

# المحاضرة الخامسة

## الخطط الجزئية

المخطط التدريبي المتوهم (Mesocycle)  
وتقسيم المدى (Microcycle)

1. الدورة المتوسطة

2. برمجة الخطط الجزئية

3. الدورة الصغرى

تتكون الخطة السنوية من عدة مخططات قصيرة ومتوسطة المدى تتراوح من 3 أيام إلى 4 أو 5 أسابيع تسمى بالخطط الجزئية، حيث تتباين فيها درجة الحمل من أدناها إلى أقصاها، وهذا بطبيعة الحال حسب الأهداف ومحتويات التدريب.

كل هذا يكون منظم بطريقة محكمة ليضمن ديناميكية مناسبة لضمان فورة رياضية وجاهزية كبيرة لمباشرة المنافسات.

عملية تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل أي خطط جزئية بحمل تدريبي مناسب تسمى بمرحلة المخطط والتي تعد أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقل تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة مسبقا وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية.

تنقسم الخطط الجزئية إلى نوعين

- خطط متوسطة المدى (Mesocycle): دورة تدريبية متوسطة.

- خطط قصيرة المدى (Microcycle): دورة تدريبية قصيرة.

في كثير من الأحيان يمكن استخدام هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة كالفترة الإعدادية العامة أو الخاصة أو ما قبل المنافسة وهذا لسهولة التقويم والمتابعة.

### 1- الدورة المتوسطة "Mesocycle"

تشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل غالبا ما تكون بين 3 و5 دورات صغيرة وتستمر من شهر إلى شهر ونصف تقريبا ويتوقف التغيير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:

### 1-1-1 دورة تمهيدية مدخلية:

وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتها للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري والتنفسي تستخدم غالباً في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

### 1-2-1 الدورة الأساسية (التأسيسية)

هذه الدورة هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة حمل التدريب نسبياً وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

### 1-3-1 الدورة الاختبارية (متابعة الإعداد)

تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.

### 1-4-1 دورة ما قبل المنافسة:

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة. وعلاج ما قد يظهر من نقص خلال فترة الإعداد في هذه الدورة يلعب الإعداد النفسي والخططي دور هاماً.

### 1-5-1 دورة المنافسة:

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغيرة تمهيدية ودورة صغيرة للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.

## 1-6-الدورة الاستشفائية:

يوجد شكلان من طرف تشكيل هذه الدورة أحدهما بهدف الإعداد للمنافسات برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التحفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأعمال السابقة. (عامر فاخر شفتي، 2013)

## 2- برمجة الخطط الجزئية:

من أهم الأعمال التي يقوم بها المدرب عند إنجاز المخططات التدريبية بأنواعها هي هيكلية وبرمجة مكوناتها بالخصوص تركيب الخطط القصيرة لتكوين خطط متوسطة المدى. فالبرمجة تعتبر وضع الخطوات التنفيذية ومحتوى التحضير بمكونات في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة ودونه يكون التخطيط ناقص. (لمجد محمد السديري، 2009)

تهيكّل الخطط المتوسطة والصغيرة حسب المؤشرات التالية:

- نوع الرياضة ومستوياتها.
- صنف الرياضيين ومؤهلاتهم.
- مستوى التحضير وبرمجة المنافسات.
- مكانة المخطط في الموسم.
- ما سبق وما سيتبع من مخطط.
- ظروف خارجية (مناخ، جوانب اجتماعية وإمكانات لوجيستكية).

### 3- الدورة الصغرى "Microcycle"

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية حوالي أسبوع تنظم حسب إيقاع التعب والاستشفاء: أشكالها:

#### 3-1- دورة تمهيدية (مدخلية)

تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة تستخدم في فترة الإعداد بالخصوص لزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته كما يمكن استخدامها تبعاً لعلاقتها بدناميكية تطور الحمل التدريبي بحيث تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم.

#### 3-2- الدورة الموصلة

تستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النقائص خلال عملية الإعداد فمحتواها يمكن أن يكون ذا اختلاف كبير فغالبا ما يكون محتواها موجة إلى المسابقات واستعادة الاستشفاء الكامل كذلك التكوين النفسي استعداد للمنافسات.

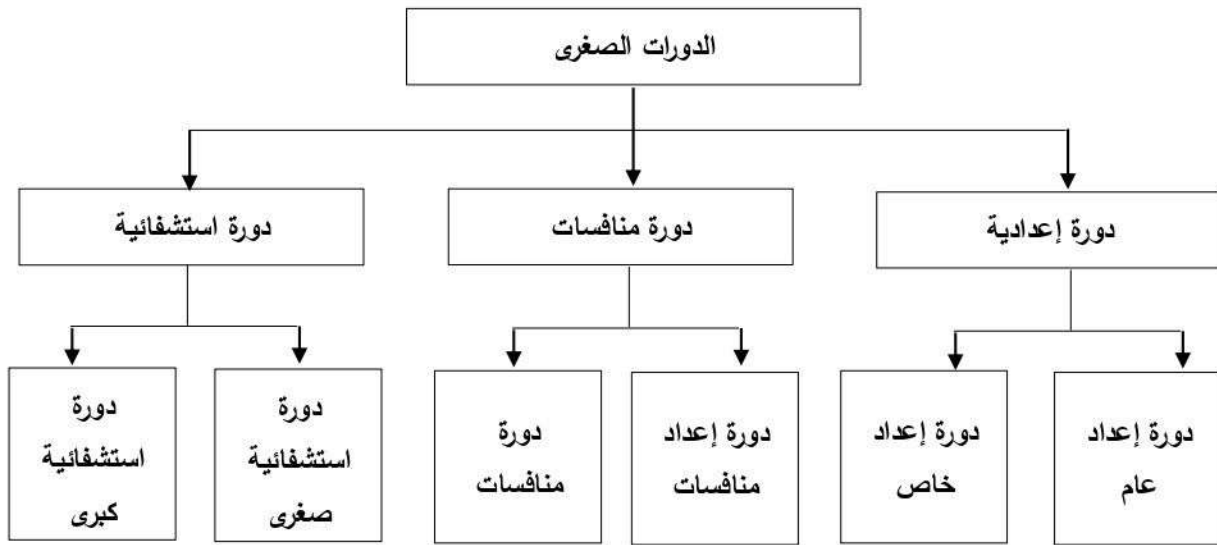
#### 3-3- دورة المنافسات:

وتهدف هذه الدورة إلى الإعداد للمنافسات مباشرة ويختلف محتواها حسب نوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين يستخدم فيها تمرينات المنافسة بحيث تأخذ شكل قريب من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة البدنية بينها.

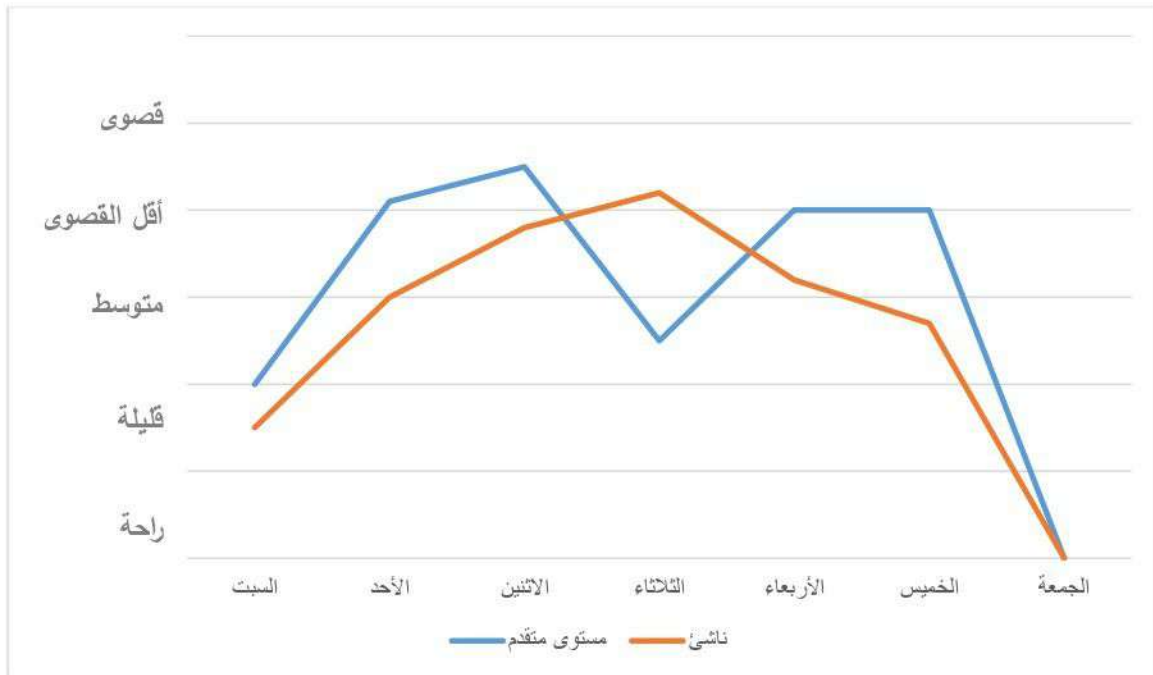
#### 3-4- دورة استعادة الاستشفاء:

تحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام متخففة وتستخدم للراحة النشطة حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية.

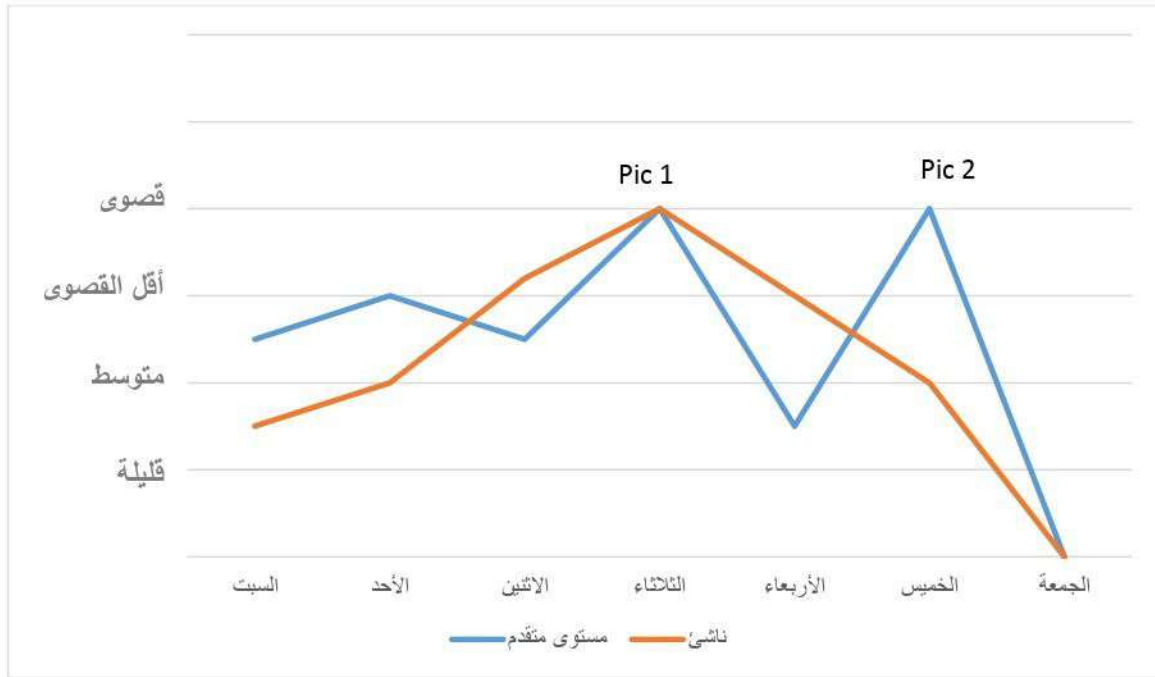
كما يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب بما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب إلى ثلاثة أقسام رئيسية.



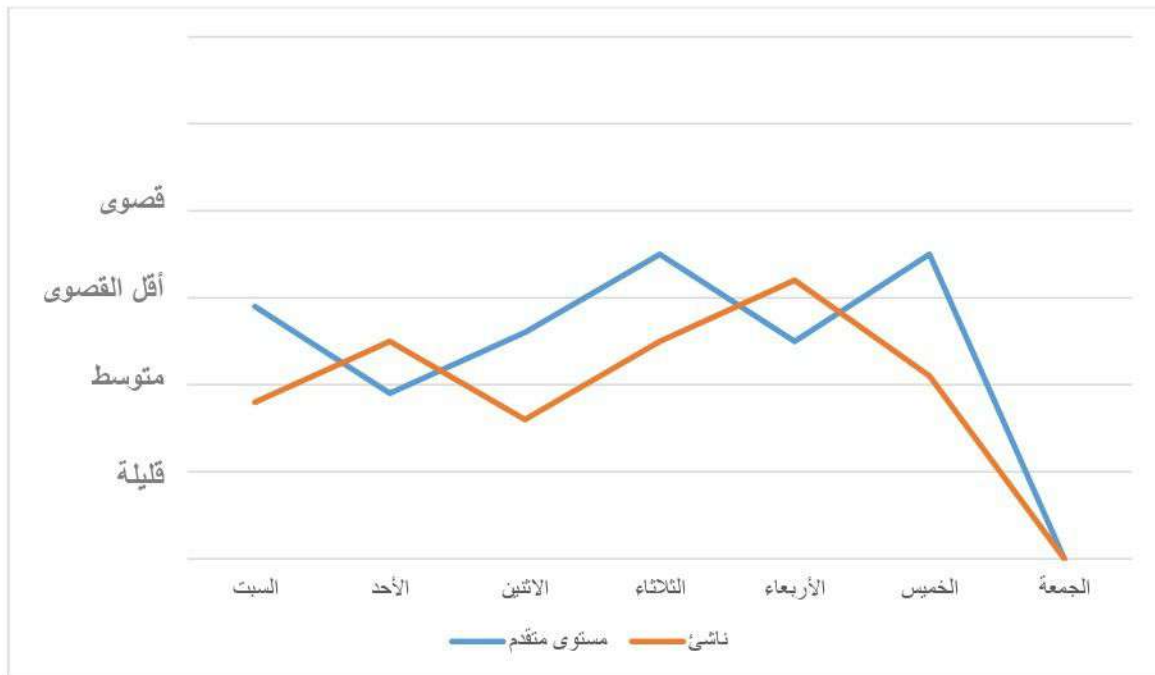
شكل رقم 9: أنواع الدورات الصغرى.



شكل رقم 10: نموذج لتشكيل دورة صغرى للإعداد العام



شكل رقم 11: نموذج لتشكيل دورة صغرى للإعداد الخاص



شكل رقم 12: نموذج لتشكيل دورة صغرى للإعداد الخاص

هذه النماذج حسب (Matveiev, 1981) و (Dick, 1992) يطلق عليها دورات الحمل الأسبوعي وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب تساوي عدد أيام الدورة التدريبية فقد تكون الدورة من ستة أيام تدريب ويوم راحة فقد يصل عدد الوحدات في اليوم إلى 3 وفي الدورة إلى 12 حصة أو أكثر.

كما يجب مراعاة مستوى الرياضيين وجاهزيتهم وقدرتهم على تحمل أقصى درجات الشدة وبالخصوص قدرتهم على الاسترجاع.