****

**جامعة الجيلالي بونعامة**

**بخميس مليانة**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**مقياس: التخطيط والبرمجة الرياضية**

**تخصص تدريب رياضي**

**للسنة الثانية ليسانس**

**من إعداد: الأستاذ الدكتور**

 **العربي محمد**

**2022/2023**

**مختلف محاور مقياس التخطيط والبرمجة الرياضية**

**1-مدخل عام للتخطيط و البرمجة.**

**2-أنواع التخطيط في المجال الرياضي :**

**\*التخطيط الطويل المدى**

**\*التخطيط المتوسط المدى**

**\* التخطيط القصير المدى**

**3-الدورات التدريبية:**

**\*الدورة الصغرىmicro cycle)﴾**

**\*الدورة المتوسطة﴿meso cycle﴾**

**\*الدورة الكبرى﴿macro cycle﴾**

**4-الجرعة التدريب**

**5- أنواع الجرعات التدريبية.**

**6-مبادئ التدريب الرياضي الحقيقي**

**المحور الأول**

**مدخل عام للتخطيط والبرمجة**

**مفهوم التخطيط:**

هو منهج إنساني للعمل يستهدف اتخاذ إجراءات في الحاضر ليجني ثمارها فيالمستقبل, إن جميع الأمم المتطورة تبنت التخطيط في كل المجالات و أخذت بالعمل به باعتباره عمليةأساسية لا غنى عنها لتحقيق أهداف التنمية **.**

-والتخطيط هو مجموعة التدابير المعتمدة والإجراءات العلمية لاستشراق المستقبل و تحقيقالأهداف المسطرة في البداية.

-و التخطيط هو عبارة عن تنبؤ علمي لما سيكونو متوقع أن يكون عليه المستقبل في ظل البيانات و المعلومات المتوفرة حاليا ، و هذا يتطلب التفكير السليم لاتخاذ قرارات تنفذ كليا أو مرحليا حاليا أو مستقبليا بطرق عديدة ومختلفة لتحقيق الأهداف المحددة.

-و يعرفه **بينتBennett** انه عملية تحديد أهداف مشروع، و الطرق المناسبة لإرشاد و توجيه الأفراد للقيام بعملهم لتحقيق الأهداف (لهذا المشروع)

-وتعرفه **هايمان HAIMAN** و **هيلجرت HILGERT**بانه الوظيفة الإدارية التي تتضمن تقرير ما يجب عمله مقدما.

-و يعرفه **هنري فايولH.FAYOL**بأنه التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل.

-ويعرفه **محي الدين الأزهري** على انه تحديد الأهداف شريطة توفير الوسائل و البرامج اللازمة لذلك.

**خصائص التخطيط الحقيقي**

-استشراق المستقبل باستعمال معطيات الحاضر و الماضي.

-لا يوجد فيه تناقض بين الأهداف و الوسائل .

-استخدام المواد( بشرية- فنية-طبيعية) إلى أقصى حد ممكن.

-يتسم بالواقعية و الاستمرارية و التنسيق و المرونة و التدرج و العمق و الوضوح و البساطة.

- تحديد وقت زمني لكل مرحلة.

**مفهوم البرنامج:**

هو عنصر أساسي في التخطيط، وبدونه تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، و يصبح التخطيط عاجز عن تحقيق الأهداف.

عرفه **ويليامزWILIAMS** عبارة عن المقررات والأنشطة و العمليات المقدمة فيفترة زمنية محددة.

وعرفه **الدمرداش سرحان** هو مجموعة خبرات منظمة من المواد الدراسية والتدريبية وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد و إمكانيات خاصة.

 و بصفة عامة نقول بان البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة وضعت من قبل وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق و إمكانيات تحقق هذه الخطة، و لا نغالي أن نقول انه عند غياب البرنامج تغيب فاعلية وهدف الخطة ،و بالتالي التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى النور في غياب البرنامج.

**خصائص البرنامج الحقيقي:**

-لابد أن يلبي احتياجات و متطلبات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم( **الحاجات الأولية**: أكل- شرب-راحة..............**والحاجات الثانوية**)

- يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والأدوات المتوفرة كالوقت اللازم لذلك و القيادة اللازمة (إداريين و مسيرين ذوي كفاءة وتخصص).

-يعمل على تحقيق الأهداف المقررة ولا يتمذلك إلا بالاتساق و الانسجام و التكامل دون تضاد او تنافر بين البرامج الموجودة في التخطيط.

-لابد من يتعامل مع البرنامج أن يكون ملم بكل جوانب الفرد البدنية و النفسية و العقلية والاجتماعية ولا يمس جانب دون أخر، مما يخلق عدم التوازن في الفرد وهذا ما لا يحمد عقباه وعدم الوصول إلى الهدف المسطر.

**أنواع التخطيط في المجال الرياضي:**

التخطيط له أنواع يمكن أن نذكر منها ما يلي:

1**-التخطيط حسب المستوي:** ينقسم بدوره إلى 4 أقسام رئيسية:

-حسب المستوى الدولي أو العالمي-international- mondial

-حسب المستوى القاري-continental

-حسب المستوى الوطني -national

-حسب المستوى الجهوي (الإقليمي)-regional

-حسب المستوى المحليlocal-

2- **التخطيط حسب الفترة الزمنية:** ينقسم إلى 3 أقسام:

**أ-التخطيط الطويل المدى**: هو أطول التخطيطات ويستغرق تنفيذه(5-10سنوات) ويهم كثيرا في بناء المشاريع الكبرى في البلاد،وكذلك فيتكوين الناشئين في كل مجالات الحياة شريطة توفير كل المتطلبات والمستلزمات لتحقيق الأهداف المسطرة في هذا التخطيط.

ب-**التخطيط المتوسط المدى:** وبصفة عامة فترته تتراوح ما بين(3-5 سنوات) و يتضمن هذا التخطيط مجموعة من الخطط التفصيلية .

ج-**التخطيط القصير المدى**: وهو بالطبع يتناول مجموعة من الخطط التي تنفذ خلال فترة اقل من سنة و تكون كذلك خطط أسبوعية او شهرية.

**أهمية التخطيط:**

**-**يوضح الطريق الذي يسلكه الأفراد عند تنفيذ الأعمال المنوطة لهم.

-يوضح جميع الوسائل والأدوات المطلوب استخدامها كما و نوعا.

-يساعد على التخلص من المشاكل قبل حدوثها.

-بواسطته نتنبأ للوسائل والاحتياجات والإمكانيات الواجب توفرها.

-يعمل على الاستغلال الأمثل للإمكانيات المتاحة.

-تحقيق الاطمئنان والأمن النفسي للأفرادوالجماعات.

-يساعد التخطيط الجيد في غرس الحماس لدى الأفراد لتحقيق الأهداف.

-يساعد المدرب او القائد على الاستمرار في نموه المهني و تطوير عمله و تقدمه لتحقيق النجاح .

-يجعل المدرب أكثر قدرة على تلبية حاجات الأفراد و الراغبين و الممارسين نظرا لتوفير الوسائل و الإمكانيات اللازمة لتحقيق الأهداف الموضوعة في الخطة التي تعتبر جزء أساسي من التخطيط العام.

**عناصر التخطيط:**

**1/الأهداف:** كل تخطيط يتطلب تحديد أهداف (عريضة تتكون من فرعية والتي تتكون من الهدف المرجو).

**2/رسم السياسات:** تنفيذ**أي**خطة لابد من سياسة وتعليمات توجيهات يخضعلها العاملين في المجال للوصول إلى الأهداف الموضوعة.

**3/ الإجراءات:** هو الهيكل الذي يتبعه العاملون في هذا المجال على كافة مستوياتهم لضمان السير الحسن في اطار الأهداف و السياسة الموضوعة.

**4/ إعداد الموازنات:أي**مشروع يتطلب تحديد تكاليف لازمة لتنفيذه (بنود الصرف-تمويل-إمكانيات) لضمان سير العمل كما هو منتظر.

**5/ برامج العمل التنفيذية الزمنية:** وضعبرنامج زمني و تحديد المراحل و طرق التنفيذ ،و الإمكانات اللازمة لذلك وأدوات ترتيب الأعمال ترتيبا منطقيا وعلميا مع ربطها والتنسيق بينها ،وعلى ذلك يكون البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة التي بدونها لا تخرج العملية التخطيطية للوجود و لا تحقق أهدافها و مادام التخطيط هواحد العناصر المهمة في عملية الإدارة فهذا يعرضها للفشل وجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف.

**الفرق بين التخطيط و الخطة:**

التخطيط عملية اشمل و اعم من مفهوم الخطة، وإن كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، فالخطة هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع فهي تمثل الخطوط العريضة لأي مشروع، وهي تحديد للمستهدف في مدة محددة وتحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة الموارد المتاحة حتى يتم تحقيق الأهداف الموضوعة و الموزعة على مدة زمنية وذلك كله في إطار السياسات و الإجراءات المحددة, و التخطيط هو عملية تنبؤ بالمستقبل و الاستعداد له أي تحديد الأهداف وطرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية فلذلك التخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا وعمليا, و يتضمن التنبؤ بالإضافة إلى خطة ,فالخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أي بعد التنبؤ.

**مراحل الخطة:**

-تحديد الأهدافووسائل تنفيذها.

-جمع البيانات و الإحصائيات(عن قدراتاللاعبين و الفريق و الإمكانيات........الخ)

-وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفاضلة بينها.

-تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية وتحديد الفترة زمنية لا نجازها وتنفيذها.

- الإعلان عن الخطة (الجهاز المعاون. اللاعبين. والاتحاد أو النادي)

- متابعة الخطة وتقييمها.

**الخطة لكي تكون فعالة: كما يؤكد فايول تقومعلى عدة معايير:**

\***الوحدة:** أن تكون الخطط الفرعية متماسكة ومتناسقة فيما بينها، و منه تكون وحدة واحدة بحيث لا تتعارض بينها.

**\* الاستمرارية**: يعني أن يكون التخطيط مستمر طالما المشروع مازال مستمر.

**\*الدقة:** كلما كان الفرق ضئيل بين التنبؤ و بين الواقع المستقبل كان التخطيط دقيقا و منه تتسم الخطة بالدقة.

**\*المرونة:** أن تتصف الخطة بتكيفها وقابليتها على التكيف مع المتغيرات والظروف التي قد يفرضها وتطرأ على المستقبل.

**التدريب الرياضي**

-هو مجموعة العمليات العلمية والتربوية للرفع من مستوى الممارس(الرياضي) بواسطة التكيف الخاص لأجهزة جسمه العضوية.

-فكلمة التدريب مشتقة من الكلمة اللاتينية(**trahere)** ويقصد بها يسحب أو يجذب أي عبارة عن الحركات الإضافية مصحوبة بجهد مما يؤثر على الممارس خارجيا وداخليا (انسجام الحركات والعمل الوظيفي لأجهزة الجسم).

-يعرفه مجموعة من الأطباء الرياضيون هو مقدار العمل الذي يعطي للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها الرفع من انجاز الرياضي , مما يؤثر على وظائف الجسم الداخلية و الخارجية.

- وعلماء الثقافة الرياضية ينظرون إلى التدريب الرياضي على انه عملية تربوية تخضع لقواعد علمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق مستوى أفضل.

**مفهوم التخطيط الرياضي:**

-اختيار أفضل الطرق للوصول إلى الهدف.

-هو التفكير قبل القيام بالعملية التدريبية مع تحديد الأعمال والأنشطة والموارد لإنجاحها.

-هو الأداة المهمة والوحيدة من قبل المدرب في الإدارة لبرامج التدريب المنظمة جيدا.

-هو التنبؤ بالمستويات التنافسية الرياضية بناءا على التوقعات و عمل البرامج التنفيذية و المطبقة قصد تحقيق أهداف مسطرة.

**أهمية التخطيط الرياضي**:

-وضع حد لأي عمل غير مدروس والذي نتائجه تكون سلبية و غير صحيحة.

-يعتبر ركيزة أساسية ليضمن لنا نجاح العملية التدريبية.

-أفضل وسيلة لتطوير وتحسين المستوى للوصول بالرياضي إلى العالمية المستوى الرفيع، ومن هنا التخطيط ضروري لكل مراحل المبتدئين والمتدربين ناشئين ومتقدمين لكي يكونوا قادرين على تقبل مستلزمات تدريب صعب.

**أهداف التخطيط الرياضي:**

-تحقيق أفضل النتائج من خلال الانجاز العالي و ذلك بتطوير الجانب البدني و المهارى و الخططي إضافة إلى الإعداد النفسي و المعرفي للرياضيين ،و للوصول إلى هذه الغايات لابد من إتباع مجموعة من المهام.

**-معرفة الوسائل التدريبية التي تشكل عنصرا أساسيا في عملية التخطيط للتدريب و هي**:

1-**سجل تفصيلي بعدد الرياضيين:** يحتوي على العديد من المعلومات( كالعمر-الطول-الوزن-الحالة الاجتماعية.........الخ)

2-**سجل الحضور خاص بالرياضيين:** الذي يدون فيه حضور اللاعبين و غياباتهم و عدد تدريباتهم.

3-**سجل للنتائج التدريبية:** الذي يتضمن المعلومات الكافية والتفصيلية لنجاح الطرقوالوسائل التدريبية.

4-**سجل المواد النظرية:** كل ما يتكلمه المدرب خلال الحصة التدريبية و ما تم التطرق إليه.

5-الاطلاع **على كل الطرق التدريبية الحديثة:** للرفع من الناحية البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية للرياضي، كالجرعة التدريبية، الحملالتدريبي، الإجهاد, الاستشفاء, و التعويض الزائد, تدني المستوى و الأداء, وبناء وحدات تدريبية جديدة.

**مبادئ التخطيط الرياضي:**

**الوضوح:** ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح، وصريح ومحدد مما ييسر عملية التخطيط.

**الفهم:** أن تكون الخطة مفهومة من قبل المنفذين.

**اقتصادية**: أن تتصف بالاقتصادية وحسب الإمكانيات المتاحة (بشرية ومادية).

**قابلة للتقويم**: أن تكون قابلة للمتابعة مما ييسر تقويم الأداء والعمل.

**الواقعية:** أن يعتمد التخطيط على الواقعية والتفكير الموضوعي.

**علمية:** أصحاب التخطيط يتصفون بالفكر العلمي و الخبرة في مجال التخطيط.

**الأشكال الأساسية للتخطيط في التدريب الرياضي:**

**1-التخطيط للتدريب الفردي:** يقوم الرياضي بأداء المهام المكلف بها بشكل فردي، و هذا يرجع إلى خبرته و ملكاته من اجل رفع و تنمية و تطوير مستواه من كل النواحي.

**2-التخطيط للتدريب الجماعي:** وهو العمل الذي يقوم به الفريق تحت إشراف مدرب و الذي يتصف بالمنافسة بين اللاعبين وفق ما تلقوه وما لديهم من إمكانيات و فروق فردية.

**3-التخطيط للتدريب بالطريقة الفردية:** من خلال توفر الخبرة و الإمكانيات لدى بعض الرياضيين يمكن لهم تنفيذ واجباتهم التدريبية منفردين، حيث هذا النوع من التدريب يخلو من المنافسة لانهم يتدربون بشكل حر و بمعزل رغم ذلك يبقى الرياضي محتاجا إلى إرشادات و نصائح المدرب، و ذلك بتقديم برامج و نماذج تدريبية.

**المحور الثاني**

**أنواع التخطيط الرياضي**

**1-التخطيط الطويل المدى:**

يعتبر أطول نظام في التخطيط الرياضي و غالبا ما يستغرق من **(5الى 10 سنوات)** حيث يبدأ من عملية الممارسة الأولية لأي لعبة رياضية حتى الوصول باللاعب إلى اعلي المستويات ,مع ضرورة مراعاة التطور بالنسبة لهذه المستويات لان اعلي المستوى الذي يعتبر بالعالمي لا يتوقف عند مستوى ثابت أو محدد بل يتميز بالتنامي و التطور المستمر, فالتخطيط الطويل المدى يعتمد عليه في التدريب الحديث, فعند وضع خطة طويلة المدى لابد بالأخذ بعين الاعتبار النقاط الآتية**:**

-عدد السنوات المطلوبة للوصول باللاعب أو الفريق إلىاعلي المستويات.

-العمر المناسب الذي يستطيع فيه اللاعب الوصول إلى اعلي المستويات.

-مستويات القدرات الطبيعية لدى اللاعبين الناشئين التي سوف يبدأ بهم ( ملكاتهم البدنية.النفسية.المعرفية......)

-المرحلة السنية المناسبة التي سوف يبدى من خلالها اللاعب في أداء التدريبات الخاصة.

-المحافظة على هدف الخطة الموضوعة في المدى الطويل وعدم المحاولة في تغييره إلى سنة أو سنتين. ففي السنوات الأولى(2-3سنوات) يسعى المدرب إلى وضع الأساس الثابت للإعداد المتعدد الجوانب و يعلمهم الاداء الرياضي السليم و بعد ذلك تطوير الصفات البدنية و الارتقاء لمستوى الأداء بدلالة السن و خصائص اللاعبين.

**2-مراحل التخطيط الطويل المدى:**

1-مرحلة بداية الإعداد.

2-مرحلة الأعداد و التمهيدي الأساس.

3-مرحلة الإعداد و التخصص.

4-مرحلة تحقيق الحد الأقصى.

5-مرحلة الاحتفاظ بالمستوى.

**-مرحلة بداية الإعداد :(** تستغرق 3 سنوات)

 تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي :

- تنمية الحالة الصحية للناشئين.

-الإعداد البدني العام البدني .

- اصلاح عيوب النمو البدني .

- تعلم بعض الاداءات الحركية و المهارية للعبة الرياضية التي يتخصص فيها الناشئ و لتحقيق هذه الأهداف لابد من طرق تدريب مختلفة و استخدام تمرينات الألعاب الرياضية وخلال هذه المرحلة كذلك يتم تشكيل المهارات الفنية التي يمكن أن يتأسس عليها مهارات أخرى أكثر صعوبة ، في هذه المرحلة يتدرب الطفل حوالي**(2-3 مرات أسبوعيا)** و المدة لا تفوق 60 دقيقة و حجم التدريب السنوي يصل إلى 150ساعة، وعمر الناشئ في هذه المرحلة هو( 6-7سنوات) و يصل حتى 10 سنوات و الفترة الكلية لهذه المرحلة تستغرق **3 سنوات**.

**-مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي :**

تهدف هذه المرحلة إلى مايلي :

-التنمية الشاملة لكل إمكانات الناشئ البدنية.

-تحسين الحالة الصحية.

-علاج عيوب النمو البدني و الإعداد البدني.

-تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص (للعبة الرياضية) و تتميز هذه المرحلة باستخدام التمرينات العامة أكثر من الخاصة لان التمرينات التخصصية تؤثر على النمو البدني و هذاما يؤثر سلبا على مستقبل الناشئ, و لابد في هذه المرحلة الاهتمام بالجانب المهارى و ما يساعده على اكتساب كمية كبيرة من المهارات الرياضية التخطيطية و من الناحية البدنية الاهتمام بمختلف أنواع السرعة و التوافق و المرونة.

-**مرحلة الإعداد التخصصي** :

تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي:

-استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام.

-زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة بمختلف الأنشطة الرياضية.

-تحسين الاتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني لهذه المرحلة تحديد التخصص الدقيق للاعب من خلال أداء مختلف الأنشطة و التمرينات التي تبين اتجاهه نحو لعبة من الألعاب الممارسة ، و يتم ذلك بفضل مختلف الطرق و الوسائل التدريبية المختلفة مع تفادي الأحمال الكبيرة جدا.

-**مرحلة تحقيق الحد الأقصى** :

 تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الواجبات التالية:

- تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية التي يمكن للاعب أن يصل إليها .

- استخدام طرق ووسائل التدريب بالحد الأقصى لها.

- عدد مرات التدريب في الأسبوع تصل إلى 15-20 مرة.

- زيادة الاهتمام بالجانب النفسي و الخططي.

-وضع اللاعب إلى أقصى حدوده للوصول إلى أقصى مستوى له.

-**مرحلة الاحتفاظ بالمستوى:**

تهدف إلى تحقيق ما يلي:

- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي( الذي تحقق من قبل)لأطول فترة ممكنة.

- الاحتفاظ بالمستوى الوظيفي و التكيف الذي تم التوصل إليه.

- إتقان المستوى المهارى و الخططي.

- الاهتمام بالحالة النفسية و الاستعداد و للمنافسة و تحقيق المستويات العليا.

-علاج بعض الضعف الذي ممكن أن يظهر في الجانب البدني و الوظيفي.

-قدرة اللاعب على التكيف مع أي طريقة تدريبية جديدة و أجهزة تدريبية جديدة لم تستخدم من قبل حتى مع طبيعة توزيع الأحمال القصوى.

**2**-**التخطيط المتوسط المدى:**

يتمثل في التخطيط الذي مدته تتراوح ما بين(2-4سنوات) استعدادا للبطولات القارية و الاولمبية و العالمية , و ينقسم هذا التخطيط إلى خطط فترية مرحلية يشتمل كل منها على خطط سنوية تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف المعينة حتى يمكن بذلك ضمان الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع, وهناك الكثير من المدربين لا يقدرون أهمية التخطيط المتوسط المدى كأحد الأساسيات للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات وإنما يخططون لعملية تدريبية أسبوعية أو شهرية وفي أقصى الأحوال السنة، و يعتبر التخطيط المتوسط المدى أساسيا و ضروري في عملية إعداد اللاعبين وتأهيلهم للمستقبل و خلال هذا النوع من التخطيط توضع وسائل و طرق للتدريب ومعايير و مؤشرات للتأكد من مدى تحقيق اللاعب للمستوى أو الأهداف الموضوعة.

**مراحل التخطيط المتوسط المدى:**

-**دراسة و تحليل مستوى اللاعبين و الفريق:**

تتمثل في جمع العديد من المعلومات الخاصة باللاعبين و الفريق و مستوياتهم قصد اختيار و انتقاء اللاعبين الذين يستطيعون الاشتراك في برنامج الإعداد للمنافسات القادمة في ضوء النتائج المتحصل عليها في اختباراتهم وعند دراسة مستوياتهم المتمثلة فيما يلي:

-الحالة الاجتماعية والمعيشية للاعب.

-الحالة البيولوجية للاعب.

-مستوى الحالة البدنية القاعديةالأساسية (العامة والخاصة) في مجال النشاط المختار مع المستوى المهارىوالخططي.

-مستوى القدرات العقلية والتربوية والنفسية في ظل التدريب والمنافسة المبرمجة.

-النتائج المتحصل عليها خلال الاختبارات ومدى إمكانيةتطويرها ودرجة الدافعيةومستوى الطموح للوصول إلى الغايات الموضوعة.

-**تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها:**

-الهدف يكون مسطر من قبل الهيئات العليا (الوزارة-الاتحادية) فهل الهدف يتضمن البطولة أو مركزا متقدما أو مجرد تمثيل مشرف.

- الأهداف لابد أن تتماشى مع احتياجات وقدرات اللاعبين أو الفريق.

- يجب أن تتميز الأهداف بالوضوح والفهم والواقعية (إمكانية انجازها وتحقيقها).

-**التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب:**

يتم تحديد الطرق والأساليب و الوسائل التي تحقق الواجبات والمرتبطة بتنمية وتطوير ما يلي:

القدرات البدنية ،مستوى الأداء المهارى و الخططي ،المستوى المعرفي و الوجداني، القدرات العقلية التفاعلالاجتماعي المستوى التربوي.

**-تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب:**

يتم تشكيل الأحمال التدريبية وفقا لأسس ومبادئ علمية مع تحديد انسب الطرق ووسائل التدريب الرياضي بما يتماشى مع طبيعة الواجبات الأساسية ومع فترات التدريب السنوية ومدة كل فترة بهدف معين للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب و نستخلص انه لكي يتمكن المدرب أن يخطط لنجاح عملية التدريب للبطولات الرياضية لابد أن يتعرض إلى ما يلي:

السنوات التي تستغرق للإعداد-الحدود النهائية للأحمال التدريبية التي يتلقاها اللاعب-السن المناسب لتحقيق أعلى مستوى و يجب أن تشتمل خطة الإعداد على عناصر أساسية أهمها:

-معلومات مختصرة حول اللاعبين( السن-الخبرة-الإعداد المهارى- و الخططي و البدني) و المراقبة و المتابعة الطبية و التربوية.

-التدريب يكون حسب القدرات و الفورمة الرياضية وحسب خصائص النمو للرياضيين.

**3-التخطيط القصير المدى:**

هو عبارة عن خطط تدريب سنوية لان الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات فخطة التدريب السنوية توضع لتحقيق تصور عن هدف و يجب أن لا يقتصر الأمر على مجرد تحقيق الهدف و إنما يجب تحديده على أساس واضح, ومنه لابد تكون الحالة التدريبية الفعلية للاعبين في متناول المدرب و لذلك لابد من أساليب المتابعة و مواعيد أدائها.

**الخطة السنوية تتضمن الجوانب التالية:**

- الأهداف التدريبية التي ينتظر تحقيقها في السنة (هذا العام).

- الأهداف الفرعية التي يتعين تحقيقها في فترات زمنية ومواعيد محددة في السنة التدريبية.

- تحديد الطرق ومحتويات التدريب.

-ديناميكية العمل مع وضع فترة المنافسة في الحسبان وتحديد مواعيدالمنافسات (الودية التجريبية).

-مواعيد الاختبارات ومتابعة الانجاز لمعرفة مدى فاعلية أسلوب التدريب.

فعند التخطيط لعملية التدريب في خطة التدريب السنوية تقسم السنة إلى عدد من الفترات التي تختلف في الهدف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبذلك الوصول باللاعب أو الفريق إلى المستوى المطلوب والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

1\***فترةالإعداد**:

- **الأعدادعام**

-  **الإعدادخاص**

\* **فترة ما قبل المنافسة**

\* **فترة المنافسة**

\***الفترة الانتقالية**

وتختلف كل فترة عن الأخرى من حيث استمرارها و أهدافها و محتوياتها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها كما تقسم كل فترة زمنية إلى مراحل تدريبية تحتوي كل منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية حيث تتطلب عند التخطيط لبرامجها الدقة و تحديد الحمولة الأنسب في كل فترات الموسم التدريبي و بالشكل الأمثل مع اختيار انسب الوسائل و الطرق لذلك, لتحقيق كل الجوانب الواجب توفرها في اللاعب الحقيقي و المميز( **الفورمة الرياضية**) من الناحية البدنية و المهارية و الخططية و الذهنية و النفسية و التربوية.

**المحور الثالث**

**الــدورات التدريبيــة**

1. **الدورة الصغرى (MICRO CYCLE)**:

(2 يومين الى أسبوعين) تتكون من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها و ترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفيزيولوجية و في مقدمتها التعب و الاستشفاء و الفترة الزمنية لها تختلف حسب عدة عوامل كأهداف الدورة، و موقعها داخل الموسم التدريبي غير أن أكثرها استخداما هي في الفترة الأسبوعية و يمكن أن تصل إلى 14 يوما أي أسبوعين أحيانا و بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين.

**أنــــــــواعهــــــــــــا:**تقسم الدورة الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعا لأهداف كل منها ومحتوياتها ووفقا لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة كما يؤثر ذلك أيضا على الطريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعا لتأثير الحمل التدريبي ودرجته.

**1**-**1دورة تمهيدية:** تهدف إلى إعداد الجسم لتحمل الأحمال التدريبية لبدنية الكبيرة تستخدم في بداية الإعداد وتتميز بحمل تدريبي غير مرتفع وزيادة نسبةالتركيز على الإعداد العام. كما يمكن أن نستخدمها في فترة ما قبل المنافسة بهدف الحفاظ وتثبيت المستوى الذي تم الوصول إليه خلال الدورات السابقة دون تعريض الرياضي للجهد والإجهاد.

**1**-**2دورةأساسية:** هدفهااستئثاري تسبب عملية التكيف الجيد للجسم(choc) ومميزاتها الزيادة في

 حجم الحمل و الشدة، ونجدها في فترة الإعداد لرفع مستوى الرياضي(في الإعداد العام و الخاص) و تتميز بتطور الحمل في التدريب تدريجيا.

**1-3 دورة الإعداد للمنافسة:** هو إعداد غير مباشر للمنافسة ومن بين أهدافها الراحة النشطة و في نفس الوقت تمرينات المنافسة، كتنفيذ مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات راحة بينية, وهذا ما يتطلب من الرياضي أداء مهامه بكل صرامة من خلال المنافسة و التعود على إيقاعاتها المختلفة مثل الاشتراك في مسابقات متتالية خلال نفس الفترة الزمنية و القدرة على الاستشفاء خلال فترات الراحة البينية القصيرة مما يمكنه من أداء عدة مباريات بكفاءة عالية.

**1-4 دورة استعادة الشفاء:** هدفها إعادة الشفاء بين الدورات الأساسية ذات الإثارة العالية ,و تتصف بالأحمال الخفيفة النشطة كما أنها توضع متتالية للقدرة على تنفيذ دورات أساسية مرتفعة الحجم و الحمل.

**1-5 دورة المنافسة:**تهدف إلى تهيئة وإعداد الرياضي للمنافسة وتتأثر بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي يشارك فيها الرياضي،وتختلف عند دورة ما قبل المنافسة على أنها تأخذ الشكل المثالي والأقرب للمنافسة من حيث استخدام كل الظروف كالوقت المخصص للمنافسة والبيئة والمناخ وكذا المؤثرات الخارجية كالجمهور والحكام وغير ذلك....

**1-6 الدورة التعويضية :** مهمتها تعويض النقص في الحمل الزائد وذلك ببرمجة دورة تدريبية منخفضة لتحقيق الاستشفاء.

والتخلص من الفضلات في الجسم الناتج عن التعب كحمض اللبن العضلي والعكس صحيح يمكن أن يكون هناك نقص في بعض المجالات يحتاج الى زيادة الحمل بتنظيم دورة تدريبية تعويضية أو بالأحرى تغطية هذا النقص و كل هذه التعديلات ترجع إلى مهام الدورة التعويضية.

**2-الدورة المتوسطة (MISOCYCLE):**

(2 الى 6أسابيع)تعتبر الدورة المتوسطة الكتلة المميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي و هي تتكون عادة من دورات صغرى (أسبوعية) تتراوح ما بين (2-6 أسابيع) أي ما يعادل (الشهر و النصف) و يقوم تشكيل الدورة المتوسطةالفسيولوجية لا تختلف عليها الدورة الصغرى.

**أنواعها:**

**2/1- الدورة التمهيدية:** هدفها التدرج لمستوى الرياضي و رفع قدراته للوصول به من الإعداد البدني العام إلى الخاص, ولذلك تستخدم عادة خلال مرحلة الإعداد العام من الموسم التدريبي كما تستخدم في حالة عودة الرياضي بعد الانقطاع عن الممارسة أو الرجوع من إصابة أدت إلى توقفه و تشتمل هذه الدورة على مجموعة من التمرينات لرفع القدرات و الكفاءات الفسيولوجية المرتبطة بتنمية أنواع التحمل المختلفة ورفع مستوى القوة المميزة بالسرعة و المرونة و الأداء المهارى من خلال الأداء السليم للمهارات الحركية ويراعى عند تشكيل الدورة المتوسطة أن تتكون من 2الى3دورات تمهيدية صغرى

ثم دورة أساسية ويليها دورة استشفاء مع مراعاة زيادة كبيرة في الحجم والشدة متوسطة.

تمهيدية

تمهيدية

تمهيدية

استشفائية

أساسية

استشفائية أساسية تمهيدية تمهيدية تمهيدة

 تعويض تعب شديد تعويضتعب خفيف

**نموذج 1**

استثنائية

أساسية

تمهيدية

تمهيدية

استشفائيةأساسية تمهيدية تمهيدية

تعويض تعب خفيف

تعويض تعب شديد

**نموذج 2**

**2/2-الدورة الأساسية:** هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترة الإعداد خلال الموسم التدريبي كما تستخدم خلال مراحل التدريب الأخرى بهدف رفع مستوى الإعداد العام و الخاص أو بهدف رفع مستوى حمل التدريب أو تثبيته, فيما يخص الصفات البدنية و رفع المستوى المهارى و الخططي و النفسي و تتميز هذه الدورة الأساسية بزيادة الحمل و الشدة و الحجم في التدريب، و زيادة عدد جرعات التدريبات ذات الحجم و الشدة القصوى, و يمكن أن تحتوي الدورة على أنواع المختلفة من الدورات الصغرى و يمكن أن نعطي مثال:

أساسية

تمهيدية

أساسية

استشفائية

أساسية

تمهيدية

أساسية

استشفائية

تعب خفيف

تعب شديد

تعب خفيف

تعويض تعب شديد تعويض

يمثل هذا المثال دورة متوسطة متكونة من ثلاث دورات تشكل عبئا في الأحمال التدريبية المتتالية (أساسية, تمهيدية, أساسية) و المسببة للتعب للرياضي و إذا أردنا أن تستفيد من هذه الأحمال يجب دورة رابعة بهدف الاستشفاء من هذا التعب لكي يقي الرياضي من ظاهرة التدريب الزائد

أو الإجهاد مما يقودنا أن نستخلص بان مبدأ التموج يفرض نفسه في كل الدورات.

**2/3- الدورة الاختبارية** : تتمثل في تجهيز الرياضي للمنافسة و هي بأكثر توضيح تدريبات على متطلبات المنافسة و موجودة ما بين الدورات الأساسية و دورات المنافسة و يتميز البرنامج التدريبي فيها بزيادة استخدام جرعات التدريب ذات تمرينات الإعداد الخاص بالمنافسة التي تتميز بشدة الحمل القصوى أو الأقل من القصوى دون أن ننسى دورة الاستشفاء التي تجعل أجهزة الجسم تتقبل الأحمال البدنية المسلطة عليها.

**2/4- الدورة ما قبل المنافسة**: تستخدم ما قبل المنافسة الرسمية و يهدف منها علاج ما قد يظهر من نقص آو ضعف أو عيب في فترة الإعداد كما يلعب الإعداد الخططي و النفسي دورا هاما خلال هذه الدورة و يراعى كذلك رفع مستوى الإعداد الخاص آو التحميل مع الحذر من الإجهاد للاستفادة من الدورات الأولى التي سبقت قصد الوصول للمنافسة بكل القدرات و الكفاءات المثبتة لدى الرياضي.

**2/5- دورة المنافسة**: وتقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة و تشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى منافسة و تهدف عادة إلى الاحتفاظ بمستوى الرياضي, ومدى كفاءة تحقيق هذه المستوى في المنافسة و تستغرق هذه الدورة عادة فترة من(شهر إلى شهرين) ينفذ خلالها دورة آو دورتان تنافسيتان تدخل من ضمن الدورات الأخرى شريطة انه تأخذ كل مقاييس المنافسة الحقيقية .

(كل أجواء المنافسة توقيت- ملعب- متفرجين) بالنسبة للألعاب الفردية و بالنسبة لألعاب الكرة فترة المنافسة تطول ما بين (2-10 اشهر) يمكن في هذه الحالة برمجة ما بين (5-6) دورات تنافسية يمكن أن تدخل ضمن الدورات الأخرى.

**2/6- الدورة الاستشفائية:** أهدافها إما أن تكون إعدادا للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل ثم الاستشفاء( التخفيف) آو هدفها الأخر هو التخلص من التعب الناتج عن الأحمال السابقة.

أ**-نماذج تشكيل فترة الإعداد:**

**إستشفائية**

**تمهيديةأساسيةتمهيدية أساسيةاختباريةأساسية**

**٭نموذج لفترة الإعداد من الدورات المتوسطة للأنشطة الخاصة بالمسافات الطويلة (التحمل)**

 و يمكن اختصار هذه الدورات المتوسطة آو تقليل عدد الدورات الصغرى المكونة لها في حالة قصر فترة الإعداد بحيث يمكن تحقيق الأهداف الموضوعة في فترات زمنية قليلة.

**ب- نموذج لتشكيل فترة الإعداد خلال الموسم النصف سنوي للأنشطة ذات القوة المميزة بالسرعة**

**تمهيديةأساسيةما قبل المنافسةاستشفائية**

**الدورة الكبرىmacrocycle)﴾**

يقصد بالدورة التدريبية الكبرى كيفية تشكيل درجة الحمل و صرفه في فترات زمنية مدتها عدة أسابيع متتالية ,أو في غضون فترة تدريبية معينة كالفترة التحضيرية (الإعداد) أو فترة المنافسة حيث تتراوح ما بين (6-8 أسابيع) كما تتميز بحجم الحمل الكبير و شدته و التغير ما بين الحمل العالي لفترة طويلة و الحمل المنخفض لفترة قصيرة فخلال الفترة التحضيرية أو فترة الدورة الكبرى تتكون من (4أو 6 أو 8اسابيع )وخلال فترة المنافسة فتكون أقصر حيث تتراوح ما بين (2الى 4 أسابيع) ومن الضروري خفض متطلبات التدريب في الأسبوع الذي يكون قبل المنافسة للحفاظ على ما تم تحقيقه من قبل الدورات الأولى التي تم فيها رفع قدرات الرياضي حسب متطلبات المنافسة, و يتم إعاقة جميع أنواع منحنى موجات الحمل أثناء التدريب عندما لا يتم تنظيم أسلوب الحمل التدريبي.

**الموسم التدريبي**

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسة و التي تنتهي بمشاركة اللاعب في البطولة المستهدفة التي يستعد لها ثم بعد ذلك توجد فترة انتقالية بهدف تخليص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة و الأحمال التدريبية.

خلال مراحل و فترات الموسم السابق و بهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد و يختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد , وكذا طول مكوناته تبعا لعدة عوامل( صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفتري هو **ماتفيف (MATEVIAV 1962**)

1**-فترة الإعداد العام:** تهدف إلى الإعداد البدني و الوظيفي و الفني و النفسي و هذه الفترة يتأسس عليها الإعداد الخاص , كما تتميز بأسلوب التدرج بزيادة الحمل في كل من الحجم و الشدة مع مراعاة الحذر منعدم السرعة في تدرج الأحمال مما يؤثر سلبا على الفورمة الرياضية للاعب وما لا يضمن له الاستمرارية على مدار الموسم التدريبي, و يسعى المدرب في هذه الفترة إلى استخدام الوسائل المختلفة من تمرينات الإعداد العام و الخاص بهدف تحقيق ما يلي:

- رفع مستوى الإعداد البدني العام.

- تحسين الإمكانيات الوظيفية للجسم مع القدرة على التكيف الجيد.

- تنمية النواحي الفنية و النفسية.

- تنمية و تطوير العمل الهوائي و اللاهوائي.

- تنمية القوة المميزة بالسرعة نظرا لاستخدامها في الأداء الحركي.

- تأهيل الرياضي لتحمل عدد اكبر من الأحمال التدريبية الكبيرة وتعلم كيفية الاقتصاد في الجهد.

**2-فترة الإعداد الخاص:** هي عبارة عنالتمرينات الخاصة التي تقترب إلى طبيعة المنافسة كما تشمل كل الصفات البدنية الخاصة للرياضة الممارسة مثل السرعة و التحمل الخاص(مقاومة) كما يراعى فيها الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة وذلك بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني, بالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة إلا أن هذا لا يعني انخفاض التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى, كما يستمر خلال هذه المرحلة في الارتفاع التدريجي بحمل التدريب مع التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة للتمرينات الخاصة و بصفة عامة في هذه المرحلة كلما زادت الشدة نقص الحجم

**3-فترة المنافسة:** الهدف منها الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى للاستفادة منه في المنافسة و تحقيق اعلي مستوى رياضي يمكن خلال الموسم من اجل المشاركة في عدة منافسات متتالية خلال هذه الفترة و يعتمد للوصول إلى ذلك على التمرينات الخاصة بالمنافسة و من ضمن أهداف هذه المرحلة:

- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية.

- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد (العام و الخاص) على مدار فترة المنافسة.

- الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الناحية المهارية و الخططية.

- الأعداد النفسي و أهميته في المشاركة التنافسية و القدرة على تحمل الفشل ومواجهته و كيفية الرجوع.

**4-الفترة الانتقالية:** تفصل بين موسم رياضي و آخر أو بطولة و أخرى تتراوح ما بين (15 يوم إلى شهر) (2 أسابيع- 4 أسابيع) ( 6-8 أسابيع) و تهدف الفترة الانتقالية إلى ما يلي :

-التخلص من المنافسة و تعبها و كل ضغوطات و حمل التدريب السنوي.

-المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة على شكل راحة نشطة(تغيير النشاط).

-التخلص من الروتين و الحمل للتدريب الرياضي بالانتقال إلى أماكن تدريب أخرى و بطريقة منخفضة مسترخية.

**بناء الحمولات في الموسم التدريبي (الدورة الكبرى ) بدلالة مختلف الدورات المتوسطة و الصغرى**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نوع الدورة** **المتوسطة** | **الأهداف المقصودة( المراد تحقيقها)** | **الحمولة المسلطة** | **الدورة الصغرى** |
| **تمهيدية** | **تستعمل غالبا في المرحلة الأولى للإعداد البدني للرياضيين من اجل التهيئة الوظيفية لأعضاء الجسم( قلب- رئتين-عضلات) قصد رفع من مستوى المداومة العامة و الطرق المستعملة, متغيرة, منتظمة.** | **-الحجم يكون مرتفع و الشدة ضعيفة.****-و التمارين المستعملة التي تخص الإعداد البدني العام**. | **تتكون من 3الى 4 دوارات صغرى مثلا:****-2 د.ص تمهيدية +1دص استشفائية****\*3 دص تمهيدية +1 دص استشفائية** |
|
| **أساسية** | **-الرفع من القدرات البدنية و الوظيفية للرياضي مع التثبيت في الحمولة التدريبية و الذي يعتبر الهدف الأساسي و الرئيسي في مرحلة الإعداد.** | **-الرفع في الحجم و الشدة****-التمارين المقترحة و المستعملة تكون تقنية وخططية الخاصة بالنشاط الممارس( التخصص).** | **تتكون من مثلا :\*1دص تمهيدية+1دص اساسية+1دص تمهيدية+ 1دص استشفائية** |
| **اختبارية** | **-التدريب يكون ( حسب المتطلبات)****-و التمارين تكون قريبة جدا أو مشابهة للمنافسة مع تنظيم اللقاءات و المقابلات الاختبارية( يختبر فيها قدرات الرياضي) من كل الجوانب.** | **-الشدة في الجهد تكون قريبة من القصوى(80%-90%) و الحجم يبقى كبير.** | **تتكون من مثلا :****\*2دص تمهيدية + 2دص اختبارية****\*1 دص تمهيدية+1دص اختبارية +1دص تمهيدية +1دص للمنافسة( و في بعض الأحيان تكون التمهيدية أساسية)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ما قبل المنافسة** | **إتقان القدرات التقنية و الخططية و القضاء على العيوب مع الرفع من القدرات الذهنية و النفسية للرياضي.** | **الحمل التدريبي يكون ذو شدة عالية** . | **تتكون من مثلا :****1دص تمهيدية+1دص للمنافسة+1د ص تمهيدية في النهاية من اجل الحفاظ على مستوى الإعداد و يمكن إعادتها 2 إلى 3 مرات التمهيدية يمكن أن تكون أساسية في بعض الأحيان** |
| **المنافسة** | **لها علاقة بمتطلبات و خصوصيات الجدول الخاص بالمنافسات** | **الحجم يكون كبير و الشدة تقريبا قصوى** | **تتكون من مثلا :** **\*1د ص للمنافسة من اجل الحفاظ على القدرات و سعة العمل + 1 د ص استشفائية** |

**منحنى اكتساب الفورمة الرياضية من خلال البرنامج الخاص بالإعداد البدني خلال 6 اشهر(Macrocycle)**

يعتبر ركيزة اساسية ليضمن لنا نجاح العملية التدريبيةلتوقعات وعمل البرامج التنفيذية و المطبقة قصد تحقيق اهداف مسطرو

**مستوى الفورمة الرياضية**

**9**

**8**

**7**

من 15 يوم

إلى شهر ش6 ش5 ش4 ش3 ش2 ش1

**دأ.دت.دت**

**مدة الإعداد لدى الرياضي دأ.دت.دإ دأ.دت.دإ دأ.دت.دإ دأ.دت.**دإ  **دأ.دت.دإ**

**دت : دورة تمهيدية**

**دأ : دورة أساسية**

**دإ : دورة استشفائية**

**PT**

**PC**

**PPC**

**PPS**

**PPG**

**المحور الرابع**

**جــرعة التدريـب**

**مفهوم جرعة التدريب :** هي الوحدة الأساسية لتشكيل البرنامج التدريبي و هي عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة التي تشكل حمل تدريبي يقوم الرياضي بتنفيذه في وقت معين في المرة الواحدة .و هذه الجرعات عند تكررها في الأسبوع تشكل دورة صغرى و منخلال عدة دورات صغرى تشكل دورة متوسطة و تشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى, و التي بفضلها ينتهي بالمشاركة في البطولة و تحقيق أعلى مستوى رياضي, و بناءا على ذلك تعتبر جرعة التدريب هي الحجرة الأساس لكل أنواع الدورات التدريبية و حتى الموسم التدريبي، و منه نقول أن نجاح تشكيل جرعة التدريب يعتبر الأساس في نجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل من خلال تقنين الأحمال و التنسيق فيما بينها بطريقة عملية و صحيحة.

**المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب :**

1-الأهداف و الواجبات( ماذا ؟ وكيف ؟ )

2-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير جرعة التدريب.

3-حجم الأحمال التدريبية المشكلة للجرعة.

4-تحديد التمرينات المستخدمة.

5-نظام العمل و الراحة بين التمرينات.

و في ضوء ما تم ذكره يمكن تقسيم جرعة التدريب إلى ما يلي :

**1-الجزء التمهيدي (التحضيري) :** يتمثل في تهيئة و إعداد الرياضي لتطبيق الجزء الأساسي من جرعة التدريب, ومن خلاله تتم عملية الإحماء و تتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجي وعلاقته باستعادة الاستشفاء في ما يلي:

1. الرفعمن حرارة الجسموماله من تأثير في تقليل الدين الاوكسيجيني **(dette 02)** في بداية النشاط

مباشرة **(anaérobie alactique)** مع زيادة تمثيل الغذاء, وكل هذا يساعد على الاختصار في الوقت للوصول إلى مرحلة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية و متطلبات الأداء, و هذا له دور كبير في تقليل التعب و تأخير ظهوره و يعطي فرصة افضل لعمليات الاستشفاء.

ب -زيادة سرعة توصيلO2 و الغذاء إلىالأنسجة مما يسهل عملية التمثيل الغذائي.

ج-زيادة سرعة الانقباض و الارتخاء العضلي مما يقلل من الإصابات و التمزقات العضلية.

د- تهيئة عضلة القلب إلى الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة وعادة ما ينقسم الإحماء إلى عام وخاص.

**1-1 الإحماء العام :**

يهدف إلى تهيئة الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي و الجهاز التنفسي و الدوراني و الحركي( العضلي).

**2-2 الإحماء الخاص:**

 هو تهيئة وإعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي أو الأساسي من الجرعة التدريبية و يستخدم في هذا القسم التمرينات الخاصة مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل لضمان الانتقال إلى الجزء الأساسي. و يتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين و نوعية الأداء الرياضي و طبيعته و الظروف الخارجية المحيطة كما أن الإحماء في نشاط السرعة مثلا يختلف عنه التحمل, و كما أن الإحماء في الجو البارد يختلف عن الإحماء في الجو الحار, و الإحماء مثلا استعداد للمنافسة يختلف عنه في الإحماء لحصة تدريبية عادية.

**2- الجزء الرئيسي** :يهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لجرعةالتدريب,كما يكون مرتبط برفع مستوى الإعداد البدني و النفسي الخاص و تطوير المستوى المهارى و التخطيط و من أهم عناصر وعوامل هذا الجزء ما يلي**:**

ا-ترتيب و تنظيم التمرينات حسب شدتها مع احترام الشكل التموجي الذي يسمح في الارتفاع و الذي يعقبه الانخفاض الذي يسمح باستعادة الشفاء استعدادا لموجة أخرى من الارتفاع في شدة الحمل .

ب-احترام فترات الراحة البينية من اجل تحقيق الهدف و التأثير المطلوب.

ج-التنويع في استخدام المجموعات العضلية مما يسمح تبادل التركيز على مجموعة معينة.

د- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء الذي يحقق قسطا من الوقت لاستعادة الشفاء و إنتاج الطاقة.

ه-الاستفادة من الراحة النشطة و الراحة السلبية خلال الفترات البينية بين التمرينات.

**3- الجزء الختامي:** يتم فيه التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها و ما يساعد على استعادة الشفاء مما له تأثير على تحقيق الهدف, ولذلك لا يجب إهماله نظرا للفوائد التالية:

-المساعدة على التخلص من حمض اللبن العضلي المسبب للتعب.

-تخليص الألياف العضلية من أثار العمل العضلي و التمزقات البسيطة .

-تهدئة لجهاز العصبي بعد اثاراته خلال التدريب.

مكونات جرعة التدريب

الجزء الختامي

الجزء الرئيسي

الجزء التمهيدي

التهدئـــــــــــــة

التعب و الاستشفاء

إحمـــاء عـــــــام

انخفاض تدريجي

الزمــــــــــــــــــن

إحمـــاء خـــــاص

استشفــــــــــــــاء

ترتيب التمرينات

**مكونـــــــــــات جرعـــــــة التــدريب**

**المحور الخامس**

**أنواع الجرعات التدريبية**

**تنقسم الجرعات التدريبية إلى ما يلي :**

**1-الجرعات التدريبية تبعا لأهدافها.**

**2-الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير الحمل التدريبي**.

**3-الجرعات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.**

**1-الجرعات التدريبية تبعا لأهدافها :**

**1-1- الجرعة التعليمية :** و هدفها تعليمي كتعلم الرياضي لخبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

1-**2- الجرعة التدريبية** : تهدف الجرعة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد البدني كالقوة و السرعة و التحمل و المرونة و كذلك لتطوير المهارات الفنية و الخططية و تزداد نسبة الجرعة التدريبية تبعا لمستوى الرياضي و تطوره من مرحلة إلى أخرى, حيث يكثر استخدامها في مرحلة الإعداد العام و الخاص و بداية مرحلة المنافسة.

1-**3- الجرعة التعليمية- التدريبية :** و هي عبارة عن مزج للجرعتين السابقتين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعلم مهارة حركية جديدة و التدريب عليها لتثبيتها( اكتسابها) و يكثر استخدامها خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب الطويل المدى( مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي) وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

**1-4- الجرعة الاستشفائية :**تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي و تنوعه ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الجرعة هو التخلص من تراكم التعب وحمض اللبن العضلي الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة سابقا و هذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لمختلف أجهزة الجسم الرياضي.

**استخدام جرعة الاستشفاء خلال برنامج التدريب :**

-تستخدم جرعة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى و ذلك بعد تنفيذ عدة جرعات تدريبية ذات احمال كبيرة.

-في اليوم الذي يسبق البطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

-بعد المنافسة مباشرة بهدف الاسترخاء وتخليص الجسم من التعب البدني و العصبي.

-عند استخدام نظام التدريب اليوم بجرعتين أو ثلاث جرعت يجب أن تكون إحدى هذه الجرعات مننوع الجرعات الاستشفائية للوقاية من الإجهاد و التعب.

ومنه جرعة التدريب للاستشفاء تدخل من ضمن مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظرا لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

**1-5- الجرعة النموذجية :**هي من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية و لذلك فإنها تكون بنفس الظروف في المنافسة، و هذه الجرعة تستعمل في الفترات التي تسبق المنافسةو عندما يصل الرياضي إلى المستوى العالي من الناحية الفنية و الخططية و الوظيفية فتقوم الجرعة النموذجية بدورها في التدريب على التكامل في الأداء (الإتقان) .

1**-6- الجرعة التقويمية :**وتتمثل في مجموعة الاختبارات و المقاييس المختلفة لمعرفة و تقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني و المهارى و الخططي و النفسي و تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب الطويل المدى ومختلف مراحل الموسم التدريبي .

**2**- **الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :**يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب.

2**-1 الجرعة التدريبية ذات الاتجاه الموحد :** يكون هدفها هو اتجاه تنمية صفة واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة , وتختلف أنواع هذه الجرعات تبعا لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها مثل : التحمل العام – الخاص – القوة المميزة بالسرعة............الخ

وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى ما يلي:

-استخدام مبدأ التنوع في طرق التدريب و وسائله حيث أن هذا النوع من جرعات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

-زيادة الحمل التدريبي مع مراعاة مبدأ النموذج (الارتفاعوالانخفاض) في الشدة والتغير بين العضلات المستخدمة.

-إمكانية استخدام هذه الجرعات لتحقيق أهداف محددة مثل: زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو زيادة التحمل النفسي في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

-ينصح بعدم استعمال هذه الجرعة في بداية الموسم الرياضي أو مع الرياضي بعد فترة انقطاععن التدريب , وفي هذا النوع يفضل استعمال الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.

وتتميز الجرعات ذات الاتجاه الموحد بتحسين النتائج الرياضية و تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة و الإمكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم.

2**-2 - جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد :** هي الجرعة التدريبية الواحدة التي تهدف إلى تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت, و في إطار نفس الجرعة و تنقسم إلى قسمين :

2**-2-1 :جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :**

- كتنمية صفات بدنية متتالية إما أن تكون ثنائية أو ثلاثية

- كتمرينات السرعة يليها القوة و يليها التحمل.

- كتمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.

2**-2-2 : جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي :** وتهدف إلى تنمية أكثر منصفة بدنية فيشكل متوازي ومندمج مثل القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة

و تحمل القوة, و يستخدم التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي في جرعات التدريب الأساسية خلال مراحل الإعداد أي في بداية الموسم التدريبي مع الرياضيين ذوي الإعداد الناقص أو بعد الانقطاع عن التدريب كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة.

**3- الجرعات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ :** قسم **هارا (HARRA)1971** جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع :

3**-1 :الجرعة الفردية** : تتمثل في التدريب الفردي اعتمادا على النفس , و تساعد فيتنظيم وقت الرياضي حسب اختياراته و ما يناسبه حسب ظروفه الخاصة , و من ضمن نقائصها غياب روح المنافسة التي تكون مع الزملاء في التدريب.

**3-2 : الجرعة الجماعية** : تؤدى في وجود عدة رياضيين معا مما يخلق جو المنافسة في التدريب و يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الفردية.

**3-3 :الجرعة الموحدة :** يؤدي جميع الرياضيين التمرينات في شكل جماعي موحد مما يسمح للمدرب التوجيه الجماعي ومن نقائص هذه الطريقة نقص التركيز الفردي.

3**-4 :الجرعة الحرة :**تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وذوي الخبرة الكبيرة في التدريب و ينتهج فيها أسلوبين لهذه الطريقة التدريب الدائري و التدريب الثابت ( تمرينات لها أهداف معينة ) .

**المحور السادس**

**مبادئ التدريب الرياضي**

1. **مبدأ التدرج في الحمل :** أن كل أجهزة الجسم المكونة للفرد بإمكانها أن تتكيف على أحمال كبيرة بشرط أن تكون بطريقة تدريجية لجعل الجسم يتعود و يتكيف بشكل أفضل تفاديا للإجهاد الذي يسبب الإصابات و عملية التنوع في نوع و حجم و شدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى مرحلة التعويض الزائد , و غير ذلك لا يسمح بتطور أداء الرياضي و لا وصوله إلى المستويات العليا.

المثيــــــر

التعويض الزائد

الليــــاقة

قــــــــانون التدرج في زيــــــــادة الحــمـــل (التطوير المثالي)

الليــــاقة

قــــــــانون زيــــــــادة الحــمـــل

التعب

(الاستشفاء) التعويض

**2-مبدأ التكيف :** التكيف على أحمال التدريب و متطلباته تحدث تدريجيا و على مدة زمنية طويلة نسبيا و تسريع عملية التكيف بالجهود المبذولة عشوائيا تؤدي إلى الإصابات أو التدريب الزائد و هذا له انعكاساته على مردود الرياضي و مما يؤدي أحيانا إلى التوقف أو الانقطاع عن التدريب و الحمل التدريبي الغير مدروس و الغير مناسب لن يزودنا بالمثيرات التدريبية اللازمة و بالتالي لا يحدث التعويض الزائد كما في الشكل :

الأحمـــــــــال التدريبيــــة المختلفـــة لهـــــا تـــــأثيرات مختلفــــة علــى درجـــة استشفاء الريـــــــــاضي

تــدريب سهـــــــــــل

تــدريب مثـــــــــــالي

تــدريب شاق و شديد

المثيــــــر

التعب

(الاستشفاء) التعويض

التعويض الزائد

الليــــاقة

**3-مبدأ التخصص :** إنتاج الطاقة و أنظمة الأنزيمات و أنواع الألياف العضلية و الاستجابات العضلية و العصبية تتأثر و تتغير حسب النشاط الرياضي المتخصص فيه, و على سبيل المثال تدريبات التقوية العضلية بالأثقال لها تأثير نسبي على صفة المداومة, و العكس تدريبات المداومة تنشط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبيا عن القوة و السرعة, و التدريب الجيد لابد أن يكون يحتوي على كل أنواع اللياقة البدنية( الهوائي – اللاهوائي ) السرعة, القوة ,و المرونة ......الخ لتفادي عدم التوازن و تفادي الإصابات

**4**-**مبدأ المردود العائد:**إذا لم يتلقى الرياضي التدريب المنظم و المقنن فسوف يؤدي إلى تدني المستوى و لذلك لابد من تدريب منظم و مستمر حتى تحصل وتحقق الفائدة التدريبية و التكيف المطلوب.

**5-مبدأ التنوع و الاستشفاء:** التنوع في التدريبات بين المرتفع و المنخفض (أساسي استشفائي )

 يسمح بتثبيت المثير دون التعويض إلى مخاطر الإصابات والإرهاق الشديدوالدخول إلى المنافسة بكل القدرات اللازمة.

**6-مبدأ الاستجابة الفردية :** هناك عدة عوامل كثيرة تتحكم في الاستجابات للمثيرات التدريبية ( الوراثة الجنس، التغذية، البيئة ،مقدار الراحة+ النوم ، المرض ، الإصابة ،الدافعية........الخ ).

**7- مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :** البرنامج التدريبي يحتوي على عدة مراحل التي تنفذ في فترات زمنية محددة و كل مرحلة لها خصائصها ومهامها و وسيلتها الوحدة التدريبية التي تكون الدورات الصغرى و المتوسطة و الكبرى التي بها يتم تنظيم لتطوير الجانب البدني و الفني و الخططي و النفسي. إذن لتخطيط للوحدات التدريبية شيء أساسي لنجاح العملية التدريبية.

**8- مبدأ الاستمرارية :** اللياقة البدنية الناتجة عن التدريبات ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق التدريب بجهد و شدة منخفضة لذلك بعض القدرات تبقى مستمرة بنفس الكفاءة , و ذلك باستخدام أحمال خفيفة بينما أخرى يجب أن تبقى على حالتها الطبيعية.

**قائمة المصادر و المراجع :**

1-بسطو يسي احمد (سباقات المضمار و مسابقات الميدان تعليم-تكنيك-تدريب )

 ط1 دار الفكر العربي مدينة نصر مصر 1997.

2-محمدإبراهيم شحاتة ( أساسيات التدريب الرياضي ) المكتبة المصرية للطباعة و النشر الإسكندرية2006

3-عماد الدين عباس أبو زيد (التخطيط و الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية) نظريات – تطبيقات ط2 منشاة الناشر العارف بالإسكندرية 2007

4- أبو العلا احمد عبد الفتاح ( التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ) ط1 دار الفكر العربي مدينة نصر مصر 1997.

5- قاسم حسن حسين ( أسس التدريب الرياضي ) ط1 للطباعة و النشر و التوزيع عمان الأردن 1998

6- HAMEG MENOUAR ( la préparation physique des sportifs sur le terrain évolution et évaluation) 1ère Edition , maison d’édition RICHA ELSAM 2011.

7- TUDOR O. BOMP ( périodisation à l’entrainement) Edition VIGOT 23 rue de l’école de médecine – Paris – France 2007