

## التخطيط في المجال الرياضي

يعد التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على دراسات كميّة للواقع مع مراعاة الخبرة، وما هو موجود من إمكانيات وقدرات وما يمكن إيجاده تحقيق هدف معين. فهو عملية وقائية تتم في مراحل مبكرة وبجهد منظم مع توفر الإمكانيات والقدرات ووضوح للأهداف التي يجب أن تقسم إلى قريبه ومتوسطه وبعيده الأمر الذي يقتضي وضع جدول زمني معين لبلوغه.

فالتخطيط عملية واعية تستوجب التقييم والمقارنة بين الانجاز الفعلي وما يقابله في الخطة المرسومة فصلة التخطيط في التربية البدنية عامه وبعلم التدريب خاصة لا تقل أهميته عن صلته بالاقتصاد والسياسة وبقية العلوم الأخرى وتكمن أهميته في كونها تضع حدا للعمل العشوائي المرتجل الذي غالبا ما تكون نتائجه غير مرضيه.

بصورة عامة ان التخطيط في التدريب هو توجيهات منظمة تهدف الى زيادة الكفاءة وفاعلية الفرد او احد الاجراءات التنبؤية التي تعتمد دراسات في واقع التدريبي وما يتعلق بها من علوم مساعدة اخرى من اجل تحقيق هدف مرسوم مسبقا هو رفع مستوى الانجاز او الاداء الرياضي الى اعلى مستوى ممكن.

أن تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب الرياضي على تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئ التي تليها دون إي تكرار أو أضاعه للوقت والجهد. أي تعد أجندة لتنظيم مراحل الواجبات التدريبية على وفق الأهداف المحددة والمرسومة.

فتخطيط العملية التدريبية بقدر ما هو مفيد للمدرب فهو مفيد للرياضي حيث أن تحقيقه للأهداف المرسومة سواء فرعيه أم أساسيه تعد الثمرة الملموسة فالجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة الأمر الذي يزيد من أهميته ودرجه استعداداته المواصله لمواصله البذل

والعطاء متحديه للصعاب عاملا على تحقيق الهدف الرئيسي الذي تم تحديده للمدة الزمنية المخطط لها، وهي ما تعرف بالخطة التدريبية.

فالخطة هي مجموعة من التدابير المحددة التي تتخذ من اجل تحقيق هدف معين. وهذا يعني ان مفهوم الخطة يحددها عنصران:

- اولهما وجود هدف، أي غاية تريد الوصول اليها.
  - وثانيهما وضع تدابير محددة ووسائل مرسومة من اجل بلوغ هذا الهدف.
- ويرى شامل واخرون (بان التنبؤ والذي هو جوهر عملية التخطيط والركيزة الاساسية التي يقوم عليها) لا يقوم على التكهّن او الرجم بالغيب، وانما يقوم على التفكير المنطقي يقود الى التوقعات حكيمة لها ما يبررها عقلاً وبناءً على تقديرات وافتراسات مبنية على اساس علمي مدروس لا على مجرد تكهّنات او اجتهادات شخصية او عفوية.

يعني ذلك ان التخطيط = تنبؤ + خطة.

**الخطة:** هي الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج التدريبي. ومن خلال ما تقدم توجد عوامل لنجاح التدريب ومعوقات لعملية التخطيط وكما هو مبين في ادناه:

### ❖ عوامل نجاح التخطيط الرياضي:

من المؤكد ان التخطيط العلمي هو الاسلوب الامثل عند اعداد برنامج الرياضية وبعد استعراضنا لما تقدم فان من الضروري نحدد اهم العوامل النجاح التي يجب ان نراعيها عند التخطيط لاي برنامج يتعلق بالشباب والرياضة ومن هذه العوامل نذكر الاتي:

#### 1. الخطة تكون مستهدفة:

من المهم ان تكون الاهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا واهمية ذلك تكمن في ان الاهداف تساعد في توجيه تحديد الاسلوب لتحقيق ذلك الهدف. فضلا عن ذلك فانه

يساعده عند تقييم البرامج، لان عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج في ضوء ما كان مستهدفا تحقيقه.

## 2. تكون الخط علمية:

تسند الخطة على اسس علمية واقعية من خلال النظريات العلمية والفرضيات الواقعية لتمكن من استخلاص نتائج ايجابية بدون الروقوع بمشاكل تعجز من تحقيق الاهداف الموضوعة باقل جهد ووقت ومال.

## 3. تصميم الخطة في حدود الامكانيات:

لتكون الخطة اكثر واقعية يجب ان تكون مستلزمات الخطة متوافر وامكانيات تنفيذها يسيره من ناحية الاجهزة والتجهيزات الضرورية.

## 4. تنظيم الخطة:

الهيكلية الهرمية للزمن: تقسيم الخطة الكبرى إلى دورات زمنية أصغر وأكثر دقة، مثل:

- **الدورة الكبرى (Macrocycle):** وتغطي المدى الطويل (سنة أو دورة أولمبية كاملة).
- **الدورة المتوسطة (Mesocycle):** وتغطي أسابيع أو شهوراً تركز على أهداف محددة (مثل مرحلة تنمية التحمل أو القوة).
- **الدورة الصغرى (Microcycle):** وتغطي أسبوعاً تدريبياً واحداً ببرامجه اليومية.

مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.

توزيع فترات التدريب على مراحل مدروسة (مرحلة الإعداد، مرحلة المنافسات، ومرحلة الانتقال أو الراحة السلبية) بناءً على جدول المنافسات الرسمي.

## 5. استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة.

إدراك أن كل رسالة رياضية تتطلب وسيلة إعلامية مختلفة؛ فمثلاً، توجيه التعليمات الفنية للاعبين يعتمد على الشاشات الذكية وتحليلات الفيديو، بينما الترويج للفعاليات الجماهيرية يعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات البث الرقمي.

## ❖ معوقات التخطيط الرياضي:

ان اهم العوامل المعيقة للتخطيط الرياضي هي:

### 1. التغير المستمر:

ان المتغيرات الانية التي تطرأ على الخطة باستمرار قد تضعف المعالجات الانية مما تؤثر سلباً على النتائج الخطة.

### 2. عدم توافر الوقت للتخطيط:

يجب توافر الوقت اللازم للتخطيط لأفراد الجهاز المعني بالتخطيط وكفايته، لإمكانية التخطيط والتنفيذ والمتابعة، ومن عدم توافره يشكل سلباً على التخطيط

### 3. صعوبة تقييم واختيار النتائج:

في كثير من الأحيان، يفتقر المخططون إلى معايير رقمية أو كمية واضحة وموضوعية لقياس التقدم (خصوصاً في الألعاب الجماعية أو المهارية التي تعتمد على الجانب المعنوي والتكتيكي)، مما يجعل صعوبة في تقييم واختيار النتائج على المدى البعيد.

### 4. عدم توافر الخبرة الفنية:

الاعتماد على أشخاص غير مؤهلين أكاديمياً أو مهنيّاً (أو يفتقرون للخبرة الميدانية) في وضع الخطط التدريبية أو الإدارية، مثل الاعتماد على الاجتهادات الشخصية والعشوائية بدلاً من الأسس العلمية الحديثة.

## 5. الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي:

حصر مفهوم الرياضة في كونها مجرد وقت فراغ أو لعب للتسلية، وغياب الوعي بأنها علم دقيق متكامل يؤثر على الصحة البدنية والنفسية والإنتاجية العامة.

## 6. التخفيض المستمر في الميزانية:

واحداً من أكثر المعوقات العملية إيلاماً وتأثيراً على جودة واستمرارية التخطيط الرياضي، سواء كان على مستوى الأندية، الاتحادات، أو المؤسسات الرياضية الكبرى.

## خطة الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية الاداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب ان يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة. وهناك انواع من الوحدات التدريبية وهي :-

### 1- الوحدة التدريبية التعليمية :-

يتضمن الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية التعليمية هو لاكتساب مهارة او اداء خطط جديدة فمثلا عندما يوضح المدرب الاهداف والاحماء في قسم المقدمة، فأن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرسا او مخصصا لتعليم المهارة الجديدة في حين يستخدم المدرب الدقائق القليلة الباقية من زمن الوحدة التدريبية لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب ام لم يتم تحقيقه.

### 2- الوحدة التدريبية المساعدة :-

وتعزى الى التعليم الاضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى اداء مهاراتهم. مثل هذه الوحدات التدريبية تكون اكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدئين خصوصا عند تحسين الاداء المهاري لديهم.

### 3- وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة :-

مثل هذه الوحدة التدريبية يمكن ان تصمم فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري للمستوى المقبول خصوصا عند رياضيو المستويات العالية، حيث يكافح الرياضيون من اجل اتقان اعدادهم المهاري، الخططي، او البدني.

### 4- وحدة تدريبية تقويمية :-

تصمم هذه الوحدة من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين او للسباقات الاستعراضية والتجريبية بالنسبة للاعب الفرقة وبعض الالعاب الفردية. وتصمم لتقويم مستوى الاعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب. فمن بين الواجبات الرئيسية لمثل هذه الوحدة التدريبية هي القيام بعملية الاختبار النهائي لاعضاء الفريق، تجانس اعضائه، او لاختيار واحد او اكثر من عوامل التدريب.

### اشكال الوحدات التدريبية

ان الوحدات التدريبية يمكن ان تصمم في اشكال متعددة من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين وافراد من الرياضيين وهي كما يأتي:

#### الوحدة التدريبية الجماعية: -

وهي تنظيم الرياضيين عدة، وليس من الضروري ان تخص الالعاب الفرقة لان الرياضيين من الالعاب الفردية يمكن ان يتدربوا ايضا بصورة جماعية. ولو ان مثل هذه الوحدة التدريبية لها بعض السلبيات فيما يتعلق الامر بمبدأ الفردية في التدريب، فإن الميزة الرئيسية لهذا الشكل من الوحدة التدريبية تكون منصبة على تطوير العلاقة الروحية للفريق خصوصا تأثيرها قبل السباقات المهمة والصفات النفسية (الصفات الارادية).

#### وحدات التدريب الفردية: -

وهي الوحدات التي يسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضيين ذات الطبيعة البدنية او النفسية. كما يمكن للمدرب خلال تطبيق هذه الوحدة التدريبية من وضع قيم ونسب مكونات

الحمل التدريبي بصورة فردية، تنظم وضبط اداء المهارات طبقا لخصائص او مميزات كل رياضة كما وتعطي مجالا كافيا لروح الابداع عند الرياضي ايضا. فمثل هذه الوحدة التدريبية يكون لها فوائد كبيرة على الاكثر اثناء المرحلة الاعدادية، بينما يمكن للمدرب قبل مرحلة السباق من استخدام اشكال اخرى من الوحدات التدريبية.

### وحدات التدريب المختلطة: -

وهي مزيج من وحدة التدريب الجماعية ووحدة التدريب الفردية فخلال القسم الاول من هذه الوحدة يقوم جميع الرياضيين بأداء تمارين الاحماء سويتا، يتبع ذلك وطبقا لأهدافهم الخاصة، فأنهم يقومون لاحقا بتنفيذ متطلبات خططهم الفردية الخاصة بكل واحد منهم. وفي نهاية القسم الاخير من اقسام هذه الوحدة التدريبية يجتمع الرياضيون مرة اخرى لأداء تمارين التهدئة.

### وحدات التدريب الحرة: -

وهي على الاغلب تصمم او تخطط لنوع خاص من الرياضيين المتقدمين ورياضيو المستويات العالية. فعلى الرغم من ان مثل هذه الوحدات تقلل من دور سيطرة المدرب على ادارة التدريب لمثل هؤلاء الرياضيين لأن لها فائدة كبيرة وهي بناء الثقة بين المدرب والرياضي فضلا عن انها تطور شعور الرياضيين التام بالالتزام في عملية التدريب وتحفزهم على الاستقلال الذاتي وكذلك تنمي عملية النضج لدى الرياضيين بحل الواجبات التدريبية التي ستكون مفيدة كثيرا اثناء السباقات التي لا يكون فيها المدرب موجودا لمساعدة الرياضيين.

### زمن او مدة الوحدة التدريبية

ان زمن الوحدة التدريبية عموما هو ساعتين او يمكن ان يكون بين (4-5) ساعات. فلوا اخذنا بنظر الاعتبار اهمية الزمن في تخطيط مدة الوحدة التدريبية فهناك وحدات تدريبية :

أ- قصيرة ومدتها تكون بين (30 – 90) دقيقة.

ب- متوسطة ومدتها تكون بين (2 – 3) ساعات.

ت- طويلة مدتها اكثر من (3) ساعات.

هذا وان الاختلاف الكبير لمدة زمن الوحدات التدريبية يمكن ان يكون ضمن الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين تكون مدة زمن الوحدات التدريبية في الالعاب الفرقية ثابتة على الاكثر. من جهة اخرى، فأن مدة زمن الوحدة التدريبية يعتمد على مفردات ومحتويات، نوع، شكل الفعالية او اللعبة الرياضية، ومستوى الاعداد البدني للرياضيين.

### بناء الوحدة التدريبية: -

يمكن ان نقسم الوحدة التدريبية طبقا لكل من الآراء المنهجية، الفلسفية والنفسية الى اقسام صغيرة تتيح للمدرب باتباع مبدأ التدرج في زيادة ونقصان الجهد المستخدم في الوحدة التدريبية ان البناء الاساسي للوحدة التدريبية يتألف اما من ثلاثة اقسام او اكثر وتقسم الوحدة التدريبية الى :-

- القسم الاعدادي (الاحماء).
- القسم الرئيسي.
- القسم الختامي (التهدة).

### القسم الاعدادي الاحماء :-

غالبا ما يطلق مصطلح الاحماء على القسم الاعدادي من الوحدة التدريبية، هو في الحقيقة اعداد او تهيئة الرياضي فسيولوجيا ونفسيا لواجبات التدريب التالية. فقد وضح (اوزولين 1971) بان قدرة استمرار وفاعلية عمل اجهزة جسم الرياضي الوظيفية يمكن ان لا ترفع فورا لان هنالك وقت معين مطلوب للوصول الى حالة الكفاءة او الفاعلية الفسيولوجية العالية. لهذا فان الغرض من اداء الاحماء هو الوصول او الاقتراب للحالة الفسيولوجية العالية قبل البدء بالتدريب او المشاركة في السباق.

ان اهمية الاحماء تكمن في رفع درجة حرارة الجسم، والتي تبدو على انها واحدة من العوامل الرئيسية لتسهيل تحقيق الاداء او الانجاز. فضلا عن ان الاحماء يثير فاعلية الجهاز العصبي المركزي الذي ينسق عمل اجهزة جسم الرياضي، يقلل زمن رد الفعل الحركي يحسن مستوى التوافق، لهذا يتحسن الاداء الحركي لدى الرياضيين. اضافة الى انه خلال الاحماء يقوم الرياضيين بتحفيز انفسهم ويكونوا محفزون ومشجعون من قبل المدرب ايضا من اجل التغلب على اداء الواجبات التدريبية الصعبة ولكي يكونوا جاهزين من الناحية النفسية ايضا بالإضافة الى تقليل من فرضية التعرض الى الاصابات (الباسطي 1998). يبدو ان الاحماء هو جزء متمم على الاقسام الكلية لوحدة التدريبية وهو على نوعين هما :-

### الاحماء العام :

اثناء اداء الاحماء العام يجب زيادة قدرة عمل الاجهزة العضوية بصورة تدريجية عن طريق زيادة قدرة عمل الرياضي عن طريق زيادة عمل اجهزة جسم الرياضي العضوية، يتبع ذلك حدوث عملية تمثيل الطاقة بصورة اسرع كنتيجة لذلك فان تدفق او جريان الدم سوف يزيد من ارتفاع درجة حرارة الجسم التي تثير بدورها مركز التنفس مؤديتا الى زيادة تجهيز الاوكسجين لأعضاء جسم الرياضي فزيادة كل من تجهيز الجسم بالدم وزيادة تدفق او جريان الدم بالجسم يؤديان الى زيادة قدرة علم الرياضي الكامنة ومساعدتهم في اداء الواجبات التدريبية بصورة اكثر فاعلية.

فالوسائل المعروفة المستخدمة لأغراض الاحماء هي التمارين البدنية، حيث يقوم الرياضي بأداء تمارين بدنية عديدة، ويفضل ارتداء ملابس الاحماء الجافة. هذا ويرى ان اكثر تمارين الاحماء الفعالة هي التي تؤدي بشدة واطئة الى معتدلة ولفترة طويلة من الزمن. لأجل تحديد الفترة المثالية للاحماء يجب قياس درجة حرارة الجسم، عادة في بداية التعرق التي تدل على الزيادة في درجة حرارة الجسم الداخلية، مبينة انتهاء الاحماء. اكثر الرياضيين يؤدون إحماءا كافيا خصوصا اولئك الرياضيين الذين يمارسون او يشاركون في

الفعاليات والالعاب الرياضية ذات صفة المطاولة آخرون مثل لاعبي المبارزة، القفز الى الماء غالبا ما يؤدون جزء من الاحماء فقط.

اما زمن مدة الاحماء فيجب ان تتراوح بين (20 – 30) دقيقة او اطول مع تكريس (5 – 10) دقائق في اداء تمارين الاحماء الخاصة.

هذا ويجب ان يبدأ الاحماء دائما بالهرولة او الركض الخفيف بمختلف الاشكال (ركض للجانب، ركض للخلف، ركض للأمام) من اجل تعجيل او تسريع جريان الدم في الجسم ومسببة ارتفاع درجة الحرارة في جميع اجزاء الجسم اضافة الى العضلات ايضا. يتبع ذلك اداء تمارين المرونة والاطالة بعدها تؤدي بعض الانطلاقات القصيرة لمسافة من (20 – 40 م). فخلال فترة الاحماء يهيئ الرياضيون انفسهم نفسيا ايضا لأداء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية او السباق.

### الاحماء الخاص :

ان الغرض الرئيسي للأحماء الخاص هو تهيئة الرياضي للعمل المطلوب خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. فالأحماء الخاص لا يعزى الى اعداد الرياضي ذهنيا او تنظيم اداء بعض التمارين فقط، بل الى اعداد الجهاز العصبي المركزي ورفع قدرة عمل اجهزة الرياضي العضوية ايضا، عن طريق اداء عدد من التكرارات لبعض العناصر الفنية للعبة المختارة بشدة معينة. ان اختيار التمارين التي تؤدي اثناء الاحماء الخاص تعتمد بالتأكيد على نوع التمارين المنجزة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية او السباق. فلاعبي الجمناستك، المصارعة، الرماية او القافزين يمكن ان يؤديوا عناصر فنية معينة او اجزاء من سلسلة الجمناستك كذلك بالنسبة للسباحين والعائين يمكن ان يؤديوا بعض البدايات او يؤديوا ركض وسباحة مسافة معينة بشدة قريبة لما سوف يؤديه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. ان تمارين الاحماء الخاص يجب ان تؤدي من قبل كل رياضي خصوصا اولئك الذين تكون مهاراتهم معقدة جدا. اما بالنسبة لزمن فترة الاحماء الخاص، كقاعدة عامة انه كلما كان الحجم التدريبي عاليا او كانت فترة السباق اطول، كلما

كان ومن فترة الاحماء الخاص اطول (راكض المسافات الطويلة يؤدون احماء يستمر لمدة 45 دقيقة). هذا ويمكن رفع درجة حرارة الجسم بواسطة استعمال الدوش الحار، حقائب الحرارة الكهربائية والتدليك، لأن هذه الوسائل فيها تأثير محدود في الانجاز والاداء. من جهة اخرى فإن الوسائل الفعالة للأحماء هو ان يسبقها اداء تدليك موضعي حيث اثبت هذا الاسلوب حصول الرياضي على فائدة أكثر في تحقيق الانجاز او الاداء.

### القسم الرئيسي :

ان هدف او اهداف الوحدة التدريبية يتم من خلال تطبيق مفردات القسم الرئيسي، فبعد اداء تمارين الاحماء العامة والخاصة المناسبة يحاول الرياضي ان يتعلم المهارات الفنية، الخطئية، القابليات الحركية ويحسن الحالة النفسية ايضا. هذا وان مفردات او محتويات القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يعتمد على عوامل كثيرة منها درجة التدريب، نوع اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة الجنس العمر والمرحلة التدريبية. ان استخدام طريقة التدريب الفتري في القسم الرئيسي مثلا يمكن ان يعني بان المدرب سوف يركز تدريبه على تحسين الاداء الفني وتنمية الصفات النفسية في نفس الوقت. فبالنسبة للرياضيين الاقل مستوى من المتقدمين فإن تسلسل مفردات او محتويات القسم الرئيسي يجب ان تكون كالآتي :-

1- تعلم واتقان عناصر فنية وخطئية في بداية القسم الرئيسي.

2- يتبع ذلك تنمية السرعة او التوافق.

3- بعدها يتم تنمية القوة.

4- تنمية المطاولة يكون في نهاية القسم الرئيسي.

لهذا فان مبدأ ادخال تعليم عناصر فنية وخطئية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يستند على الفكرة القائلة بان عملية التعلم تكون اكثر فاعلية عندما تكون الخلية العصبية مرتاحة جدا. وعليه فإن تعلم واتقان عنصر فني او خططي بعد تمارين تنمية السرعة، القوة والمطاولة سوف يؤدي الى ضعف في عملية ضبط اداء هذا العنصر الفني

او الخططي نتيجة للتعب الحاصل من اداء التمارين السابقة. فمن اجل مزج او توالي تعليم او اتقان عناصر فنية وخططية يكون من المناسب اداء ما يأتي :-

1- تثبيت تعليم عناصر او مهارات مكتسبة في الوحدات التدريبية السابقة.

2- اتقان عناصر او مهارات مهمة جدا للعبة او الفعالية الرياضية المختارة.

3- تطبيق مهارات لحالات مشابهة للسباق.

فاذا تطلب اداء تمارين تؤدي الى اتقان مهارة فنية يكون فيها العمل على التدريب مكثفا ومتعبا على سبيل المثال، عند ذلك يمكن لمثل هذه التمارين ان تؤدي عادة بعد تمارين السرعة. مثل هذا الاسلوب يجب ان يستعمل في تدريب فعاليات الرمي بألعاب الساحة والميدان ورياضة رفع الاثقال.

فالتمارين المستعملة في تنمية واتقان السرعة عادة ما تكون ذات شدة عالية جدا وعليه تكون فترة ادائها قصيرة جدا. في مثل هذه التمارين يتطلب من الرياضي استعمال كل قدرته الكامنة التي لا يستطيع ان يؤديها إلا تحت حالات الراحة الكافية. لهذا السبب يجب ان تسبق اداء تمارين القوة والمطاولة. فلو كان الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية هو تنمية السرعة القصوى مثلا، عندها يجب ان يكون تنفيذ مثل هذه التمارين بعد الاحماء مباشرة، كذلك بالنسبة لأداء تمارين تحسين التوافق فأنها يجب ان تؤدي في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اي عندما يكون الرياضي في راحة مناسبة لان الرياضي المرتاح يمكن ان يركز بصورة اسهل على تنفيذ مثل هذه التمارين.

ففي الوحدة التدريبية المنظمة تنظيما جيدا، تؤدي جميع تمارين تنمية القوة العضلية بعد تمارين التي تهدف الى تحسين او اتقان المهارات الفنية والسرعة. وانه ليس من الحكمة تغير او عكس بأداء التسلسل المذكور اعلاه لان استخدام احمال تدريبية شديدة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يمكن ان يضر في تنمية السرعة.

في كل وحدة تدريبية، يجب على المدرب ان يضع اهداف مخططا لها مسبقا والتي يجب ان تتحقق خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. كما يجب على المدرب في وضع اهداف

عديدة. لان الاهداف الموضوعة يجب ان ترتبط مع اهداف خطط الدائرة التدريبية الصغيرة والدائرة التدريبية المتوسطة فضلا عن ارتباطها بمستوى انجاز او اداء الرياضي وقابليته الكامنة. فالتخطيط لأكثر من (2 - 3) اهداف لكل وحدة تدريبية يصبح من الصعب على الرياضي تحقيقها بصورة فعالة، مما يسبب هبوطا في معدل تحسين مستوى اداء الرياضي. هذا ومن المناسب على المدرب ان يضع اهداف مشتقة من عوامل التدريب التي هي (المهارات الفنية، الخططية والبدنية). بحيث ان تختار هذه الاهداف بصورة ملائمة طبقا لمتطلبات اللعبة الو الفعالية الرياضية وقابليات الرياضي.

بعد تحقيق الاهداف في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب ان يخصص بين (15 - 20) دقيقة لتمرين مساعدة في تنمية بعض الصفات البدنية الضعيفة، مثل هذا المنهج يوضع عادة لمساعدة الرياضيين ضعيفي اللياقة البدنية وان يوضع طبقا للقابليات الحركية الغالبة في اللعبة او الفعالية الرياضية المختارة وطبقا لحاجات كل رياضي.

### القسم الختامي (الخاتمة) :

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التدريب الشديدة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يكون من الافضل تخفيض الحمل التدريبي في القسم الاخير من الوحدة التدريبية بصورة تدريجية من اجل عودة الرياضي الى الحالة الاعتيادية والنفسية التي بدأ بها وهي حالة الراحة. يتراوح زمن القسم الختامي بين (3 - 5) دقائق وتصل في بعض الاحيان الى 10 دقائق وحسب شدة الوحدة التدريبية، ففي نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية فان اكثر اجهزة الرياضي العضوية او قسم منها يعمل قريبا لقدرتها القصوى والعودة المتدرجة للنشاط الاقل جهدا يكون ضروريا. فالسبب الرئيسي هو ليس التوقف الفجائي للجهد الذي يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية ونفسية سلبية فقط، ولكن اثناء التهدئة (القسم الختامي) يتحسن معدل الراحة وان تراكم حامض اللبنيك في الدم ينخفض بسرعة اكثر ايضا. لسوء الحظ ان اكثر المدربين والرياضيين لا يهتمون جيدا في تطبيق هذا القسم، لذلك يخطئون في جعل عمليات الراحة مثالية جدا والتي تعني بأن معدل التحسن الفعال في التدريب يمكن ان لا يكون قصوى.

## الدورات التدريبية (الصغيرة، المتوسطة، الكبيرة).

## الدائرة التدريبية الصغيرة:

أن الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) يمكن أن تبنى طبقاً لمفردات الوحدات التدريبية المخططة في أسبوع خاص ومن الواضح أن عدد الوحدات التدريبية يعتمد على مستوى أعداد الرياضي إذ يصل معدل الوحدات التدريبية من (4-16) وحدة تدريبية خلال الأسبوع تقاس الدوائر التدريبية الصغيرة بعدد الوحدات التدريبية الموضوعة وليس بعدد أيام التدريب، كما للبرامج التدريبية دوراً مهماً في تحديد عدد الدوائر التدريبية أو عدد الوحدات داخل هذه الدوائر. فهناك أكثر من وحدة تدريبية يومية في حالة المعسكرات التدريبية أو خلال العطل، فتتوزع الوحدات التدريبية وحسب الاحتياج التدريبي للفترة الصباحية والمسائية وبنسب متوازنة ومحسوبة الحمل التدريبي، فقسم منها تكون (1:3) أي ثلاثة وحدات تدريبية بعدها نصف يوم راحة. وكما في جدول (4).

## جدول (4)

نموذج يوضح الشكل التدريبي متوالي (1:3) لدائرة تدريبية أسبوعية

| الوحدات  | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| الصباحية | تدريب | تدريب | تدريب   | تدريب    | تدريب    | تدريب  | راحة   |
| المسائية | تدريب | راحة  | تدريب   | راحة     | تدريب    | راحة   | راحة   |

وأخرى (1:5) أي خمس وحدات تدريبية ونصف يوم راحة. وكما في جدول (5):

## جدول (5)

نموذج يوضح الشكل التدريبي متوالي (1:5) لدائرة تدريبية أسبوعية

| الوحدات  | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| الصباحية | تدريب | تدريب | تدريب   | تدريب    | تدريب    | تدريب  | راحة   |
| المسائية | تدريب | تدريب | راحة    | تدريب    | تدريب    | راحة   | راحة   |

عند بناء دائرة تدريبية أسبوعية فإن المدرب ربما يخطط أما دائرة مع قمة واحدة كما في شكل (6)، أو قمتين شكل (7)، أو ثلاثة قمم في بعض الأحيان (أي تدريب ذو شدة عالية)، شكل (8).

أن عناصر الدائرة التدريبية الصغيرة تتعلق بالطبع بالوحدة التدريبية السابقة واللاحقة بصور مشتركة. فمحتواها وتركيبها يتعلق بالعدد الكامل للوحدات التدريبية وكثافتها، الحمل وبناء الحمل والراحة في الدوائر التدريبية الصغيرة. أن تبادل جوانبها يستلزم توافر وحدات التدريب وتتعلق بالحمل الكامل وبناء الراحة في الدورات أو الدوائر الصغيرة التي تستخدم في التدريب اليومي بعدة وحدات تدريبية باعتبارها نموذجية في أعداد الرياضيين المؤهلين عالياً أن التوقع الدقيق لاختلاف وحدات التدريب يحصل في فترات الأساس والتكامل.

أن الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي تنفذ أولاً في الوحدات التدريبية الأساسية لأن وحدات التدريب تتعين جراً توسيع حجم الحمل ورفع الكثافة الحركية تنتج في العادة أسس إعادة فترة الشفاء الطويلة (من 48 إلى 60 ساعة وأكثر).

أن رفع الشدة وتخطيط عدد القمم في الدائرة الصغيرة أو الأسبوعية نجد بصورة تدريجية وذلك باتباع مبدأ الزيادة المتدرجة للحمل التدريب من وجهة نظر التنسيق والتخطيط، الدائرة التدريبية الأسبوعية الصغيرة ذات (القمة الواحدة فقط) تدريب عالي يجب أن تكون القمة في يوم من الأيام الثلاثة الوسطى. لبناء دائرة تدريبية صغيرة ذات (قمتين) فأنهما يجب

وضعهما بين قريب من بداية ونهاية الدائرة بحيث يتخللها يوم أو يومين تدريب خفيف الشدة لأجل الاستشفاء، ويمكن أن تكونا القمتين متجاورتين من أجل خلق حالة متشابهة للسباق والأشكال التالية توضح بناء أشكال أو ترتيبات متنوعة لدوائر تدريبية صغيرة.

شكل (6)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمة واحدة (تدريب عالي الشدة)

| الحمل التدريبي | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عالي           |       |       |         | *        |          |        |        |
| متوسط          |       | *     | *       |          | *        |        |        |
| واطيء          | *     |       |         |          |          | *      |        |
| راحة           |       |       |         |          |          |        | *      |

شكل (7)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين

| الحمل التدريبي | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عالي           |       |       | *       |          |          | *      |        |
| متوسط          |       | *     |         |          | *        |        |        |
| واطيء          | *     |       |         | *        |          |        |        |
| راحة           |       |       |         |          |          |        | *      |

شكل (8)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين بعبء عالي الشدة

| الحمل التدريبي | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عالي           |       | *     |         |          | *        |        |        |
| متوسط          | *     |       | *       | *        |          |        |        |
| واطيء          |       |       |         |          |          | *      |        |
| راحة           |       |       |         |          |          |        | *      |

شكل (9)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين حيث القمة الثانية تمثل سباقات

| الحمل التدريبي | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عالي           |       |       | *       |          |          |        | *      |
| متوسط          |       | *     |         | *        |          |        |        |
| واطئ           | *     |       |         |          | *        | *      |        |
| راحة           |       |       |         |          |          |        |        |

شكل (10)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين متجاورتين مشابهة لحالة السياق

| الحمل التدريبي | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|----------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عالي           |       |       |         |          | *        | *      |        |
| متوسط          |       | *     |         | *        |          |        |        |
| واطئ           | *     |       | *       |          |          |        |        |
| راحة           |       |       |         |          |          |        | *      |

أن كل دورة من الدورات التدريبية الصغيرة تتكون على الأقل من مرحلتين:

- مرحلة الإثارة (مرحلة التصنيف) التي ترتبط بدرجة التعب المعينة.
- مرحلة إعادة فترة الشفاء (الوحدة التدريبية بصفة إعادة فترة الشفاء أو الراحة التامة).

### الدورة التدريبية المتوسطة

تمثل دائرة التدريب المتوسطة مرحلة من التدريب تستمر بين (2 - 6) اسابيع او (2 - 6) دوائر تدريبية صغيرة فخلال مرحلة الاعداد تحتوي دائرة التدريب المتوسطة بين (4 - 6) دوائر تدريب صغيرة بينما في مرحلة السباق فانها تحتوي عادة بين (2 - 4) دوائر تدريب صغيرة

اعتمادا على جدول موعد السباق. أن الدورة التدريبية الصغيرة للنماذج المختلفة تعد حجر أساس وبناء لتتركب الدورات التدريبية المتوسطة. وبالطبع يتمكن المدرب من توضيح بناء التدريب في أطار الدورة الصغرى ليس بمفردها بل جراء القواعد المنظمة التي تعتبر مؤثرة في مجال تركيب تدريب الدورة الصغيرة، فالدورة المتوسطة تعتبر من المستلزمات الضرورية لبناء المنهج التدريبي بالدرجة الأولى لأنها تمكن من جمع (بشكل أجمالي) فاعلية التدريب كل سلسلة لتوجيه هدف الدورة الصغرى، لذا يضمن سرعة رفع وتطوير مستوى حالة التدريب في أسس التكيف التي يمكن في نتائجها زيادة بناء فاعلية الحمل.

### الدورة التدريبية الكبيرة:

ان خطة التدريب السنوية هي الاداة المستخدمة من قبل المدرب لتوجيه وقيادة التدريب الرياضي لمدة سنة. حيث تعتمد الخطة السنوية على فكرة الفترات التدريبية (وهي تقسيم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية) والمبادئ التدريبية. هذا ويكون المنهاج التدريبي السنوي ضروريا لرفع مستوى الاداء او الانجاز الى الحد الاقصى كمبدأ عام يعني ذلك بان الرياضي يجب عليه التدريب باستمرار لمدة (11) شهرا بينما ان يختلف عن التدريب المنظم لأجل تسهيل راحة الحالات الفسيولوجية والنفسية والجهاز العصبي واستعادة الشفاء قبل البدء بالتدريب لسنة اخرى.

تتميز دورة التدريب الكبيرة بسعة وكبر حجمها وشدة تحميها والتبادل بين الحمل العالي لفترة طويلة والحمل الواطئ لفترة قصيرة، ولقد وجد خلال فترة الأعداد أن فترة الدورة الكبيرة تتكون من أربعة إلى ستة أسابيع وخلال مرحلة السباقات تكون اقصر، إذ تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع وينسجم مع نهج السباقات. ومن الضروري خفض المتطلبات التدريبية في الأسبوع الذي يسبق أسبوع المسابقات الرياضية وخاصة إذ كان الحمل التدريبي بشكل صحيح.