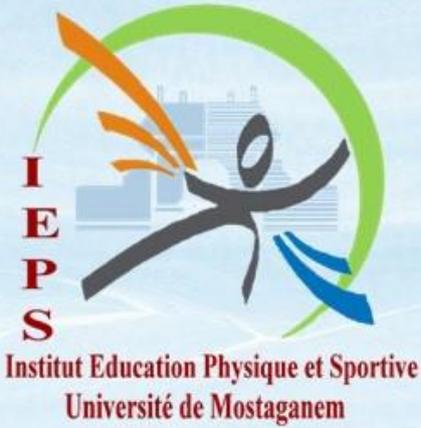


# التخطيط

## في التدريب الرياضي



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

من اعداد :

د. ميم مختار



## تمهيد

يسعى الفرد الرياضي في مسيرته الرياضية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء للفوز بالمنافسات وتحقيق النتائج الجيدة، ولكون المدرب هو المسؤول الأول للفرق الرياضية فيما يخص التدريب والأداء، بدوره يسعى جاهداً بشتى الطرق للوصول إلى أهدافه الخاصة، وعلى هذا الأساس يلجأ إلى استعمال عدة طرق ووسائل التي قد تمكنه من بلوغ الأهداف المسطرة، ولعل عملية التخطيط الرياضي تعتبر أهم وسيلة يتم من خلالها برمجة العملية التدريبية وكذا التنبؤ بما قد يصل إليه الفرد الرياضي أو الفريق مستقبلاً لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (حماد، 1999)

محتويات المحاضرة الأولى

مفهوم التخطيط الرياضي

أهمية التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

مبادئ وأسس التخطيط في التدريب الرياضي

عناصر التخطيط الجيد

معوقات التخطيط في التدريب الرياضي

أنواع التخطيط في التدريب الرياضي

هيكلية التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

## 1- مفهوم التخطيط الرياضي :

- يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي في المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات علمية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي. (حماد، 1999)

- التخطيط الرياضي هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها.

- حسب ماتيفيف التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقا. (Matveiev, 1983)

- هو عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.

- يعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة. (عبدالمقصود، 2003)

- يعتبر التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالتخطيط يضمن جودة عالية وخاصة فعالية كبيرة نقتصد بها الوقت والجهد والمال لغرض الوصول إلى النتائج الرياضية المرجوة، لذا وجب على كل مدرب أو طاقم فني إعداد مخططات طويلة المدى وقصيرة المدى لتنظيم العمل التدريبي و هذا بالتنسيق مع جميع الفاعلين كالإداريين والطاقم الطبي، كون أن التخطيط يشمل جميع الجوانب المحيطة بالفرد أو الفريق الرياضي. (علاوي، 1994)

- يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة زمنية طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي. ولا يجب أن يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة. (الحاج، 2017)

مما سبق نقول أن التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي هي أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المسطرة على فترات وأزمنة محددة في مختلف أنواع الرياضة.

## 1-1 التخطيط والخطة :

يجب التمييز بين التخطيط والخطة، فالتخطيط هو تنبؤ + خطة. و عليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط فضلا عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وماهي النتائج المرجوة من ذلك. (حماد، 2001)

الخطة هي الإطار العام الذي يحد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي أما التخطيط فهو عملية تتبأ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة يحدد فيها الأهداف وطرائق تحقيقها على ضوء التغيرات التي ستحدث مستقبلا.

التخطيط = تنبؤ + خطة

## 2- أهمية التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي:

- تحديد الأهداف وسبل تحقيقها .
- التنبؤ بالمشاكل والعقبات التي يمكن ان تواجه العمل.
- تحديد الواجبات لكافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن العمل.
- الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج الموضوعية .
- خلق علاقة اتصال فعال بين كافة الأجهزة الفنية والإدارية والمسؤولين .
- الاقتصاد في الجهد والمال والوقت .

## 3- مبادئ وأسس التخطيط في التدريب الرياضي:

- وضوح الهدف : تتجه عملية التخطيط في التدريب الرياضي نحو تحقيق هدف واضح.
- العلمية : يرتكز التخطيط على مبادئ علمية محضه في كافة الجوانب.
- الشمولية : يشمل التخطيط كافة الجوانب المرتبطة بالعملية التدريبية.
- الواقعية : يتسم التخطيط الرياضي بالطموح الغير المبالغ فيه، أي في حدود الامكانيات المتاحة.
- التدرج : وجوب التدرج في تحقيق الأهداف المسطرة.
- الإقتصادية : يمكننا التخطيط من الاقتصاد في الزمن والجهد والأموال

## 4- عناصر التخطيط الجيد :

لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والإنتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والإرتباط بالتقويم ومن أهم العناصر التي تضمن تخطيطاً جيداً مايلي :

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- تحديد أنسب أنواع التدريب.
- تحديد واجبات كل فرد.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة . (مطر، 1999)

## 5- معوقات التخطيط في التدريب الرياضي:

- عدم وضوح الهدف الذي من اجله تمت عملية التخطيط .
- عدم انطلاق التخطيط على الاسس والمبادئ العلمية وعدم شموله لكافة الجوانب.
- لاينطلق من واقع المعطيات البشرية والمادية واتسامه بالطموح والتفاؤل المبالغ وهو بذلك سوف يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .
- من الواجب على المخططين ان يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة التي سيتم تنفيذ التخطيط الرياضي فيها فإذا لم يتحقق الهدف او الغرض فأن الامر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يوجد من مستجدات حيث يجب ان تدخل التعديلات على التخطيط .
- تجاهل المخططين الى عملية التنسيق بين الاجهزة الفنية والادارية القائمة على التخطيط والتنفيذ .
- سوء تقدير المخططين للامكانيات المادية والبشرية التي يحتاجها العمل الرياضي.

## 6- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

كثرت الآراء وتعددت فيما يتعلق ببيان أنواع التخطيط وذلك لاختلاف الأسس التي يقام عليها كل تقسيم، فقد يتم تقسيم التخطيط إلى أنواع طبقاً للهدف أو المدة أو الوسائل، غير أننا في العموم نقسم أنواع التخطيط في التدريب الرياضي على النحو التالي :

- التخطيط قصير المدى.
- التخطيط متوسط المدى.
- التخطيط طويل المدى.

### أولاً/التخطيط قصير المدى :

ومدته سنة تقريباً وهو الأكثر شيوعاً ويكون لخطة سنوية مهمتها الاستعداد للبطولات المحلية ذات المستوى العالي مثل بطولات والمنافسات في مختلف الرياضات.

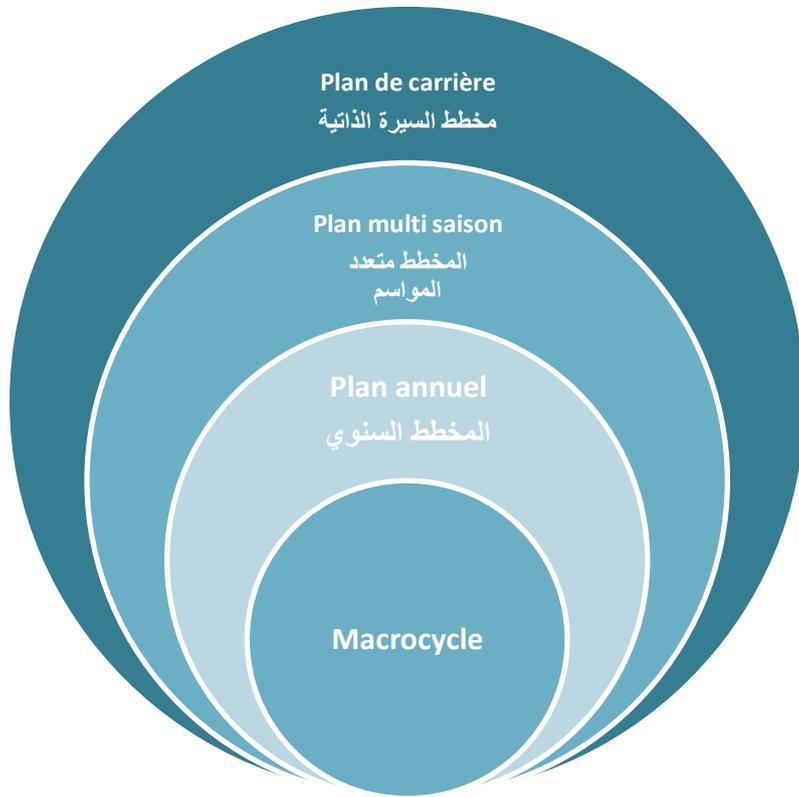
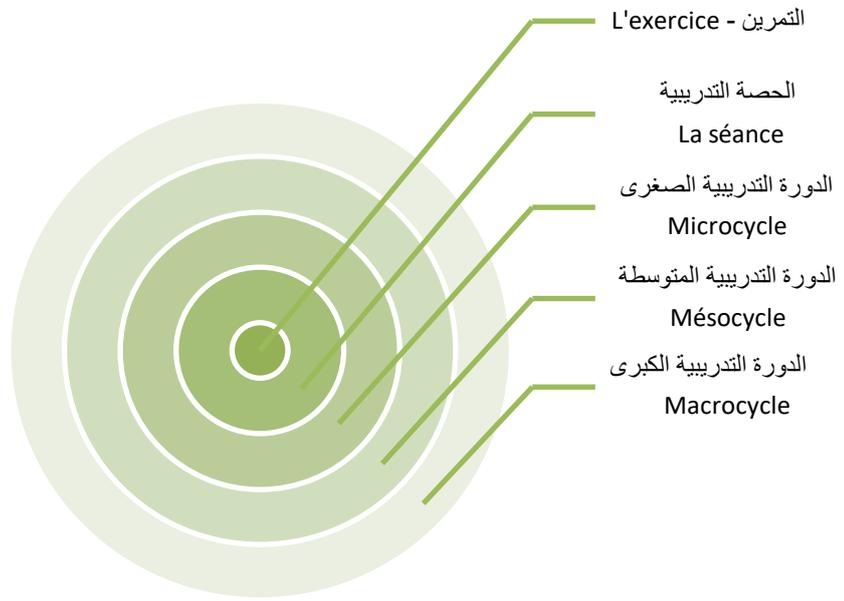
### ثانياً/ التخطيط متوسط المدى :

ويتراوح من 4-5 سنوات تقريباً وينبثق من التخطيط طويل المدى، وهذا النوع من التخطيط يتم الإعداد للدورات الاولمبية وبطولات العالم وعادة ما يبدأ هذا النوع بعد نهاية كل دورة اولمبية استعداداً للدورة الاولمبية القادمة وغالباً ما تقسم إلى خطط قصيرة الأجل تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط الأجل.

### ثالثاً/ التخطيط طويل الأجل:

قد يتراوح من 08 إلى 15 سنة ويكون هذا النوع من التخطيط معنى بتكوين الأبطال على المدى الطويل في بعض الأنشطة الرياضية أي تتولى هذه الأنشطة اللاعب من بدايته إلى أن يصل إلى مرحلة البطولة كما يحدث في الجمباز مثلاً لان لاعب الجمباز يحتاج إلى قرابة تسع سنوات من التدريب المنتظم المتواصل حتى يتمكن من تمثيل بلاده دولياً ومن ناحية أخرى يجب العناية بتخطيط مناهج التربية الرياضية من مرحلة التعليم الابتدائي إلى نهاية المرحلة الثانوية حتى يكون تخطيطاً استراتيجياً بعيد المدى.

7- هيكلية التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي (Leca, 2020) :



## محتويات المحاضرة الثانية

مفهوم الحصة التدريبية

أهداف الحصة التدريبية

اعتبارات هامة عند تخطيط الحصص التدريبية اليومية

أجزاء الحصة التدريبية

الجزء التحضيري

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

## 1- مفهوم الحصة التدريبية (الوحدة التدريبية) :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب لضمان حسن سير عملية التدريب.

وتعتبر وحدة التدريب هي الجزء الصغير من دورة الحمل الصغيرة (الأسبوعية) التي يحقق جزء من هدف الدورة ، ومجموع أهداف وحدات التدريب يحقق أهداف دورة الحمل الصغيرة ثم المتوسطة وأخيرا الطويلة ووحدة التدريب هي بمثابة الطوبة في البناء الضخم .

وتعرف وحدة بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق .

كما تعرف وحدة التدريب بعدة مسميات أخرى منها وحدة التدريب اليومية والدرس التدريبي ، ويمكن التفريق بين وحدات جرات التدريب طبقاً للسمة المميزة لها ، والتي تتبع من الهدف الرئيسي لكل منها ، فهناك وحدة أو جرة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخطئية ، وقد يحتوي اليوم على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات الرياضية العليا .

أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحاً فيها أهداف خطة التدريب اليومية والتمرينات التي يعطيها وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات.

تعد الوحدة التدريبية أو الحصة التدريبية أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة. وتحتوي الحصة التدريبية على مجموعة من التمرينات تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الإتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الإتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الحصة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي وخصائصه الفردية. (البساطي، 1998)

تعرف وحدة التدريب بانها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق "

وحدة التدريب اليومية وحدة مخططة قائمة بذاتها تختلف محتوياتها وطريقة تحقيق أهدافها وفقا لكل مرحلة زمنية خلال الموسم الرياضي ، لهذا السبب فإن من واجب المدرب أن يقوم بكتابة جميع خطوات الوحدة والتمرينات المعطاة وطريقة إخراجها وأهدافها وزمن كل تمرين في سجل خاص .

ما يجب مراعاته عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

- تحديد الأهداف .

- أن يعمل كل تمرين من تمارينات الوحدة على تحقيق أهدافها .
- أن يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الأهداف .
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارينات الوحدة .
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارينات.
- 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 والتهدة .

## 2- اهداف الحصة التدريبية :

يتفق كل من حنفي مختار ( 1998 ) ومفتي إبراهيم ( 2001 ) على أن وحدة التدريب اليومية تحقق واحدة أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية ، ومن المفضل ألا تزيد أهداف وحدة جرة التدريب اليومية على هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين .

### - أهداف وحدة التدريب اليومية للناشئين :

تنحصر أهداف وحدة التدريب اليومية للناشئين في واحد أو أكثر من الاهداف التالية:



يجب مراعاة أن من المفضل ألا تزيد وحدة التدريب اليومية عن هدفين بالنسبة للمرحلة السنوية تحت 12 سنة وقد تصل إلى ثلاثة في المراحل السنوية الأعلى ، كما يجب مراعاة أن يحدد كل هدف من أهداف وحدة التدريب اليومية بكل دقة .

إن مصدر أهداف وحدة التدريب لا تأتي من فراغ ، ولا تكون وليدة موقف معين بل يجب أن تنبثق من الأهداف الكبرى لبرامج إعداد الناشئين فأهداف الأسبوع التدريبي اليومية لابد أن تنبثق من أهداف الأسبوع التدريبي ، إذ أن أهداف الأسبوع التدريبي بدورها تنبثق من أهداف المرحلة التدريبية ، وأهداف المرحلة التدريبية تنبثق من أهداف الفترة التدريبية وأهداف الفترة التدريبية تنبثق أصلاً من أهداف خطة التدريب السنوية ، وأهداف خطة التدريب السنوية تنبثق من الأهداف طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى لخطة إعداد الناشئين.

### 3- واجبات وحدة التدريب :

إن كل وحدة تدريب لها واجبات أساسية للمدرب هي:

- الارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية , وتحديد التمرينات الخاصة بذلك .
- تطوير دقة وتكامل الأداء المهاري واختيار التمرينات المناسبة .
- زيادة الكفاءة الخطية وزيادة خبرات اللاعب .

- تنمية القدرات العقلية للاعب والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

- تنمية الصفات الإرادية للاعب .

- تثبيت النواحي الخلقية الرياضية .

وواجب المدرب تحديد طريقة أداء وإخراج كل أنواع التمرينات المختلفة التي تحويها الوحدة وزمن كل تمرين بحيث تحقق الوحدة الواجبات المطلوبة .

- أجزاء وحدة التدريب اليومية :

تحتوي كل وحدة تدريب على ثلاث أجزاء هي :

أ- الجزء الإعدادي ( الإحماء ) .

ب- الجزء الأساسي (الرئيسي) .

ج- الجزء الختامي ( التهدئة ) .

-1

2- الجزء الرئيسي :

يعتبر هذا الجزء أهم جزء في وحدة التدريب فهو الجزء الذي تعطي فيه التمرينات التي تحقق أهداف وحدة التدريب المحددة .

ويشمل هذا الجزء التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية ويتراوح زمن هذا الجزء ما بين 70 : 80 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب .

وتعمل التمرينات في هذا الجزء الرئيسي على تطوير حالة التدريب لدى للاعب ويعنى هذا أن من واجب المدرب إعطاء التمرينات التالية :

1- التمرينات التي تطور الصفات البدنية وتعمل إلى وصول اللاعب إلى الحالة البدنية الممتازة وتثبيتها والمحافظة عليها خصوصاً في الأنشطة التي تعتمد أساساً على الحالة البدنية كألعاب القوى والسباحة .. الخ .

2- التمرينات المهارية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية خصوصاً الأنشطة التي ترتبط كثيراً بالأداء الفني للمهارات كالجمباز والغطس والتمرينات الفنية .. الخ .

ولما كان هذا الجزء يحتوي على واجبات متعددة لا بد من تحقيقها ، لذلك فإنه يجب ملاحظة أن يأتي التدريب المركز على تحسين دقة الأداء المهاري أو السرعة مباشرة بعد الجزء الإعدادي في بداية الجزء الأساسي للأسباب الآتية :

يتطلب التدريب على المهارات الأساسية بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل التركيز القوي بهدف تحديد مدى حركة كل جزء من أجزاء الجسم مع بذل الجهد المطلوب فقط لصحة الأداء مع انسيابية الحركة وهذا التركيز القوي من اللاعب يكون ممكناً فقط عندما يكون الجهاز العصبي المركزي للاعب لم يتعب بعد وبالمثل فإن التدريب على السرعة يتطلب أن يكون الجهاز العصبي المركزي مازال مستريحاً وعضلات اللاعب لم يصبها التعب بعد لذلك فإنه لا يصح أن تعطي تمرينات السرعة مع التمرينات المهارية في وحدة واحدة ولكن تعطي بالتبادل مع بعضهما – وإذا ارتبطت تمرينات المهارة مع تمرينات السرعة فإن التركيز يكون على أحدهما فقط .

التطوير الإيجابي للاستجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليها إلا عندما تكون الإثارة للجهاز العصبي مثالية – وهذه الحالة لا تكون إلا بعد الجزء الإعدادي مباشرة .

تعطي تمرينات القوة بعد تمرينات السرعة أو التمرينات المهارية .

التدريب على تحمل الأداء يكون خلال التدريب على المهارات الأساسية أو التمرينات الخطئية .

يفضل ألا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يستحسن أن يركز المدرب على هدف أو هدفين لوحدة التدريب ويتأكد من تحقيق هذين الهدفين الأساسيين .

-الاعتبارات التي يجب مراعاتها في الجزء الرئيسي :

البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد .

البدء بتمرينات التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه ، وذلك ينطبق أيضاً على تمرينات الاستجابة الحركية .

تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضماناً لعدم إرهاق اللاعبين .

ألا تسير التمارين على وتيرة واحدة بل يجب أن يكون المدرب خلاقاً خلالها .

يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقاً للفروق الفردية .

يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون إلى تحسينها .

يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء ، وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابها اللاعبون في المباراة أو المنافسة ، ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمارين المخصصة له .

يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة أو جرة التدريب .

تمارين القوة العضلية والتحمل تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته .

3- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه .

يستغرق هذا الجزء حوالي 7 : 10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب .

يحتوى هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدئة .

الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين أن له دوراً كبيراً في العمل على إزالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤدى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

تختار تمارين هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين وتهدئ عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية .

تكون تمارين هذا الجزء متدرجة من صعب إلى أسهل عكس تمارين الإحماء .

-

- اعتبارات هامة عند تخطيط حصص التدريب اليومية :

- الاهداف.

- ان يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق اهدافها.

- ان يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الاهداف.

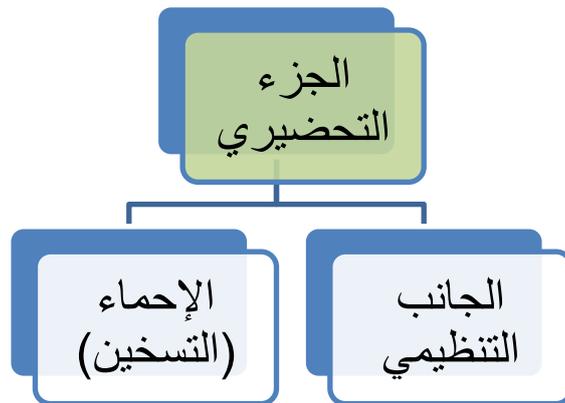
- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارين.
- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين .
- تحديد التشكيلات (ان وجدت ) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها .
- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية .
- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.

### 3- أجزاء الحصة التدريبية :

تنقسم وحدة التدريب الى الأجزاء الآتية :



اولا / الجزء التحضيري : هو المدخل لوحدة التدريب ويتكون من الاجزاء الفرعية الآتية :



أ – الجانب التنظيمي : ويتم فيه مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم ، سواء اصطفوا بتشكيل منتظم كالصف الواحد او في تشكيل حر ، ويهدف الى تحقيق عدة اهداف نذكر منها ما يلي :

- توضيح اهداف الحصة (الوحدة) التدريبية .

- تحقيق اهداف معرفية او اخلاقية او نفسية .

- تقديم بعض المعلومات

ب - الإحماء :

• يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل(التسخين).

• يتراوح زمن الاحماء ما بين 10—20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

اهداف الاحماء :

يهدف الاحماء الى تحقيق عدة من الاهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب.

ومن الاهداف التي يرمي اليها في هذا الصدد ما يلي :

- زيادة سرعة عدد ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- إكتساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء.
- رفع رفع درجة الجسم .
- الوصول الى استثارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.
- الأعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.
- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة .

• أقسام الإحماء : يقسم الإحماء الى جزئين فرعيين هما:



• الإحماء العام : يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

• الإحماء الخاص : يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ومهارياً ووظيفياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية او المباراة .

• الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

- التدرج .

- اختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب .

- تكامل كل من الأعداد العام والخاص .

- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين .

- مراعاة الفروق الفردية .

- التنويع .

- ارتداء اللاعبين بدلات التدريب في الجو البارد لتسريع عملية الاحماء .

- تناسب محتوى الاحماء مع الطقس .

- التشويق والترغيب .

- استخدام بعض الوسائل المساعدة في الاحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض الكريزمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم .

- تناسب الإحماء مع المرحلة العمرية .

### أهمية الإحماء في تدريب الناشئين :

إن الجهد البدني الذي يقع على أجزاء وأجهزة أجسام الناشئين عند قيامهم بأداء واجب حركي يتطلب استخدام كميات إضافية من الأوكسجين للوفاء بمتطلبات التمثيل الغذائي اللازم لإحداث الانقباض العضلي في الواجب الحركي إن ذلك يحدث نتيجة زيادة التنفس وتنظيمه ، وكذلك سرعة الدورة الدموية حتى تتكيف أجهزة الجسم المختلفة مع الجهد المبذول والظروف المحيطة بأداء الناشئين والتي تتصل بالحركات التي يؤديونها إن تكيف كافة الأجهزة الحيوية وزيادة سرعة وظائفها يتطلب التدرج بجهد وحركة الناشئين حتى يتمكن أجهزتهم الحيوية كلها من التفاعل المتدرج في أداء وظائفها لتساير متطلبات أداء الواجب الحركي ، كما أن من المطلوب أن تنهياً تلك الأجهزة التهيؤ الكافي المناسب مع الجهد البدني المنتظر أن يؤديه الناشئون والذي من المفترض أن يحقق الاهداف المختلفة للوحدة التدريبية وذلك خلال الجزء الرئيسي لها .

### محتوى الإحماء :

إن عملية التهيئة والإعداد للجهد البدني الذي سيبدأ في الجزء الرئيسي تتم من خلال القيام بأداء عدد من التمرينات البدنية التي تختلط بالجري المتدرج وأداء بعض المهارات على أن يتخلل ذلك كله فترات من الراحة الإيجابية وتمرينات الإطالة التي تتضمن بدورها عدداً من التمرينات التي تهدف إلى استكمال الإحماء ضماناً للارتفاع والانخفاض بدرجات حمل الأداء بصورة تساهم في نجاح وتحقيق أهداف تمرينات الإحماء ، الأمر الذي يساهم في زيادة سرعة التنفس ودخول كميات أكبر من الأوكسجين إلى عضلات الناشئين من خلال الجهاز الدوري وإلى باقي الأعضاء لأداء وظائفها بالسرعة والكمية المطلوبة .

لقد أدت الظروف المحيطة بالتدريب الرياضي والحاجة إلى تطوير مستوى الناشئين إلى استغلال الإحماء في تحقيق أهداف فرعية صغيرة تتجمع معاً وتتبلور لتسهم في تحقيق الاهداف الرئيسية

لوحة التدريب اليومية فعلى سبيل المثال .. نستخدم التمرينات المهارية في الرياضات الجماعية في قسم من أقسام الإحماء إن استخدام مثل هذه التمرينات يحقق تسخير أطول وقت ممكن لاسترجاع الإحساس بالأدوات المستخدمة في التدريب أو المباراة كالكرة والأجهزة والأدوات الأخرى في بعض أنواع أخرى من الرياضة مثل الجمباز وهو ما يسهم بطرق غير مباشرة في الرقي بالمستوى المهاري والبدني على المدى الطويل .

### ثانيا / الجزء الرئيسي من الحصة التدريبية :

• يشمل التمرينات التي لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الحصة (الوحدة) التدريبية .

• اعتبارات يجب ان تراعى في الجزء الرئيسي :

- زمن هذا الجزء يعادل 70 – 80 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

- البدء بالتمرينات التي تتطلب افضل استجابة وانتباه وجهد .

- البدء بتمرينات التعلم المهاري بعد الاحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه ، وذلك ينطبق على تمرينات الاستجابة الحركية.

- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضماناً لعدم ارهاق اللاعبين .

- الا تسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب ان يكون المدرب خلاقاً خلالها .

- يخصص بعض الوقت لاداء التمرينات طبقاً للفروق الفردية .

- يجب مراعاة اعادة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون .الى تحسينها .

- يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وان يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة، ويلاحظ ان في فترة الأعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة.

- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة الا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعى استمتاعهم بممارسة الأداء .

- يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وان يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة . ويلاحظ ان في فترة الأعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.

- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة الا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعى استمتاعهم بممارسة الأداء .

- تمرينات القوة العضلية والمطاولة تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

ثالثا/ الجزء الختامي (التهديئة) :

• يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريباً بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية فيه.

• يستغرق هذا الجزء حوالي من 7 – 10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب

• يحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة .

• الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين ان له دور كبير في العمل على ازالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤديفي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

• تختار تمرينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على انعاش اللاعبين وتهدئ عمل اجهزتهم الحيوية وتوفر لها الراحة النفسية.

• تكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من الصعب الى الاسهل ، عكس تمرينات الاحماء

• اذا ما كانت وحدة التدريب مرتفعة في درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء 10 دقائق ، اما اذا كان الحمل اقل من ذلك فيقل الزمن على ذلك.

#### 4- أسس تنظيم وحدة التدريب :

• لكل وحدة تدريب كما ذكرنا هدف أساسي أو أكثر ولكن يجب ألا تتعدد هذه الاهداف بحيث يصعب تحقيق هذه الاهداف .

• واجب المدرب الأساسي أن يختار التمرينات التي تحقق هذه الأهداف . وعلى المدرب أيضاً الشرح الواضح لطريقة أداء هذه التمرينات للاعبين قبل بداية الوحدة التدريبية .

• يجب أن تعد وتنظم وحدة التدريب بعناية ، فوضع الأجهزة والأدوات التي تستخدم في وحدة التدريب في مكانها الصحيح من الملعب المستخدم هام جداً بحيث لا يفضل أن تنقل من مكان إلى آخر أثناء الوحدة ، وإذا كان هناك تخطيطاً للملعب فيجب أن يخطط مسبقاً.

• أن أهم جزء في وحدة التدريب هو الجزء العملي في الملعب أو الصالة ويشرح فيه المدرب قبل النزول إلى الملعب أهداف وحدة التدريب ، والطريقة السليمة في أداء التمرينات ، من حيث قوة الأداء وصحة أداء المهارات والتمرينات الخطئية .. الخ .

• يقوم المدرب أثناء الأداء في الملعب بتوجيه اللاعبين وإرشادهم لتطبيق المعلومات النظرية التي أعطيت لهم ويجب أن يصلح المدرب أخطاء الأداء والتأكد من الأداء السليم.

• يجب ألا تسير وحدة التدريب على وثيرة واحدة ، كما يجب ألا يسرع المدرب بتغيير التمرينات بحيث لا يحقق التمرين الغرض منه .

• أن قدرة المدرب تظهر في تحديده الجيد للزمن الكاف لكل تمرين بحيث يستفيد منه اللاعب أو اللاعبين ، وفي نفس الوقت لا تكون طريقة إخراج التمرين مملة .

• المدرب الجيد هو الذي يستطيع الربط الجيد بين التمرينات المرتفعة الشدة والتمرينات التي تعمل على الاسترخاء واستعادة الشفاء خلال وحدة التدريب .

• يتوقف زمن وحدة التدريب على فترة التدريب ومرحلة ودوراته وكذلك على سن اللاعبين ونوعيتهم وحالتهم التدريبية .

- يمكن أن يحتوي اليوم التدريبي على وحدة أو وحدتين وأحياناً ثلاثة خاصة عندما يكون هناك معسكراً رياضياً.

## 5- الإعداد والتجهيز لوحدة تدريب ناشئين :

### أ- استخدام الأدوات :

إن استخدام الأدوات سوف يحدد عدد مجموعات الناشئين في التمرينات المستخدمة داخل وحدة التدريب ، كما سيحدد أيضاً التشكيلات المستخدمة فيها وكذلك سيحدد الزمن الذي سيمكث خلاله الناشئون بدون أداء حتى يأتي الدور عليهم فيه ، وقد يعزف بعض المدربين في بعض الأحيان عن الاستغلال الأمثل للأدوات المتاحة في المؤسسة الرياضية التي يعملون فيها لعدة أسباب ، قد يكون منها توفير الوقت وعدم الرغبة في إرهاق أنفسهم في نقل الأدوات وتنظيمها في الملعب ، أما في حالة ضعف الإمكانيات المتوافرة فإننا ننصح بإتباع طريقة من الطرق التالية :

- استخدام نظام المحطات حيث يقسم الناشئون إلى عدة محطات يتناسب عددهم مع كم الأدوات المتاحة .
- تقسيم الناشئين إلى مجموعتين تقوم إحدهما بتنفيذ أحد التمرينات التي تستخدم فيها الأدوات وتؤدي الآخر نشاطاً لا تستخدم فيه الأدوات .
- استخدام تشكيلات التمرينات التي تتناسب مع كم الأدوات المتوافرة .

### ب- استخدام وقت وحدة التدريب اليومية .

إن التزام المدرب بالوقت المخصص لوحدة التدريب شئ مطلوب دائماً ، هذا إذا ما استطاع المدرب الوفاء به ولكن قد لا يكون في الإمكان دائماً التحكم في الوقت ، لذا ففي الغالب يكون هناك مدى للزمن الذي يمكن أن يتعداه المدرب في الزمن المخصص لوحدة التدريب ، وكلما صغر هذا المدى كان ذلك أفضل وبشكل عام إذا ما تخطى الزمن المخصص لوحدة التدريب زمناً إضافياً قدره خمس دقائق كان ذلك مقبولاً . أما بخصوص الأزمنة المخصصة لأجزاء وحدة التدريب التي تحتوي كل منها على تمرينات تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخطبية فإنه يفضل دائماً قدر الإمكان الالتزام بها تماماً نظراً لأن هذه الأزمنة تتبع أصلاً من الوقت المخصص لوحدة التدريب شئ مطلوب دائماً التحكم في الوقت لذا ففي الغالب يكون هناك مدى للزمن الذي يمكن أن يتعداه المدرب في الزمن المخصص لوحدة التدريب ، وكلما صغر هذا المدى كان ذلك أفضل وبشكل عام إذا ما تخطى الزمن المخصص لوحدة التدريب زمناً إضافياً قدره خمس دقائق كان ذلك مقبولاً .

### ج- استخدام المساحات المتاحة في الملاعب أو الصالات .

من المهم أن يستغل مدرب الناشئين مساحات الملاعب والصالات المتاحة للفريق في الفريق علي تحقيق أفضل بيئة تدريبية للناشئين ، ولكن في ذات الوقت فإنه من الخطأ أن يطلقهم المدرب في مساحات شاسعة دون داع لأن ذلك يصعب عملية الإتصال بهم .

إن هناك عدداً من العناصر التي يمكن أن تحدد المساحة التي يجب أن تستخدم خلال تنفيذ التمارين المختلفين والتي تحقق أهداف وحدة التدريب اليومية وهذه العناصر هي :

- طبيعة المهارة المتعلمة : فهناك مهارات تؤدي في مساحة محدودة وأخرى تحتاج إلى مساحة أكبر
- عدد الناشئين المشاركين في الأداء : إذ كلما زاد عدد الناشئين احتاج الأمر لمساحة أكبر .
- الأدوات المستخدمة : قد يجبر نقص الأدوات المدرب لاستخدام مساحات أكبر أو أصغر من اللازم وذلك طبقاً لطبيعة الحالة .

**العوامل التي يجب أن يراعيها مدرب الناشئين خلال استخدام مساحات الملاعب والصالات:**

عند تحديد واستخدام مساحات الملاعب والصالات فإن على مدرب الناشئين مراعاة ما يلي :

- تحديد المساحات المستخدمة في تنفيذ التمارين المختلفة بالأدوات مثل الأطباق والأقماع والأعمدة الخ .
- تقسيم المساحات إلى مساحات أصغر إذا ما تطلب الأمر ذلك .
- يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة كأن لا تكون هناك حواجز أو أسوار ملاصقة للمساحات المستخدمة .
- مراعاة عدم تداخل الملاعب معاً ، وذلك بأن تكون هناك فواصل بينها حتى لا يتداخل أداء الناشئين معاً .
- تحديد التشكيلات المستخدمة خلال وحدة التدريب اليومية ونعني بالتشكيلات المستخدمة خلال وحدة التدريب اليومية " تنظيم الناشئين واتخاذهم أماكن معينة بالنسبة لبعضهم البعض تحقيق أفضل نتائج للعملية التعليمية .

## 6- نماذج لوحدات تدريبية في كرة القدم :

### نماذج لوحدات تدريب المراجع

المرحلة السنية : ..... الفترة التدريبية : .....  
 هدف الوحدة : تطعيم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي  
 رقم الأسبوع : ..... اليوم : ..... الموافق : / / ٢٠

الهدف	الإحماء ( ١٠ ق )	التوافق الحشلي العصبي ( ١٠ ق )	الالعاب الصغيرة ( ١٥ ق )	التقنيات الفردية/التكتيكية ( ٢٠ ق )	تنمية اللعب الجماعي ( ٢٥ / ٢٠ ق )
شكل الإماء					
الشرح	مجموعتان من اللاعبين في شكل متقابل وكل لاعب لديه كرة يتحرك بها على إشارة المدرب نحو العلامة في منتصف المسافة بين كل لاعبين والعودة / الإماء يتم بالتناوب بينهما	يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين يطلق اللاعبان بالقرن داخل الأطواق وعند الرجوع يلمس يد زميلة الذي يكرر نفس الإداء	يلعب اللاعبون بشكل متقابل كما هو موضح بالشكل وعند إشارة المدرب يتجه كل لاعب للعلامة ويحاول الوقوف داخل الطوق قبل زميله واللاعب خارج الأطواق يتم خروجه	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب المستلمة على الكرة التسجيل في المرمى بينما زميله في الجانب الآخر يحاول منعه من التهديف في المرمى	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥*٥ بما فيهم حارس المرمى ويتم تدريب اللاعبين على التعلق في الهجوم نحو مرمى الخصم
التقاع الفنية	النظر لاعبي التحكم والسيطرة على الكرة وشعبة القدم أثناء الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وشعبة الجسم أثناء الإداء الإداء بدون مناقشة عيادية للتعليم	القدرة على اللعب الجماعي التباع الشروط التقنية للعبة عدد الأطواق أقل من عدد اللاعبين في كل محاولة	حيلة الكرة بشكل جيد الانتراك وحسن التصرف أخذ القرار وسرعة التلقية	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الإداء اللعب للام في اتجاه مرمى الخصم

### نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية : ..... الفترة التدريبية : .....  
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي  
 رقم الأسبوع : ..... اليوم : ..... الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء ( ١٠ ق )	التوافق العضلي العصبي ( ١٠ ق )	الالعاب الصغيرة ( ١٥ ق )	التقنيات القريبة/التكتيكية ( ٢٠ ق )	تنمية اللعب الجماعي ( ٢٥ / ٢٠ ق )
شكل الاداء					
الشرح	تنمية وأخذ زمام الأمور تحرك اللاعب محافظاً على الكرة من ملاسة كرة زميلة أثناء التحرك بها يلف اللاعبون بشكل متوازي مع الخط لموضع يتم تثبيت الكرة على الخط	يلف اللاعبون على شكل قطرتان وامام كل قاطرة يتم وضع العلامات كما هو موضح بالشكل يؤدي اللاعبون الحركات التوافقية لتنمية الاضامن العكسي	مجموعتان من اللاعبين يتم ترتيبهم كما هو بالشكل / ويتم وضع عدد متساوي من الكرات داخل كل مربع في الأركان ومن خلال تتبع الكرات من مربع الى مربع يتحدد الفائز	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب الوصول الى العرس وتسجيل هدف بينما يتحرك المدافع من الجانب الأخر ليحاول منعه من التسجيل في العرس	تقسيم بين اللاعبين عدد * بما فيهم حارس العرس ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوازل من العرس تحتسب بهاتفين
النقاط الفنية	التعلم والسيطرة على الكرة التفر لأعلى لمساحة رؤية الغير الاضامن بمساحة الاداء	الاداء بدون منافسة في البداية (تنتقل) وضعية الجسم أثناء الاداء حركة القدمين بالشكل الصحيح	الفترة على اللعب الجماعي اتباع الشروط الخاصة بالعبة يتم تبادل اللاعبين بالمجموعات	المحافظة على الكرة والاستموات عليها بشكل جيد حماية الكرة / اكتشاف الخصم الارتك الجيد للموقف	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه العرس الخصم

### نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية : ..... الفترة التدريبية : .....  
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي  
 رقم الأسبوع : ..... اليوم : ..... الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء ( ١٠ ق )	التوافق العضلي العصبي ( ١٠ ق )	الالعاب الصغيرة ( ١٥ ق )	التقنيات القريبة/التكتيكية ( ٢٠ ق )	تنمية اللعب الجماعي ( ٢٥ / ٢٠ ق )
شكل الاداء					
الشرح	أجرى اللاعب بالكرة للامام ليصل للعلامة ثم يعود لزميلة بالكرة ليكرر نفس الاداء B الاداء السابق بخلاف الية تثبيت الكرة والتحرك بالكرة الاخرى	من خلال مجموعتان من اللاعبين على شكل قطرتان يتم اداء الحركات التوافقية على العلامات الموضحة بالشكل -- العلامات الاولي يتحرك اللاعب ليسار والثانية اليمين	ينطلق اول لاعب من كل قاطرة ليأخذ كرة من منطقة الخصم ويضعها في المكان الخالي في منطقتة داخل الخوازيق ويرجع ليسار بد زميلة ليكرر الاداء من يستكمل الكرات يصبح فائزاً	مجموعتان من اللاعبين يتحركان كل منهما بين مربعان بدون حارس اول لاعب من كل قاطرة اهدم مهاجم يسجل في أي من المربعان والاخر مدافع يحاول منعه	تقسيم بين اللاعبين عدد * بما فيهم حارس العرس ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوازل من العرس تحتسب بهاتفين
النقاط الفنية	وضعية القدم عند ملاسة الكرة رفع الراس لأعلى التحكم / السيطرة في الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح الاداء بدون منافسة في البداية التحرك على مشط القدم	الالتزام بالشروط الفنية للعبة الوعي / الارتك الجماعية في الاداء	حذرة الكرة وعدم فقدانها اكتشاف الخصم أخذ القرار وبسرعة لتقلية	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه العرس

### نماذج لوحدات تدريب البراعم

المرحلة السنوية : ..... الفترة التدريبية : .....  
 هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي  
 رقم الأسبوع : ..... اليوم : ..... الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء ( ١٠ ق )	التوافق العضلي العصبي ( ١٠ ق )	الالعاب الصغيرة ( ١٥ ق )	التقنيات القريبة/التكتيكية ( ٢٠ ق )	تنمية اللعب الجماعي ( ٢٥ / ٢٠ ق )
شكل الاداء					
الشرح	قطرتان من اللاعبين وكل لاعب معه كرة كما توجد كرة بنهاية احد اضلاع الشكل يتحرك اللاعب بالكرة ويقوم بإلقاء كراته ويستحوذ على الكرة الاخرى ويتحرك للمجموعة العكسية	يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين على شكل قطرتان كما هو في الشكل ويتم وضع العلامات امام كل مجموعه اداء الحركات التوافقية	ثلاثة مجموعتان من اللاعبين -- واحدة منهم تلعب دور القاصص واعند لمس أي لاعب من الفريقين يقوم فريقه كرة بدور القاصص التواجد خارج المساحة مثل التنس	يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين بمركزان على يمين ويسار العرس ينطلقان للكرة العررة من الجانب من يصل اليها اولاً يصبح مهاجماً ويحاول اعتراضه ويمنعه زميله	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد * * بما فيهم حارس العرس ويتم ترتيب اللاعبين على العرس في الهجوم نحو العرس الخصم
النقاط الفنية	التعلم والسيطرة على الكرة وضعية القدم أثناء لمس الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وضعية الجسم أثناء الاداء الاداء بدون منافسة في البداية	الفترة على اللعب الجماعي اتباع الشروط الفنية للعبة الفترة على اللعب الجماعي	حماية الكرة طلب الاستموات الاشياء والارتك اكتشاف الخصم	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه العرس الخصم

## محتويات المحاضرة الثالثة

أنواع الحصص التدريبية (الوحدات التدريبية)

وحدات تدريبية تبعا لأهدافها

وحدات تدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب

- وحدات تدريبية وحيدة الاتجاه
- وحدات تدريبية متعددة الاتجاه

وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ

- وحدات تدريبية فردية
- وحدات تدريبية جماعية

# 1- أنواع الوحدات التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:



## أولاً/ أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:



### أ- الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

### ب- الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

### ج- الوحدة التعليمية – التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

## د- الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي. استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.
  - في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
  - بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.
  - عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.
- وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء ك مكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

## و- الوحدة النموذجية:

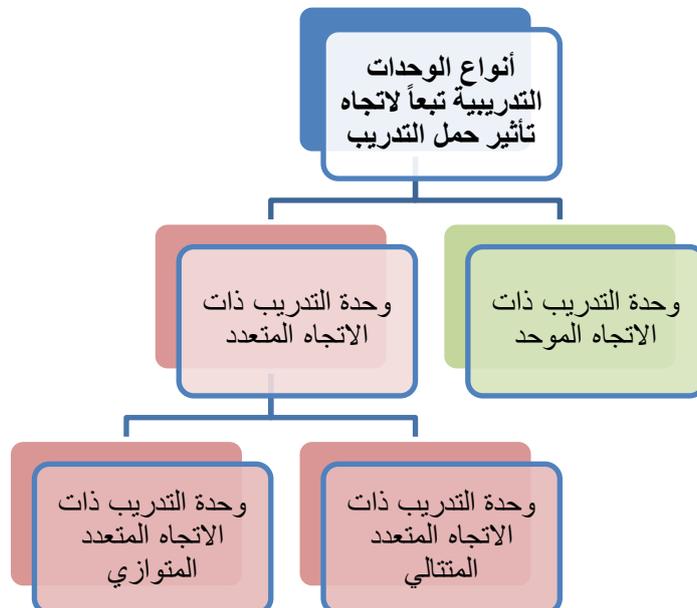
تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

## هـ- الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

## ثانياً/أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.



## ❖ وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
  - التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
  - إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
  - ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.
- يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

## طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد:

هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:



### أ- التشكيل الثابت:

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

### ب- التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

## ج- التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

### ❖ وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

### أ- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطئية.
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطئية يليها تنمية متكاملة.

### ترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

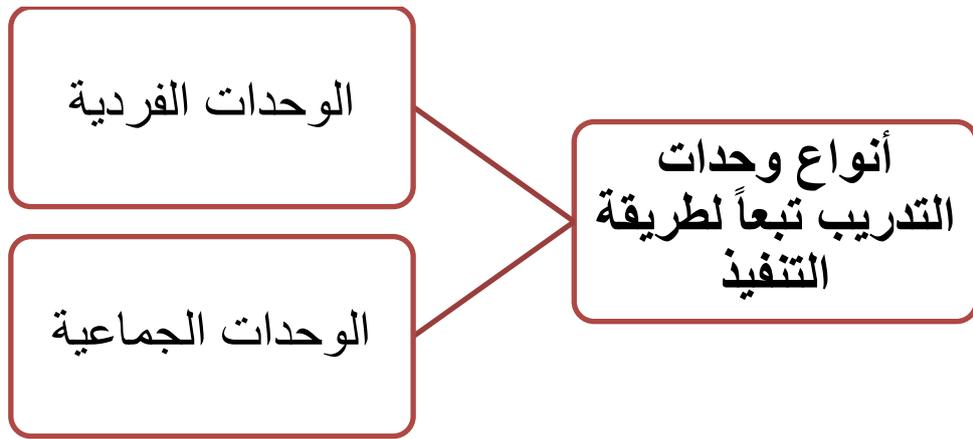
يتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والأخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك كما يلي:

- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.
- عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.
- مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.
- وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب.
- يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

### ب- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص. ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب. وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة. كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

## ثالثاً/أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:



### ❖ الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة زملاء في التدريب.

### ❖ الوحدة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

محتويات المحاضرة الرابعة

مفهوم الفترات (المراحل)

فترة الإعداد العام

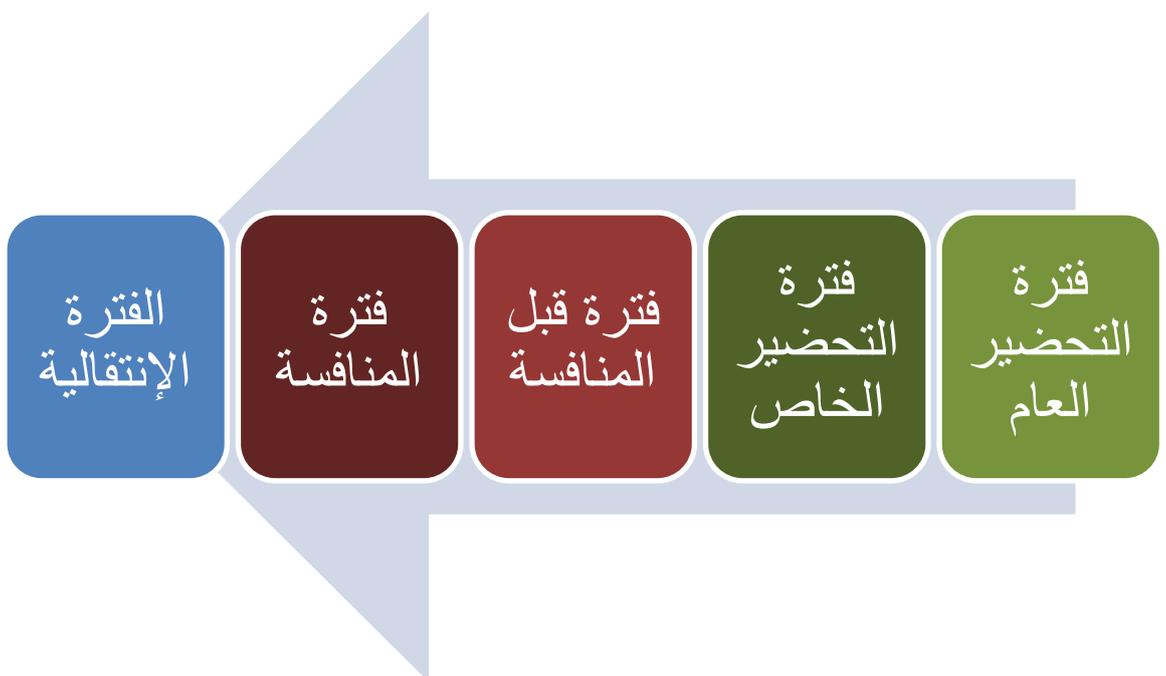
فترة الإعداد الخاص

فترة المنافسة

الفترة الإنتقالية

# مفهوم الفترات (المراحل) في التخطيط والبرمجة : PÉRIODISATION

نقصد بهذا تقسيم المخطط التدريبي إلى فترات ووحدات تدريبية، (Paquette, 2014) حيث هناك عدة نماذج في تقسيم فترات التدريب الرياضي حسب انواع الأنشطة الرياضية الممارسة، (Bompa, 1999) فالنسبة للرياضات التي فيها منافستين " ألعاب شتوية – ألعاب صيفية " على سبيل المثال السباحة وألعاب القوى تقسيم فترات التدريب يكون في شكل مختلف عن الألعاب الجماعية التي يكون فيها التخطيط معقدا نوعا ما. (Smith, 2003) بينما أغلب الرياضات وبالأخص الجماعية منها تقسم فترات التدريب على النحو التالي : إعداد عام، إعداد خاص، فترة قبل المنافسة، فترة المنافسة، فترة إنتقالية. (VG Kelly, 2007)



## أ/فترة الإعداد العام:

تهدف هذه الفترة أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يبني عليه الإعداد الخاص، ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها، ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم، مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأحمال، حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم، فمن الممكن إن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري، بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ولكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي.

## ب/فترة الإعداد الخاص:

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة، كما تشمل أيضاً تمرينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي، ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، ويتم ذلك باتجاهين أحدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني، والآخر بتحسين الأداء في اتجاه الاقتصادية في الجهد، ويتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها، وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة إلا أن هذا لا يعني انخفاض التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى. ويستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة، ويراعي أنه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة.

## ج/فترة المنافسات:

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة، ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة، ومن أهداف فترة المنافسة:

- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بذلك المستوى.
- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.
- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي.
- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

## د/الفترة الانتقالية:

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى,ومن واجباتها الرئيسية إن يمنح اللاعبين راحة ايجابية بعد بذل مجهود بدني ونفسي كبير ومنها تعطى فرصة للاستشفاء من الجهد الذي بذل خلال الدورة السنوية وكذلك الاحتفاظ بمستوى مقبول من الإعداد والتهيؤ للدورة التدريبية الجديدة وهي أما أن تكون راحة غير كاملة تستمر من (4-6)أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة استراحة تستخدم فيها وسائل الإعداد العام والخاص ولكن بنسب قليلة ,حيث يجب إعطاء أنشطة رياضية مختلفة ما عدا النشاط التخصصي وان كان البعض يفضل أيضا أن يكون هناك نشاط في اللعبة التخصصية ولكن لا يزيد عن 20% من مجموع الحمل الأسبوعي ,ويفضل أيضا استخدام جرعات تدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ثلاث مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم.ويمكن إيجاز أهداف الفترة الانتقالية بالنقاط التالية :-

- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.
- التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.
- التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير تقليدية.

# محتويات المحاضرة الخامسة

الدورة التدريبية الصغرى

الدورة التدريبية الصغرى في فترة  
الإعداد العام

الدورة التدريبية الصغرى في فترة  
الإعداد الخاص

الدورة التدريبية في فترة المنافسة وقبل  
المنافسة

الدورة التدريبية الصغرى في الفترة  
الانتقالية

## الدورة التدريبية الصغرى : Microcycle

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية ,حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي ,وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين ,وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-14 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي ,وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم 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 مسابقات أم دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدد مختلفة

### العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى:

تحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد ماتيفيف 1981 هذه العوامل كالآتي:

- أنظمة حياة الرياضي
- عدد الوحدات التدريبية
- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية
- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب

ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل وفترات الإعداد لجميع الرياضيين ,لذا يتطلب من المدرب اختبار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

كيفية حساب شدة وحجم التدريب للدورة التدريبية الصغرى :

ذكرنا سالفاً ان الدورة التدريبية الصغرى قد تستغرق من 4 إلى 14 يوم ولكن في الأغلب تدوم سبعة أيام أي اسبوع واحد لتكون اكثر تنظيماً, ولهذا نأخذ الدورة الأسبوعية كنموذج لحساب الشدة والحجم للميكروسيكل.

الشدة القصوى في الوحدة التدريبية هي 100%.

و منه لحساب شدة الميكروسيكل المكون من 7 أيام نقوم بجمع شدة كل أيام التدريب ونقسمها على عدد الأيام أي على 7.

الزمن الأقصى للوحدة التدريبية هو 120 دقيقة.

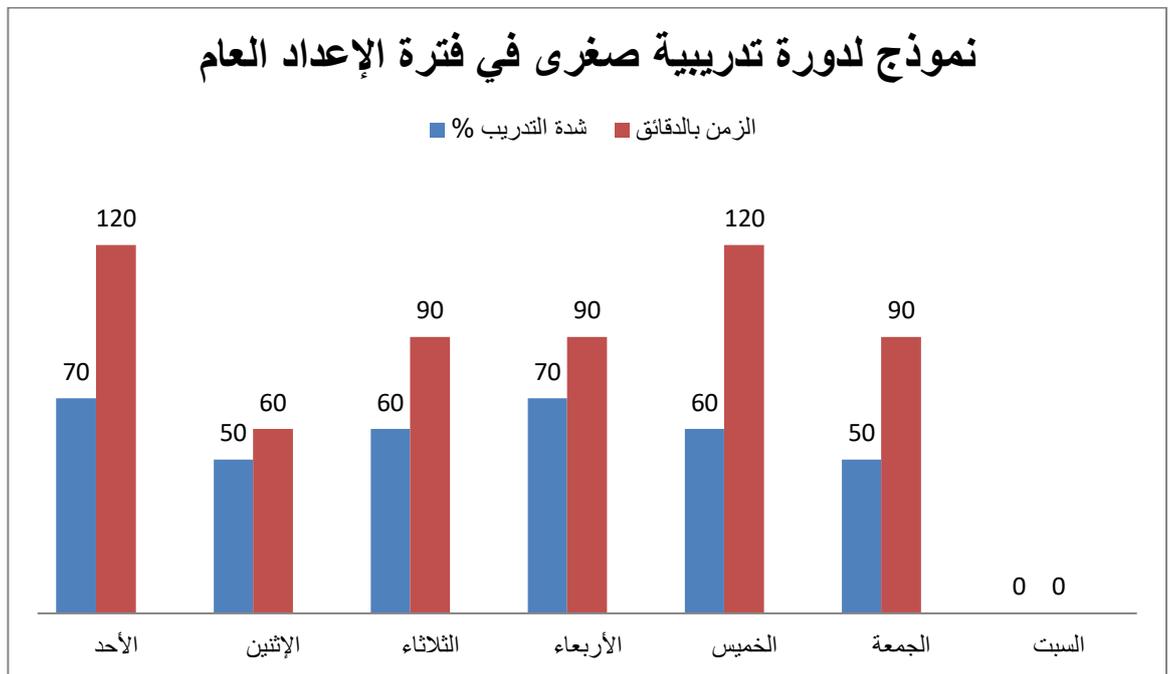
و منه الزمن الكلي للميكروسيكل هو 840 دقيقة (120د \* 07 أيام) وبالتالي 840 تمثل 100% ولاستخراج حجم الدورة التدريبية الصغرى نحسب زمن كل الحصص ونطبق العملية الثلاثية.

مثلا زمن دورة تدريبية صغرى 420 دقيقة

$$\begin{aligned} & 840 \leftarrow \%100 \\ & 420 \leftarrow \text{س} \\ & \text{س} = 840 / (100 * 420) = \%50 \end{aligned}$$

### أ- دورة تدريبية صغرى في فترة الإعداد العام :

نركز في الدورات التدريبية في مرحلة الإعداد العام على التحمل العام لإحداث التكيف الهوائي المطلوب للأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي لهذا نجد أن شدة التدريب لا تتعدى 70% ، بينما الحجم يكون كبير قد يصل الى 120 دقيقة في الحصة التدريبية الواحدة.



لحساب الشدة العامة للدورة التدريبية الصغرى نقوم بجمع شدات التدريب طول أيام الأسبوع ونقسمها على 07 مثلما ذكرنا سابقا.

$$360 = 00 + 50 + 60 + 70 + 60 + 50 + 70 \leftarrow 07 / 360 = 51.42 \% \text{ و منه}$$

**%52**

الشدة العامة للدورة التدريبية الصغرى

لحساب حجم العمل في الدورة التدريبية الصغرى نقوم أولا بحساب الزمن الكلي للدورة على النحو التالي :  
 $570 = 00 + 90 + 120 + 90 + 90 + 60 + 120$  دقيقة، ولقد ذكرنا سابقا أن 840 دقيقة تمثل 100%

و منه نقوم بالعملية الثلاثية التالية :

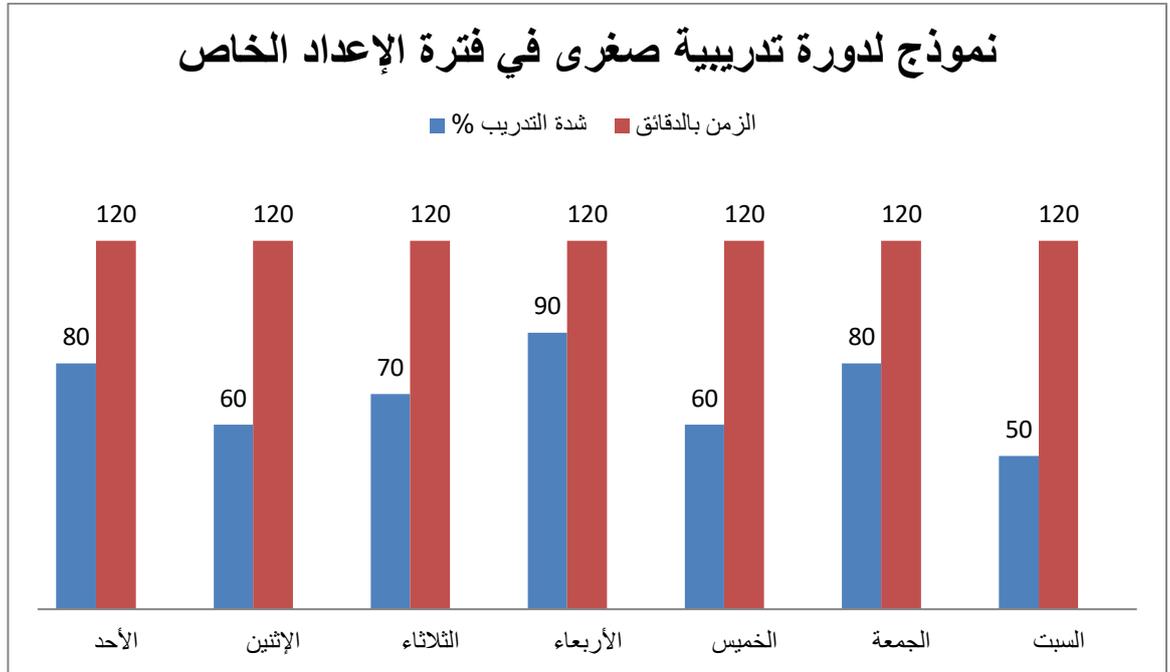
**%68**

$$\text{حجم الميكروسيكل} = 840 / (100 * 570) = 67.8 \% \text{ تقريبا}$$

## ب- دورة تدريبية صغرى في فترة الإعداد الخاص :

نركز في الدورات التدريبية الصغرى في فترة الإعداد الخاص على تنمية التحمل اللاهوائي (التحمل الخاص) ويمكن أن نقسم هذه الفترة إلى 03 أجزاء :

- الجزء 01 تنمية الصفات البدنية الخاصة بالإختصاص.
- الجزء 02 تطوير المهارات الخاصة بالإختصاص.
- الجزء 03 دمج الصفات البدنية والمهارية.



### الشدة 70% والحجم 100%

## ج- دورة تدريبية صغرى في فترة الإعداد المنافسة وقبل المنافسة :

في هذه الفترة يسعى المدرب رفقة الطاقم الفني للرياضي أو الفريق للبحث عن الدورة التدريبية الصغرى المثالية للاعتماد عليها طيلة فترة المنافسة ومن خصائص الدورات التدريبية التنافسية مايلي

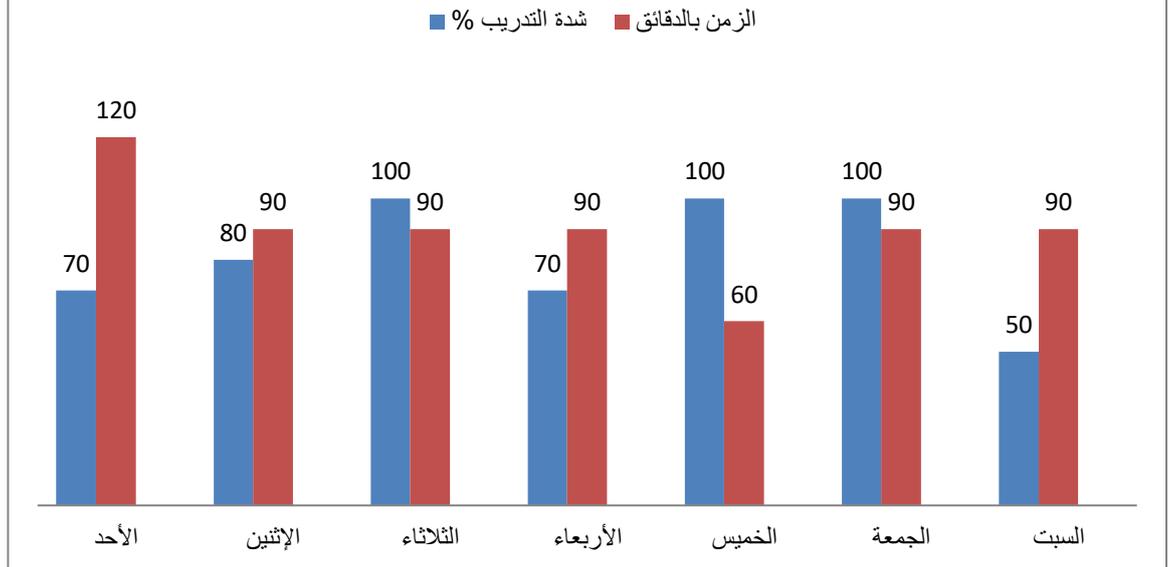
### ■ التنبيه العضلي

- نقوم بالتنبيه العضلي لتهيأة العضلات للمنافسة وكذلك لتفادي الإصابات حيث يكون العمل فسفوري أي زمن التمرين لا يتعدى 15 ثانية.

- يكون التنبيه العضلي قبل المنافسة ب 04 ساعات الى 24 ساعة.

- وجود PIC أي حصة تدريبية بشدة قصوى.
- وجود المنافسة الرسمية.
- وجود حصة استرجاعية بعد المنافسة.
- المعدل العام للدورة التنافسية لا يقل عن 70%.

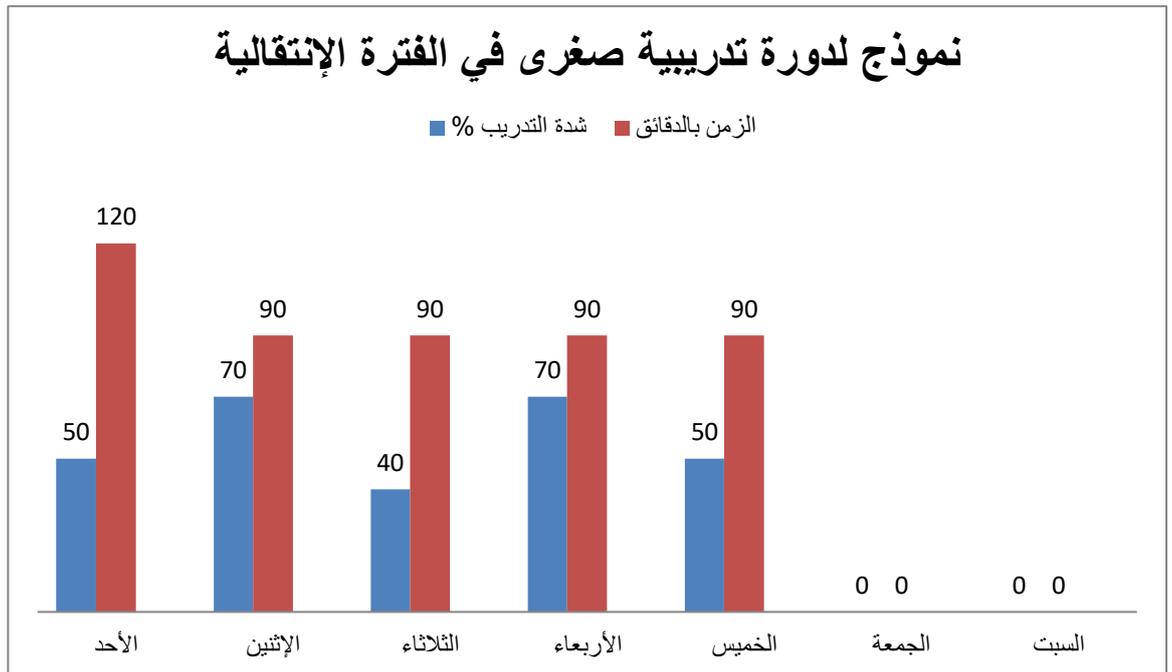
## نموذج لدورة تدريبية صغيرة في فترة المنافسة



الشدة 80% والحجم 75%

### د- دورة تدريبية صغيرة في الفترة الانتقالية :

الهدف من الدورات التدريبية الانتقالية التخلص من التعب البدني والذهني ونشهد في الدورات التدريبية الصغيرة الانتقالية نزول الشدة مباشرة الى 50% ونزول الحجم تدريجيا.



الشدة 40% والحجم 60%

## التغيير في اتجاهات الجرعة التدريبية

تختلف اتجاهات الجرعات التدريبية من حيث تأثيرها المركز لتحقيق تنمية صفة بدنية معينة كالقوة أو السرعة وغيرها، ومن المعروف أن الجرعات ذات الاتجاه الواحد تؤدي إلى تركيز التأثير الفسيولوجي لها أكثر من الجرعات ذات الاتجاه المتعدد، لذلك فإن ترتيب جرعات التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية إذا لم يراع فيه التغيير في اتجاهات تأثير هذه الجرعات يمكن أن يؤدي إلى سرعة وصول الرياضي إلى مرحلة الإجهاد.

### نموذج لاختلاف اتجاهات جرعات التدريب على مدار أيام الجرعة الصغرى ملاءمة توزيع الجرعات تبعاً للإيقاع الحيوي:

من المعروف أن وظائف جسم الإنسان لا تعمل بمستوى واحد، ولكنها تتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض وهو ما يطلق عليه ( الإيقاع الحيوي )، ويتم ذلك على عدة مستويات زمنية تبدأ من مستوى اليوم الواحد ثم لعدة أيام، وعلى مدار الشهر حتى السنة الكاملة، وهناك أيضاً ارتفاع وانخفاض للكفاءة الوظيفية يلاحظ على فترات زمنية قصيرة تتراوح ما بين 6 - 8 - 10 - 12 يوماً، ولذلك فإن طول الدورة الصغرى يجب أن يتمشى مع هذا الإيقاع الحيوي الطبيعي، ولذلك فإن استخدام فترة الأسبوع يتمشى مع التغيرات الإيقاعية الحيوية.

### مراعاة الظروف الخارجية للعمل أو الدراسة:

يتطلب توزيع الأحمال التدريبية والجرعات المختلفة خلال الدورة الصغرى مراعاة الأحمال الخارجية التي يتعرض لها الرياضي وتضيف عبئاً آخر يضاف إلى عبء التدريب، مثل ظروف العمل وظروف الدراسة وفترات الامتحانات بحيث يتم التنسيق والتوافق بين كل من الحملين ( الحمل الخاص بالتدريب والحمل الخارجي الناتج عن تعرض الرياضي لظروف الدراسة أو العمل ) والتي قد تؤثر على ساعات نومه أو راحته من عناء الأحمال التدريبية.

### موقع الدورة الصغرى ضمن فترات الموسم التدريبي:

من الطبيعي أن توزيع الجرعات التدريبية خلال دورة الحمل الصغرى في فترات الإعداد العام بشكل يختلف عنه في فترة الإعداد الخاص أو المنافسة أو فترة ما قبل المنافسة حيث يتأثر تشكيل الدورة بموقعها خلال فترات التدريب المختلفة على مدار الموسم التدريبي.

### العلاقة بين حجم وشدة الحمل على مدار الدورة الصغرى:

بناء على العلاقة العكسية بين الشدة والحجم فإن تطبيق ذلك على مدار أيام الدورة الصغرى يتطلب مراعاة مبدأ التمدد العكسي بين تغيرات الشدة والحجم على مدار الدورة، بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى شدة الحمل انخفض الحجم. وعلى العكس من ذلك فعند ارتفاع الحجم تنخفض الشدة، ويمكن أن يظهر ذلك في شكل صعود وهبوط موجات تغيرات الحمل بالنسبة للحجم وعكس هذه الموجات بالنسبة للشدة.

### أسس تشكيل الدورات التدريبية الصغرى:

- يرى بسطويسي أحمد ( 1999م ) أن أسس تشكيل الدورات التدريبية الصغرى هي:
- ارتباط الدورة الصغرى بالدورة المتوسطة، حيث تتكون كل دورة متوسطة من عدد من الدورات الصغرى لكل منها وظيفة وغرض يجب أن تؤديه وتحققه في إطار هدف الدورة التدريبية المتوسطة.
- اختلاف محتوى وطرق وأساليب التدريب الخاص بكل دورة باختلاف الهدف التي يجب أن تحققه في ل مرحلة وموسم تدريبي فموسم الإعداد تستخدم فيه الدوائر التدريبية الصغرى طريقة الحمل

المستمر بأساليبه المعروفة سواء لتحسين التحمل العام والخاص , بالإضافة إلى تحمل كل من القوة والسرعة , وموسم المسابقات تستخدم فيه طرق التدريب الفكري بنوعيه والتكراري ذي الشدة القصوى وأساليبه المعروفة وهذا على سبيل المثال.

- ارتباط تشكيل الوحدات التدريبية الصغرى , بهدف كل وحدة من حيث كونها وحدة تعليمية أو تدريبية أو تعليمية تدريبية أو تقويمية أو استشفائية , ولكل منها تشكيل ومحتوى تدريبي خاص بها , فالوحدة التعليمية تتميز بحمل تدريبي منخفض, وذلك بخلاف الوحدات التعليمية التدريبية أو التدريبية والتي تشكل مكونات أحمالها حسب هدف كل وحدة.
- ملاحظة العلاقة المتبادلة بين مكونات حمل التدريب والحالة الوظيفية للاعب من ناحية ومستواه البدني والمهاري من ناحية أخرى , وذلك من دورة تدريبية صغرى لأخرى والتي تحدها مقدرة اللاعب على مجابهة حمل التدريب في كل وحدة حتى ظهور التعب ومقدرته العودة إلى التعويض الزائد بعد مرحلة الاستشفاء , وبذلك يراعى أن تبدأ الدورة الصغرى بوحدة ذات شدة حمل مرتفع نسبياً للوصول حتى ظهور التعب , يتبعها وحدات استشفائية بحمل منخفض نسبي لإزالة مسببات التعب.
- يتأثر تشكيل الدورات التدريبية الصغرى بكل من نوع النشاط الممارس وعدد الوحدات التدريبية داخل كل وحدة صغرى ومدى تأثير ذلك على مستوى اللاعب وأدائه.
- يراعى عند تشكيل التدريب للدورات التدريبية الصغرى تطبيق مبدأ تموجية حمل التدريب بحيث لا تتكرر توالي جرعات ذات شدة عالية , إلا في حالات تستدعي ذلك , كحالات الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين المستويات العليا , وكذلك عند إعطاء جرعات منخفضة متوالية عند حالات الاستشفاء , وبذلك يجب أن يكون حمل التدريب تموجياً وليس على وتيرة واحدة.
- ملاحظة العلاقة بين تعلم مهارات رياضية جديدة وحالة اللاعب البدنية والوظيفية والتي تظهر من خلال تشكيل الوحدات التدريبية الصغرى بحيث يسبق الوحدات التعليمية للمهارات المختلفة , وحدات تدريبية للقدرات البدنية الخاصة وذات شدة أقل من القصوى وحتى يتمكن اللاعب من استيعاب المهارة الجديدة وإمكانية السيطرة عليها وهو في حالة استشفاء تام.
- من منطلق الفردية في التدريب , فلكل لاعب تشكيل خاص في وحدته.

ويرى عصام عبد الخالق ( 2003م ) أنه يجب توالي توزيع الحمل على الأيام بحيث يجب إتباع الآتي:

- دراسة النواحي الفنية وتحسين مستوى أدائها بالحمل الخفيف والمتوسط.
  - تطوير أداء المستوى الفني بالحمل العالي.
  - تنمية السرعة في ظروف العمل لزمان قصير.
  - تنمية السرعة في ظروف العمل المستمر ( لزمان طويل).
  - تنمية القوة العضلية في حدود المقدرة للرياضيين من 60 – 80%.
  - تنمية القوة في ظروف العمل بالشدة الخفيفة والمتوسطة لمقدرة الرياضيين.
  - تنمية تحمل القوة في ظروف العمل بالشدة المتوسطة لقدرة الرياضي.
  - تنمية تحمل القوة في ظروف متطلبات العمل العالية وبالحد الأقصى للقدرة.
  - تنمية التحمل في العمل بالحد الأقصى لقدرة الرياضيين.
  - تنمية التحمل في العمل بالقدر المتوسط لقدرة الرياضيين.
- وزيادة العمل خلال الأسبوع الواحد في أغلب الأحيان يتغير بموجتين للتدرج في زيادة الحمل خلال أربع أيام إلى أن تصل موجة الحمل إلى حد قريب من الحد الأقصى.

محتويات المحاضرة السادسة

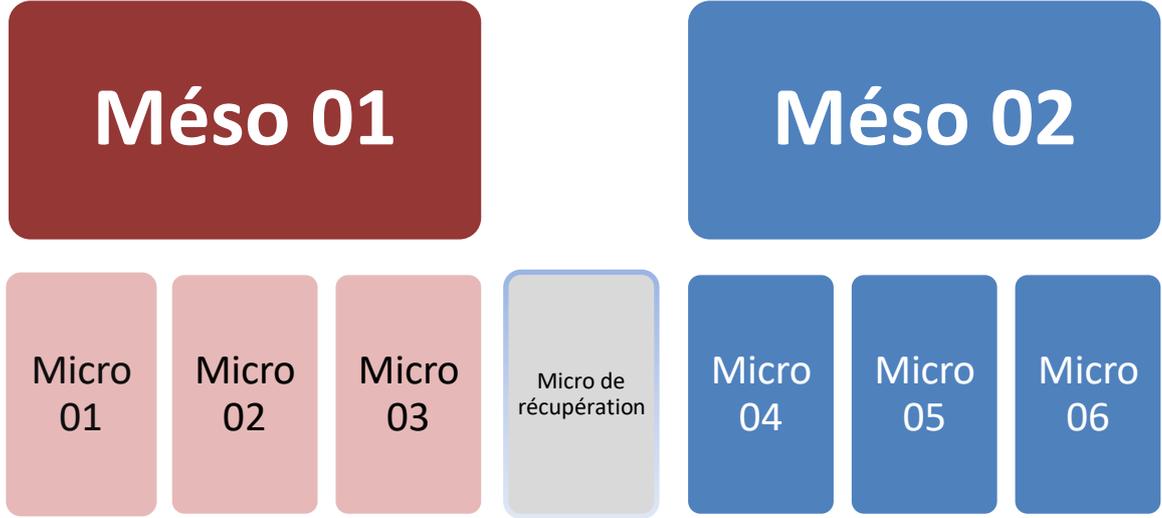
الدورة التدريبية المتوسطة

الدورة التدريبية الكبرى

المخطط السنوي

## الدورة التدريبية المتوسطة : Mésocycle

ويقصد بها دورة الحمل المتوسطة وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي، وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها, ويؤكد الخبراء على ضرورة إنهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء. وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى, والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة.



الدورة التدريبية الإستراتيجية البنينة تتميز بمايلي :

- مدة الحصص قليلة.
- الاستغناء عن حصة أو حصتين خلال الاسبوع بهدف الاسترجاع.
- التمارين المشكلة للحصص التدريبية تكون مشوقة في الغالب
- العمل يكون هوائي
- يتم الاعتماد على مختلف وسائل الاسترجاع كالمساج والصونا.

## الدورة التدريبية الكبرى : Macrocycle

يقصد بها أيضا الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات متوسطة, وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى, والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات .

يحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية, وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون هدف الإعداد للمشاركة في دورة اولمبية.



## المخطط السنوي : Plan Annuel

نقصد بالمخطط السنوي تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل بحمل ومحتوى معين لغرض الحصول على فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات.

إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لإعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى 3 فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها ويصعب الإحتفاظ بالفورمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة. (البساطي، 1998) ولكن أغلب المراجع تقسم الخطة السنوية على النحو التالي :

المخطط السنوي											
د.ت كبرى			د.ت كبرى			د.ت كبرى			د.ت كبرى		
04			03			02			01		
دورات تدريبية متوسطة											
دورات تدريبية صغيرة											

محتويات المحاضرة السابعة

التخطيط متعدد المواسم

نماذج التخطيط متعدد المواسم

تخطيط السيرة الذاتية

نماذج تخطيط السيرة الذاتية

## المخطط المتعدد المواسم :

هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الرياضات. والتخطيط المتعدد المواسم يعتمد بالدرجة الأولى على جودة المرحلة الإنتقالية بين المواسم الرياضية و ينبغي أن يكون فيه الهدف واضحا والبرمجة تكون بناءا على :

- مستوى الرياضيين.
- الوسائل المادية المتوفرة.
- طموح الإدارة والجمهور الرياضي.

### مراحل التخطيط المتعدد المواسم

- رفع مستوى الأداء.
- المحافظة على المستوى المحقق.
- تحقيق الإنجاز.

### نماذج المخطط المتعدد المواسم :

#### النموذج الأول :



#### النموذج الثاني :



## النموذج الثالث :



### نأخذ على سبيل المثال النموذج الأول 1/1/2 :

- سنتين لرفع المستوى.
- سنة للمحافظة على المستوى المحقق.
- سنة لتحقيق الإنجاز.

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	
رفع المستوى			المحافظة على المستوى	تحقيق الإنجاز
↑	←	←	↓	الحجم
←	↑	←	↑	الشدة

### تخطيط السيرة الذاتية :

هو تخطيط التدريب الرياضي للوصول الى الفورمة الرياضية، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لفترة تقدر بثمان سنوات أو أكثر، حيث يقوم المدرب باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن. إذ أن الوصول للمستويات العليا لا يكون وليد الصدفة أو يكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات طوال والذي يهدف إلى تحقيق المستويات العليا وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي:

- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجه وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- إتاحة فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته حيث لا يتم ذلك في سن واحدة لجميع اللاعبين.
- إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل إن يكبر حجمها وذلك في كل مرحلة تدريبية.

- إتاحة الفرصة إلى الوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- تعتبر مجالا كافيا ومناسبا للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات المقننة.

وتقسم خطة التدريب طويل المدى إلى ثلاثة مراحل متكاملة ومتداخلة ولا يمكن الفصل بينها وهذه المراحل هي:

- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي.
- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي.
- - مرحلة التدريب للمستويات العليا.

ويذكر مفتي إبراهيم (1998) إن هناك خطط فرعية منبثقة من التخطيط طويل المدى.

- 1- الخطة المرحلية الأولى: خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية وخصائصها الرئيسية ومدى المرحلة العمرية من 6-8 سنوات ذكور و 7-9 سنوات للإناث
- 2- الخطة المرحلية الثانية:- خطة الإعداد الشامل وخصائصها الرئيسية 9-12 ذكور\10-13 إناث
- 3- الخطة المرحلية الثالثة:-خطة الإعداد التخصصي وخصائصها الرئيسية 13-16 ذ\ 14-17 أ
- 4- الخطة المرحلية الرابعة :-خطة قمة مستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 17-22 ذ\ 18-22 أ
- 5- الخطة المرحلية الخامسة:- خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 23-29 ذ\ 22-25 أ

وفي ذات السياق يقسم ماتيفيف تخطيط السيرة الذاتية على النحو التالي :

## الإعداد العام

إكتشاف الأداء الفني  
100 الى 120 ساعة تدريب سنويا

## التحضير القاعدي الأولي

تطوير القدرات العامة  
300 الى 350 ساعة سنويا

## التحضير القاعدي الخاص

رفع عمل الأجهزة الوظيفية للرياضي بحيث الشدة تقترب من القصوى  
600 الى 800 ساعة سنويا

## التحضير النهائي

الوصول بقدرات الرياضي الى القصوى  
الشدة 70-100%  
900-1100 ساعة في السنة

## مرحلة التحصيل والمحافظة على المستوى

التركيز على الجاب الذهني  
1200-1400 ساعة في السنة

# قائمة المراجع

## المراجع العربية :

- البساطي أمر الله. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- الحاج خالد تميم. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- حماد مفتي ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط-تطبيق-قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد مفتي ابراهيم. (1999). تطبيقات الإدارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبدالمقصود ابراهيم. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- علاوي محمد حسن. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- مطر طلحة حسام. (1999). مقدمة في الإدارة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

## المراجع الأجنبية :

- Bompa, T. (1999). *Periodization theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Leca, R. (2020). *La planification de l'entraînement sportif*. Dijon, France: Raphaël Leca STAPS Le Creusot UE31.
- Matveiev, L. (1983). *Aspects fondamentaux de l'entraînement*. Paris: edition Vigot.
- Paquette, M. (2014). *LA Périodisation en blocs*.
- Smith, D. (2003). *A framework for understanding the training process leading to elite performance*. Sport Med.
- VG Kelly, A. C. (2007). Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *Strength & Conditioning journal* , 32.