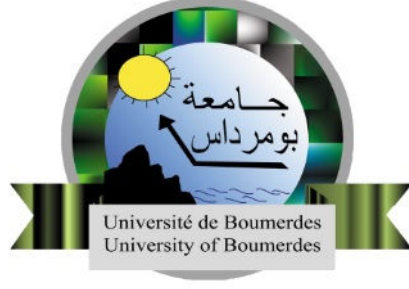


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة امحمد بوقرة – بومرداس



كلية العلوم
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

مطبوعة بيداغوجية بعنوان:
"مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي"

مقدمة من طرف:
الدكتور بن يحيى أسامة
أستاذ محاضر قسم أ

هذه المطبوعة موجهة للطلبة المسجلين في السنة الثانية ليسانس
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

مقدمة

يحتل مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي موقعاً محورياً في تكوين طالب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لأنه يمثل الجسر الذي يربط بين معارف التدريب الرياضي العامة وبين القدرة العملية على بناء البرامج والخطط القابلة للتنفيذ والتقييم. فالمدرّب لا يكتفي بمعرفة مبادئ الحمل والتكيف، بل يحتاج إلى مهارة تنظيم هذه المبادئ زمنياً بما يخدم متطلبات التخصص الرياضي والفئة المستهدفة والواقع التنافسي..

ويهدف هذا المقياس إلى تمكين الطالب من فهم منطق التخطيط بعيد المدى ومتوسطه وقصيره، واستيعاب المبادئ الحاكمة له مثل الاستمرارية والتدرج والمرونة والتوازن، ثم الانتقال إلى البرمجة بوصفها آلية لتوزيع الأحمال والمحتويات التدريبية داخل الدورات السنوية والمرحلية والأسبوعية واليومية. كما يركز المقياس على المتابعة والتقييم بوصفهما آليتين للتصحيح المستمر وضمان الفعالية.

وقد تم إعداد هذه المطبوعة بلغة عربية أكاديمية مبسطة تراعي المستوى الجامعي المستهدف، وتستند إلى الأدبيات المرجعية العربية والأجنبية ذات الصلة

تأتي هذه المحاضرات استجابة لحاجة طلبة تخصص التدريب الرياضي في الميدان إلى مرجع تعليمي يجمع بين الجانب المفاهيمي والجانب التطبيقي في موضوع التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي. وقد تمت صياغة مادته العلمية اعتماداً على محتوى ملفات المحاضرات والكتب المرفقة، مع إعادة تنظيمها في بناء كتابي متدرج، يبدأ بالمفاهيم الأساسية وينتهي بنماذج عملية للمتابعة والتقييم.

لا ينظر هذا المحتوى إلى التخطيط باعتباره وثيقة إدارية جامدة، بل يقدمه بوصفه تفكيراً منظماً يربط بين الأهداف ومكونات الحمل، وفترات الموسم، وخصائص الرياضيين، وبرنامج المنافسة. فالمدرّب

الذي يخطط جيدا [] يكتفي بتحديد ما سيقدمه في الحصة المقبلة، وإنما يبني مسارا تربويا وبدنيا ومهاريا طويل النفس يسمح بالتقدم الآمن والفعال.

تقوم البرمجة في هذه المحاضرات على فكرة توزيع الأحمال التدريبية زمنيا ونوعيا بطريقة تحقق التكيف الرياضي دون الوقوع في الرتابة أو الحمل الزائد. لذلك تم الاهتمام بمفاهيم الحجم، والشدة، والكثافة، والراحة، والتدرج، والتناوب، والتحميل والتفريغ، كما تم ربطها بالدورات السنوية والشهرية والأسبوعية واليومية.

هذه المحاضرات مناسبة لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وللمدربين المبتدئين، وللممارسين الراغبين في تحويل المعارف النظرية إلى خطط قابلة للتطبيق. ولهذا أضيفت في نهاية كل فصل خلاصات عملية وأسئلة للمراجعة، كما أدرجت نماذج جداول تساعد على بناء الخطة السنوية والشهرية والأسبوعية وتقييمها.

تتطلب عملية التدريب الرياضي رصيда واسعا من المعارف والخبرات والتجارب المتعلقة بكيفية تنظيم التدريب وإخراجه، لأن دور المدرب [] يقتصر على تقديم التمارين فحسب، بل يستدعي كذلك فهم القوانين التي تحكم تطور المستوى البدني والمهاري ونمو الشخصية الرياضية. ومن ثم فإن بلوغ النتائج الرياضية الجيدة يرتبط ارتباطا وثيقا بجودة التخطيط والبرمجة، كما يرتبط بكفاءة القائمين على تصميمهما، مهما اختلف نوع النشاط الرياضي أو مستوى المنافسة.

وتعني البرمجة في مجال التدريب الرياضي إعداد تصور منظم للأهداف والوسائل والإجراءات خلال مرحلة زمنية محددة؛ وقد تكون هذه المرحلة حصة تدريبية واحدة، وقد تمتد إلى مخطط طويل المدى يتجاوز ثماني سنوات. لذلك [] ينبغي أن تكون التدريبات عشوائية أو ارتجالية، و[] أن تعتمد فقط على خبرة المدرب بوصفه رياضيا سابقا، بل يجب أن تستند إلى المعارف العلمية والنظريات التدريبية الحديثة.

وعلى هذا الأساس، تعد البرمجة عملية منظمة وعقلانية تجمع بين العلم والخبرة، وتتميز بوضوح أهدافها وانسجامها مع مبادئ التدريب الرياضي ومتطلبات المستوى والتخصص الرياضي الممارس، وتهدف في النهاية إلى إيصال الرياضي إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء عند موعد المنافسة.

أما التخطيط فهو عملية تنبؤية وإجرائية تتجسد في الخطة، إذ تساعد التنبؤات الدقيقة على رسم السياسات المستقبلية في مختلف المجالات، من خلال تقدير الاحتمالات الأكثر دقة وموضوعية لمسار الظاهرة المدروسة مستقبلاً، وتحديد اتجاهات تطورها ومعدلات نموها والتغيرات المصاحبة لها قبل اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

فهرس المحتويات

المحتوى	رقم الصفحة
مقدمة وأهداف	1
المحاضرة 1: مفهوم وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي	8
المحاضرة 2: المبادئ العامة لعملية التخطيط	24
المحاضرة 3: أنواع التخطيط في التدريب الرياضي	34
المحاضرة 4: مفهوم البرمجة الرياضية وعلاقتها بتوزيع الأحمال التدريبية	44
المحاضرة 5: النماذج الأساسية للبرمجة التدريبية	55
المحاضرة 6: تخطيط وبرمجة الدورات التدريبية السنوية والشهرية والأسبوعية	61
المحاضرة 7: متابعة وتقويم خطة التدريب الرياضي	84
خاتمة	105
قائمة المراجع	107

مصطلحات أساسية

يفيد ضبط المصطلحات في بناء لغة مشتركة بين الطلبة والمدرّبين. لذلك يقدم هذا الجزء تعاريف

عملية للمفاهيم التي ستكرر في هذه المحاضرات.

المصطلح	الدلالة العملية
التخطيط الرياضي	عملية عقلية ومنهجية تستشرف المستقبل وتحدد الأهداف والوسائل والمراحل والموارد الضرورية لبلوغ مستوى أداء محدد في فترة زمنية معينة.
البرمجة التدريبية	ترجمة الخطة العامة إلى توزيع عملي للأحمال والتمارين والوحدات والدورات، مع مراعاة منطق التدرج والراحة والاسترجاع.
الحمل التدريبي	مجموع المؤثرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي يتعرض لها الرياضي داخل التدريب، ويضبط عادة بالحجم والشدة والكثافة وفترات الراحة.
الدورة الكبرى Macrocycle	مرحلة تدريبية كبيرة قد تمتد من عدة أشهر إلى موسم كامل، وتضم دورات متوسطة وصغيرة، وتخدم هدفا رئيسيا في الموسم.
الدورة المتوسطة Mesocycle	وحدة تنظيمية شهرية أو شبه شهرية تتكون غالبا من أسابيع تدريبية مترابطة، وتستهدف تطوير صفة أو مجموعة أهداف محددة.
الدورة الصغيرة Microcycle	أقصر دورة تخطيطية أسبوعية أو شبه أسبوعية، تضم حصصا تدريبية مرتبة وفق مبدأ التناوب بين الحمل والاسترجاع.
الوحدة التدريبية	الحصة اليومية التي تضم أجزاء منظمة مثل الإحماء، الجزء الرئيسي، والعودة إلى الهدوء، وتخدم هدفا أو أكثر من أهداف الدورة الصغيرة.
التقويم المرحلي	عملية متابعة وتحليل أثناء التنفيذ تسمح بتعديل الخطة قبل نهاية الموسم أو الدورة.
التقويم النهائي	حكم شامل في نهاية البرنامج أو الموسم يحدد درجة تحقق الأهداف ومواطن القوة والقصور.

تظهر هذه المصطلحات في مستويات مختلفة من العمل التدريبي. فالدورة الكبرى تعطي الاتجاه، والدورة المتوسطة تنظم أسابيع العمل، والدورة الصغيرة ترتب الحصص، والوحدة التدريبية تحقق الهدف في الميدان. وكل مستوى يحتاج إلى متابعة خاصة حتى لا تنفصل الخطة عن التنفيذ.

المحاضرة الأولى:

مفهوم وأهمية التخطيط

في التدريب الرياضي

المحاضرة 1: مفهوم وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي

يمثل التخطيط في التدريب الرياضي المدخل المنهجي لصناعة الأداء. فالأداء الرياضي لا يتكون عفويا، ولا يرتفع بمجرد زيادة عدد الحصص أو رفع الشدة، بل يتشكل من تفاعل منظم بين التدرج البدني، والكتساب المهاري، والنضج الخططي، والاستقرار النفسي، وحسن اختيار فترات المنافسة والاسترجاع.

تؤكد المحاضرات المرفقة أن التخطيط يسمح للمدرب باتخاذ القرار حول الأهداف القصيرة والطويلة، وضبط جرعة التدريب كما ونوعا، وتجنب الارتجال والروتين، وتحسين التحكم والتقييم. وهذه الفكرة المركزية تشكل أساس المحاضرة الأولى، لأن كل برنامج لا يبدأ من هدف واضح ينتهي غالبا إلى عمل مشتت يصعب قياس نتائجه.

وتزداد أهمية التخطيط مع تنوع مستويات الممارسة. فالناشئ يحتاج إلى تخطيط يحترم النمو والتعلم، والرياضي النخبوي يحتاج إلى تخطيط دقيق مرتبط بذروة المنافسة، والفريق الجماعي يحتاج إلى تخطيط يوازن بين حاجات الفرد ومتطلبات اللعب الجماعي. لذلك يتطلب التخطيط قراءة مستمرة لسن الرياضيين ومستوى تطورهم وفئة النشاط وبرنامج المنافسة والموارد المتاحة.

وهو "اقصر الطرائق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".

تخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة. مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين لا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات.

يمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة أن تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية تمثل مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ والذي يستند على خبرة الممارسة والمعارف العلمية التي تنظم التدريب من أجل الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية يأتي جزافاً. بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة: وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة العملية التدريب الرياضي والتخطيط للتدريب الرياضي. من حيث أنه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي. يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه: على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

يقصد بتخطيط التدريب ذلك النشاط العلمي الذي يرمي إلى إعداد برامج تقتصر على تحديد الأهداف المطلوب بلوغها، بل تتضمن كذلك توقع المراحل التي يمر بها العمل التدريبي، وتحديد مستوى التقدم المنتظر، وتنظيم أساليب التنفيذ، ووصف البناء التنظيمي اللازم لإنجاز البرنامج.

ويشير مفتي إبراهيم إلى أن تخطيط التدريب الرياضي يعد إجراءً تنبؤياً يعتمد على دراسة الواقع التدريبي وما يرتبط به من علوم مساعدة، مع مراعاة الخبرة المتاحة والإمكانات البشرية والمادية التي تساعد على تحقيق الهدف، وهو الارتقاء بالرياضيين إلى أعلى المستويات الممكنة.

كما ينظر إلى التخطيط بوصفه مرحلة إعداد وتحليل للمشروع التدريبي، يتم خلالها تحديد الأهداف وصياغتها بصورة رسمية، ثم ضبط المبادئ الموجهة للعمل. وبذلك يكون تخطيط التدريب عملية تنبؤية منهجية، تستند إلى خبرة الممارسة والمعارف الرياضية، وتنظم التدريب طويل المدى بما يتوافق مع هدف التدريب ومستوى الأداء الفردي المكتسب.

1.1 تعريف التخطيط في التدريب الرياضي

يمكن تعريف التخطيط في التدريب الرياضي بأنه عملية ذهنية وتنظيمية تهدف إلى تحديد الأهداف التدريبية، واختيار الوسائل المناسبة، وترتيبها زمنياً في شكل مراحل ودورات ووحدات. وهو يختلف عن مجرد الجدولة؛ فالجدولة تضع الحصص في أيام، أما التخطيط فيحدد لماذا توضع الحصة في هذا اليوم، وما علاقتها بما قبلها وما بعدها، وكيف ستقاس آثارها.

يرتبط التخطيط بفكرة التنبؤ المنظم. فالمدرّب [] يعرف المستقبل معرفة يقينية، لكنه يبني توقعا علميا بناء على مستوى الرياضيين، ونتائج الاختبارات، والخبرة السابقة، وبرنامج المنافسة، والموارد المتاحة. وكلما كانت المعلومات الأولية دقيقة، كان التنبؤ أكثر واقعية، وكانت الخطة أقرب إلى حاجات الرياضيين.

التخطيط كذلك عملية اتصال بين أفراد الطاقم. ففي العمل المعاصر [] يعمل المدرّب وحده؛ إذ يشارك المحضر البدني، والطبيب، والمختص النفسي، وأخصائي التغذية، ومحلل الأداء في بناء الخطة. ولذلك يجب أن تكون الخطة مفهومة وقابلة للتواصل، [] محفوظة في ذهن المدرّب فقط.

من الأخطاء الشائعة اختزال التخطيط في تحضير موسم المنافسة فقط. الصحيح أن التخطيط يبدأ من اختيار الأهداف التكوينية أو التنافسية، ويشمل اختيار الوسائل، وتحديد المعايير، وتقدير مخاطر التعب والإصابة، وتنظيم الاسترجاع، وتحديد أوقات التقويم. وبذلك يصبح التخطيط إطاراً شاملاً لإدارة العملية التدريبية.

2.1 أهمية التخطيط للمدرب والرياضي

تظهر أهمية التخطيط أولاً في توجيه القرار التدريبي. فالمدرب يواجه يومياً أسئلة كثيرة: هل أرفع الشدة؟ هل أزيد الحجم؟ هل أركز على السرعة أم المداومة؟ هل يحتاج الفريق إلى حصة استرجاعية؟ التخطيط يقدم معياراً للإجابة، لأنه يربط القرار اليومي بالهدف المرحلي والسنوي.

يساعد التخطيط على ضبط الحمل التدريبي كما ونوعاً. فالحمل الزائد قد يمنح انطباعاً مؤقتاً بالعمل الجاد، لكنه إذا لم يكن مضبوطاً قد يقود إلى الإجهاد والإصابة وتراجع الدافعية. وفي المقابل، فإن الحمل الضعيف أو المتكرر دون تغير لا يحدث تكيفاً كافياً. لذلك يجعل التخطيط الحمل مؤثراً ومراقباً. كما يحد التخطيط من الارتجال والروتين. الارتجال يجعل الحصة رهينة مزاج المدرب والظروف اللحظية، بينما يؤدي الروتين إلى فقدان الإثارة والتحدى. أما التخطيط الجيد فيسمح بالمرونة دون فوضى، وبالتنوع دون فقدان الاتجاه.

يمتد أثر التخطيط إلى الجانب النفسي والتربوي. فالرياضي الذي يفهم هدف الفترة التدريبية يشعر بأن العمل له معنى، ويصبح أكثر استعداداً لتحمل الجهد. كما أن وضوح الخطة يقلل التوتر داخل الفريق، لأنه يبين ما ينتظر اللاعبين، ومتى تكون فترات الحمل العالي، ومتى تأتي فترات الاسترجاع.

3.1 التخطيط بوصفه إدارة للمشروع الرياضي

يمكن النظر إلى الموسم الرياضي باعتباره مشروعاً زمنياً له بداية ونهاية وموارد ومخاطر ومخرجات. وبهذا المعنى يصبح التخطيط إدارة لهذا المشروع. فالمدرب يحدد المخرجات المرغوبة، مثل تحسين سرعة الانطلاق أو رفع كفاءة اللعب الجماعي أو الوصول إلى ذروة الأداء في بطولة معينة، ثم يوزع الموارد التدريبية لتحقيقها.

تتطلب إدارة المشروع الرياضي تحديد الأولويات. فلا يمكن تطوير كل الصفات بأعلى درجة في الوقت نفسه، ولا يمكن إدراج كل التمارين في كل مرحلة. ولهذا يجب أن تميز الخطة بين الهدف الرئيسي والهدف المساند، وبين ما ينبغي إنجازه الآن وما يمكن تأجيله إلى فترة أخرى.

من خصائص المشروع الرياضي أنه مشروع إنساني لا ميكانيكي. فالرياضي يتأثر بالنوم والدراسة والعمل والضغط النفسي والتغذية والإصابات والعلاقات الاجتماعية. لذلك لا بد أن يستوعب التخطيط هذه العوامل، وأن يظل قابلاً للتعديل عندما تظهر متغيرات مؤثرة.

ينجح التخطيط عندما يتحول إلى لغة مشتركة داخل الفريق. فالمصطلحات مثل دورة، حمل، شدة، حجم، تفريغ، استرجاع، اختبار، تقويم، ينبغي أن تكون مفهومة لدى الطاقم والرياضيين بالقدر المناسب. وكلما اتسعت هذه اللغة المشتركة، أصبح التنفيذ أسهل والمتابعة أدق.

4.1 العلاقة بين التخطيط والتكوين والأداء

في فئات الناشئين، لا ينبغي أن يكون التخطيط موجهاً للنتيجة التنافسية فقط. فالتكوين طويل المدى يقتضي إعطاء الأولوية لاكتساب المهارات الأساسية، وتطوير القدرات الحركية، وبناء حب الممارسة، وترسيخ عادات التدريب السليمة. والنتيجة في المباراة مهمة، لكنها لا يجب أن تبتلع أهداف التعلم والنمو.

أما في مستوى الأداء العالي، فتزداد أهمية تحديد لحظة الذروة. قد يكون المطلوب الوصول إلى أفضل مستوى في بطولة واحدة أو سلسلة مباريات أو مرحلة حاسمة من الموسم. هنا يصبح التخطيط أكثر ارتباطاً بتوزيع الحمل والتفريغ والاسترجاع والتحضير النفسي والتكتيكي.

تختلف الخطة أيضاً حسب الرياضة. فالرياضات الفردية ذات البطولات المحددة تسمح غالباً ببناء ذروة واضحة، بينما الرياضات الجماعية ذات المواسم الطويلة تحتاج إلى المحافظة على مستوى عال

نسبياً مع موجات صعود وهبوط محسوبة. لذلك يجب أن يتجنب المدرب نسخ خطط من رياضة إلى أخرى دون تكييف.

تجمع الخطة الناجحة بين التكوين والأداء. فهي تضحى بالتعلم من أجل نتيجة عاجلة، ولا تؤجل متطلبات المنافسة إلى أجل غير واضح. ويظهر هذا التوازن في اختيار التمارين، وفي توزيع اللعب والتدريب التحليلي، وفي الجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

5.1 الخطة التدريبية الجيدة

تبدأ الخطة الجيدة بتشخيص واضح. ويشمل التشخيص معرفة مستوى الرياضيين، أعمارهم، تاريخهم التدريبي، نقاط قوتهم وضعفهم، حالتهم الصحية، ومتطلبات النشاط. ومن دون تشخيص، تتحول الخطة إلى نص عام قد يبدو علمياً لكنه لا يناسب الواقع.

العنصر الثاني هو صياغة أهداف قابلة للقياس. فقول المدرب: نريد أن نتحسن بدنياً، لا يكفي. ينبغي أن يحدد أي صفة ستتحسن، وبأي مقدار، وفي أي فترة، وبأي اختبار أو مؤشر سيتم الحكم على التحسن. هذا يجعل الخطة قابلة للمساءلة والتطوير.

العنصر الثالث هو اختيار الوسائل والطرائق. فالتمارين ليس غاية في ذاتها، بل وسيلة تخدم هدفاً. لذلك ينبغي اختيار التمارين وطرق التدريب وفق العلاقة بينها وبين الهدف، لا وفق شهرتها أو سهولة تنفيذها فقط. كما يجب توفير الأدوات والملاعب والوقت اللازم لتنفيذها.

العنصر الرابع هو توزيع الحمل. ويعني ذلك تحديد الحجم والشدة والكثافة والراحة لكل مرحلة، ثم ترتيبها داخل الدورات. أما العنصر الخامس فهو المتابعة والتقييم، لأن الخطة التي لا تتضمن آلية مراقبة لا تملك وسيلة ذاتية للتصحيح.

- الأهداف:

إن تحديد الأهداف ووضوحها يعطي الأهمية لتحديد النتائج المطلوب الوصول إليها، يضاف إلى ذلك أنها تحدد الأساس الذي يعتمد عليه المخططون. وإذا افترضنا أن وضوح الأهداف ومعرفتها من لدن الهيئة الإدارية واللاعبين ومدى اعتماد النادي أو الاتحاد على مجموعة اللاعبين الممثلين للنشاط، فإن هذا يعطيهم الثقة بأنفسهم، ويزيد من معنوياتهم، ويساعدهم أيضا على وجود التعاون التام بين الإدارة واللاعبين لتحقيق الأهداف، وهذا يساهم في تحقيق النادي والاتحاد نتائج متقدمة في البطولات التي يشارك فيها. إن وضوح الأهداف الفرعية والرئيسية وتحديدها بشكل دقيق يحدد الاتجاه العام والمعياري الذي يدعو الجميع إلى بذل الجهود من أجل تحقيقها وإطمئنان عليها من خلال متابعة محتويات البرنامج وتقويمها للوقوف على مدى واقعية ونجاح تنفيذ البرنامج.

- الإجراءات:

الإجراءات عبارة عن هيكل يتضمن الخطوات التفصيلية التي يجب أن يتبعها المرؤوسون في أي هيئة رياضية على مستوياتها كافة، بحيث نضمن حسن سير العمل بشكل موحد ومنظم في إطار الأهداف المطلوب تحقيقها. والإجراءات هي تحديد وتوضيح مجالات وحدود العمل داخل النادي أو الاتحاد على وفق إطار وخطوط واضحة، ترسم من خلالها الخطوات الإجرائية للنشاطات المختلفة، وطريقة تنفيذها والتعامل معها. وهي الأساس الذي يربط بين السياسات والأهداف، وإذا لم يتخذ النادي أو الاتحاد الإجراءات الضرورية والمهمة فإن السياسات تكون دون فائدة. وعليه يجب اعتماد الأمور الآتية:

• إجراء الاختبارات الخاصة للاعبين بشكل دقيق على أساس السياقات والتعليمات النافذة، إذ يسجل

اسم اللاعب بعد اجتيازه كل الفحوصات والاختبارات.

• مراقبة ومتابعة اللاعب للتعرف على مستواه، وحثه على مواصلة التدريب وتشجيعه ومحاسبته إذا تقاعس أو تأخر عن حضور التدريبات.

• تطبيق القوانين والتعليمات الخاصة بالنادي أو الاتحاد بشكل واضح على جميع اللاعبين.

• اختيار وتعيين المدربين بعد أخذ الموافقات الخاصة بذلك، بما يتناسب مع إمكانيات النادي أو الاتحاد، وبما يخدم المصلحة العامة، ولا يتعارض مع سياسة النادي أو الاتحاد.

• ضرورة توفير المستلزمات «الأجهزة والأدوات» الخاصة بكل نشاط، وإعداد السجلات الخاصة بالنادي أو الاتحاد.

- الإمكانيات والموازنات:

وهذا يعني ضرورة تحديد التكاليف وطرق الإنفاق، فضلا عن تحديد مصادر التمويل والأساليب المتبعة في عمليات الصرف، كما يجب معرفة الأدوات والأجهزة والمنشآت الرياضية المطلوبة لتنفيذ وتطبيق الخطة، ومعرفة عدد العاملين وإمكاناتهم، وبالتالي معرفة الوقت الذي يتطلبه من أجل إنجاز ذلك.

- البرامج:

□ يمكن نجاح عملية التخطيط إذا من خلال وضع البرامج، إذ إن البرامج هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط، وبدون وجود البرامج فإن عملية التخطيط تكون ناقصة ولا تؤدي إلى تحقيق أهدافها، وتوضع البرامج بما يتناسب والأهداف وما هو متوافر من إمكانيات وموازنات وسياسات. وتحقق البرامج الضمان باستمرار تنفيذ مفردها تنابعيا، وبشكل متدرج وصولا إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها. ولكي يحقق البرنامج أهدافه □ بد من تحديد أهم العناصر التي يتكون منها على وفق ما يأتي:

• اعتماد البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية والفلسفية.

• تحديد الأهداف بشكل واضح.

يجب أن توضع مفردات البرنامج على أساس الخطة المرسومة، بحيث تشمل الأنشطة التي تتضمنها الخطة.

توزيع مكونات الحمل «حجم، شدة، كثافة» على وفق الأزمنة المحددة للتدريب بشكل علمي ومنظم داخل البرنامج.

يجب استعمال أفضل وأنسب الطرائق والأساليب التدريبية من أجل تطبيق مفردات البرنامج.

تهيئة الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ مفردات البرنامج.

• تقويم البرنامج: أي إصدار الأحكام على ما حدده البرنامج من أهداف وأغراض، فضلا عن الكشف عن نقاط القوة والضعف فيها.

6.1 عناصر البرمجة والتخطيط الرياضي

إن الاستمرار في التدريب وأداء التمارين الرياضية بالحمل نفسه قد يؤدي إلى رفع قدرات الرياضي لفترة معينة، غير أن هذه القدرات تستقر بعد ذلك عند مستوى محدد. ومن أجل مواصلة تطويرها، يصبح من الضروري رفع حمولة التدريب من خلال تعديل مركباتها الأساسية، وخاصة الشدة والحجم. ولا ينبغي أن يتم هذا التعديل بصورة عفوية، بل يجب أن يخضع لمنهج علمي وعقلاني ضمن مجموعة من العناصر المتفاعلة باستمرار في مختلف مراحل العملية التدريبية.

وقد لخص جورج كازورل Georges Cazorla هذه العناصر في الرمز F.A.I.T.P.A.S ، حيث يشير كل حرف إلى عنصر أساسي من عناصر البرمجة F: للتردد La fréquence ، و A للحضور المنتظم L' assiduité ، و I للشدة intensité L' ، و T للوقت المخصص لمحتويات التدريب Le

temps، و P للتدرج في الشدة والحجم Progressivité، و A للتأوب بين العمل والراحة ' L
alternance، و S للخصوصية

La spécificité.

-التردد(Fréquence)

يدل التردد عموما على معدل تكرار ظاهرة أو متغير بالنسبة إلى متغير آخر. وفي مجال البرمجة والتخطيط الرياضي، يظهر التردد في مستويات متعددة من البناء التدريبي، منها:

• عدد تكرارات التمرين Les répétitions داخل المجموعة التدريبية. Une série

• عدد المجموعات Les séries داخل الوضعية التدريبية. Une séquence

• عدد الوضعيات التدريبية Les séquences داخل الحصة التدريبية. Une séance

• عدد الحصص التدريبية Les séances ضمن الدورة الأسبوعية التدريبية. Un microcycle

-الحضور المنتظم(Assiduité)

يتفق المختصون في فسيولوجيا التمرين البدني على أن تحسن الصفات البدنية هو نتيجة لمسار تدريبي طويل نسبيا، إذ يظهر التحسن الملموس في الصفة البدنية عادة إ بعد مدة تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع من التدريب المنتظم. وتتميز الصفات البدنية بأنها صعبة اكتساب، ومتوسطة الصعوبة في المحافظة عليها، وسريعة الفقدان عند انقطاع.

فالتوقف عن التدريب لمدة أربعة أسابيع قد يفرض إعادة بناء البرمجة من أجل العودة إلى المستويات الأساسية التي كان الرياضي يمتلكها قبل انقطاع، وهذا يتطلب بدوره عدة أسابيع من العمل. ولهذا يلجأ كثير من الرياضيين خلال فترات توقف المنافسات إلى التدريب مرة أو مرتين في الأسبوع للمحافظة

على مستوى اللياقة البدنية. وتعد الأمراض والإصابات الرياضية من أهم العوامل التي تهدد انتظام الحضور في التدريب.

-الشدة(Intensité)

يشير ماتفايف Matveiv إلى أن التمارين البدنية التي تستلزم استهلاكاً كبيراً للمخزون الطاقوي وتؤدي إلى تعب واضح هي التي تتيح تحسين القدرات الأساسية عبر ظاهرة التعويض الزائد La surcompensation. هنا تتضح أهمية الشدة العالية في تطوير القدرات البدنية، لأنها تحدث تغيرات فسيولوجية متعددة، خاصة على مستوى مردود الشعب الطاقوية، مثل زيادة مخزون الغليكوجين وارتفاع نشاط أنزيمات إنتاج الطاقة.

وتعد الشدة من أهم المتغيرات التي يجب على المدرب التحكم فيها أثناء البرمجة، لأن ضبطها يؤثر مباشرة في نوع التكيف المطلوب. وقد قدم ماتفايف عدة نماذج للتكيف ورفع مستوى القدرات تحت تأثير شدة التدريب:

النموذج الأول:

يتحقق التحسن بعد حصة تدريبية مرتفعة الشدة والحجم تعقبها راحة كاملة، بشرط أن تليها حصة أخرى خلال فترة التعويض الزائد وفق الشكل التموجي للتأوب بين العمل والراحة. ويكون التحسن في هذا النموذج محدوداً وغير محسوس غالباً، ويستعمل أساساً للمحافظة على مستوى القدرات البدنية.

النموذج الثاني:

يظهر التحسن بعد سلسلة من الحصص التدريبية عالية الشدة ومتوسطة الحجم، تتخللها راحة كاملة، بشرط أن تبدأ الحصة التالية عند بلوغ أعلى مستوى من التعويض الزائد، وفق التنظيم التموجي لفترات العمل والراحة.

النموذج الثالث:

يتحقق التحسن بعد فترة راحة طويلة تسبقها مجموعة من الحصص التدريبية ذات الشدة العالية والحجم المتوسط، مع راحة غير كاملة بين الحصص. وفي هذا النموذج تبدأ الحصة الموائية قبل الوصول إلى مرحلة التعويض الزائد، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى قدرات الرياضي من حصة إلى أخرى قبل الدخول في فترة الراحة الممتدة.

-الوقت(Temps)

يشمل عنصر الوقت في البرمجة كل المتغيرات المرتبطة بالزمن، مثل مواعيد المنافسات والتدريبات، ومدة التمرين البدني، ومدة الحصة التدريبية، وفترات العمل والراحة. ويعد مستوى الشدة العامل الرئيس الذي يتحكم في مدة التمرين. فعندما تكون شدة التمرين بين 250 و 350 % من الاستطاعة الهوائية القصوى، تتراوح مدة الأداء بين ثمانية واحدة وأربع ثوان. وعندما تكون الشدة بين 180 و 200 %، تتراوح المدة بين 10 و 20 ثانية. أما إذا كانت الشدة بين 140 و 180 %، فإن مدة الأداء تكون بين 20 ثانية ودقيقة واحدة. وعند شدة تعادل 100 % من الاستطاعة الهوائية القصوى أو تقل عنها، فإن مدة التمرين قد تصل إلى ست دقائق أو أكثر.

-التدرج(Progressivité)

لتحقيق التكيف الفسيولوجي وتحسين القدرات القاعدية، لا بد أن يخضع الرياضي لتدريبات ذات شدة مؤثرة تضع الجسم في حالة توتر وتؤدي إلى التعب. غير أن تطبيق هذا النوع من التمارين لا يكون آمناً وفعالاً إلا ضمن تخطيط وبرمجة دقيقة. فالشدة، باعتبارها أحد مركبات حمل التدريب، ترتبط بالحجم، ويمكن التعبير عن ذلك بالعلاقة: حمل التدريب = الشدة × الحجم.

ويتغير حمل التدريب تبعاً لتغير مركباته وبصورة متدرجة حسب مراحل الموسم الرياضي وفتراته. وعند الرغبة في الانتقال إلى شدة تدريبية أعلى من السابقة، ينبغي أولاً رفع حجم التدريب عند مستوى الشدة السابق، ثم الانتقال بعد ذلك إلى الشدة الجديدة مع تخفيض الحجم. ويستمر هذا المبدأ بصورة منظمة طوال الموسم الرياضي.

-التناوب بين العمل والراحة(L' alternance de l' exercice et de la récupération)

يظهر التأثير الإيجابي لشدة التمرين الفعالة إذا أعقبتها فترة راحة كافية ومناسبة. فارتفاع قدرات الرياضي ينتج عن التكيفات التي تحدث في الجسم، وهذه التكيفات ترتبط بتتابع فترات النشاط مع فترات استرجاع تسمح بتجديد المخزون الطاقوي والتخلص من مخلفات الأيض. لذلك تحدد مدة الراحة وطبيعتها وفق مستوى شدة التدريب ونوع الشعبة الطاقوية المستهدفة خلال الجهد البدني.

-الخصوصية(La spécificité)

يبنى المدرب برنامجه التدريبي وفق الأهداف الفنية المحددة ومستوى الرياضي، مع مراعاة المتطلبات الفسيولوجية الخاصة بتلك الأهداف. لذلك يجب أن تتسمج التدريبات مع عمليات الأيض الطاقوي السائدة في التخصص الرياضي المعني. ويعد التحليل المسبق لمتطلبات النشاط الرياضي خطوة أساسية قبل بناء البرنامج التدريبي.

وتظهر أهمية الخصوصية حتى داخل التخصص الواحد. ففي جري المسافات الطويلة مثلاً، ينبغي عند إعداد برنامج لعاء 5000 م أن تكون شدة التدريبات بين 90 و 95 % من السرعة الهوائية القصوى، بينما تتراوح شدة تدريب عداء نصف الماراتون 21 كلم بين 78 و 88 %. أما عداء الماراتون فتتراوح شدة تدريباته بين 75 و 84 %. كما تؤخذ الخصوصية بعين الاعتبار في الألعاب الجماعية تبعاً للأدوار والمناصب التي يشغلها اللاعبون داخل الفريق.

7.1 التمييز بين التخطيط والخطة والبرمجة

كثيراً ما يقع الخلط بين التخطيط والخطة غير أن التخطيط عملية عقلية مستمرة تتضمن جمع المعلومات والتحليل واتخاذ القرار، بينما الخطة هي الوثيقة أو الصياغة العملية التي تجسد نتائج هذه العملية. وبذلك يمكن القول إن الخطة هي أحد مخرجات التخطيط وليست مرادفة له.

أما البرمجة فهي أكثر التصاقاً بكيفية توزيع الأحمال والمحتويات عبر الوحدات والزمن القصير والمتوسط. ومن ثم فإن البرمجة تشتق من التخطيط، وتعمل داخله، وتترجم أهدافه إلى وحدات وجرات تدريبية ومنافسات واختبارات مرتبة زمنياً. (Fisher & Csapo, 2021).

أما التنظيم فيتعلق بتنسيق الموارد والأدوار ووسائل التنفيذ؛ ولذلك يجتمع التخطيط والتنظيم والبرمجة والتقييم في منظومة واحدة، ولا ينجح أحدها بعيداً عن الآخر.

8.1 شروط نجاح التخطيط

ينجح التخطيط عندما يستند إلى قاعدة معلوماتية صحيحة فالمعلومات الخاطئة عن مستوى الرياضي أو طبيعة المنافسة تقود إلى قرارات غير مناسبة، حتى لو كانت الخطة مكتوبة بطريقة جيدة. ولهذا ينبغي استعمال الاختبارات والملاحظة والتحليل الإحصائي والسجلات التدريبية كأدوات دعم للقرار.

كما يتطلب النجاح خبرة ميدانية تسمح بترجمة المبادئ العامة إلى حلول عملية فالمدرّب لا يطبق القواعد بصورة آلية، بل كيفها حسب السن والجنس والمستوى والزمن المتاح ونوع اللعبة. وهنا تبرز قيمة التجربة المهنية المؤطرة بالعلم، لا التجربة القائمة على الحدس وحده..

ويتطلب النجاح أخيراً القدرة على المراجعة المستمرة لأن الخطة ليست نصاً جامداً، بل وثيقة قابلة للتعديل كلما أظهرت المؤشرات الواقعية ضرورة المراجعة.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

1. اشرح الفرق بين التخطيط والبرمجة مع مثال من رياضة جماعية.
2. اذكر خمسة أسباب تجعل التخطيط ضروريا للمدرب.
3. كيف يختلف التخطيط بين الناشئين والرياضيين النخبويين؟

المحاضرة الثانية:

المبادئ العامة لعملية التخطيط

المحاضرة 2: المبادئ العامة لعملية التخطيط

□ تكون الخطة الرياضية ناجحة لمجرد أنها مكتوبة في جداول مفصلة؛ بل تكون ناجحة عندما تستند إلى مبادئ عامة تحكم البناء التدريبي وتمنع العشوائية. ومن أهم هذه المبادئ: الاستمرارية، والتدرج، والمرونة، والتوازن. وهي مبادئ متداخلة، فالتدرج □ معنى له دون استمرار، والمرونة □ تفيد إذا أخلت بالتوازن، والتوازن □ يتحقق □ إذا كانت الخطة قابلة للتعديل والمتابعة.

تعمل المبادئ العامة مثل قواعد أمان للمدرب. فهي تحدد الحد الأدنى من المنطق الذي ينبغي احترامه عند زيادة الحمل أو تغييره أو تنويعه. وكلما كان المدرب قادرا على توظيف هذه المبادئ في تفاصيل الحصة والدورة الأسبوعية والشهرية، أصبحت الخطة أكثر قدرة على إحداث التكيف المطلوب بأقل قدر ممكن من الإصابات والإجهاد غير المفيد.

في هذا المحاضرة سيجري تناول كل مبدأ من المبادئ الأربعة بوصفه أداة عملية □ مجرد مفهوم نظري. وسنربط كل مبدأ بمؤشرات ميدانية تساعد المدرب على معرفة ما إذا كانت الخطة تسير في الاتجاه الصحيح أو تحتاج إلى تصحيح.

يرتبط التخطيط بالمستقبل، غير أنه □ ينطلق من فراغ؛ فهو يعتمد على معطيات الحاضر، ويستفيد من خبرات الماضي بوصفها تجربة عملية موجّهة. لذلك □ يقوم التخطيط على تخمينات عشوائية، بل يستند إلى احتمالات علمية مدروسة تساعد على توقع ما يمكن أن يحدث والاستعداد له.

وقد أثبت التخطيط فعاليته في مجالات متعددة، و□ سيما في ميدان الإنتاج، وهو ما يبرر اعتماده في المجال الرياضي عند وضع برامج للنهوض بالرياضة داخل نادٍ أو اتحاد أو على مستوى دولة. ومن المهم هنا التمييز بين التخطيط والخطة؛ فالتخطيط مفهوم أوسع وأشمل، أما الخطة فهي جزء تنفيذي من عملية التخطيط.

يمكن تعريف الخطة بأنها الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي، بينما يدل التخطيط على عملية توقع للمستقبل وإعداد له من خلال تحديد الأهداف واختيار الطرائق المناسبة لتحقيقها في ضوء المتغيرات المنتظرة.

1.2 مبدأ الاستمرارية

الاستمرارية تعني أن التدريب عملية متصلة في سلسلة انقطاعات طويلة. فالتحسن البدني والمهاري يحتاج إلى تكرار مؤثرات مناسبة على فترات منتظمة، لأن التكيف الرياضي يتلاشى تدريجياً عندما يغيب المثير التدريبي أو يصبح غير منظم. لذلك يجب أن تتضمن الخطة استمراراً في العمل، حتى في فترات الانتقال والعطل، ولكن بصورة مخففة ومناسبة.

تعني الاستمرارية التدريب اليومي المكثف بلا توقف. بل تعني حضور البرنامج بصورة منتظمة مع احترام الراحة والإسترجاع. فقد تكون الحصة الإسترجاعية أو الوقائية جزءاً من الاستمرارية، لأنها تحافظ على جاهزية الرياضي وتمنع الانقطاع الكامل الذي يضعف المكتسبات.

يظهر مبدأ الاستمرارية في ربط الحصة بما قبلها وما بعدها. الحصة يجب أن تكون جزيرة منعزلة، بل حلقة في سلسلة. فإذا كانت الحصة السابقة عالية الشدة، فقد تكون الحصة التالية تقنية أو إسترجاعية. وإذا كان الهدف المرحلي تطوير المداومة، فيجب أن تتكرر مؤثرات المداومة بجرعات محسوبة خلال الأسابيع.

بالنسبة للناشئين، تحمي الاستمرارية التعلم الحركي من التشتت. فالمهارة تثبت من خلال حصة واحدة، وإنما من خلال تكرار متنوع في ظروف مختلفة. ولهذا يجب أن تبنى الخطط التكوينية على استمرارية تعليمية تراعي التقدم البطيء والثابت.

2.2 مبدأ التدرج

التدرج هو الانتقال المنظم من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن الحمل المنخفض إلى الحمل الأعلى، ومن التدريب العام إلى التدريب الخاص. وهو مبدأ يحمي الرياضي من الصدمة التدريبية ويجعل التكيف يحدث بخطوات مقبولة فسيولوجيا ونفسيا.

يمكن تطبيق التدرج في الحجم، كزيادة عدد التكرارات أو مدة العمل؛ وفي الشدة، كزيادة السرعة أو المقاومة؛ وفي التعقيد، كرفع مستوى القرار في التمرين؛ وفي الخصوصية، كتحويل المهارة من وضعية معزولة إلى وضعية لعب حقيقية. ولا ينبغي أن تزداد كل هذه الجوانب في الوقت نفسه دون حساب.

التدرج لا يكون خطأ صاعدا دائما. فالدورات التدريبية الجيدة تتضمن أسابيع تحميل وأسابيع تفريغ. وبذلك يصبح التدرج موجيا: صعود محسوب ثم نزول للاسترجاع، ثم صعود جديد. هذا المنطق يمنع تراكم التعب ويعطي الجسم فرصة تثبيت التكيف.

من علامات ضعف التدرج كثرة الإصابات، تراجع الدافعية، اضطراب النوم، انخفاض جودة الأداء، وظهور تعب لا يتناسب مع طبيعة المرحلة. لذلك يجب أن يقرأ المدرب هذه العلامات بوصفها مؤشرات لتعديل السرعة التي يتقدم بها البرنامج.

3.2 مبدأ المرونة

المرونة تعني قابلية الخطة للتعديل دون فقدان هدفها. فالحياة التدريبية مليئة بالمتغيرات: إصابة لاعب، تغيير موعد مباراة، غياب لاعب، سوء الأحوال الجوية، ضغط دراسي أو مهني، أو تغيير مستوى الفريق. الخطة الجامدة تنهار أمام هذه المتغيرات، بينما الخطة المرنة تعيد ترتيب الوسائل وتحافظ على الاتجاه.

□ تعني المرونة التخلي عن التخطيط أو تغيير البرنامج كل يوم. بل تعني أن تتضمن الخطة بدائل واضحة. فإذا تعذر تنفيذ حصة السرعة في الملعب الخارجي، يمكن تعويضها بحصة تقنية عالية الجودة أو حصة قوة وقائية أو عمل ذهني، حسب المرحلة والأولوية.

تحتاج المرونة إلى متابعة دقيقة. فالمدرّب □ يعدّل الخطة بناءً على الانطباعات فقط، بل يستند إلى مؤشرات مثل الحمل الداخلي، معدل التعب، جودة النوم، نتائج الاختبارات، وسلوك الرياضيين في الحصة. وكلما توفرت معلومات أفضل كان التعديل أكثر رشداً.

وتظهر المرونة أيضاً في التعامل مع الفروق الفردية. فبرنامج الفريق □ يلغي خصوصية اللاعب. قد يحتاج □ لعب إلى عمل إضافي في القوة، وآخر إلى تخفيف الحمل بعد الإصابة، وثالث إلى دعم نفسي. لذلك ينبغي أن تسمح الخطة العامة ببرمجة فردية داخل الإطار الجماعي.

4.2 مبدأ التوازن

التوازن هو توزيع عادل وهادف بين مكونات الإعداد: البدني، المهاري، الخططي، النفسي، والمعرفي. فالتركيز المفرط على جانب واحد قد يرفع مؤشراً معيناً لكنه يضعف الأداء الكلي. □ لعب قوي بدنياً لكنه ضعيف القرار □ ينجح في المنافسة، و□ لعب ماهر فنياً لكنه غير مهياً بدنياً قد □ يستطيع تنفيذ مهارته تحت الضغط.

يتطلب التوازن كذلك ضبط العلاقة بين الحمل والراحة. فالتدريب يخلق المثير، لكن التكيف يتثبت في الاسترجاع. ومن ثم فإن الراحة ليست وقتاً ضائعاً، بل جزء من الخطة. كما أن النوم والتغذية والترطيب والاسترخاء عناصر مساندة □ تقل أهمية عن التمرين في بعض الفترات.

يشمل التوازن العلاقة بين العمل العام والعمل الخاص. ففي بداية الموسم أو مع الناشئين يكون للعمل العام حضور أكبر، بينما تزداد خصوصية التدريب قرب المنافسة أو في المستويات العالية. لكن العمل العام لا يختفي كلياً، والعمل الخاص لا يبدأ فجأة؛ بل يحدث انتقال متدرج بينهما.

ويشمل التوازن أيضاً العلاقة بين الفرد والجماعة. في الرياضات الجماعية يجب أن توازن الخطة بين احتياجات اللاعب الفردية ومتطلبات الفريق التكتيكية. وفي الرياضات الفردية يجب أن توازن بين خصوصية الرياضي وبين المتطلبات العامة للمرحلة العمرية والنشاط.

5.2 تكامل المبادئ في قرار تدريبي واحد

نادراً ما يعمل مبدأ من المبادئ منفرداً. فعندما يقرر المدرب زيادة شدة حصة السرعة، فهو يطبق التدرج إذا كانت الزيادة محسوبة، والاستمرارية إذا جاءت في سلسلة عمل سابقة، والتوازن إذا احترمت الراحة والجوانب الأخرى، والمرونة إذا عدلت حسب حالة الرياضيين.

لذلك ينبغي أن يتحول التفكير بالمبادئ إلى عادة مهنية. قبل كل حصة يسأل المدرب: ما علاقة هذه الحصة بالخطة؟ هل الزيادة مناسبة؟ هل يوجد توازن بين الجهد والراحة؟ هل أملك بدائل إذا ظهرت ظروف جديدة؟ هذه الأسئلة البسيطة تمنع كثيراً من أخطاء البرمجة.

كلما ارتفع مستوى الرياضيين زادت أهمية التفاصيل، لكن المبادئ تبقى هي نفسها. الرياضي النخبوي يحتاج إلى دقة أكبر في الشدة والاسترجاع، والناشئ يحتاج إلى حماية أكبر من التخصص المبكر والحمل الزائد، غير أن الاستمرارية والتدرج والمرونة والتوازن تظل أساساً مشتركاً بين المستويات.

إن بناء ثقافة تدريبية حول هذه المبادئ يجعل الرياضيين أنفسهم أكثر وعياً. فعندما يفهم الرياضي سبب تخفيف الحمل أو سبب تكرار مهارة أو سبب إدراج أسبوع تفريغ، يصبح أكثر التزاماً ويشارك في متابعة حالته بدلاً من الاكتفاء بتنفيذ التعليمات.

وفي مراجع أخرى، تشمل مبادئ التخطيط عدة جوانب:

- تحقيق الهدف: يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر
- العلمية: يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء والاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء والصحة العامة واختبارات
- البيانات والمعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب ان نطلق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.
- الواقعية: يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية.
- الشمول : يجب التطرق في عملية التخطيط الى كل الجوانب (البدينية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.
- التدرج: يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.
- المرونة: يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة. وكذلك للعمل على تحسين وتطوير
- الاستغلال الأمثل للإمكانات: يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد.
- التنسيق : يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.

- المشاركة الجماعية: يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.
- الاقتصادية: توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في التخطيط للتدريب الرياضي.

6.2 خصائص تخطيط التدريب الرياضي

- 1 -النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي: يسعى التخطيط إلى توقع مستوى المنافسة في تاريخ لاحق، فلا يكتفي بالمستوى الحالي الذي قد يصبح غير كافٍ مستقبلاً، بل يحاول بلوغ مستويات قادرة على مجاراة المنافسين أو التفوق عليهم.
- 2 -الترباط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب: يتكون التخطيط من سلسلة مترابطة تبدأ بتحديد الأهداف، ثم رسم السياسات والإجراءات، والمفاضلة بين البدائل، ووضع البرامج الزمنية والميزانيات، وتوفير الظروف المساعدة على التنفيذ.
- 3 -تكمال جوانب الإعداد: ينبغي أن تراعي خطة التدريب جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني والمعرفي حتى يتحقق أفضل مستوى ممكن.
- 4 -وجود خطة واضحة لإعداد اللاعب: فخطة التدريب هي نتيجة عملية التفكير والمفاضلة واختيار بين البدائل، وهي تعبر عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

سادساً: أسس ومبادئ التخطيط الرياضي

- 1 -تحقيق الهدف: يجب أن تتجه جميع عمليات التخطيط نحو الأهداف الموضوعية، بدءاً من الأهداف الجزئية وصولاً إلى الأهداف الكبرى.

2 -العلمية: ينبغي أن تقوم الخطة على أسس ومبادئ علمية مستمدة من البحوث والدراسات في التربية الرياضية والإدارة والإحصاء والاقتصاد والجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والتغذية والصحة واختبارات.

3 -صحة البيانات والمعلومات: أن يكون التخطيط واضحا وفعالا إذا انطلق من قواعد بيانات وإحصاءات دقيقة وسليمة.

4 -الواقعية: يجب أن ينطلق التخطيط من الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة، مع مراعاة ما يمكن توفيره حقا.

5 -الشمول: ينبغي أن يغطي التخطيط الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والغذائية للوصول إلى أعلى مستوى.

6 -التدرج: يقصد به الانتقال المنظم في تحقيق الأهداف وتنفيذ الإجراءات والوسائل وفق توزيع زمني مناسب.

7 -المرونة: يجب أن تكون الخطة قادرة على استيعاب المتغيرات التي تظهر أثناء التطبيق، بما يسمح بتعديلها وتحسينها وتطويرها.

8 -استغلال الأمثل للإمكانيات: يتم التخطيط في حدود الموارد المتاحة وما يمكن تدبيره من إمكانيات.

9 -التنسيق: يتطلب نجاح الخطة وجود تنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن التخطيط والتنفيذ.

10 -المشاركة الجماعية: يفضل أن يشارك في التخطيط، خصوصا طويل المدى، ممثلون عن المستويات العاملة في التدريب الرياضي لإثراء الخطة بخبرات متنوعة.

11 - اقتصاد في الجهد والمال والوقت: يعد ترشيد الموارد مبدأ أساسيا في تخطيط التدريب

الرياضي.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

4. قدم مثال يوضح مبدأ التدرج داخل دورة أسبوعية.
5. ما الفرق بين المرونة والفوضى في تعديل الخطة؟
6. كيف يتحقق التوازن بين الحمل والاسترجاع؟

المحاضرة الثالثة:

أنواع التخطيط في التدريب الرياضي

المحاضرة 3: أنواع التخطيط في التدريب الرياضي

يتدرج التخطيط الرياضي من المستوى الطويل جداً، مثل مخطط المسار الرياضي الممتد لسنوات، إلى المستوى اليومي المتمثل في الحصة والتمرين. هذا التدرج ضروري لأن المدرب لا يستطيع أن يبرمج الحصة اليومية بمعزل عن الموسم، ولا يستطيع أن يحدد الموسم بمعزل عن المسار التطوري للرياضي. توضح إحدى المحاضرات المرفقة مستويات التخطيط من مخطط المسار الرياضي، إلى التخطيط السنوي، ثم المرحلي، فالشهري، فالأسبوعي، فاليومي، ثم التمرين. ويكشف هذا التسلسل أن الخطة الجيدة تشبه بناء هرم؛ القاعدة العريضة هي الرؤية البعيدة، أما القمة فهي تفاصيل التنفيذ في الحصة. سيعالج هذا المحاضرة ثلاثة أنواع رئيسية طلبها موضوع الكتاب: التخطيط بعيد المدى، ومتوسط المدى، وقصير المدى. وسيبين كيف يخدم كل نوع نوعاً مختلفاً من الأهداف، وكيف ينبغي أن تنتقل المعلومات من المستوى الأعلى إلى المستوى الأدنى دون فقدان انسجام العام للخطة.

1.3 التخطيط بعيد المدى

يقصد بالتخطيط بعيد المدى بناء مسار تطوري يمتد لسنوات، ويستعمل غالباً في تكوين الناشئين أو إعداد الرياضيين نحو قمم مستقبلية. وفي بعض المراجع يسمى مخطط المسار الرياضي، وقد يمتد من ثماني إلى اثنتي عشرة سنة حسب الرياضة وسن البداية ومستوى الموهبة.

الغاية من التخطيط بعيد المدى ليست تحديد كل حصة لسنوات، بل تحديد مراحل النمو والتعلم والتخصص. ففي السنوات الأولى تركز الخطة على المهارات الحركية الأساسية والتنوع واللعب، ثم تنتقل تدريجياً إلى التعلم المنظم، ثم إلى التخصص، ثم إلى الأداء العالي والمنافسة النخبوية.

يمنع التخطيط بعيد المدى التعجل في طلب النتيجة. فالكثير من الأخطاء تحدث عندما يعامل الناشئ كرياضي بالغ مصغر، فتزداد الأحمال التخصصية مبكرا وتضيق خبراته الحركية. الخطة البعيدة تذكر المدرب بأن لكل مرحلة عمرية أولوياتها وحدودها.

يتطلب هذا النوع من التخطيط تعاون الأسرة والنادي والمدرسة والطاقم الفني. فالرياضي الناشئ يعيش في بيئات متعددة، وإذا لم تتسجم هذه البيئات فقد يتعرض لضغط زائد أو تناقض في الأهداف. لذلك ينبغي أن تكون خطة المسار مفهومة وقابلة للمراجعة سنويا.

2.3 التخطيط متوسط المدى

يشمل التخطيط متوسط المدى عادة الموسم أو جزءا كبيرا منه، مثل الدورة الكبرى أو المرحلة التي تمتد من شهرين إلى ستة أشهر. وهو يترجم الرؤية البعيدة إلى أهداف واقعية مرتبطة بالموسم الحالي، مثل بناء قاعدة بدنية، أو تطوير نمط لعب، أو التحضير لبطولة.

في الرياضات الجماعية، يكون التخطيط السنوي أساس البرنامج التدريبي. يختلف حسب رزنامة المنافسة والظروف المناخية والثقافية واقتصادية ومستوى اللاعبين. لكنه غالبا يقسم إلى فترة إعداد، وفترة منافسة، وفترة انتقال. هذه الفترات تتساوى في أهدافها وفي طبيعتها.

أما الدورة الكبرى فقد تضم دورات متوسطة متعددة. فإذا كان الهدف تطوير القوة الخاصة، قد تخصص دورة كبرى لذلك وتوزع داخلها أسابيع إعداد عام، ثم إعداد خاص، ثم تحويل إلى الأداء. ويجب أن يكون لكل دورة كبرى هدف واضح ومؤشرات تقويم محددة.

تظهر أهمية التخطيط متوسط المدى في أنه يربط الاستراتيجية بالتطبيق. فهو طويل بما يكفي لبناء تكيف، وقصير بما يكفي للتعديل. لذلك تعد المراجعة الشهرية أو بعد كل دورة متوسطة خطوة أساسية لضمان أن الموسم يسير بعيدا عن الهدف.

3.3 التخطيط قصير المدى

يقصد بالتخطيط قصير المدى الدورات المتوسطة القصيرة، والدورات الصغيرة الأسبوعية، والوحدات اليومية، والتمرين. وهو المستوى الذي تظهر فيه الخطة بصورة عملية: أي تمرين سيطبق؟ بأي شدة؟ كم تكرارا؟ ما فترة الراحة؟ وكيف ستتنظم المجموعة؟

الدورة الصغيرة غالبا هي أسبوع تدريبي أو فترة من عدة أيام إلى عشر حصص. وتتميز بأنها تربط بين الحصص وفق منطق التناوب بين الحمل والإسترجاع. فلا توضع حصتان عاليتا الشدة لنفس الصفة البدنية دون فاصل مناسب إلا لسبب تدريبي محسوب.

أما الوحدة التدريبية فهي أصغر بناء منظم، وتضم الإحماء، والجزء الرئيسي، والعودة إلى الهدوء. ويجب أن يكون هدفها محددا بدقة، وأن تكون تمارينها متدرجة، وأن تحترم مكونات الحمل. فالحصة الجيدة □ تقاس بعدد التمارين، بل بمدى خدمتها للهدف ومدى جودة تنفيذها.

ينتهي التخطيط القصير بالتمرين نفسه. فالتمرين قد يكون تحليليا، أو لعبا موجها، أو موقفا مصغرا، أو عملا بدنيا، أو مزيجا من ذلك. ويجب أن يختار المدرب شكل التمرين وفق الهدف، ومستوى الرياضيين، والحالة النفسية، والزمن المتاح، والوسائل.

4.3 العلاقة الهرمية بين مستويات التخطيط

تعمل مستويات التخطيط في علاقة هرمية. فالخطة السنوية تحدد اتجاه الموسم، والدورة الكبرى تحدد هدف المرحلة، والدورة المتوسطة تحدد محور الأسابيع، والدورة الصغيرة تحدد ترتيب الحصص، والوحدة تحدد التنفيذ اليومي، والتمرين يحقق جزءا صغيرا من الهدف.

إذا اختلف هذا الهرم، تظهر مشكلات عملية. فقد يقدم المدرب حصصا جيدة في ظاهرها لكنها □ تتجمع نحو هدف واضح. وقد يكرر تمارين ممتعة لكنها □ تخدم احتياجات الموسم. لذلك يجب دائما أن

يسأل: كيف يخدم هذا التمرين هدف الحصة؟ وكيف تخدم الحصة هدف الأسبوع؟ وكيف يخدم الأسبوع هدف المرحلة؟

□ تعني العلاقة الهرمية أن المستوى الأعلى □ يتغير. فنتائج التقويم قد تفرض تعديل الخطة السنوية أو أهداف الدورة الكبرى. لكن التعديل يجب أن يتم بوعي، بحيث □ يصبح كل حدث صغير سببا لقلب الخطة كاملة. المرونة هنا تعني الحفاظ على □ اتجاه مع تعديل الطريق.

تساعد الجداول التخطيطية على رؤية هذه العلاقة. ويمكن للمدرب استخدام لون لكل صفة بدنية أو هدف مهاري داخل الأسابيع، ثم يراجع التوازن والتكرار والتدرج بصريا. هذا الأسلوب البسيط يكشف أحيانا أخطاء □ تظهر عند قراءة الحصص منفصلة.

5.3 معايير اختيار نوع التخطيط

يتحدد نوع التخطيط المناسب بعدة معايير. أولها مستوى الرياضي وخبرته التدريبية؛ فالناشئ يحتاج إلى تخطيط طويل وتكويني، بينما الرياضي المتقدم يحتاج إلى تخطيط أكثر تخصصا. وثانيها طبيعة الرياضة؛ فالرياضات ذات المنافسات المتقطعة تختلف عن الرياضات ذات الدوري الطويل.

المعيار الثالث هو رزمة المنافسة. إذا كانت المنافسة الرئيسية واحدة، يمكن بناء ذروة واضحة. أما إذا كانت المنافسات متكررة، فيجب المحافظة على جاهزية نسبية وتوزيع موجات الحمل بعناية. المعيار الرابع هو الموارد، لأن الخطة التي □ تراعي الملاعب والأدوات والطاقت والزمن تبقى نظرية.

كما يجب مراعاة الحالة الصحية والتاريخ الإصابي. الرياضي العائد من إصابة يحتاج إلى تخطيط قصير مرن ومتدرج يراقب مؤشرات الألم والقوة والمدى الحركي. □ يجوز إدراجه في خطة الفريق العامة دون تعديلات فردية.

أخيراً، ينبغي أن يراعي التخطيط أهداف النادي أو المؤسسة. ففي بعض البيئات يكون الهدف التكوين، وفي أخرى البقاء في مستوى تنافسي، وفي ثالثة الفوز ببطولة. كل هدف يغير ترتيب الأولويات، لكنه لا يلغي المبادئ العامة للتخطيط السليم.

المصطلح باللغة الإنجليزية	المدة/المستوى	النوع
Plan de carrière	سنة 10 - 12	مخطط المسار الرياضي
Plan Annuel	موسم رياضي واحد	التخطيط السنوي
Macrocycle	من 3 أو 4 أشهر إلى 6 أشهر	التخطيط المرحلي
Mésocycle	من 3 أو 4 أسابيع إلى 5 أسابيع	التخطيط الشهري
Microcycle	من 2 أو 3 أيام إلى 7 - 10 حصص تدريبية	التخطيط الأسبوعي
Unité d'entraînement ou minicycle	الحصة أو الوحدة التدريبية	التخطيط اليومي
Exercice	وحدة تطبيقية داخل الحصة	التمرين

يمثل تخطيط التدريب الرياضي أقصر السبل وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة للوصول إلى المستويات الرياضية المطلوبة، وذلك وفق أهداف محددة تتناسب مع طبيعة كل نشاط رياضي.

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول إن تخطيط التدريب مرحلة تفكير تسبق التنفيذ، تعتمد على الخبرة العملية والمعرفة العلمية لتنظيم التدريب، مع مراعاة مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة. والغاية الأساسية هي تحقيق أهداف التدريب بطريقة منظمة بعيدة عن العشوائية.

وتبرز أهمية التخطيط في العملية التدريبية لأنه أساس ضروري لرفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات العالية لا يحدث مصادفة، وإنما يتحقق عبر تدريب طويل ومنظم. لذلك يصبح التخطيط وسيلة فعالة لضمان التقدم المستمر، لأنه لا يكفي بتحديد الهدف، بل يحدد كذلك العوامل والشروط والوسائل التي تساعد على تحقيقه.

و[] ينبغي فهم التخطيط على أنه مرتبط فقط بالفترات الطويلة؛ فالحاجة إليه قائمة أيضا في الفترات القصيرة، حيث يمكن تحديد أهداف تفصيلية وواجبات مرحلية تسهل ضبط العمل التدريبي ومتابعته.

6.3 قواعد تخطيط التدريب الرياضي

لتحقيق نجاح التخطيط الرياضي يجب مراعاة مجموعة من القواعد التي تضمن انسجام الخطة مع أهداف المؤسسة الرياضية وواقع الرياضيين وإمكانات التنفيذ.

1 -خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الرياضية: ينبغي أ[] تتعارض أهداف خطة التدريب مع حاجات المجتمع وتوجهات اللجنة الأولمبية و[] تحادات الرياضية والأندية والرابطات، لأنها تسعى في النهاية إلى بناء الشخصية الرياضية ورفع المستوى وتحقيق الإنجازات محليا وقاريا ودوليا.

2 -بناء الخطة وفق الأسس العلمية الحديثة: يستمد التدريب الرياضي مادته من علم الرياضة، وهو علم يرتبط بالعلوم الإنسانية والطبيعية والدقيقة. لذلك يجب استخدام المعارف الحديثة في التخطيط للنشاط البدني والرياضي.

3 -[]ارتباط بالتقويم: [] يفصل التخطيط عن التقويم، لأن التقويم يوضح مدى النجاح أو الفشل، ويساعد على دراسة النتائج الفردية والجماعية، كما يضمن مراجعة الخطة وتعديلها في ضوء مبدأ المرونة.

4 -مرونة الخطة: قد يصعب أثناء التخطيط تحديد كل العوامل المؤثرة بدقة، لذلك يجب أن تسمح الخطة بمراجعة محتويات التحضير وعناصر المخطط وفق تطور العمل ونتائجه.

5 -تحديد واجبات التدريب وأولوياتها: التدريب طويل المدى عملية مركبة تتضمن واجبات كثيرة [] يمكن إنجازها دفعة واحدة. لذلك يجب ترتيب الأولويات وتوزيعها على مراحل، مثل تقديم الإعداد البدني العام على الإعداد البدني الخاص، أو تخصيص مرحلة لتنمية القوة وأخرى لتنمية السرعة.

7.3 عوامل نجاح التخطيط الرياضي

- 1 -وضوح الأهداف: يجب أن تكون الخطة موجهة نحو أهداف دقيقة ومحددة، لأن ذلك يسهل جمع المعلومات واختيار الطرائق المناسبة لتحقيقها. كما ينبغي أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- 2 -اعتماد على الدراسة العلمية: توضع الخطة بناء على معلومات وبيانات، وكلما كانت هذه البيانات دقيقة وموضوعية زادت فرص نجاح الخطة. ولا يتحقق ذلك إلا بالدراسة العلمية المنظمة.
- 3 -تصميم الخطة في حدود الإمكانيات: تحتاج الخطة إلى موارد بشرية ومالية ومادية، لذلك ينبغي أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة. أما إذا تجاوزت الإمكانيات الواقعية فإنها تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها.
- 4 -إسناد التخطيط والتنفيذ والمتابعة إلى أصحاب الخبرة: لم يعد النشاط الرياضي مجرد ممارسة عفوية، بل أصبح نشاطا هادفا ومخططا، لذلك يجب أن يتولاه مختصون يمتلكون المعرفة والخبرة.
- 5 -اختيار الوقت المناسب للتنفيذ: لا يكفي أن يكون البرنامج معدا بصورة جيدة، بل يجب أن يقدم للرياضي في وقت يكون فيه مستعدا لتقبله والاستفادة منه.

8.3 أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

- أهداف مهارية: ترتبط بفنون الأداء المهاري والحركي في الرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية: تتصل بإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطئية: تتعلق بكيفية استخدام المهارات وأنواع الأداء في مواقف اللعب والمنافسة.
- أهداف معرفية: ترتبط باكتساب اللاعب المعارف الرياضية وقواعد اللعب وقوانينه.
- أهداف أخلاقية: تهتم بتعليم اللاعب الروح الرياضية والشعور بالمسؤولية تجاهها.

9.3 معوقات التخطيط الرياضي

- التغير المستمر: يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة، مثل تطور وسائل الاتصال والظروف البيئية والاقتصادية، مما يجعل قياس النتائج وتحليلها من فترة إلى أخرى أكثر صعوبة.
- قلة الوقت المخصص للتخطيط: يحتاج التخطيط إلى تفرغ وتعمق، لأنه عمل دقيق يتطلب وقتاً وجهداً قد لا يتوفران لدى المسؤولين عن إعداد الخطة.
- صعوبة تقويم النتائج: تتأثر برامج الشباب الرياضي بوسائل الإعلام المختلفة التي تتباين في درجة تأثيرها، مما يفرض على المسؤولين إجراء دراسات إضافية ويزيد من صعوبة التقويم.
- نقص الخبرة الفنية: يعتمد التخطيط الجيد على خبراء يمتلكون المعرفة والدراية، ولذلك فإن إسناده إلى جهات أو أفراد غير مؤهلين يضعف نتائجه.
- الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي: عندما ينظر بعضهم إلى الرياضة على أنها مجرد تسلية، فإن الدعم المقدم للحركة الرياضية يكون محدوداً، مما يشكل عائقاً أمام التخطيط والتنمية الرياضية.
- التخفيض المستمر في الميزانية: يؤدي خفض ميزانيات الرياضة دون إدراك لأهمية نشاطات الشباب إلى إضعاف برامج التخطيط والتنفيذ.

10.3 مستويات تخطيط التدريب الرياضي

- التخطيط طويل المدى: يمتد عادة بين 8 و15 سنة، ويستهدف بناء الرياضي وتطويره على مدى زمني واسع.
- تخطيط التدريب للبطولات الكبرى: يخص الاستعداد للمنافسات المهمة مثل الألعاب الأولمبية أو بطولات العالم أو البطولات القارية، وقد يمتد من سنتين إلى أربع سنوات.
- التخطيط السنوي: يمثل حلقة ضمن خطة الإعداد للبطولات، ويتفرع من التخطيط طويل المدى.

• تخطيط التدريب الفكري: يقسم الخطة السنوية إلى فترات، تبعا لوجود منافسة واحدة أو منافستين.

• تخطيط التدريب المرحلي: يقسم الفترة التدريبية إلى مراحل تساعد على تحقيق أهداف فرعية تقود إلى

الأهداف العامة.

• تخطيط جرعة التدريب أو الوحدة التدريبية: يمثل أصغر خلية في عملية التخطيط، ويتضمن

التمرينات والأنشطة التدريبية المحددة.

11.3 أنواع تخطيط التدريب الرياضي

1 -التخطيط طويل المدى: يكون لسنوات متعددة، وقد يرتبط بدورات أولمبية أو بطولات عالمية أو

قارية. ويراعى فيه توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية كبيرة تشمل الفترات الإعدادية والتنافسية

والانتقالية.

2 -التخطيط قصير المدى: يتم خلال فترة زمنية محددة وقصيرة، مثل فترة تدريبية واحدة، ويعتمد على

مبدأي التحديد والواقعية، ويجب أن يلائم خصائص الممارسين من مختلف الجوانب.

3 -التخطيط الجاري: يستند إلى التخطيط طويل المدى، لكنه يركز على الهدف الجاري تنفيذه في

المرحلة الراهنة، ويحدد الوسائل والطرق اللازمة للعمل، ويتأثر بدرجة الواقعية ودقة المتابعة.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

- قارن بين التخطيط بعيد المدى ومتوسط المدى وقصير المدى.

- لماذا لا ينبغي فصل الوحدة التدريبية عن الخطة السنوية؟

- ما أثر رزنامة المنافسة في اختيار نوع التخطيط؟

المحاضرة الرابعة:

مفهوم البرمجة الرياضية

وعلاقتها بتوزيع الأحوال التدريبية

المحاضرة 4: مفهوم البرمجة الرياضية وعلاقتها بتوزيع الأحمال التدريبية

البرمجة الرياضية هي الوجه التنفيذي للتخطيط. فإذا كان التخطيط يجيب عن سؤال: إلى أين نريد الوصول؟ فإن البرمجة تجيب عن سؤال: كيف نوزع العمل زمنيا وبدنيا ومهاريا حتى نصل إلى ذلك الهدف؟ لذلك تعد البرمجة حلقة وسيطة بين الفكرة العامة للحمل وبين الحصة العملية التي ينفذها الرياضي.

ترتبط البرمجة ارتباطا مباشرا بتوزيع الأحمال التدريبية. فالحمل ليس رقما واحدا، بل بنية تتكون من الحجم والشدة والكثافة والراحة ونوع التمرين وهدفه. وإذا لم توزع هذه المكونات وفق منطق علمي، فإن البرنامج قد يؤدي إلى إجهاد متراكم أو إلى تدريب ضعيف الأثر □ يحقق التكيف المطلوب.

ينطلق هذا المحاضرة من مفاهيم الحجم والشدة والكثافة والاسترجاع، ثم ينتقل إلى مبادئ توزيع الحمل داخل الأسبوع والشهر والموسم، مع إبراز أهمية التناوب بين المصادر الطاقوية والصفات البدنية، وتجنب تكرار مؤثرات عالية الشدة قبل اكتمال الاسترجاع.

1.4 مفهوم البرمجة الرياضية

البرمجة الرياضية هي عملية تحويل الخطة إلى بنية زمنية وعملية. وهي تحدد ماذا سيتدرب الرياضي، ومتى، وبأي جرعة، وبأي طريقة، وبأي تسلسل. ومن ثم فهي أكثر تفصيلا من التخطيط العام، لكنها □ تنفصل عنه؛ فالبرمجة بلا تخطيط تصبح ترتيبا عشوائيا للحصص.

تعتمد البرمجة على فهم دقيق للحمل التدريبي. فكل تمرين يخلق مؤثرا، وهذا المؤثر قد يكون بدنيا أو مهاريا أو خططيا أو نفسيا. وعندما تتجمع المؤثرات خلال الحصة والأسبوع والشهر، فإنها تنتج تكيفا أو تعباً أو كليهما. البرمجة الذكية تحاول تعظيم التكيف وتقليل التعب غير المفيد.

ينبغي أن تترجم البرمجة الأهداف إلى أرقام نسبية أو مؤشرات عملية. فإذا كان الهدف تطوير القدرة الهوائية، يجب تحديد عدد الحصص، ومدتها، وشدتها، وطريقة قياسها. وإذا كان الهدف تطوير السرعة، يجب تحديد نوع السرعة، وفترات الراحة الطويلة نسبياً، ومكانها داخل الأسبوع.

البرمجة ليست نسخة نهائية □ تتغير. فهي تحتاج إلى تحديث بناء على الملاحظة والتقييم. وقد تظل الخطة السنوية ثابتة في أهدافها العامة، بينما تتغير البرمجة الأسبوعية حسب جاهزية الرياضيين والظروف.

2.4 مكونات الحمل التدريبي

يتكون الحمل التدريبي من مكونات أساسية أهمها الحجم، والشدة، والكثافة، والراحة، والتكرار، ونوع التمرين. الحجم يعبر عن كمية العمل، مثل مدة الجري أو عدد التكرارات أو المسافة. الشدة تعبر عن قوة المؤثر، مثل السرعة أو المقاومة أو نسبة الجهد من الحد الأقصى.

الكثافة تشير إلى العلاقة بين زمن العمل وزمن الراحة داخل الحصة. فقد يكون الحجم نفسه والشدة نفسها، لكن تقليل الراحة يرفع الكثافة ويغير أثر الحصة. أما التكرار فيعني عدد مرات ظهور المؤثر داخل الأسبوع أو الدورة، وهو مهم لتثبيت التكيف.

□ يمكن الحكم على الحمل من مكون واحد. حصة ذات حجم كبير وشدة منخفضة تختلف عن حصة ذات حجم صغير وشدة قصوى، وكلاهما قد يكون مناسباً حسب الهدف. لذلك يجب على المدرب أن يقرأ الحمل كبنية كاملة □ كرقم منفرد.

هناك حمل خارجي وحمل داخلي. الحمل الخارجي هو ما يخططه المدرب من مسافات وأوزان وتكرارات. أما الحمل الداخلي فهو استجابة الرياضي، مثل معدل النبض، والإحساس بالتعب، وجودة النوم، والتوتر العضلي. وقد يكون الحمل الخارجي نفسه سهلاً على □عب وصعباً على آخر.

3.4 توزيع الأحمال داخل الأسبوع

يعد الأسبوع التدريبي أو الدورة الصغيرة المكان الأكثر حساسية لتوزيع الحمل. فالحصص المتقاربة تتفاعل فيما بينها؛ وقد تؤدي حصة عالية الشدة إلى انخفاض جودة حصة تالية إذا لم تتوفر راحة كافية. لذلك يجب ترتيب الحصص وفق مصادر الطاقة والصفات البدنية والأولويات الفنية.

من القواعد العملية وضع أعمال السرعة والقوة العصبية في حالة راحة نسبية، لأن هذه الصفات تحتاج إلى جهاز عصبي منتعش وجودة تنفيذ عالية. أما أعمال المداومة أو الجوانب التقنية منخفضة الشدة فيمكن أن تأتي في مواقع مختلفة حسب هدف الأسبوع.

ينبغي احترام التناوب بين المؤثرات. فإذا كان اليوم الأول يتضمن قوة وسرعة، يمكن أن يكون اليوم التالي تقنيا أو استرجاعيا أو مداومة منخفضة. وإذا كانت هناك مباراة، فإن اليوم السابق غالبا يكون مخصصا للتحفيز الخفيف والسرعة القصيرة والضبط الخططي، □ لحمل كبير الحجم.

في الرياضات الجماعية، يجب دمج الأحمال البدنية داخل محتوى اللعب. فالتمرين المصغر قد يحمل شدة بدنية عالية وطلبا معرفيا وخططيا في الوقت نفسه. لذلك □ يصح عد التمارين بالتصنيف الظاهري فقط؛ بل يجب تحليل أثرها الفعلي على الرياضي.

4.4 الحمل والتكيف والاسترجاع

تقوم البرمجة على دورة أساسية: مؤثر تدريبي، تعب مؤقت، استرجاع، ثم تكيف. وإذا كان المؤثر مناسباً وكان □ استرجاع كافياً، يتحسن مستوى الرياضي. أما إذا تكرر المؤثر العالي قبل □ استرجاع، فقد يحدث تراكم تعب وتراجع أداء. وإذا كان المؤثر ضعيفاً، □ يحدث تكيف كاف.

الاسترجاع ليس مجرد توقف عن التدريب. إنه عملية تشمل النوم، والتغذية، والترطيب، والراحة النفسية، والحركة الخفيفة، والعلاج الوقائي، وتمارين الإطالة أو التنشيط حسب الحالة. لذلك يجب أن تبرمج وسائل الاسترجاع كما تبرمج وسائل الحمل.

تختلف سرعة الاسترجاع حسب الصفة المدربة. أعمال السرعة القصوى والقوة العصبية قد تحتاج إلى فترات راحة أطول لضمان جودة التنفيذ، بينما بعض أعمال المداومة المنخفضة قد تسمح بتكرار أسرع. كذلك يتأثر الاسترجاع بالعمر والخبرة والتغذية والحالة النفسية.

من مؤشرات ضعف الاسترجاع انخفاض الرغبة في التدريب، بطء الحركة، اضطراب النوم، ارتفاع الإحساس بالتعب، ضعف التركيز، وزيادة الأخطاء. ولا ينبغي للمدرب تجاهل هذه العلامات لأنها غالباً تسبق الانخفاض الواضح في الأداء أو الإصابة.

5.4 الفردنة في البرمجة

رغم أن الفريق قد يتبع خطة واحدة، فإن استجابة اللاعبين لا تكون واحدة. فالعمر، والخبرة، والبنية البدنية، والتاريخ الإصابي، ومركز اللعب، ومستوى اللياقة، والعوامل النفسية تجعل كل لاعب يحتاج إلى درجة معينة من الفردنة. لذلك يجب أن تتضمن البرمجة الجماعية مساحات للتعديل الفردي.

يمكن أن تكون الفردنة بتغيير الحجم، أو الشدة، أو نوع التمرين، أو فترة الراحة، أو عدد الحصص الإضافية. وقد يحتاج اللاعب العائد من إصابة إلى تقليل التمارين عالية الشدة وزيادة العمل الوقائي. وقد يحتاج لاعب آخر إلى جرعة إضافية من القوة أو المرونة أو المهارة.

الفردنة لا تعني عزل اللاعب عن الفريق دائماً. في كثير من الأحيان يمكن إدماجه في الحصة نفسها مع تعديل الدور أو المساحة أو زمن المشاركة أو عدد التكرارات. وهذه الطريقة تحافظ على الانتماء الجماعي وتسمح بالتكيف الفردي.

تتطلب الفردنة سجلا تدريبيا. فبدون بيانات عن الحضور والحمل والتعب والاختبارات والإصابات، يصعب اتخاذ قرارات دقيقة. لذلك تعد بطاقات المتابعة الفردية أداة بسيطة لكنها عالية القيمة في البرمجة الحديثة.

6.4 البرمجة وبناء البرامج التدريبية

يعد تخطيط البرامج التدريبية من الأسس التي تسهم مباشرة في رفع المستوى الرياضي وتحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية. ومن خلال البرنامج الجيد يستطيع الرياضي استثمار طاقاته البدنية والفنية والنفسية والعقلية للوصول إلى مستويات عالية خلال الموسم الرياضي.

أولاً: مفهوم البرنامج التدريبي

يمثل بناء البرنامج أحد أهم الأعمال التي يهتم بها المختصون في التربية البدنية والرياضية، لأن البرامج العلمية المقننة تضمن إحداث النمو والتطور المطلوبين. ويعرف البرنامج بأنه مجموعة خطوات تنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية ينبغي القيام بها لتحقيق هدف محدد، وهو بذلك عنصر أساس من عناصر الخطة يمكن الاستغناء عنه.

ثانياً: المبادئ الأساسية عند تصميم المادة التدريبية

- جعل المتدرب محور العملية التدريبية، مع مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.
- تحقيق التكامل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.
- إعطاء أهمية أكبر للجوانب العملية والتطبيقية.
- استمداد المادة التدريبية من واقع أعمال المشاركين ومشكلاتهم كلما أمكن ذلك.
- اعتماد الصياغة السليمة والدقة وحسن العرض.
- تحديث المادة التدريبية ومواكبتها لأحدث النظريات والممارسات والتجاهات.
- ملاءمة محتوى المادة لمستوى المشاركين في البرنامج.

• توافق المادة مع زمن البرنامج وطبيعته، سواء كان أسبوعاً تدريبياً أو ورشة عمل أو ندوة قصيرة.

• مراعاة تسلسل المادة وتكامل أجزائها.

• الالتزام بفلسفة البرنامج التدريبي وأهدافه وتوجهاته.

ثالثاً: أسس بناء البرامج التدريبية

• تخطيط البرنامج بطريقة تسمح بالتقدم بأقل قدر ممكن من التكرار غير الضروري.

• تنظيم البرنامج بما يتيح زمناً مناسباً للتعلم والتدريب.

• اختيار أنشطة مشوقة تساعد على النمو المتوازن.

• بناء البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف الاجتماعية وفلسفة المؤسسة.

• تحديد المحتوى الذي سيتم التركيز عليه خلال الموسم، مثل اللياقة البدنية والمعارف الشخصية

والاجتماعية، بما يتوافق مع المرحلة السنية.

• تقديم أنشطة قابلة للاستخدام طرائق تدريب غير شكلية، مع إدخال التكامل بوصفه مفهوماً تربوياً في

التربية الرياضية.

رابعاً: كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي

يتطلب تصميم البرنامج التدريبي معرفة دقيقة بأسسه، لذلك ينبغي للمدرب أن يغفل مجموعة من السمات

التي تميز البرنامج الناجح، ومن أهمها:

• مراعاة حاجات واهتمامات الفئة المستهدفة، سواء كانوا ناشئين أو متقدمين أو رياضيين من المستوى

العالي.

• اعتبار البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تسعى المؤسسة الرياضية أو التعليمية إلى تحقيقها.

• المساهمة في تنمية قدرات اللاعبين وتطويرها.

• المساعدة على اكتشاف مواهب اللاعبين وقدراتهم المختلفة.

• إمكان تنفيذ البرنامج واقعيا وفق التسهيلات والإمكانات المتاحة.

• المحافظة على الأهداف التربوية العامة للتربية البدنية.

• إظهار الفكر التدريبي للمدرب وقدرته على توظيف معارفه العامة والخاصة واستيعاب المستجدات

التقنية الحديثة.

خامسا: قواعد تصميم البرامج التدريبية

1 -المبادئ العلمية: يجب أن يقوم البرنامج على أسس علمية، وأن يستفيد من علوم وظائف الأعضاء

والحركة والنفس الرياضي وغيرها من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.

2 -الهدف العام والأهداف الفرعية: ينبغي أن تكون أهداف البرنامج قابلة للتحقيق، وأن يكون المحتوى

منسجما معها. ويساعد تحديد الأهداف بدقة على اختيار الأنشطة والطرائق والأساليب المناسبة.

3 -تحديد الأنشطة داخل البرنامج: يقصد بذلك تحديد تمرينات كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية، مثل

الإحماء، والتقوية العضلية، والتمديد، والتهدئة، والتمارين الأساسية المرتبطة بالهدف الرئيس، مع ضبط

طريقة التدريب وفترات الراحة.

4 -تنظيم الأنشطة: يعتمد التنظيم على مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وكثافة ودرجة الحمل،

إضافة إلى توزيع أزمدة العمل والراحة.

سادسا: خصائص تصميم البرامج التدريبية

- أن تلبي الاحتياجات المحددة للمتدربين.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن يتوافق المحتوى مع مستوى المتدربين.
- أن ترتب الوحدات والمحتويات ترتيبا منطقيا.
- أن يراعي وقت التنفيذ حجم الوحدات وطبيعة المحتوى.
- أن تتوفر بيئة تدريب مناسبة ومحفزة.
- أن تتاح التقنيات والوسائل المساعدة.
- أن توزع المادة التعليمية على المتدربين بصورة منظمة.
- أن تلتزم الخطة بطرق التقويم وأساليبه.
- أن تحسب التكاليف والإيرادات الخاصة بالبرنامج.
- أن يختار مدربون مؤهلون لتنفيذه.
- أن يحدد مشرف ومنسق علمي للبرنامج.
- أن يجهز الدليل والحقيبة التدريبية قبل انطلاق البرنامج.
- أن تحضر الشهادات وترتيبات الافتتاح والختام.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

7. حدد مكونات الحمل التدريبي وشرح العلاقة بينها.
8. كيف يمكن توزيع حصص السرعة والقوة والمداومة داخل أسبوع؟
9. ما معنى الحمل الداخلي والحمل الخارجي؟

المحاضرة الخامسة:

النماذج الأساسية للبرمجة التدريبية

المحاضرة 5: النماذج الأساسية للبرمجة التدريبية

ظهرت نماذج متعددة للبرمجة نتيجة تطور علم التدريب وتنوع الرياضات والمنافسات. ويعد النموذج التقليدي، والنموذج الموجي، والنماذج الحديثة من أهم الصيغ التي يستخدمها المدربون لتنظيم الحمل. ولا توجد صيغة واحدة صالحة دائما، بل يختار المدرب النموذج تبعا لمستوى الرياضي، وطبيعة النشاط، وعدد المنافسات، وهدف الفترة التدريبية.

يركز النموذج التقليدي عادة على الانتقال من حجم مرتفع وشدة متوسطة في الإعداد العام إلى حجم أقل وشدة أعلى قرب المنافسة. أما النموذج الموجي فيعتمد على تموج الحمل صعودا وهبوطا داخل الدورة، بينما تتجه النماذج الحديثة إلى المرونة، والكتل التدريبية، وتخصيص المحفزات، والتعديل وفق بيانات المتابعة.

في هذا المحاضرة سنعرض النماذج الأساسية للبرمجة بـ بوصفها وصفات جاهزة، بل بوصفها أدوات تنظيمية. وسيتم بيان مزايا كل نموذج وحدوده وشروط استعماله، مع تقديم أمثلة تطبيقية تساعد على نقل المفهوم إلى الجدول التدريبي.

1.5 النموذج التقليدي للبرمجة

يقوم النموذج التقليدي على تقسيم الموسم إلى مراحل متتابعة، غالبا تبدأ بالإعداد العام، ثم الإعداد الخاص، ثم المنافسة، ثم الانتقال. في البداية يكون الحجم أعلى والشدة متوسطة، ثم ينخفض الحجم تدريجيا وترتفع الشدة والخصوصية كلما اقتربت المنافسة.

يمتاز هذا النموذج بالوضوح وسهولة التعليم، ولذلك يناسب البيئات التعليمية والفرق التي تملك منافسة رئيسية واضحة أو موسما يمكن تقسيمه إلى مراحل. كما يساعد الناشئين والمدربين المبتدئين على فهم علاقة الإعداد العام بالإعداد الخاص والمنافسة.

لكن النموذج التقليدي قد يصبح محدودا عندما تكون المنافسات كثيرة ومتقاربة، أو عندما يحتاج الرياضي إلى الحفاظ على عدة صفات في الوقت نفسه. فإذا طالت مرحلة الإعداد العام كثيرا قد تنخفض الخصوصية، وإذا طالت مرحلة المنافسة قد يصعب الحفاظ على كل المكتسبات.

لذلك [] ينبغي استعمال النموذج التقليدي بصورة جامدة. يمكن الاحتفاظ بمنطقة العام مع إدخال موجات حمل وتفرغ، أو جرعات محافظة للصفات غير المستهدفة، أو نماذج مصغرة داخل الموسم الطويل.

2.5 النموذج الموجي

يعتمد النموذج الموجي على تغيير الحمل صعودا وهبوطا داخل الدورة، بحيث [] يبقى الحجم والشدة على خط ثابت. قد تكون الموجة أسبوعية أو شهرية أو حتى داخل الأسبوع. الفكرة الأساسية أن التكيف يحتاج إلى مؤثر متدرج يتبعه تفرغ نسبي يسمح بالاسترجاع.

يمكن أن تكون الموجة في الحجم أو الشدة أو الكثافة أو التعقيد. فمثلا يرتفع الحجم خلال أسبوعين ثم ينخفض في الأسبوع الثالث، أو ترتفع الشدة في حصة وتنخفض في أخرى. هذا التمرج يمنع الرتابة ويقلل خطر الإجهاد المزمن.

يناسب النموذج الموجي الرياضات التي تحتاج إلى المحافظة على عدة صفات، كما يناسب فترات المنافسة التي [] تسمح بتحميل خطي طويل. لكنه يتطلب متابعة جيدة حتى [] تتحول الموجات إلى فوضى. يجب أن يكون لكل موجة سبب وهدف ومدة.

من الأخطاء الشائعة اعتبار كل تغيير في الحصص نموذجا موجيا. التمرج العلمي ليس تغييرا عشوائيا، بل تغيير مخطط في الحمل يراعي التدرج والاسترجاع. لذلك ينبغي توثيق الحمل الأسبوعي ومقارنته بالأهداف.

3.5 النماذج الحديثة والبرمجة الكتلية

تميل النماذج الحديثة إلى مزيد من التخصص والمرونة. ومن أبرزها البرمجة الكتلية، حيث تركز فترة قصيرة نسبيا على عدد محدود من الصفات أو الأهداف، مثل القوة القصوى أو القدرة اللاهوائية أو التنظيم الخططي، ثم تنتقل إلى كتلة أخرى. الهدف هو خلق مؤثر مركز بدني من توزيع الجهد على أهداف كثيرة في الوقت نفسه.

تفيد البرمجة الكتلية في المستويات العالية عندما تكون الاستجابة للمثير العام محدودة، وحين يحتاج الرياضي إلى محفز قوي ومحدد. لكنها تتطلب دقة عالية في اختيار الكتلة ومدتها وحجمها، لأن التركيز الزائد قد يؤدي إلى إهمال صفات أخرى إذا لم تدرج جرعات محافظة.

تشمل النماذج الحديثة أيضا البرمجة المرنة المعتمدة على بيانات المتابعة. هنا يكون الجدول نهائيا، بل يتم تعديل الحصص بناء على جاهزية الرياضي. فإذا أظهرت المؤشرات تعبًا عاليًا، يمكن تحويل الحصة من شدة عالية إلى حصة تقنية أو استرجاعية.

هذه النماذج تلغي المبادئ الكلاسيكية، بل تطورها. فما زال التدرج والتوازن والاسترجاع ضروريا، لكن طرق تطبيقها تصبح أكثر دقة وتخصيصا. لذلك يحتاج المدرب إلى فهم النماذج إلى حفظها كقوالب.

4.5 اختيار النموذج المناسب

اختيار نموذج البرمجة يبدأ من تحليل المنافسة. إذا كانت هناك بطولة رئيسية واحدة، فقد يكون النموذج التقليدي أو نموذج الذروة الواحدة مناسباً. وإذا كان الموسم طويلا بمباريات أسبوعية، يصبح النموذج الموجي أو المرن أكثر واقعية. وإذا كان اللاعب عالي المستوى ويحتاج إلى تطوير صفة محددة، قد تكون الكتل التدريبية خيارا مفيدا.

يجب كذلك مراعاة مستوى الرياضي. المبتدئ يستجيب غالبا لبرامج بسيطة ومتدرجة، ولا يحتاج إلى تعقيد كبير. أما الرياضي المتقدم فقد يحتاج إلى تنوع أكبر وتحكم أدق في الشدة والاسترجاع. وفي فئات الناشئين ينبغي تجنب النماذج التي تضغط نحو التخصص المبكر.

تؤثر الموارد في اختيار النموذج. البرمجة المرنة المعتمدة على بيانات كثيرة تحتاج إلى أدوات متابعة وطاقم قادر على تحليلها. أما في بيئة محدودة الموارد، فيمكن اعتماد مؤشرات بسيطة مثل الحضور، ومقياس التعب الذاتي، ونتائج اختبارات ميدانية دورية.

النموذج الأفضل هو الذي يفهمه الطاقم ويستطيع تنفيذه وتقويمه. فالخطة المعقدة التي لا تطبق جيدا أقل قيمة من خطة بسيطة ومضبوطة. ولذلك يجب أن يوازن المدرب بين الطموح العلمي والواقع التنظيمي.

5.5 أمثلة تطبيقية للنماذج

مثال تقليدي: في مرحلة إعداد عام مدتها أربعة أسابيع، يركز الأسبوع الأول على بناء حجم متوسط وتقييم أولي، والثاني على رفع الحجم تدريجيا، والثالث على إدخال شدة أعلى، والرابع على تفريغ نسبي واختبار مرحلي. ثم تنتقل الخطة إلى إعداد خاص أكثر ارتباطا بمتطلبات المنافسة.

مثال موجي: خلال أربعة أسابيع، يكون الحمل متوسطا في الأسبوع الأول، عاليا في الثاني، عاليا نوعيا في الثالث لكن بحجم أقل، ثم منخفضا في الرابع للاسترجاع. داخل كل أسبوع، توزع الحصص العالية بين أيام تسمح بالراحة، وتدرج حصص تقنية أو استرجاعية بين المؤثرات العصبية واللاهوائية.

مثال كتلي: في رياضة تتطلب قوة انفجارية، تخصص كتلة من ثلاثة أسابيع لتطوير القوة القصوى مع جرعات محافظة للسرعة والمهارة. بعدها تأتي كتلة تحويل إلى قدرة انفجارية وتمارين أكثر خصوصية. ثم تأتي كتلة تهذيب قبل المنافسة لتخفيض الحجم والمحافظة على الشدة.

في كل مثال يجب أن تكون هناك مؤشرات تقويم: اختبارات قوة أو سرعة، ملاحظة جودة الأداء، معدل التعب، ومؤشرات الإصابة. فإذا لم تؤكد البيانات اتجاه التحسن، ينبغي تعديل النموذج بدلاً من الاستمرار فيه لمجرد أنه مكتوب مسبقاً.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

10. ما مزايا وحدود النموذج التقليدي؟
11. اشرح فكرة النموذج الموجي بمثال أسبوعي.
12. متى يمكن استعمال البرمجة الكتلية؟

المحاضرة السادسة:

تخطيط وبرمجة الدورات التدريبية

السنوية والشهرية والأسبوعية

المحاضرة 6: تخطيط وبرمجة الدورات التدريبية السنوية والشهرية والأسبوعية

تمثل الدورات التدريبية الإطار العملي الذي تنتظم داخله البرمجة. فالسنة التدريبية □ تدار ككتلة واحدة، بل تقسم إلى فترات ومراحل ودورات كبرى ومتوسطة وصغيرة، وكل مستوى منها يخدم مستوى معيناً من الأهداف. وبذلك يصبح الموسم سلسلة من القرارات المنظمة □ مجموعة حصص منفصلة.

تؤكد المحاضرات المرفقة أن التخطيط السنوي يرتبط عادة بمراحل الإعداد والمنافسة والانتقال، وأن التخطيط الشهري يترجم الخطة السنوية والمرحلية إلى أهداف قابلة للتنفيذ، بينما يتطلب التخطيط الأسبوعي احترام دينامية الحمل من حيث الحجم والشدة ومصادر الطاقة وفترات الاسترجاع.

يعالج هذا المحاضرة التخطيط السنوي والشهري والأسبوعي، ثم يربطها بالوحدة التدريبية اليومية. وسيتم تقديم نماذج قابلة للتعديل حسب الرياضة والفئة العمرية وبرنامج المنافسة، لأن الهدف ليس نسخ نموذج ثابت، بل اكتساب طريقة تفكير تخطيطية.

1.6 التخطيط السنوي

التخطيط السنوي هو العمود الفقري للموسم. يبدأ قبل انطلاق الموسم بتحليل الموسم السابق، وتحديد الأهداف، ودراسة برنامج المنافسة، وتشخيص مستوى اللاعبين، وتحديد الموارد، ثم تقسيم السنة إلى فترات. وغالباً تتكون السنة من فترة إعداد، وفترة منافسة، وفترة انتقال.

فترة الإعداد تهدف إلى بناء القاعدة البدنية والمهارية والخطية والنفسية. في بدايتها يكون العمل عاماً نسبياً، ثم يزداد تخصصاً. أما فترة المنافسة فتهدف إلى المحافظة على الأداء وتطوير التفاصيل التي تظهر في المباريات أو الاختبارات. وفترة الانتقال تهدف إلى الاسترجاع البدني والذهني مع الحفاظ على حد أدنى من النشاط.

□ تكون نسب الإعداد ثابتة في كل الرياضات. في كرة القدم مثلا يختلف التخطيط حسب طول الدوري وعدد المباريات، بينما في ألعاب القوى قد تتحدد القمة ببطولة معينة. لذلك يجب أن تنطلق الخطة السنوية من طبيعة النشاط □ من نموذج عام فقط.

تتضمن الخطة السنوية كذلك محطات تقويم. يفضل أن توجد اختبارات في بداية الموسم، وبعد الإعداد العام، وقبل المنافسة، وفي منتصف الموسم، ونهايته. هذه المحطات تمنع المدرب من انتظار نهاية الموسم □كتشاف أن الخطة لم تحقق أهدافها.

2.6 التخطيط الشهري أو الدورة المتوسطة

الدورة المتوسطة هي وحدة تنظيمية تربط بين الخطة السنوية والأسبوعية. قد تمتد من ثلاثة إلى خمسة أسابيع أو أكثر حسب الهدف. وتتميز بوجود محور واضح، مثل تطوير المداومة الخاصة، أو تحسين القوة، أو تثبيت نموذج خططي، أو بناء سرعة الأداء.

يتكون الشهر التدريبي الجيد من أسابيع مترابطة. فقد يكون الأسبوع الأول تمهيديا، والثاني والثالث تحميلاً، والرابع تفريغا وتقويما. أو قد تكون الدورة موجهة للمنافسة فتتضمن أسبوعا عاليا، ثم أسبوعا متوسطا، ثم أسبوع تهذيب. المهم أن يكون ترتيب الأسابيع منسجما مع الهدف.

ينبغي أن تحدد الدورة المتوسطة مؤشرات نهاية واضحة. مثلا: تحسن زمن اختبار معين، انخفاض الأخطاء الفنية، ارتفاع قدرة اللاعبين على تنفيذ ضغط جماعي، أو انخفاض مؤشرات التعب عند حمل معين. هذه المؤشرات تجعل الدورة قابلة للحكم.

يجب أن تكون الدورة المتوسطة قابلة للتعديل. فإذا أظهرت الأسابيع الأولى تعباً زائداً أو ضعف استجابة، يمكن تخفيف الأسبوع التالي أو تغيير محتوى الحصص. أما إذا كان الحمل ضعيفا جدا، يمكن رفع الجرعة تدريجيا.

3.6 التخطيط الأسبوعي أو الدورة الصغيرة

الدورة الصغيرة هي أكثر مستويات التخطيط ارتباطا بالواقع اليومي. وهي غالبا أسبوع تدريبي يتضمن حصصا عالية ومتوسطة ومنخفضة، وحصصا تقنية وخططية واسترجاعية. ويجب أن يراعى فيها موعد المنافسة أو الاختبار، لأنها تحدد مكان الحمل العالي ومكان التفريغ.

في أسبوع توجد فيه مباراة، قد يكون اليوم التالي للمباراة للاسترجاع، ثم تأتي حصة بناء بدني أو فني، ثم حصة عالية أو متوسطة حسب المسافة من المباراة، ثم حصة ضبط خططي، ثم حصة تحفيز خفيف قبل المباراة. هذا مجرد نموذج قابل للتعديل حسب المستوى والرياضة.

في أسبوع بدون منافسة، يمكن رفع حجم العمل أو إدراج حصة تطوير رئيسية للصفة المستهدفة. لكن يجب عدم جمع مؤثرات عالية كثيرة دون راحة. فالمدرّب يوزع الجهد كما يوزع موارد محدودة؛ إذا استهلك الجهاز العصبي اليوم، لن يحصل على الجودة نفسها غدا.

تتضمن الدورة الصغيرة أيضا قرارات فردية. قد يشارك لاعب في مباراة كاملة فيحتاج إلى استرجاع أكبر، بينما لاعب لم يشارك يحتاج إلى حصة تعويضية. لذلك تختلف البرمجة داخل الفريق الواحد حسب دقائق اللعب والحالة البدنية.

4.6 الوحدة التدريبية اليومية

تبدأ الحصة الجيدة بهدف واضح ومعلن. قد يكون الهدف بدنيا، مثل تطوير السرعة؛ أو فنيا، مثل تحسين التمرير تحت الضغط؛ أو خططيا، مثل تنظيم التحول الدفاعي؛ أو نفسيا، مثل رفع التركيز والثقة. ويجب أن تخدم كل أجزاء الحصة هذا الهدف.

يتضمن الإحماء إعدادا عاما وخاصا. العام يرفع الحرارة ويجهز المفاصل والعضلات، والخاص يهيئ للحركات التي ستظهر في الجزء الرئيسي. إذا كانت الحصة سريعة، يجب أن يتدرج الإحماء نحو تسارعات قصيرة. وإذا كانت الحصة تقنية، يجب أن يهيئ الإحماء لمسارات الحركة والكرة أو الأداة.

الجزء الرئيسي هو مركز الحصة، وفيه توضع التمارين الأكثر ارتباطا بالهدف. يجب أن يرتب المدرب التمارين من حيث التعقيد والشدة، وأن يحدد زمن العمل والراحة ومعايير النجاح. وفي فئات التكوين، يمكن أن يجمع بين تمارين تحليلية وألعاب مصغرة حتى تنتقل المهارة إلى موقف لعب حقيقي.

تختتم الحصة بعودة إلى الهدوء وملاحظات قصيرة. ولا ينبغي أن تتحول الخاتمة إلى محاضرة طويلة؛ بل تكفي نقاط مركزة حول ما تحقق وما يجب تحسينه. كما يمكن تسجيل مؤشرات التعب والحضور والإصابات والملاحظات الفنية مباشرة بعد الحصة.

5.6 نماذج عملية للدورات

نموذج دورة متوسطة لتطوير المداومة الخاصة: الأسبوع الأول إدخال وتمارين هوائية متوسطة، الأسبوع الثاني رفع الحجم والخصوصية، الأسبوع الثالث شدة أعلى وتمارين لعب مستمرة، الأسبوع الرابع تفريغ واختبار. يراعى في كل أسبوع إدراج جرعات مهارية وخطية حتى لا يصبح العمل بدنيا معزولاً.

نموذج دورة صغيرة قبل مباراة: اليوم الأول استرجاع وتحليل، اليوم الثاني عمل بدني متوسط وتقنية، اليوم الثالث حصة رئيسية خطية وبدنية، اليوم الرابع مواقف لعب وتفاصيل تكتيكية، اليوم الخامس تحفيز وسرعات قصيرة، اليوم السادس مباراة، واليوم السابع راحة أو استرجاع حسب الرزنامة.

نموذج وحدة تدريبية للسرعة: إحماء عام وخاص، تمارين تقنية للجري، تسارعات قصيرة براحة كافية، مواقف سرعة تفاعلية، ثم عودة إلى الهدوء. الحجم يكون محدودا، والجودة أهم من التعب. إذا انخفضت جودة السرعة، يوقف المدرب الجزء الرئيسي أو يغير الهدف.

نموذج وحدة مهارية في فئة الناشئين: إحماء بالكرة، تمرين تحليلي قصير للمهارة، لعبة مصغرة بشروط تبرز المهارة، تصحيح فردي وجماعي، ثم مباراة مصغرة حرة نسبيا. هذا النموذج يوازن بين التعلم الموجه واللعب الواقعي.

6.6 المرحلية في البرمجة والتخطيط الرياضي

سنة 1994 أن التدريب الرياضي الحديث يحتاج إلى مرحلة خاصة ترتبط Péronnet يرى بيرونات أساسا بحجم التدريب وشدته، لأن هذه المرحلة تضمن التدرج في تحسين قدرات الرياضي، وتجعل الانتقال منظما من الكمية، أي الحجم، إلى النوعية، أي الشدة، ومن العام إلى الخاص، ومن البسيط إلى المعقد. كما تسمح بتنظيم التناوب بين فترات العمل والراحة في شكل تموجي تبنى على أساسه الحصة التدريبية والأسبوع والشهر والسنة التدريبية.

ويؤكد كازور أن المحافظة على المستوى العالي من الأداء طوال الموسم الرياضي أمر غير ممكن. لذلك فإن عدم احترام مبدأ المرحلية، وعدم إدراج حصص منخفضة أو معتدلة الشدة بين الحصص عالية Le الشدة، قد يعرض الرياضي لخطر الإجهاد والاستنزاف المعروف بحالة ما فوق التدريب surentraînement.

وتعني المرحلية هنا تنظيم التدريب في دورات متتابعة خلال عملية البرمجة، وتشمل هذه الدورات مختلف مستويات البناء التدريبي، ابتداء من التمرين البدني وصولا إلى المخطط السنوي وما يتجاوزه ويمكن تلخيص أنواع هذه الدورات ومددها كما يأتي:

الدورة التدريبية	المدة
التمرين أو مجموعة من التمارين البدنية يمثل جزءا من الحصة التدريبية: Minicycle	من بضع دقائق إلى عشرات الدقائق
تضم Cycle de la séance: الحصة التدريبية مجموعة تمارين منظمة في ثلاث مراحل	من عشرات الدقائق إلى بضع ساعات
Cycle اليوم التدريبي أو الدورة اليومية يمثل عدد الحصص المبرمجة خلال quotidien: اليوم الواحد	يوم واحد، أي 24 ساعة
Microcycle الأسبوع التدريبي أو الدورة الصغرى يتكون من مجموعة أيام hebdomadaire: تدريبية ذات هدف موحد	من ثلاثة إلى سبعة أيام
Mésocycle: الشهر التدريبي أو الدورة المتوسطة يتكون من مجموعة من الدورات الصغرى	من أسبوعين إلى ستة أسابيع
Macrocycle: الفصل التدريبي أو الدورة الكبرى يضم عددا من الدورات التدريبية المتوسطة	من شهر إلى ستة أشهر
Cycle الموسم التدريبي أو الدورة السنوية يشمل دورة كبرى واحدة أو دورتين annuel: كبيرتين	سنة واحدة

تتكون من عدة: Mégacycle: الدورة الضخمة مواسم رياضية	من سنتين إلى أربع سنوات
تشمل عدة: Cycle Olympique: الدورة الأولمبية مواسم رياضية ضمن أفق أولمبي	أربع سنوات
Gigacycle: الدورة العظمى أو المسيرة الرياضية تتضمن مجموعة من الدورات الضخمة	ثمان سنوات فأكثر

يبين هذا التقسيم أن بناء البرنامج التدريبي يبدأ من رؤية بعيدة المدى لمسار اللاعب الرياضي، ثم ينتقل تدريجياً إلى تخطيط الموسم، فالمرحلة، فالشهر، فالأسبوع، ثم الحصة التدريبية، وصولاً إلى التمرين بوصفه أصغر وحدة تطبيقية في التدريب.

La planification annuelle de la saison: التخطيط السنوي للموسم

يعد التخطيط السنوي قاعدة البرنامج التدريبي، وهو من أولى المهام التي ينبغي أن ينجزها المدرب قبل انطلاق الموسم الجديد. ويختلف هذا التخطيط من بلد إلى آخر تبعاً لنظام المنافسة، كما يتأثر بالعوامل المناخية والثقافية والاقتصادية. وتختلف تفاصيله كذلك باختلاف الفئة المستهدفة، سواء كانت فئة محترفين أو هواة أو ناشئين، غير أن المبادئ المنهجية العامة تبقى واحدة.

وبصورة مبسطة، يمكن النظر إلى التخطيط باعتباره عملية توقع وتنظيم وتسجيل لمكونات التدريب الأساسية من أجل الوصول إلى هدف محدد. أما البرمجة فهي ترجمة عملية لذلك التخطيط، إذ تنبثق منه وتتدرج ضمن استراتيجية المشروع أو المخطط التدريبي العام.

La périodisation de la planification annuelle: مرحلة التخطيط السنوي

المضمون العام	المصطلح الفرنسي	المرحلة
تبدأ مع استئناف التدريبات، وتهدف إلى تهيئة الفريق واللاعبين للدخول في المنافسة	Période de préparation	مرحلة الإعداد
تتطلق من أول مباراة رسمية، وتركز على المحافظة على مستوى الأداء، بينما تهتم عند الناشئين بمواصلة تحسين التعلم	Période de compétition	مرحلة المنافسة
تمتد من آخر مباراة في البطولة إلى موعد استئناف التحضيرات، وتهدف إلى ضمان استرجاع البدني والذهني	Période de transition	مرحلة الانتقال

في فئات ما قبل التكوين والتكوين يعتمد التخطيط السنوي على المراحل نفسها، غير أن مضمون التدريب لا ينبغي أن يصمم فقط لتحقيق الأداء الجماعي. فالعمل الفردي يبقى ضرورياً بسبب حساسية هذه المراحل العمرية، كما ينبغي أن تظل أهداف التكوين التقنية والتقني-تكتيكية والنفسية والبدنية في مقدمة الأولويات مهما كانت نتائج الفريق

معايير إعداد برنامج سنوي

مستوى اللعب، وفئة الأداء، ومرحلة التطور التي يمر بها اللاعبون

عدد اللاعبين المتاحين وإمكانات الاستفادة منهم خلال الموسم

رزانمة المنافسة الرسمية والودية.

أهداف الأداء الرياضي المسطرة للموسم

البنية التحتية والتجهيزات والظروف العامة للتدريب

الإشراف الفني المتوافر، بما في ذلك الطاقم الفني والطبي والنفسي والإداري

تحليل الموسم السابق وتقويم مستوى الأداء والنتائج المحققة

تتراوح (Macro-cycle) وعادة ما يقسم التخطيط السنوي إلى دورتين أو ثلاث دورات تدريبية كبرى

مدة كل دورة منها بين أربعة وستة أشهر وفق طبيعة الموسم ومدة الخطة المعتمدة

مراحل التدريب في المخطط السنوي

Période de préparation de base: أولاً: المرحلة التحضيرية أو الإعدادية أو القاعدية

تمثل المرحلة التحضيرية القاعدة التي يبنى عليها التكيف الفردي والجماعي. وتتراوح مدتها غالباً بين أربعة وعشرة أسابيع، حسب مستوى اللاعبين وطبيعة المنافسة واعتبارات الفسيولوجية. وفي كرة القدم تعد مدة ستة إلى ثمانية أسابيع من أكثر الفترات شيوعاً لهذه المرحلة. وتنقسم المرحلة التحضيرية إلى ومرحلة ما PPS، والتحضير البدني الخاص، PPG ثلاث مراحل فرعية هي: التحضير البدني العام PPC. قبل المنافسة

PPG التحضير البدني العام

في هذه المرحلة يحتل التحضير البدني النسبة الأكبر من الإعداد العام، حيث يتراوح بين 60 و70%، في حين يخصص ما تبقى، أي 30 إلى 40%، للعمل التقني والتكتيكي. وتسمح هذه الفترة ببناء قاعدة فسيولوجية متينة تمثل أساس الهرم التدريبي، ويمتد العمل فيها عادة لأكثر من أسبوعين.

أهداف مرحلة التحضير البدني العام

(la puissance aérobique) والقدرة الهوائية (la capacité aérobique) تنمية السعة الهوائية

تطوير التقوية العضلية العامة للجزء العلوي من الجسم، من خلال التدريب الدائري في الميدان أو داخل قاعة التقوية.

1. اهتمام بالتمديد العضلي لزيادة مرونة العضلات والأربطة وتحسين مدى الحركة المفصلية

بالتنسيق (proprioception)، تقوية عضلات الجزء السفلي باستعمال تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الطاقم الطبي

VMA. إجراء اختبارات تقويم السرعة الهوائية القصوى

تنظيم الاسترجاع من خلال النوم الكافي، والتغذية الجيدة كماً ونوعاً، وشرب الماء بانتظام، والاستحمام

اعتماد في هذه المرحلة على حجم عمل مرتفع مقارنة بالشدة؛ أي تغلب عليها السمة الكمية

PPS التحضير البدني الخاص

خلال التحضير البدني الخاص تنخفض نسبة العمل البدني إلى حدود 40 أو 50 % من الإعدادات الشامل، بينما ترتفع نسبة العمل التقني والتكتيكي والمباريات الودية إلى 50 أو 60 %. وتهدف هذه المرحلة إلى تدعيم الحركات والقدرات المرتبطة مباشرة بمتطلبات المنافسة، ويمتد زمنها في المتوسط إلى أكثر من ثلاثة أسابيع

أهداف مرحلة التحضير البدني الخاص

(la puissance aérobique) رفع مستوى القدرة الهوائية

الاستمرار في التقوية العضلية العامة للجزء العلوي، مع التركيز على تقوية خاصة للجزء السفلي مثل البليومترك والعمل داخل قاعة التقوية

(la vitesse et la vivacité). تطوير السرعة والخفة

(étirement musculaire). إعتاء بالتمديد العضلي

.تنفيذ اختبارات السرعة والارتقاء والقوة

.تدعيم الإسترجاع بالنوم الجيد والغذاء المتوازن وشرب الماء والإستحمام

.يكون الحجم في بداية المرحلة أكبر من الشدة، ثم يصل تدريجياً إلى مستوى يقارب الشدة أو يساويها

مرحلة ما قبل المنافسة

(La période précompétitive ou semaine d'affûtage) تعرف هذه المرحلة أيضاً بالفترة ما قبل التنافسية أو أسبوع الشد والتهيئة وفيها يمثل الإعداد البدني 20 إلى 30 %. من الإعداد العام، بينما تخصص النسبة الأكبر، أي 70 إلى 80%، للعمل التقني والتكتيكي والإسترجاع. وتستمر هذه المرحلة غالباً أسبوعاً واحداً يسبق المنافسة

أهداف مرحلة ما قبل المنافسة

.المحافظة على السعة الهوائية المكتسبة بعد المرحلة الخاصة، أي ضمان الأكسجة بعد الفترة المحددة.
.تطوير السرعة والخفة مع إعطاء أهمية كبيرة لفترات الإسترجاع
.المحافظة على التمديد العضلي

.تدعيم الإسترجاع بالنوم الجيد والغذاء المناسب وشرب الماء والإستحمام

.إكتفاء عادة بحصة تدريبية واحدة في اليوم

.العمل بشدة أعلى من الحجم، حيث تصبح النوعية أكثر أهمية من الكمية

خصائص إضافية لهذه المرحلة

.تساعد على الإسترجاع النفسي والبدني من آثار الحمولة التدريبية السابقة

تتميز بشدة قصوى وحجم منخفض جداً وكثافة عمل محدودة.

تمنح المدرب فرصة لإجراء آخر التعديلات التكتيكية قبل المنافسة.

تساعد اللاعبين على استعادة الحيوية البدنية والذهنية.

خلاصة القول إن التحضير قبل الموسم ليس عملاً عشوائياً، بل مرحلة ينبغي أن يدرسها الطاقم الفني

بدقة، مع احترام مبادئ الفردية والتدرج والتناوب. وتعد الإصابة خلال هذه المرحلة أمراً مضرّاً جداً

باللاعب، لأنها تجبره على إعادة التحضير وتؤخره عن بقية زملائه.

ثانياً: مرحلة المنافسة La période de compétition :

ترتبط هذه المرحلة ارتباطاً مباشراً برزنامة المنافسة.

تمتد عادة من ثمانية إلى عشرة أشهر تبعاً للبلد ومستوى اللعب.

(microcycle) تنظم في دورات تدريبية أسبوعية يطلق عليها الدورات الصغرى

تهدف إلى تحويل الشكل العام والخاص إلى شكل تنافسي يتيح الوصول إلى أفضل قدرة على الأداء

والمحافظة عليها مدة أطول.

تفرض التعامل مع ضغط المنافسة وإدارة الانفعالات والحالة النفسية للاعبين.

تضم ثلاث أو (mésocycle) تتطلب، من أجل التحكم في الحمل والتدرج فيه، تخطيط دورة شهرية

أربع دورات أسبوعية.

ومع كثافة المنافسات في كرة القدم الحديثة، خاصة عندما يخوض الفريق مباراتين في الأسبوع، يصبح

(récupération et من الضروري إدراج دورات خاصة بالـاسترجاع والـانتعاش والتجديد

داخل الدورة الشهرية. أما في مرحلة التكوين، فتبرمج عادة دورات تعلم متوسطة، مثل (régénération)

دورة لمدة ثلاثة أسابيع تركز على جانب تقني محدد كمهارة الاستلام والتمرير بمختلف أنواعه، مع ربط ذلك بالأهداف البدنية والتنافسية، على أن يبقى الجانب التقني محور الدورة.

ثالثاً: المرحلة الانتقالية La période de transition :

تسمى المرحلة الانتقالية أيضاً فترة ما بين الموسمين أو العطلة الصيفية (L'inter-saison / La trêve estivale) وتختلف مدتها حسب مستوى المنافسة والفئة العمرية، لكنها تتراوح غالباً بين أربعة واثني عشر أسبوعاً. وتكتسب هذه المرحلة أهمية كبيرة لأنها تسمح بالعودة المنظمة إلى النشاط بعد منح اللاعب قدراً ضرورياً من الحرية والراحة.

إلى أن هذه المرحلة تمثل اللحظة التي يبتعد فيها اللاعب عن (2013) Alexandre Dellal يشير النشاط التنافسي، غير أنه مطالب في الوقت نفسه بالمحافظة على حد أدنى من اللياقة البدنية. لذلك يطرح المحضر البدني أسئلة عملية مثل: ما أهداف العمل خلال هذه الفترة؟ ما الصفات التي يجب الحفاظ عليها؟ ما الوسائل المناسبة لذلك؟ ومتى يبدأ استئناف النشاط؟

أهداف المرحلة الانتقالية

الاسترجاع الذهني: يعد الهدف الأول بعد موسم طويل من المباريات الرسمية التي تولد توتراً نفسياً وفسولوجياً. يحتاج اللاعب إلى الابتعاد المؤقت عن كرة القدم للتخلص من الضغط وتجديد الطاقة الذهنية. وغالباً ما تخصص الأيام الخمسة عشر الأولى للانقطاع عن النشاط الممارس، سواء تعلق الأمر بلاعب هاوٍ أو محترف.

الاسترجاع البدني: يهدف إلى تمكين الجسم من التعافي من الحمولة البدنية والفسولوجية المتراكمة. طوال الموسم. إفراحة العضلات والأوتار والجهاز العصبي ضرورية لإعادة شحن الطاقة، ولا يمكن المحافظة على مستوى عالٍ لعدة مواسم دون فترات راحة وتجديد.

التحضير للموسم الجديد :يمكن تقسيم العطلة الصيفية إلى فترة راحة كاملة تتراوح بين 10 و 15 . 3. يوماً، ثم فترة صيانة للصفات البدنية تهيئ اللاعب لاستئناف العمل بصورة جيدة، وتشكل قاعدة التحضير قبل الموسم.

تقسيم العمل خلال العطلة الصيفية

المرحلة الأولى :من 10 إلى 15 يوماً .تكون فترة للاسترخاء العضلي وخفض التوتر والراحة التامة، مع إمكانية ممارسة أنشطة رياضية أخرى مثل التنس أو الكرة الطائرة أو كرة السلة، إلى جانب تمارين التمديد العضلي.

المرحلة الثانية :من 5 إلى 7 أيام .تمثل عودة تدريجية إلى التدريب العام، من خلال حصتين أو ثلاث حصص جري خفيف، مثل المداومة الأساسية أو القاعدية، مع تقوية عضلية عامة للجزء العلوي تشمل .إضافة إلى التمديدات العضلية ، gainage و pompes abdominaux

المرحلة الثالثة :من 7 إلى 15 يوماً .تتضمن حصصاً موجهة نحو نشاط كرة القدم، مع جري خفيف يتناسب مع مستوى اللاعبين من حيث المسافة والحجم، بدءاً بالمداومة القاعدية ثم السعة الهوائية، فضلاً عن مجموعات للتقوية العضلية العامة للجزء العلوي والسفلي والمفاصل والتمديد العضلي

والتمديدات ، gainage و pompes وتشمل هذه المرحلة سلاسل لتقوية عضلات البطن، و تمارين battement de jambes و montée de genou و talon-fesse و تمارين جري متنوعة مثل .إضافة إلى حركية المفاصل والعمل الوقائي ، pas croisés

Un programme préventif pour chaque joueur :برنامج وقائي لكل لاعب

يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار بناءً على نقاط القوة والضعف (profil) يمتلك كل لاعب نمطاً خاصاً لديه .ومن ثم ينبغي أن يكون البرنامج الوقائي مناسباً لخصوصية كرة القدم ومرتبطةً بحاجات اللاعب

الفردية وقد يشمل هذا البرنامج تمديدات عضلية خاصة، وتقوية مجموعات عضلية معينة باستعمال الحبال المطاطية أو أجهزة التقوية أو وزن الجسم، إلى جانب عمل خاص بحركية المفاصل والتوازن (mobilité articulaire et proprioception).

خلاصة المرحلة الانتقالية

يحتاج اللاعبون إلى استرجاع نفسي وبدني لتخفيف التوتر وتجديد حالتهم البدنية والفسولوجية. ينبغي اتباع برنامج خلال العطلة الصيفية للمحافظة على قدرات الجهاز التنفسي والجهاز القلبي الوعائي، خاصة في المرحلتين الثانية والثالثة.

يجب أن يكون البرنامج موجهاً وفردياً وفق خصائص كل لاعب.

يمثل الفاصل بين الموسمين قاعدة مهمة لبناء العمل في الموسم اللاحق.

ينبغي استمرار العمل الوقائي المرتبط بطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

البرمجة والتخطيط الشهري : Mésocycle

التدريب الرياضي عملية متصلة لا تتفصل أجزاؤها، ومن هذا المنطلق يعد التخطيط الشهري امتداداً يحدد المدرب أهدافاً يسعى إلى (Mésocycle) عملياً للمخطط السنوي والمرحلي. ففي الدورة الشهرية (Microcycle) والدورات الأسبوعية (Minicycle) تحقيقها من خلال الوحدات التدريبية اليومية.

يسعى المدرب دائماً إلى رفع مستوى اللاعبين في مختلف مكونات اللعبة: البدنية والمهارية والخطية والنفسية. وحتى اللاعب الجيد يحتاج إلى التطور المستمر، لذلك يجب أن تكون تمارين الأسابيع التي يتكون منها الشهر واضحة من حيث التدرج والتطور والارتقاء. ويمكن أن تشكل محتويات الأسبوع الأول نقطة انطلاق تبني عليها مفردات الأسابيع اللاحقة. وعند إعداد البرنامج الشهري ينبغي مراعاة الاسترجاع من خلال خفض الحمل، خاصة من حيث الحجم.

نسبة العمل إلى الراحة	أسبوع الاسترجاع	أسابيع الجهد	النموذج
1 / 3	الأسبوع الرابع	أسابيع بحمل عالٍ 3	نموذج 4 أسابيع
1 / 4	الأسبوع الخامس	أسابيع بحمل عالٍ 4	نموذج 5 أسابيع

تظهر ديناميكية الحمل في التخطيط الشهري من خلال الرفع التدريجي للشدة والحجم عبر الأسابيع، ثم إدخال أسبوع للاسترجاع أو تخفيض الحمولة قبل بداية دورة جديدة.

البرمجة والتخطيط الأسبوعي Microcycle :

تتكون الدورة التدريبية الصغيرة أو الأسبوعية من عدد من الحصص التدريبية، غالباً ما يتراوح بين ثلاث وسبع حصص. وينبغي أن تكون نسخة مكررة من الدورة السابقة، بل يجب أن تتضمن تجديداً في البنية والأساليب والأشكال التدريبية، مع تغيير الأحمال من أسبوع إلى آخر وفق أهداف الدورات التدريبية.

عوامل تحديد الدورة الأسبوعية في المستوى العالي

طبيعة المباراة القادمة ومتطلباتها.

نتائج الفريق في المباريات الأخيرة.

مستوى التعب أو الإرهاق لدى اللاعبين.

وجود مشكلات نفسية أو داخلية قد تؤثر في الفريق.

أما في مرحلة التكوين فيكون التركيز أساساً على دورات التعلم التقني على النتائج. ويهدف البرنامج الأسبوعي إلى تزويد اللاعبين بتمارين تطور النواحي البدنية والفنية والخططية والنفسية، حتى يكونوا

أكثر استعداداً لمتطلبات اللعب الحقيقي. لذلك ينبغي أن تقترب التدريبات قدر الإمكان من ظروف المنافسة.

وعند إعداد التخطيط الأسبوعي يجب أن يحدد المدرب الأهداف التي يرغب في تحقيقها خلال الأسبوع. وقد يشمل التدريب كل مكونات كرة القدم كهدف عام، غير أن ذلك لا يمنع تخصيص هدف نوعي يعمل الأسبوع التدريبي على بلوغه.

أنواع التخطيط الأسبوعي

Gradual mesocycle: دورة تدريبية صغيرة ذات طابع تدرجي

Mésocycle de choc: دورة تدريبية صغيرة صدمية للإعداد الخاص

Mésocycle de récupération: دورة تدريبية صغيرة استرجاعية

التشكيل الفسيولوجي والبدني للدورة التدريبية الصغيرة

تحديد المصدر الطاقي للحصة التدريبية، مثل حصة تقنية بحمولة سعة هوائية تبلغ 70 - 80 % من VMA.

مراعاة الإجهاد العضلي والعصبي العضلي الناتج عن التدريب

افتتاح الدورة بحصة استرجاع نشط، مثل المداومة الهوائية أو السعة الهوائية أو المداومة القاعدية أو المداومة العضلية بواسطة التقوية

برمجة القوة والسرعة والتنسيق في حالة راحة، أي في بداية الحصة، احتراماً لمبدأ التسلسل

في منتصف الدورة الصغرى (pic d'entraînement intensif) تحديد موضع ذروة التدريب المكثف

تنظيم حصة التحفيز العضلي في اليوم السابق للمباراة، مع التركيز على سرعة رد الفعل والتسارعات والخفة والتنسيق

احترام ديناميكية مكونات الحمل خلال أسبوع التدريب من حيث الحجم والشدة

إلى ثلاثة أجزاء: مرحلة اكتساب الأداء، ومرحلة التفريغ والاسترجاع النشط، microcycle تقسيم

ومرحلة الانتعاش العصبي العضلي

مدد الاسترجاع لمختلف الصفات البدنية

الصفة البدنية	مدة الاسترجاع التقريبية
المداومة - السعة الهوائية	إلى 30 ساعة 24
المداومة - القدرة الهوائية	إلى 48 ساعة 40
السرعة اللاهوائية اللبنية	ساعة 24
السرعة اللاهوائية اللبنية/اللاكتيكية	إلى 72 ساعة 48
القوة العضلية القصوى	إلى 48 ساعة 40
القوة - السرعة الانفجارية	إلى 36 ساعة 24

وعليه، فإن التخطيط الأسبوعي الجيد يتطلب احترام مبدأ التناوب بين الحصص التدريبية والمصادر

الطاقوية، لأن كل صفة بدنية تعتمد على نظام طاقي معين يحتاج إلى زمن استرجاع خاص به

التخطيط والبرمجة للوحدة التدريبية اليومية Minicycle :

تمثل الحصة التدريبية جزءاً أساسياً من الدورة الأسبوعية، وهي قلب التخطيط الأسبوعي. لذلك ينبغي أن يبرمجها المدرب يومياً وفق الأهداف المحددة للحصة، وأهداف التعلم المتوسطة والبعيدة، والمتطلبات الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفريق.

ويجب أن تتميز الحصة بالتنوع، ليس فقط على مستوى الأهداف، بل أيضاً في الأساليب والأشكال التدريبية. وتتراوح مدتها غالباً بين 80 و100 دقيقة حسب طبيعة الحصة وأهدافها وموقعها داخل الدورة التدريبية.

مكونات الحصة التدريبية

الإحماء L'échauffement :

الإحماء هو الجزء التمهيدي للحصة التدريبية، وينبغي أن يكون تصاعدياً. تبدأ المرحلة الأولى بالجري الخفيف والتنقلات المتنوعة، بالكرة أو دون كرة، وبوتيرة منخفضة إلى متوسطة من أجل تنشيط الأجهزة الداخلية للجسم. ثم تضاف تمارين المرونة والتنسيق مع رفع الوتيرة تدريجياً.

- إدراج تمارين التكيف مع الكرة عبر أعمال تقنية وألعاب تدريبية.

- تنفيذ تمارين التنسيق دون كرة أو بدمجها مع الكرة.

- الحفاظ على علاقة واضحة بين محتوى الإحماء وأهداف مرحلة الأداء.

- يتراوح زمن الإحماء عادة بين 15 و20 دقيقة.

مرحلة الأداء La phase de performance :

تعد مرحلة الأداء الجزء الرئيسي من الحصة، وفيها يتم تنفيذ التدريب والتعلم وفق أهداف محددة بدقة.

وينبغي أن تتوافق الألعاب والتمارين والوضعية التعليمية مع الأهداف المسطرة مسبقاً.

تصميم تمارين قريبة من واقع المباراة، أي محاكاة وضعيات تنافسية حقيقية

احترام مكونات الحمل، خاصة الشدة والحجم وفترات الاسترجاع، التي يفضل أن تكون نشطة ومع الكرة، خصوصاً عند الفئات السنية

في مرحلة التكوين يجب أن تبقى الكرة محور العملية التدريبية، حيث يشغل العمل بها 50 - 60 % من زمن الحصة ضمن تدريب مدمج، مع عدم إهمال اكتساب الصفات البدنية والتقنية والخطئية والعقلية عبر تدريبات تحليلية

مثال :عند تدريب مهارة التسديد، يكفي تنفيذ التكرارات، بل ينبغي دمج المهارة حقاً في اللعب من خلال ألعاب مصغرة، حتى يعتاد اللاعبون على التسديد في مواقف مشابهة للمباراة

يمتلك المدرب حرية تنظيم التناوب بين أشكال التدريب، مثل لعب ثم تمرين تحليلي ثم لعب، أو تدريب دون كرة، أو تدريب مدمج بالكرة

جودة تدخلات المدرب في مرحلة الاكتساب والتعلم

حضور المدرب والتزامه في الحصة

دقة تدخلاته أثناء سير التمرين

فعالية التصحيحات والتعديلات التي يقدمها

تفاعله وحركيته داخل الميدان

تسهم هذه التدخلات في رفع مستوى التزام اللاعبين والمحافظة على نشاطهم، كما تساعد في تحقيق أهداف التدريب .ويختلف زمن مرحلة الأداء وفق الأهداف والظروف الجوية، لكنه غالباً ما يتراوح بين 60 و 70 دقيقة وقد يمتد إلى 50

مرحلة العودة إلى الهدوء : Le retour au calme

تمثل هذه المرحلة لحظة الاسترخاء البدني والذهني بعد التدريب .وتتم عادة في الميدان من خلال جري

جماعي خفيف وتمديد عضلي مع شرب الماء لتعويض السوائل المفقودة أثناء الحصة

.بالنسبة للفئات الشبانية، تعد هذه المرحلة فرصة تعليمية لترسيخ ثقافة الراحة النفسية والعناية بالجسم

.تعد أيضاً وقتاً مناسباً للتواصل مع اللاعبين وتقييم الحصة، ثم تحديد أهداف جديدة بناءً على ما تحقق

.يتراوح زمن العودة إلى الهدوء غالباً بين 10 و 15 دقيقة.

تنظيم مقترح لحصة تدريبية في مرحلة ما قبل التكوين

أمثلة تطبيقية	المضمون	مرحلة الحصة
جري خفيف، حركات متنوعة، تنسيق، وتمارين بالكرة	تنشيط عام، وتنمية القدرات النفسية الحركية، وتنظيم فردي أو جماعي	الإحماء
تمارين تحليلية، عروض توضيحية، تصحيات، وتكرارات موجهة	وضعيات تعلم واكتساب مرتبطة بالهدف التقني أو التكتيكي	مرحلة الأداء 1
ألعاب مصغرة، وضعيات تفوق أو نقص عددي، وتطبيقات تكتيكية	تدعيم التعلم تحت ضغط قريب من ظروف المباراة	مرحلة الأداء 2
jeu à thème. لعبة داخلية، مباراة مصغرة أو	تطبيق الهدف التعليمي في ظروف لعب أكثر واقعية	لعب/مباراة
جري خفيف، تمديد عضلي، شرب الماء، نقاش قصير، وترتيب العتاد	استرجاع وتهئية وتقويم ختامي للحصة	العودة إلى الهدوء

أسئلة وأنشطة للمراجعة

- صمم هيكلًا عامًا لموسم تدريبي يتضمن ثلاث فترات رئيسية.
- ما مكونات حصة تدريبية جيدة؟
- كيف تعدل الأسبوع التدريبي عند وجود مباراة؟

المحاضرة السابعة:

متابعة وتقويم خطة التدريب الرياضي

المحاضرة 7: متابعة وتقويم خطة التدريب الرياضي

□ تكتمل الخطة التدريبية □ بمتابعتها وتقويمها. فالخطة التي □ تقاس نتائجها تتحول إلى افتراض طويل، وقد يستمر المدرب في تنفيذها رغم أن مؤشرات التعب أو الأداء أو السلوك تشير إلى الحاجة للتعديل. لذلك يعد التقويم جزءاً من التخطيط □ مرحلة □ حقة له فقط.

تنقسم المتابعة إلى متابعة يومية وأسبوعية وشهرية وموسمية، وتشمل مؤشرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية وصحية. أما التقويم فيتخذ شكلين أساسيين: تقويم مرحلي أثناء التنفيذ يسمح بالتصحيح، وتقويم نهائي في نهاية الدورة أو الموسم يسمح بالحكم على نجاعة الخطة واستخلاص الدروس للموسم التالي. يقدم هذا المحاضرة منهجية عملية لبناء نظام متابعة وتقويم بسيط وفعال، يربط بين □ اختبارات والقياسات والملاحظة الفنية والتحليل الكمي والنوعي، ثم يحول النتائج إلى قرارات تدريبية واضحة.

1.7 مراحل وشروط تنفيذ مخطط التدريب

تحديد الأهداف بعيدة المدى والمتوسطة والقصيرة، حتى تتضح وجهة العمل وطرق الوصول إليها. إعداد تصور طويل المدى يمنح الأولوية للاتجاهات الرئيسية، والبرامج السنوية، والفترات الأكثر أهمية، ومحتويات التدريب.

تحليل متطلبات الأداء الرياضي وتحديد القدرات التي يجب تطويرها لدى الرياضي.

اختيار المقاييس و□ اختبارات المناسبة لتقويم القدرات الخاصة بطبيعة النشاط الممارس.

تكرار عملية التقويم لمراقبة التدريب ومتابعة نتائجه والتحكم في مساره.

اختيار طرائق التدريب أو تعديلها بما يتوافق مع الأولويات ومتطلبات الأداء.

إدراج دورات للتكوين المستمر لفائدة المدرب والرياضي بهدف تحديث المعارف والمهارات.

2.7 مفهوم المتابعة والتقييم

المتابعة هي جمع معلومات مستمرة عن سير الخطة، أما التقييم فهو تحليل هذه المعلومات وإصدار حكم يساعد على القرار. وبذلك تكون المتابعة وصفا منظما، والتقييم حكما موجها للفعل. □ يكفي أن يجمع المدرب أرقاما كثيرة إذا لم يحولها إلى قرارات واضحة.

تبدأ المتابعة من الحصة اليومية: حضور اللاعبين، نوع الحمل، جودة التنفيذ، الإصابات، التعب، والملاحظات الفنية. ثم تتسع إلى الأسبوع والشهر والموسم. وكلما كانت المتابعة منتظمة، أصبح التقييم أكثر دقة وأقل اعتمادا على الانطباع.

ينبغي أن تكون أدوات المتابعة بسيطة وقابلة للاستمرار. فالدرب قد يبدأ بسجل حضور، ومقياس تعب من 1 إلى 10، وملاحظات فنية، واختبارات شهرية. ومع تطور الموارد يمكن إضافة أجهزة قياس أو تحليل فيديو أو مؤشرات حمل أكثر تقدما.

التقييم ليس بحثا عن الأخطاء فقط. إنه يحدد ما نجح وما لم ينجح ولماذا. وقد تكشف النتائج أن الخطة فعالة وتستحق الاستمرار، أو أنها تحتاج إلى تعديل في الحجم أو الشدة أو الوسائل أو الأهداف. المتابعة هي الرصد المنتظم لسير تنفيذ الخطة ومؤشرات الاستجابة أما التقييم فهو إصدار حكم علمي على النتائج في ضوء الأهداف المحددة مسبقاً. ومن ثم فالمتابعة توفر المادة الخام للتقييم، والتقييم يحول تلك المادة إلى قرار تربوي أو تدريبي.

□ يمكن الحديث عن تخطيط ناجح من دون تقييم لأن قيمة الخطة □ تقاس بجمال صياغتها وإنما بقدرتها على إحداث النتائج المستهدفة مع المحافظة على صحة الرياضي وتوازنه النفسي وجودة التعلم. أهداف المتابعة.

تهدف المتابعة إلى التأكد من أن التنفيذ يسير وفق المنطق المخطط وإلى اكتشاف الانحرافات مبكراً، وإلى تقدير أثر الأحمال، وإلى دعم القرار التصحيحي. كما تساعد على توثيق التجربة وبناء الذاكرة المهنية للمدرب والمؤسسة.

وتتجاوز المتابعة حدود الجوانب البدنية إذ تشمل أيضاً الحضور والانضباط والدافعية والسلوك الصحي والتعلم الفني والعلاقات داخل الفريق. ولهذا تعد عملية متعددة الأبعاد.

3.7 التقويم المرحلي

التقويم المرحلي يحدث أثناء تنفيذ الخطة، مثل نهاية أسبوع تحميل أو نهاية دورة متوسطة أو منتصف الموسم. هدفه تصحيح المسار قبل فوات الأوان. فإذا أظهرت النتائج ضعف تطور السرعة بعد ثلاثة أسابيع، فلا ينتظر المدرب نهاية الموسم، بل يراجع محتوى السرعة ومكانها وشدتها وراحة اللاعبين.

يعتمد التقويم المرحلي على مؤشرات قصيرة ومتوسطة. قد تكون اختبارات بدنية مبسطة، أو ملاحظات تقنية، أو تحليل مباريات، أو استبيانات تعب، أو تقارير طبية. المهم أن ترتبط المؤشرات بالهدف المرحلي ☐ أن تجمع عشوائياً.

بعد التقويم المرحلي، يجب أن يخرج المدرب بقرار. القرار قد يكون الاستمرار، أو خفض الحمل، أو رفعه، أو تغيير التمارين، أو إضافة عمل فردي، أو تعديل هدف الدورة. التقويم الذي ☐ ينتج قراراً يتحول إلى إجراء شكلي.

من الأفضل إشراك الرياضيين في بعض نتائج التقويم. عندما يرى اللاعب تطوره أو يفهم سبب تعديل حمله، يزداد التزامه. لكن يجب عرض المعلومات بطريقة تربوية ☐ تخلق مقارنة سلبية أو ضغطاً غير ضروري.

4.7 التقويم النهائي

التقويم النهائي يحدث في نهاية الموسم أو البرنامج أو الدورة الكبرى. يجيب عن سؤال رئيسي: إلى أي مدى تحققت الأهداف؟ ويحلل أسباب النجاح أو القصور. وهو لا يهدف إلى إغلاق الملف فقط، بل إلى بناء الموسم التالي على معرفة أفضل.

يتضمن التقويم النهائي مقارنة بين الأهداف والنتائج. فإذا كان الهدف تحسين القدرة الهوائية بنسبة معينة، يجب مراجعة الاختبارات. وإذا كان الهدف تحسين التنظيم الدفاعي، يمكن تحليل مؤشرات المباريات والأخطاء والأهداف المستقبلية. وإذا كان الهدف تكوينيا، يجب قياس تطور المهارات وسلوك التعلم.

ينبغي أن يشمل التقويم النهائي أيضا تقييم الخطة نفسها: هل كان توزيع الحمل مناسباً؟ هل كانت مراحل الموسم متوازنة؟ هل كانت فترات الاسترجاع كافية؟ هل كانت أدوات المتابعة عملية؟ هل حدثت إصابات يمكن تفسيرها بخلل في البرمجة؟

ينتهي التقويم النهائي بتوصيات. قد تكون توصيات حول الأهداف المقبلة، أو تعديل شكل الإعداد، أو تحسين وسائل الاسترجاع، أو إدخال اختبارات جديدة، أو تنظيم العمل بين أفراد الطاقم. هذه التوصيات تحول الخبرة إلى تعلم مؤسسي.

5.7 أدوات المتابعة

من أبسط أدوات المتابعة سجل الحضور والحمل. يسجل المدرب تاريخ الحصة، الهدف، التمارين، الحجم، الشدة التقريبية، زمن الراحة، والحضور. هذا السجل يكشف بعد أسابيع ما إذا كانت الخطة نفذت كما كتبت أو تغيرت كثيرا في الواقع.

مقياس التعب الذاتي أداة عملية. يطلب من الرياضي تقدير صعوبة الحصة أو شعوره بالتعب على سلم رقمي. ورغم بساطته، فإنه يعطي مؤشرا عن الحمل الداخلي، خصوصا إذا جمع بانتظام وقورن بالحمل الخارجي والأداء.

اختبارات البدنية والمهارية ضرورية لكنها يجب أن تكون مختارة بعناية. ينبغي إجراء اختبار لمجرد أنه مشهور، بل لأنه يقيس صفة مرتبطة بالهدف. كما يجب توحيد شروط الاختبار حتى تكون المقارنة عادلة بين الفترات.

الملاحظة الفنية وتحليل الفيديو يضيفان بعدا نوعيا توفره الأرقام وحدها. فقد يتحسن زمن لعب في اختبار السرعة، لكنه يستخدم سرعته في مواقف اللعب بسبب ضعف القرار أو التوقيت. هنا يبين التحليل النوعي ما وراء الرقم.

6.7 بناء تقرير تقويمي

يبدأ التقرير التقويمي ببيانات عامة: الفترة، الأهداف، عدد الحصص المخططة والمنفذة، ونسبة الحضور. ثم يعرض مؤشرات الحمل، مثل مجموع الحجم، وعدد الحصص عالية الشدة، وفترات الاسترجاع، وأي تعديلات حدثت أثناء التنفيذ.

بعد ذلك يعرض التقرير نتائج الاختبارات والملاحظات. يفضل استخدام جداول بسيطة تقارن بين البداية والنهاية، مع تعليق يفسر النتائج. يكفي أن نقول إن الرقم تحسن؛ يجب أن نسأل هل التحسن كاف؟ وهل تحقق دون زيادة إصابات؟ وهل انعكس على الأداء التنافسي؟

يتضمن التقرير فقرة عن المشكلات: إصابات، غيابات، ضعف موارد، ضغط رزنامة، أو صعوبات نفسية. ثم يربط هذه المشكلات بالقرارات التي اتخذت. هذا يجعل التقرير وثيقة تعلم مجرد وصف للأحداث.

ينتهي التقرير بخطة عمل. فإذا كان التقييم مرحليا، توضع تعديلات الدورة القادمة. وإذا كان نهائيا، توضع توصيات الموسم التالي. بهذه الطريقة يصبح التقييم جزءا من دورة تخطيط جديدة، □ نهاية منفصلة عن العمل.

7.7 تخطيط الوحدة التدريبية

أو: مفهوم الوحدة التدريبية

تعد الوحدة التدريبية أساس التخطيط اليومي، وهي أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التدريب الرياضي. وتمثل الوحدة الإطار العملي الذي يترجم أهداف الخطة إلى نشاط تدريبي محدد يمكن تنفيذه وملاحظته وتقييمه.

ينبغي أن تتضمن الوحدة التدريبية تحديد وسائل التهيئة والإعداد والإحماء، وترتيب تمرينات الجزء الرئيس، وضبط حمل التدريب من حيث عدد التمرينات ومدتها وتكراراتها وفترات الراحة، إضافة إلى تحديد النقاط التعليمية المرتبطة بالمهارات الحركية أو الخططية.

ثانيا: شروط برمجة الوحدة التدريبية

- تحديد أهداف الوحدة بصورة واضحة.
- أن تسهم كل تمرينات الوحدة في تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمرينات مساعدا على بلوغ الهدف.
- تحديد الزمن المخصص لكل تمرين.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله في كل تمرين.
- تحديد الأدوات المستعملة في التمرينات.
- تحديد التشكيلات والمساحات وعدد اللاعبين عند الحاجة.
- تدوين تاريخ الوحدة والزمن الكلي المستغرق.

تضمنين الأجزاء الرئيسة الثلاثة: الإحماء، والجزء الرئيس، والتهدئة.

ثالثا: مكونات الوحدة التدريبية

1-الجزء الإعدادي

يهدف الجزء الإعدادي إلى تهيئة الرياضي للدخول في الجزء الرئيس من التدريب. ويتضمن الإحماء الذي يرفع سرعة ضربات القلب ويزيد كمية الدم المدفوعة إلى العضلات، ويوسع الأوعية الدموية، ويرفع سرعة التهوية والتنفس ودرجة حرارة الجسم.

كما يشمل هذا الجزء التنظيم الحركي، أي إعداد الجسم والمهارات الخاصة للوصول إلى أفضل استجابة حركية، إضافة إلى التهيئة النفسية من خلال رفع الدافعية والاستعداد الانفعالي الإيجابي للتدريب. ويراعى في هذا الجزء التدرج في الحمل لضمان الانتقال السليم إلى الجزء الرئيس.

2-الجزء الرئيس

يضم الجزء الرئيس الواجبات الأساسية التي تستهدف تنمية الحالة التدريبية للرياضي. وتحدد محتوياته وفقا لهدف الوحدة التدريبية، وقد يشغل في التدريب العادي الجزء الأكبر من الزمن الكلي للوحدة، خصوصا إذا كانت مدة الحصة بين 90 و120 دقيقة.

3-الجزء الختامي

يهدف الجزء الختامي إلى إعادة الرياضي تدريجيا إلى حالته الطبيعية أو إلى حالة قريبة منها بعد الجهد المبذول. وفي هذا الجزء ينخفض حمل التدريب تدريجيا، مع تجنب تكليف الرياضي بواجبات صعبة أو بمهام تتطلب تركيزا عاليا.

رابعا: أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية

• الوحدة التدريبية الفردية.

• الوحدة التدريبية الجماعية.

• الوحدة التدريبية المختلطة.

خامسا: تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها

• الوحدات التعليمية.

• الوحدات المساعدة.

• الوحدات التدريبية.

• الوحدات التقويمية.

• الوحدات الاستشفائية.

• الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة.

سادسا: أنواع الحصص التدريبية من حيث الهدف

1 - الحصص ذات الهدف الواحد: تتميز بتأثير فسيولوجي دقيق ومحدد، وتستخدم عندما يراد تطوير

جانب معين لدى الرياضي أو معالجة قصور محدد في أدائه البدني. وتستعمل غالبا في الدورات

الصغيرة الأولى عند استئناف التدريب، وفي مرحلة خفض الحجم، كما يمكن توظيفها خلال الموسم

عندما يكون الحمل عاليا وموجها إلى صفة معينة.

2 -الحصص متعددة الأهداف: يكون تأثيرها أقل عمقا لكنه أكثر شمولية، إذ تسعى إلى تطوير عدة صفات في وقت واحد. وهي مناسبة خصوصا لتدريب الرياضيين الشباب، أو للحفاظ على الحالة البدنية خلال الموسم عندما تكون القدرات الأساسية قد بلغت مستوى جيدا، كما تفيد البالغين غير المتنافسين للحفاظ على الصحة البدنية.

3 -الحصص ذات الصفة المهيمنة بدرجة كبيرة: تعتمد على مجموعة طرائق لتطوير صفة رئيسية واحدة أو صفتين دون إهمال الصفات الأخرى. ويختار هذا النوع تبعا لتسلسل الموسم؛ ففي بداية الموسم يمكن التركيز على القدرة الهوائية مع عدم إهمال السرعة والخفة، ثم الانتقال تدريجيا إلى تطوير القدرات اللاهوائية حسب متطلبات النشاط.

المحاضرة الخامسة: الخطة الأسبوعية والدورات التدريبية

أو: مفهوم الخطة الأسبوعية أو الدورة التدريبية الصغيرة

يقصد بالدورة التدريبية الصغيرة أصغر تركيب مكتمل لدورة الحمل، وتتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام. وقد تختلف هذه الوحدات في محتواها أو تتشابه من حيث مقدار الحمل والتكرار، لكنها تتجه جميعا نحو تحقيق هدف محدد ضمن فترة معينة من الموسم التدريبي.

تتراوح مدة الدورة الصغيرة غالبا بين يومين وعشرة أيام، ويتحدد عدد أيامها تبعا للواجبات التدريبية المراد إنجازها. ولتسهيل تخطيط الحمل وتشكيله ومراعاة العمليات البيولوجية وزيادة فاعلية التدريب، يعد الأسبوع من أكثر الأشكال استخداما، لذلك يطلق عليها أحيانا دورة الحمل الأسبوعية.

و[] يعني ذلك أن عدد جلسات التدريب في الأسبوع يساوي بالضرورة عدد أيام الدورة، فقد تتكون الدورة من ستة أيام تدريب ويوم راحة، وقد يتضمن اليوم الواحد أكثر من جلسة تدريبية، مما يرفع عدد الجلسات الأسبوعية حسب مستوى الرياضي وطبيعة النشاط.

ثانيا: العوامل المؤثرة في تركيب الدورة الصغيرة

• نظام حياة الرياضي، وخاصة التغذية والعمل أو الدراسة، إذ يجب أن تتسجم الدورة التدريبية مع النظام العام لحياة الرياضي.

• عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل الكلي، وهي تتحدد حسب اتجاهات التدريب وخصائص النشاط وحالة الرياضي.

• ردود الفعل الفردية تجاه الأحمال التدريبية، لأن الرياضيين يختلفون في استجابتهم وفي قدرتهم على الاستشفاء، مما يفرض مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة.

• موقع الدورة الصغيرة ضمن الخطة العامة، إذ يختلف هدفها ومحتواها حسب وجودها في فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمنافسة أو الفترة الانتقالية.

ثالثا: تحديد محتوى الدورة الصغيرة

يتحدد محتوى الدورة الصغيرة وفق مجموعة عوامل ينبغي التحكم فيها بدقة. وأول هذه العوامل تحديد الفترة التدريبية التي تقع فيها الدورة، أي موقعها داخل الدورة المتوسطة وفي التخطيط العام للإعداد البدني خلال الموسم. وبناء على ذلك يحدد المدرب نوع الحمل، وطبيعة التمرينات، ودرجة الشدة، وفترات الراحة والاسترجاع.

ومن أنواع الدورات الصغيرة: الدورات الإعدادية أو المعتدلة، والدورات التصادمية ذات الحمل المرتفع، والدورات المدخلية أو الموصلة، ودورات المنافسة، والدورات التكميلية أو التعويضية.

رابعاً: الدورة التدريبية المتوسطة

الدورة التدريبية المتوسطة هي خطة لفترة تدريبية قصيرة نسبياً، تمتد في الغالب من أسبوعين إلى ستة أسابيع، ولها أهمية كبيرة في تنظيم عمل المدرب. وتتضمن هذه الخطة مواد التدريب المختلفة، وطرائق التنظيم، ودرجات الحمل، مثل دورة الحمل الأسبوعية أو الشهرية، وهي تستمد محتوياتها من الخطة السنوية.

وقد تستخدم الدورات المتوسطة لتخطيط فترة معينة من فترات الموسم، مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية، وذلك لتسهيل التقويم والمتابعة. وتتكون الدورة المتوسطة غالباً من أربع إلى ست دورات صغيرة، وبذلك تشكل مرحلة شبه كاملة في العملية التدريبية تسمح بتنمية الصفات والإمكانات المختلفة بصورة مقبولة.

كما يمكن أن تمثل الدورة المتوسطة دورة حمل شهرية تتوافق مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للرياضي. وفي بعض الحالات قد تمتد إلى شهرين أو ثلاثة أشهر أو حتى أربعة أشهر، تبعاً لمستوى الرياضي وقدرته على التكيف والاستشفاء، وطريقة تخطيط الدورات الصغيرة.

خامساً: أنواع الدورات التدريبية المتوسطة

• الدورة الإعدادية: تهدف إلى تدرج اللاعب نحو أداء أحجام تدريبية عالية، ورفع قدرته على الانتقال من الإعداد العام إلى الخاص، وتطوير التحمل الهوائي والجهازين الدوري والتنفسي، وتستخدم غالباً في بداية الإعداد أو بعد العودة من الإصابة.

• دورة الإعداد الخاص: تعد من أهم الدورات في فترة الإعداد، لأنها ترفع مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية والجانب النفسي، وتتميز بزيادة نسبية في حجم الحمل وشدته، وبزيادة الوحدات ذات الحمل الأقصى.

• الدورة التقييمية: تمثل مرحلة انتقالية بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة، وتهدف إلى تحقيق الإعداد المتكامل، وتستخدم فيها تمرينات الإعداد الخاص وشدة حمل مرتفعة.

• دورة المنافسات: تقع ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة، وتتشكل بحيث تضم دورة صغرى تمهيدية وأخرى للمنافسة، وتهدف إلى المحافظة على الفورمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات.

• الدورة الاستشفائية أو الانتقالية: قد تستخدم للتحضير للمنافسة عبر رفع الفورمة بحمل خفيف، أو للمحافظة على مستوى الفورمة والتخلص من التعب الناتج عن الأعمال السابقة.

ويقسم بعض المختصين الدورات المتوسطة إلى دورات تجاذبية وقاعدية ورقابية وإعدادية. وتتمثل وظيفة الدورة التجاذبية في إدخال الرياضيين تدريجيا في العملية التدريبية الفعالة، بينما تنجز في الدورة القاعدية الأعمال الأساسية التي تضاعف الإمكانيات الوظيفية وتطور الصفات البدنية. أما الدورة الرقابية الإعدادية فتدمج الإمكانيات التي بلغها الرياضي في الدورات السابقة، وتستخدم فيها تدريبات المنافسة والإعداد التخصصي القريبة من ظروف المنافسات.

سادسا: بناء الدورات التدريبية المتوسطة والعوامل المؤثرة فيها

تبنى الدورة التدريبية المتوسطة من مجموعة دورات صغيرة يتراوح عددها عادة بين أربع وست دورات، وتبلغ مدتها الكلية غالبا من ثلاثة إلى ستة أسابيع. وهي مرحلة مناسبة لوضع منهجية عمل تسمح بتنمية الصفات والإمكانيات المختلفة، مع تجنب تراكم التعب بصورة مفرطة.

ومن أبرز العوامل التي تؤثر في تشكيل الدورات المتوسطة: نظام المنافسات سواء كان دوريًا أو بطولة منفردة أو بطولات متتالية، وأسلوب التحميل وتوزيع الحمل خلال الدورات الصغيرة، إضافة إلى هدف الدورة المتوسطة وموقعها ضمن الدورة السنوية.

سابعاً: الدورة التدريبية الكبرى

تتكون الدورة التدريبية الكبرى من مجموعة دورات متوسطة تمثل في مجموعها الموسم التدريبي السنوي، ولذلك تسمى أحياناً دورة الحمل الكبرى. وتشمل مراحل التدريب الرئيسة: فترة الإعداد، وفترة المنافسات، والفترة الانتقالية. وتتكون كل دورة متوسطة داخلها من دورات صغرى متعددة ذات زمن محدد.

وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى عبر أربعة مواسم كاملة لتشكل دورة أولمبية عند تدريب المستويات العليا. وتكمن أهمية الخطة السنوية في أنها تعد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى ممكن في توقيت المنافسات المحددة. وكلما عرف المدرب خصائص الرياضيين وقدراتهم بصورة أدق، استطاع وضع خطة سنوية أكثر فاعلية.

تؤسس الخطة السنوية على تحليل مستوى الرياضيين من النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية لتحديد الأهداف المطلوبة. ويرى بعض الباحثين أن تقسيم السنة إلى مراحل ضروري لأن الرياضي لا يستطيع البقاء في قمة مستواه البدني طوال السنة، بل يمر بمراحل تطوير ثم محافظة ثم تعب أو انتقال.

ثامنا: مراحل الدورة التدريبية الكبرى

1 -الفترة الإعدادية

تنقسم الفترة الإعدادية إلى مراحل لكل منها أهداف وواجبات محددة. وتهدف المرحلة الأولى إلى تطوير القدرات القاعدية للرياضي على أسس متينة، وذلك من خلال الإعداد البدني العام بتنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والإعداد المهاري بتوسيع المهارات الحركية ومحاولة إتقانها، والإعداد الخلفي والإرادي ببناء الصفات التي تساعد على تحمل العمل الشاق في المراحل اللاحقة. ويراعى في هذه المرحلة التدرج في حجم الحمل وشدته.

2 -مرحلة ما قبل المنافسة

يسعى المدرب في هذه المرحلة إلى بلوغ أعلى قدرات الرياضي في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية. ويصبح العمل أكثر تخصصا حسب نوع النشاط الرياضي، وغالبا ما تقترب التدريبات من واقع المنافسة، مع التركيز على تصحيح الأخطاء وتجريب الخطط. وتكتسب عمليات الاسترجاع أهمية كبيرة في هذه المرحلة بعد فترات الإعداد العام والخاص.

3 -مرحلة المنافسة

تهدف مرحلة المنافسة إلى حماية المستوى الذي بلغه الرياضي والمحافظة عليه، وتهيئة الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة، مع السعي إلى تطويرها قدر الإمكان. وتتم ممارسة التدريب بين المنافسات بطريقة تراعي ظروف المنافسة القادمة ومتطلباتها.

وتتميز فترة المنافسات بمحاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي خلال الفترات السابقة وتطبيقه في المنافسة، حيث تلعب المنافسات دورا مهما في الارتقاء بالحالة التدريبية. وخلال هذه الفترة قد يصل الحمل إلى ذروته، مع ضرورة العناية بالراحة الإيجابية ومعرفة المدة التي يستطيع خلالها الرياضي الاحتفاظ بمستواه الأقصى، وهي مدة تختلف حسب طبيعة النشاط وخصائص الرياضي.

4 - المرحلة الانتقالية

تمثل الفترة الانتقالية راحة نشطة وإيجابية للرياضي بعد الجهد المبذول في فترتي الإعداد والمنافسة. وهي أيضا انتقال تدريجي إلى موسم أو مرحلة تدريبية جديدة، ويراعى فيها خفض حمل التدريب تدريجيا من حيث الحجم والشدة. ويتوقف طول هذه الفترة على حجم الجهد المبذول سابقا، وغالبا ما يفضل أن تتجاوز أربعة إلى ستة أسابيع، خصوصا بعد مواسم شهدت حملا عاليا. والهدف العام منها هو نقل اللاعب إلى الموسم التالي في أفضل حالة ممكنة بعيدا عن الحمل الزائد والإجهاد البدني.

تاسعا: الدورة السنوية والدورة الأولمبية ومخطط المسيرة الرياضية

تمتد الدورة التدريبية السنوية على طول السنة، وقد تضم في كثير من الحالات دورتين كبيرتين بحسب طبيعة المنافسات. أما الدورة الأولمبية فقد تشمل من دورتين إلى أربع دورات سنوية، وتضبط وفق تواريخ البطولات العالمية أو الألعاب الأولمبية أو المنافسات القارية.

أما مخطط المسيرة الرياضية فيمتد من المراحل المبكرة للرياضي حتى بلوغ المستوى العالي. وفي هذا المخطط يزداد حجم التدريب وشدته تدريجيا عبر السنوات، ويتحول التحضير من الطابع العام إلى الخصائص الدقيقة لكل نشاط رياضي.

تدوم المرحلة الأولى من مخطط المسيرة الرياضية عادة من أربع إلى ست سنوات، وتسمى مرحلة التكوين العام. ويتراوح عدد الحصص فيها بين حصتين وثلاث حصص أسبوعيا، وتدوم الحصة الواحدة بين ساعة وساعة ونصف. وتنقسم هذه المرحلة إلى جزئين: الأول يركز على تطوير المهارات الحركية العامة ويمتد من سنتين إلى ثلاث سنوات، ويكون الحجم السنوي للتدريب فيه منخفضا بين 80 و120 ساعة؛ أما الزيادة في الحجم فتتم غالبا بزيادة عدد الحصص □ بإطالة مدة الحصة. أما الجزء الثاني فيمثل التكوين الخاص القاعدي، ويمتد بدوره من سنتين إلى ثلاث سنوات، وغالبا ما يصادف مرحلة النمو الجسمي.

أسئلة وأنشطة للمراجعة

- فرق بين المتابعة والتقويم.
- ما أدوات التقويم المرحلي؟
- كيف يتحول التقرير التقويمي إلى قرارات للموسم التالي؟

الملاحق التطبيقية

تقدم الملاحق نماذج أولية يمكن للمدرب أو الطالب تعديلها حسب الرياضة والفئة العمرية والمستوى والموارد. [] ينبغي استعمال هذه الجداول كقوالب جامدة، بل كأدوات تساعد على التفكير والتنظيم.

نموذج بطاقة تشخيص أولي

المعلومات المطلوبة	البيان
العمر، الجنس، المستوى، عدد سنوات الممارسة	الفئة والرياضة
إصابات سابقة، قيود طبية، ملاحظات وقائية	الحالة الصحية
اختبارات قوة، سرعة، مداومة، مرونة	المستوى البدني
نقاط القوة، نقاط الضعف، أسلوب اللعب	المستوى المهاري والخططي
الدافعية، الثقة، الانضباط، استجابة للضغط	العوامل النفسية

طريقة الاستعمال: يملأ المدرب البيانات بعد التشخيص، ثم يعود إلى النموذج في نهاية الدورة أو الموسم للمقارنة بين ما خطط له وما نفذ فعلا. ويسجل أسباب التعديل حتى تتراكم الخبرة ولا تضيع مع تغير الظروف.

نموذج مخطط سنوي مختصر

التقويم	خصائص الحمل	الأهداف	المدة	الفترة
اختبارات بداية ونهاية	حجم متوسط إلى عال، شدة متدرجة	بناء قاعدة بدنية ومهارية	4-8 أسابيع	الإعداد العام
اختبار خاص أو مباراة تدريبية	شدة أعلى وحجم أقل نسبياً	زيادة الخصوصية	3-6 أسابيع	الإعداد الخاص
تحليل مباريات ومؤشرات تعب	تموج الحمل وتفرغ قبل المنافسات	الحفاظ على الأداء وتفاصيل اللعب	حسب الرزنامة	المنافسة
تقرير نهائي وتوصيات	حمل منخفض ونشاط متنوع	استرجاع وتجديد	2-4 أسابيع	الانتقال

طريقة الاستعمال: يملأ المدرب البيانات بعد التشخيص، ثم يعود إلى النموذج في نهاية الدورة أو الموسم للمقارنة بين ما خطط له وما نفذ فعلاً. ويسجل أسباب التعديل حتى تتراكم الخبرة ولا تضيق مع تغير الظروف.

نموذج دورة أسبوعية في رياضة جماعية

اليوم	المحور	طبيعة الحمل	ملاحظات
اليوم 1	استرجاع وتحليل	منخفض	بعد مباراة أو حصة عالية
اليوم 2	تقنية ومداومة خفيفة	متوسط	إصلاح أخطاء فردية
اليوم 3	قوة/سرعة أو حصة رئيسية	عال	يتطلب جاهزية عصبية
اليوم 4	تكتيك ولعب موجه	متوسط	ربط البدني بالخططي
اليوم 5	تحفيز قبل المنافسة	منخفض إلى متوسط	شدة قصيرة وحجم ضعيف
اليوم 6	منافسة أو اختبار	عال نوعيا	توثيق الملاحظات
اليوم 7	راحة أو استرجاع نشط	منخفض	حسب التعب والبرنامج

طريقة الاستعمال: يملأ المدرب البيانات بعد التشخيص، ثم يعود إلى النموذج في نهاية الدورة أو الموسم للمقارنة بين ما خطط له وما نفذ فعلا. ويسجل أسباب التعديل حتى تتراكم الخبرة ولا تضيق مع تغير الظروف.

نموذج بطاقة تقويم مرحلي

المحور	المؤشر	النتيجة	القرار
الحمل	عدد الحصص، الحجم، الشدة	تسجل أسبوعيا	رفع/خفض/تثبيت
الأداء	اختبار أو تحليل مباراة	بداية/نهاية الدورة	تعديل الوسائل
الصحة	إصابات، آلام، غياب	يومي/أسبوعي	تدخل وقائي
التعب	مقياس ذاتي ونوم	يومي	استرجاع أو تفريغ
الالتزام	الحضور والانضباط	أسبوعي	دعم تربوي أو تنظيمي

طريقة الاستعمال: يملأ المدرب البيانات بعد التشخيص، ثم يعود إلى النموذج في نهاية الدورة أو الموسم للمقارنة بين ما خطط له وما نفذ فعلا. ويسجل أسباب التعديل حتى تتراكم الخبرة ولا تضيق مع تغير الظروف.

خاتمة

يتضح من خلال محاور هذه المطبوعة أن التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي ليسا إجراءين شكليين أو وثيقتين إداريتين، بل هما جوهر القيادة العلمية للعمل التدريبي. فكل تطور في الأداء الرياضي يمر عبر بناء هادف للأحمال، واختيار عقلاني للأولويات، واستعمال منظم للمتابعة والتقييم.

كما يظهر أن فاعلية الخطة لا ترتبط فقط بصحة المفاهيم، بل بقدرة المدرب على تكيفها مع مستوى الرياضي، ونوع الرياضة، وإيقاع المنافسات، والإمكانات المادية والبشرية المتاحة. ومن هنا فإن تكوين الطالب في هذا المقياس ينبغي أن يوازن بين الإلتقان النظري والقدرة التطبيقية والنقدية.

إن التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي ليسا عملا ورقيا منفصلا عن الميدان، بل هما عقل الممارسة التدريبية. فمن خلال التخطيط يحدد المدرب الاتجاه، ومن خلال البرمجة يوزع الجهد، ومن خلال المتابعة والتقييم يصحح المسار. وعندما تتكامل هذه العمليات يصبح التدريب أكثر أمنا وفاعلية وقابلية للتطوير.

أبرز ما تؤكد عليه هذه المحاضرات أن الخطة الناجحة لا تقوم على كثرة الحصص، بل على جودة الربط بين الهدف والحمل والاسترجاع والتقييم. كما أن النماذج التدريبية، سواء كانت تقليدية أو موجية أو حديثة، لا تعمل بذاتها؛ إنما تتجح عندما توضع في سياق مناسب وتنفذ بوعي وتعديل وفق مؤشرات واقعية.

ينبغي للمدرب أن ينظر إلى الرياضي ككل متكامل. فالأداء نتيجة تفاعل بين البدن والمهارة والخطة والنفس والمعرفة والبيئة. لذلك فإن تخطيط الموسم أو الشهر أو الأسبوع يجب أن يحترم هذا التكامل، وأن يوازن بين متطلبات المنافسة وحاجات التكوين والصحة والاستمرارية.

وأخيراً، فإن التقويم ليس نهاية الخطة، بل بداية خطة جديدة أكثر نضجاً. فكل موسم يقدم بيانات وخبرات ودروساً، والمدرّب المتعلّم هو الذي يحولها إلى تحسين في التشخيص، ودقة في الأهداف، وحسن في توزيع الحمل، ومرونة في مواجهة الواقع.

تشبه عملية بناء كرة القدم أو إعداد فريق رياضي متكامل عملية تشييد بناء متين؛ فلا يمكن بلوغ النتائج المطلوبة بالصدفة أو بالارتجال، بل عبر تخطيط واضح ومتدرج. لذلك يمثل التخطيط في كرة القدم أداة أساسية تساعد المدرّب على الارتقاء بقدرات الأداء لدى اللاعبين وإعدادهم، فردياً وجماعياً، لمتطلبات المنافسة. ولا يقتصر ذلك على المستوى العالي فحسب، بل يشمل أيضاً تدريب الهواة والناشئين.

لماذا نحتاج إلى التخطيط والبرمجة؟

تبرز أهمية التخطيط والبرمجة في كونهما يوجهان العمل التدريبي نحو أهداف محددة، ويمنحان المدرّب قدرة أكبر على تنظيم الحمل ومراقبة تطور اللاعبين. ويمكن تلخيص دواعي الاعتماد عليهما فيما يأتي:

- تحديد الأهداف المطلوب بلوغها على المدى القصير والبعيد واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

- ضبط جرعة التدريب أو الحمولة التدريبية كمّاً ونوعاً بطريقة أكثر دقة وفاعلية.

- الحد من الارتجال والعشوائية أثناء تنفيذ الحصص التدريبية.

- تجنب الروتين والتكرار غير المنتج داخل العملية التدريبية.

- تسهيل التحكم في التدريب ومتابعة نتائجه وتقويمه بصفة مستمرة.

- مراعاة الجوانب البيولوجية والفسولوجية والنفسية المرتبطة بالأداء الرياضي ومراقبتها.

وتتأثر عملية التخطيط والبرمجة بعدة معطيات، أهمها عمر اللاعبين، ومستوى نموهم وتطورهم، وفئة المنافسة التي ينتمون إليها، إضافة إلى رزنامة المنافسات الرسمية والودية. وكلما ارتفع المستوى، زادت

الحاجة إلى تنسيق العمل بين المدرب، والمحضر البدني، والمحضر النفسي، وطبيب الفريق، وأخصائي التغذية، حتى يكون البرنامج أكثر تكاملاً وملاءمة لحاجات اللاعبين.

قائمة المراجع

بلفريطس، ياسين. (2023/2022). التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي. محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة، جامعة الصديق بن يحيى - جيجل.

صدوق، بلال. (2021/2020). مطبوعة محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 01. جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية.

مختار، ميم. (د.ت.). التخطيط في التدريب الرياضي. جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

داني، حكيم. (2024). التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر بيداغوجية: سلسلة محاضرات في مجال التدريب الرياضي. دار فهرنهايت 451 للنشر والتوزيع.

عطاوي، رهياف. (د.ت.). محاضرات التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and methodology of training.

.Human Kinetics

Bompa, T. O. (1993). Periodization of strength: The new wave in strength

.training. Veritas Publishing

Issurin, V. B. (2008). Block periodization: Breakthrough in sport training.

.Ultimate Athlete Concepts

Hoffman, J. (2002). Physiological aspects of sport training and

.performance. Human Kinetics

Lorenz, D., et al. (2010s). Periodization: Current review and suggested ..implementation for athletic rehabilitation. Sports Health

Api, G., & Arruda, D. (2022). Comparison of periodization models: A critical review with practical applications. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 17(1), 1-17.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.

Fisher, J., & Csapo, R. (2021). Periodization and Programming in Sports. Sports, 9(2), 13.

Issurin, V. B. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Ultimate Athlete Concepts.

Macedo, A. G., et al. (2024). Load Monitoring Methods for Controlling Training Effectiveness on Athletes and Active Subjects: A Systematic Review. Applied Sciences, 14(22), 10465.

Moesgaard, L., Beck, M. M., Christiansen, L., Aagaard, P., & Lundbye-Jensen, J. (2022). Effects of periodization on strength and muscle hypertrophy in volume-equated resistance training programs: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 52, 1647-1666.