



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

الدراسات العليا - ماجستير

التدريب الرياضي

المحاضرة الرابعة

التخطيط في التدريب الرياضي

أعداد
أ.د حسام سعيد المؤمن

2024

التخطيط في التدريب الرياضي:

التخطيط في التدريب الرياضي هو عملية تنظيم وتنسيق الأنشطة التدريبية بهدف تحقيق أهداف محددة، سواء كانت تحسين اللياقة البدنية، تطوير المهارات الفنية، أو تحقيق نتائج معينة في المنافسات. يتضمن التخطيط في التدريب الرياضي وضع خطة طويلة أو قصيرة المدى تتناول جميع جوانب الإعداد البدني، الفني، النفسي، والتكتيكي للرياضيين. يُعتبر التخطيط عملية ديناميكية تستند إلى تحليل دقيق للاحتياجات الفردية أو الجماعية، وتقييم مستمر للأداء، بالإضافة إلى التعديل المستمر لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

أهمية التخطيط لتحقيق الأهداف الرياضية:

1. **تحقيق التقدم المنهجي:** من خلال التخطيط الجيد، يتم تقسيم عملية التدريب إلى مراحل متتالية تساعد الرياضيين على التقدم بشكل منظم ومدرّس. هذا يضمن عدم التعرض للإرهاق أو الإصابات الناتجة عن التحميل الزائد.
2. **زيادة الكفاءة:** التخطيط يتيح استخدام الموارد الزمنية والمادية بشكل أكثر كفاءة. يمكن توزيع الأحمال التدريبية بشكل يحقق أقصى استفادة مع تقليل الجهد الضائع أو التدريبات غير الفعالة.
3. **الوقاية من الإصابات:** التخطيط الجيد يأخذ بعين الاعتبار فترات الاستشفاء الضرورية، مما يساهم في تجنب الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب، ويضمن جاهزية الرياضي في الفترات الحرجة مثل المنافسات.
4. **التكيف مع المتغيرات:** من خلال التخطيط، يكون من الممكن التكيف مع أي تغييرات طارئة سواء في الحالة البدنية للرياضيين، أو الظروف البيئية، أو الجدول الزمني للمنافسات. التخطيط المرن يُسهل إجراء التعديلات الضرورية لضمان استمرار التقدم.
5. **تحقيق أهداف طويلة الأمد:** يساعد التخطيط في وضع أهداف واقعية وقابلة للقياس. من خلال تقسيم هذه الأهداف إلى خطوات أصغر يمكن تحقيقها تدريجياً، يصبح من الممكن الوصول إلى الهدف النهائي سواء كان تحسين أداء فردي أو تحقيق نجاحات في البطولات.
6. **التقييم المستمر:** التخطيط يتضمن آليات تقييم مستمرة لقياس مدى تقدم الرياضيين مقارنة بالأهداف الموضوعية. هذه التقييمات تتيح للمدرب إجراء التعديلات اللازمة في البرنامج التدريبي بما يتماشى مع احتياجات الرياضي أو الفريق.

أنواع التخطيط في التدريب الرياضي

يُعد التخطيط في التدريب الرياضي عنصرًا أساسيًا لضمان تحقيق الأداء الأمثل والنتائج المرجوة. وينقسم التخطيط إلى أنواع متعددة بناءً على الفترة الزمنية، الأهداف، ومرحلة التدريب التي يمر بها الرياضي أو الفريق. كل نوع من التخطيط يركز على جزء معين من الدورة التدريبية ويهدف إلى توجيه العملية التدريبية بشكل دقيق ومنظم.

1. التخطيط طويل المدى

التخطيط طويل المدى يُعتبر الاستراتيجية العامة التي تُغطي فترة زمنية طويلة قد تصل إلى سنة أو أكثر. يهدف هذا التخطيط إلى تحقيق أهداف كبيرة على مدار موسم أو عدة مواسم تدريبية.

أهداف التخطيط طويل المدى:

- تطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية بشكل متدرج ومستدام.
 - تجهيز الرياضي للمنافسات الكبيرة مثل البطولات أو المواسم الرياضية.
 - تحسين اللياقة العامة والقدرة على التحمل طوال الفترة الزمنية.
- أمثلة على التخطيط طويل المدى:
- إعداد رياضي للمشاركة في الألعاب الأولمبية بعد أربع سنوات.
 - تدريب لاعب كرة قدم ليصبح أكثر تميزًا في مركزه على مدار موسم كامل.

2. التخطيط متوسط المدى

التخطيط متوسط المدى يُغطي فترة زمنية أقصر تتراوح بين شهر إلى ثلاثة أشهر، ويركز على تحقيق أهداف محددة ضمن خطة طويلة المدى. هذا التخطيط يُعتبر جسرًا بين التخطيط طويل المدى والتخطيط قصير المدى.

أهداف التخطيط متوسط المدى:

- تحسين جانب محدد من الأداء مثل القوة، السرعة، أو المهارات التكتيكية.
- تطوير القدرات التخصصية التي يحتاجها الرياضي للمنافسات القادمة.
- الاستعداد لمرحلة معينة من الموسم الرياضي.

أمثلة على التخطيط متوسط المدى:

- زيادة القدرة على التحمل خلال فترة التحضير للموسم.
- تطوير التكتيكات الدفاعية لفريق كرة القدم قبل بدء المنافسات.

3. التخطيط قصير المدى

التخطيط قصير المدى يُركز على الفترة الزمنية القصيرة التي قد تتراوح من أسبوع إلى شهر. يُعتبر هذا النوع من التخطيط تفصيلاً لبرنامج التدريب اليومي أو الأسبوعي لتحقيق أهداف صغيرة، تمهيداً لتحقيق الأهداف الكبيرة في التخطيط طويل ومتوسط المدى.

أهداف التخطيط قصير المدى:

- تحسين الأداء اليومي عبر جلسات تدريبية محددة.
- الحفاظ على اللياقة البدنية خلال المنافسات.
- تنفيذ خطط تكتيكية خاصة بمباراة أو منافسة معينة.

أمثلة على التخطيط قصير المدى:

- تدريبات مكثفة للسرعة والقوة خلال أسبوع واحد.
- تجهيز فريق كرة السلة لمباراة مهمة عبر تدريبات تكتيكية واستشفاء.

4. التخطيط الفوري

يُعنى التخطيط الفوري بتحديد ما سيتم القيام به في كل جلسة تدريبية يومية. يُعتبر هذا النوع من التخطيط أكثر تفصيلاً ويُركز على الأنشطة المحددة التي يجب أن تتم خلال كل وحدة تدريبية.

أهداف التخطيط الفوري:

- تنظيم الجلسات التدريبية اليومية لضمان الكفاءة وتحقيق الأهداف القصيرة.
- تخصيص تمارين محددة لتحسين جوانب معينة من الأداء مثل التمرير، التوازن، أو السرعة.
- التأكد من أن الحمل التدريبي متوازن ويتناسب مع الحالة البدنية للرياضي.

أمثلة على التخطيط الفوري:

• جلسة تدريبية تركز على تقنيات التصويب.

• تمرينات الإحماء والاستشفاء في يوم ما بعد مباراة صعبة.

مراحل عملية تخطيط التدريب الرياضي

تخطيط التدريب الرياضي هو عملية منهجية تهدف إلى تحسين أداء الرياضيين وتحقيق أهدافهم من خلال تنظيم وتنسيق الأنشطة التدريبية. يتطلب التخطيط الناجح مراعاة العديد من العوامل، مثل الفترة الزمنية، مستوى الرياضي، الأهداف الخاصة، والتحمل البدني. عملية تخطيط التدريب الرياضي تمر بعدة مراحل متكاملة لضمان نجاح الخطة التدريبية وتحقيق النتائج المرجوة.

1. مرحلة التحليل والتقييم: هدف هذه المرحلة فهم احتياجات الرياضي أو الفريق، وتحديد نقاط القوة والضعف، وتحليل البيانات المرتبطة بالأداء البدني والفني.

الخطوات:

- تقييم القدرات البدنية: يتضمن قياس اللياقة العامة، التحمل، القوة، السرعة، والمرونة. يتم ذلك من خلال اختبارات بدنية متنوعة تُعطي فكرة عن المستوى الحالي للرياضي.
- تحليل الأداء الفني: يتم تقييم المهارات الفنية مثل التمرير، التسديد، التحرك على الملعب (في الرياضات الجماعية)، أو تقنيات الأداء (في رياضات مثل السباحة أو رفع الأثقال).
- تحليل المنافسين: في حالة الرياضات الجماعية أو المنافسات الكبرى، يتم تحليل نقاط قوة وضعف الخصوم لتحديد التكتيكات التي يجب تطويرها.

2. **مرحلة تحديد الأهداف :** الهدف من هذه المرحلة وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس تُعطي توجيهًا واضحًا للخطة التدريبية. يجب أن تكون هذه الأهداف محددة زمنيًا ومرتبطة بتحسين الأداء.

الخطوات:

- الأهداف طويلة المدى :مثل التحضير لبطولة أو الوصول إلى مستوى أداء محدد خلال موسم رياضي. يمكن أن تشمل الأهداف تحسين التحمل، القوة، أو تحقيق نتائج معينة في المنافسات.
- الأهداف قصيرة المدى :مثل تحسين مهارات معينة أو رفع مستوى اللياقة خلال فترة زمنية قصيرة. هذه الأهداف تُقسم إلى مهام يومية أو أسبوعية وتساهم في تحقيق الهدف الأكبر.

3. **مرحلة تصميم البرنامج التدريبي :** الهدف من هذه المرحلة بناء خطة تدريبية شاملة تتناسب مع الأهداف المحددة وتوزع الحمل التدريبي بشكل متوازن على مدار فترة زمنية محددة.

الخطوات:

- تحديد المراحل الزمنية :تقسيم الخطة إلى مراحل محددة مثل المرحلة التحضيرية (الإعداد العام)، المرحلة التخصصية (الإعداد الخاص)، المرحلة التنافسية، ومرحلة الانتقال أو الاستشفاء.
- تحديد الأحمال التدريبية :تصميم جلسات تدريبية تحتوي على تدريبات بدنية (قوة، تحمل، سرعة)، تدريبات فنية (مهارات رياضية)، وتدريبات تكتيكية (استراتيجيات اللعب).
- تنظيم فترات الراحة والاستشفاء :تخصيص فترات للراحة النشطة والاستشفاء العضلي، حيث يُعتبر الاستشفاء عنصرًا مهمًا في منع الإصابات وتحسين الأداء.

4. **مرحلة التنفيذ :** الهدف من هذه المرحلة تنفيذ الخطة التدريبية وفقًا للبرنامج الذي تم تصميمه، مع مراعاة التدرج في الشدة والأحمال التدريبية.

الخطوات:

- التزام الرياضي بالخطة :يجب على الرياضي تنفيذ الجلسات التدريبية كما هو مخطط لها، مع الاهتمام بجوانب التغذية والاستشفاء.
- المراقبة المستمرة :يُراقب المدرب أداء الرياضي خلال الجلسات التدريبية للتأكد من تقدم الرياضي وفقًا للخطة، كما يُراقب استجابة الجسم للأحمال التدريبية.

5. **مرحلة التقييم والتعديل:** الهدف من هذه المرحلة تقييم التقدم المحرز في منتصف أو نهاية كل مرحلة تدريبية، وإجراء التعديلات اللازمة في البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل نتائج.

الخطوات:

- التقييم الدوري: إجراء اختبارات بدنية وفنية لقياس مدى تحقيق الأهداف قصيرة المدى. يتم ذلك عبر مقارنة النتائج الحالية بالنتائج التي تم تسجيلها في بداية الخطة.
 - تحليل الاستجابة للأحمال: إذا لوحظ تقدم كبير أو بطيء، يمكن تعديل الأحمال التدريبية، سواء بزيادة الشدة أو تقليلها بناءً على استجابة الرياضي.
 - إدخال التعديلات: تعديل الجوانب الفنية أو التكتيكية بناءً على الأداء في التدريبات أو المنافسات. هذا يشمل تحسين التكتيكات أو التركيز على نقاط الضعف التي ظهرت أثناء التنفيذ.
6. **مرحلة الاستشفاء والتحضير للموسم التالي:** الهدف من هذه المرحلة هي بعد الانتهاء من المرحلة التنافسية، يتم إعطاء الرياضي فترة من الاستشفاء الكامل والتحضير التدريجي للموسم الجديد.

الخطوات:

- فترة الراحة: تتراوح من أسبوعين إلى شهر حيث يتم تقليل الأنشطة البدنية بشكل كبير للسماح للجسم بالتعافي من الإجهاد.
- الراحة النشطة: يمكن أن تشمل أنشطة خفيفة مثل السباحة أو المشي لتحفيز الدورة الدموية والمساعدة في الشفاء السريع.
- إعادة التقييم: تقييم الموسم التدريبي السابق والأداء في المنافسات لتحديد الدروس المستفادة والاحتياجات

مكونات الخطة التدريبية

تخطيط الخطة التدريبية يتطلب تنظيمًا دقيقًا للعديد من العناصر التي تضمن تطوير الأداء الرياضي على مدار فترة زمنية محددة. من بين هذه العناصر الأساسية تأتي **توزيع الأحمال التدريبية، الجدولة الزمنية للوحدات التدريبية، وفترات الراحة والاستشفاء**. هذه المكونات هي التي تتيح تحقيق الأهداف التدريبية بشكل فعال ومستدام مع تقليل مخاطر الإرهاق أو الإصابات.

1. توزيع الأحمال التدريبية

الحمل التدريبي هو مجموع الجهد البدني الذي يتحمله الرياضي خلال التدريب، ويشمل شدة التمارين، تكرارها، ومدتها. توزيع الأحمال التدريبية يشير إلى كيفية تنظيم وزيادة أو تقليل الحمل التدريبي عبر فترة زمنية معينة لتفادي الإجهاد الزائد وضمان التقدم التدريجي.

المكونات:

- **الحمل الخارجي:** يشير إلى الشدة الفعلية للتدريب مثل الوزن المرفوع، المسافة المقطوعة، أو السرعة المستخدمة في التدريب.
- **الحمل الداخلي:** يشير إلى استجابة الجسم لهذا الجهد، مثل معدل ضربات القلب أو مستوى التعب.
- **التدرج في الحمل:** يجب أن يتم زيادة الحمل التدريبي تدريجيًا بمرور الوقت لتمكين الجسم من التكيف بشكل فعال دون تعرضه للإجهاد المفاجئ.

أمثلة على توزيع الأحمال:

- في رياضات التحمل مثل الجري، يتم توزيع الأحمال عبر زيادة المسافات المقطوعة بشكل تدريجي مع فترات راحة قصيرة.
- في تدريبات القوة مثل رفع الأثقال، يتم زيادة الأوزان تدريجيًا وفقًا لاستجابة العضلات وتحمل الرياضي.

2. الجدولة الزمنية للوحدات التدريبية

الجدولة الزمنية تعني التخطيط لكيفية توزيع الوحدات التدريبية (الجلسات) عبر فترة زمنية محددة، سواء كانت يومية، أسبوعية، أو شهرية. تعتمد هذه الجدولة على أهداف الخطة التدريبية وعلى القدرة البدنية للرياضيين.

المكونات:

- **الوحدات التدريبية اليومية:** عدد الجلسات التدريبية التي يتم تنظيمها خلال اليوم. يتم تنظيم هذا بناءً على نوع الرياضة، المرحلة التدريبية، ومستوى اللياقة البدنية للرياضي.
- **الجدول الأسبوعي:** توزيع الوحدات التدريبية عبر الأسبوع. يُفضل وضع جلسات شديدة في بداية الأسبوع وجلسات أقل حدة أو جلسات استشفاء في نهاية الأسبوع.
- **الدورات التدريبية (Cycles):** تُقسم الجدولة الزمنية للوحدات التدريبية على مدار الدورات الطويلة، المتوسطة، والقصيرة. كل دورة لها أهداف معينة يتم تحقيقها بناءً على التحميل التدريجي.

أمثلة على الجدولة:

- في رياضات التحمل، مثل السباحة أو ركوب الدراجات، يمكن تخصيص أيام للتدريبات الشديدة وأيام أخرى للتدريبات الخفيفة.
- في رياضات القوة، يمكن تنظيم الجلسات وفقاً لتدريب مجموعات عضلية مختلفة في أيام مختلفة من الأسبوع.

3. فترات الراحة والاستشفاء

الراحة والاستشفاء هما عنصران أساسيان في أي خطة تدريبية ناجحة. فترات الراحة تُمنح للرياضيين بين الجلسات التدريبية للسماح للعضلات والجهاز العصبي بالتعافي، مما يتيح تحسين الأداء في المستقبل. **الاستشفاء** يشير إلى العمليات الجسدية التي تحدث خلال فترات الراحة التي تساعد في إصلاح الأنسجة العضلية واستعادة الطاقة.

المكونات:

- **الراحة بين الجلسات التدريبية:** يعتمد طول فترة الراحة بين الجلسات على نوع التدريب وشدته. في تدريبات القوة، قد تتطلب العضلات فترات راحة أطول مقارنةً بتمارين التحمل.
- **الراحة بين التمارين:** تخصيص فترات قصيرة من الراحة بين التكرارات أو بين المجموعات في جلسة التدريب.

• **الاستشفاء الفعال**: يتضمن الاستشفاء الفعال أنشطة مثل التمارين الخفيفة (الراحة النشطة) أو استخدام تقنيات مثل التدليك الرياضي، أو العلاج بالتبريد.

• **النوم**: يُعتبر النوم عنصرًا حاسمًا في عملية الاستشفاء، حيث يتم إفراز هرمونات النمو أثناء النوم التي تساعد في إصلاح الأنسجة العضلية وتحسين الأداء.

أمثلة على فترات الراحة والاستشفاء:

• في تدريبات التحمل المكثفة، قد يحتاج الرياضي إلى يوم أو يومين من الراحة الفعالة (مثل المشي أو السباحة الخفيفة) بين الجلسات المكثفة.

• في تدريبات القوة، يُنصح بالراحة لمدة 48-72 ساعة بين التدريبات الخاصة بمجموعة عضلية معينة للسماح لها بالتعافي الكامل.

التخطيط لمختلف المراحل التدريبية

يُعتبر التخطيط لمراحل التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الأداء الأمثل للرياضيين. يتم تقسيم عملية التدريب إلى مراحل محددة، وكل مرحلة تتميز بأهداف وبرامج تدريبية خاصة تتناسب مع تطور الرياضي أو الفريق. التخطيط لمراحل التدريب يتيح للمدربين تحقيق التوازن بين الأحمال التدريبية، والاستشفاء، وتطوير المهارات اللازمة في الوقت المناسب.

1. المرحلة التحضيرية (الإعداد العام): التركيز في هذه المرحلة يكون على بناء قاعدة قوية من اللياقة البدنية العامة والتحضير للتدريبات الأكثر تخصصًا التي ستأتي لاحقًا. تُعتبر هذه المرحلة التمهيديّة التي تُبنى عليها المراحل التالية.

التخطيط:

• **الفترة الزمنية**: تستمر هذه المرحلة عادة بين 6-12 أسبوعًا، بناءً على مستوى الرياضي والموسم الرياضي.

• **المكونات التدريبية**:

○ التدريب البدني العام: مثل تدريبات التحمل الهوائي، تمارين القوة العامة، والمرونة.

- تدريبات القلب والتحمل: يتم التركيز على زيادة القدرة على التحمل البدني من خلال التمارين مثل الجري لمسافات طويلة، السباحة، أو ركوب الدراجات.
- التمارين متعددة الاستخدام: تمارين متنوعة لتحسين المرونة، التوازن، والتنسيق.
- **التحميل التدريجي:** يتم زيادة شدة التمارين تدريجيًا لضمان تكيف الجسم مع الأحمال الجديدة.
- **الاستشفاء:** يتم التركيز على الاستشفاء الفعال لمنع الإصابات وتجنب الإرهاق.

2. **المرحلة التحضيرية الثانية (الإعداد الخاص)** في هذه المرحلة، يتم الانتقال من التدريبات العامة إلى التدريبات التخصصية التي تتناسب مع الرياضة أو الأهداف الخاصة للرياضي. تركز هذه المرحلة على تحسين القدرات والمهارات الفنية والتكتيكية المطلوبة في المنافسات.

التخطيط:

- **الفترة الزمنية:** تستمر من 4 إلى 8 أسابيع، ويمكن أن تمتد لفترة أطول بناءً على طبيعة الرياضة.
- **المكونات التدريبية:**
 - تدريبات التخصص: يتم التركيز على التدريبات الخاصة بالمهارات الفنية اللازمة للرياضة، مثل التمريرات، التصويب، أو التحركات التكتيكية.
 - تحسين القدرات البدنية الخاصة: يتم تحسين الجوانب البدنية التي ترتبط مباشرة بالأداء في المنافسات، مثل السرعة والقوة الانفجارية.
 - التدريب التكتيكي: التركيز على استراتيجيات اللعب والتحركات الجماعية أو الفردية، مثل التحركات الدفاعية أو الهجومية في الرياضات الجماعية.
- **التدرج في الشدة:** يتم زيادة شدة التدريب تدريجيًا، مع مراعاة عدم الوصول إلى ذروة الشدة في هذه المرحلة.
- **الاستشفاء:** يجب الاستمرار في الاهتمام بفترات الراحة والاستشفاء الفعال، حيث يتم تخصيص أيام للراحة النشطة والتمدد لتجنب الإجهاد.

3. المرحلة التنافسية : التحضير للمنافسات وتحقيق الأداء الأمثل في البطولات أو الأحداث الرياضية. يجب أن يكون الرياضي في ذروة لياقته البدنية والنفسية خلال هذه المرحلة.

التخطيط:

- الفترة الزمنية: تمتد هذه المرحلة عادة لفترة المنافسات، والتي قد تختلف حسب طبيعة الرياضة والموسم الرياضي.
- المكونات التدريبية:
 - الحفاظ على اللياقة: يتم الحفاظ على اللياقة البدنية التي تم تحقيقها في المراحل السابقة، مع تقليل شدة التدريب لتجنب الإرهاق.
 - التدريبات التخصصية: يتم التركيز بشكل أكبر على التدريبات الخاصة بالمنافسات، مثل استراتيجيات اللعب أو التحسينات الفنية الدقيقة.
 - تدريبات السرعة والتكتيك: يتم تنفيذ التدريبات السريعة والمكثفة التي تحاكي مواقف المنافسة الفعلية.
 - التحليل النفسي والتكتيكي: يتضمن التحليل النفسي للرياضي وتدريبات ذهنية لتحسين التركيز والتعامل مع الضغط خلال المنافسات.
- تقليل الحمل التدريبي: يجب تقليل الحمل التدريبي تدريجياً مع اقتراب موعد المنافسة لضمان استعادة الجسم لنشاطه الكامل.
- الاستشفاء المكثف: توفير فترات راحة واستشفاء مكثف بعد كل منافسة لضمان تعافي الجسم.

4. مرحلة الانتقال (الاستشفاء والتعافي) : في هذه المرحلة، يتم التركيز على تعافي الجسم بعد انتهاء المنافسات، وإعادة بناء القدرة البدنية والنفسية للرياضي. الهدف هو إعداد الرياضي للموسم القادم أو التدريب القادم دون فقدان المكتسبات التي حققها.

التخطيط:

- الفترة الزمنية: تمتد هذه المرحلة بين أسبوعين إلى 6 أسابيع، بناءً على كثافة الموسم الرياضي.
- المكونات التدريبية:
 - الراحة النشطة: يتم تنفيذ أنشطة بدنية خفيفة مثل السباحة، المشي، أو اليوغا لتسريع التعافي دون إجهاد الجسم.
 - الاستشفاء الغذائي: التركيز على التغذية السليمة لتعويض العناصر الغذائية التي تم فقدانها خلال المنافسات.
 - التأهيل البدني: إذا تعرض الرياضي لأي إصابات أو إجهاد عضلي، يتم تخصيص جلسات إعادة تأهيل وعلاج فيزيائي لتعزيز الشفاء.
 - التقييم النهائي: يتم إجراء تقييم شامل للأداء في الموسم السابق، بما في ذلك القدرات البدنية والنفسية، لتحديد ما يحتاج إلى تطوير في الموسم المقبل.
- الراحة الكاملة: قد تتطلب بعض الفترات تخصيص أيام للراحة التامة دون ممارسة أي نشاط بدني لضمان الاستشفاء الكامل.