خطط وبرامج علم التدريب

تخطيط التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة، ويعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي، 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 المختلفة¹

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 يُفهم 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 اللازمة²

2- الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي:

تختلف خطط التدريب الرياضي وفقاً لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها، ويستخدم المدرب الأنماط التالية:

- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية) (Training Lesson / Unité d'entraînement).

- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle).

- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle).

- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle).

- الخطة السنوية (Annual Plan).

¹ (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح 2016، صفحة 515).

² (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 285-286).

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 الفيسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل¹

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، وتتخلص فوائد التسخين الفيسيولوجية 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 والخاص²

• 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.

¹ (ريسان) خريبط أبو العلا عبد الفتاح 2016، الصفحات 516-517).

² (ريسان) خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 51

- له أهمية خاصة في الألعاب الجماعية والفردية.¹

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 والخططي²

- تستغرق هذه المرحلة من الوحدة التدريبية ثلثي (2/3) أو (3/4) زمن الوحدة الكلي.

- عند تنظيم هذا الجزء من الأفضل البدء بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل تركيز وانتباه واستجابة وجهد.

- في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب، يُفضل 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 الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.³

ج- المرحلة الختامية (النهائية):

وهي العودة إلى الهدوء، وتهدف هذه المرحلة إلى محاولة العودة بالرياضي إلى حالته الطبيعية أو الاقتراب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول⁴

وتهدف هذه المرحلة إلى:

- التهدئة ثم الانخفاض التدريجي لحمل التدريب.

- استعادة الاستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب.

- تعويض الدين الأوكسيجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل الغذائي في الأنسجة.

- تهدئة الجهاز العصبي وذلك باستخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة؛

- مراعاة عدم إعطاء تمرينات تتطلب تركيز الانتباه⁵

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

¹ (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 265)

² ريسان) خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح (2016، صفحة 519).

³ (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 266).

⁴ (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 329).

⁵ (صالح محمد صالح محمد ، 2017، صفحة 267).

يوميين فقط، في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية¹

حيث ترتبط برنامج إيقاع أسبوعي (Hebdomadaire / weekly)، وقد تقل عن أسبوع إلى يوميين 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

مرحلتين تحفيزيتين (deux phases de stimulations/ two phases of stimulation)، مفصولتين بحصة إسترجاعية وتُختتم بيوم راحة نشطة (active rest/Repost 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 (Shock Microcycles / M. de Choc)

* الدورة التدريبية الصغرى الإسترجاعية (Regeneration microcycles/M. de récupération)²

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

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

3.2- الدورة التدريبية المتوسطة (Mésocycles):

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 تموجياً ما بين الارتفاع والانخفاض، 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

¹ ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح 2016، صفحة 529).

² (عمورة يزيد، 2019، الصفحات 62-63).

4.2- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycles) :

الدورة التكوينية ويقصد بها أيضا الموسم التدريبي The Training Season ، وتتكون من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام، والذي يعتبر جزءا 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، ونظرا 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 الدورتين أو الموسمين ثم الثلاثة مواسم، حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 05 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية¹

5.2 - خطة التدريب السنوية 1.5.2 Annual Training Plan :

- 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

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 هيكلية وتكوين الموسم التنافسي التدريبي) : أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يتكون 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 التجريبية ما قبل المنافسة).

¹ (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح 2016، الصفحات 539-548-549).

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 الأداء الخاص؛ يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته.

ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS): وتهدف هذه المرحلة إلى: رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفيسيولوجية لتتلاءم مع الرياضة التخصصية؛

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: الارتقاء 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 بأخر

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 واستخدام 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

3- الفترة الاستشفائية التقويمية (مرحلة الانتقال):

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 لفترة 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 وجدت¹

¹ (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267-269-270-271).

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 غالباً 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 العالية¹

¹ (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 289-290).

قائمة المراجع :

- 1/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد . (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي
- 02/ مفتي إبراهيم حماد. (2008) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة الإصدار ط2). القاهرة:
- 03 مفتي إبراهيم حماد . (2010) المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية (الإصدار ط 1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 04/ عمورة يزيد . (2019). محاضرات في مقياس مدخل للتدريب الرياضي. الجزائر: معهد التربية البدنية
- 05/ صالح محمد صالح محمد . (2017). الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) (الإصدار ط (1) الإسكندرية، مصر : مؤسسة عالم الرياضة.
- 06/ ريسان خريبط ، أبو العلاء عبد الفتاح . (2016). التدريب الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 07/ أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية، القاهرة: منشأة المعارف.
- 08/ محمد حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي (الإصدار ط(11) القاهرة: دار المعارف.
- 09/ مفتي إبراهيم محمد . (1998). الاعداد والمباراة في كرة القدم . 2. الهجوم في كرة القدم (الإصدار ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.