

المحاضرة التاسعة: خطط و برامج علم التدريب الرياضي

تخطيط التدريب هو عملية و طريقة علمية تهدف الى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا في التدريب و المنافسة، و يعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي، و يعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي لذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة و الخطأ و المصادفة.

و يعتبر التخطيط لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي.

و يجب ان يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، و تحديد اسبقية كل منها.
- 3- تحديد مختلف النظريات و الطرق و الوسائل التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات.
- 4- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- 5- تحديد انسب أنواع التنظيم.
- 6- تحديد الميزانيات اللازمة.

* الاشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي:

تختلف خطط التدريب الرياضي وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها و أهدافها و

محتوياتها، و يستخدم المدرب الأنماط التالية:

1- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية): تعد جرعة التدريب الوحدة الأساسية لتشكيل

البرنامج التدريبي، و هي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تكون في صورة احمال

تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة.

- المكونات الأساسية لتشكيل الجرعة التدريبية:

أ- المرحلة التمهيديّة (التحضيرية او الاحماء).

ب- المرحلة الأساسية.

ج- المرحلة الختامية (النهائية).

2- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycles): تتكون فترة الحمل الصغرى من عدة

جرعات تدريبية، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها اهداف

الدورة و موقعها داخل الموسم التدريبي، و الوقت النسبي المخصص لها، غير ان اكثرها

استخداما هي فترة أسبوع، نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي

للاعب، و ان كان يمكن ان تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 الى

10-14 يوم، و في الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف

الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً.

و يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب، و بما تتطلبه تلك
المواسم من تشكيل حمل التدريب و الذي يحقق غرض كل موسم الى ثلاث أنواع رئيسية:

أ- الدورة التدريبية الصغرى التدريجية.

ب- الدورة التدريبية الصغرى للاعداد الخاص (الصدمة).

ج- الدورة التدريبية الصغرى الاسترجاعية.

* أنواع الدورات التدريبية الصغرى: يرى ريسان خريط و أبو العلا عبد الفتاح ان أنواع الدورة
التدريبية الصغرى تتكون من:

أ- الدورة التمهيدية.

ب- الدورة الأساسية

ج- دورة الاعداد للمنافسة.

د- دورة استعادة الاستشفاء.

هـ- دورة المنافسة.

و- الدورة التعويضية.

3- الدورة التدريبية المتوسطة: (Mesocycles): تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء

الدورة الكبرى او الموسم التدريبي، و هي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية)

يتراوح عددها ما بين 4-6 دورات، و يختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، و غالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، و هذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الاعتقاد بان حيوية الانسان و نشاطه البدني يأخذ شكلا تموجياً ما بين الارتفاع و الانخفاض، و تستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوم تقريبا، و ينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية عند اللاعبات.

* أنواع الدورات التدريبية المتوسطة:

أ- الدورة التدريبية المتوسطة التحضيرية (الاعدادية).

ب- الدورة التدريبية الأساسية (القاعدية).

ج- دورة مراقبة الاعداد (الاختبارية).

د- الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة.

هـ- الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة.

و- الدورة التدريبية المتوسطة الاسترجاعية.

4- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycles): الدورة التكوينية و يقصد بها أيضا الموسم

التدريبي، و تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة، و هي في نفس الوقت احدى حلقات الاعداد طول العام، و الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الاعداد طويل المدى، و

التي تمتد لعدة سنوات و يتحدد تشكيل و طول دورة الحمل الكبرى من عدة شهور الى اربع سنوات حينما يكون الهدف هو الاعداد للمشاركة في دورة اولمبية.

5- خطة التدريب السنوية: و تنقسم الى:

أ- **خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي:** و يتم تخطيط التدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب كرة القدم. أي على أساس ان السنة الواحدة تحتوي على موسم تنافسي واحد.

ب- **خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي:** و يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس ان السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثاني و بعدها المرور لفترة استشفائية تقويمية ثانية.

ج- **خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية:** و يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاث مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

6- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى:

تعتبر خطة التنمية طويلة المدى اكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، و يشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، و يرى بعض العلماء ان

خطط التنمية الرياضية طويلة المدى تنقسم الى المراحل التالية:

- المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي.

- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي.

- مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية.