



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في
التدريب الرياضي 01

المستوى: طلبة السنة أولى ماستر

إعداد الأستاذ: د. صدوقي بلال

البريد الإلكتروني المهني: bilal-ss@hotmail.com

السنة الجامعية: 2020 / 2021



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 01

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل: 2 : الرصيد: 5

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة: السنة الأولى ماستر تدريب رياضي

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص، وربطه بالتخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

✓ معرفة مبادئ التدريب والحمل.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم: يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه ومناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر او يساوي 10 من 20

ملاحظة: إذا كان المقياس لا يحتوي على اعمال موجهة او اعمال تطبيقية، تحتسب المحاضرة فقط 100٪.

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة: الجزائر 3-دالي ابراهيم

المعهد: التربية البدنية والرياضية

الأستاذ: د صدوقي بلال

الرتبة: أستاذ محاضر ب

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ : bilal-ss@hotmail.com

توقيت المحاضرة: الأربعاء 15:00-16:00 سا المدرج: F01



3-محتوى المقياس

المحاضرة الأولى: مدخل عام للتخطيط والبرمجة الرياضية

المحاضرة الثانية: التخطيط في التدريب الرياضي

المحاضرة الثالثة: برمجة التدريب الرياضي

المحاضرة الرابعة: تخطيط فترات التدريب الرياضي

المحاضرة الخامسة: الدورات التدريبية (les cycles de l'entraînement)

المحاضرة السادسة: برمجة الوحدات التدريبية

المحاضرة السابعة: برمجة التمارين في الوحدات التدريبية

4-قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

المراجع:

- أمر الله أحمد الباسطي، (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- أمر الله أحمد الباسطي، (2001)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم- تخطيط- تدريب- قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، مصر.

- بسطويسي أحمد، (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- بهاء الدين إبراهيم سلامة، (2000)، فسيولوجية الرياضة والأداء البدني- لاكتات الدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

- حنفي محمود مختار، (1990)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- علي البيك فهبي. (1998)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. الإسكندرية: منشأة المعارف.

- قاسم حسن حسين، (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، عمان، الأردن.

- كمال درويش، (1998)، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات - تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر..

- مفتي إبراهيم حماد، (1998)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي.

- مفتي إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2 دار الفكر العربي، القاهرة.

- مهند حسين البشتاوي، (2005)، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن.

- يعي السعد الحاوي، (2001) "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر.

-الكتب باللغة الاجنبية:

- Georges CAZORLA, planification, programmation et périodisation de l'entraînement, association pour la recherche et l'évaluation en activité physique et en sport cellule recherche fédération française de football.2005.



- LEROUX P, Football, planification et entraînement. Paris: Editions Amphora, 2008.
- Weineck, J, Manuel d'entraînement. 4ème éd. Paris : Edition Vigot, 1997.
- Cervera, J.M, Un estudio descriptivo de las características técnicas, físicas y motivacionales de escuelas deportivas de fútbol (alevines, infantiles y cadetes). Tesis doctoral, departamento d'educació física i esportiva, Facultat de ciències de l'activitat física i l'esport, universitat de valència, 2008.
- Krasilshchikov, O. Application of periodisation in various sports. British journal of Sports Medicine, 1(1), 1-9,2010.
- Graham, J, Periodisation, Research and an Example Application Strength and Conditioning Journal, 24 (6), 62–70, 2002
- Turpin, B. Préparation et entraînement du footballeur. Tome1. Paris: Edition amphora. 2002.
- Dellal, A..Une saison de préparation physique en football. 2 édition .Bruxelles, De Boeck, 2017
- Manilal. Sciences de la formation de force. Pinnacle Technology, 2006. ISBN 1618205684
- Frankel DC, L. Kravitz périodisation. IDEA Personal Trainer, 11, 15, 17 (2000).
- Jay Hoffman. Aspects physiologiques du sport Formation et performance. Kinésiologie 1, 2002. pp. 132-142. ISBN 0736034242
- Dawson, Bacillus thuringiensis Périodisation de la vitesse et de la formation d'endurance en entraînement à la vitesse et l'endurance. Dans: Peter Reaburn, David Jenkins. Formation pour la vitesse et l'endurance. Allen Unwin, 1996. ISBN 186448120X
- Vladimir B. Issurin. Bloc périodisation: Percée dans la formation du sport. Concepts ultime athlète, 2008. ISBN 0981718000
- Nadori L, Granek I. Bases théoriques et méthodologiques de la planification de la formation avec des considérations spéciales dans au microcycle. Lincoln, NE: Association nationale Force et conditionnement (LSRN), 1989.
- Reynolds et al. Pectoral larmes principales: la prévention et Étiologie. Chiro Sport Med 1993; 7:. 83-89.
- Tudor O. Bomp. Périodisation de force: La Nouvelle Vague en force de formation. Pub Veritas., 1993. ISBN 0969755708
- Buford et al. Une comparaison des modèles de périodisation pendant neuf semaines avec le volume et l'intensité pour assimiler la force. . J RT Cond Res 2007 Novembre; 21 (4): 1245-1250.
- Jackson et al. L'influence de la formation de résistance périodisé sur les hommes actifs récréationnellement avec la lombalgie chronique non spécifique. . J Force Res 2011 Jan Cond; 25 (1): 242-51.
- Lorenz et al. Périodisation: Courant d'examen suggéré et mise en œuvre pour la réhabilitation sportive. Santé Sport. Novembre 2010; 2 (6): 509-518.



- Marx et al. circuit à faible volume par rapport à volume élevé de formation de résistance périodisé chez les femmes. Med Sci Sport exerc. 2001 Avril; 33 (4): 635-43.
- Poliquin C. Cinq étapes pour accroître l'efficacité de votre programme de formation de force. LSRN J. 1988; 10: 34-39.
- Platonov, V. N. L'entraînement sportif: Thèorie et méthodologie, Revue Eps.1988.



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى: مدخل عام للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

- 1-التعريف بالمقياس 09
- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة 11
- المحاضرة الثانية: التخطيط في تدريب الرياضي (PLANIFICATION)**
- 1- مفهوم تخطيط التدريب 13
- 2- مراحل وشروط تنفيذ مخطط التدريب 14
- 3- قواعد تخطيط التدريب الرياضي 14
- 1-3- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية 14
- 2-3- بناء الخطة طبقا لأسس العلمية الحديثة 14
- 3-3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها 15
- 4-3- مرونة الخطة 15
- 5-3- الارتباط بالتقويم 15
- 4- أهمية التخطيط 15
- 5- مبادئ التخطيط الرياضي 16
- 1-5- المخطط حصري 16
- 2-5- الأسس العلمية 16
- 3-5- واقعية المخطط 16
- 4-5- شمولية المخطط 16
- 5-5- صحة البيانات والمعلومات 16
- 6-5- وضوح ومرونة المخطط 16
- 7-5- المشاركة الجماعية 16
- 8-5- اقتصادية المخطط 16
- 9-5- الارتباط بالتقويم 17
- 6- خصائص تخطيط التدريب الرياضي 17
- 1-6- التنبؤ 17
- 2-6- الاستمرارية 17
- 3-6- التخطيط متكامل 17
- 7- مستويات التخطيط للتدريب الرياضي 17
- 1-7- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي 17
- 2-7- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية 18
- 3-7- تخطيط التدريب السنوي 18
- 4-7- تخطيط التدريب الفتري 18
- 5-7- تخطيط التدريب المرحلي 18
- 6-7- تخطيط وحدة التدريب 18



18..... اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المحاضرة الثالثة: برمجة في التدريب الرياضي (PROGRAMMATION)

1- مفهوم برمجة التدريب..... 21

2- مبادئ برمجة التدريب..... 22

1-2- التردد (التكرار) (Le «F» de fréquence)..... 22

2-2- الاستمرارية (Le «A» d'assiduité)..... 22

3-2- الشدة (Le «I» d'intensité)..... 23

4-2- الوقت المخصص للمحتويات المختلفة Le «T» de temps ou durée à consacrer..... 25

5-2- التدرج في الحجم والشدة Le «P» de progressivité..... 25

6-2- تناوب العمل والراحة Le «A» d'alternance de l'exercice et de la récupération..... 26

7-2- الخصوصية Le «S» de spécificité..... 31

3- المبادئ الهامة في برمجة التدريب..... 31

3- وضع البرامج التدريبية..... 32

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة..... 32

المحاضرة الرابعة: تخطيط فترات التدريب (PERIODISATION):

1- مفهوم تخطيط فترات التدريب..... 35

2- تعريف وأهداف تخطيط فترات التدريب..... 37

3- تخطيط فترات الموسم الرياضي..... 38

1-3- فترة الإعداد..... 40

3-1-1- فترة الإعداد العام..... 40

3-1-2- فترة الإعداد الخاص..... 41

3-2- فترة المنافسات..... 42

3-3- الفترة الانتقالية..... 44

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة..... 45

المحاضرة الخامسة : الدورات التدريبية (les cycles de l'entraînement)

1- الدورة التدريبية الصغرى: microcycle..... 47

2- الدورة التدريبية المتوسطة (mésocycle)..... 50

3- الدورة التدريبية الكبرى Macro Cycle..... 51

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة..... 53

المحاضرة السادسة : برمجة الوحدات التدريبية

1- تعريف الوحدة التدريبية

2- برمجة الوحدة التدريبية

3- التغيرات الناتجة عند الحصة التدريبية

4- تصنيف الحصص التدريبية

4-1- الحصص التدريبية ذات الهدف الواحد

4-2- الحصص متعددة الأهداف



- 3-4- الحصص التدريبية ذات الصفة المهيمنة بدرجة كبيرة
 - 5- تناوب الحصص التدريبية من أجل الحصول على التأثير الأمثل
 - 6- برمجة الحصص التدريبية عالية الشدة خلال الدورة التدريبية الصغيرة
 - 7- طبيعة ومدة الاسترجاع الفاصلة بين الحصص التدريبية
- اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة
- ملاحق للدعم المعرفي**



المحاضرة الأولى: مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

✓ معرفة عامة عن مبادئ التدريب الرياضي.

✓ معرفة بعض المفاهيم ذات الصلة بالحمل التدريبي

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1-ماذا نقصد بالتخطيط

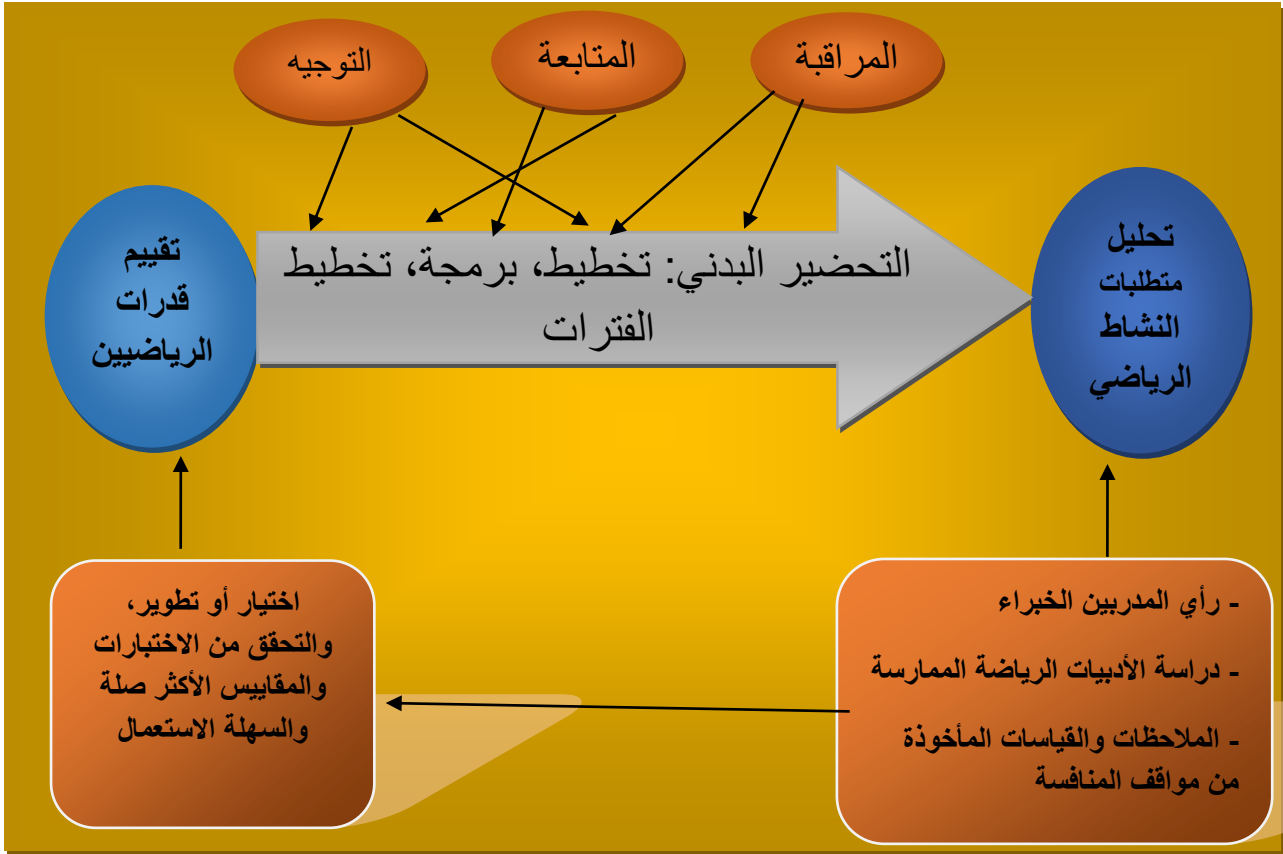
2-مدى إدراك الطلبة للفرق بين التخطيط والبرمجة

مدة المحاضر: حصة واحدة



المحاضرة رقم 01: مدخل عام للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

أصبح التخطيط جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ، بل أصبح يخطط، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه. وقبل الخوض في محاور التخطيط والبرمجة في التدريب تجدر الإشارة إلى أنه، مهما كان نوع الرياضة الممارسة، يجب أن يستوحى المحتوى التدريبي من متطلبات الممارسة الخاصة بطبيعة النشاط أثناء المنافسة، ومعرفة قدرات الرياضيين البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وكيف يمكن من خلال الموسم الرياضي تطوير صفاتهم التي يتطلبها تحقيق أفضل أداء. كما أن تحليل متطلبات الأداء تتيح لنا معرفة أفضل أدوات التقييم التي سيتم تنفيذها أثناء التخطيط، وكذا اختيار الطرق التدريبية المناسبة ومعرفة أهم المجموعات العضلية العاملة أثناء النشاط الممارس.



الشكل 01: نموذج للشروط التي تندرج ضمن سيرورة التحضير البدني والتدريب (Cazorla, 2005)

كخطوة أولى، لتحليل متطلبات الأداء يجب النظر في أهمية اختيار أدوات التقييم التي يجب استعمالها أثناء تخطيط التدريب الرياضي، في هذه المرحلة، من المهم معرفة متى يتم استخدامها خلال هذا التخطيط، والذي يقودنا إلى التفكير بعمق في عملية التدريب نفسها التي ترتبط بها بشكل وثيق.

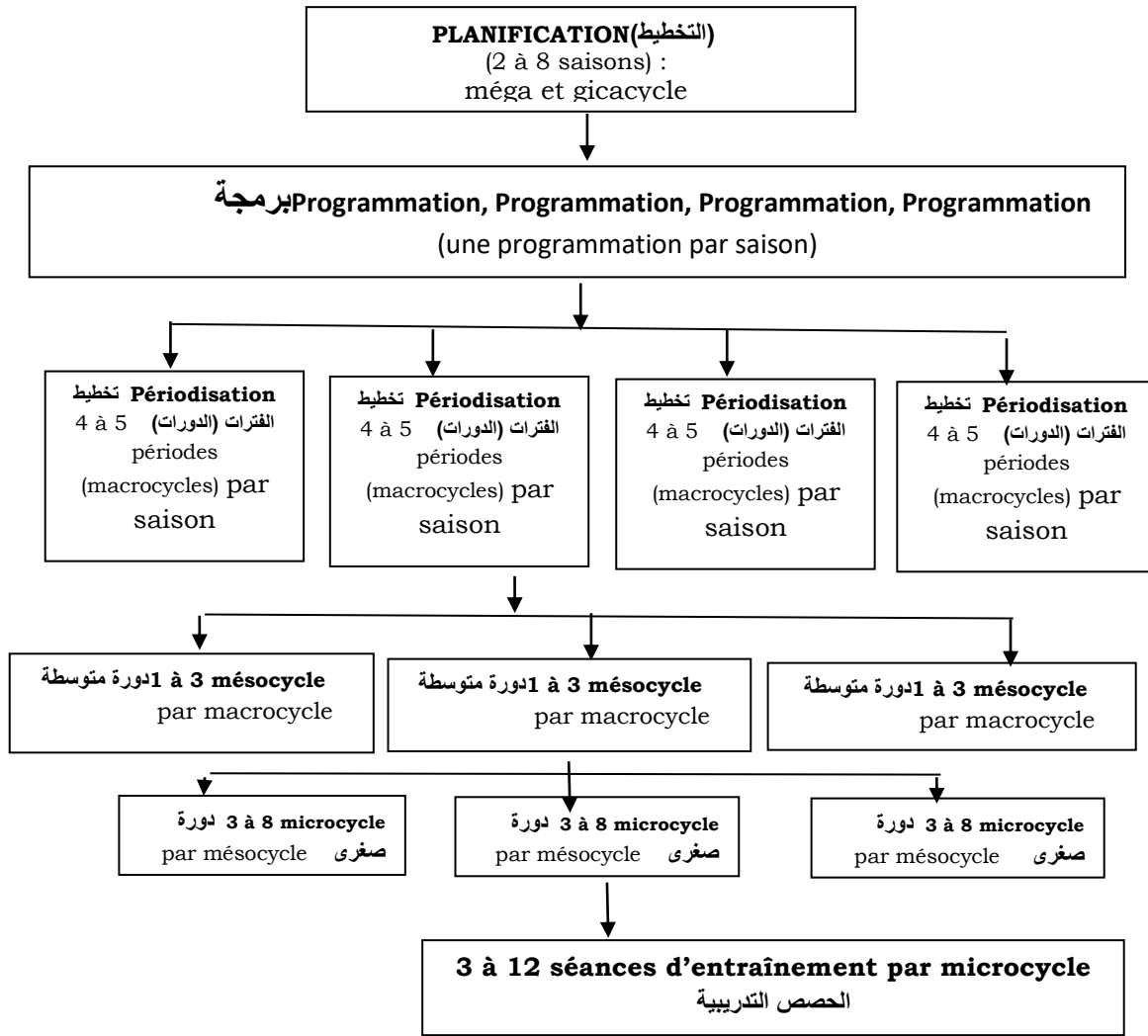


ويذكر (Cazorla,2005) أنه عندما يتعلق بتنظيم التدريب، غالبا ما يشار اليه بالرمز (P.P.P) والبرمجة، وتخطيط الفترات، وغالبا ما يتم الخلط بين المفاهيم الثلاثة، فمن وجهة نظره، لديهم معنى واحد ينبغي أن يؤدي الى فهم أفضل لإجراءات التحكم، المراقبة ومتابعة التدريب.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي. والتخطيط للتدريب الرياضي، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

التخطيط: هو عملية تنظيم برنامج التدريب في مراحل طويلة وقصيرة من اجل تحقيق اهداف التدريب البرمجة: هي ملء هيكل الخطة مع المحتوى، مثل اشكال التدريب .
تخطيط الفترات: هي وصف للطريقة التي نخطط بها، هيكل ومحتوى الخطة السنوية وتغييراتها بمرور الوقت.

وبعبارة أخرى، فإن التخطيط هو إطار العمل، والبرمجة هي التفاصيل، وتخطيط فترات التدريب هي الصورة الكبيرة (Krasilshchikov (2010) نقلا عن (Bompa, 2003).



الشكل 02: تخطيط وبرمجة وتخطيط الفترات (الدورة). تنظيم الخصائص المختلفة للتدريب فيما بينهم. (Cazorla, 2005)

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

- 1- يستوحى المحتوى التدريبي من برنامج المنافسات الرياضية
- 2- قبل الشروع في عملية التخطيط والبرمجة يجب معرفة قدرات الرياضيين البدنية والفنية والخطية والنفسية
- 3- يحتوي التخطيط الرياضي على الهدف المراد الوصول اليه فقط
- 4- التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي يبني على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق الهدف.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- ماهي أهمية تقييم طبيعة النشاط الرياضي بالنسبة للتخطيط والبرمجة وتخطيط فترات التدريب في التدريب الرياضي؟



المحاضرة الثانية: التخطيط في التدريب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالتخطيط في التدريب الرياضي.

✓ معرفة مما يتكون الطاقم الفني لفريق رياضي.

✓ معرفة المشاركين في وضع التخطيط الرياضي

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1- مما يتكون الطاقم الفني لفريق رياضي وماهي مهام كل فرد في اعداد التخطيط.

2- مدى إدراك الطلبة لأهمية التخطيط في التدريب الرياضي من أجل الوصول إلى الهدف.

مدة المحاضرة: حصتين



المحاضرة الثانية: التخطيط في تدريب الرياضي (PLANIFICATION)

1- مفهوم تخطيط التدريب:

من خلال تكييف التعريف الذي قدمه قاموس Larousse مع مجال الرياضة، فإن التخطيط هو "العلم الذي يهدف إلى إنشاء برامج لا تشمل فقط الإشارة إلى الأهداف المراد تحقيقها، ولكن أيضًا توقع المراحل المختلفة. التقدم الذي يتعين إحرازه وتنفيذ البرنامج، وكذلك وصف هيكل التنظيمات التي سيتم إنشاؤها لهذا الغرض".

بقدر ما يتعلق الأمر بالتدريب، سيكون من الخطأ اعتبار التخطيط علمًا دقيقًا نظرًا لوجود العديد من أوجه عدم اليقين المرتبطة بتعقيد العملية. لكي نكون أكثر واقعية، سيكون من المستحسن الجمع بين "العلم" و "الفن"، لأن الكفاءة والمهارة والخبرة الميدانية من خلال الممارسة ضرورية مثل المعرفة العلمية الناتجة عن الدراسات التجريبية. من ناحية أخرى، تجدر الإشارة إلى أن التخطيط لا يشمل فقط البرمجة ("... إنشاء البرامج") والأهداف والمراحل المرتبطة بها، ولكنه يأخذ في الاعتبار أيضًا التنظيم العام لجميع الظروف المحيطة التي يجب أن يتم فيها التدريب. بهذا المعنى، يمكن اعتبار التخطيط عنصرًا أساسيًا في سياسة رياضية ذات مراحل متعددة (Cazorla, 2005).

يرى (Leroux, 2008): بأن التخطيط يتحدد في المرحلة الإعدادية لتحليل المشروع، لتسطير الأهداف المراد تحقيقها، وإضفاء الطابع الرسمي عليها، من خلال سرد المبادئ التوجيهية للإستراتيجية المقترحة. يحدد (Weineck, 1997) مفهوم تخطيط التدريب على النحو التالي: هو عملية تنبؤية منهجية تستند إلى خبرة الممارسة ومعرفة المعلومات الرياضية التي تنظم التدريب (على المدى الطويل) وفقا لهدف التدريب والمستوى الفردي للأداء المكتسب.

يذكر (Weineck, 1997) نقلا عن (Matveiev, 1985) أن تخطيط التدريب الرياضي يمثل الخطة أو مشروع العمل الذي يتعين القيام به، مع عملية تدريب الرياضي لتحقيق هدف محدد.

بشكل عام، التخطيط هو التنبؤ بالأمور والإجراءات بالتوقع اللازم، بطريقة يتم تنفيذ فيها العمل بشكل منهجي وعقلاني يتماشى مع الاحتياجات والإمكانيات الحقيقية، مع الاستغلال الأقصى للموارد المتاحة في الوقت الراهن والتي من الممكن ان تتاح في المستقبل (Cervera, 2008).

يرى (مفتي إبراهيم، 1998): أن تخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين ألا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلي المستويات.



يمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة ان تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية تمثل مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ يستند على خبرة الممارسة والمعارف العلمية التي تنظم التدريب ويسعى للوصول لتحقيق هدف التدريب، مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

2- مراحل وشروط تنفيذ مخطط التدريب:

- حدد مع الرياضي الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة المدى، حتى تتعرف بوضوح على الاتجاه الذي تسلكه وكيفية الوصول إلى هذه الأهداف، كما يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأهداف يمكن أن تحد قيود الحياة الشخصية للرياضي من ادراكها (مشكلة صحية، إصابة، نقص الدافعية، نقاط الضعف، أو ما يتعلق بحيطه كحالة المنشآت الرياضية، التأطير الرياضي والطبي والغذائي، نوعية متابعة ومراقبة التدريب، والحالة المعيشية، وما إلى ذلك..)

- معرفة متطلبات الأداء وتحديد القدرات المطلوب تطويرها.

- وضع تخطيطا طويل المدى يعطي الأولوية للاتجاهات الرئيسية، والبرامج السنوية، الفترات الأكثر أهمية، وحتى محتوى التدريب.

- وضع نظام مساعد طبي ونفسي واجتماعي ومادي، وللتحضير الذهني، مدمج في سيرورة التدريب.

- اختيار أو إنشاء المقاييس والاختبارات لتقييم القدرات الخاصة بطبيعة النشاط الممارس، مع احترام الشروط المنهجية التي يجب أن تستند في اختبارها أو انشائها على أساس الملاءمة، عدم التكرار، الصلاحية، الموضوعية، الصدق والثبات، وفي هذا المجال أيضا يجب الاستعانة بمساعدين.

- تكرار عملية التقييم من أجل مراقبة ومتابعة التدريب والتحكم فيه.

- اختيار أو تكييف طرق التدريب حسب الأولويات ومتطلبات الأداء.

- ادراج دورات للتكوين المستمر للمدرب والرياضي، من أجل تحديث المعارف والمهارات.

3- قواعد تخطيط التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد التالية:

3-1- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. اللجنة الأولمبية، الاتحادات الرياضية والأندية والرابطات الولائية والتي تهدف أساسا إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات الرياضية الدولية القارية والوظيفية.

3-2- بناء الخطة طبقا لأسس العلمية الحديثة:

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة، وعلم الرياضة من العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الدقيقة والتي يمكن تطبيقها في مجال النشاط البدني الرياضي،



وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

3-3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها:

إن التدريب الرياضي طويل المدى، عملية معقدة ومركبة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون فعالية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة للعمل على تنمية القوة وفي مرحلة أخرى تنمية السرعة ولذا ينبغي تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

3-4- مرونة الخطة:

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة، بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مراجعة محتويات جوانب التحضير وبعض عناصر المخطط حسب تطورات العمل ونتائجه.

3-5- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو الفشل، ودراسة مختلف النتائج الفردية والجماعية، وحتى عملية التخطيط.

كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل ومراجعة الخطة في ظل الأساس السابق الذكر أي مرونة الخطة.

4- أهمية التخطيط:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية.

- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية.

- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة.

- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ.

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية. (يحيى السعد الحادي، 2001)



عن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين، فبالخطيط الجيد يمكننا من تلافي هذه المعوقات والارتقاء بمستوى الرياضي إلى أعلى درجات التحضير والحصول إلى أحسن النتائج الرياضية.

5- مبادئ التخطيط الرياضي:

5-1- المخطط حصري:

على المخطط أن يخص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه، أي أن المخطط لفريق ما صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيقه لفريق آخر، ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

5-2- الأسس العلمية:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة، كما يجب أن يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي "كعلم النفس والإحصاء، والفيزيولوجيا.

5-3- واقعية المخطط:

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق، وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة، كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية، على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

5-4- شمولية المخطط:

كل مخطط يجب أن يتسع بشمولية العمل، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بمختلف الجوانب التنظيمية، وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

5-5- صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبني على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

5-6- وضوح ومرونة المخطط:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

5-7- المشاركة الجماعية:

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

5-8- اقتصادية المخطط:



عند اعداد المخطط يجب النظر إلى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانيات المتاحة دون إسراف في الجهد والمال.

5-9- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه واعادة توجيهه، فعملية التقويم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

6- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

6-1- التنبؤ:

من خصائص التخطيط في المجال الرياضي هو تميزه بنظرة مستقبلية لمختلف مستويات التحضير والجاهزية، حيث يرمح تحقيق أهداف ثانوية في أزمنة معينة للوصول إلى الهدف الرئيسي، وعليه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها الرياضيون، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لها والمستويات المنافسين من أهم العناصر لعملية التخطيط الرياضي.

6-2- الاستمرارية:

عملية إعداد الرياضيين معقدة تتطلب تخطيط مستمر ومتسلسل، وكون المخطط مرتبط بمتغيرات خارجية وأخرى تخص الرياضي، يجعل هذا الأخير في حركية وديناميكية مستمرة، إذ ان الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب بل هي عملية مستمرة تواجه المتغيرات والظروف المحيطة.

6-3- التخطيط متكامل:

عند التخطيط للتدريب الرياضي يجب ان يكون هناك تكامل في هيكله المخطط حيث يشمل كل جوانب التحضير (البدني، المهاري، التكتيكي...)، والأهم في ذلك الأخذ بعين الاعتبار، ظروف المعيشة وكل ما له علاقة بالرياضي.

7- مستويات التخطيط للتدريب الرياضي:

هناك عدة تقسيمات للتخطيط الرياضي، فوفقا للمجال الزمني تتركز اغلبها في ثلاثة أنواع: تخطيط قصير المدى وهو التخطيط الذي يغطي فترة زمنية لا تقل عن السنة، والتخطيط متوسط المدى وهو التخطيط الذي يغطي فترة زمنية ليست بطويلة وليست بقصيرة وتغطي في الغالب فترة تزيد على سنة وتقل عن خمس سنوات، ثم التخطيط طويل المدى وهو الذي يغطي فترة زمنية طويلة، ويمكن القول نسبياً إن فترة خمس سنوات فما فوق هي فترة تخطيط طويل المدى. أما من حيث المستويات فنميز الآتي:

7-1- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:



هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8 – 15) عاماً فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات لتطويرها بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة.

2-7- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة، ويتراوح زمنه ما بين (2 – 4) سنوات مثل خطط الإعداد الأولمي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة. يمكن اعتبار هذا الجزء من أجزاء التخطيط طويل المدى .

3-7- تخطيط التدريب السنوي:

السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات وتشكل بدورها التخطيط الطويل المدى.

4-7- تخطيط التدريب الفتري:

تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة أو منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم.

5-7- تخطيط التدريب المرحلي:

هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهداف فترية.

6-7- تخطيط وحدة التدريب:

هو الخلية الأولى للكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي (مفتي إبراهيم، 2001) .

ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان كل انواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على اساس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي، والتي يجب أن تسير على هداها كل انواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء أولاً بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

- 1- حتى يكون التخطيط الرياضي ناجح يجب الجمع بين الخبرة الميدانية والمعرفية العلمية.
- 2- يجب اهمال الحياة الشخصية للرياضي حتى يكون التخطيط ناجحاً.
- 3- يمكن وضع نفس المخطط التدريبي لفريقين مختلفين لنفس نوع النشاط الرياضي الممارس.



- 4-التخطيط الرياضي يشمل جميع جوانب التدريب الرياضي بالإضافة للظروف الحياتية للرياضي.
- 5-التخطيط هو عملية مستمرة تواجه المتغيرات والظروف المحيطة بعملية التدريب.
- 6- عملية التقييم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه لذا يجب اهمالها عند تعديل التخطيط.
- 7- التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكننا من التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجهنا خلال عملية التنفيذ.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- ان تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية تمثل مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ ويستند على خبرة الممارسة والمعارف العلمية التي تنظم التدريب ويسعى للوصول لتحقيق هدف التدريب، مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

اشرح هذه العبارة في مقالة مبرزا أهمية التخطيط الناجح في الوصول لأعلى المستويات وتحقيق الألقاب في المنافسات الرياضية؟



المحاضرة الثالثة: البرمجة في التدريب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالبرمجة في التدريب الرياضي.

✓ معرفة مبادئ وخصائص التخطيط الناجح.

✓ معرفة بعض المعطيات والمفاهيم حول فيزيولوجيا الجهد البدني.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1- ماهي أهمية الخبرة الميدانية في اعداد البرامج التدريبية.

2- مدى إدراك الطلبة لأهمية فيزيولوجيا الجهد البدني في اعداد البرنامج التدريبي.

مدة المحاضرة: ثلاث حصص



المحاضرة الثالثة: برمجة في التدريب الرياضي (PROGRAMMATION)

1- مفهوم برمجة التدريب:

برمجة التدريب هي العملية التي تكون في إطار تخطيط محدد مسبقاً، من تطوير خطة مفصلة لمحتوى التدريب خلال موسم رياضي، يجب أن يتضمن هذا المحتوى مجموعة من التعليمات اللازمة لتنفيذ تسلسل منطقي لعمليات تكيف مع وتيرة اكتساب الرياضي، من أجل الوصول إلى تنمية القدرات التي يتطلبها الأداء المستهدف.

إن كل من البرمجة وتخطيط فترات التدريب هي أعمال، نظرية أو رسمية، للتدريب لا تستند إلى أسس تجريبية صلبة للغاية، يمكننا الآن أن نتذكر ما هي الأسس (التجريبية إلى حد ما، عقلانية إلى حد ما، أكثر أو أقل رسمية...) التي تستند إليها البرمجة.

تعد برمجة المحتوى التدريبي مشكلة قديمة جداً، تم تبني مبادئها وتحسينها من قبل العديد من الممارسين، وخاصة من "الدول الشرقية السابقة". إحدى الطرق تذكر الشروط المختلفة التي يجب تنفيذها في برنامج تدريبي هي تقديم محتوى ملموس يتوافق مع كل حرف من أحرف اختصار ذكري F.A.I.T.P.A.S. يتوافق كل حرف من أحرف هذا الاختصار مع إحدى الطرق التي يجب أن تأخذها البرمجة في الاعتبار. وهكذا فإن "F" يمثل التردد (التكرار)، "A" الاستمرارية، "I" الشدة، "T" الوقت المخصص للمحتويات المختلفة، "P" التدرج في المدة والشدة، "A" تناوب العمل والراحة، و"S" الخصوصية (Cazorla,2005).

يعرفها (Leroux,2008): "البرمجة تنبثق من التخطيط، مدمجة في استراتيجية المشروع الرياضي، تتجسد في بيان خطة العمل عبر تحديد وتوضيح الأهداف الوسيطة بأكثر دقة، وتخطيط الفترات التدريبية، وتنظيم وتنسيق وسائل وطرق التدريب".

ويعرفه (Platonov,1979) بأن برمجة التدريب هي: "العملية التي تتم في إطار تخطيط محدد مسبقاً، تتوقف على وضع خطة مفصلة لمحتويات التدريب، يجب أن تتضمن هذه المحتويات مجموعة من التعليمات اللازمة لتنفيذ تسلسل منطقي للعمليات التي تتناسب مع وتيرة اكتساب الرياضي، وذلك من أجل الحصول على تطوير القدرات المطلوبة للأداء المستهدف".

وبرمجة التدريب حسب (Weineck,1997) هي: "عملية معقدة تحدد الإجراءات التي تحتوي على المعلومات حول وسائل التدريب والاحمال وطرق التدريب وأيضا الاسترجاع والمنافسة".

ويشير (مفتي إبراهيم، 1997) إلى مفهومها عبر الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد ان البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.



يتضح مما تقدم من التعاريف والمفاهيم اعلاه انها تتفق على ان برمجة التدريب هي وضع لمحتويات التدريب في صورة مفصلة ومنظمة في مدة معينة، الهدف منها هو الانتقال بالممارس عبر عدة مراحل متتالية في تسلسل منطقي وذلك من أجل تحقيق الهدف المحدد.

ونظرا لأهمية معظم مبادئ برمجة التدريب والتي ذكرها (Cazorla,2005) في الاختصار F.A.I.T.P.A.S، ومن الناحية العلمية فكلها في تفاعل مستمر لسيرورة العملية التدريبية وضرورة مراعاتها أثناء البرمجة سنتناول كل عنصر على حدى.

2- مبادئ برمجة التدريب:

1-2- التردد (التكرار) (Le «F» de fréquence):

يمكننا فهم التردد بعدة طرق، مثل: عدد مرات تكرار التمرين في سلسلة، عدد السلاسل داخل المجموعة، عدد المجموعات خلال الحصة، عدد الحصص التدريبية في دورة تدريبية مصغرة.... هناك العديد من التركيبات الممكنة لطرق التدريب المختلفة هذه.

تأثيرات عدد التكرارات للتمرين داخل مجموعة، وعدد المجموعات في السلسلة، وعدد السلاسل في الحصة:

دائمًا ما يكون الرقم متغيرًا اعتمادًا على عدة عوامل أخرى: التأثير المطلوب، ومستوى تدريب الرياضي، والتفاعلات المختلفة بين مدة، وشدة، وطبيعة ومدة الاسترجاع بين التكرارات. بشكل عام، يسلط الضوء على الحد الأدنى والحد الأقصى لتكرار التمارين والمجموعات والتسلسلات التي يمكن اعتبارها اعتمادًا على التأثير المطلوب وخاصة مستوى التدريب حسب الفترة التي تحدث فيها في الموسم الرياضي. كما أن تأثير التدريب على الرياضي يختلف حسب عدد الحصص التدريبية ومدة كل حصة، خلال الدورة التدريبية الصغرى.

2-2- الاستمرارية (Le «A» d'assiduité):

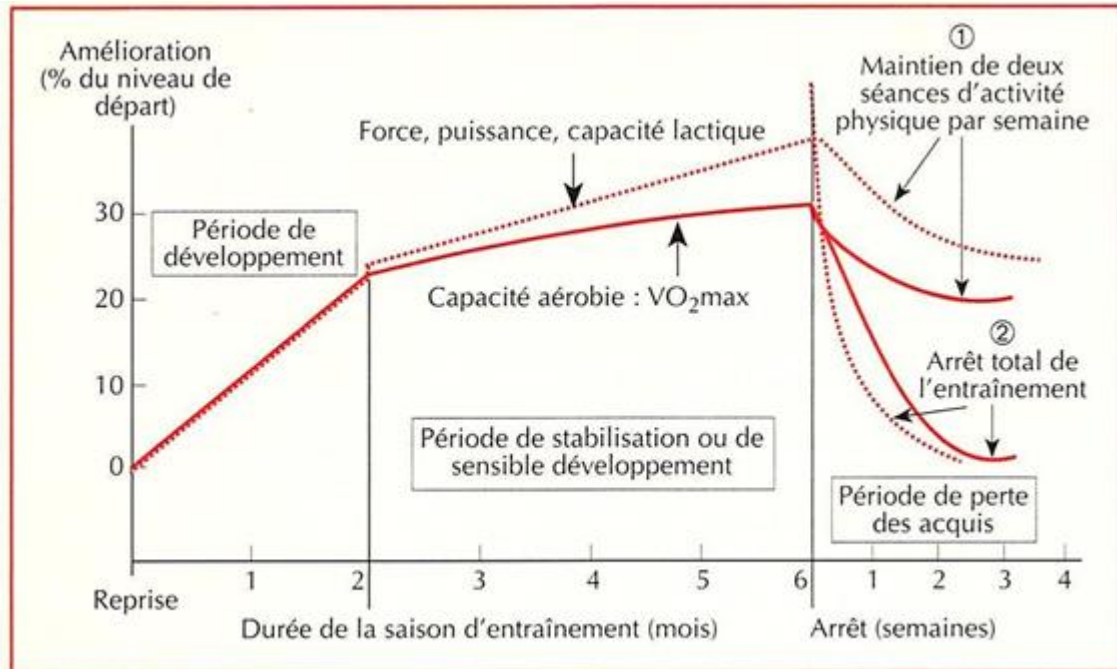
أجمع جميع المختصين في فسيولوجيا التمرين فيما يتعلق بالحالة البدنية، على أن تطويرها يكون في مدة طويلة (من خلال التدريب كل يوم، يتم تحقيق الحالة البدنية المثالية فقط بعد 6 إلى 8 أسابيع)، ويصعب تحقيقها، ومن السهل نسبيًا المحافظة عليها، ولكن من السهل جدًا خسارتها أيضًا، لذا فإن فترة عدم النشاط لمدة أربعة أسابيع أو أكثر تستلزم إعادة جدولة تقدم التدريب الذي لن يتم الوصول إلى هضبته الأمثل إلا بعد عدة أسابيع (الشكل 3). لذلك، حتى أثناء فترات انقطاع الموسم الرياضي، سيكون



من المستحسن الحفاظ على حصة تدريبية واحدة على الأقل، والأفضل حصتين في الأسبوع للحفاظ على إنجازات برامج الموسم الرياضي السابق.

يمكن أيضًا تصور الاستمرارية على مستوى تنظيم محتوى التدريب. على سبيل المثال، تطوير القدرة على التحمل والاستطاعة الهوائية القصوى (PMA) في بداية الموسم ثم يتم تغيير الاتجاه تمامًا، دون الاحتفاظ بحصة أسبوعية واحدة على الأقل للحفاظ على المكاسب، يعد أيضًا خطأ في البرمجة يجب تجنبه.

أخيرًا، المرض والإصابة حالتان من حالات القوة القاهرة التي تتطلب اتخاذ قرار مشترك بين الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي والمدربين.



الشكل 3: فترات المكاسب المختلفة خلال موسم التدريب والخسائر عند توقفه كليًا. ما يتم اكتسابه ببطء يمكن أن يُفقد بسرعة كبيرة ما لم تتم المحافظة على حصة أو حصتين للنشاط البدني خلال هذا الوقت. (Cazorla, 2005).

3-2- الشدة (Le «I» d'intensité):

" التمارين التي تتطلب احتياجات كبيرة من الطاقة والتي تؤدي إلى التعب الحاد تسمح بتحسين الإمكانيات الأولية، تبعًا لظاهرة " التعويض الزائد ". (Matveiev, 1985).

آليات هذه الظواهر لا تزال غير مفهومة أو حتى مثيرة للجدل، ومع ذلك، بعد فترة الاسترجاع من تمرين ذو شدة مرتفعة ولفترة كافية، يمكن ملاحظة زيادة في مصادر الطاقة (احتياطيات الجليكوجين بشكل



أساسي) و / أو الإنزيمات، مصحوبة بتحسين كبير في الأداء. وفقاً لـ (Matveiev, 1985)، يمكن تحقيق زيادة الإمكانيات الأولية بعدة طرق:

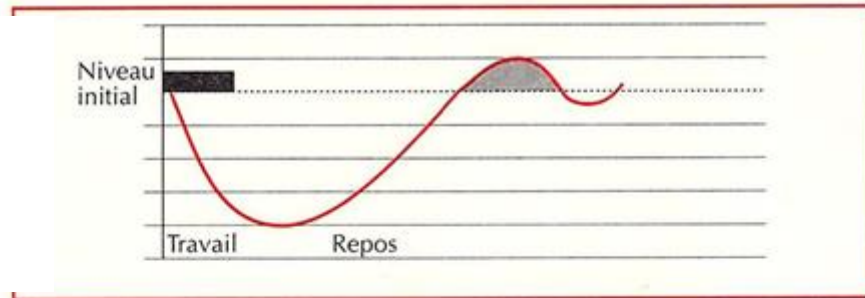
- إما بعد حصة تدريبية ذات شدة مرتفعة ولمدة كافية (الشكل 3). إذا لم تتم برمجة حصة أخرى خلال مرحلة التموج لإعادة تكوين احتياطات الكربوهيدرات، فسيتم الحصول على إعادة التكوين فقط، أو تحسين غير ملحوظ في الصفات المطلوبة.

-إما بعد عدة حصص تدريبية بتناوب صحيح مع فترات الراحة (الشكل 4) ،

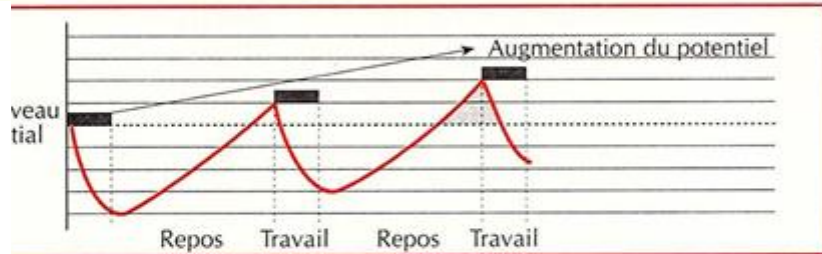
-أو مرة أخرى بعد عدة حصص تدريبية مغلقة تليها فترة استرجاع مطولة (الشكل 6)

في الحالتين الأخيرتين، يصبح التحسن في الإمكانيات الأولية والأداء أكثر أهمية.

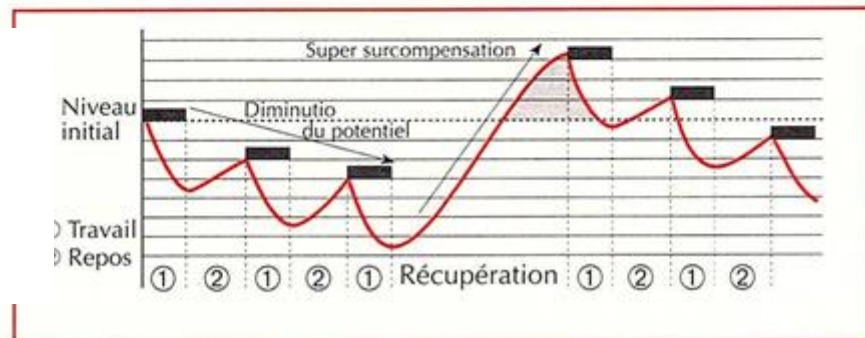
الشكل 4



الشكل 5



الشكل 6





شدة التمرين هي أصعب نقطة يجب التحكم فيها. حيث تتطلب إدارتها معرفة القدرات الفردية: كمستوى التدريب، سرعة الانطلاق (أو السرعة القياسية)، السرعة الهوائية القصوى VAM، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO2max، التكرار الأقصى RM1....

واعتمادًا على خيارات التدريب، يمكن الآن الوصول إليها مباشرة في الميدان. حيث تمنح الاختبارات العديدة المتاحة للمدرب معرفة إمكانات كل من الرياضيين بشكل كامل، والحصول على المرجع التي يمكنه من التوجيه والتحكم بشكل فردي في محتويات التدريب حسب التأثيرات المرغوبة. اعتمادًا على الصفات التي سيتم تطويرها، فإن النسب المئوية لقيمتها القصوى توفر الشدة المطلوبة التي يجب أن يعرفها أي مدرب متكون جيدًا.

يجب ألا يتم النظر في الاختبارات المختلفة التي توفر الوصول إلى هذه المعلومات في بداية الموسم الرياضي فحسب، بل يجب تكرارها في فترات محددة من أجل مراعاة التقدم الذي أحرزه الرياضي.

2-4- الوقت المخصص للمحتويات المختلفة «T» de Le :

في هذه النقطة يمكن النظر في الوقت الذي يجب تخصيصه للتمرين نفسه أو الحصة التدريبية بأكملها، أو حتى في الفترة الأطول التي تُعرف باسم الدورة المتوسطة "mésocycle". وتكون مدة التمرين دائمًا تابعة لشدته وفقًا لعلاقة تُعرف على أنها "الزمن أو الحمولة المحددة". تعتمد الشدة والمدة معًا على التمثيل الأيضي المحدد الذي يوفر لهم الطاقة المطلوبة. لذلك، مع الشدة المعروفة، من السهل جدًا اختيار المدة المناسبة لتحقيق التأثير الأيضي المطلوب.

2-5- التدرج في الحجم والشدة «P» de Le :

من أجل الحصول على استجابة تكيفية وزيادة في الامكانيات الأولية، يحتاج الجسم إلى بذل جهود أثناء التدريب، وبطبيعة الحال الإجهاد يتوافق مع الحمولة المستعملة. لذا طبيعة وحجم واتجاه هذه الأحمال التدريبية هي التي تحدد عمليات تكيف الرياضي.

في بداية الموسم، ومن أجل تجنب الأعراض السلبية للتمارين المستعملة على الأجهزة الوظيفية، يجب أن تكون الزيادة في حجم التدريبات وشدتها تدريجيًا. بحيث تبدأ الزيادة التدريجية في الحمل بزيادة الحجم قبل زيادة الشدة، كما يجب أن يكون هذا التقدم من عام إلى خاص، أي من تطور الحالة البدنية العامة إلى الحالة البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء.

ويستمر هذا التدرج طوال موسم التدريب وهذا ما يساعد على تجنب الروتين وإيقاف التحسن، ويقودنا بعد ذلك إلى زيادة شدة العمل وتقليل فترات الراحة، ويتطلب إتقان التدرج معرفة المستوى



الذي بدأ به الرياضي في البداية، ومن هنا تأتي الحاجة إلى البدء بالتقييم ليس فقط في بداية الموسم، بل في بداية كل دورة متوسطة جديدة، كما اقترحنا سابقًا، ستكون القيم المرجعية الأكثر فائدة للتسجيل هي السرعة الهوائية القصوى VMA، الوقت المحدد للسرعة الهوائية القصوى، والقوة القصوى، والاستطاعة الخاصة، والسرعة القياسية، وتحمل السرعة و / أو القوة، القدرة على تكرار السرعة...، RSA

هذه القيم ضرورية للبرمجة وإضفاء الطابع الفردي على التدرج الذي قد يكون بطيء ولكنه يؤدي إلى تكيف جيد من حيث مدة وشدة كل تمرين في الحصة التدريبية. ولا تعتمد إدارة الشدة المطلوبة على التقييم الأولي فحسب، بل تعتمد أيضًا على التقييمات المتكررة بعد ذلك في فترات منتظمة. وعلى هذا النحو، لا ينبغي فقط أن يكون التقييم جزءًا لا يتجزأ من أي برنامج تدريبي، ولكن يمكن أيضًا اعتبار الجهد الذي يتطلبه الاختبار المدرج جزءًا من تمارين الحصة التدريبية.

بالإضافة إلى هذه القواعد الأساسية، التي تهدف إلى حسن التحكم وإدارة برامج تحسين القدرات الفسيولوجية والبدنية، يجب ألا ننسى أبدًا تغيير أشكال التمرين لأن الحماس والتحفيز والمتعة يجب أن يكونوا ثابتين وأساسيين للتدريب المستمر خلال كل حصة، وكل أسبوع، وكل شهر، وكل سنة...

2-6- تناوب العمل والراحة والبرمجة «A» :Le

يعتمد التناوب بين التمرين والراحة على مبدأ تطبيق الحمل وإعادة البناء، ويلعب هذا المبدأ دورًا رئيسيًا في شرح آليات التدريب وتطبيق البرنامج.

كل الآليات تشير إلى أن الزيادة في أداء الرياضي هي نتيجة التكيف الذي هو في حد ذاته بسبب تعاقب فترة تطبيق الحمل، والتي يتم فيها تطبيق الحمولة على مختلف الأجهزة الوظيفية للجسم، وفترة الاسترجاع، والتي تسمى أحيانًا فترة إعادة البناء. ووفقًا لهذا النموذج، يمكن اعتبار أداء (P) للرياضي بمثابة الفرق بين عنصرين: قدرته (C) وإرهاقه (التعب) (F)

$$\text{الأداء} = \text{القدرة} - \text{التعب} \quad (P = C - F) \quad \text{Performance} = \text{Capacité} - \text{Fatigue}$$

أن عملية الاسترجاع ضرورية للتطوير السليم للأنظمة الفسيولوجية المستهدفة من خلال التدريب، وتعتمد إدارة طبيعتها ومدتها على التفاعل مع الشدة ومدة التمارين التي تسبقها أو تتبعها، وعلى التأثيرات الفسيولوجية المراد الوصول إليها (الجدول 1)، كما يجب أن يسمح الاسترجاع بتجديد احتياطات الطاقة المستخدمة عن طريق التمرين ونقل و / أو التخلص من النفايات (الأيضية) المنتجة. لذلك فهو يعتمد كليًا على شدة التمرين ومدته.



- من حيث المدة، وكقاعدة عامة، اعتمادًا على الهدف المسطر، يستخدم التدريب ما يسمى بالاسترجاع الكامل والذي هو من حيث المبدأ، يجب أن يسمح بإعادة البناء الكلي لاحتياجات الطاقة المستخدمة أو غير المكتملة أي استرجاع جزء من الطاقة المستعملة في التمرين، وهو ما يكفي لاستئناف التمرين التالي بمستوى جيد من الكفاءة. هذه هي الطريقة التي يتم استعمالها في معظم التدريب.

- أما من حيث طبيعة الاسترجاع بعد التمرين، يُفضل أن تتطلب إعادة تكوين بعض احتياطات الطاقة مثل ATP-PCr توقيتًا كليًا وفي هذه الحالة، يُقال إن الاسترجاع سلبي بينما يمكن تسريع تحول حمض اللبن (اللاكتات) الناتج عن تمارين معينة من خلال الحفاظ على نشاط ذي شدة معتدلة (50 إلى 60٪ من VAM على سبيل المثال) أثناء الاسترجاع الذي يعرف بالاسترجاع النشط.

الجدول (1): المدة اللازمة للتجديد الكامل لاحتياطات التمثيل الغذائي الرئيسية في الجسم، وتحويل حمض اللبن (اللاكتات) المنتج:

راحة غير كاملة (*)		راحة كاملة		
المدة	طبيعة الاسترجاع	المدة	طبيعة الاسترجاع	إعادة بناء الاحتياطات الطاقوية
10 إلى 15 ثانية	سلبية	10 إلى 15 ثانية	سلبية	الأكسجين
2 إلى 3 دقائق	سلبية	6 إلى 8 دقائق	سلبية	ATP – PCr
18 إلى 24 ساعة	سلبية + تناول الكربوهيدرات	24 إلى 48 ساعة	سلبية أو إيجابية بشدة منخفضة أقل من 50% من VMA + تناول الكربوهيدرات	الجليكوجين
		1 إلى 1.30 ساعة	سلبية	تحويل حمض اللبن (اللاكتات)
6 إلى 10 دقائق	إيجابية بشدة ضعيفة	12 إلى 20 دقيقة	إيجابية (50% من VMA)	

(*) متوافق مع استئناف التمرينات الأخرى على سبيل المثال. خلال حصة تدريبية

لتنظيم تسلسل التمارين، من الضروري أن يكون لديك فهم جيد للوقت المطلوب للجسم لتجديد الاحتياطات المستخدمة وإصلاح الخلايا والأنسجة التي تضررت أثناء التمرين. إذا كانت مدة الاسترجاع من الناحية النظرية معروفة جيدًا، فلاحظ أنها يمكن أن تختلف من رياضي إلى آخر وتعتمد كثيرًا على مستوى تدريبه ونوعية نظامه الغذائي ونومه وكذلك الوسائل المستعملة في الاسترجاع. تهدف إلى تسريع الميكانيزمات الفسيولوجية والنفسية للاسترجاع.



يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يحدث خلال حصة تدريب عالية الحمولة. حيث تكون الأجهزة الوظيفية للجسم في حالة عدم التوازن ولا يمكن تعديله إلا من خلال التكيف بشكل حاد، اعتماداً على طبيعة ومدة وشدة التمارين المنجزة، فهي تستمد من احتياطاتها من الركائز، وقد تؤدي إلى نقص في الماء والأملاح المعدنية، وقد تكون الخلايا عضلية قد تضررت على مستوى الغشاء والمفاصل بالإضافة إلى فقدان الإنزيمات والبروتينات والدهون الهيكلية. قد تكون الأنسجة، مثل النسيج الضام، قد تضررت أيضاً... وفقاً لما سبق ذكره، تقل القدرة، ويزداد التعب، ونتيجة لذلك، ينخفض الأداء. وقبل أن نقوم بحصة تدريبية جديد، يجب أن يتكيف الجسم الضعيف وظيفياً، خلال هذه الفترة، يجب احترام الراحة الكاملة أو الجزئية، وتتم عمليات التجديد أو البناء. يعيدون تكوين احتياطات الطاقة، والماء والأملاح المعدنية، ويضمنون إعادة بناء الجزيئات المتدهورة أو / والمفقودة وإصلاح الخلايا والأنسجة التالفة. وقد يخرج الجسم من فترة التجديد بحالة أفضل مما كان عليه قبل فترة تطبيق الحمولة التدريبية وقد تزيد قدرته إذا.

يتم الوصول إلى الفائدة والزيادة في الإمكانيات الأولية (الشكل 3) عندما تتجاوز "عمليات التجديد والبناء" الضرر الذي حدث بعد الجهد المبذول، وتتم إعادة تكوين احتياطات الطاقة، على سبيل المثال احتياطات الجليكوجين ومخزون الغلوكوز وATP-CP بنسبة أكبر مما كان عليه سابقاً، ويتم إعادة تصنيع بعض الإنزيمات المفقودة وزيادة طفيفة ويصبح نشاطها أكبر مما كان عليه في البداية، وتحسن في ألياف الكولاجين¹ التي تشكل النسيج الضام التالف، مع انخفاض التعب، وتكون النتيجة أنه في نهاية فترة التجديد، يكون الجسم مستعداً بشكل أفضل من ذي قبل لمواجهة الحمولة التدريبية الجديدة (التدريب أو المنافسة: الشكل 4) وهو أمر ضروري. ويتكيف بشكل أفضل من خلال تحقيق أداء أفضل. ويكون الفرق لصالح C مقابل F أكبر من ذي قبل.

إن حالة "الفائدة" التي تتوافق مع حالة التدريب والتي تسمى أحياناً التعويض الزائد لا تدوم، إذا لم يتم تطبيق زيادة في الحمولة التدريبية الجديدة، فإن حالة الجسم تعود تدريجياً إلى مستواه الأساسي (الشكل 4). لذلك فإن التكرار الدوري للأحمال بصورة تدريجية في شكل دورات تدريبية ضروري ليس فقط لرفع قدرات الرياضي ولكن أيضاً للحفاظ عليها والحفاظ على مستوى أدائه (الشكلان 4 و5).

¹ - الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في الثدييات، وهو ما يمثل حوالي 30٪ من محتوى البروتين في جسم الإنسان، وغالباً ما يعتبر "الغراء الذي يحمل الجسم معاً"، تم العثور على الكولاجين في الأنسجة الليفية مثل الجلد والأربطة والأوتار، وكذلك في العظام والأوعية الدموية والقرنية من العين، والقناة الهضمية، يعتبر الكولاجين أمر حيويًا لتعزيز الأوعية الدموية وإعطاء الجلد مرونته وقوته، و تدهور الكولاجين بسبب التفاعلات والقضايا الجلدية الأخرى، ونتيجة لذلك يعد الكولاجين واحداً من المكملات الغذائية الأكثر شعبية بين كبار السن لما له من خصائص شافية للجلد.



يجب الأخذ في الاعتبار مدة استمرار كل من F و C بعد تطبيق الحمولة، فإن المدة التي تفصل بين حمولتين متتاليتين لا يقل أهمية عن شدة الحمل التدريبي، فإذا جاءت الحمولة التدريبية الثانية مبكرة، فإنه سيكون مستوى F بدون فائدة لـ C (الشكلان 4 و 5). على العكس من ذلك، إذا كانت المدة كبيرة بين حمولتين متتاليتين، فإنه سيكون إنخفاض في الفرق بين F - C، أي إنخفاض في مستوى الأداء، ولا يتم الوصول إلى الحد الأقصى لمستوى تطور الرياضي.

هذا النموذج النظري للتكيف حسب مدة الاسترجاع للجسم مع التدريب قد تم التحقق منه تجريبيا لبعض أجهزة ووظائف الجسم، ومخزون الجليكوجين في العضلات والكبد، والتوازن بين هدم وبناء البروتينات، وأنشطة الإنزيمات الأيضية الهوائية والاستطاعة اللاهوائية.

ومثل جميع النماذج، فإن هذا النموذج له حدوده ولا يشرح كل شيء. ومع ذلك، يمكن أن يساعد في فهم الأسئلة التي تظهر على المستويين النظري والعملي في البرمجة "الدورية" للتدريب (انظر الفقرة التالية)، إن الآثار الضارة للتدريب، والتي تؤدي في المقام الأول إلى تدهور الأداء، لا تعتمد فقط على كمية الحمولة التدريبية والضغط الذي تم فرضه على الجسم، ولكن على حالة التعب السابقة أيضًا، فعند التخطيط للدورة التدريبية، من المهم أن يتم اختيار هذه الحمولة بأكبر قدر ممكن من الدقة. إذا كان غير كافٍ، فإن حالة عدم التوازن داخل الجسم تكون غير كافية، ولا يحدث التجديد المتوقع أو أقل مما هو مطلوب، (الشكل 6). إذا استمر هذا الأمر، فلن يصل الرياضي إلى الحد الأقصى من الأداء الذي كان قادرًا عليه، ويعتبر التدريب هنا فاشلاً. بالمقابل، إذا تم المبالغة في تقدير المستوى الأولي للتعب و / أو القدرات الأولية للرياضي، و / أو إذا كانت الحمولة التدريبية المفروضة أثناء الحصة كبيرة، فإنه يحدث تدهور لمختلف أجهزة ووظائف الجسم أكبر مما هو متوقع، فيزيد التعب ويستمر أطول من المتوقع، بينما تتم استعادة القدرات ببطء، وفي هذه الحالة يمكن للأداء أن يتحسن أو يبقى مستقرًا كما أن الاحتمال الأكبر هو تدهور الأداء، ولا يصل الرياضي إلى الحد الأقصى من الأداء الذي يمكن يصله، وهنا يعتبر التدريب فشلًا أيضًا. وفي هذه الحالة التي تكون فيها الحمولة كبيرًا جدًا، يكون الضرر الذي يلحق بجسم الرياضي إما غير قابل للإصلاح أو عن طريق فترة استرجاع طويلة، ويكون الرياضي متعبًا وسريع الانفعال وعرضة للعدوى ولا يتحمل التدريب ويتدهور أدائه (الجدول 3). وهذا ما يسمى بالإفراط في التدريب والذي هو أيضًا نتيجة لجرعات التدريب الزائدة بشكل سيئ، والتي يمكن أن تعرض الموسم الرياضي بالكامل للخطر لأنه من الصعب جدًا الخروج منه ويستلزم مدة طويلة.

يجب أن ندرك جيدًا الحدود التي تفصل بين هذه الحالات المختلفة، وبدون التحكم الدائم في ردود الفعل تجاه الأحمال التدريبية المختلفة لا يمكن تحقيق مستوى عالٍ من الأداء، ودون الإضرار بصحة الرياضي.

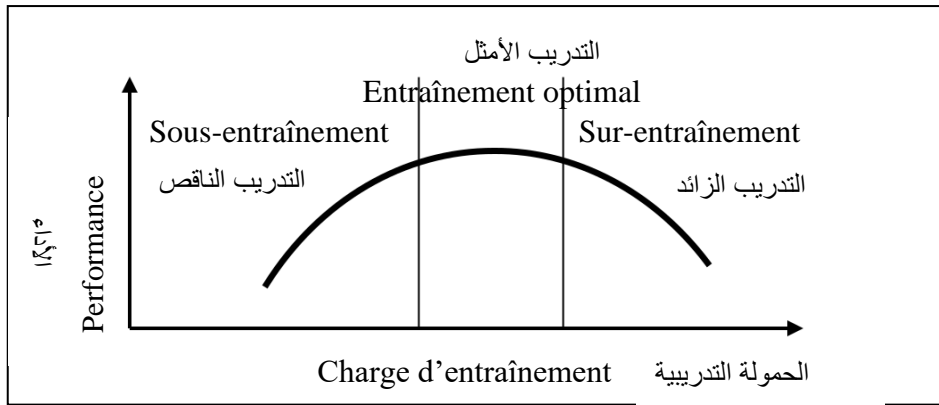


تُظهر هذه الأمثلة أن الفترة الزمنية ليست حلاً سحريًا، لا يكفي "تحديد فترة" التدريب ليكون جيدًا، يجب أن يكون فعالًا، لكي تكون البرمجة فعالة، من الضروري أن نعرف المعالم التالية:

-المستوى الأولي للتعب (F) ،

-مستوى الأولي للقدرات (C) ،

تأثير الحمولة على مستوى F و C في نهاية الحصة، حركة التغيرات في F و C خلال فترة الاستشفاء، وبعبارة أخرى المعدل الذي ينخفض فيه F و C ويزيدان على التوالي خلال مرحلة الاستشفاء.



الشكل 07: العلاقة بين الحمولة التدريبية والأداء

وتزداد المشكلة تعقيدًا لأنه، بعد زيادة الحمل، تحدث اختلالات في F و C من شخص لآخر، وبالنسبة لنفس الشخص، ومن لحظة إلى أخرى، أثناء تدريبه. لا تعتمد هذه الاختلالات على القدرة على التكيف مع الحمولة التدريبية فحسب، بل تعتمد أيضًا على العديد من العوامل الأخرى خارج التدريب، والتي يمكن أن تؤثر على حالته الجسدية والنفسية (قلة النوم، والمشاكل الصحية البسيطة مثل نزلات البرد والإنفلونزا، إلخ)، اضطرابات الجهاز الهضمي، صعوبات في الحياة الأسرية والعاطفية، إلخ). بالإضافة إلى ذلك، قد لا تكون وتيرة الاختلالات في F و C عند الحمولة التدريبية هي نفسها بالنسبة لجميع الصفات الجسدية أو الفسيولوجية أو النفسية الحركية التي تكمن وراء الأداء ...

وهكذا، من خلال مبدأ بسيط، وهو الحمل والاستشفاء، والذي يوفر نموذجًا صحيًا على ما يبدو لدورة التدريب، نرى أن المشاكل تظل موجودة عند الانتقال من التشكيل النظري إلى التطبيق الميداني، ومن أجل تقليل مجال العشوائية وعدم اليقين والذاتية، يُنصح بالافتراض بما سيكون عليه الرياضي، بالإضافة إلى المتابعة التي يتم إجراؤها في فترات منتظمة، هذا من شأنه أن يجعل من الممكن تحقيق بعض إجابات لهذه القضايا الواسعة والمعقدة، وسيظل من الضروري أن يكون لديك الأدوات والوسائل المطلوبة، إذ من السهل إلى حد ما التحكم في الحمل الخارجي (المسافات، والسرعة، والحجم)، إلا أن



التحكم في التفاعلات الداخلية (الفسيوولوجية والنفسية) يكون من ناحية أخرى أكثر حساسية، يتطلب البحث عن الإجراءات والاختبارات والتقنيات التي هي في نفس الوقت الأقل تعقيدا ويتقبلها الرياضي، والأكثر سهولة بحيث يمكن تكرارها في أي وقت أردنا، وذات صلة وموثوقة لإعطاء المعلومات الأكثر أهمية.

7-2- الخصوصية «S» de Le:

اعتمادًا على الأهداف أو الأداء المستهدف، وعلى المستوى البيولوجي، يجب أن يسمح التدريب باستهداف انتقائي لعمليات التمثيل الغذائي المشاركة في النشاط الممارس، ويعد التحليل الأولي لمتطلبات الأخير (الشكل 1) ضروريًا للغاية لتخطيط المحتوى الأكثر ملاءمة في التدريب.

بشكل عام، لتطوير أي جهاز وظيفي بفعالية لا بد أن يتم استخدامه بأقصى سعته وقدرته على التحمل، فعلى سبيل المثال، لا يمكنك تطوير VO2max إلا من خلال التدريب على شدة قريبة من الاستطاعة الهوائية القصوى أو مساوية لها أو أكبر منها، وينطبق الشيء نفسه على السرعة أو الاستطاعة العضلية أو القوة القصوى. وهذا أيضًا ما يُعرّف بأنه "مبدأ الحمولة التدريبية الخاصة".

في حين أن الخصوصية تعتمد على متطلبات الأداء، أو حتى على المركز الذي يلعب فيه الرياضي عادة إذا كانت رياضة جماعية، على سبيل المثال، يجب أن تأخذ في الاعتبار أيضًا قدراته الخاصة. وبالتالي، من أجل التخطيط للتدريب، من الضروري معرفة من أين يبدأ الرياضي (ما هي قدراته) لمعرفة أين يمكن أن يذهب (الأهداف) وكيفية الوصول إلى هناك (محتوى التدريب).

إن خصوصية التمرين هي أيضًا العلاقة المباشرة التي يمكن إنشاؤها بينها وبين الأشكال الفنية المختلفة لنوعية الرياضة الممارسة، وهو أيضًا شكل من أشكال التدريب الذي يُعرّف بـ "التدريب المدمج" لأنه يستخدم التسلسلات التقنية أو بشكل أفضل إعدادًا بدنيًا متكاملًا يعتمد على التسلسلات المنبثقة من المنافسة لنوعية للنشاط الرياضي. على سبيل المثال في كرة القدم الألعاب المصغرة.

تتمثل الميزة المزدوجة للتمرين المدمجة في تطوير قدرة (صفة) واحدة أو عدة قدرات فسيولوجية أو البدنية باستخدام المهارات الفنية وبوتيرة مشابهة للمنافسة.

3- المبادئ الهامة في برمجة التدريب:

ذكر (عصام عبد الخالق، 1999)، بعض الأسس والمبادئ التي لا يجب الا يغفلها المدربون عند القيام ببرمجة التدريب للاعبين سواء كانوا ناشئين، او متقدمين، او مستوى عال، وهذه المبادئ محددة في النقاط التالية:



- مراعاة الصفات والخصائص الفردية للاعبين.

- مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب.

- مراعاة الاستمرارية في التدريب.

- مراعاة استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب.

- مراعاة زيادة الدافعية لدى اللاعبين.

- مراعاة تحديد أساليب التقويم.

3- وضع البرامج التدريبية:

برمجة التدريب المبنية على أسس علمية، تسهم في حل كثير من المشاكل والمعوقات، وتمكن من تنفيذ التدريب بالأسلوب العلمي وتحقيق الأهداف المرغوبة، لذلك كان لابد من تحديد هذه العناصر الخاصة بتصميم وبناء برنامج التدريب.

يذكر (Weineck, 1997, p.32) بأن برنامج التدريب يجب أن يضع أهدافا ملموسة مع وسائل محددة لتحقيقها، على أن يكون الإجراء الواجب اتباعه كما يلي:

- تحديد الحدود الزمنية لبرنامج التدريب ومحتوياته الرئيسية.

- تحديد الأهداف الجزئية، والمهام المراد تنفيذها والنسبة المئوية لكل عنصر من عناصر الأداء. لكل مرحلة من مراحل البرنامج (التحضير، منافسة، وانتقال).

- تحديد المحتويات، الوسائل والطرق لتحقيق كل مهمة من المهام.

- تحديد جدول المنافسات (تأسيس تقويم المنافسة) واختبارات المراقبة.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

1- برمجة التدريب الرياضي هي خطة العمل التي تحدد وتوضح الأهداف الوسيطة بأكثر دقة.

2- الهدف من البرمجة هو الانتقال بالممارس عبر عدة مراحل متتالية في تسلسل منطقي وذلك من أجل تحقيق الهدف المحدد.

3- التردد هو عدد المجموعات خلال الحصة التدريبية فقط.

4- يتم تحقيق الحالة البدنية المثالية بعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة تقل عن خمسة أسابيع.

5- يتم تحديد شدة التمرين في تمارين السرعة من خلال التكرار الأقصى RM1.



- 6- تعتمد الشدة والمدة معاً على التمثيل الأيضي المحدد الذي يوفر لهم الطاقة المطلوبة للوصول إلى الهدف.
- 7- يتطلب إتقان التدرج في الحمولة التدريبية معرفة المستوى الذي بدأ به الرياضي في البداية.
- 8- يعتمد إدارة الاسترجاع وطبيعته ومدته على التفاعل مع الشدة ومدة التمارين التي تسبقها أو تتبعها.
- 9- لتطوير أي جهاز وظيفي بفعالية لا بد أن يتم استخدامه بأقل سعته وقدرته على التحمل.
- 10- برمجة الحصص التدريبية ذات التمارين المدمجة تعمل على تطوير صفة بدنية واحدة على الأكثر.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- 1- برمجة التدريب المبنية على أسس علمية، تسهم في حل كثير من المشاكل والمعوقات، وتمكن من تنفيذ التدريب بالأسلوب العلمي وتحقيق الأهداف المرغوبة، لذلك كان لابد من تحديد هذه العناصر الخاصة بتصميم وبناء برنامج التدريب.
- اشرح هذه العبارة مبرزاً أهمية العناصر التي تساعد على نجاح البرنامج التدريبي.



المحاضرة الرابعة: تخطيط فترات التدريب

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بتخطيط فترات التدريب في التدريب

الرياضي.

✓ معرفة الصفات البدنية.

✓ معرفة بعض المعطيات والمفاهيم ذات الصلة بالتحضير البدني.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبالية عن المحاضرة:

1- ماهي أهمية معرفة مبادئ برمجة التدريب الرياضي.

2- مدى إدراك الطلبة لمختلف جوانب التدريب الرياضي وخاصة التحضير البدني.

مدة المحاضرة: حصتين



المحاضرة الرابعة: تخطيط فترات التدريب (PERIODISATION):

1- مفهوم تخطيط فترات التدريب:

"التدريب الحديث هو بالضرورة "دوري"، بقدر ما يتطلب حجم العمل وشدة التدريب الذي يخضع له الرياضيون، يجب أن يحدث تحسنا في المستوى (من الكمي إلى النوعي، من الحجم إلى الشدة، من العام إلى الخاص، وما إلى ذلك) والتناوب بين فترات العمل المكثف وفترات الراحة أو العمل الأقل كثافة والتي تشكل تموجات على مدار اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو العام" (Péronnet, 1994).

من المستحيل بالفعل الحفاظ على الرياضي طوال العام بأقصى مستوى من الأداء، كما أن إخضاع الرياضيين لحصص تدريبية ذات شدة عالية دون التناوب مع حصص ذات شدة أقل يؤدي بالضرورة إلى الوقوع في حالة التدريب الزائد. لذا يتطلب هذا النهج برمجة تدريبية "دورية".

تاريخيا يعود مصطلح تخطيط فترات التدريب الى اليونان، يقال ان الفيلسوف اليوناني Philostratus استخدم شكلا بسيطا من تخطيط فترات التدريب منذ دورة الألعاب الأولمبية القديمة. بينما المحاولات الأولى لجعل تخطيط فترات التدريب عملية علمية ترجع الى روسيا، على الرغم من ان المعلومات التي تم جمعها كانت ذات طبيعة تجريبية أكثر منها علمية، فقد قاموا عمليا باختبار نماذج مختلفة لتخطيط دورات التدريب لأعداد هائلة من الرياضيين الدوليين، وجمعوا كمية كبيرة من المعلومات العملية حول تخطيط الفترات (Krasilshchikov, 2010).

Lev Matveiev و tudor Bompa الأول عالم روسي بمجال التربية البدنية، و الثاني مختص في الرياضة، قاموا بتطوير وتنظيم نماذج لتخطيط فترات التدريب، ويعتبر Matveiev et Bompa أباء العصر الحديث في هذا المجال منذ ستينيات القرن الماضي، فيما قام اخصائيون و فيزيولوجيون بإضافة تعديل نماذج لتخطيط دورات تدريب من النماذج الاصلية، إلا أنه ومع إختلاف هذه النماذج بين العلماء والممارسين، فإن الأساس العلمي لتخطيط فترات التدريب لا يزال يشكل أرضية مشتركة.

كما لخص Matveiev المفهوم الحديث لتخطيط فترات التدريب على أساس الأفكار السابقة وأيضا عبر عمله الخاص الاولي، اين قسم السنة التدريبية الى فترات مختلفة لكل منها خصائصها المختلفة بتطبيقات خاصة في عملية التدريب، ومع ذلك، على الرغم من بعض التعديلات التي أجراها علماء الرياضة على أساس الخصائص الفيزيولوجية للرياضات المختلفة، وطول الموسم الرياضي وعدد المنافسات الرئيسية والخصائص الفردية للرياضيين المختلفين، فإن المفاهيم الأساسية التي قدمها Matveiev تظل صالحة ومستخدمة على نطاق واسع اليوم (Graham, 2002).



يشير (Krasilshchikov, 2010) إلى أن تخطيط الفترات التقليدي يتضمن تقسيم التدريب الى وحدات قاعدية كحصة التدريب (يوم التدريب)، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع)، الدورة التدريبية المتوسطة (شهر)، الدورة التدريبية الكبيرة (عام مثلا)، تكون هذه التقسيمات من الناحية العملية أكثر مرونة وتعتمد بشكل كبير على نوع النشاط، هدف التدريب، ونوع التخطيط السنوي..

كما يذكر (Cazorla, 2005): يُلاحظ أن تخطيط الفترات، يقدم فكرة عن الدورات المتناوبة في عملية التدريب، في الواقع في جميع مراحل العملية (الجدول 2). على مستوى الدورة التدريبية، يتم تقديم كل تمرين أو سلسلة من التمارين في شكل دورة تدريبية مصغرة تشتمل على التدرج والتناوب (العمل والراحة)، وهي تعتبر ككلمات دالة لتخطيط الفترات. كما يجب أن تحترم الحصة التدريبية نفسها مبدأ التدرج والتناوب بين العمل والاسترجاع: هذه هي دورة الحصة التدريبية. ويوم التدريب هو دورة أخرى (الدورة اليومية) يمكن من خلالها تبديل عدة الحصص التدريبية بترتيب معين، بالتناوب مع فترات الراحة. والدورات اليومية هي نفسها جزء من دورة أسبوعية كبيرة تشكل الدورة الصغرى، وحيث نجد أيضًا التدرج والتناوب. في المقابل، يتم تنظيم الدورات الصغيرة في دورات متوسطة (عدة أسابيع) والتي يتم دمجها في دورات تدريبية كبيرة (سنوية، أو نصف سنوية حسب تنظيم الموسم والمسابقات). أخيرًا، تعد الخطة السنوية جزءًا من دورة أكبر غالبًا ما تكون كل أربع سنوات، والدورة الضخمة (بين كأسين عالميين، أو دورتين أولمبيتين)، وتشكل بحد ذاتها واحدة من الدورات المتتالية لمهنة الرياضي أو دورة gigacycle التي يمكن، من خلال دمج فترة التكوين، والتي قد تصل إلى 20 سنة.

CYCLES DE PROGRESSION ET D'ALTERNANCE دورات التدرج والتناوب	DUREE المدة
Minicycle retrouvé dans une série d'exercices constituant une partie du corps de la séance الدورة المصغرة: نجدها في سلسلة من التمارين التي تشكل جزءًا من الحصة التدريبية	<i>De quelques minutes à Quelques dizaines de Minutes</i> من بضع دقائق إلى بضع عشرات الدقائق
Cycle de la séance quotidienne, bi ou tri quotidienne D'entraînement دورة الحصة: وتتشكل من حصة واحدة أو حصتين أو ثلاثة حصص في اليوم	<i>De Quelques Dizaines De Minutes à plusieurs heures</i> من بضع عشرات الدقائق إلى بضع ساعات
Cycle quotidien d'entraînement الدورة اليومية التدريبية	<i>Vingt-quatre heures</i> 24 ساعة
Microcycle hebdomadaire d'entraînement الدورة التدريبية الصغرى: أسبوع تدريبي	<i>Sept jours</i> سبعة أيام
Mésocycle comprenant deux à six microcycles الدورة التدريبية المتوسطة: تتكون من دورتين صغرى حتى ستة دورات	<i>Deux à six semaines</i> من أسبوعين إلى ستة أسابيع
Macrocycle comprenant deux à quatre mésocycles الدورة التدريبية الكبرى: تتكون من دورتين متوسطتين إلى أربع دورات	من شهر إلى <i>Un à six mois</i> 6 أشهر
Cycle annuel d'entraînement الدورة التدريبية السنوية	<i>Une année</i> سنة



<i>Mégacycle</i> comprenant une succession de deux à quatre cycles Annuels	Deux à quatre ans
<i>Gigacycle</i> comprenant une succession de plusieurs mégacycles et qui constitue le plan de carrière du sportif	Huit ans et plus

الجدول (02): تعميم مفهوم تخطيط فترات التدريب حسب (Péronnet, 1994)

2- تعريف وأهداف تخطيط فترات التدريب:

هي طريقة تنظيمية لتصميم برامج التدريب والحمل التدريبي على المدى الطويل. بعبارة أخرى، يشير إلى برمجة عامة من التدريب من خلال تقسيمه إلى مراحل مختلفة وللفترات زمنية متغيرة، والتي تميز نوعية التدريب حسب كل فترة، ويهدف خاص (Manilal,2006. Frankel,2000. Jay Hoffman,2002)، لكنهم يشتركون أيضاً في أهداف مشتركة، وهي منع الإفراط في التدريب، وتجنب الإصابات البدنية، والاستمرار المنهجي في التدريب حتى نهاية الموسم، ويجب التأكيد على أن مفهوم الفترة الزمنية تم تعريفه بطرق مختلفة من قبل مؤلفين مختلفين ولا ينقصه الجدول في الاعتراف به.

ويعرفه بعض المؤلفين بأنه " ... نهج تدريبي سريع الاستجابة ومخطط جيداً يزيد من مكاسب التدريب وتحسين الأداء." (Dawson, 1996). ويصفه آخرون بأنه "تدريب متسلسل مبني على مكونات مختلفة (دورات التدريب على المدى الطويل والمتوسط والقصير) للحصول على الحالة المرغوبة والنتائج المتوقعة من قبل الرياضي» (Issurin, 2003)، أو حتى " ... تخطيط الفترات هو التسلسل المحدد مسبقاً للدورات التدريبية والمسابقات." (Nadori et Granek, 1989).

ويمثل تخطيط الفترات التناغم المبرمج لمختلف متغيرات التدريب (مثل الحمل والمجموعات والتكرار) من أجل زيادة التكيفات إلى أقصى حد ممكن بتأثير التدريب، وهذا لمنع ظهور أعراض التدريب الزائد (Buford et al,2007) وتجنب الإصابة (Tudor O. Bompa, 1993. Buford et al, 2007)، كما تشير بعض البحوث الحديثة إلى تطبيق تخطيط الفترات أيضاً في برامج إعادة التأهيل (Jackson et al, 2011. Lorenz et al, 2010). ويوفر تخطيط فترات التدريب العديد من إمكانيات التعديل ويتم تنظيمها من خلال معالجة مكونات التدريب المختلفة، على الرغم من ذكرها عمومًا على أنها الشدة وحجم، فإن المتغيرات الأخرى التي يحتمل التلاعب بها، في بعض الحالات، المتعلقة بما يلي (Manilal,2006. Frankel,2000): عدد أو نطاق التكرارات، ترتيب التدريبات، عدد التمارين لكل مجموعة عضلية، نوع التمارين، الأحمال (الشدة)، مدة الاسترجاع، أنواع التقلصات العضلية (سرعة الحركة)، كثافة الحصة التدريبية، التغذية.



وتخطيط فترات التدريب يتم تطبيقها لتحسين مبادئ الحمل المتدرج، والتي بموجها يتكيف الجهاز العصبي العضلي مع الحمل أو الإجهاد غير متوقع (Poliquin,1988. Marx et al,2001).

3- تخطيط فترات الموسم الرياضي:

التخطيط السنوي للموسم هو أساس أي برمجة تدريب، هو أول عمل للمدرب بداية كل موسم رياضي جديد، وهي تختلف من بلد إلى آخر، ويعتمد ذلك أساسا على توقيت جدول المسابقات أو لأسباب ثقافية، مناخية وأيضا اقتصادية.

وبطبيعة الحال، فإنه يختلف اعتمادا على ما إذا كان يتعلق بإعداد المحترفين في المستوى العالي أو الشباب في طور التكوين، على الرغم أنها تقوم على نفس المبادئ المنهجية.

ومع هذا، يرى (Krasilshchikov, 2010) انه في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، تكون الفترات التنافسية طويلة عند لعب مباريات الدوري من 6 الى 8 أشهر وربما أكثر، يخطط للدورة الكبيرة لديهم بطريقة نوعا ما مختلفة عن الرياضات الفردية، وذلك بتغيير نسبة الفترات داخل الدورة التدريبية الكبرى، يفيد (Turpin, 2002) انه: "لا يمكن تصور تخطيط التدريب في الموسم عند لاعب كرة القدم مثل رياضي العاب القوى، او رياضي المصارعة، في هذه النشاطات مواعيد المنافسات هي ثابتة. أما في كرة القدم، الدوري يتوزع على 08 أشهر، ونتيجة كل أسبوع لها نفس الأهمية في الحصيلة النهائية."

وبالتالي يعتمدون على نموذج خطة التدريب المفردة في حالة فترة المنافسات تتكون من عدد من المباريات المتصلة، بينما يكون التخطيط السنوي مشابه لتخطيط الدورات المزدوج، في العديد من الدول بوجود فترة توقف بين مباريات الذهاب والإياب تتراوح من 01 الى 04 أسابيع.

الجدول (03): نموذج تخطيط خطة التدريب في نشاط كرة القدم لدورة سنوية واحدة. (Krasilshchikov, 2010)

دورة تدريبية كبرى (سنة واحدة)												الدورات تدريبية الكبرى
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأشهر
الفترة الانتقالية		فترة المنافسات						فترة الإعداد				الفترات
1,5 أشهر (6-8 أسابيع)		8 أشهر (30-32 أسبوع)						2,5 أشهر (8-10 أسابيع)				المدة



كما يشير (Krasilshchikov,2010) إلى الزاوية الأخرى لتخطيط فترات التدريب وهي التقسيم إلى فترات. فتخطيط التدريب الأساسي يشمل عادة دورة تدريبية كبرى كوحدة تخطيط طويلة، يمكن أن تتباين في المدة من 12 أسبوع إلى سنة، وتقسم عادة إلى ثلاث فترات:

فترة الإعداد (التحضير).

فترة المنافسات.

فترة الإنتقال.

ويمكن ملاحظة هذا التقسيم في التصميم الآتي للدورة التدريبية الكبرى. الشكل أدناه يسعى لتحقيق هدف نهائي وهو الأداء بنجاح في منافسة رئيسية أو مجموعة من المنافسات مجتمعة خلال فترة زمنية قصيرة إلى حد معقول، وهو يسعى للحفاظ على أفضل أداء ضمن ذلك.

الدورة التدريبية الكبرى				
فترة الإعداد		فترة المنافسات		الفترة الانتقالية
الإعداد العام	الإعداد الخاص	ما قبل المنافسة	المنافسة الفعلية	راحة واسترجاع

الجدول (04): دورة تدريبية كبرى مقسمة على فترات أساسية وجزئية.

تكون الفترة الإعدادية هي عادة الأطول وتعمل على محاولة الارتقاء بالرياضي والوصول به إلى أعلى مستوى في جميع قدراته البدنية والوظيفية والحركية والنفسية، وهي بدورها مقسمة إلى مرحلة تحضير عام، ومرحلة تحضير خاص.

الهدف الرئيسي من فترة المنافسات هو الإدراك الأفضل لإمكانات الرياضي التي تم بناءها في الفترة التحضيرية. يجب أن يحدث هذا الإدراك أثناء المشاركة في المسابقات الكبرى، ولكن لكي يحدث ذلك، يحتاج الرياضي إلى المشاركة في المنافسات الأقل أهمية، ولهذا السبب تنقسم فترة المنافسات تقليدياً إلى المراحل الفرعية للمنافسات "المبكرة (أو ما قبل المنافسة)" و "المنافسات الرسمية". وتعمل هذه الفترة على الوصول باللاعب إلى المستوى الفني والخططي والبدني إلى القمة والاحتفاظ بالمستوى العالي للرياضي.

أما ما بعد المنافسات يبدأ الاسترخاء البدني والعصبي ليأخذ مجاله من خلال الفترة الانتقالية نتيجة لثقل التدريب في المنافسات، إذ توفر هذه الفترة الراحة الإيجابية والاسترجاع، وتهدف إلى إعادة التأهيل والعلاج إذا لزم الأمر.



بالإضافة إلى هذه الفترات الثلاثة يضيف (Cazorla,2005) فترة أخرى مصغرة تعرف بفترة تخفيض الحجم (la mini période d' affûtage) عند نهاية الفترة الإعدادية، إلا أن معظم التقسيمات تختصر على ثلاث فترات فقط كما سبق ذكرها.

3-1- فترة الاعداد:

تعتبر من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل الوصول الى النتيجة الرياضية المسطرة والفوز في المنافسات، يفيد (Dellal, 2017) أن تحضير غير جيد في هذه الفترة، يمكن ان تكون له عواقب سيئة على المدى القصير والمتوسط. لذا من الواجب استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

ويذكر (Cazorla,2005) أن الغرض من هذه المرحلة الأولى هو نقل الرياضي تدريجيًا إلى مستوى التكيف المطلوب لتحمل الأحمال التدريبية المتزايدة في الفترات القادمة. فهي فترة الإعداد "الفسولوجية والعضلية" المدرجة في البرنامج السنوي. هذا ما يسمى الآن بالإعداد البدني العام. تم تخصيص هذه الفترة أيضًا للتطورات الفنية المختلفة التي يتم إجراؤها في شدة متزايدة تدريجيًا.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها :

- تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة .

- إضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل بالرياضي إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخَطّية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى الرياضيين.

وتدوم من 4 إلى 10 أسابيع، وفقا لمستوى اللاعبين وحسب المنافسة، اعتمادا على أسس فيزيولوجية، حيث الاثار الإيجابية الأولى للتدريب تظهر بعد 6 إلى 10 أسابيع، إلا أنه في كرة القدم المدة الشائعة هي من 6 إلى 8 أسابيع. (Turpin, 2002).

عند الناشئين في سن التكوين (16-18)، نجد فترات تتراوح من 05 إلى 07 أسابيع، أو حتى 08 أسابيع في بعض البلدان، هذه الفترة يجب أن تسمح للاعبين بان يكونوا مستعدين لبداية الموسم وليس الحفاظ على الأداء طوال السنة، فمفهوم التطوير البدني يتم على المدى الطويل مع عمل بدني خاص يوزع على دورات طوال الموسم، وبما أن تحضير الناشئين يتم غالبا خلال العطل المدرسية، فمن الممكن برمجة حصتين في اليوم مع مراعاة توزيع الجرعات وحمل التدريب. هذه المرحلة تنقسم الى 03 أو 04 دورات من 01 إلى 03 أسابيع تعرف بالدورات التدريبية المتوسطة التحضيرية. وتنقسم فترة الاعداد الى:

3-1-1- فترة الإعداد العام



على المدرب رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية للرياضي. كما يراعى الزيادة في حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً كلما اقتربنا الى الإعداد الخاص قل الحجم وزادت شدته، وتمثل فترة الإعداد العام القاعدة الأساسية التي ينبني عليها الإعداد الخاص .

ويشير (علي البيك، 1998) أنه " في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى تدريجياً وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي."

ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة الرياضي على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة، عبر التدرج من الإعداد البدني العام شيئاً فشيئاً إلى الإعداد البدني الخاص لتصل المتطلبات البدنية العامة لمستوى جيد والمتطلبات الخاصة لمستوى مناسب، مع الاهتمام بالاختبارات المقننة المختلفة، ورصد حالات التدريب، والمتابعة الطبية.

3-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، حيث يتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد اين يبدأ التدريب العام بالانحسار ويزداد التدريب التخصصي، الذي يحدث تغير في ديناميكية الأحمال التدريبية بارتفاع الشدة وانخفاض الحجم، يتم في هذه الفترة تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع متطلبات الرياضة الممارسة.

أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء وربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها. كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص المرتبط بالمنافسات والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادفه وتواجهه أثناء المنافسة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعى أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المنافسات الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية في كرة القدم مثلاً مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. (كمال درويش وآخرون، 1998)



هذه الدورات التدريبية ذات حمل العمل الكبير يجب أن تخطط مع احترام مبدأ الجهد والاسترجاع، وكذا احترام مراحل الاسترجاع وشرح أهمية ذلك للرياضيين والوسائل المتاحة لتسهيل عملية إعادة الاستشفاء.

بشكل عام تسعى هذه المرحلة الى العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي بهدف الوصول باللاعبين إلى حالة تدريبية عالية.

ويضيف (Cazorla,2005) المرحلة الثانية هي عندما يتم السعي بشكل منهجي إلى التطوير المهاري أو المهاري-الخططي، وهذا بالتماشي مع الزيادة الكبيرة في الأحمال البدنية والفسولوجية، بهدف إثارة مستوى أعلى من التكيف لدى الرياضي. كما ينبغي عدم اهمال التطور التدريجي للاستطاعة الهوائية القصوى (PMA) ومختلف أشكال القوة خلال هذه المرحلة، ويضيف قائلا إن هذه الفترة هي فترة تعزيز وتطوير المستويات المطلوبة فيما يتعلق بالسرعة وتحمل السرعة والاستطاعة العضلية وتحمل القوة الخاصة، أي ما يسمى بمرحلة الإعداد البدني الخاص أو (PPS). خلال هذه المرحلة، يجب البحث عن عمل فردي وتخصصي للغاية وبشكل منهجي.

2-3- فترة المنافسات:

هي الفترة التي تقام بها وخلالها المنافسة، (مباريات الموسم التنافسي وتبدأ بأول مباراة وتنتهي بأخر مباراة خلاله الرياضات الجماعية كمثال). (يقال الحجم وتزداد الشدة) (مفتي إبراهيم، 2001). يقتضي التدريب في هذه الفترة بان تكون واجباته الأساسية هي ان يبقى الرياضي في لياقة بدنية عالية، وقدرة خططية وفنية ممتازة حيث يتم التخطيط إلى الاحتفاظ بهذا المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة مع العمل على تحقيق الأداء الأقصى لرياضي.

وفي الجزء الأول من هذه الفترة التي تسبق المنافسة كما يذكر (Cazorla,2005) حيث يجب تقليل حجم العمل بشكل كبير لصالح الاسترجاع، والتركيز على النوعية في التدريب، أي السرعة ومداومة السرعة، والاستطاعة، في تنفيذ جميع الإجراءات المهارية، أو المهارية-الخططية، (هذا ما يمكن أن نطلق عليه مرحلة "تخفيض الحجم" affûtage).

لتحقيق أقصى استفادة من إمكانات الرياضيين في هذه الفترة الحاسمة غالبًا من الموسم، يجب أن يؤدي التدريب إلى:

-المحافظة على الشدة أو حتى زيادتها.

-الانخفاض الكبير في الحجم.



-توفير فترات راحة أطول.

-يجب أن تكون التمارين المقترحة تصب في تخصص النشاط الممارس بدقة.

-أسلوب حياة صارم للغاية (نظام غذائي، استرجاع منظم، راحة، نوم، إلخ)

- تحضير نفسي مناسب لهذه الفترة.

بشكل عام، فإن المبدأ الكامن وراء تخفيض الحجم هو زيادة جميع الإمكانيات النفسية الفسيولوجية التي تتطلبها المنافسات أو المباريات المستهدفة. يحدث هذا التعويض الزائد عن طريق برمجة راحة نسبية تقع بعد فترة من الإجهاد النوعي الكبير للرياضي والمنافسة.

إلى جانب أهمية الإعداد النفسي، يتم تخصيص هذه الفترة الأخيرة بشكل أساسي لآخر التعديلات الفنية والتكتيكية التي يتم إجراؤها في ظروف مشابهة للمنافسة بأكبر قدر ممكن.

وخلال هذه الفترة، يجب الوصول بالرياضي إلى تحقيق والحفاظ على أعلى مستوى من "اللياقة البدنية". يتجلى هذا فقط خلال فترة مميزة من العائد المرتفع والمحدد بفترة قصيرة، حيث يجب عمل كل شيء لجعله يدوم لأطول فترة ممكنة: الاسترجاع المتكيف، والتحكم والدعم النفسي، والنظام الغذائي، والنوم، ونظام الحياة....

يذكر (كمال درويش وآخرون، 1998) أن المنافسات تعتبر من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى الرياضي، حيث تستلزم من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، كما تتطلب ظروف المنافسات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير (علي البيك، 1998) "أن طول فترة المنافسات يحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها، وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للمنافسة، عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق الأهداف."

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات. هذه الدورات التدريبية الأسبوعية الصغيرة يكون فيها التحول من الشكل العام الى الخاص الى شكل تنافسي يتم فيها رفع وخفض حجم التدريب وشدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض .



ويلعب التدريب المدمج خاصة في الرياضات الجماعية بدون شك الدور المهم في التدريب أكثر مما كان في مرحلة نهاية الاعداد، في هذه الفترة يرتبط التدريب على الناحية البدنية ارتباطا وثيقا بالتدريب على المهارات الفنية والخططية، هذا يعني أن التمرين الواحد قد يشمل التدريب على الناحية البدنية والمهارات الفنية والقدرة الخططية معا.

فيما يفيد (Dellal, 2017) أنه حاليا في كرة القدم نظرا للأحمال التدريبية التنافسية الثقيلة فمن الضروري تخطيط دورات الاسترجاع والتعافي في الدورة المتوسطة.

3-3- الفترة الانتقالية:

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي وتنتهي بأول وحدة تدريبية في الرياضات الجماعية، وفي فترة الإعداد للموسم التنافسي التالية (مفتي إبراهيم 2001). تمتد من (4-8) أسابيع حسب البلد ومستوى المنافسة. وهي فترة ينخفض فيها الأداء اين يمكن للرياضي ان يسترجع بدنيا ونفسيا من الجهود المبذولة في المنافسة، يتم التخطيط في هذه الفترة الى المحافظة على حد أدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي، وإنعاش الحالة لنفسية للاعب (خفض التوتر، تقليل الشعور بالملل، رفع الروح المعنوية).

كما تسمح هذه الفترة بعودة مستوى أداء الرياضيين المصابين طويلا، او ممن يعانون من انخفاض النسق خلال الفترة النهائية من المنافسة. كذلك إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى الرياضيين.

وكمثال في كرة القدم في بعض البلدان بنموذج تخطيط دورات مزدوج، تبرمج فترتان انتقالتين، الأولى بنهاية مباريات الذهاب، من إثنين الى خمسة أسابيع انتقالية موزعة بين واحد الى ثلاثة اسابيع راحة كاملة، واثنين الى ثلاثة أسابيع مرحلة نشطة التي تسبق استئناف مباريات الإياب او الى تحضير شتوي من أربعة الى خمسة أسابيع حسب البلد .

يضيف (حنفي محمود، 1990) وفي حالة وجود فترتان انتقالتين: " الفترة الأولى بين قسبي الدوري، والفترة الثانية بين موسمي كرة القدم. في الفترة الأولى يكون الهدف من التدريب هو الاعداد البدني والفني والخططي للقسم الثاني من فترة المباريات وهو القسم الاشق اذ توجد مباريات الكاس بالإضافة الى مباريات الدوري.

اما الفترة الثانية من الفترة الانتقالية وهي كما ذكرنا بين الموسمين، فيكون الهدف من التدريب خلالها هو الترويح عن اللاعبين بعد الشد العصبي الناتج عن مباريات الموسم السابق والعمل على الاحتفاظ اللاعبين بقدر الإمكان بلياقتهم البدنية وتجنب هبوط مستوى هذه اللياقة."



ويضيف (Cazorla,2005) في معظم الرياضات الجماعية، عادة ما يكون استئناف التدريب حوالي شهر قبل أول مباراة رسمية في البطولة، هذه المدة قصيرة من أجل الوصول إلى مستوى الشكل الأمثل للاعب، حيث يستغرق الأمر ضعف ذلك: 6 إلى 8 أسابيع تدريب كل يوم كما سبق ذكره، لهذا يجب على الرياضي أن يستعد للموسم الرياضي قبل انطلاقه، فبعد أسبوعين من الراحة الكاملة، يجب على الرياضي تنظيم حصتين أسبوعيتين على الأقل مخصصتين للحفاظ على قدرته الهوائية (الركض، ركوب الدراجات، والسباحة وما إلى ذلك) وتقوية للعضلات بشكل عام، وحصص ذات طابع المتعة تركز على تنفيذ السرعة القصيرة، الانطلاقات السريعة، تغيرات في الاتجاه، إلخ. على سبيل المثال عن طريق لعب التنس أو السكواش أو رياضة جماعية أخرى غير تلك التي تمارس رسمياً (الأثار النفسية لمحو ضغط الموسم الرياضي).

خلال الحصص التدريبية أو تطوير قدرة الهوائية، يجب على الرياضي زيادة المدة تدريجياً (من 30 إلى 45 دقيقة) والشدة (من 70 إلى 75٪ من السرعة الهوائية القصوى VMA أو من 80 إلى 85٪ من معدل النبض الأقصى FCmax) لاستئناف الأسبوع الأول من التدريب الجماعي، لذلك يجب اعتبار هذه الفترة فترة جزء من الإعداد البدني العام الأساسي المخصص بشكل خاص للمحافظة على المكتسبات، وحتى للتطوير تكيف الجهاز الدوراني والتنفسي وتقوية العضلات بشكل عام.

هذا يعني أنه حتى خارج الموسم يجب تنظيم التدريب. لذا فقبل مغادرة الرياضيين في نهاية الموسم، سيكون من الأفضل تحديد حصة تقييم نهائية للسماح لهم بتحديد حد أدنى لبرنامج المحافظة على المكتسبات بشكل فردي.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

- 1- التدرج في التحضير يكون من الكمي إلى النوعي، من الحجم إلى الشدة، من العام إلى الخاص.
- 2- تخطيط فترات التدريب هو نهج تدريبي سريع الاستجابة ومخطط جيداً يزيد من مكاسب التدريب وتحسين الأداء.
- 3- الغرض من الأعداد هو نقل الرياضي مباشرة إلى مستوى التكيف المطلوب لتحمل الأحمال التدريبية المتزايدة في الفترات القادمة.
- 4- في نهاية فترة الأعداد الخاص يجب المحافظة على الحجم أو حتى زيادته.
- 5- طول فترة المنافسات يحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها.
- 6- في الفترة الانتقالية أي خارج الموسم يجب تنظيم التدريب ومتابعة الرياضيين.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- 1- كيف يتم تسيير الفترة التي تسبق المنافسات الرسمية؟



المحاضرة الخامسة: تخطيط فترات التدريب

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالدورات التدريبية.

✓ معرفة فترات الاعداد للموسم الرياضي.

✓ معرفة بعض المعطيات والمفاهيم ذات جوانب التدريب الرياضي.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي أهمية معرفة تخطيط فترات التدريب بالنسبة لوضع الدورات التدريبية.

2- مدى إدراك الطلبة لكيفية توظيف المعارف الخاصة بالبرمجة وتخطيط فترات التدريب في

اعداد الدورات التدريبية.

مدة المحاضرة: حصة واحدة



المحاضرة الخامسة: الدورات التدريبية (les cycles de l'entraînement)

1- الدورة التدريبية الصغرى: microcycle

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى (10) أيام أو قد تقل إلى يومين تدريبيين، وبذلك يمكن أداء من (1-2) وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود (4-12) وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي. (بسطويهي أحمد، 1999).

وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل مرحلة من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة منافسات أم دورة استشفاء، كما يتم تشكيل حمل الدورة الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة.

حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب وإستعادة الشفاء بالوصول إلى التعويض الزائد، وعلى ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية الطويلة والمتوسطة حيث تتشكل منها تلك الدورات. وتعتبر كل دورة صغرى بما تحتويه من وحدات تدريبية وحدة متكررة ذات إختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية وحتى نهايتها، فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها ليس فقط من مرحلة لأخرى، بل من دورة تدريبية لأخرى لاحقة ومن سنة تدريبية لأخرى أيضا.

ومن العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى، يذكرها (أحمد الباسطي 1998) نقلا عن: Mateveiv (1981)

-نظام حياة الرياضي.

-عدد الوحدات التدريبية.

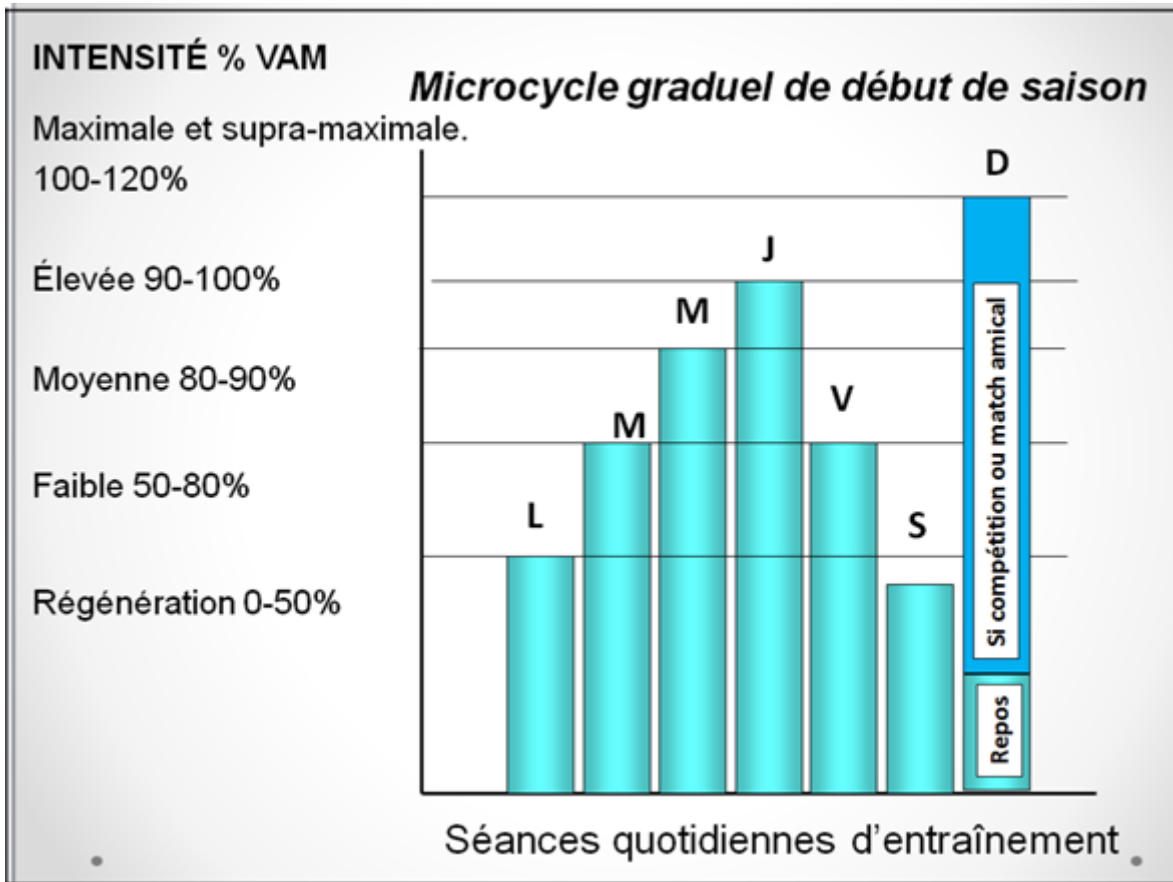
-رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية.

-مكانة دورة الحمل الصغرى في النظام العام من خطة التدريب .



ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل لمختلف الرياضيين على اختلاف المستويات، لذا يتطلب من المدرب اختيار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والموارد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

ويضيف (Cazorla,2005) أنه يجب احترام مبادئ برمجة التدريب المذكورة سابقاً F.A.I.T.P.A.S.، كما يجب أن يكون ترتيب الدورات التدريبية الصغيرة متناسقا ومنسجما لعدة أسابيع متتالية أي خلال نفس الدورة التدريبية المتوسطة.



الشكل (08): مثال عن محتوى دورة تدريبية صغرى في بداية الموسم

كيف يتم تحديد محتويات دورة مصغرة؟

يعتمد تحديد محتوى الدورة الصغيرة دائماً على العديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جيداً.

- في البداية يجب تحديد الفترة التي يكون فيها، أي المكان الذي تحتله الدورة الصغيرة في (mésocycle) في الدورة التدريبية المتوسطة وفي التخطيط الشامل للإعداد البدني المخطط للموسم.



- بشكل عام، بعد عطلة نهاية أسبوع (الراحة) أو المنافسة أو المباراة، تكون الحصة التدريبية هوائية، أو ما يعرف بـ PPG.

- اليوم الثاني، نقوم بزيادة الشدة نحو العمل على الاستطاعة الهوائية القصوى PMA وسرعة.

- اليومين الثالث والرابع مخصصان للتدريبات عالية المستوى وعالية الشدة والتي تكون مرتبطة بطبيعة الرياضة الممارسة.

- في اليوم الخامس يجب منح الأولوية للجوانب الفنية والتكتيكية والاسترجاع الفعال قبل يوم المنافسة، يوم المباراة، وفي حالة الرياضات الفردية، يكون هذا اليوم مخصصة لحصة ذات شدة عالية تحاكي مجريات المنافسة.

في حالة الرياضات الجماعية، إذا أقيمت المباراة في وقت متأخر بعد الظهر أو في المساء، نقوم في الصباح بالإضافة إلى التعليمات التكتيكية، تنبيه عضلي عصبي (un éveil neuro-musculaire) على أساس تمارين انفجارية أو / والسباقات القصيرة جدًا ومتباعدة بينها، ويوصى بالاسترجاع السلي لمدة طويلة نسبيًا (دقيقتان).

كما يجب وضع برمجة للدورة التدريبية الصغيرة، تحدد فيها أهم أهداف كل حصة، بالإضافة إلى توقيت ومكان اجرائها.

Semaine n : 02

Samedi	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
Repos	<p>Capacité aérobie</p> <p>- 3x25 min récup= 8 min (70 % VMA).</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	<p>Musculation légère :</p> <p>- Echauffement musculaire et articulaire : 25 min.</p> <p>- circuit training : (2 tour -07 ateliers).</p> <p>(90 min)</p>	Repos	<p>Capacité aérobie</p> <p>- 45 min récup= 8 min (70 % VMA).</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	<p>Capacité aérobie :</p> <p>- 3x15 min récup= 5 min (70 % VMA).</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	<p>Course : 15min</p> <p>Vivacité : 15min</p>
<p>travail : PMA - intermittent</p> <p>Course : 2(12+8).</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos – gainage.</p> <p>(90 min)</p>	<p>Travail tactique : Animation défensive.</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage.</p> <p>(90 min)</p>	<p>coordination :</p> <p>2* (2x6). Travail tactique : Animation offensive.</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage Assouplissement et étirements.</p> <p>(90 min)</p>	<p>Vitesse de déplacement : - 4*(10-15-20) m</p> <p>Travail tactique : Animation offensive.</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	<p>Capacité aérobie :</p> <p>2- 8x8 :(64*41) m/ - 1x10 min récup= 2 min (85 % f_{cc} Max).</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	<p>Matche d'application :</p> <p>Renforcement musculaire : Abdos –gainage</p> <p>(90 min)</p>	Repos



الشكل (09): برمجة دورة تدريبية صغيرة لبدء الموسم في كرة القدم لنادي ينشط في البطولة المحترفة الثانية (منصوري عبد الله، 2018)

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT : SEMAINE N : 02						
Samedi	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
	08.30-10.00 Forêt	90.00-11.00 Salle de musculation	Repos	08.30-10.00 Forêt	08.00-09.30 Forêt	08.00-09.30 Forêt
SOIR						
16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football/piscine.	17.00- 19.00 Terrain de football	17.00- 19.00 Terrain de football	Match amical

الشكل (10): برمجة توقيت ومكان التدريبات لدورة تدريبية صغرى في بداية الموسم (منصوري عبد الله، 2018)

2-الدورة التدريبية المتوسطة (mésocycle):

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي. وتتنوع درجات أو مستويات الحمل خلالها طبقاً لتتابع تشكيل الدورات الصغيرة بما يتناسب وخصائص الفترة التدريبية والهدف منها، وفي جميع الحالات يرى الخبراء على ضرورة إنتهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء، تتضمن إنخفاض مستوى الحمل وخاصة للمستويات العالية، وبصفة عامة عند تكيف التدريب (أحمد الباسطي، 1998).

وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لت مثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى، والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، فبالنسبة لمرحلة التحضير العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك مرحلة التحضير الخاص، هذا بالإضافة إلى مرحلة ما قبل المنافسات والمرحلة الرئيسية.

وعلى ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع ويتوقف ذلك على مايلي:

-البرنامج الزمني الخاص بالمنافسات المحلية والدولية التي يشترك فيها الرياضي.

-مستوى الرياضي وامكانياته في المقدرة على التكيف واستعادة الشفاء.



- طرق التخطيط ونظام الدورات الصغيرة .

- كيفية الانتقال من دورة متوسطة إلى أخرى.

يجب الأخذ في الاعتبار التغيرات العضوية التي تم الوصول إليها بالفعل، وللانتقال من دورة متوسطة إلى أخرى، من الضروري:

1- تقييم التقدم المحرز والمستوى الذي تم الوصول إليه ثم وضع أهداف جديدة للدورة المتوسطة الموالية.

2- إذا لم يتم الوصول إلى الأهداف المحددة في نهاية هذه الدورة المتوسطة، نقوم بإعادة تعديلها من خلال تكييفها بشكل أفضل، وبالتالي تغيير هيكل الدورات الصغيرة المقدمة إذا لزم الأمر.

- لذلك يتطلب تغيير الدورة الصغيرة تقييم وبرمجة أهداف واقعية جديدة للدورات الصغيرة الموالية للدورة المتوسطة الجديدة.

3-الدورة التدريبية الكبرى Macro Cycle

يقصد بها أيضا الموسم التدريبي، وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة وقل تكوين لها يدوم لثلاثة أشهر تقريبا وحتى أكثر من العام، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطة الاعداد للبطولات الرياضية، والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة التنمية طويلة المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات.

يرى أحمد الباسطي (1998، ص 157) أن تكوينها الداخلي يتوقف على خصائص الرياضي والرياضة والهدف العام خلال المرحلة التدريبية، وهي بذلك تحتوي على جميع أنواع الدورات المتوسطة والصغيرة كل في مكانه المخطط له خلال الموسم التدريبي، حيث تتميز كل مرحلة تدريبية خلال فترات التدريب بواجبات مختلفة يتم وضع التشكيل والتسلسل المناسب للدورات الصغيرة بما يحقق هذه الواجبات .

وإذا نظرنا الى الدورة التدريبية الكبرى لموسم رياضي نجد ان تشكيل الدورات المتوسطة المكونة له تختلف طبقا لتقسيم الموسم التدريبي لفترات، بناء على طبيعة المنافسة ونوع الرياضة، حيث تتشكل الدورات الصغيرة والمتوسطة بشكل تحقق الهدف المراد بلوغه في كل فترة.

الشكل (10): مثال لدورة تدريبية في المرحلة التحضيرية لبدء الموسم الرياضي لفريق ينتهي الدوري المحترف الثاني (منصوري عبد

الله، 2019)



Mois		Mais/ Juin/ JUILLET/ 2018	AOÛT 2018				Septembre 2018	
Semaines	N°		01	02	03	04	05	06
	Date		01-08/07-08	09-08/15-08	16-08/22-08	24-08/30-08	01-09/07-09	08-09/14-09
Périodes		TRANSITOIRE	PREPARATOIE					
Stage		Travail Individuel	PPG	PPA	PPS		PPC	
PHYSIQUE		Remise en forme : • End. capacité • Renforcement musculaire sans charges • Souplesse	Développement de : • Endurance capacité • Renforcement musculaire (gainage) • Endurance force /Force maximale • Vitesse, Coordination / Souplesse	Développement des qualités physiques spécifiques : • Endurance puissance • Endurance capacité • Force maximale /Force vitesse • Vitesse /Coordination et souplesse	STAGE • Perfectionnement de la PPS		Travail de coordination et de souplesse avec une grande vivacité.	
PSYCH-MENTAL			-Mobilisation des joueurs pour subir les charges		Esprit combatif, de sacrifice et persévérance			
THEORIQUE			• Hygiène et règlement		Notions tactiques et Analyse vidéos			
Marchés	Amicaux		00	01	01	03	01	01
	Championnats		00	00	00	00	00	00
Coupe d'Algérie			00	00	00	00	00	00
Séances pratiques			10	12	10	10	10	07
Jours de repos			01	01	01	01	01	02
Volume horaire			12.50 H	14H	11.50H	11.50H	11.50H	08H
Séances théoriques			01	00	01	01	01	01
C.M.S			01	/	/	/	/	/
Tests			02J				02J	
MESOCYCLE		N°	01			02		
		Type	Mise en Train/ Base de Développement			Base de Développement/ Précompétitif		
MICROCYCLE		N°	01	02	03	04	05	06
		Type	Contrôle et Mise en Train	développement	Récup	CHOC	CHOC	Affutage
WC	Grandes		02	03	00	04	04	00
	Moyennes		06	06	06	03	03	05
	Petites		02	03	04	03	03	02
DYNAMIQUE DES CHARGES		100%						
		90%						
		80%						
		70%						
		60%						
		50%						
		40%						
		30%						
		20%						
		0%						



اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

- 1- تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي.
- 2- يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على نوع الرياضة الممارسة.
- 3- الشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى موقعها خلال الموسم الرياضي.
- 4- قدرة الرياضي على التكيف واستعادة الشفاء من أهم المعطيات التي تحدد المدة الزمنية للدورة المتوسطة.
- 5- التكوين الداخلي للدورة التدريبية الكبرى يتوقف على خصائص الرياضي والرياضة والهدف العام خلال المرحلة التدريبية.
- 6- تشكيل الدورات المتوسطة المكونة للدورة التدريبية الكبرى طبقا لتقسيم الموسم التدريبي لفترات.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- 1- بالنظر الى المعارف المكتسبة كيف يتم وضع الدورة التدريبية الكبرى لموسم رياضي؟



المحاضرة السادسة: برمجة الوحدات التدريبية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالوحدات التدريبية.

✓ معرفة الدورات التدريبية.

✓ معرفة بعض المعطيات والمفاهيم ذات الصلة بجوانب التدريب الرياضي.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي أهمية معرفة الدورات التدريبية بالنسبة لوضع أهداف الوحدات التدريبية.

2- مدى إدراك الطلبة لكيفية توظيف المعارف السابقة في اعداد الوحدات التدريبية

التدريبية.

مدة المحاضرة: حصتين



المحاضرة السادسة: برمجة الوحدات التدريبية

1- تعريف الوحدة التدريبية:

تعرف وحدة (جرعة التدريب) بأنها " مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق " كما تعرف وحدة التدريب بعدة مسميات أخرى منها: " وحدة التدريب اليومية، الخطة اليومية، الدرس التدريبي " وينظر اليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثا الخطئية. كما قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات الرياضية العليا .

2- برمجة الوحدة التدريبية:

عند برمجة أي وحدة تدريبية يجب مراعات الشروط التالية:

- تحديد الأهداف.
- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف .
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات .
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين .
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها .
- تدوين تاريخ الوحدة .
- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهديئة. (مفتي إبراهيم، 2001).

3- التغيرات الناتجة عند الحصة التدريبية:



إن التطور التدريجي "لحالة التدريب" (أو الحالة البدنية المحددة) للرياضي ناتج عن امتداد وتعزيز التغيرات التي تم الوصول إليها في نهاية الحصة التدريبية. حيث تتجلى بطريقتين:

1- من خلال مرحلة تغيير فورية: والتي يمكن أن تستمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات حسب الشدة ومدة التمارين التي سبقتها وتعتمد أيضًا على مستوى التدريب والخصائص الفردية للرياضي، وتتميز هذه المرحلة باستعادة التوازن المضطرب بسرعة أو ببطء للوسط الداخلي (مختلف الأجهزة الوظيفية).

2- ومن خلال مرحلة البناء: يتم خلالها تغيرات دائمة للأعضاء والأنسجة العاملة، وذلك تحت تأثير المشاركة للتمثيل الغذائي وعدد معين من التفاعلات الكيميائية الحيوية، وبمرور الوقت يُعرّف هذا على أنه تكيف مستمر.

في الواقع، عادةً ما يحدث هذا التطور نتيجة للتفاعل المثالي بين التمرين والراحة، والذي يلعب دورًا رئيسيًا في برمجة التدريب. اعتمادًا على نوعيتها، يمكن أن تشكل هذه العلاقة، ضمن دورة تدريبية مصغرة، ثلاثة أنواع رئيسية من التفاعلات:

1 - تأثير ضئيل أو معدوم.

2- التحسين الأمثل لحالة الجسم.

-عندما يتم وضع عدد قليل جدًا من الحصص التدريبية ذات شدة مرتفعة (1 أو 2) في الدورة التدريبية المصغرة، يتم الحصول على النوع الأول من النتيجة.

- تحدث تفاعلات النوع الثاني عندما يتم وضع العدد الأمثل من هذه الحصص مع التناوب المناسب لعمليات الاسترجاع.

3- وأخيرًا، يمكن أن يؤدي سوء استخدام الحصص ذات الأحمال العالية (الكثير مما يسمى بالحصص اللبينية "اللاكتيك"، وتدريب الوزن بأحمال ثقيلة جدًا، والاسترجاع غير الكافي) إلى حالة التدريب الزائد.

- من ناحية أخرى نعلم أن إعادة التكوين، أو حتى التعويض الزائد، لبعض الوظائف واحتياجات الطاقة المستخدمة، تحدث في أوقات مختلفة. لذلك هناك اختلاف في المدة اللازمة لظاهرة الاسترجاع.

- ومن ناحية أخرى، التعب على وجه الخصوص يعمل على تحفيز وتسريع عملية إعادة تكوين الاحتياطات المستخدمة. كلما انخفض المستوى الأولي لهذه الاحتياطات الطاقوية، كلما زادت إعادة تكوينها بسرعة وبتركيز أعلى من المستوى الأولي.

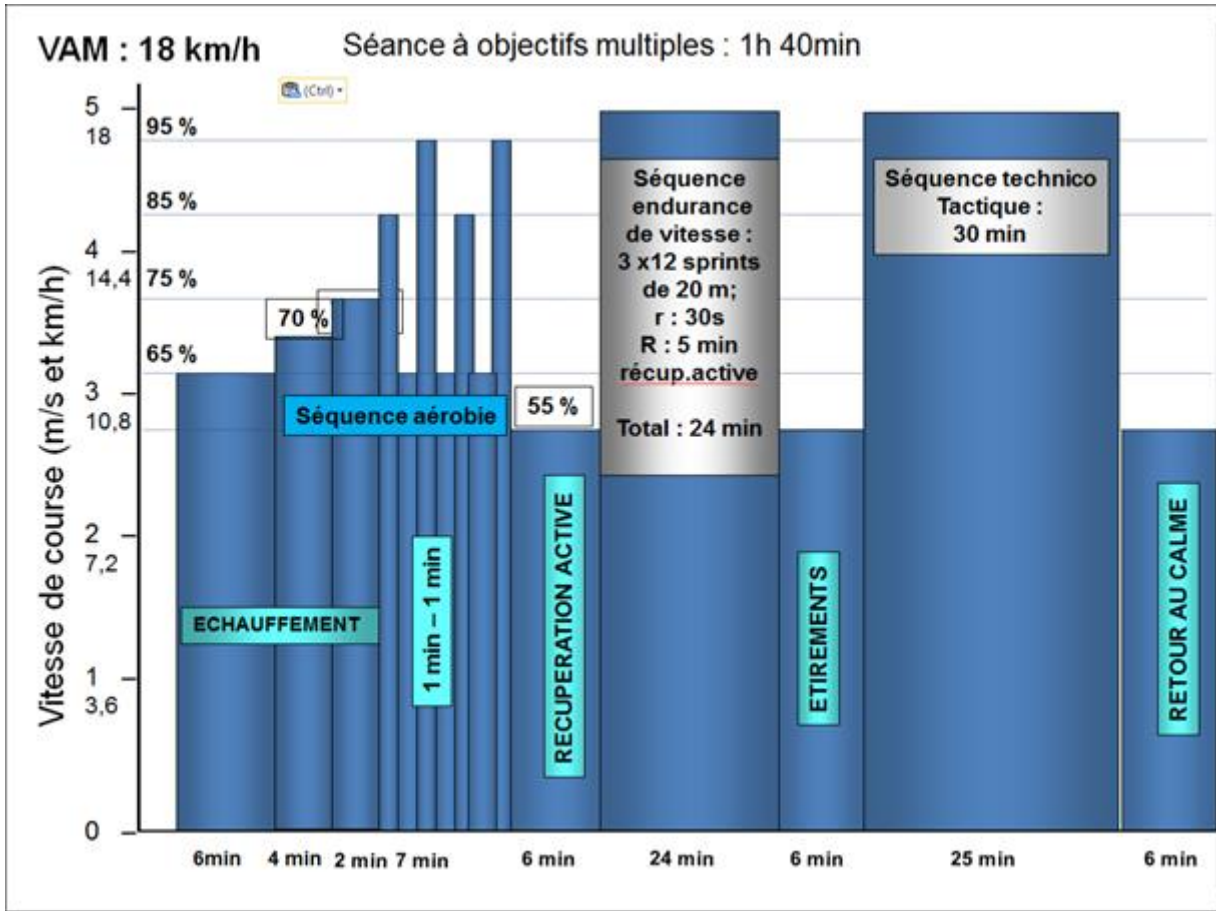


وبالتالي، فإن كل شيء يعتمد على مستوى إستعمال مصادر الطاقة المختلفة أثناء التمارين والحصص التدريبية المقترحة (مبدأ الحمل الزائد). (Cazorla,2005)

4- تصنيف الحصص التدريبية:

تختلف الحصص التدريبية من حيث الهدف أو عدد الأهداف المراد الوصول إليها، وهذا تبعاً لنوع الدورة التدريبية الصغيرة والمرحلة التي تكون فيها، ويمكن اختصارها في:

4-1- الحصص التدريبية ذات الهدف الواحد: وهي تستنفد احتياطات الطاقة المطلوبة وفقاً لشدة التمرين ومدته وبطريقة أعمق وموضعية للغاية، يؤدي هذا إلى إعادة تكوينها بشكل انتقائي وقد يكون لها تأثير محدد للغاية. لذلك فإن هذا النوع من الحصص يتميز بدقة التأثير الفسيولوجي المطلوب، يمكن على وجه الخصوص، تقديم هذه الحصص لرياضي حددنا له أوجه قصور في أدائه البدني، وبشكل أكثر تحديداً، وفقاً لتخصصه أو المنصب الذي يشغله في فريق رياضي جماعي. بشكل عام، من الأفضل استخدام الحصص ذات الهدف الواحد في الدورات الصغيرة الأولى لاستئناف التدريب وكذلك في مرحلة خفض الحجم. ويمكن استخدامها أيضاً طوال الموسم الرياضي حيث تشكل حصة أو حصتين مع "حمل" عالٍ خاص بنوعية الدورة التدريبية الصغيرة. ويتم استعمالها أيضاً وفقاً للصفة المهيمنة للدورة الصغيرة ويتم تنسيقها إما مع حصص ذات أهداف متعددة، أو مع حصص ذات صفة مهيمنة تسهل الاسترجاع.



الشكل (12): مثال عن حصة تدريبية متعددة الأهداف (Cazorla, 2005)

5- تناوب الحصص التدريبية من أجل الحصول على التأثير الأمثل:

يعتمد حسن اختيار أهداف الحصص التدريبية المتتالية على التأثيرات المتبادلة للاستثارة الفسيولوجية المختلفة (الجدول 5)، وبالطبع على العدد الفعلي للحصص التدريبية المخطط لها في الأسبوع.

- في حالة حصتين في رياضات معينة، قد نستغرق وقتاً أطول للحصول على النتائج وتكون غير مؤكدة (عشوائية) في هذه الحالة، يقوم المدرب باختيار أولوية دمج الاعداد البدني في الأشكال المهارية والمهارية التكتيكية للتدريب، ويتم تخصيص حوالي ثلثي الوقت للإعداد المهاري والمهاري التكتيكي الذي يدمج التحضير البدني مع السعي إلى احترام المبادئ المذكورة سابقاً، وخلال الثلث المتبقي والذي يفضل برمجه بعد الإحماء مباشرة، كما يجب أن ترمج إحدى الحصص على أهداف متعددة بينما في الحصة الأخرى يتم تحديد عنصر أو اثنين من العناصر المهيمنة الرئيسية.



- في حالة أربع حصص أسبوعية أو أكثر، يصبح التخطيط أمراً ضرورياً.

وبشكل عام، تشير الجداول 7 بالإضافة إلى الأشكال التي تم ادراجها في مبادئ البرمجة الخاصة بظاهرة التعويض الزائد إلى البدائل الممكنة لتناوب الحصص التدريبية وغير الحصرية.

Contenu de la séance d'entraînement محتوى الحصة التدريبية	التأثيرات الرئيسية الفورية Effets immédiats principaux		Alternance suggérée avec séances du type : اقتراح التناوب مع حصص من نوع:
Objectif principal الهدف الرئيسي	Baisse des réserves en الاحتياطات الطاقوية التي تنخفض	Effet stimulant sur : التأثير على:	
Vitesse, puissance السرعة، الاستطاعة	Phosphagènes (ATP PCr) الفوسفوكرياتين	Système oxydatif نظام الأكسدة (القدرة الهوائية) (Capacité aérobie)	Endurance et puissance aérobie maximale المداومة (PMA)
Capacité aérobie القدرة الهوائية (Puissance + endurance) (الاستطاعة + مداومة)	الجليكوجين Glycogène (...AGL)	تشكيل Synthèse ATP-PCr	Vitesse ou Capacité lactique السرعة أو القدرة اللبينية
Capacité lactique (Puissance + endurance) القدرة اللبينية (مداومة + استطاعة)	Production de lactate et de protons H ⁺ الجليكوجين بالإضافة إلى تراكم حمض اللبن وشوارد الهيدروجين	Néoglycogénèse et système oxydatif إعادة بناء الجليكوجين ونظام الأكسدة	Endurance et puissance aérobie maximale المداومة (PMA)

الجدول (05): التأثيرات الأيضية المختلفة للحصص التدريبية والحصص التي يمكن تناوب معها. (Cazorla,2005)

6- برمجة الحصص التدريبية عالية الشدة خلال الدورة التدريبية الصغيرة:

أن برمجت الحصص التدريبية العالية الشدة وذات الأحمال التدريبية المرتفعة هي النقطة التي تفصل بين نجاح أو فشل التخطيط الرياضي، ويرتكز عدد هذه الحصص المبرمجة على مستوى الرياضي الذي يتنافس فيه، على سبيل المثال، تتطلب مستويات "النخبة" و "البطولات الوطنية" حالياً تكثيفاً كبيراً للتدريب، والذي لا يمكن الوصول إليه دون زيادة عدد الحصص عالية الشدة في الدورة الصغيرة، لذلك من الضروري مراعاة التأثير التراكمي لمثل هذه الحصص التدريبية.

ويجب أخذ الحيطة والحذر عند برمجت حصتين تدريبيتين عاليتي الشدة ولهما نفس الهدف ونفس التأثيرات التراكمية وبفاصل زمني 24 ساعة في نفس الدورة الصغيرة، ويمكن برمجتها بالنسبة للرياضيين المتدربين بشكل جيد ومستمر ومع مراعات فترة الاسترجاع البينية (24 إلى 36 ساعة)، ومع الأخذ بعين



الاعتبار وجود تعب خاص، عصبي أكثر منه أليضي، ويترجم هذا التعب بانخفاض الاستثارة، وتدهور ملحوظ في سرعة الحركية، وبالتالي تأثير معاكس لما نسعى اليه.

إن برمجة حصتين أو ثلاث حصص أسبوعية بشدة عالية وبأهداف مختلفة، حتى وإن كانت مبرمجة على فترات متقطعة كل أربع وعشرين ساعة، لا تكون لها نفس العيوب السابقة الذكر.

بشكل عام، لا تؤدي حمولة العمل الكبير، الذي يتم برمجتها على خلفية من التعب الناجم عن حصة مختلفة تمامًا عن الأولى، إلى تفاقم التعب الخاص، ولكنه يتسبب في انخفاض الجانب آخر من الأداء. على سبيل المثال، حصة "السرعة" التي يتم برمجتها بعد حصة "المداومة الهوائية" يمكن ملاحظة أن إمكانيات السرعة تقل ولكنها لا تقلل من مستوى المداومة الهوائية.

برمجة ثلاث أو حتى أربع حصص أسبوعية بشدة عالية وبأهداف مختلفة هي الحد الأقصى الذي يمكن أن يُطلب من رياضي محضر جيد إجراؤها دون المخاطرة بالوقوع في التدريب الزائد، يجب أن تحترم الدورات الصغيرة التي تشتمل على أربع من هذه الحصص، ليس فقط مبدأ التأثير التراكمي، ولكن أيضًا التناوب الأساسي بين العمل والاسترجاع.

7- طبيعة ومدة الاسترجاع الفاصلة بين الحصص التدريبية:

في حالة الدورات التدريبية الصغيرة التي تتكون من ثلاث إلى أربع حصص:

-ست ساعات بعد الحصة الأخيرة، أو بعد المنافسة أو مباراة نهاية الأسبوع، يكون انخفاض في جميع إمكانات الطاقة.

-بعد أربع وعشرين ساعة، وبصرف النظر عن الاستطاعة اللبينية (la puissance lactique) التي لا تزال أقل من مستواها الأصلي، فقد استعادت جميع إمكانات الطاقة الأخرى قيمها الأولية.

- بعد ستة وثلاثين إلى ثمانية وأربعين ساعة، أي عندما تستأنف دورة صغيرة جديدة عادةً بعد المنافسة، تكون جميع الإمكانيات قد عادت إلى مستواها الأولي بل وتجاوزته.

بالإضافة إلى ذلك، وكما ذكرنا سابقًا، فإن الزيادة الكبيرة في تناول الكربوهيدرات أثناء الوجبات بعد المنافسة، تعزز الاسترجاع بشكل خاص لإعادة شحن احتياطات الجليكوجين.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة

المطلوب 1: ضع علامة (ص) أمام العبارات الصحيحة و(خ) أمام العبارات الخاطئة

1- يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقًا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها.



- 2- الحصص التدريبية متعددة الأهداف هي التي لها تأثير فيزيولوجي محدد بدقة.
- 3- ويمكن برمجة الحصص التدريبية عالية الشدة بالنسبة للرياضيين المتدربين بشكل جيد ومستمر ومع مراعات فترة الاسترجاع البينية (12 إلى 24 ساعة).
- 4- يعتمد حسن اختيار أهداف الحصص التدريبية المتتالية على التأثيرات المتبادلة للاستثارة الفسيولوجية المختلفة.
- 5- بعد أربع وعشرين ساعة من الاسترجاع تكون فقد جميع إمكانات الطاقة قد استعادت قيمها الأولية.
- 6- برمجة ثلاث أو حتى أربع حصص أسبوعية بشدة عالية وبأهداف مختلفة هي الحد الأقصى الذي يمكن أن يُطلب من رياضي محضر جيدا.

المطلوب 2: أجب على السؤال الموالي:

- 1- ماهي التأثيرات الأيضية للحصص التدريبية (حسب الصفة البدنية المستهدفة) والحصص التي يمكن أن تنجز بعدها (حسب الصفة البدنية)؟