



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة أم البواقي

University of Oum El Bouaghi



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

Institute Of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities

مطبوعة محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

المستوى: طلبة السنة أولى ماستر

إعداد الأستاذ: د. عبد الله منصوري

البريد الإلكتروني المهني: mansouri.abdallah@univ-oeb.dz

السنة الجامعية: 2021 / 2022

1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 01

نوع الدرس: أعمال موجهة ☐ محاضرة ☒ سداسي ☐ سنوي ☒

المعامل: 2: الرصيد: 5

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة: السنة الأولى ماستر تدريب رياضي

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص، وربطه بالتخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

✓ معرفة مبادئ التدريب والحمل.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم: يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه ومناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. والعلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر او يساوي 10 من 20

ملاحظة: إذا كان المقياس لا يحتوي على اعمال موجهة او اعمال تطبيقية، تحتسب المحاضرة فقط 100%.

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة: أم البواقي

المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الأستاذ: د منصوري عبد الله

الرتبة: أستاذ محاضراً

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ : mansouri.abdallah@univ-oeb.dz



توقيت المحاضرة: الأربعاء 14:00 سا-15:30 سا المدرج: 02

3-محتوى المقياس

- المحاضرة الأولى: مدخل للتخطيط والبرمجة الرياضية
- المحاضرة الثانية: التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي
- المحاضرة الثالثة: التخطيط قصير المدى في التدريب الرياضي
- المحاضرة الرابعة: البرمجة في التدريب الرياضي
- المحاضرة الخامسة: التخطيط والبرمجة في مراحل الموسم الرياضي
- المحاضرة السادسة: التخطيط والبرمجة للدورات التدريبية
- المحاضرة السابعة: التخطيط والبرمجة للخصص التدريبية
- المحاضرة الثامنة: التخطيط للاسترجاع في التدريب الرياضي
- المحاضرة التاسعة : التخطيط للأحمال التدريبية

4-قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

المراجع:

- أمر الله أحمد الباسطي، (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- أمر الله أحمد الباسطي، (2001)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم- تخطيط- تدريب- قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، مصر.
- بسطويسي أحمد، (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة، (2000)، فسيولوجية الرياضة والأداء البدني- لاكتات الدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حنفي محمود مختار، (1990)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علي البيك فهمي، (1998)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- قاسم حسن حسين، (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، عمان، الأردن.
- كمال درويش، (1998)، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات – تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر..
- مفتي إبراهيم حماد، (1998)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2 دار الفكر العربي، القاهرة..
- مهند حسين البشتاوي، (2005)، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن.

- يحي السعد الحاوي، (2001) "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر.
- الكتب باللغة الأجنبية:

- Georges CAZORLA, planification, programmation et périodisation de l'entraînement, association pour la recherche et l'évaluation en activité physique et en sport cellule recherche fédération française de football.2005.
- LEROUX P, Football, planification et entraînement. Paris: Editions Amphora, 2008.
- Weineck, J, Manuel d'entraînement. 4ème éd. Paris : Edition Vigot, 1997.
- Cervera, J.M, Un estudio descriptivo de las características técnicas, físicas y motivacionales de escuelas deportivas de fútbol (alevines, infantiles y cadetes). Tesis doctoral, departamento d'educació física i esportiva, Facultat de ciències de l'activitat física i l'esport, universitat de valència, 2008.
- Krasilshchikov, O. Application of periodisation in various sports. British journal of Sports Medicine, 1(1), 1-9,2010.
- Graham, J, Periodisation, Research and an Example Application Strength and Conditioning Journal, 24 (6), 62–70, 2002
- Turpin, B. Préparation et entrainement du footballeur. Tome1. Paris: Edition amphora. 2002.
- Dellal, A..Une saison de préparation physique en football. 2 édition .Bruxelles, De Boeck, 2017
- Manilal. Sciences de la formation de force. Pinnacle Technology, 2006. ISBN 1618205684
- Frankel DC, L. Kravitz périodisation. IDEA Personal Trainer, 11, 15, 17 (2000).
- Jay Hoffman. Aspects physiologiques du sport Formation et performance. Kinésiologie 1, 2002. pp. 132-142. ISBN 0736034242
- Dawson, Bacillus thuringiensis Périodisation de la vitesse et de la formation d'endurance en entraînement à la vitesse et l'endurance. Dans: Peter Reaburn, David Jenkins. Formation pour la vitesse et l'endurance. Allen Unwin, 1996. ISBN 186448120X
- Vladimir B. Issurin. Bloc périodisation: Percée dans la formation du sport. Concepts ultime athlète, 2008. ISBN 0981718000
- Nadori L, Granek I. Bases théoriques et méthodologiques de la planification de la formation avec des considérations spéciales dans au microcycle. Lincoln, NE: Association nationale Force et conditionnement (LSRN), 1989.
- Reynolds et al. Pectoral larmes principales: la prévention et Étiologie. Chiro Sport Med 1993; 7:. 83-89.
- Tudor O. Bomp. Périodisation de force: La Nouvelle Vague en force de formation. Pub Veritas., 1993. ISBN 0969755708

- Buford et al. Une comparaison des modèles de périodisation pendant neuf semaines avec le volume et l'intensité pour assimiler la force. . J RT Cond Res 2007 Novembre; 21 (4): 1245-1250.
- Jackson et al. L'influence de la formation de résistance périodisé sur les hommes actifs récréationnellement avec la lombalgie chronique non spécifique. . J Force Res 2011 Jan Cond; 25 (1): 242-51.
- Lorenz et al. Périodisation: Courant d'examen suggéré et mise en œuvre pour la réhabilitation sportive. Santé Sport. Novembre 2010; 2 (6): 509-518.
- Marx et al. circuit à faible volume par rapport à volume élevé de formation de résistance périodisé chez les femmes. Med Sci Sport exerc. 2001 Avril; 33 (4): 635-43.
- Poliquin C. Cinq étapes pour accroître l'efficacité de votre programme de formation de force. LSRN J. 1988; 10: 34-39.
- Platonov, V. N. L'entraînement sportif: Théorie et méthodologie, Revue Eps.1988.

قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى: مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

- 01.....-التعريف بالمقياس
- 09.....1-مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي
- 12.....2-الفرق بين التخطيط والخطّة
- 12.....3-الشروط العامة للتخطيط في التدريب الرياضي
- 12.....4-قواعد التخطيط في التدريب الرياضي
- 13.....5-أهمية التخطيط في التدريب الرياضي

المحاضرة الثانية: التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي

- 16.....1- مفهوم التخطيط طويل المدى
- 16.....2- مراحل التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي
- 17.....3- أسس نجاح التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي
- 19.....4- مبادئ التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي
- 21.....5- مراحل خطط الإعداد الطويل المدى
- 23.....6- مراحل التخطيط للبطولات الرياضية

المحاضرة الثالثة: التخطيط قصير المدى في التدريب الرياضي

- 26.....1-مفهوم التخطيط قصير المدة في التدريب الرياضي
- 26.....2- مدة التخطيط قصير المدة في التدريب الرياضي

3-تخطيط التدريب السنوي.....26

4-الخطط الجزئية الفترية.....27

5-الخطط اليومية.....27

المحاضرة الرابعة: البرمجة في التدريب الرياضي

1-مفهوم البرمجة في التدريب الرياضي.....30

2-قواعد البرمجة في التدريب الرياضي.....30

3-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها في برمجة في التدريب الرياضي.....33

4-مفهوم البرنامج التدريبي.....33

5-أسس بناء البرامج التدريبية.....34

6-القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج.....36

المحاضرة الخامسة: التخطيط والبرمجة في مراحل الموسم الرياضي

1-مرحلة الاعداد40

2-مرحلة المنافسة42

3-المرحلة الانتقالية44

المحاضرة السادسة: التخطيط والبرمجة للدورات التدريبية

1-الدورة التدريبية الصغرى50

2-مكانة دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب.....51

3-أنواع الدورات التدريبية الصغرى52

4-الدورة التدريبية المتوسطة55

5-أشكال الدورات التدريبية المتوسطة56

58 6-الدورة التدريبية الكبرى.....

59 7-أشكال الدورات التدريبية الكبرى.....

المحاضرة السابعة: التخطيط والبرمجة للحصص التدريبية

63 1-تعريف الوحدة التدريبية.....

63 2-برمجة الوحدة التدريبية.....

64 3-التغيرات الناتجة عن الوحدة التدريبية.....

65 4-تصنيف الحصص التدريبية.....

69..... 5-تناوب الحصص التدريبية من أجل الحصول على التأثير الأمثل.....

69..... 6- برمجة الحصص التدريبية عالية الشدة خلال الدورة التدريبية الصغرى.....

70..... 7- طبيعة ومدة الاسترجاع الفاصلة بين الحصص التدريبية.....

المحاضرة الثامنة:التخطيط للاسترجاع في التدريب الرياضي

73..... 1- مفهوم الاسترجاع في التدريب الرياضي:.....

73..... 2- أهمية الاسترجاع في التدريب الرياضي:.....

73..... 3- أهداف الاسترجاع في التدريب الرياضي:.....

74..... 4- أنواع الاسترجاع في التدريب الرياضي:.....

75..... 5-كيفية الاسترجاع بعد الحصة التدريبية.....

المحاضرة التاسعة:التخطيط للأحمال التدريبية

78..... 1- مفهوم الحمل التدريبي.....

78..... 2- مميزات الحمل التدريبي.....

- 3- تقييم الحمل التدريبي.....79
- 4-أنواع الحمل التدريبي.....79
- 5-مكونات الحمل التدريبي.....82
- 6-درجات الحمل التدريبي.....85
- 7-التحكم في درجات الحمل التدريبي.....89
- 8-التقدم في درجات الحمل التدريبي.....89
- 9-الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل التدريبي.....91
- 10-النبض كمؤشر فيزيولوجي لتوجيه شدة الحمل.....92
- 11-العلاقة الصحيحة بين بين الحمل والراحة.....93
- 12-المراحل التي تمر بها العضوية أثناء العمل والراحة.....93
- 13-العلاقة بين الحمل والتكيف.....94
- 14- التكيف.....94
- 15- استعادة الاستشفاء.....97
- 16- تشكيل حمل التدريب.....99
- 17- الحمل الزائد.....105

المحاضرة الأولى:

مدخل للتخطيط والبرمجة

في التدريب الرياضي

المحاضرة رقم 01: مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

اصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته فلا يمكن في اي حال من أحوال الخوض في العملية التدريبية والاشراف على الرياضيين مالم يتم اعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على اساس علمية في مجال التدريب الرياضي وامام هذا وجب علينا نحن الباحثين ومن خلال هذا الفصل الامام بكل ما يساعد مدربيننا من الناحية النظرية والميدانية في انجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعدهم في انجاز البرامج والتخطيط لها بأسلوب علمي صحيح (الخطة طويلة المدى، الخطة السنوية بمراحلها وفتراتها، الاعداد المنافسة الانتقالية، الخطة الشهرية الخطة الأسبوعية، الخطة اليومية) وهذا انطلاقا من معرفتنا الى اهم الاهداف والواجبات والاسس التي تبني عليها عملية التدريب وكيفية اعدادها ضف الى ذلك الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية والاسس التي يبني بها واهم كل مرحلة وفترة تدريبية التي تعمل على تحقيقها ومعرفة حمل التدريب وهذا بمعرفة مكوناته والكيفية الصحيحة في تقنيته.

1- مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي:

❖ تهدف إلى وضع خطة زمنية مستقبلية تتضمن أهدافاً عملية منظمة ومستمرة التخطيط هو واضحة لتحقيق هذه الأهداف، مع مراعاة الإمكانيات والظروف محددة، ووسائل وإجراءات المحيطة.

- ❖ التخطيط هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد لعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تعديلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.
 - ❖ يعرفه مارتن : أنه "عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية و تسجيلها لتحقيق هدف معين".
 - ❖ عرفه علي البيك : أنه " تصور للفروق التدريبية و إستخدام الوسائل و الطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي و النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون"
- أما في مجال التحضير البدني فان (Cazorla,2005) يشير اليه بالرمز (P.P.P) (PLANIFICATION, PROGRAMMATION ET PERIODISATION) وهي ترجمة لمفاهيم التخطيط، البرمجة، تخطيط الفترات، وغالبا ما يتم الخلط بين المفاهيم الثلاثة، فمن وجهة نظره، لديهم معنى واحد ينبغي أن يؤدي الى فهم أفضل لإجراءات التحكم، المراقبة ومتابعة التدريب.
- ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي.
- والتخطيط للتدريب الرياضي، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

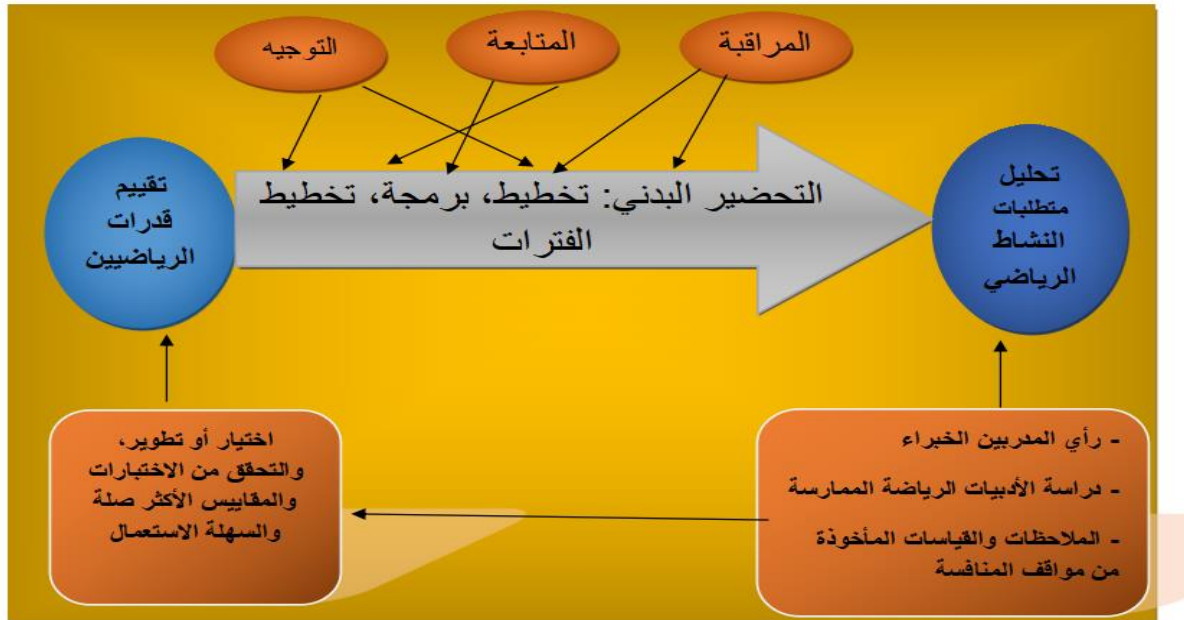
التخطيط: هو عملية تنظيم برنامج التدريب في مراحل طويلة وقصيرة من أجل تحقيق أهداف التدريب

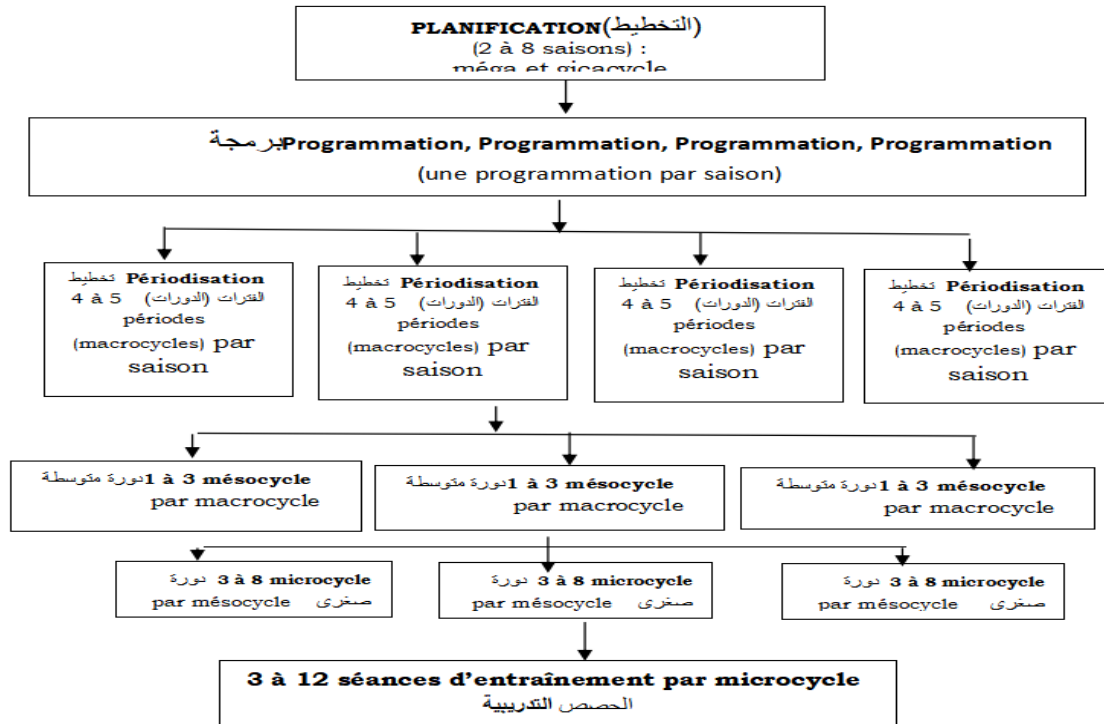
البرمجة: هي ملء هيكل الخطة مع المحتوى، مثل أشكال التدريب .

تخطيط الفترات: هي وصف للطريقة التي نخطط بها، هيكل ومحتوى الخطة السنوية وتغييراتها بمرور الوقت.

وبعبارة أخرى، فإن التخطيط هو إطار العمل، والبرمجة هي التفاصيل، وتخطيط فترات التدريب هي الصورة الكبيرة (Krasilshchikov (2010 نقلا عن (Bompa, 2003).

الشكل 01: نموذج للشروط التي تندرج ضمن سيرورة التحضير البدني والتدريب (Cazorla, 2005)





الشكل 02: تخطيط وبرمجة وتخطيط الفترات (الدورة). تنظيم الخصائص المختلفة للتدريب فيما بينهم. (Cazorla, 2005)

2- الفرق بين التخطيط والخطّة:

إذا كان التخطيط عملية تحليلية وتنظيمية مستقبلية تهدف إلى تحديد الأهداف ووضع الأسس التي عليها البرامج التدريبية تبنى مستمر وطويل الأمد غالبا فان الخطّة هي عبارة عن وثيقة أو برنامج عملي يحتوي على تفاصيل الإجراءات والأنشطة والزمن والوسائل لتحقيق أهداف معينة وعادة ما تكون محددة بفترة زمنية قصيرة.

1- الشروط العامة للتخطيط في التدريب الرياضي:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بدقة ووضوح.

- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.

- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.

- تحديد التوقيت الزمني لكل مرحلة ولكل الواجبات.

- تحديد أنسب أنواع التنظيم والبرمجة.

- تحديد محتويات التدريب المختلفة مع ضبط الحمولة والراحة بدقة.

- توقع النتائج الرياضية في كل مرحلة وتحديد مختلف مستويات التحضير في كل

مرحلة وفي كل فترة.

- وضع الإمكانيات اللوجستية في الخدمة وتحديد الميزانية اللازمة.

2- قواعد التخطيط في التدريب الرياضي:

- خضوع الخطة للهدف العام للدولة.

- بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة .

- تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها .

- مرونة الخطة .

-الارتباط بالتقويم

5-أهمية التخطيط في التدريب الرياضي:

- تحقيق الأهداف الرياضية بدقة من خلال :

- وضع أهداف واقعية.
- تحديد الوسائل المناسبة لتحقيق كل هدف.
- تنظيم الحمل التدريبي من خلال :
- الابتعاد عن العشوائية في التحميل.
- التدرج في الشدة والحجم
- الابتعاد عن خطر الإجهاد أو الإصابات.
- تحقيق التكيف التدريجي .
- تحسين الجاهزية في الوقت المناسب.
- الكشف المبكر عن نقاط القوة والضعف.
- التكامل بين الجوانب البدنية والفنية وال نفسية.
- اقتصاد الوقت والجهد.
- الاستعداد للتعامل مع الطوارئ.

المحاضرة الثانية:

التخطيط طويل المدى

في التدريب الرياضي

المحاضرة الثانية: التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي

1- مفهوم التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي:

✓ هو عملية تنظيمية ممنهجة تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي على مدى عدة سنوات، من خلال إعداد مخطط تدريبي شامل ومتكامل يتضمن أهدافاً مرحلية ونهائية، ويراعي خصائص النمو والتطور البدني والفني والنفسي للرياضي.

✓ هارولد باروز

"التخطيط طويل المدى هو الإعداد المستقبلي المنظم الذي يمتد لفترة تتراوح بين 2 إلى 4 سنوات أو أكثر، ويُعنى بتطوير القدرات البدنية والفنية للرياضيين تدريجياً بهدف الوصول إلى ذروة الإنجاز في فترة محددة".

✓ ماتيفيف

هـ نحو الإنجاز هو نظام من المراحل التدريبية المتعاقبة، يُستخدم لتحقيق التقدم المستمر والموجّه العالي، ويشمل دورات تدريبية سنوية تُبنى على أساس أهداف محددة وتكيفات جسمانية ونفسية "متوقعة"

✓ فرانك ديتمان

التخطيط طويل المدى هو أساس تكوين الرياضي العالي المستوى، ويتطلب تراكمًا تدريجيًا منظمًا، "نية تدريجيًا ضمن برنامج زمني ممتد يتم خلاله تطوير الخصائص الوظيفية والتقنية والذهنية".

2- مراحل التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي:

1- مشاركة الرياضي في تحديد الأهداف قصيرة، متوسطة وطويلة المدى بشكل واضح .

2- تحديد متطلبات الأداء و القدرات المراد تطويرها بشكل دقيق .

- 3 - القيام بوضع مخطط طويل المدى يضم التوجهات العامة ومختلف البرامج التدريبية السنوية .
- 4- الاستعانة بمرافقة طبية ، نفسية و اجتماعية مع ضرورة تحضير كل الإمكانيات البشرية والمادية المساعدة في نظام التدريب.
- 5- اختيار نظام دقيق لتشخيص الأداء الرياضي وفق بطاريات اختبار واضحة.
- 6- المتابعة النظامية لإنجاز الاختبارات من أجل مراقبة تطورات الأداء الرياضي بصفة مستمرة.
- 7- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتشخيص مواطن الضعف والقوة.
- 8- اختيار طرق تدريبية تتناسب مع كل مرحلة من مراحل التخطيط بما يتوافق مع متطلبات الأداء.
- 9- المراجعة المستمرة لعملية التخطيط وتعديلها بشكل ذكي مع ما يجب أن يضمن التطور المستمر في الأداء الرياضي.
- 10- إجراء حوصلة عامة في نهاية كل مرحلة .

3- أسس نجاح التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد التالية:

- 1- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. اللجنة الأولمبية، الاتحادات الرياضية والأندية والرابطات الولائية والتي تهدف أساسا إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات الرياضية الدولية القارية والوظيفية.

- 2- بناء الخطة طبقا لأسس العلمية الحديثة:

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة، وعلم الرياضة من العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الدقيقة والتي يمكن تطبيقها في مجال النشاط البدني الرياضي،

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها:

إن التدريب الرياضي طويل المدى، عملية معقدة ومركبة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون فعالية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة للعمل على تنمية القوة وفي مرحلة أخرى تنمية السرعة ولذا ينبغي تحديد أسبقيات والواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

4- مرونة الخطة:

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة، بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مراجعة محتويات جوانب التحضير وبعض عناصر المخطط حسب تطورات العمل ونتائجه.

5- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو الفشل، ودراسة

مختلف النتائج الفردية والجماعية، وحتى عملية التخطيط.

كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل ومراجعة الخطة في ظل الأساس

السابق الذكر أي مرونة الخطة.

4- مبادئ التخطيط طويل المدى في التدريب الرياضي:

1- حداثة التخطيط:

على المخطط أن يخصص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه، أي أن المخطط لفريق ما' صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيقه لفريق آخر، ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

2- الخضوع للأسس العلمية:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة، كما يجب أن يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي "كعلم النفس والإحصاء، وغيرها من العلوم البيولوجية.

3- الواقعية:

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق، وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة، كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية، على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

4-الشمولية:

كل مخطط يجب أن يتسع بشمولية العمل، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بمختلف الجوانب التنظيمية، وبالأخص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

5- صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبني على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

6- المرونة:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

7- المشاركة الجماعية:

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

8-الاقتصادية:

عند اعداد المخطط يجب النظر إلى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانات المتاحة دون إسراف في الجهد والمال.

9- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه، فعملية التقييم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

5-مراحل خطط الإعداد الطويل المدى :

تنقسم فترة الإعداد الرياضي طويل المدى إلى خمس مراحل تتداخل فيما بينها إذ تأثر كل مرحلة من هذه المراحل في الأخرى وتتأثر بها وتتميز كل مرحلة من هذه المراحل بهدف واضح ترمي إليه وفي كثير من الأحيان تنطبق كل مرحلة من هذه المراحل على أعمار زمنية معينة للاعب وتحدد طبقا لطبيعة كل لعبة رياضية و طبقا لبعض الخصائص و السمات و القدرات و الاستعدادات الفردية و هذه المراحل هي :

1- مرحلة بداية الإعداد : تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي :

- الإعداد البدني العام .

- تعليم بعض الأداءات المهارية للعبة الرياضية التي يتخصص فيها الناشئين وتستخدم لتحقيق تلك الأهداف وطرق التدريب المختلفة واستخدام تمارينات الألعاب الرياضية خلال تلك المرحلة وفي هذه المرحلة يتم التدريب بواقع 2-3 مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60د في الوحدة التدريبية.

2- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي : تهدف هذه المرحلة إلى :

- التنمية الشاملة لمختلف إمكانيات الناشئ البدنية .

- تحسن الحالة الصحية .

- علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني .

- تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص .

- ويفضل في هذه المرحلة استخدام التمرينات العامة أكثر من الخاصة كما يجب الإهتمام بإتقان أداء مجموعة كبيرة من التمرينات المهارية الخاصة وكذلك يزداد الإهتمام بتنمية مختلف أنواع السرعة وكذلك التوافق والمرونة .

3- مرحلة الإعداد التخصصي :تهدف هذه المرحلة إلى :

- استمرار الإهتمام بالإعداد البدني العام .

- زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة بمختلف الأنشطة الرياضية .

- تحسين الإتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني لهذه المرحلة .

- تحديد التخصص الدقيق للاعب خلال أداء مختلف الأنشطة والتمرينات التي تكشف عن إمكانيات الناشئ

4- مرحلة تحقيق الحد الأقصى : تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية التي يمكن للاعب الوصول إليها .

- استخدام وسائل وطرق التدريب بالحد الأقصى لها .

- الوصول إلى الحد الأقصى لمرات التدريب الأسبوعي .

- زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي .

- العمل على الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى له بحيث يتطابق ذلك مع الحد الأقصى للأحمال التدريبية.

5- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى : تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي المحقق سابقا لأطول فترة ممكنة .
- تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي .
- الاهتمام بمستوى الحالة النفسية والاستعداد للمنافسة وتحقيق المستويات العالية .
- وفي هذه المرحلة نلاحظ أن اللاعبين قد حدث لهم تكيف لأداء مختلف أنواع وطرق ووسائل التدريب المختلفة لذلك فإن المزيد من التقدم في المستوى يجب استخدام طرق جديدة للتدريب أو متنوعة بتشكيلات وأجهزة تدريب متنوعة وجديدة لا تستخدم من قبل مع تغيير طبيعة الأحمال التدريبية بحيث يعوض قصر دورات التدريبية بالاستخدام دورة الحمل الأساسية ذات الأحمال القصوى ، والشكل الموالي يوضح المراحل السابقة ومميزاتها .

6-مراحل التخطيط للبطولات الرياضية :

يمر التخطيط للبطولات الرياضية بالمراحل التالية :

1- دراسة وتحليل مستوى اللاعبين والفريق:

تعتمد هذه المرحلة على جمع العديد من المعلومات المرتبطة باللاعبين والفرق ومستوياتهم بهدف تحديد اللاعبين الذي تسمح مستوياتهم بالاشتراك في برنامج الإعداد للبطولات القادمة في ضوء النتائج والأرقام المسجلة في اختباراتهم ونتيجة دراسة لمستوياتهم.

2- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها :

في ضوء نتائج الدراسات المرتبطة بلاعبي الفريق ومستوياتهم التي أوضحتها الاختبارات والقياسات المقننة ومن خلال تحليل وتغيير تلك النتائج يتم تحديد الحد الأقصى للمستوى التي يمكن أن

تحقيقه ويصل إليه اللاعب للفريق في نهاية المرحلة الأخيرة من خطة الإعداد للبطولات الرياضية كما يتم تحديد الأهداف للتخطيط الفرعية وتحديد توقيت مناسب لتحقيقها حتى تتكامل أهداف الخطط الفرعية مع بعضها البعض لتحقيق أفضل النتائج.

3- التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب :

في هذه المرحلة يتم تحديد الطرق والأساليب والوسائل التي تحقق الواجبات المرتبطة بتنمية ما يلي :

- القدرات البدنية

- المستوى المعرفي والوجداني

- مستوى الأداءات المهارية والخططية

- القدرات العقلية

- المستوى التربوي .

4- تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب :

في هذه المرحلة يجب أن يتم تشكيل الأحمال التدريبية وفقا لأسس ومبادئ عملية كما يجب تحديد أنسب الطرق وأساليب ووسائل التدريب الرياضي بما يتماشى مع طبيعة الواجبات الأساسية مع فترات التدريب السنوية ومدة كل فترة بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية المطلوبة في فترة المنافسات .

المحاضرة الثالثة: التخطيط قصير المدى في التدريب الرياضي

المحاضرة الثالثة: التخطيط قصير المدى في التدريب الرياضي

1- مفهوم التخطيط قصير المدى:

❖ التخطيط قصير المدى هو التنظيم الزمني الدقيق لمحتوى البرامج التدريبية لفترات قصيرة، مثل
 ية صغيرة، بهدف تنفيذ أهداف محددة بدقة ضمن الإطار العام أسبوع أو شهر أو دورة تدريب
 للتخطيط السنوي أو طويل المدى.

❖ حسب Matveiev فان المفهوم الحديث للتخطيط قصير المدى يقسم السنة التدريبية الى فترات
 مختلفة لكل منها خصائصها المختلفة بتطبيقات خاصة في عملية التدريب، ومع ذلك، على الرغم
 من بعض التعديلات التي أجراها علماء الرياضة على أساس الخصائص الفيزيولوجية للرياضات
 المختلفة، وطول الموسم الرياضي وعدد المنافسات الرئيسية والخصائص الفردية للرياضيين
 المختلفين، فإن المفاهيم الأساسية التي قدمها Matveiev تظل صالحة ومستخدمة على نطاق
 واسع اليوم (Graham, 2002).

❖ يشير (Krasilshchikov, 2010) إلى أن تخطيط الفترات التقليدي يتضمن تقسيم التدريب الى
 وحدات قاعدية كحصة التدريب (يوم التدريب)، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع)، الدورة
 التدريبية المتوسطة (شهر)، الدورة التدريبية الكبيرة (عام مثلا)، تكون هذه التقسيمات من
 الناحية العملية أكثر مرونة وتعتمد بشكل كبير على نوع النشاط، هدف التدريب، ونوع
 التخطيط السنوي.

2- مدة التخطيط قصير المدى:

عادة ما يغطي:

- خطة سنوية

- خطة شهرية

-دورة متوسطة (Mesocycle): من 3 إلى 6 أسابيع.

-دورة صغرى (Microcycle): من 3 إلى 10 أيام.

3-تخطيط التدريب السنوي :

وهو إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات ويكون لمدة سنة كاملة ويعتبر من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون منافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة وتعمل الخطة التدريبية إلى محاولة إعداد اللاعب ووصوله إلى أعلى قمة مستواه (أعلى فورمه رياضية).

وتحتوي الدورة السنوية جميع عناصر التدريب الرياضي حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعا لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية خلال العام حيث تتحدد ملامح الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتغير من حيث الأحجام والشدة وطبيعة التركيب تبعا للمراحل المختلفة وفي العادة تنقسم الخطة السنوية إلى ما يعرف بالدورات التدريبية الكبرى والتي تحتوي كل منها على المراحل التدريبية المعروفة والمتمثلة في : المرحلة الإعدادية، مرحلة المنافسات، المرحلة الإنتقالية .

4-الخطط الجزئية الفترية:

هي خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشتمل على في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى 4 أسابيع ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي ويحتوي هذا النوع من التخطيط الرياضي على الموارد المختلفة من التدريب في الفترة المحددة للخطة كذلك طرق تنظيم درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها ومحتوياتها المختلفة من الخطط السنوية ويمكن إستخدام هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة

معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الإعداد أو المنافسة أو الإنتقالية مثلا لسهولة التقدم والمتابعة.

5-الخطط اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم والتدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية وتعتبر الوحدة التدريبية الأسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية حيث تمثل هذه الوحدة حجم الزاوية التي تركز عليها باقي الوحدات الأخرى لذا يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص من الإهتمام نظرا لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية وذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تميز بها الخطة السنوية

المحاضرة الرابعة:

البرمجة في التدريب الرياضي

المحاضرة الرابعة: البرمجة في التدريب الرياضي

1- مفهوم البرمجة في التدريب الرياضي :

- ✧ يعرفها (Leroux,2008): "البرمجة تنبثق من التخطيط، مدمجة في استراتيجية المشروع الرياضي، تتجسد في بيان خطة العمل عبر تحديد وتوضيح الأهداف الوسيطة بأكثر دقة، وتخطيط الفترات التدريبية، وتنظيم وتنسيق وسائل وطرق التدريب".
- ✧ يعرفها (Platonov,1979) بأن برمجة التدريب هي: "العملية التي تتم في إطار تخطيط محدد مسبقا، تتوقف على وضع خطة مفصلة لمحتويات التدريب، يجب ان تتضمن هذه المحتويات مجموعة من التعليمات اللازمة لتنفيذ تسلسل منطقي للعمليات التي تتناسب مع وتيرة اكتساب الرياضي، وذلك من اجل الحصول على تطوير القدرات المطلوبة للأداء المستهدف".
- ✧ حسب (Weineck,1997) هي: "عملية معقدة تحدد الإجراءات التي تحتوي على المعلومات حول وسائل التدريب والاحمال وطرق التدريب وأيضا الاسترجاع والمنافسة".
- ✧ ويشير (مفتي إبراهيم، 1997) إلى مفهومها عبر الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد ان البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.

2- قواعد البرمجة في التدريب الرياضي:

1-التواتر:

يعبر التواتر عن عدة متغيرات نذكر منها تواتر كل من : الحصص التدريبية ، المجموعات ، التكررات ، الدورات التدريبية ، ...

2- الاستمرارية :

- ان اكتساب اللياقة البدنية لا يمكن أن يتم الا بالتدريب المستمر و تطوير أي صفة بدنية يمر بتدريها ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل لمدة لا قد تصل إلى 08 أسابيع وللحفاظ على هذا المكسب يجب الابقاء على حصة تدريبية في الاسبوع كأقل برنامج تدريبي .

3- الشدة :

إن شدة التمرين هي أصعب نقطة يجب التحكم فيها. حيث تتطلب إدارتها معرفة القدرات الفردية: كمستوى التدريب، سرعة الانطلاق (أو السرعة القياسية)، السرعة الهوائية القصوى VAM، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2max، التكرار الأقصى RM1.... هذا وتمنح الاختبارات البدنية المتاحة للمعد البدني معطيات حول إمكانات الرياضيين بشكل كامل، والحصول على المرجع التي يمكنه من التشخيص ، التخطيط ، التقييم والبرمجة لكل مضامين التدريب.

4- الوقت المخصص لمكونات التدريب:

في هذه النقطة يمكن النظر في الوقت الذي يجب تخصيصه للتمرين نفسه أو الحصة التدريبية بأكملها، أو حتى في الفترة الأطول التي تُعرف باسم الدورة التدريبية المتوسطة المتوسطة .

وتكون مدة التمرين دائماً تابعة لشدته وفقاً لعلاقة تُعرف على أنها "الزمن أو الحمولة المحددة". تعتمد الشدة والمدة معاً على التمثيل الأيضي المحدد الذي يوفر لهم الطاقة المطلوبة. لذلك، مع الشدة المعروفة، من السهل جداً اختيار المدة المناسبة لتحقيق التأثير الأيضي المطلوب.

5- التدرج في الحجم والشدة :

من أجل الحصول على استجابة تكيفية وزيادة في الامكانيات الأولية، يحتاج الجسم إلى بذل جهود أثناء التدريب، وبطبيعة الحال الإجهاد يتوافق مع الحمولة المستعملة. لذا طبيعة وحجم واتجاه هذه الأحمال التدريبية هي التي تحدد عمليات تكيف الرياضي. ففي بداية الموسم، ومن أجل تجنب الأعراض السلبية للتمارين المستعملة على الأجهزة الوظيفية، يجب أن تكون الزيادة في حجم التدريبات وشدتها تدريجياً. بحيث تبدأ الزيادة التدريجية في الحمل بزيادة الحجم قبل زيادة الشدة، كما يجب أن يكون هذا التقدم من العام إلى الخاص، أي من تطور الحالة البدنية العامة إلى الحالة البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء.

ويستمر هذا التدرج طوال موسم التدريب وهذا ما يساعد على تجنب الرتابة وإيقاف التحسن، ويقودنا بعد ذلك إلى زيادة شدة العمل وتقليل فترات الراحة، ويتطلب إتقان التدرج معرفة المستوى الذي بدأ به الرياضي في البداية، ومن هنا تأتي الحاجة إلى البدء بالتقييم ليس فقط في بداية الموسم، بل في بداية كل دورة متوسطة جديدة.

6- تناوب العمل والراحة :

يعتمد التناوب بين التمرين والراحة على مبدأ تطبيق الحمل وإعادة البناء، ويلعب هذا المبدأ دوراً رئيسياً في شرح آليات التدريب وتطبيق البرنامج. كل الآليات تشير إلى أن الزيادة في أداء الرياضي

هي نتيجة التكيف الذي هو في حد ذاته بسبب تعاقب فترة تطبيق الحمل، والتي يتم فيها تطبيق الحمولة على مختلف الأجهزة الوظيفية للجسم، وفترة الاسترجاع، والتي تسمى أحياناً فترة إعادة البناء. ووفقاً لهذا النموذج، يمكن اعتبار أداء الرياضي بمثابة الفرق بين عنصرين: قدرته وإرهاقه (التعب)

الأداء = القدرة - التعب

7- الخصوصية:

يجب أن تخضع برمجة التدريب لمجموعة من الخصائص منها الفئة السنية ، مستوى الرياضي ومستوى المنافسة ، الأهداف المنظرة ، وسائل وظروف التدريب ... وكلها عوامل تظفي على المضمون التدريبي صفة العقلانية حتى يكون قابل للتطبيق ميدانيا.

3- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها في برمجة التدريب الرياضي :

- تحديد أهداف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص نمو اللاعبين .
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة ودينامكية الأحمال التدريبية .

- زيادة الدافعية .

- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة .

- التكيف .

4- مفهوم البرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

ويعرف مفتي إبراهيم البرنامج بأنه: "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.

5- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخوالي، كذا كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي، ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت تلائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن يبني البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية-المهارات-المعلومات الرياضية-المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنية.

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.
- ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997)، ومفتي إبراهيم حمادة (1997)، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:
- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأنه سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجّدّ والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لابد وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضع وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن أربع مرات أسبوعيا.

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

ولقد أشار محمود حنفي مختار (1988)، أن يلاحظ النقاط الثلاثة الأساسية التالية عند وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي هي في متناول يد المدرب.

6- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي إبراهيم (1997)، حنفي محمود مختار (1992)، محمد رضا الوقاد (2003)، أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لأي فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية التي يقوم عليها البرنامج:

1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف

الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.

2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وألا يفصل هدفه عن محتواه، وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني-مهاري-خطي-نفس).

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته، وكذلك توزيع أزمنة التدريب.

5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

- إجراء تمارين الإحماء.

- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

-إجراءات تمارينات المهدئة.

-مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

6- تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني-مهاري-خططي-ذهني-نفسية) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

7- تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

-التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

-التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

-التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

المحاضرة الخامسة: التخطيط والبرمجة في مراحل الموسم الرياضي

المحاضرة الخامسة: التخطيط والبرمجة في مراحل الموسم الرياضي

إن ية لنجاح أي التخطيط والبرمجة في مراحل الموسم الرياضي يعدّان من العناصر الأساس رياضي وتختلف تقسيمات الموسم الرياضي من ناحية التخطيط باختلاف نوع المنافسة فقد يتطلب الأمر تخطيطا كلاسيكيا من خلال تقسيم الموسم إلى 03 مراحل : اعدادية ،منافسة و انتقالية وهو ما يميز عادة الرياضات الجماعية وقد يكون تخطيطا عبر فترات و مراحل مثلما يكون عليه في الرياضات الفردية و القتالية أين تكون المنافسة غير دورية .

1- فترة الاعداد:

- مدتها :

تدوم من 4 الى 10 أسابيع، وفقا لمستوى اللاعبين وحسب المنافسة، اعتمادا على أسس فيزيولوجية، حيث الاثار الإيجابية الأولى للتدريب تظهر بعد 6 الى 10 أسابيع، إلا أنه في كرة القدم المدة الشائعة هي من 6 الى 8 أسابيع .

- أهدافها :

1-تطوير اللياقة البدنية العامة :

- تحسين القدرة الهوائية

- تقوية عضلات الجسم بشكل متوازن.

- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية

2-رفع القدرة على التحمل:

- تحسين قدرة اللاعب على أداء النشاط البدني لفترة طويلة دون تعب.

- التركيز على التحمل القلبي التنفسي والتحمل العضلي

3-تطوير القوة العضلية :

- بناء القوة الأساسية لجميع المجموعات العضلية.

- تحسين قوة التحمل العضلي .

- استخدام تدريبات الأثقال وفق برنامج تدريجي مناسب.

4-تحسين السرعة :

- تطوير سرعة الاستجابة، وسرعة الانتقال.

- إدخال تدريبات السرعة بشكل تدريجي بعد بناء قاعدة التحمل والقوة.

5-تطوير المرونة :

- زيادة مدى الحركة في المفاصل.

- تقليل فرص الإصابة.

-استخدام تمارين الإطالة الديناميكية والثابتة.

6-تحسين التوافق الحركي والتوازن :

- زيادة الكفاءة في التحكم بالحركة.

- رفع مهارة التوازن خاصة في الرياضات التي تتطلب دقة عالية في الأداء.

7-الإعداد النفسي والانضباط الذاتي:

- إعادة اللاعب لروتين التدريب.

- تقوية الالتزام والانضباط.

- تعزيز الروح الجماعية والثقة بالنفس.

8-تصحيح الأخطاء التقنية السابقة:

- مراجعة وتعديل الأسلوب الحركي الأساسي.

- استخدام تمارين تصحيحية وتقنية.

-مراحلها:

1- مرحلة الاعداد البدني العام:

تهدف هذه المرحلة الى التطوير التدريجي والمتوازن لعناصر اللياقة البدنية الوظيفية ،الحركية والتنسيقية من دون رفع مفاجيء للشدة وزيادة متدرجة وعقلانية لحجم التدريب.

2- مرحلة الاعداد البدني الخاص :

تختلف هذه المرحلة عن سابقتها من حيث الأهداف اذ ينتقل العمل من منطق التدريب الكمي الى التمرين النوعي الذي يراعي خصوصيات الرياضة الممارسة في شقها البدني والتقني مع تسجيل تحميل زائد من حيث الحجم والشدة.

3- مرحلة ما قبل المنافسة :

وهي مرحلة الاستعداد الأخير لخوض المباريات الرسمية من خلال تخفيض الحجم والابقاء على شدة عمل مرتفعة مع ادراج منافسات ودية حتى يتسنى لجسم الرياضي من الاستفادة من تدريب نوعي يخضع لمنطق المنافسة.

2- مرحلة المنافسة:

هي الفترة التي تقام بها وخلالها المنافسة وتبدأ بخوض أول مباراة وتنتهي ببلوغ آخر مباراة.

-مدتها: تختلف مدتها من حيث : مستوى ونوع المنافسة والرياضة ولا تقل عن شهرين.

- أهدافها :

1- الوصول إلى قمة الأداء :

- ضبط الحمل التدريبي بحيث يبلغ الرياضي أفضل مستوى بدني وفني ونفسي في توقيت المنافسات الأساسية.

- الحفاظ على التوازن بين التدريب والراحة.

2- المحافظة على اللياقة البدنية المكتسبة:

- الإبقاء على مستوى القوة، التحمل، السرعة والمرونة المكتسبة خلال الإعداد.

- التركيز على جودة التدريب وليس كميته.

3- تحسين وتطوير الأداء الفني والتكتيكي:

- صقل المهارات الفنية المرتبطة بالتخصص الرياضي.

- تطبيق الخطط التكتيكية في ظروف مشابهة للمباريات.

- زيادة الفعالية في اتخاذ القرار والتحركات داخل اللعب.

4- الاستعداد الذهني والنفسي للمنافسات:

- تنمية الثقة بالنفس، وضبط التوتر، وزيادة التركيز.

- استخدام تقنيات الإعداد النفسي مثل التصور العقلي والتحفيز.

5- التحليل المستمر للأداء:

- مراقبة الأداء أثناء وبعد كل مباراة لتحديد نقاط القوة والضعف.

- استخدام التغذية الراجعة لتحسين الأداء في المنافسات القادمة.

6- إدارة الحمل التدريبي لتجنب الإجهاد والإصابات:

- تقليل حجم التدريب وزيادة التركيز على الراحة والاستشفاء.

- استخدام تدريبات خفيفة بين المباريات: تدريبات الاستشفاء أو الاسترجاع.

7-التكامل بين التدريب والمباريات:

- جعل التدريب يخدم الأداء في المنافسة، من خلال تمارين محاكاة المباريات.

- إعداد وحدات تدريبية قصيرة ولكن مكثفة وموجهة نحو أهداف محددة.

8-التركيز على خصوصيات المنافس:

- دراسة المنافسين ووضع خطط تكتيكية مخصصة لكل مباراة.

- تدريب اللاعبين على التعامل مع أنماط لعب مختلفة.

- مراحلها :

تختلف مراحلها حسب نوع الرياضة فقد تكون ذهابا وإيابا أو منافسات اقصائية ...

3- المرحلة الانتقالية:

بعد نهاية يتأق، فيليبوتلايونسلارودلاي في لاجو مر خا دعذ، الراحة النشطة نأ بمرحلة تُعرف أحيا

وعلى الرغم من أنها قد تبدو أقل أهمية، إلا أنها .وقبل بداية الموسم الجديد الموسم التنافسي

.ضرورية جدًا للحفاظ على سلامة الرياضي واستمرارية عطائه على المدى الطويل

-مدتها: تختلف مدتها من حيث : مستوى و نوع المنافسة والرياضة و تكون من أسبوعين إلى 03 أسابيع.

-أهدافها:

-الراحة الجسدية والنفسية:

- التخلص من التعب البدني الناتج عن الأحمال التدريبية والمباريات.

- التقليل من الضغوط النفسية والتوتر المصاحب للمنافسات.
- الوقاية من الإرهاق والإصابات المزمنة:
- إعطاء الجسم الفرصة للتعافي الكامل، خاصة المفاصل والعضلات.
- المحافظة على مستوى بدني مقبول:
- تفادي التراجع الحاد في اللياقة البدنية من خلال النشاطات الخفيفة .
- علاج الإصابات واستكمال التأهيل:
- متابعة العلاج الطبيعي.
- تنفيذ برامج خاصة للتأهيل العضلي والتقويم الحركي.
- المراجعة والتقييم الفني:
- تحليل الأداء خلال الموسم.
- تحديد نقاط القوة والضعف تمهيداً لتخطيط الموسم القادم.
- التحضير النفسي للموسم الجديد:
- تجديد الدافعية والتحفيز.
- كسر الرتابة واستعادة الحماس للتدريب.

المحاضرة السادسة:

التخطيط والبرمجة للدورات التدريبية

المحاضرة السادسة: التخطيط والبرمجة للدورات التدريبية

1- الدورة التدريبية الصغرى: microcycle

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى (10) أيام أو قد تقل إلى يومين تدريبيين، وبذلك يمكن أداء من (1-2) وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود (4-12) وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي. (بسطويسي أحمد، 1999).

وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل مرحلة من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة منافسات أم دورة استشفاء، كما يتم تشكيل حمل الدورة الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة.

حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب وإستعادة الشفاء بالوصول إلى التعويض الزائد، وعلى ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية الطويلة والمتوسطة حيث تتشكل منها تلك الدورات. وتعتبر كل دورة صغرى بما تحتويه من وحدات تدريبية وحدة متكررة ذات إختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية وحتى نهايتها، فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها ليس فقط من مرحلة لأخرى، بل من دورة تدريبية لأخرى لاحقة ومن سنة تدريبية لأخرى أيضا.

ومن العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى، يذكرها (أحمد الباسطي 1998)

نقلا عن: (Mateveiv 1981)

-نظام حياة الرياضي.

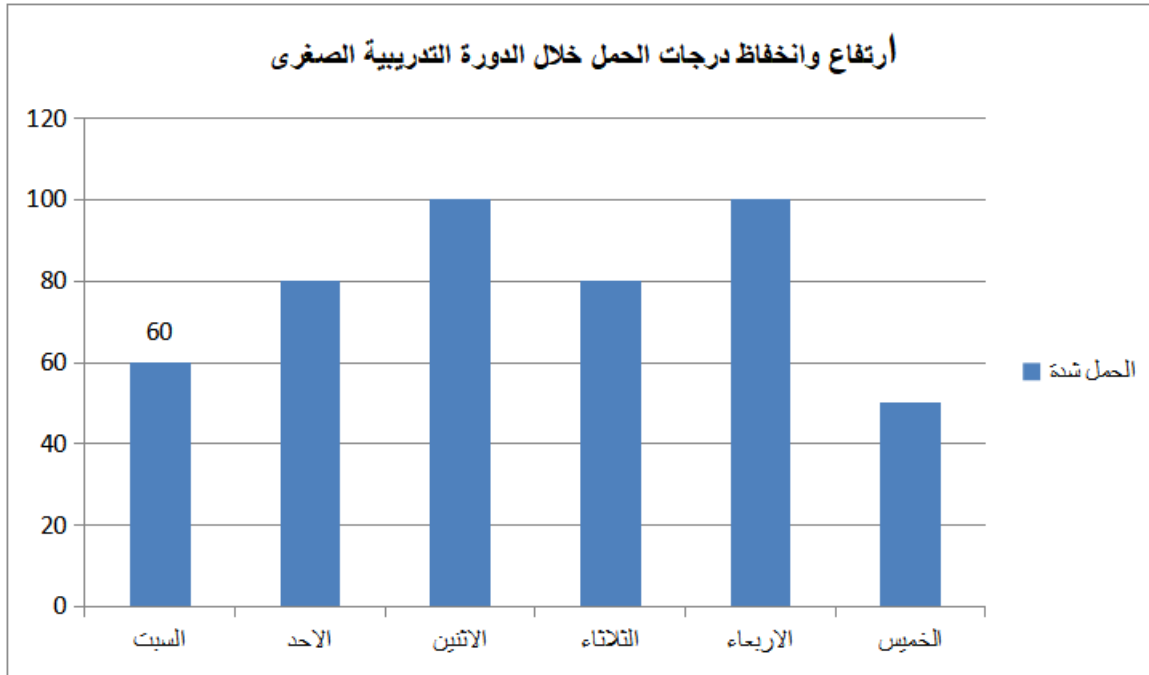
-عدد الوحدات التدريبية.

-رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية.

2-مكانة دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب:

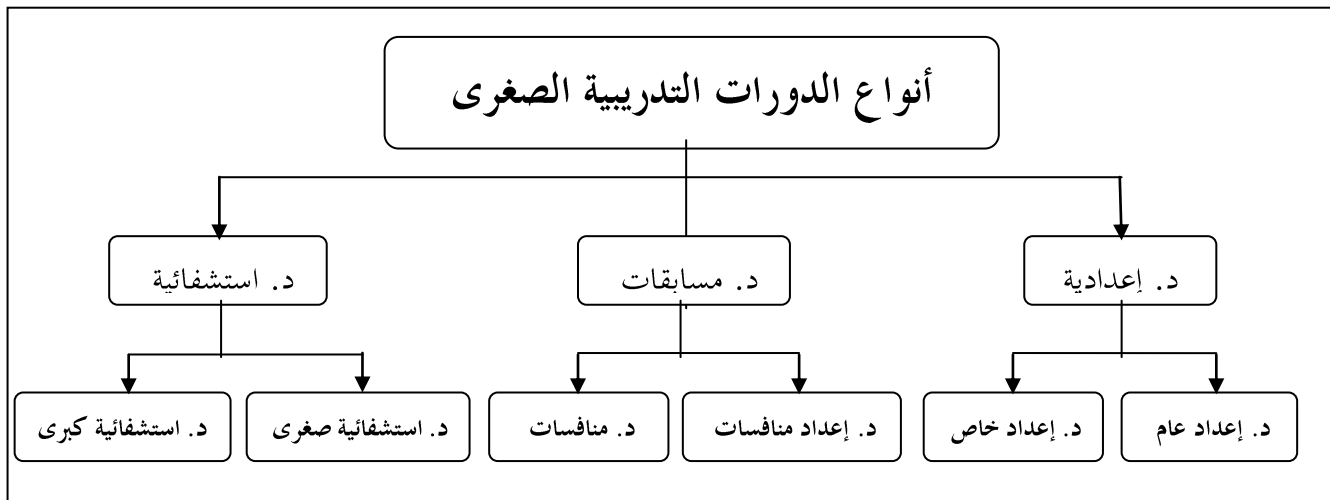
ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل لمختلف الرياضيين على اختلاف المستويات، لذا يتطلب من المدرب اختيار الدورة المناسبة طبقا لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

ويضيف (Cazorla,2005) أنه يجب احترام مبادئ برمجة التدريب المذكورة سابقا F.A.I.T.P.A.S.، كما يجب أن يكون ترتيب الدورات التدريبية الصغيرة متناسقا ومنسجما لعدة أسابيع متتالية أي خلال نفس الدورة التدريبية المتوسطة.



شكل رقم: (03) يوضح تشكيل دورة حمل وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) ويلاحظ ارتفاع وانخفاض درجات الأحمال المختلفة.

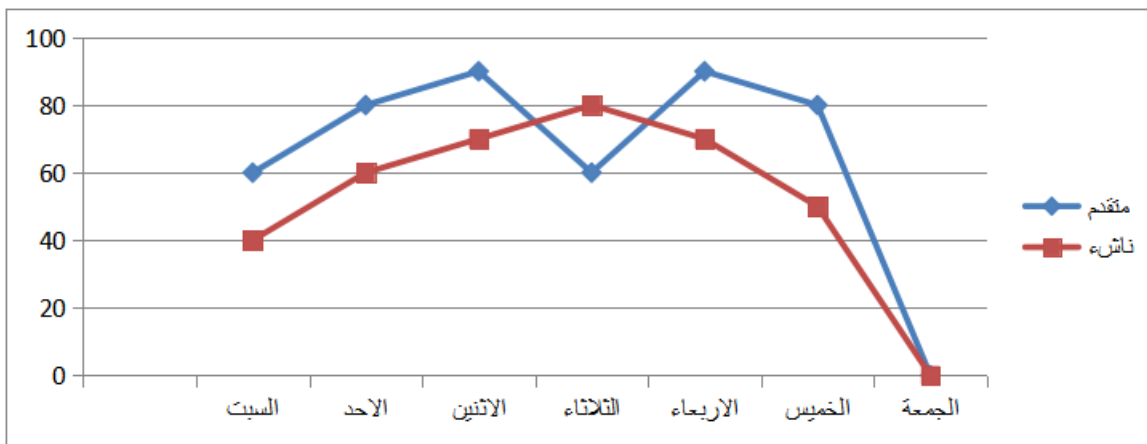
3- أنواع الدورات التدريبية الصغرى: يمكن تقسيمها من خلال الموسم التدريبي إلى :



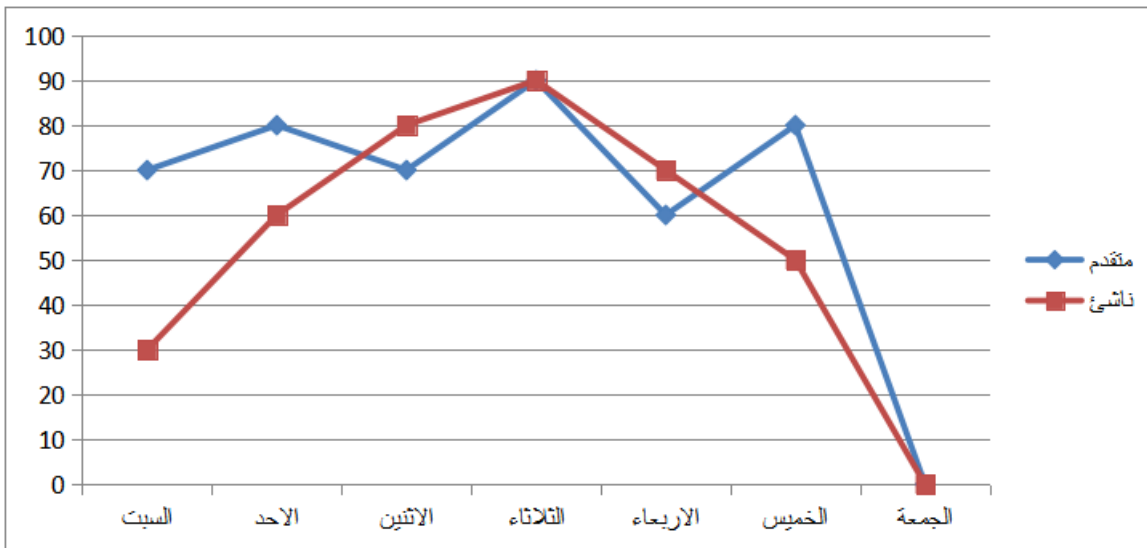
شكل رقم 04 يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى

1-دورة الإعداد : تمثل أهمية كبيرة عند تخطيط وتشكيل حمل التدريب والذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات المتوسطة الموسمية ولذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم الإعداد العام وتسمى بدورة الإعداد العام هذا بالإضافة إلى أهميتها أيضا لا في المسابقات الإعدادية والرئيسية التي تسمى بدورات الإعداد الخاص .

نموذج لتشكيل التدريب لدورة إعداد عام



شكل رقم : (05) يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى إعداد عام.

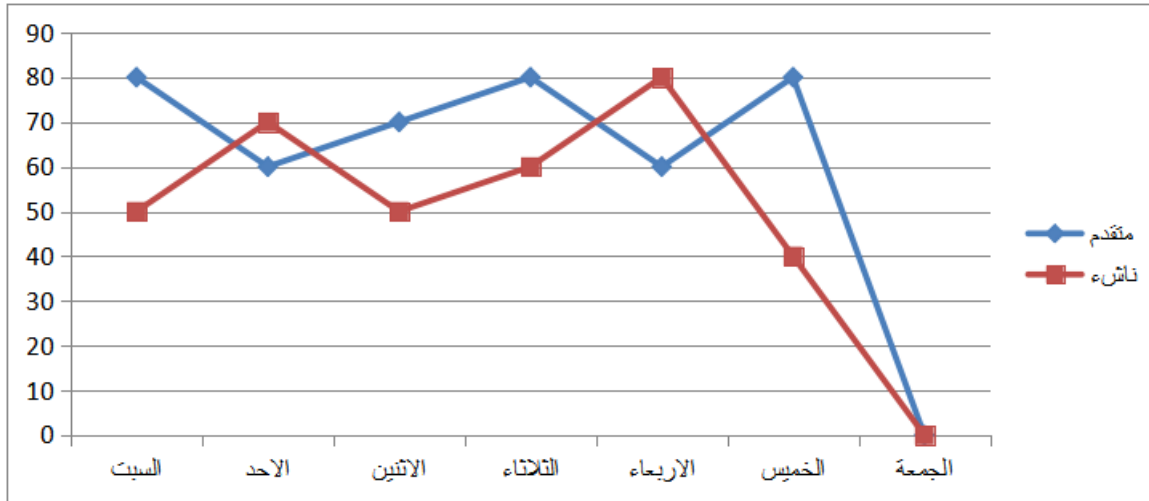


شكل رقم : (06) يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى إعداد خاص.

2-دورات المسابقات : تختلف من فعالية رياضية لأخرى في تشكيلها حيث ترتبط بشكل رئيسي مع

البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات ونظام وقواعد المسابقات وتنقسم هذه الدورات إلى دورات

الإعداد للمنافسات ودورات منافسة خاصة .



شكل رقم : (07) يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى منافسات.

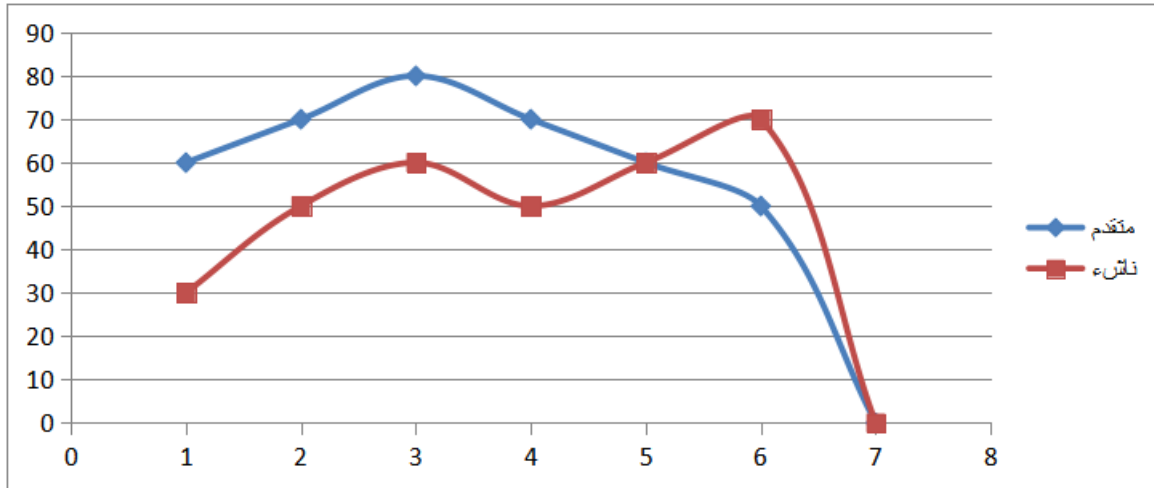
3-دورات استعادته الشفاء : تمثل تلك الدورات أهمية فسيولوجية ذات تأثير كبير على تقدم

مستوى اللاعب فهي بمثابة دورات علاجية وتكيف بين متطلبات التدريب والحالة الوظيفية للاعب

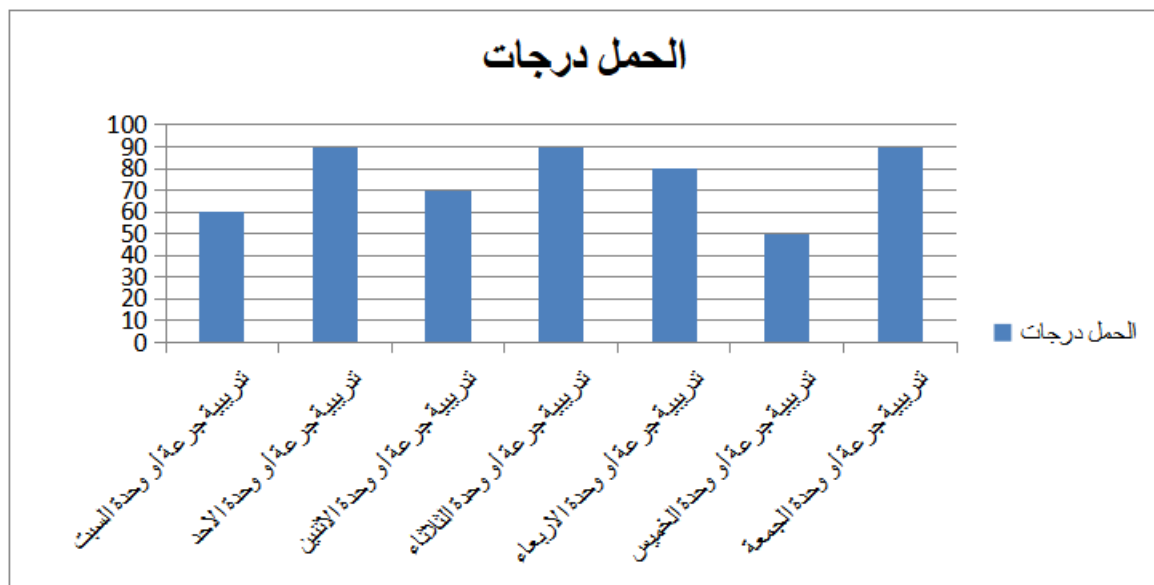
وعادة ما تستخدم بعد أداء اللاعب دورات ذات طابع خاص تنافسي وبشدة عالية أو بعد إنتهاء

الموسم التدريبي السنوي وتنقسم إلى دورة راحة إيجابية نشطة صغرى ودورة راحة إيجابية نشطة

كبيرة .



شكل رقم : (08) يوضح تشكيل الحمل خلال دورة صغرى إستشفائية.



شكل رقم : (09) يوضح تشكيل دورة حمل أسبوعية صغرى تتكون من عدد من الوحدات التدريبية ويلاحظ ارتفاع وانخفاض درجات الأحمال المختلفة.

4- الدورة التدريبية المتوسطة :

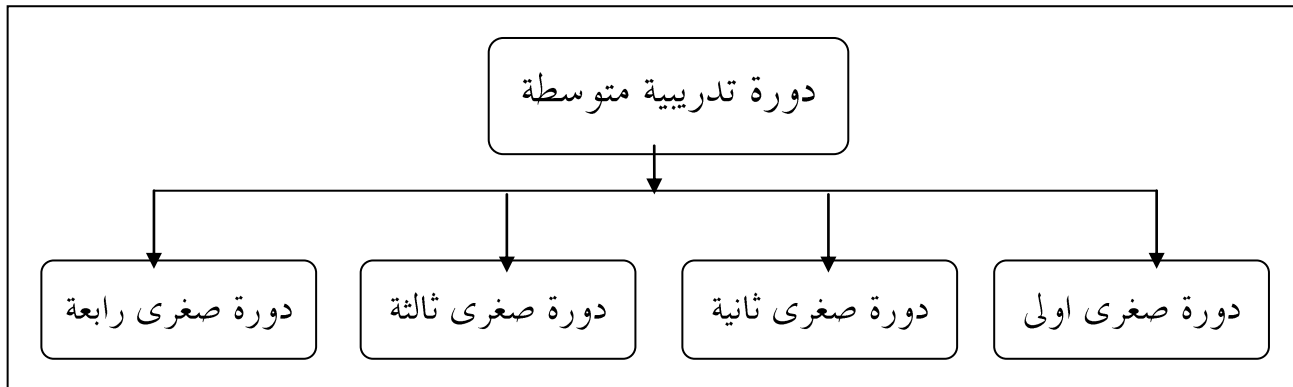
تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي وهو عادة ما تتكون من عدة دورات

صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 2-6 دورات ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها

المرتبط بطول الموسم التدريبي وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر وهذه الفترة تعتبر

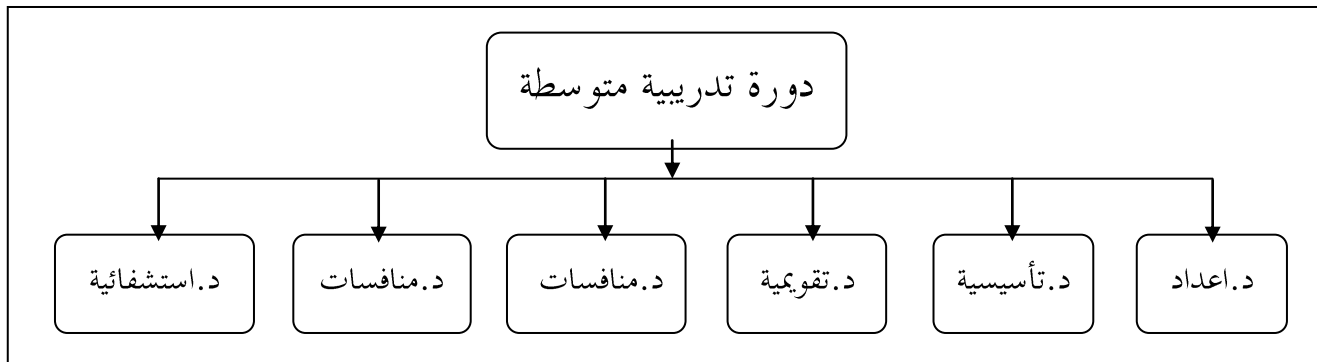
مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الطبيعي الشهري للإنسان بناءً على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان

ونشاطه البدني يأخذ شكلا تموجيا ما بين الارتفاع و الانخفاض وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوم تقريبا وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضات ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى .



شكل رقم: (10) يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة.

5- أشكال الدورات المتوسطة: يمكن تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي

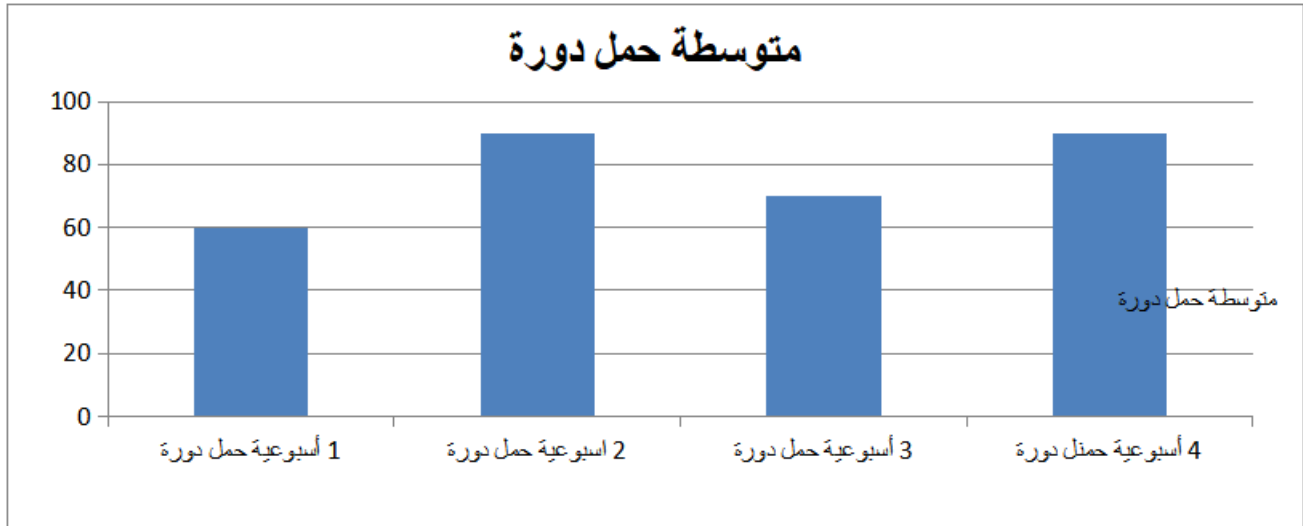


شكل رقم: (11) يوضح نموذج لأشكال الدورات التدريبية متوسطة.

أ-الدورة الإعدادية : تتشكل عادة من دورتين إلى 3 دورات إعداد صغرى تستخدم في الحالات التالية

- عند بدأ إعداد اللاعب في موسم الإعداد العام .

- عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد الإصابة .
- ب-الدورة التأسيسية : تتشكل من 4-6 دورات صغرى ويمكن تلخيص مهامها في :
 - الوصول بحجم التدريب إلى معدله الطبيعي .
 - ترقية المهارات الرياضية الفنية والخططية .
- ج- الدورة التقويمية: تتواجد قبل دورات الإعداد للمنافسة للوقوف على مستوى اللاعب حتى تظهر نقاط الضعف عنده وبذلك يمكن تشكيل الدورة التقويمية المتوسطة بحيث تحتوي على دورتين أساسيتين تدريبيتين صغيرتين ودورة منافسة تقويمية صغيرة يتبعها دورة صغيرة إستشفائية للوقوف على حالة اللاعب.
- د-دورة الإعداد للمنافسات : تعتبر دورة إعدادية مباشرة لموسم المنافسات أو لمنافسة خاصة هامة .
- هـ-دورة المنافسات : تختلف الدورات الخاصة للألعاب من دورات المسابقات الفردية من حيث طول فترة المنافسات والتي تتراوح بالنسبة للألعاب الفردية في حدود 2-3 دورات أما بالنسبة للألعاب الجماعية ككرة الطائرة مثلاً فتتوقف عدد الدورات على طول فترة المنافسات .
- و-الدورة الإستشفائية: يتوقف تشكيل تلك الدورات على أنماط اللاعبين في مدى تقبلهم للأحمال التدريب.



شكل رقم: (12) نموذج لتشكيل دورة حمل متوسطة تتكون من دورات حمل أسبوعية (صغرى).

6-الدورة التدريبية الكبرى :

يقصد بها الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة وهي في نفس الوقت إحدى

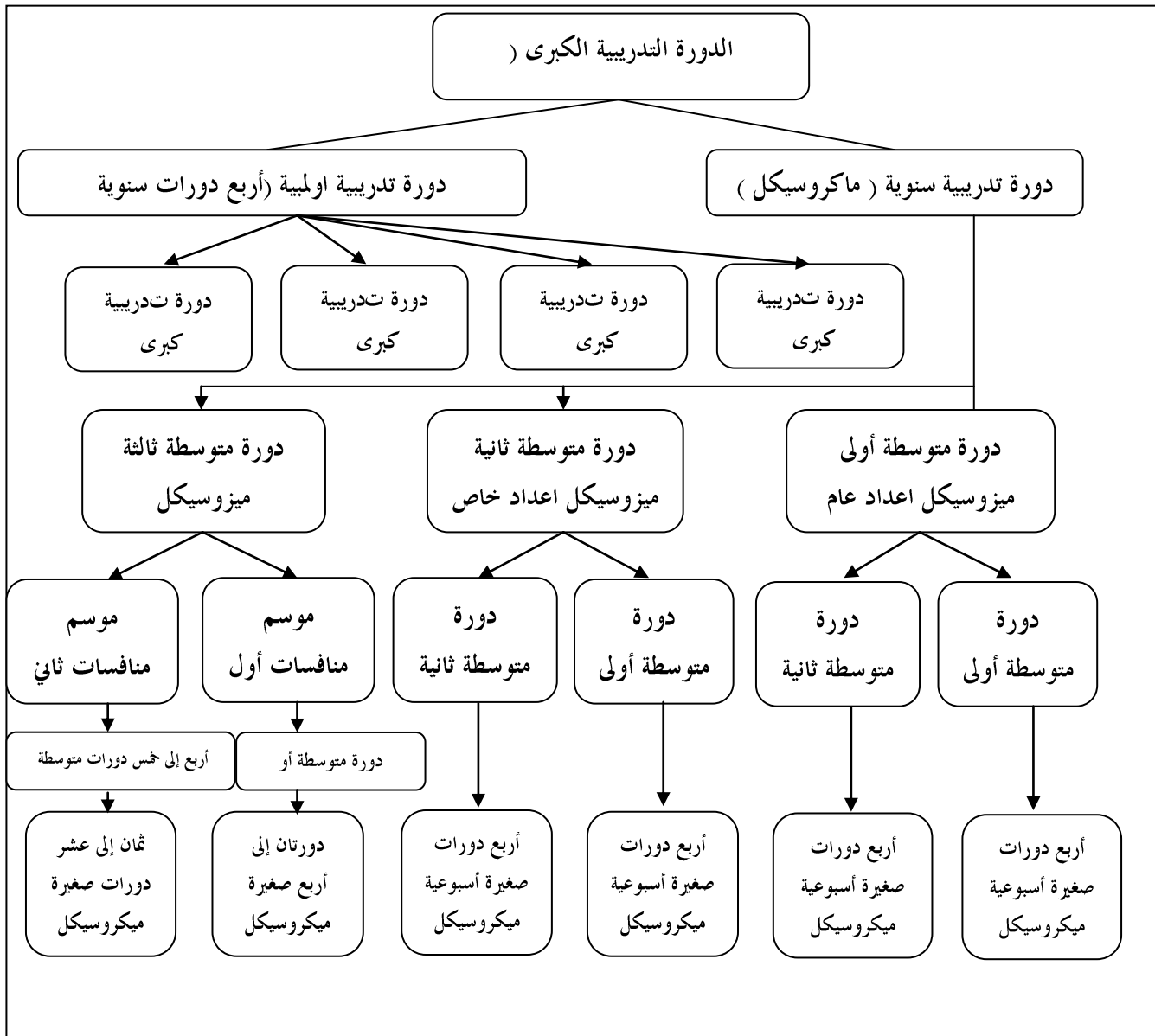
حلقات الإعداد طول العام الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة

سنوات ونظرا لزيادة حجم المنافسات والبطولات الهامة خلال العام الواحد فقد يتطلب الأمر تنفيذ

عدة دورات كبرى خلال السنة

الواحدة ولذلك أصبح هناك ما يسمى بالدورة الواحدة وهناك السنة ذات الموسمين ثم الثلاثة

مواسم



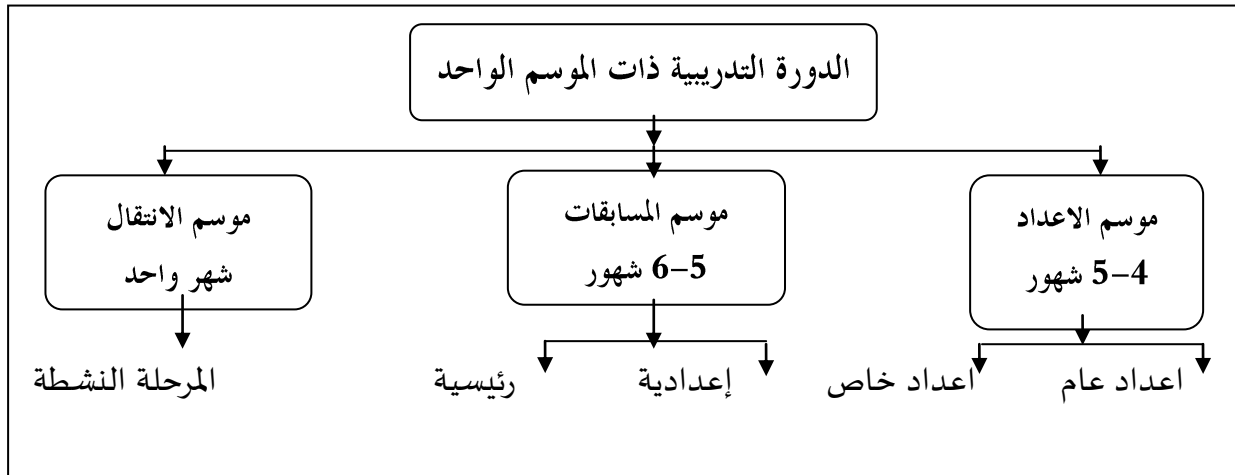
الشكل رقم 13 يوضح مخطط دورة تدريبية كبرى

7-أنواع الدورات التدريبية الكبرى :

الدورة التدريبية الكبرى ذات الموسم الواحد :

يعتبر "رابا" في تقسيمه للدورة التدريبية الكبرى ذات الموسم الواحد على نظرية "ماثيفاف" حيث

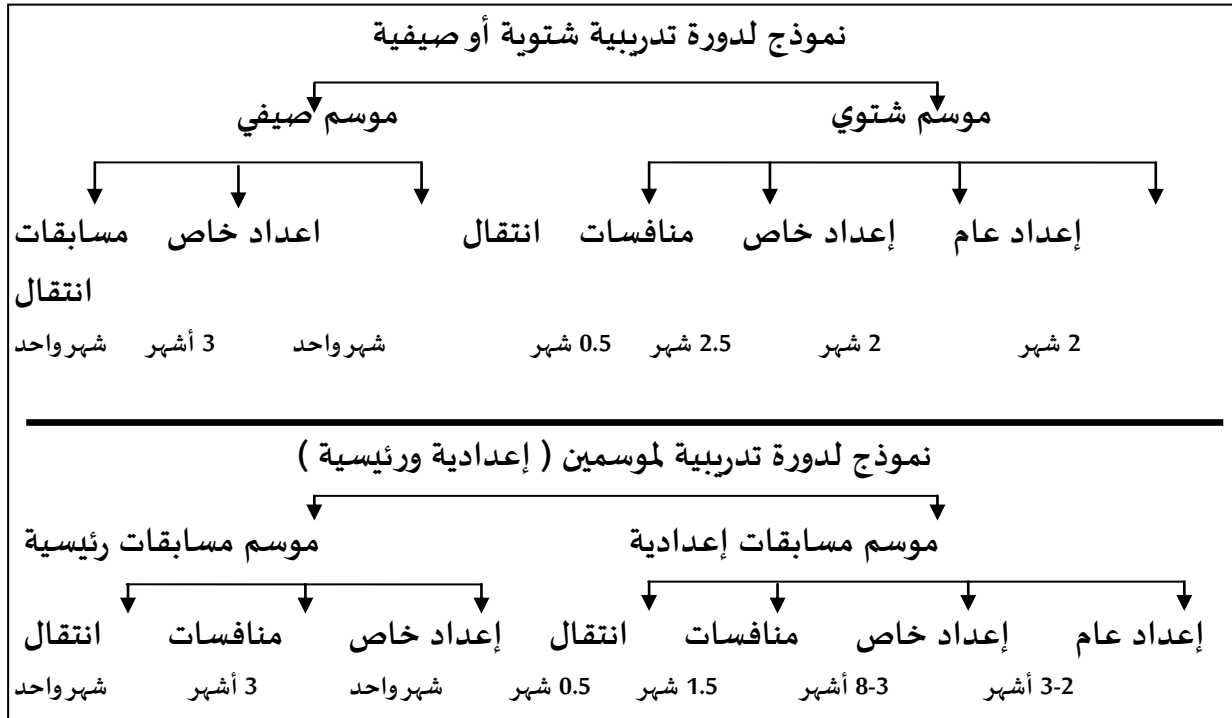
قسم السنة التدريبية إلى 3 أقسام رئيسية كما يلي :



شكل رقم: (14) يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات موسم واحد.

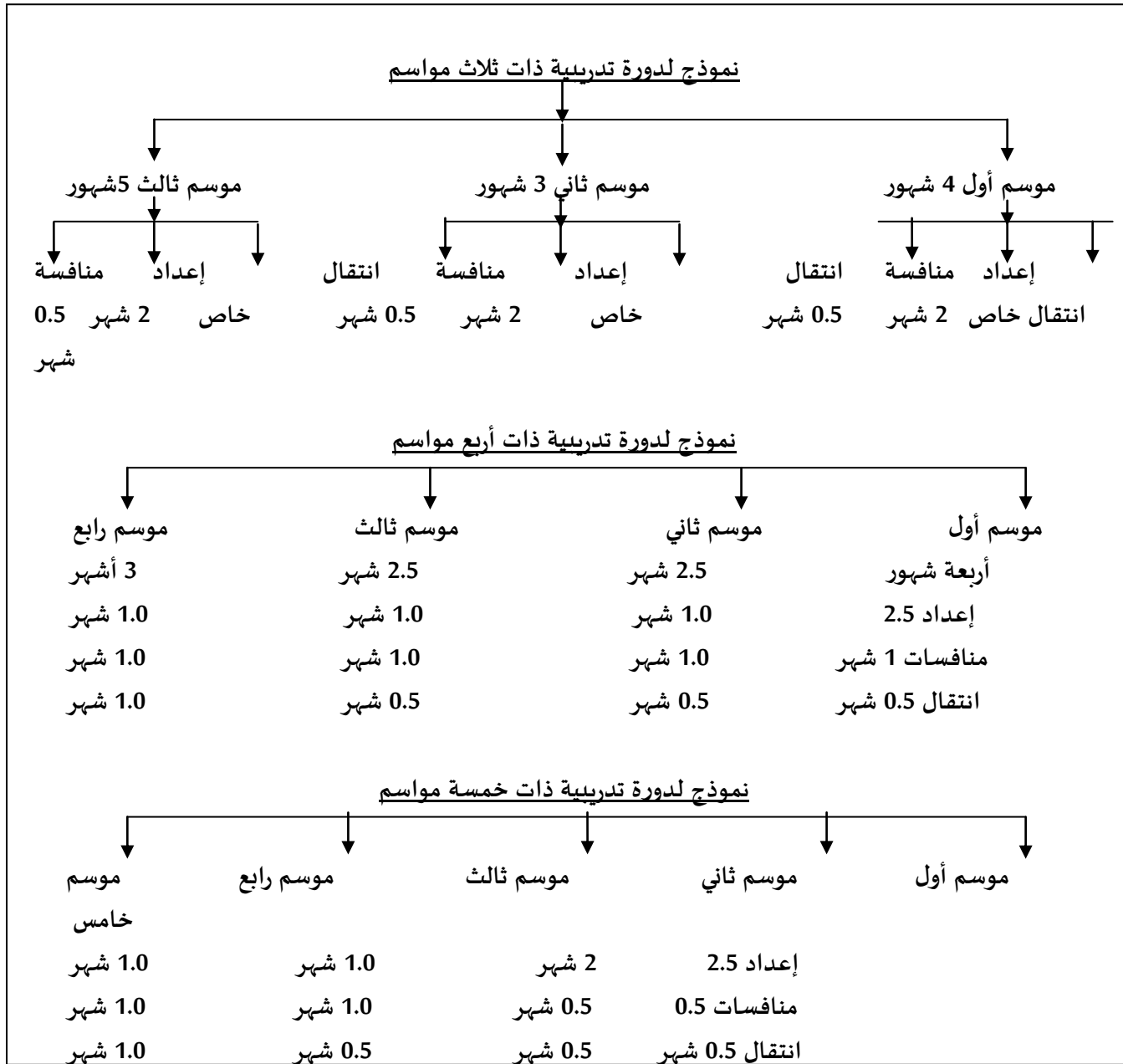
أ-الدورة التدريبية ذات الموسمين :

تعتبر من أكثر الدورات استخداما لدى المدربين حيث يمكن استخدام هذا التقسيم في موسمين رئيسيين الشتوي والصيفي ويمكن استخدامه عند تقسيم موسم المسابقات إلى إعدادي ورئيسي حيث تختلف فترات الإعداد العام والخاص كما مبين في النموذجين :

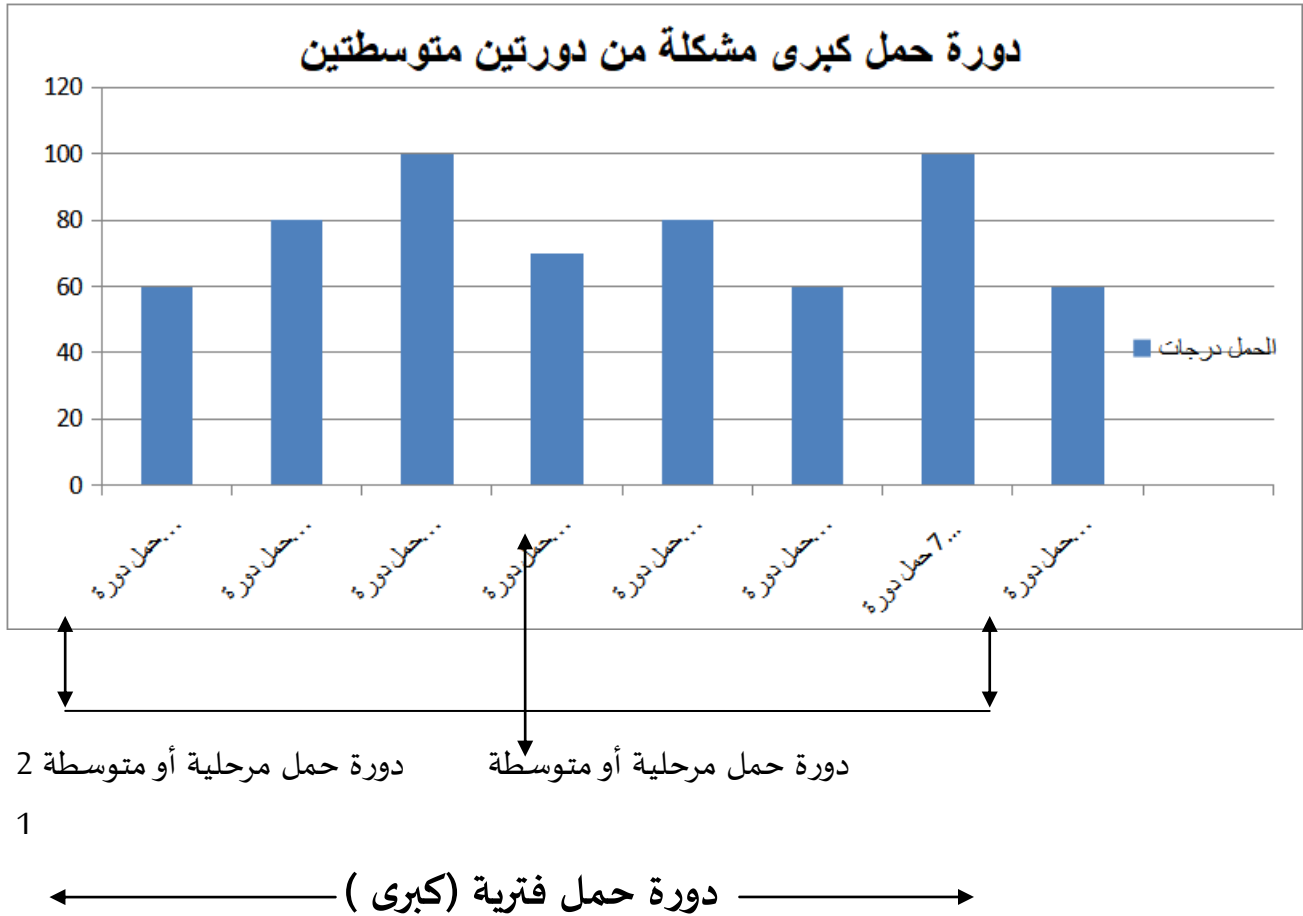


شكل رقم: (15) يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات موسمين.

ب-الدورة التدريبية ذات الثلاث حتى الخمس مواسم: ويتوقف التخطيط للتدريب فيها على عدد القمم التي يجب أن يصل إليها اللاعب في السنة حيث تمثل تلك القمم البطولات الهامة والتي يجب أن تصل الفورمة الرياضية لكل لاعب فيها أعلى مستوى ممكن.



شكل رقم: (16) يمثل نموذج لدورة تدريبية ذات الثلاث حتى الخمس مواسم.



شكل رقم: (17) نموذج لتشكيل دورة حمل كبرى تتكون من دورتي حملين أسبوعيتين.

المحاضرة السابعة: التخطيط والبرمجة للحصص التدريبية

المحاضرة السابعة: التخطيط والبرمجة للحصص التدريبية

1- تعريف الوحدة التدريبية:

تعرف وحدة (جرعة التدريب) بأنها " مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق " كما تعرف وحدة التدريب بعدة مسميات أخرى منها: " وحدة التدريب اليومية، الخطة اليومية، الدرس التدريبي " وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثا الخططية. كما قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

2- برمجة الوحدة التدريبية:

عند برمجة أي وحدة تدريبية يجب مراعات الشروط التالية:

- تحديد الأهداف.
- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.

- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين .

- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها .

- تدوين تاريخ الوحدة .

- تدوين الزمن الكلي المستغرق .

- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهدة. (مفتي إبراهيم، 2001).

3- التغيرات الناتجة عند الحصة التدريبية:

إن التطور التدريجي "لحالة التدريب" (أو الحالة البدنية المحددة) للرياضي ناتج عن امتداد وتعزيز التغيرات التي تم الوصول إليها في نهاية الحصة التدريبية. حيث تتجلى بطريقتين:

1- من خلال مرحلة تغيير فورية: والتي يمكن أن تستمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات حسب الشدة ومدة التمارين التي سبقتها وتعتمد أيضًا على مستوى التدريب والخصائص الفردية للرياضي، وتتميز هذه المرحلة باستعادة التوازن المضطرب بسرعة أو ببطء لوسط الداخلي (مختلف الأجهزة الوظيفية).

2- ومن خلال مرحلة البناء: يتم خلالها تغييرات دائمة للأعضاء والأنسجة العاملة، وذلك تحت تأثير المشاركة للتمثيل الغذائي وعدد معين من التفاعلات الكيميائية الحيوية، وبمرور الوقت يُعرّف هذا على أنه تكيف مستمر.

في الواقع، عادةً ما يحدث هذا التطور نتيجة للتفاعل المثالي بين التمرين والراحة، والذي يلعب دورًا رئيسيًا في برمجة التدريب. اعتمادًا على نوعيتها، يمكن أن تشكل هذه العلاقة، ضمن دورة تدريبية مصغرة، ثلاثة أنواع رئيسية من التفاعلات:

1 - تأثير ضئيل أو معدوم.

2- التحسين الأمثل لحالة الجسم.

-عندما يتم وضع عدد قليل جدًا من الحصص التدريبية ذات شدة مرتفعة (1 أو 2) في الدورة التدريبية المصغرة، يتم الحصول على النوع الأول من النتيجة.

- تحدث تفاعلات النوع الثاني عندما يتم وضع العدد الأمثل من هذه الحصص مع التناوب المناسب لعمليات الاسترجاع.

3- وأخيرًا، يمكن أن يؤدي سوء استخدام الحصص ذات الأحمال العالية (الكثير مما يسمى بالحصص اللبينية "اللاكتيك"، وتدريب الوزن بأحمال ثقيلة جدًا، والاسترجاع غير الكافي) إلى حالة التدريب الزائد.

- من ناحية أخرى نعلم أن إعادة التكوين، أو حتى التعويض الزائد، لبعض الوظائف واحتياجات الطاقة المستخدمة، تحدث في أوقات مختلفة. لذلك هناك اختلاف في المدة اللازمة لظاهرة الاسترجاع.

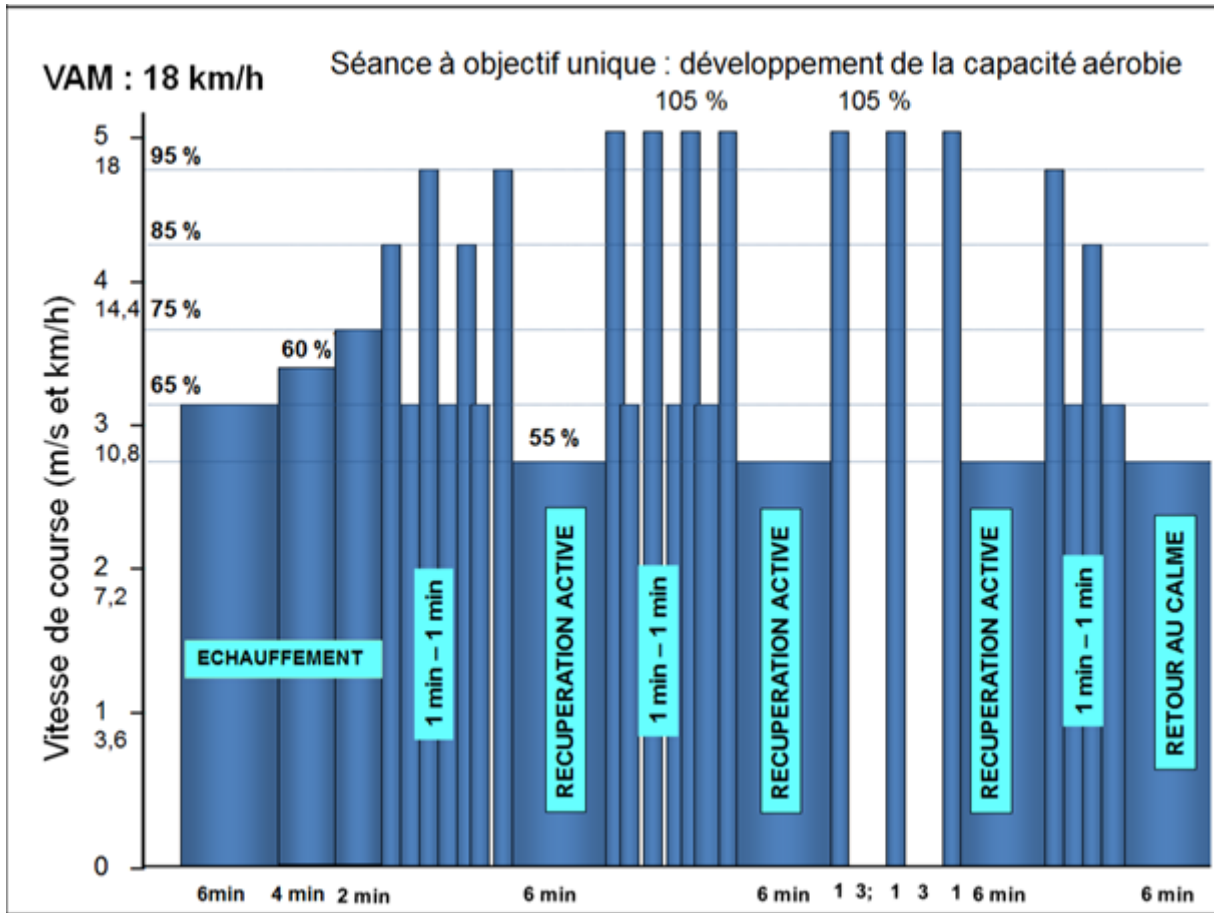
- ومن ناحية أخرى، التعب على وجه الخصوص يعمل على تحفيز وتسريع عملية إعادة تكوين الاحتياطات المستخدمة. كلما انخفض المستوى الأولي لهذه الاحتياطات الطاقوية، كلما زادت إعادة تكوينها بسرعة وبتكرز أعلى من المستوى الأولي.

وبالتالي، فإن كل شيء يعتمد على مستوى إستعمال مصادر الطاقة المختلفة أثناء التمارين والحصص التدريبية المقترحة (مبدأ الحمل الزائد). (Cazorla,2005)

4- تصنيف الحصص التدريبية:

تختلف الحصص التدريبية من حيث الهدف أو عدد الأهداف المراد الوصول إليها، وهذا تبعا لنوع الدورة التدريبية الصغيرة والمرحلة التي تكون فيها، ويمكن اختصارها في:

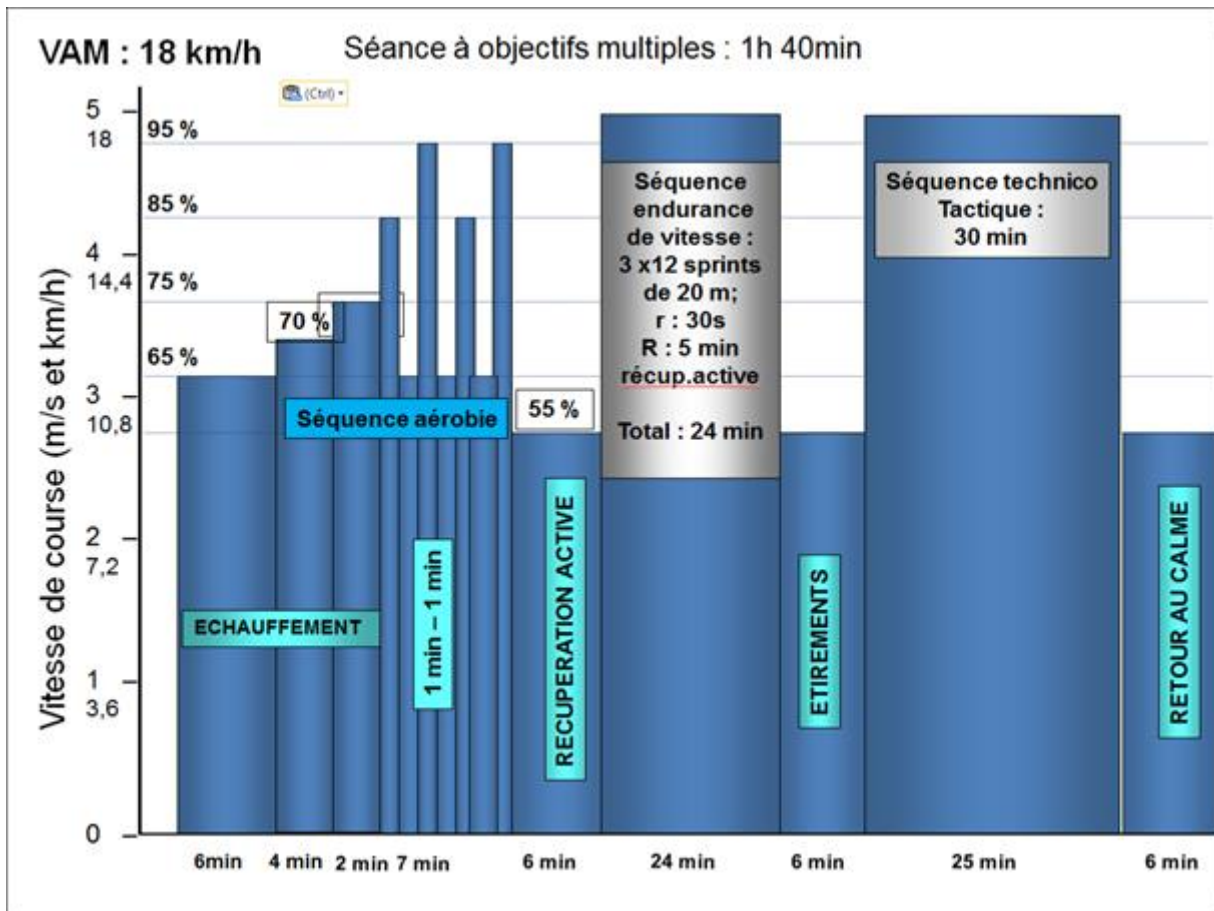
1- الحصص التدريبية ذات الهدف الواحد: وهي تستنفد احتياطات الطاقة المطلوبة وفقًا لشدة التمرين ومدته وبطريقة أعمق وموضعية للغاية، يؤدي هذا إلى إعادة تكوينها بشكل انتقائي وقد يكون لها تأثير محدد للغاية. لذلك فإن هذا النوع من الحصص يتميز بدقة التأثير الفسيولوجي المطلوب، يمكن على وجه الخصوص، تقديم هذه الحصص لرياضي حددنا له أوجه قصور في أدائه البدني، وبشكل أكثر تحديدًا، وفقًا لتخصصه أو المنصب الذي يشغله في فريق رياضي جماعي. بشكل عام، من الأفضل استخدام الحصص ذات الهدف الواحد في الدورات الصغيرة الأولى لاستئناف التدريب وكذلك في مرحلة خفض الحجم. ويمكن استخدامها أيضًا طوال الموسم الرياضي حيث تشكل حصة أو حصتين مع "حمل" عالٍ خاص بنوعية الدورة التدريبية الصغيرة. ويتم استعمالها أيضًا وفقًا للصفة المهيمنة للدورة الصغيرة ويتم تنسيقها إما مع حصص ذات أهداف متعددة، أو مع حصص ذات صفة مهيمنة تسهل الاسترجاع.



الشكل (18): حصة ذات هدف واحد (تطوير القدرة الهوائية) (Cazorla, 2005)

2- ال حصص متعددة الأهداف: (الشكل 18) لها تأثير أقل عمقاً ولكن أكثر عمومية على الجسم. حيث نسعى من خلالها إلى تطوير متناغم لجميع الصفات في نفس الوقت، ولكن لا يمكنه تحقيق التطور المثالي لإحدى هذه الصفات، يفضل هذا الاختيار خاصة في تدريب الرياضيين الشباب وخلال الموسم عندما تكون القدرات المختلفة المطلوبة للأداء في قمة تطورها بالفعل وفي فترة الاعداد الخاص بطبيعة النشاط الممارس. بفضل هذا النوع من الحصص، من الممكن الحفاظ على حالة بدنية جيدة ومستقرة وكذا الحفاظ على الصحة الجسدية، مما يجعلها موصى بها للبالغين غير المتنافسين بغض النظر عن أعمارهم.

3- الحصص التدريبية ذات الصفة المهيمنة بدرجة كبيرة: تستخدم الحصص ذات المهيمنة الكبيرة (الشكل 12) مجموعة من الطرق من أجل تطوير صفة واحدة أو حتى صفتين، دون إهمال الصفات الأخرى، ويجب استعمال هذا النوع من الحصص وفقاً للتسلسل الزمني لـ "الموسم". على سبيل المثال، في بداية الموسم، من الأفضل التركيز بشكل كبير على التطوير الفعال للقدرة الهوائية دون إهمال السرعة والخفة، ثم الاقتراب بشكل أكثر تحديداً من تطوير القدرات اللاهوائية اللاهوائية، وثانياً. اللبنيّة.



الشكل (19): مثال عن حصة تدريبية متعددة الأهداف (Cazorla,2005)

4-تناوب الحصص التدريبية من أجل الحصول على التأثير الأمثل:

يعتمد حسن اختيار أهداف الحصص التدريبية المتتالية على التأثيرات المتبادلة للاستثارة الفسيولوجية المختلفة (الجدول 5)، وبالطبع على العدد الفعلي لـ ل حصص التدريبية المخطط لها في الأسبوع.

- في حالة حصتين في رياضات معينة، قد نـ ستغرق وقتًا أطول للحصول على النتائج وتكون غير مؤكدة (عشوائية) في هذه الحالة، يقوم المدرب باختيار أولوية دمج الاعداد البدني في الأشكال المهارية والمهارية التكتيكية للتدريب، ويتم تخصيص حوالي ثلثي الوقت للإعداد الـ مهاري والمهارية التكتيكية الذي يدمج التحضير البدني مع السعي إلى احترام المبادئ المذكورة سابقًا، وخلال الثلث المتبقي والذي يفضل برمجته بعد الإحماء مباشرة، كما يجب أن تـ برمـج إحدى الـ حصص على أهداف متعددة بينما في الحصّة الأخرى يتم تحديد عنصر أو اثنين من العناصر المهيمنة الرئيسية.

6- برمجة الحصص التدريبية عالية الشدة خلال الدورة التدريبية الصغيرة:

أن برمجت الحصص التدريبية العالية الشدة وذات الأحمال التدريبية المرتفعة هي النقطة التي تفصل بين نجاح أو فشل التخطيط الرياضي، ويرتكز عدد هذه الحصص المبرمجة على مستوى الرياضي الذي يتنافس فيه، على سبيل المثال، تتطلب مستويات "النخبة" و "البطولات الوطنية" حاليا تكثيفًا كبيرًا للتدريب، والذي لا يمكن الوصول إليه دون زيادة عدد الـ حصص عالية الشدة في الدورة الصغيرة، لذلك من الضروري مراعاة التأثير التراكمي لمثل هذه الحصص التدريبية.

ويجب أخذ الحيطة والحذر عند برمجة حصتين تدريبيتين عاليتي الشدة ولهما نفس الهدف ونفس التأثيرات التراكمية وبفاصل زمني 24 ساعة في نفس الدورة الصغيرة، ويمكن برمجتها بالنسبة للرياضيين المتدربين بشكل جيد ومستمر ومع مراعات فترة الاسترجاع البينية (24 إلى 36 ساعة)، ومع الأخذ بعين الاعتبار وجود تعب خاص، عصبي أكثر منه أضي، ويترجم هذا التعب بانخفاض الاستثارة، وتدهور ملحوظ في سرعة الحركية، وبالتالي تأثير معاكس لما نسعى اليه.

إن برمجة حصتين أو ثلاث حصص أسبوعية بشدة عالية وبأهداف مختلفة، حتى وإن كانت مبرمجة على فترات متقطعة كل أربع وعشرين ساعة، لا تكون لها نفس العيوب السابقة الذكر.

بشكل عام، لا تؤدي حمولة العمل الكبير، الذي يتم برمجتها على خلفية من التعب الناجم عن حصة مختلفة تمامًا عن الأولى، إلى تفاقم التعب الخاص، ولكنه يتسبب في انخفاض الجانب آخر من الأداء. على سبيل المثال، حصة "السرعة" التي يتم برمجتها بعد حصة "المداومة الهوائية" يمكن ملاحظة أن إمكانيات السرعة تقل ولكنها لا تقلل من مستوى المداومة الهوائية.

برمجة ثلاث أو حتى أربع حصص أسبوعية بشدة عالية وبأهداف مختلفة هي الحد الأقصى الذي يمكن أن يُطلب من رياضي محضر جيد إجراؤها دون المخاطرة بالوقوع في التدريب الزائد، يجب أن تحترم الدورات الصغيرة التي تشتمل على أربع من هذه الحصص، ليس فقط مبدأ التأثير التراكمي، ولكن أيضًا التناوب الأساسي بين العمل والاسترجاع.

7- طبيعة ومدة الاسترجاع الفاصلة بين الحصص التدريبية:

في حالة الدورات التدريبية الصغيرة التي تتكون من ثلاث إلى أربع حصص:

-ست ساعات بعد الحصة الأخيرة، أو بعد المنافسة أو مباراة نهاية الأسبوع، يكون انخفاض في جميع إمكانات الطاقة.

-بعد أربع وعشرين ساعة، وبصرف النظر عن الاستطاعة اللبئية (la puissance lactique) التي لا تزال أقل من مستواها الأصلي، فقد استعادت جميع إمكانات الطاقة الأخرى قيمها الأولية.

- بعد ستة وثلاثين إلى ثمانية وأربعين ساعة، أي عندما تستأنف دورة صغيرة جديدة عادةً بعد المنافسة، تكون جميع الإمكانيات قد عادت إلى مستواها الأولي بل وتجاوزته.

بالإضافة إلى ذلك، وكما ذكرنا سابقًا، فإن الزيادة الكبيرة في تناول الكربوهيدرات أثناء الوجبات بعد المنافسة، تعزز الاسترجاع بشكل خاص لإعادة شحن احتياطي الجليكوجين.

المحاضرة الثامنة: التخطيط للاسترجاع في التدريب الرياضي

المحاضرة الثامنة: التخطيط للاسترجاع في التدريب الرياضي

سم لا فالج.عنصرًا أساسيًا في العملية التدريبية، وهو لا يقل أهمية عن التمرين ذاته (يُعد الاستشفاء لذا فإن التخطيط العلمي لفترات .يتحسن أثناء التدريب، بل أثناء الراحة والتعافي التي تعقب الجهد .الاسترجاع هو مفتاح التطور وتجنب الإجهاد والإصابات

1- مفهوم الاسترجاع في التدريب الرياضي:

هو دني، وتشمل استعادة العملية التي يقوم بها الجسم لاستعادة حالته الطبيعية بعد الجهد البدني، وإزالة التعب الجسدي والعقلي، وإعادة التوازن الفسيولوجي والنفسي.

2- أهمية الاسترجاع :

بعد أي نشاط بدني، يحدث إجهاد للجسم من الناحية العضلية، العصبية والنفسية لهذا يحتاج الرياضي بعدها إلى فترة استرجاع ليتمكن الجسم من:

- إصلاح الأضرار الدقيقة في العضلات.

- إعادة توازن السوائل والأملاح.

- تعويض نقص الطاقة .

- استعادة التركيز والدافعية.

3- أهداف الاسترجاع:

- منع الإجهاد المزمن.

- تسريع التكيف الإيجابي مع التدريب.

- تجديد الطاقة.

- تقليل خطر الإصابات.

- ضمان الاستمرارية في الأداء العالي.

4-أنواع الاسترجاع :

1-الاسترجاع البدني :تعافي العضلات وأجهزة الجسم من الجهد البدني،من أهم وسائله:

- التخطيط الجيد للاحمال التدريبية

- التخطيط الجيد للراحة بين (التكرارات، المجموعات، التمارين، الحصص، مختلف انواع الدورات التدريبية)

- التتابع المنطقي والمنهجي للصفات البدنية دخل الحصة التدريبية الواحدة او خلال حصتين متتاليتين.

- التغذية الصحية قبل وبعد التدريب والمنافسة.

- الحساب الجيد للمصروف الطاقوي لتعويضه بشكل نوعي

- الترطيب الجيد للجسم بالماء والمشروبات الرياضية الضرورية

- الاستعانة بالمكملات الغذائية بعد الحصة عالية الاحمال.

- النوم الكافي.

- استخدام حمامات الثلج.

-التدليك.

- التنبيه الكهربائي.

- الصونا.

-الحجامة.

-الاطالة العضلية.

2-الاسترجاع العصبي:تعافي الجهاز العصبي من التوتر والتحفيز الزائد.

3-الاسترجاع النفسي:النفسي استعادة الصفاء الذهني وتقليل الضغط

5-كيفية التخطيط للاسترجاع بعد التدريب:

1-تحديد نوع وشدة الحمل التدريبي:

- كلما زادت شدة أو حجم التدريب، زادت الحاجة إلى استرجاع أطول وأعمق.

- التدريبات عالية الكثافة (مثل تمارين القوة، السرعة، أو المنافسات) تتطلب استرجاعًا مدروسًا أكثر من التمارين الخفيفة.

2-تحديد توقيت الاسترجاع:

- الاسترجاع المباشر بعد نهاية الحصة مباشرة .

- الاسترجاع اليومي.

- الاسترجاع الأسبوعي.

3-اختيار وسائل الاسترجاع المناسبة:

-الاسترجاع النشط : تمارين هوائية

-الاسترجاع السلبي:الراحة التامة،النوم الكافي والجلوس.

-الوسائل الإضافية:

- التدليك الرياضي.
- الحمامات الباردة/الساخنة .
- تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.

4-تغذية ما بعد التدريب:

- شرب الماء والسوائل .
- تناول وجبة استرجاعية.
- 5-جدولة أوقات النوم والراحة:

- النوم الليلي الجيد (7-9 ساعات).
- القيلولة بعد التدريب (20-30 دقيقة) لتحسين الاستشفاء العصبي.

6-تقييم الاستجابة للاسترجاع:

- متابعة مؤشرات التعب:
- معدل النبض الصباحي.
- جودة النوم.
- الشعور العام بالنشاط.
- الأداء في التدريب التالي.

المحاضرة التاسعة: التخطيط للأعمال التدريبية

المحاضرة التاسعة: التخطيط للأحمال التدريبية

يعتبر من أهم جوانب التخطيط في التدريب الرياضي، حيث يُستخدم التدريبية الأحمال التحكم في الحمل التدريبي كوسيلة لتحفيز أجهزة الجسم للوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة البدنية والفنية، ولكن بشرط أن يُخطط له بشكل علمي ومدروس.

1- مفهوم الحمل التدريبي:

➤ الحمل التدريبي هو:

"العبء البدني والذهني الذي يتعرض له الرياضي نتيجة أداء التمارين، ويهدف إلى إحداث تغييرات فسيولوجية ونفسية تؤدي إلى التكيف وتحسين الأداء".

➤ محمد حسن علاوي :

"الحمل التدريبي هو وحدة التأثير في التدريب، تتضمن العمل العضلي أو العقلي الموجه لتطوير مستوى اللاعب، وفقاً لمكونات الحمل (الشدة، الحجم، الراحة، التكرار)".

➤ تعريف ماتفييف – (Matveev) :

"الحمل هو مقدار الجهد الواقع على الكائن الحي أثناء التدريب أو المنافسة، والذي يُستخدم كوسيلة أساسية لتحقيق التكيف الوظيفي والارتقاء بالمستوى الرياضي".

➤ (Harre & Weineck)

الحمل التدريبي يمثل مجموع التأثيرات الواقعة على الجسم من خلال أداء تمارين مختلفة، ويتم قياسه من خلال الشدة والزمن والحجم".

🚩 "هو التفاعل بين الكم (الحجم) والكيف (الشدة) في الأنشطة البدنية الهادفة، ضمن توقيت وراحة محددين، من أجل تحقيق تحسين وظيفي أو مهاري أو بدني لدى الرياضي".

2-مميزات حمل التدريب :

هناك بعض الاسس التي يركز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية

- 1- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الأساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
- 2- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب .
- 3- تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب .
- 4-لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

3- تقييم الحمل:

يستطيع المدرب تقييم الحمل الواقع على المتدرب الرياضي من خلال:

-المعاينة الخارجية:

بطريقة مختصرة يمكن للمدرب معاينة كل ما يقع على المتدرب الرياضي قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة ويمكن التركيز على بعض الأمور التي تحدث أو الأشياء التي يسهل ملاحظتها والتي تسمح في التحديد التقريبي لدرجة الحمل نأخذ مثلا طبيعة الفرد متوتر أم طبيعي.

-المعاينة الداخلية:

وهو شي خاص بالمدرّب من خلال سؤاله للمتدرب الرياضي إن كان يشعر مثلا بالتعب أو النشاط وعلى العموم يجب على المدرّب أن يعرف إن هذه الأسئلة قد يكون فيها بعض العيوب لأن المتدرب دائما يحاول أن يخفي ما هو وراء ذلك من تعب أو توتر أو إرهاق .

4- أنواع وأشكال الحمل التدريبي:

1-الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات او العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها او انجازها خلال وحدات زمنية محددة. وهو يتحدد عن طريق حجم ودرجة شدة التمرينات البدنية وهو امر يختلف من لاعب لآخر، ويترتب عليه ظهور تأثيرات فسيولوجية مختلفة تتوقف على الحمل ومستوى اداء الفرد المتعرض لهذا الحمل. ويتكون الحمل الخارجي من:

—شدة الحمل.

—حجم الحمل.

—كثافة الحمل .

-الراحة

ويتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الاهمية عند التخطيط وتشكيل برامج التدريب. وسيتم ايضاح هذه المكونات بالتفصيل في مكونات حمل التدريب.

2-الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي درجة او مستوى التغيرات الداخلية- البيولوجية لاجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لاداء التدريبات بانواعها المختلفه، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما الى حدوث تغيرات جوهرية اثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الاجهزة الوظيفية والعصبية وقيم الكيمياء الحيوية بالجسم. وتعد هذه التغيرات معيارا للحكم على مستوى كل من اللاعب وقيم الحمل، فكلما زاد الحمل الخارجي من شدة وحجم تأثر بذلك الحمل الداخلي والذي

بدوره يؤثر على مستوى وكفاءة الجسم المتمثل في درجة انجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة. وبذلك نجد أن هناك تناسب طردي بين كل الحملين الخارجي والداخلي الذي يعتبر مؤشرا للحمل الخارجي.

وعلى سبيل المثال: تحدث تأثيرات على الجهاز العضلي عندما تزداد درجة انقباض العضلات بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين وفي ذات الوقت يزداد معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة التمرين.

وهناك اجهزة قياس عملية حديثة ومتنوعة تعطى بيانا كاملا وسريعا للتغيرات الفسيولوجية في جسم اللاعب سواء اثناء اداء المجهود التدريبي او بعد الانتهاء منه. فالإضافة الى خبرة المدرب العملية والعلمية ومن خلال عملية الملاحظة يمكن بناء تصور لمستوى الحمل من خلال ظهور علامات التعب، وسرعة استعادته الشفاء بمعدل النبض في الدقيقة والقدرة على الانجاز، وشكل الاداء الحركي وكذلك الحالة الانفعالية للاعب.

3- الحمل النفسي:

ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية بالجانب النفسى للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التى تميز بالقوة والشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب إلا نغفلها ، فالجانب النفسى يمثل الضغوط العصبية التى يتعرض لها اللاعب إثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما. كما يشير محمد حسن علاوى 1992م إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم. ويتضح الحمل النفسى بصوره اكثر في فارق الضغط والمجهود المبذول خلال تلك الزمن في مواقف التدريب المختلفة.

ومن ثم استخدام الوظائف العقلية (الإدراك والتصور والتوقع والانتباه) من وإلى أقصى درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل اللاعب ، وخاصة إن التدريب العقلي أصبح مجالاً خصباً لتحقيق أهداف التدريب وهو يعتمد على الوظائف العقلية في المقام الأول.

ومن ثم فإن "الحمل النفسي" يتمثل في العبء الناجم عن استخدام الوظائف العقلية في المقام الأول لأقصى درجة والتأثير الوجداني الناتج عن المواقف الانفعالية وخاصة إذا ما ارتبط بالفوز أو الهزيمة

وعند تقييم وتشكيل الحمل ، يجب مراعاة قيمه الحمل التدريبي والحمل التنافسي لنفس الزمن ، ويؤكد ذلك ما تشير إليه نتائج البحوث البيولوجية بزيادة مجهود زمن الحمل إثناء المباراة عن نفس الزمن في التدريب إلى الضعف تقريباً . ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحته دائماً على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب .

5-مكونات حمل التدريب :

هي كل الخصائص والمواصفات للحمل البدني والمهاري الذي يقوم به الرياضي مما يؤدي ذلك إلى حدوث تغيرات وظيفية (فسلجية) في القدرات البدنية والمهارية ، ان مكونات حمل التدريب الاساسية هي:

1- الشدة (شدة الحمل)

2- الحجم (حجم الحمل)

3- الكثافة (كثافة الحمل)

4- الراحة

1- شدة الحمل :

تعتبر الشدة من أكثر مكونات حمل التدريب تعقيداً في تداخلها في الخطة التدريبية مع الحجم والسبب ان عملية التطبع للرياضي لاتتم بالشدة فقط بل بالتداخل بين الشدة والحجم كي يحدث التطبع ،وهناك مصطلحات او مفاهيم كثيرة للشدة هي:

- درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال اداء التمرين او حركة في زمن محدد.
- درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية .مثل سرعة الجري تقاس بالمتروالثانية والثقل يقاس بالكيلوغرام وكذلك بسرعة العمل العضلي.
- هي درجة الصعوبة او السرعة او القوة المميزة للاداء.

- كيفية قياس الشدة:

- تقاس الشدة لفعالية الجري بالثانية او الدقيقة.
- تقاس الشدة لفعاليات الازان بالكيلوغرام مثل(رفع الاثقال،ورمي الثقل،ورمي القرص....الخ)
- تقاس الشدة للالعاب الفرقية (كرة قدم ،كرة سلة) بتوقيت الاداء وسرعة وبطء اللعب
- تقاس الشدة في فعاليات القفز والوثب بمقدار مسافة الاداء ويتم قياسها بالسنتيمتر والمتر.

2-حجم الحمل:

- يقصد بالحجم (كمية المفردات او الجانبي الكمي للتمرينات التي تتضمنها الوحدة التدريبية)
- الحجم هو المكون الاساس او الرئيس في التدريب وهو المكون او العنصر الكمي لتحقيق الاداء وتحسين القدرات البدنية .

- والحجم يتكون من فترة دوام التمرين الواحد وعدد مرات تكرار التمرين الواحد . وكما يلي :
- تمرين الجلوس من وضع الرقود فعدد تكرار السحب في التمرين وليكن 20 مرة وعدد تكرار

التمرين نفسه وليكن 4 مرات يعتبر هذا حجم التمرين.

—عمل الدبني في التمرين الواحد وليكن 8 مرات وتكرار التمرين وليكن 3 مرات يعتبر هذا ايضا حجم التمرين.

3- كثافة الحمل:

تعبر الكثافة التدريبية عن العلاقة المعبر عنها بالزمن بين الاداء ومراحله المختلفة . فالكثافة

التدريبية المناسبة تضمن مايلي :

1- ان يكون التدريب فعالا

2- تمنع الوصول الى حالة التعب

3- تمنع حدوث حالة الاجهاد

4- تؤدي الى تحقيق النسب المثالية بين التمارين وفترات الراحة

وهي العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة وهذه العلاقة

من الأسس الهامة لضمان عودة أعضاء وأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية نسبيا (استعادة الشفاء

(بعد المجهود البدني وبالتالي استمرارية الفرد في تقبل المزيد من الأحمال التدريبية مع القدرة على

العمل والأداء .

والمقصود بفترتي الحمل هنا هي (شدة التمرين الواحد * وكذلك عدد مرات تكرار هذا التمرين) أي (

الشدة – الحجم) للتمرين الواحد أو لمجموعة التمرينات المنفذة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة

وعلى ذلك يتحدد طول أو قصر فترة الراحة بما يتناسب مع الشدة وحجم الحمل بحيث يصب

اللاعب مع نهاية فترة الراحة إلى- الوضع الذي يسمح بالقدرة على تكرار التمرين الواحد أو مجموعة

التمرينات للوحدة الواحدة بصورة جيدة لذلك يجب أن تصل عدد نبضات القلب عند اللاعب بعد

فترة الراحة إلى (120 نبضة) في الدقيقة وأيضا شدة الحمل وحجمه هما اللذان يحددان طبيعة وشكل فترات الراحة بين التكرارات التي تختلف بمعنى أن فترات الراحة ممكن أن تكون ايجابية وذلك بأداء بعض الأنشطة البدنية بطريقة معينة لا تؤدي إلى زيادة الإحساس بالتعب بقدر ما تؤدي إلى سرعة استعادة الشفاء عند اللاعب بأداء أي نشاط بدني مقصود .

1-الراحة :

1-الراحة: هي من مكونات حمل التدريب الرئيسة ولها أهمية في استجابة وتكيف الأجهزة الوظيفية ، لذا يتطلب اعطاء فترات راحة محددة سواء كان ذلك بين التكرارات او المجماميع وهذا يتعلق بشدة ونوع التمرين، اما مفهوم الراحة:

فترة استعادة شفاء الأجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم.

2-أنواع الراحة:

1-الراحة الايجابية:

هي قيام الرياضي بحركات بسيطة بين تمرين واخر مثل تمارين التمدية وتمارين الهرولة ، ويفضل اعطاء تمرينات المرونة والاسترخاء بعد تمارين القوة ،واعطاء تمارين الهرولة والمشي بعد تمارين السرعة. وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي افضل من الراحة السلبية

2-الراحة السلبية:

هو عدم قيام اللاعب بأي نشاط ، وتظهر عند مغادرة الرياضي مكان التمرين اي عند ذهابه الى المنزل او الى حياته الخاصة فهو لا يزاول اي تمرينات وهذه هي الراحة السلبية.

6-درجات الحمل التدريبي:

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب :

1- الحمل الاقصى: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب لا يستطيع منها الاستمرار في الاداء

-اهميته واستخدامه: تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي وخاصة في تمارين التحمل الهوائي و التحمل اللاهوائي و تمارين القوة العضلية

درجاته:تتراوح درجات الحمل الاقصى 90%-100% من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله

ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الاقصى ما بين (1 – 5)

الراحة: يتطلب فترة راحة طويلة حتى استعادة الشفاء وتستغرق عادة ما بين (4-5) دقيقة كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل

نصائح:

- عدم استخدام الحمل الاقصى قبل وبعد المنافسات مباشرة(يوما او يومين على الاقل) لتتمكن الاجهزة الوظيفية من الاستشفاء

- عدم الافراط في استخدامه مع الناشئين

- لا يستخدم في حالات الطمث مع الفتيات

- لا يستخدم حينما يكون الرياضي مجهدا او مريضا

- لا يستخدم في مرحلة الانتقال

2-الحمل الاقل من الاقصى :هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الاقصى

اهميته:

- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الرياضي
- يستخدم في تطوير بعض انواع الاداء البدني و المهاري و الخططي في حالة التدريب
- تنمية وتحسين كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية بالجسم
- يستعاض به عن الحمل الاقصى احيانا وخاصة عندما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى
- درجاته: تتراوح درجات هذا الحمل ما بين (75% - 90%) من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
- ويتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكرارها ما بين (6 - 10)
- الراحة: يتطلب فترة راحة طويلة نسبيا ولكنها اقل من تلك الفترة اللازمة للحمل الاقصى وتصل ما بين (2- 4) دقائق كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل

نصائح:

- عدم استخدام الحمل الاقصى قبل وبعد المنافسات مباشرة (يوما او يومين على الاقل) لتتمكن الاجهزة الوظيفية من الاستشفاء
- 3- الحمل المتوسط: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب

اهميته:

- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام اي من الحملين الاقصى والاقصى
- يستخدم بمدى واسع في تحقيق اهداف تخدم المهارات و خطط اللعب والارتقاء بمستوياته

- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات

- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة او بعدها مباشرة

درجاته : تقدر درجته بنسبة مئوية تتراوح ما بين (50%- 75%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله و يتراوح عدد مرات والتكرار ما بين (11- 20)

نصائح:

- الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل الى الحمل الخفيف

- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني

راحة: الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء يتراوح ما بين (1-2) دقيقة كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل

4- الحمل الخفيف(الاقل من المتوسط): هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط

اهميته:

- يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة نتيجة اداء الاحمال القصوي والاقل من القصوي

- يستخدم في المراحل الاولى لتعلم المهارات الحركية

- يستخدم في تمارينات الاحماء والتهئية

- يستخدم على نطاق واسع خلال فترة الانتقال

- يستخدم لغرض المرح والسرور والاستمتاع خلال التدريب

درجاته: تقدر درجاته بنسبة ما بين (35- 50%) من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله

ويتراوح عدد مرات تكرار التمرين ما بين (16-30) مرة

الراحة: الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء تتراوح ما بين (45 – 60 ثا) وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل

نصائح:

-لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية

-عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل

5- الراحة الايجابية: هو اقل درجات الحمل التي يمكن ان يتعرض له اللاعب

تأثيرها: لا تكون هناك اي اعباء تذكر على الاجهزة الوظيفية للاعب خلال الممارسة الرياضية. بل على العكس فقد اثبتت التجارب و الدراسات ان التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي الى سرعة استعادة الفرد الرياضي لشفاءه من الاحمال السابقة.

7-التحكم في درجات الحمل التدريبي :

- يمكن التحكم في درجة الحمل التدريبي من خلال التغيير في شدته :

1- عن طريق التغيير في سرعة الأداء

2- التغيير في صعوبة الأداء

3- التغيير في صعوبة المقاومة المستخدمة

- التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في حجمه

1- التغيير في زمن أداء التمرين الواحد

2- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء

- التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة البينية (كثافة الحمل)

من الأهمية مراعاة ضرورة التغيير في مكون واحد أو اثنين من مكونات الحمل التدريبي وثبتت المكون الثالث اذا ما رغبتا في التحكم بفعالية في درجات الحمل التدريبي.

8-التقدم في درجات الحمل:

ان التقدم بمستوى الحمل يعد مطلباً أساسياً للارتقاء بالمستوى الرياضي ويحدد عصام عبد الخالق (1994)

ان زيادة الحمل تأتي بعد تثبيته من (2 - 3) أسابيع ولكن هذه الفترة ليست شرطاً حيث يحكمها:

- قدرات اللاعبين

- نتائج الاختبارات والقياسات التي تشير الى تحسن المستوى

وتتمثل زيادة الحمل في أشكال مختلفة فعند تنمية القدرات البدنية يحدث التدرج في زيادة الحمل بتغير أحد عناصره

(الحجم - الشدة - الكثافة) بما يتناسب وفترات التدريب (اعداد عام - اعداد خاص - فترة منافسات - فترة انتقالية) وكذلك مراحل التدريب (الناشئين - المستويات العالية).

حيث تتميز كل مرحلة بخصائص معينة ويمكن توجيه الحمل فيها من خلال العلاقة بين مكوناته وعندما يتعلق الأمر بتطور حالة الرياضي المهارية و الخططية يمكن التقدم بالحمل من خلال تنوع بدايات الحركة ونهاياتها وتغير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الأداءات بعضها ببعض بما يتناسب و متطلبات المواقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة.

وبصفة عامة يأخذ أحد الشكلين:

- الزيادة التدريجية.

- الزيادة على شكل قفزات والثبات لفترة زمنية للتأكد من حدوث التكيف.

وطبقا لرأي (هارا – Harra) فأن احتمالات الزيادة تكون في:

- زيادة شدة الحمل في وحدة التدريب اليومية وبالتالي نقصان الحجم وزيادة فترة الراحة

- زيادة حجم الحمل في وحدة التدريب اليومية وبالتالي نقصان الشدة ونقصان فترة الراحة

- زيادة عدد تكرارات التدريبات داخل الوحدة التدريبية (كثافة التدريبات)

- زيادة عدد مرات التدريب في اليوم

9-الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل التدريبي:

يشير علي البيك (1984) الى وجود عدة طرق لتحديد شدة الحمل التدريبي من خلال زمن أداء

التمرين ويمكن استخدامها في تدريبات السباحة أو الجري لمسافات مختلفة .

مثال:

إذا كان زمن الجري بأقصى درجة لمسافة (100م) هو (12 ثا)

يكون زمن (12 ثا) هو (100%) من أقصى امكانية للفرد

- كل (2.4 ثا) يقابلها ----- 20% من الشدة

- كل (1.8 ثا) يقابلها ----- 15% من الشدة

- كل (1.2 ثا) يقابلها ----- 10% من الشدة

- كل (0.6 ثا) يقابلها ----- 5% من الشدة

وعلى ذلك يمكن إضافة الانخفاض المقابل لنسبة الشدة إلى زمن شدة التمرين (12 ثا) وعليه تكون

$$100\% = 12 \text{ ثا}$$

$$95\% = 12 \text{ ثا} + 0.6 = 12.6 \text{ ثا}$$

$$90\% = 12 \text{ ثا} + 1.2 = 13.6 \text{ ثا}$$

$$85\% = 12 \text{ ثا} + 1.8 = 13.8 \text{ ثا}$$

$$80\% = 12 \text{ ثا} + 2.4 = 14.4 \text{ ثا}$$

10- النبض كمؤشر فيزيولوجي لتوجيه شدة الحمل:

تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية وقد أعطى المتخصصون للنبض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية حيث يعطي للمدرب معلومات إيجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسب للشدة المطلوبة يجب معرفة أربعة متغيرات أساسية هي :

- عمر اللاعب

- معدل نبض اللاعب وقت الراحة

- أقصى معدل لضربات القلب

معادلة karvonen : أقصى معدل للنبض = 220 - العمر = ---- ن/د

كما يمكن حساب أقصى معدل للنض من خلال قياس معدل النض للتمرين بعد الانتهاء من أداءه بأقصى درجة مباشرة.

- درجة الحمل المناسبة لتدريب العنصر المراد تطويره وبعد الحصول على هذه المعلومات ولمعرفة قيمة النض المقابل للشدة المطلوبة نطبق معادلة karvonen

$$[\text{قيمة النض} = \text{درجة الحمل} \% \times \text{احتياطي النض} + \text{معدل النض وقت الراحة} = \text{--- ن/د}]$$

$$\text{احتياطي النض} = \text{أقصى معدل للنض} - \text{النض وقت الراحة}$$

مثال:

إذا كان عمر اللاعب (20 عاما) ومعدل النض وقت الراحة (60 ن/د) ودرجة الحمل المستخدمة ما بين (60-70 %) من أقصى امكانية للفرد.

$$\text{أقصى معدل لضربات القلب (HRmax)} = 220 - 20 = 200 \text{ ن/د}$$

$$\text{نض الراحة} = 60 \text{ ن/د}$$

$$\text{احتياطي النض} = \text{أقصى معدل لضربات القلب} - \text{النض وقت الراحة}$$

$$\text{احتياطي النض} = 200 - 60 = 140 \text{ ن/د}$$

- درجة الحمل ما بين 60% - 75% من أقصى امكانية للفرد

$$1- \text{معدل النض} [60 \%] = 0.06 (\text{احتياطي النض}) + \text{نض الراحة}$$

$$= 0.06 (140) + 60 = 144 \text{ ن/د}$$

$$2- \text{معدل النض} [75 \%] = 0.07 (140) + 60 = 165 \text{ ن/د}$$

وبناء على ذلك يجب أن يتراوح معدل النض أثناء التدريب ما بين (144 ن/د - 165 ن/د)

11-العلاقة الصحيحة بين بين الحمل والراحة:

يعد فهم العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، فالتدريب الذي يقوم به اللاعب يلقي تأثيرا على اجهزة واعضاء الجسم الوظيفية ومن ثم يظهر التعب وهبوط تدريجي في مستوى القدرة الوظيفية نتيجة الاستهلاك مصادر الطاقة الأمر الذي يحتم ضرورة اعطاء اللاعب فترة من الراحة لاستعادة الشفاء (تعويض مصادر الطاقة).

12-المراحل التي تمر بها العضوية أثناء العمل والراحة:

1- مرحلة استنفاد الجهد:

هي مرحلة استهلاك الطاقة بحيث تهبط قدرة العضوية على الأداء مع زيادة استهلاك الطاقة وبالتالي ظهور التعب البدني.

2- مرحلة استعادة الشفاء:

وهي مرحلة التوقف عن بذل الجهد والانتقال إلى الراحة وفيها تقوم العضوية باستعادة مصادر الطاقة المستهلكة والعودة إلى المستوى الأصلي التي كانت عليه قبل بدء الجهد.

3- مرحلة التعويض الزائد (زيادة استعادة الشفاء):

باستمرار فترة الراحة تبلغ العضوية مستوى قدرة تفوق المستوى الذي كانت عليه قبل القيام بالجهد حيث تجدد العضوية الطاقة بدرجة عالية (مرحلة تكيف) وفي هذه المرحلة تحدث الاستفادة من التمرين.

* إن فهم العلاقة الصحيحة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي أساس عملية التكيف وهي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

13-العلاقة بين الحمل والتكيف:

ان العلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية واساسا جوهريا لحدوث تقدم في المستوى وتعتمد في المقام الأول على العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة ولذلك يجب النظر اليهما على انهما وحدة واحدة يؤثر كل منهما في الاخر تأثيراً مباشراً وقد يؤدي هذا التأثير الى الارتقاء بالمستوى اذا كان مناسباً لمستوى الحالة التدريبية أو على العكس اعاقا تقدم المستوى أي حدوث ظاهرة الحمل الزائد اذا تم تجاهله .

14- التكيف:

هو تعديل بنية الأعضاء والأجهزة ووظائفها الجسمية والنفسية تحت تأثير حمل التدريب للوصول إلى مستوى الانجاز.

- من الأهمية معرفة المدرب أن حدوث التكيف لا يتم فقط من خلال رفع حالة الرياضي من حيث السرعة والقوة ولكن بعمق التأثير داخل الاحتياطي الوظيفي لإنجاز القدرات الكامنة .

1-أسس التكيف:

- 1- يحدث التأقلم نتيجة للتناوب الصحيح بين الحمل والراحة فاستنفاد الجهد في الوحدة التدريبية يقود إلى انخفاض قدرة العضوية على العمل وحلول التعب الذي يعتبر منها فعلا لعملية التأقلم.
- 2- يتطور الأداء ببطء وقد لا يتطور مطلقا إذا كان الفاصل الزمني بين وحدتي التدريب طويلا لأن تكرار الجهد بعد اختفاء أثار التحسن التي تركها الحمل السابق يؤدي إلى البدء من جديد ومن المستوى نفسه للقدرة وبالتالي عدم حدوث تحسن في مستوى القدرة الوظيفية للفرد.
- 3- تكرار الحمل في فترة استعادة الشفاء وقبل الوصول لمرحلة التعويض الزائد يؤدي إلى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجياً وظهور التعب وذلك لعدم إعطاء العضوية الوقت المناسب لتعويض وزيادة مصادر الطاقة.

4- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل هو في فترة التعويض الزائد حيث لا تزال آثار الحمل السابق باقية وتكون العضوية في حالة تستطيع معها بذل طاقة إضافية وبالتالي حدوث زيادة في مستوى قدرة العضوية .

5- يقل الاستفادة من مرحلة التعويض الزائد إذا لم يعط الرياضي منها جديدا (تدريب ثان) - أثبتت بحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند الرياضي في فترة التعويض الزائد من المصادر قبل بداية المجهود.

- مرحلة التعويض الزائد هي الفترة المناسبة والأساسية لتكرار الحمل التالي.

6- إطالة فترة الراحة والعودة لنقطة البداية ثم تكرار التمرين يؤدي إلى عدم التحسن في مستوى القدرة الوظيفية.

2-قواعد التكيف :

- 1- يجب أن تصل شدة الحمل أو حجمه الى أعلى قيمة أو قريب من أعلى قيمة لمقدرة اللاعب والتي تسمى (عزم الحمل) وهي الجزئية التي يتم عندها حدوث التكيف (الحمل الفعال)
- الأحمال الصغيرة التي لا تحدث تعباً ليس لها أي تأثير في تحسين عملية التكيف.
- الأحمال المتوسطة تقود إلى التكيف متوسط .
- يجب أن يكون للحمل ضخامة قصوى مثالية متناسبة مع قدرات الفرد حتى لا يؤدي إلى الحمل الزائد (بطء التكيف)
- حمل بشدة عالية وحجم دون الحد الأدنى لا يطور قدرات الرياضي ولا يقود إلى تكيف مثالي وكذلك بالنسبة إلى حمل بحجم كبير وشدة دون الحد الأدنى .

- التحمل يحتاج الى شدة قليلة مع حجم عالي وفترات راحة قصيرة بينما يحتاج الحمل الأقصى أو الأقل من الأقصى الى شدة عالية وحجم قليل وفترات راحة طويلة اذا كان التدريب في اتجاه القوة والسرعة.

- التدريب التقني على المهارات الحركية لا يطور الأداء الحركي إذا كانت صفات الأداء ضعيفة.

- التكيف يؤدي دائما الى زحزة الاحمال الفعالة الى الأعلى (سيد عبد المقصود 1994)

- اطالة الحمل يتطلب تنفيذه بشدة معتدلة والعكس فأن الشدة العالية تتطلب فترة أداء قصيرة للإسهام في عملية التكيف.

- يجب رفع الحمل التدريبي تدريجيا - لأن عامل الزمن ضروري لتحسن مستوى قدرة الأعضاء واستقرار التكيف.

- يعتبر التكيف الجسدي والنفسي عملية واحدة - لأن التغيرات الجسمية والوظيفية والبيوكيميائية تسهم في تشكيل صفات خلقية وإرادية يستطيع الرياضي بواسطتها الاستفادة من قدراته الاحتياطية لتحمل الأعباء الجسمية والنفسية في التدريب والمنافسات.

6- يتراجع المستوى الوظيفي والبنائي والنفسي والإرادي للرياضي عند الانقطاع عن التدريب أو قلة تكرار الوحدات التدريبية (يتراجع التكيف) - تراجع المستوى هذا يظهر بعد انقطاع (5 - 7 أيام) عن التدريب.

15-استعادة الشفاء:

وتعني الفترة الزمنية التي تعقب الأداء ويتم خلالها إزالة كل أو بعض الآثار التي تركها الأداء الرياضي وإعادة تهيئة الرياضي من جديد للأداء اللاحق بالمستوى المطلوب منه لتحقيق الهدف الموضوع .

1-وظيفة استعادة الشفاء من ناحية التمثيل الغذائي:

- استعادة مخزون الفوسفوجين PHOSPHAGEN في العضلات والمتمثل بـ (ATP & PC)
- إشباع المايوغلوبين MYOGLOBIN بالأوكسجين.
- إشباع وسد نقص مخزون الغليكوجين العضلي.
- العضلات والدم من LACTIC ACID إزالة حامض اللاكتيك .

*- جدول يوضح الفترات الزمنية لفترات استعادة الشفاء عن (ديفيد لامب)

الحد الأعلى	الحد الأدنى	عمليات التعويض
3د	2د	المركبات الفوسفاتية
5د	3د	تعويض الدين الأوكسجيني الغير لاكتيكي
2د	1د	تعويض أوكسجين المايوغلوبين
36سا	5سا	تعويض غليكوجين العضلة
24سا	5سا	التخلص من حمض اللاكتيك في العضلات والدم
1سا – 2سا	30د	تعويض الدين الأوكسجيني اللاكتيكي

2-تعجيل استعادة الشفاء:

التعجيل الايجابي:

- الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة 15 دقيقة.

- تشكيل حمل التدريب بحيث لا تنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم

خلال دورة التدريب الأسبوعية

- تعويض السوائل

- يجب تناول السوائل وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من

أفضل الوسائل لتعويض الماء والطاقة.

- التغذية

- يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو

التدريب مباشرة، حتى تضمن تعويض الغليكوجين الذي فقدته العضلات، كذلك الأغذية الغنية

بالملاح (صوديوم، بوتاسيوم، حديد)

- النوم

- يجب تعويد الرياضي على النوم في توقيتات معينة وتجنب السهر بحيث لا تقل فترة النوم عن 8

ساعات.

التعجيل السليبي: (طرق الإراحة البيولوجية)

- التدليك – الساونا – تبادل دوش ساخن مع بارد – أكياس ماء ساخنة – وذلك بهدف التخلص

من حمض اللاكتيك

وتنشيط الدورة الدموية .

إن صعوبة التعجيل في استعادة الشفاء تكمن في أن زمن استعادة الشفاء يختلف باختلاف الأجهزة

الوظيفية التي تم إتعاها

16-تشكيل حمل التدريب:

ان التشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الاسس الهامة لضمان الارتفاع

التدريجي بمستوى الفرد الرياضي ولسهولة تشكيل حمل تستخدم الطريقتين التاليتين:

* - دورة الحمل الأسبوعية

* - دورة الحمل الفترية

1- دورة الحمل الأسبوعية

ويقصد بها كيفية تشكيل الحمل في غضون عدد المرات التدريبية في الأسبوع الواحد وتشمل دورة

الحمل الأسبوعية

1- تشكيل درجة الحمل

2- تشكيل هدف الحمل

* - تشكيل درجة الحمل

من المعروف أن الفرد الرياضي لا يستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الأسبوع الواحد باستخدام

الحمل الذي يبلغ الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى بالنسبة لمستواه نظرا لأن مثل هذا النوع من

الحمل يتطلب فترة من الراحة لا تقل عن (24سا)

ومن ناحية أخرى فإن التدريب اليومي طوال الأسبوع بحمل متوسط والذي يسمح للفرد بالقدرة على

الممارسة في اليوم التالي لا يؤدي الارتقاء الدائم بمستوى قدرات الفرد ولقد اثبتت التجارب المختلفة

أن التدريب باستخدام درجات حمل مختلفة بصورة منتظمة في غضون الأسبوع الواحد يؤدي الى

سرعة الارتقاء بمستوى قدرات الفرد

وعلى ذلك فإن الطريقة التموجية تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد

وتتلخص هذه الطريقة في تناوب الارتفاع والانخفاض بدرجة الحمل في غضون الوحدات التدريبية

للأسبوع الواحد ولسهولة استخدام تشكيل درجة الحمل بالطريقة التموجية يمكن اتباع التشكيلات

التالية :

*- التشكيل (1:1) وهذا يعني حمل بدرجة قليلة ليوم يعقبه يوم بدرجة حمل عالية.

*- التشكيل (2:1) أي يوم بخمل منخفض يعقبه يومين بحمل مرتفع (تختلف فيما بينها من حيث درجات الارتفاع).

*- التشكيل (3:1) أي حمل منخفض ليوم يعقبه حمل مرتفع لثلاثة أيام (تختلف فيما بينها من حيث درجات الارتفاع).

وينصح بعدم الالتزام باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة الحمل فب غرضون دورة الحمل الأسبوعية نظرا لوجود بعض العوامل التي يجب مراعاتها:

- الحالة التدريبية للفرد الرياضي.

- طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيها الفرد الرياضي.

- نوع الفترة التدريبية (فترة اعدادية – فترة منافسات – فترة انتقالية).

أن هذه الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في اكتساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف والارتقاء بالمستوى.

*- تشكيل درجة الحمل

مثال :

تشكيل درجة حمل التدريب خلال اسبوع بنظام ست أيام تدريب ويوم واحد راحة وتتم هذه الدورة على مرحلتين للتخزين تتكون كل منهما من وحدتين الى ثلاث وحدات بينهما وحدة تدريبية لاستعادة الشفاء ويوم راحة سلبية في نهاية الأسبوع.

السبت – حمل أقصى من (90% - 100%) من مقدرة الرياضي

الأحد – حمل فوق المتوسط من (60% - 80%) من مقدرة الرياضي

الأثنين – حمل أقل من الأقصى من (85% - 95%) من مقدرة الفرد

الثلاثاء – حمل خفيف من (40% - 60%) من مقدرة الفرد

الأربعاء – حمل أقصى من (90% - 100%) من مقدرة الرياضي

الخميس - حمل فوق المتوسط من (60% - 80%) من مقدرة الرياضي

الجمعة – راحة سلبية

*- تشكيل هدف الحمل:

المقصود بتشكيل هدف الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية هو توزيع الأهداف المطلوب تحقيقها على فترات التدريب الأسبوعية.

مثال:

فقد يكون الهدف من تشكيل دورة الحمل هذا الأسبوع هو تنمية المرونة وأتقان بعض المهارات الحركية وفي الأسبوع المقبل الهدف هو تنمية السرعة ويرى بعض الخبراء أنه يستحسن أن يكون هناك هدفا رئيسيا لدورة الحمل الأسبوعية بالإضافة الى بعض الأهداف الفرعية

مثال:

الهدف الرئيسي : تنمية صفة السرعة

الهدف الفرعي: اتقان بعض المهارات

ويجب مراعاة أن هناك ارتباطا وثيقا بين درجة الحمل وهدف الحمل في دورة الحمل الأسبوعية

مثال:

عندما يريد المدرب تعليم بعض المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها أو تنمية السرعة لدى الرياضي ففي هذه الحالة على المدرب مراعاة تشكيل درجة الحمل في اليوم السابق بصورة يسمح بممارسة التدريب على المهارات الحركية وعلى تنمية صفة السرعة في اليوم التالي بصورة مناسبة أي أن لا تكون الشدة على درجة عالية بحيث تصبح عائق في تحقيق الهدف المطلوب في اليوم التالي.

2- تشكيل دورة الحمل الفترية:

والمقصود بها كيفية تشكيل درجة الحمل وهدف الحمل في غضون عدة أسابيع متتالية (الفترة الإعدادية – فترة المنافسات) وينصح الخبراء عند تشكيل دورة الحمل الفترية ضرورة أن يكون هناك اسبوعا يطلق عليه (اسبوع الاستشفاء) ينخفض فيه متوسط الحمل بحوالي (30% - 50%) من متوسط الحمل في الأسابيع السابقة حتى يساهم بدرجة كبيرة في اكساب الفرد المزيد من الراحة وكذلك الوصول بالفرد في نهاية هذا الأسبوع الى أحسن مستوياته وهناك وجهات نظر متعددة بالنسبة لموقع اسبوع الراحة في غضون دورة الحمل الفترية حيث يرى البعض أنه في غضون الفترة الإعدادية يمكن تشكيل دورة الحمل الفترية بحيث يكون اسبوع الراحة كل ثلاث أسابيع أو أربعة أو خمسة وهذا يعني استخدام التشكيلات (1:3) – (1:4) – (1:5)

التشكيل (1:3) يعني ثلاث أسابيع بحمل مرتفع يعقبها أسبوع بحمل منخفض (اسبوع الاستشفاء)

التشكيل (1:4) يعني أربع أسابيع بحمل مرتفع يعقبها أسبوع بحمل منخفض (اسبوع الاستشفاء)

التشكيل (1:5) يعني خمس أسابيع بحمل مرتفع يعقبها أسبوع بحمل منخفض (اسبوع الاستشفاء)

أما في فترة المنافسات يمكن استخدام التشكيلات (1:1) – (1:2) – (1:3)

وفي أسبوع الراحة ينبغي بصفة خاصة مراعاة أن ينال الجهاز العصبي للرياضي المزيد من الراحة وبالتالي عدم اشراكه في منافسات خلال هذا الأسبوع ويتم الالتزام بمبدأ أدراج اسبوع الراحة في دورة

الحمل الفترية في حالة الرياضي الذي يتدرب لسبع أو ست أو خمس أيام في الأسبوع كما هو الحال بالنسبة للمستويات العالية أما بالنسبة للفرد الرياضي الذي يتدرب من (2 - 4) مرات اسبوعيا فإنه ينبغي عدم الالتزام بهذا المبدأ

تقييم درجات حمل التدريب:

يمكن تقييم درجات الحمل التدريب بسهولة بواسطة الأجهزة العلمية المتطورة في المخابر المختصة ولكن هذه الأجهزة غير متوفرة في حالة التدريب في الملعب ولذلك يتم الاستعانة بالطرق التالية

1- الملاحظة الخارجية :

وفيهما يعتمد المدرب على ملاحظة المظاهر الخارجية للاعب قبل وأثناء وبعد تنفيذ الحمل التدريبي ومن هذه المظاهر:

- المظهر العام للاعب.
- مقدرة اللاعب على الأداء والاستمرار في أداء الحمل من حيث الدقة والاتقان والانسيابية .
- تغيرات الوجه.
- لون الجلد.
- كمية العرق المتصبب من الجسم.
- حركة الصدر الدالة على مرات التنفس وسرعة تكراره وعمقه.
- الحركات والاشارات و الألفاظ التلقائية والإيحاءات.

2- الملاحظة الداخلية:

وفيهما يوجه المدرب أسئلة الى اللاعب يهدف من خلالها الحصول على إجابات تعبر عن درجة الحمل ومن هذه الأسئلة:

- الى أي مدى تشعر بالتعب.

- هل تتقبل المزيد من الأداء.

كما يمكن تقييم درجة حمل التدريب بعد أدائه (اليوم التالي) وذلك من خلال تقرير اللاعب عن حالته ومن الأسئلة التي يضعها المدرب كي يجاوب عليها اللاعب:

- هل نمت جيدا بعد تنفيذك للوحدة التدريبية .

- ماهي درجة أقبالك على الطعام بعد التدريب.

- كيف كانت حالتك النفسية بعد التدريب.

17-الحمل الزائد:

- هو الشعور بالتعب البدني والعقلي الناتج عن المبالغة في الزيادة في التدريب والتي تؤدي الى تدني الانجاز مع تأخر عودة النبض من حالة بعد الجهد الى حالته في أثناء الراحة بصورة طبيعية.

- التدريب الذي يفوق قدرة الرياضي الفيزيولوجية والسيكولوجية والذي لا يسمح بحدوث حالة الاستشفاء الطبيعية بعد انتهاء الجهد والذي يشكل اساس التكيف.

1-مراحل الحمل الزائد حسب (Markov 1988)

المرحلة الأولى – يتميز بعدم الرغبة في الاستمرار بأداء التمرين واضطراب النوم وفقدان الشهية.

المرحلة الثانية – تزداد الأعراض السابقة مع انخفاض كبير في كفاءة الرياضي على الانجاز

المرحلة الثالثة – تتميز بمتغيرات عضوية وفيزيولوجية.

2-أسباب ظاهرة الحمل الزائد :

- عدم تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات الرياضي.
- تعرض الرياضي لحمل تدريب مرتفع بعد فترة راحة طويلة أو بعد أحمال منخفضة.
- أهمال فترات الراحة أو سوء ترتيبها.
- سوء تشكيل درجات حمل التدريب في غضون دورات الحمل المختلفة.
- عدم الالتزام بأسبوع الاستشفاء لدورات حمل متعددة .
- تكرار المشاركة في المباريات المتتالية .
- وكذلك تأثير بعض العوامل الخارجية والتي تؤثر في اللاعب بصورة مباشرة ومنها:

- السهر بصورة غير مستمرة.
- التغذية السيئة في ضوء برنامج تدريبي مكثف.
- الحياة الجنسية الغير منتظمة أو الغير سليمة.
- تعاطي المنبهات والتدخين.
- الأعباء العائلية ومشاكل العمل وضغوط الحياة.

3-أعراض الحمل الزائد:

- انخفاض مستوى عناصر اللياقة البدنية.
- انخفاض في مستوى الأداء المهاري .
- انخفاض في مستوى الأداء الخططي.
- انخفاض في مستوى الصفات الارادية كالافتقار الى الارادة والتصميم والكفاح.

- انخفاض في مستوى التفاعل النفسي كنقص الدافعية وزيادة الحساسية تجاه النقد.

4-أعراض وظيفية وجسمية:

قد تظهر على اللاعب بعض الأعراض الوظيفية والجسمية ونذكر منها:

- فقدان الشهية للطعام.
- انخفاض عدد ساعات النوم .
- زيادة عدد مرات التنفس.
- شحوب أو اصفرار الوجه.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الشعور بالكأبة.
- ارتفاع كل من ضغط الدم ومعدل النبض وقت الراحة بسبب زيادة مستوى هرمون الادرينالين والنورادرينالين في الدم.
- استعداد للإصابة بالأمراض وخاصة الرشح والزكام بسبب ضعف الجهاز المناعي ويجب مراعاة أن هناك أعراض تظهر قبل غيرها ومثال ذلك الأعراض النفسية.
- يعتقد أن اعراض الحمل الزائد لها ارتباطات بالتغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي والهرموني وبصورة خاصة في اعصاب تحت المهاد.

علاج الحمل الزائد:

كي يبدأ علاج الحمل الزائد بصورة أكثر فاعلية على المدرب أن يخفض درجة الحمل الى أقل درجة (درجة الراحة) مع ضرورة الكشف الطبي عليه وبعد ذلك يعتمد المدرب البحث عن الأسباب الحقيقية

وراء ظهور الحمل الزائد عند اللاعب ومن الأهمية استشارة الطبيب في نوعية وكم الغذاء الذي يتناسب مع حالته وكذلك التركيز على دور العلاج الطبيعي في الإسهام بدور فعال بدور فعال في علاج ظاهرة الحمل الزائد منه على سبيل المثال التدليك والسونا كما وتلعب جلسات التوجيه النفسي دوراً ايجابياً وكذلك تغير بيئة التدريب (المكان – الوقت – الأدوات) واستعمال مؤثرات خارجية كالموسيقى الهادئة.

وبالتدريج يعمل المدرب على ارجاع اللاعب الى حالته الطبيعية والى الفريق تدريجيا من خلال برنامجا تدريبيا مخططاً بأسلوب علمي .