

- معلومات عامة عن المقياس :

- عنوان الوحدة : وحدة تعليم إستكشافية.

- المقياس : التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

- نوع الدرس : أعمال موجهة  محاضرة  سداسي  سنوي

- المعامل : 01 الرصيد : 01

- المدة الزمنية : (2×14) 28 أسبوع - بمقدار ساعي إجمالي (2×21) 42 ساعة.

- الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جذع مشترك.

- أهداف التعلّم :

❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

❖ الرفع من المستوى البدني والتقني للطالب في الميدان.

- المعارف المسبقة المطلوبة :

❖ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات إستخدامه في الميدان الرياضي.

❖ الاطلاع على النظريات وطرق التدريب المختلفة.

- طريقة التقييم : متواصل وإمتحان.

- كيفية تقييم التعلّم :

تقييم كتابي آخر السداسي (إمتحان). يتضمن كل ما تمّ التطرق إليه ومناقشته في المحاضرات، ويتضمن التقويم

أسئلة التحليل والتركيب والفهم والإستنباط.

-2- معلومات عن الأستاذ :

- الأستاذ : د. بقار ناصر.

- الرتبة : أستاذ محاضر - أ -

- المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة محمد خيضر - بسكرة.

- التخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي.

- البريد الإلكتروني الخاص : beggar.nacer@yahoo.fr

- البريد الإلكتروني المهني : nacer.beggar@univ-biskra.dz

- توقيت المحاضرة : الثلاثاء 13:10 – 14:40.

## المحاضرة الأولى : مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

## تمهيد :

تخطيط التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة، ويعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي، ويعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة والخطأ والمصادفة، ولذلك يجب أن يتميز المدرب بدرجة عالية من المعرفة والتجربة والفن الذي يمكنه من التخطيط الفعال الذي يعكس تداخل المعلومات المختلفة، كما يجب أن تقوم الخطة على أسس موضوعية تقوم على نتائج المنافسات والإختبارات والتطوير الذي يحدث في كل عناصر إعداد الرياضي المختلفة (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 515).

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة. ويجب أن يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها ؛
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها ؛
- 3- تحديد مختلف النظريات والطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات ؛
- 4- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة ،
- 5- تحديد أنسب أنواع التنظيم ،
- 6- تحديد الميزانيات اللازمة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 285-286).

## 2- تعريف التخطيط الرياضي :

◀ هو عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف. (Harre ,1977)

◀ هو عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين. (Martin,1980)

◀ هي عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسات الموجهة لتحقيق أغراض معينة (Stariska,1988).

- في نظريات ومنهجية التدريب الرياضي الحديث نذكر بعض التعاريف أكثر دقة وأكثر وضوحاً منها :
- هو تصور للظروف التدريبية واستخدام وسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.
- هي مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب.
- التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورة التدريبية وحملاتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقاً. (L.P Matveiev,1983).

3- أهمية التخطيط للتدريب الرياضي : للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال التدريب الرياضي ويمكن تحديد أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

1-تحديد الأهداف: التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة ان التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه وليس بعيداً عنها.

2- تقدير الإمكانيات المتوفرة: التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب والابتعاد عن القدرات والإمكانيات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانيات المتوفرة فعلاً.

3-وجود الإجراءات التنفيذية : يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط ، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتدريب الميداني.في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق.

4- الاستفادة الكاملة من الوقت: وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط.

5- تسهيل مهمة متابعة خطة التدريب: عملية تخطيط التدريب تحدد المهام وأساليب العمل وطرقه والأهداف المطلوب الوصول إليها وهذه العوامل يمكن استخدامها كطريقة قياس للحكم على أداء الأفراد المنفذين من مدربين ومساعدتهم والإداريين ومدى نجاحهم أو إخفاقهم وتعديل وتصحيح الأخطاء والتشجيع على المبادرات الصحيحة التي توصل إلى تحقيق أهداف عملية التدريب وما كان هذا ليم لولا عملية التخطيط فإذا غاب التخطيط فشلت العملية الإدارية بالكامل

#### 6- المساهمة في إنجاح الخطة التدريبية المستقبلية :

التخطيط : هو عملية تصور يتم تجسيدها على الورق لما سوف يتم عمله مستقبلاً للوصول إلى تحقيق أهداف محددة. وعملية التصور هذه ربما لا تكون كاملة الأبعاد أو فيها شيء من النقص وهذا يستوضح أثناء عملية التطبيق الفعلي والعملية لما تم تصوره ومن هذا سوف توضح كثير من الأمور لم تكن في تصور المخطط من نواحي سلبية أو إيجابية سوف يؤكد عليها المخطط في خطته المستقبلية وللمواسم المقبلة. (المكتبة الرياضية الشاملة، من مقال خصائص تخطيط التدريب الرياضي أطلع عليه يوم 2023/12/21 على الساعة 00:30 على الرابط:

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1191-sports-training-planning-characteristics.html>

القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي: لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة ؛
2. بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة ؛
3. تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها ؛
4. مرونة الخطة ؛
5. الإرتباط والتقويم.

1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة. ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات

المجتمع، فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في الجزائر إلى الوصول بالرياضي إلى المنافسات الرسمية العالمية والقارية والعمل على رفع سمعة الحركة الرياضية الوطنية من خلال تكوين رياضي النخبة، ولذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة إلى الهدف العام للدولة.

2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة: إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة، وعلم الرياضة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية.

ولذلك وجب استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.

3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها: إن التدريب الرياضي طويل المدى عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر (سنة، نصف سنة، ثلاث شهور... إلخ).

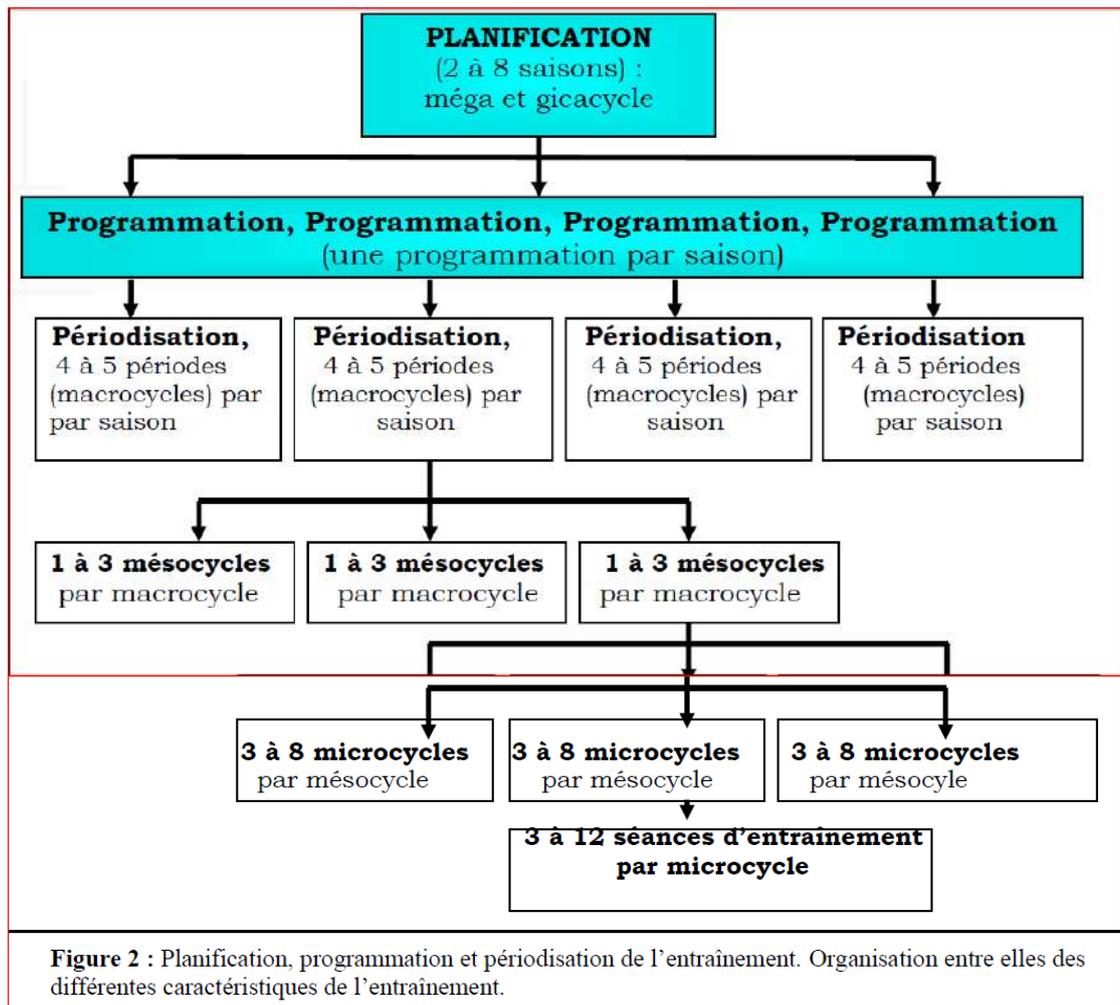
فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون عملية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية، وفي مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة وهكذا. لذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

4- مرونة الخطة: في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، ولذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة، بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والإرتقاء من مجابهة كل أنواع الإحتمالات أو معظمها وفقاً لما يُستجد من مختلف أنواع الظروف.

5- الإرتباط والتقييم: يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقييم وهذا لمعرفة مدى النجاح أو الفشل، ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط، كما ان التقييم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة، بالإضافة إلى ذلك فإن التقييم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة.

## المحاضرة الثانية : الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي

- 2- الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي : تختلف خطط التدريب الرياضي وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها، ويستخدم المدرب الأنماط التالية :
- جرعة التدريب (الوحدة التدريبية) (Training Lesson / Unité d'entraînement) ؛
  - الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛
  - الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛
  - الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
  - الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
  - خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
  - الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle) .



## 1.2- الوحدة التدريبية The Training Unit :

تعد جرعة التدريب الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تكون في صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة.

وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، وينبغي ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات (الوحدات) التدريبية وأهدافها الرئيسية، وتقنين الأحمال المختلفة خلالها، وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفيسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 516-517).

1.1.2- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة (الجرعة) التدريبية : يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي.

## أ- المرحلة التمهيدية (التحضيرية أو الإحماء) :

وهي بداية الوحدة التدريبية، وأهم أهدافها هي إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ المرحلة الأساسية، وخلال هذه المرحلة تتم عملية الإحماء، وتتلخص فوائد التسخين الفيسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي :

- 1- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة 7%، ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ؛
- 2- زيادة سرعة الأكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي ؛
- 3- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل فرصة الإصابات الرياضية ؛
- 4- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات ؛
- 5- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة. وعادة ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 518).

## • الإحماء العام : يهدف إلى :

- تهيئة الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي ؛
- زيادة نشاط الجهازين الدوري والتنفسي ؛

- إيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد والكفاح.

• الإجماء الخاص : يهدف إلى :

- إعداد اللاعب لرفع كفاءة الوظائف الحيوية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي ؛
- يجب أن يكون في شكل المواقف التي يتطلبها نوع النشاط التنافسي الممارس ؛
- له أهمية خاصة في الألعاب الجماعية والفردية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 265).

ب- المرحلة الأساسية :

تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لوحدة التدريب، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لإختلاف أهداف الجرعة التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 519).

- تستغرق هذه المرحلة من الوحدة التدريبية ثلثي (3/2) أو (4/3) زمن الوحدة الكلي ؛
- عند تنظيم هذا الجزء، من الأفضل البدء بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل تركيز وإنتباه وإستجابة وجهد ؛
- في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب، يُفضّل البدء بتمرينات التعلم المهاري والخططي عقب الإجماء مباشرة، وكذلك تمرينات تطوير الاستجابة الحركية، ثم تليها تمرينات السرعة ضماناً لعدم إرهاق اللاعب ؛
- أما بالنسبة لتمرينات القوة العضلية أو التحمل، فيمكن إعطاؤها بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته ؛

- يُستحسن التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الإرتقاء بالحالة التدريبية للفرد. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 266).

ج- المرحلة الختامية (النهائية) :

وهي العودة إلى الهدوء، وتهدف هذه المرحلة إلى محاولة العودة بالرياضي إلى حالته الطبيعية أو الاقتراب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 329). وتهدف هذه المرحلة إلى :

- التهدئة ثم الإنخفاض التدريجي لحمل التدريب ؛
- إستعادة الإستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب ؛
- تعويض الدين الأوكسيجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل الغذائي في الأنسجة ؛
- تهدئة الجهاز العصبي وذلك بإستخدام تمرينات الإسترخاء والتهدئة ؛

- مراعاة عدم إعطاء تمارين تتطلب تركيز الإنباه (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 267).

## 2.2- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycles) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفرات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوماً، وفي الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 529).

حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (Hebdomadaire / weekly)، وقد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين، تسمى بدورة الأسبوع التدريبية وبذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد، أي يحدود 12 حصة تدريبية في كل دورة، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقع داخل موسم التدريب، وهدف كل موسم من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة ( ) من جهة أخرى، حيث تعتبر مكوناً أساسياً من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (تدريبية، إسترجاعية، إعداد خاص (الصدمة)).  
وتتضمن بنية الدورة التدريبية الصغرى الأسبوعية (Weekly Microcycles / Microcycles) (Hebdomadaire).

مرحلتين تحفيزيتين (deux phases de stimulations/ two phases of stimulation)، مفصولتين بحصة إسترجاعية وتُختتم بيوم راحة نشطة (active rest/Repos Actif).

ويمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب، وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحقق غرض كل موسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

\*الدورة التدريبية الصغرى التدريجية (Developmental microcycles/Microcycles Graduel)

\*الدورة التدريبية الصغرى للإعداد الخاص (الصدمة) \* (Shock Microcycles / M. de Choc) الدورة  
التدريبية الصغرى الإسترجاعية (Regeneration microcycles/M. de récupération) (عمورة يزيد،  
2019، الصفحات 62-63).

1.2.2- أنواع الدورات التدريبية الصغرى : ويرى ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح أن أنواع الدورة  
التدريبية الصغرى تتكون من :

#### أ- الدورة التمهيدية :

وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة، ولذلك تستخدم عادة في بداية  
مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة، وتتميز بحمل تدريبي غير مرتفع، وزيادة نسبة التركيز على  
الإعداد العام، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال  
الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الرياضي.

#### ب- الدورة الأساسية :

وتهدف إلى إستثارة عمليات التكيف في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال  
فترة الإعداد، كما انها أيضا تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل  
الموسم التدريبي، ففي حال ما تكون في مرحلة الإعداد فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد  
الخاص، كما تختلف أيضا تبعا لعلاقتها بدناميكية تطور حمل التدريب، فقد تهدف إلى الإرتفاع التدريبي  
بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي

#### ج- دورة الإعداد للمنافسة :

وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة والخصائص الفردية  
لكل رياضي، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمارينات المنافسة، وعادة ما  
تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلا قريبا من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البينية بينها.

#### د- دورة استعادة الإستشفاء :

وتهدف إلى إتاحة الفرصة لإستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية، وتحتوي على أحمال تدريبية ذات أحمال  
منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، وعادة ما توضع هذه الدورة في آخر الدورة المتوسطة، كما أنها  
أيضا توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل.

## ه- دورة المنافسة :

وتهدف إلى إعداد الرياضي للمنافسة، وتؤثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي سيشارك فيها الرياضي، وتشمل عدد القياسات والتجارب وقترات الراحة البيئية، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء، وتنظيم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة.

## و- الدورة التعويضية :

بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية، قد يضطر المدرب أحيانا إلى التغيير في طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب، فقد يلاحظ المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضي وتعرضه للحمل الزائد والإجهاد، وفي هذه الحالة يضطر إلى إستخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأحمال بغرض تحقيق نوع من الإستشفاء والتخلص من تراكمات التعب وقد يرى المدرب أن الرياضي يحتاج لمزيد من التحميل فيضطر إلى زيادة التحميل في الدورة التالية، أو قد يلاحظ المدرب نقصا معيناً في أحد جوانب الإعداد فيحاول العمل على تغطية هذا النقص، وكل هذه التعديلات التي يحتاج إليها المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة التعويضية تضطره أحيانا إلى استخدام دورة تعويضية تلي الدورة الإختبارية مباشرة بهدف تعويض أو إستكمال أو إصلاح أو تعديل ما تحتاج إليه خطة إعداد الرياضي. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 529-532).

## 3.2- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycles) :

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 4 - 6 دورات، ويختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الإعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلا تموجيا ما بين الإرتفاع والإنخفاض، وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوما تقريبا، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية عند اللاعبات، ويقوم تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة على بعض الأسس الفيسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 539).

## 1.3.2- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة :

أ- الدورة التدريبية المتوسطة التحضيرية (الإعدادية) preparatory Mesocycles :

تشكل الدورة الإعدادية عادة من دورتين إلى ثلاث دورات إعدادية صغرى، حيث تهدف مثل تلك الدورات إلى استكمال الإعداد البدني العام للوصول إلى الإعداد البدني الخاص، خاصة بما يتعلق بالنواحي الوظيفية للجسم والمتمثلة في عنصر التحمل سواء تحمل السرعة، أو تحمل القوة مع الارتفاع لمستوى كل من المرونة والقوة المميزة بالسرعة، بالإضافة إلى الدخول في رفع مستوى المهارات الرياضية ذات الاختصاص، ولذلك يمكن استخدامها في الحالات التالية: (<https://abolaraa.yoo7.com/t234-topic>).

- عند بدء إعداد اللاعب في موسم الإعداد ؛

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد مرض أو إصابة ؛

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد إنها موسم مسابقات مكثف.

ومع ذلك تتميز الشدة المميزة للدورات الإعدادية بأن تكون في حدود المتوسطة مع الناشئين، ويمكن رفعها إلى فوق المتوسطة وحتى أقل من القصوى في بعض التدريبات مع المتقدمين، مع مراعاة الحجم المناسب للشدة.

ب- الدورة التدريبية الأساسية (القاعدية) The Base Mésocycles :

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات، حيث يكون العمل موجة نحو المتطلبات الأساسية، ويستخدم التدريبات الموجهة نحو تطوير الامكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام والخاص، وتتميز هذه الدورات بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة (عزت فوزي أبو لارا، منتديات العرب <https://abolaraa.yoo7.com/t234-topic>، أطلع عليه 2020/05/07 الساعة 14:40).

ج- دورة مراقبة الإعداد (الإختبارية) Control Preparatory :

تعتبر الدورة الإختبارية دورة إنتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة، وتشمل تدريبات على متطلبات المنافسة التي تم تجهيز الرياضي لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل، ويتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة استخدام التدريب ذات تمرينات الإعداد الخاص وجرعات المنافسة وإستخدام شدة الحمل القصوى أو الأقل من القصوى المرتبطة بالمنافسة، ويراعى دائماً تغيير نوعية الدورات

الصغرى المكونة لها ما بين زيادة التحميل أو الإستشفاء تبعاً لمدى تقبل أجهزة الجسم للأحمال البدنية خلال هذه الدورة (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 542).

#### د- الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة Pre-competitive Mesocycles :

وهي دورة تحضيرية مباشرة قبل مرحلة المنافسات أو لمنافسة خاصة (هامئة)، ويتم خلالها تكييف أسلوب العمل التدريبي بشكل يتقارب مع ظروف المنافسة قصد التحضير الجيد لها، ومن مهام هذه الدورات :

- تقويم نقاط ضعف اللاعبين المتعلقة بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط البدني الممارس، إضافة إلى تثبيت المهارات التقنية والتكتيكية ؛
- التحضير النفسي للاعبين لخوض غمار المنافسة بمعنويات عالية.

#### ه- الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة Competitive Mesocycles :

ويتوقف عدد هذه الدورات حسب طول فترة المنافسة والتي تختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس، بحيث تختلف فترة المنافسات في الرياضات الجماعية عن الرياضات الفردية. (عمورة يزيد، 2019، صفحة 65).

#### ز- الدورة التدريبية المتوسطة الإسترجاعية Recuperation Mesocycles :

يوجد نوعان من طرق تشكيل هذه الدورة، أحدهما يهدف للإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف، والآخر يهدف للإحتفاظ بمستوى الفورمة التي وصل إليها الرياضي عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال السابقة (ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 543).

#### \* بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة :

- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل خلال الأسبوع ؛
- مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب ؛
- أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة ومراعاة العلاقة بينهم ؛
- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم ؛
- إتخاذ مسار الحمل على شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الإخلال بالتكيف ؛
- النظر بأهمية لدورات إستعادة الشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الإعياء البدني (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 152).

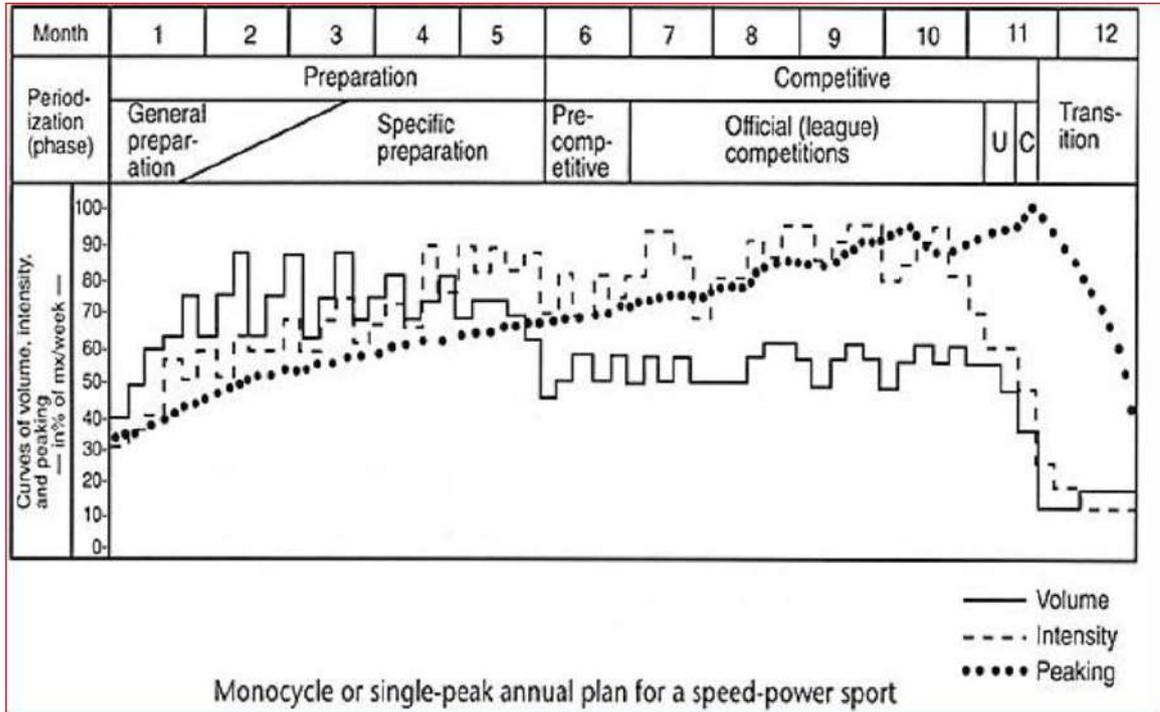
## 4.2- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycles) :

الدورة التكوينية ويقصد بها أيضا الموسم التدريبي The Training Season ، وتكون من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طوال العام، والذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى، ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى من عدة شهور إلى 4 سنوات حينما يكون الهدف هو الإعداد للمشاركة في دورة أولمبية، ونظرا لزيادة حجم المنافسات والبطولات المهمة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد، فقد يتطلب الأمر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة. ولذلك أصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة (الموسم الواحد) حينما يكون الإعداد لبطولة واحدة خلال العام، وهناك السنة ذات الدورتين أو الموسمين ثم الثلاثة مواسم، حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 05 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 548-549).

## 5.2- خطة التدريب السنوية Annual Training Plan :

1.5.2- أنواع خطة التدريب السنوية : وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى :

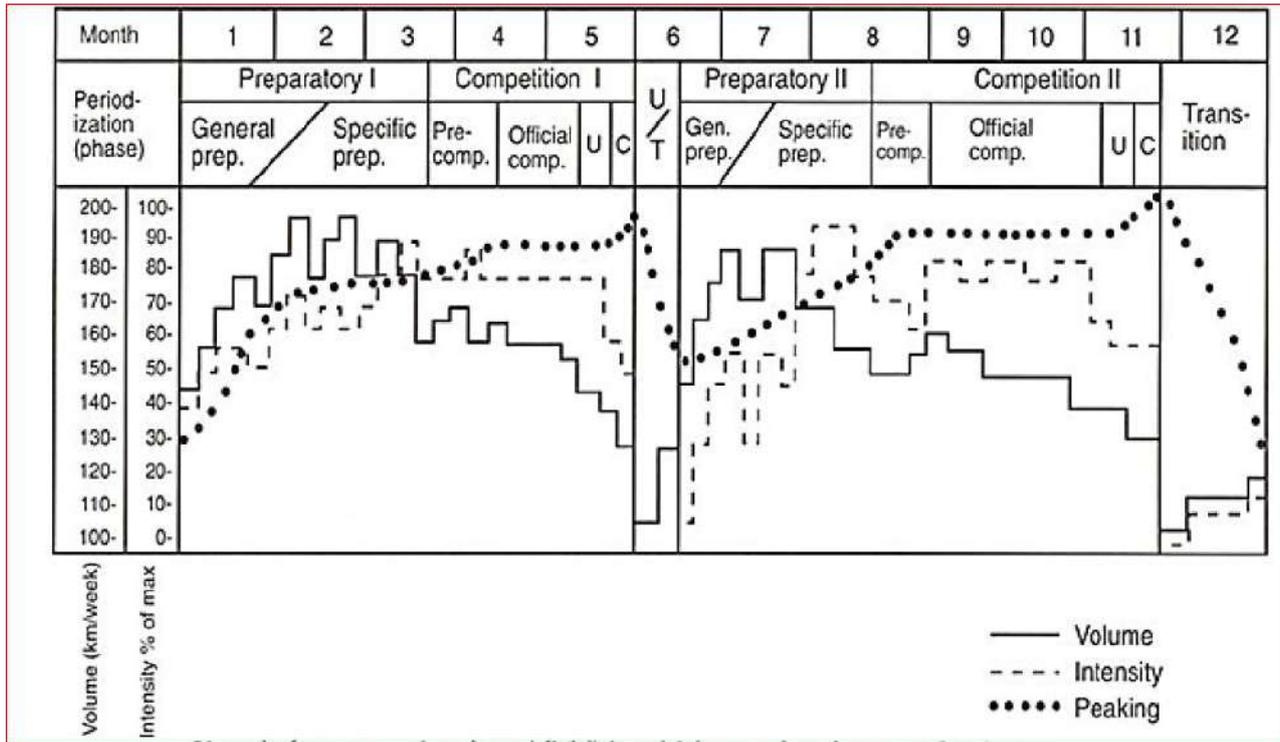
أ- خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي : ويتم تخطيط التدريب خلالها على أساس أن المنافسة تكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. أي على أساس أن السنة



شكل رقم 01: مخطط أحادي الموسم التنافسي (L.P.Matveiev, 1983)

## ب- خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني وبعدها المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267).



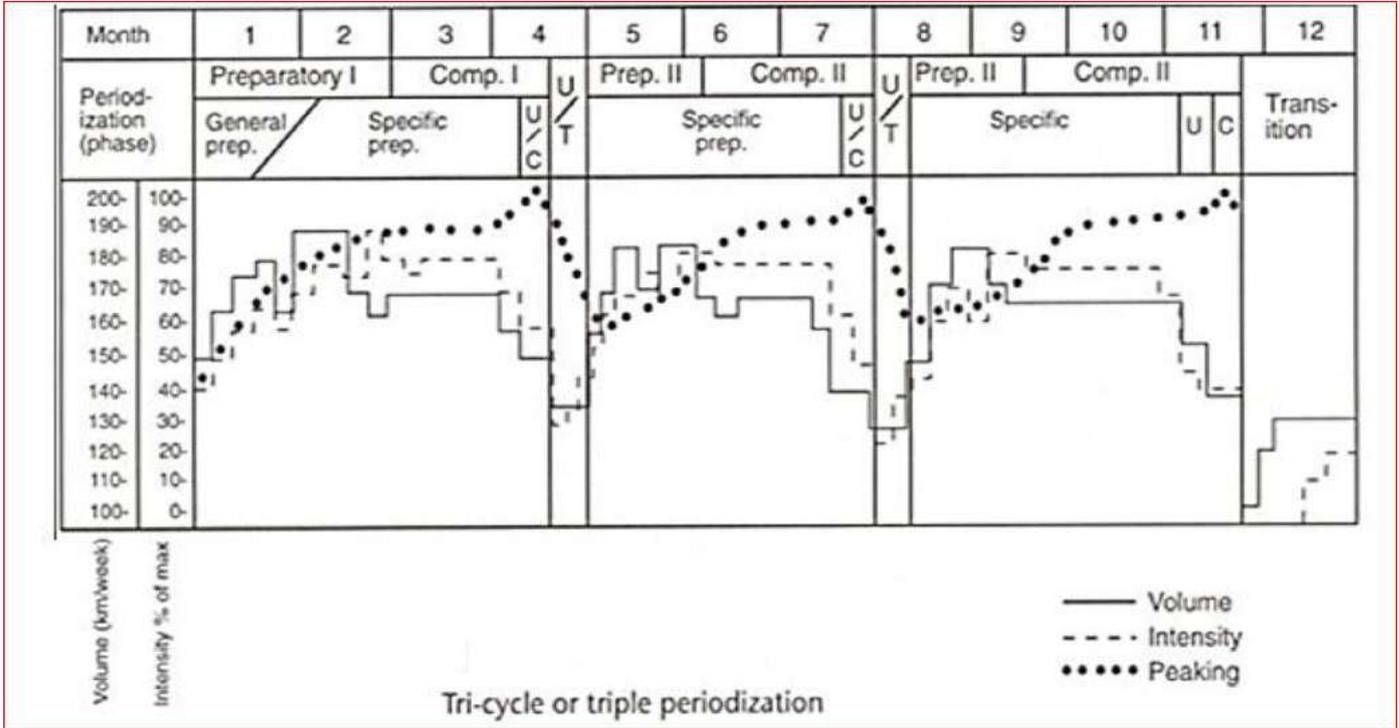
Bi-cycle for a sport (track and field) in which speed and power dominate

شكل رقم 02 : مرحلة مخطط ثنائي الموسم التنافسي أين تكون السرعة والقوة هي

المستهدفة (L.P.Matveiev, 1983).

ج- خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، ويتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267).



شكل رقم 03 : مرحلة مخطط ثلاثي الموسم التنافسي (L.P.Matveiev, 1983).

جدول رقم 01 : توزيع عدد الأسابيع على مختلف المراحل في المخططات الثلاث (L.P.Matveiev, 1983).

Distribution of Weeks for Each Training Phase for the Classical Types of Annual Plans

Annual plan	Preparatory	Competitive	Transition
Monocycle: 52 weeks	32 or more	10-15	5
Bi-cycle: 26 weeks	13 or more	5-10	3
Tri-cycle: 17-18 weeks	8 or more	3-5	2-3

## - هيكلية وتكوين الموسم التنافسي (التدريبي) :

أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل ويتكون من 03 فترات أساسية كما يلي :

## 1- فترة الإعداد :

وهي الفترة التي يُعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية، وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. وتنقسم

فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي : - مرحلة الإعداد البدني العام (PPG).

- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS).

- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة).

أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم ؛
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات؛
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قلّ حجم التدريب وزادت شدته.

ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية ؛ (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 269).

• تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب ؛

• تعلم الخطط الجديدة وإجادة المتعلم منها سابقا في إطار الإعداد الخططي ؛

• ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.

ج- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) : تهدف إلى ما يلي :

- الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية؛
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية ؛
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

2- فترة المنافسات : هي الفترة التي تقام خلالها مباريات للموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة رسمية وتنتهي بآخر مباراة رسمية. ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الإحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة، ويمكن تفصيل أهداف هذه الفترة فيما يلي :

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آية الأداء المهاري وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي وإستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة؛
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة ؛
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقا مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 270).

### 3- الفترة الإستشفائية التقييمية (مرحلة الانتقال) :

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة، وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي، وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد البدني للموسم التنافسي الموالي، ويهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقييمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
- إجراء عمليات تقييمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب؛
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 271).

### 6.2- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، ويرى بعض العلماء أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تنقسم إلى المراحل التالية :

- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي ؛
- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي ؛

- مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية ( محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 289-290) ومن جهة أخرى، يُقسّم آخرون فترة الإعداد الرياضي طويل المدى إلى 05 مراحل كما يلي :

- مرحلة بداية الإعداد ؛

- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي ؛

- مرحلة الإعداد التخصصي ؛

- مرحلة تحقيق الحد الأقصى ؛

- مرحلة الإحتفاظ بالمستوى .

1- مرحلة بداية الإعداد : وتتلخص أهداف هذه المرحلة فيما يلي :

. تنمية الحالة الصحية للأطفال ؛

. الإعداد البدني العام ؛

. علاج عيوب النمو البدني ؛

. تعليم الأداء المهاري لأحد الأنشطة الرياضية، ويُستخدم لتحقيق هذه الأهداف طرق التدريب المختلفة واستخدام تمارين الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب، ويُفضّل دائماً استخدام تمارين على شكل ألعاب مع ملاحظة عدم زيادة الحمل البدني أو النفسي خلال هذه المرحلة.

و يتم التدريب في هذه المرحلة بواقع 2-3 مرات في الأسبوع ولمدة 30-60 دقيقة، ويبلغ حجم التدريب السنوي 100-150 ساعة، ويرتبط هذا الأخير بطول سنوات هذه المرحلة وكذلك عمر الناشئ ونوع النشاط الرياضي الممارس.

2- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي : تتلخص الأهداف الأساسية لهذه المرحلة فيما يلي :

. التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الجسم البدنية ؛

. تحسين الحالة الصحية ؛

. علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني ؛

. تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص الرياضي، يُفضّل في هذه المرحلة استخدام التمارين العامة أكثر من التمارين الخاصة، لأن التوجه نحو التخصصية في هذه المرحلة يؤدي إلى سرعة

الحصول على النتائج مبكرا قبل إكمال النمو البدني المناسب لتحقيق تلك النتائج، مما يؤثر سلبا على مستقبل الناشئ الرياضي.

وخلال هذه المرحلة يزداد حجم التدريبات الأساسية مقارنة بالمرحلة السابقة والتركيز على التخصص الرياضي، والاهتمام بإتقان المهارات التخصصية في نوع الأنشطة الرياضية التي تناسب مع الإمكانيات الوظيفية والمورفولوجية للناشئ.

فخلال هذه المرحلة يجب أن يزداد الاهتمام بتنمية مختلف أنواع السرعة والتوافق والمرونة.

3- مرحلة الإعداد التخصصي : تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الواجبات التالية :

. استمرار الإهتمام بالإعداد البدني العام ؛

. زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة بمختلف الأنشطة الرياضية ؛

. تحسين الأداء المهاري ؛

. زيادة الإتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني لهذه المرحلة ؛

. تحديد التخصص الدقيق للناشئ من خلال الأنشطة والتمرينات التي تكشف عن إمكانياته.

4- مرحلة تحقيق الحد الأقصى : تلتخص أهداف هذه المرحلة في تحقيق الواجبات التالية :

. تحديد الحد الأقصى للنتائج الرياضية التي يمكن للرياضي الوصول إليها ؛

. استخدام وسائل وطرق التدريب بالحد الأقصى لها ؛

. الوصول إلى الحد الأقصى لمكونات حمل التدريب من حيث الحجم والشدة ؛

. تحقيق الحد الأقصى لعدد مرات التدريب الأسبوعي التي قد تصل إلى 15-20 مرة ؛

. زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي ؛

. الربط بين خطة الإعداد وتحقيق النتائج في البطولات المهمة، وخاصة في الدورة الأولمبية التي يستغرق

الإعداد لها 04 سنوات.

5- مرحلة الإحتفاظ بالمستوى : تهدف هذه المرحلة إلى :

. الإحتفاظ بمستوى الإمكانيات الوظيفية والتكيف الذي أمكن التوصل إليه خلال المراحل السابقة ؛

. تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي ؛

. رفع مستوى الحالة النفسية والإستعداد للمنافسة وتحقيق المستويات العليا ؛

. علاج ما قد يظهر من إختلال في الإعداد البدني أو الوظيفي ؛

. الإستفادة من الخبرة الرياضية المكتسبة وتوظيفها. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016،  
الصفحات 574-588).