتكون منه فترة الاعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال مراحل التدريب الاخرى وتهدف الى رفع مستوى الاعداد العام أو الاعداد الخاص، أو تستخدم لهدف رفع مستوى حمل التدريب وتثبيته عند حد معين، لرفع مستوى الإمكانات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الاساسية،فضلاً عن رفع مستوى الإعداد المهاري والخططي والنفسي..

وبرنامج التدريب للدورة الاساسية يتنوع باختلاف وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة التدريب مع تأكيد ان تكون جرعات التدريب ذات الحجم والشدة القصوى، ويمكن ان تحتوي الدورة الاساسية على انواع مختلفة من الدورةالصغرى.

دورة تمهيدية ---- دورة تمهيدية ------ دورة أساسية ------- دورة استشفائية.

وهذا النموذج يقي الرياضي من التعرض لظاهرة الحمل الزائد أو الاجهاد، فضلاً عن تطبيق مبدأ التدرج والتموج من خلال دوريتين تمهيدية بشدة متوسطة يلها قمة الارتفاع بالموجة من خلال الدورة الاساسية ثم انخفاض الموجة في دورة الاستشفاء، ويعطي هذا تشكيل ثماره عند بداية الموسم التدريبي، أو بعد عودة الرياضي بعد الانقطاع عن التدريب نتيجة الاصابة، أو عند تدريب الناشئين.

 ويمكن للمدرب تشكيل تلك الدورات بما يتناسب مع مستوى الرياضي وامكانيته الفسيولوجية على ان لا يعتمد على خبرته التدريبية وانما يعتمد على الأسس الموضوعية للقياسات والاختبارات العلمية من ذوي الاختصاص ، فضلاً عن مراعاة طول الموسم التدريبي وطول فترة الاعداد مع مرعاة الفروق الفردية..

* **.الدورة الاختبارية:**

تعتبر الدورة الاختبارية دورة انتقالية مابين الدورات الاساسية ودورة المنافسة، وتشمل تدريبات متطلبات المنافسة والتي تم تجهيز الرياضي خلال الدورات السابقة والغرض منها تحقيق الاعداد المتكامل، ويمتاز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة جرعات التدريب ذات التمرينات الاعداد الخاص وجرعات المنافسة مع تأكيد على استخدام شدة الحمل القصوى او الاقل من القصوى ، لكونها مرتبطة مع شدة المنافسة.

* .دورة ما قبل المنافسة:

 تهدف هذه الدورة على التركيز على الاعداد الدقيق والمباشر مع متطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من عيوب أو نقص خلال فترة الاعداد مع تطوير الأداء الفني، لذا تتركز هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيس، ويرعى في هذه الدورة الاعداد النفسي والخططي طبقا للحالة التي يصل اليها الرياضي. مع تأكيد على رفع الاعداد الخاص أو التحميل، مع الحذر في الوقت نفسه من الإجهاد باستخدام وسائل استعادة الاستشفاء، وضمان مستوى تكيف الفسيولوجي وتطويره.

* .دورة المنافسة:

تقتصر هذه الدورة على مرحلة الاعداد للمنافسة، ويتم تشكيل هذه الدورة بحيث يكون هناك دورة تدريبية صغرى تمهيدية ودورة تدريبية صغرى منافسة, والهدف من ذلك هو الحفاظ على مستوى الفورما الرياضية، لذا أهدافها ترتبط بأعداد الرياضي ويتوقف ذلك على طبيعة المنافسة وتوقتها ومستوى أعداد الرياضي المستهدف ومدى قدراته على تحقيق هذا المستوى في المنافسة ، وتستغرق هذه الدورة عادة مدة تتراوح من 1-2 شهر وينفذ خلال ذلك دورة أو دورتان بالنسبة لأنشطة ذات الحركات المتكررة( ركض ، السباحة، الدراجات، وغيرها)، أما بالنسبة للألعاب الجماعية ( كألعاب الكرة) والتي تتميز بطول فترات المنافسة والتي قد تصل من 6-10شهراً والتي يمكن للمدرب من تنفيذ 5-6 دورات تنافسية، ويمكن أن تدخل بشكل طبيعي ضمن تشكيلات الدورات الاخرى.

* .**الدورة الاستشفائية:**

 أن تشكيل هذه الدورة يرتبط ارتباطاً وثيقا بالمنافسة والغاية هو الاعداد للمنافسة وتكون نوعان، النوع الأول يرتبط برفع مستوى الفورما الرياضية عن طريق التحميل ولتخفيف. والنوع الثاني يرتبط بمستوى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية التي وصل اليها الرياضي عن طريق التخفيف، والغاية منها التخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال التدريبية السابقة.

* **دورة الحمل الكبرى** **macrocycle**

 و يقصد بها ايضا الموسم التدريبي تتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة وهي في نفس الوقت احدى حلقات الاعداد طول العام و الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الاعداد طويل المدى و التي تمتد الى عدة سنوات و لذلك فهي بالرغم مما تعمل على تحقيقه من اهداف خاصة الا انها في نفس الوقت تسعى لتحقيق اهداف مرحلتها من الاعداد طويل المدى،ويتحدد تشكيل و طول دورة الحمل الكبرى تبعا لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسة التي يتم الاعداد لها و الاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف و مستوى الرياضي و حالته التدريبية و عادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور الى اربع سنوات حينما يكون الهدف الاعداد للمشاركة في دورة اولمبية **(Olympic cycle).**

ونظرا لزيادة حجم المنافسات و البطولات الهامة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد فقد يتطلب الامر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة و لذلك اصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة (الموسم الواحد ) حينما يكون الاعداد لبطولة واحدة خلال العم و هناك السنة ذات الدورتين او الموسمين ثم ثلاثة مواسم حتى وصل الامر الى احتواء السنة الواحدة على خمس مواسم تدريبية في بعض الانشطة الرياضية.ابو

(polycycle)دورة الحمل المستقبلية؛ تهدف هذه الدورة إلى تشكیل الأحمال على مدار دورتین أو ثلاث دو رات أولمبية