

الباب الثالث

التخطيط في التدريب

هدف الخطة والتزاماتها

الخطة الطويلة الأجل والقصيرة

المراحل التدريبية في الخطة

التخطيط فى التدريب

مفهوم التخطيط :

التخطيط فى مفهومه هو عملية تنظيمية لوضع برنامج معين يقصد به تحقيق هدف محدد ويتضمن برنامج الحطة التزامات أساسية و اضافية .
فالالتزامات الاساسية تنحصر فى وضع البرنامج على ضوء البرنامج الزمنى للبطولات والمسابقات والتجارب المحلية والارتباطات الدولية . أما الالتزامات الاضافية فتتطلب مواد البرنامج من عوامل تساعد اللاعب على التقدم المستمر ك'المكانات الضرورية والرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية الخ .
وتتكون الحطة من :

١ - خطة ذات المدى الطويل .

٢ - خطة ذات المدى القصير .

والاثنان مرتبطان ببعضهما حيث تستخدم الحطة على المدى الطويل فى وسائلها الحطة على المدى القصير وتتفق مع البرنامج الزمنى للبطولات .
العمر الرياضى :

اصطلح على أن الحطة التى على المدى الطويل يمكن أن تسمى بالعمر الرياضى الذى يحدد بالمدة التى يقضيها اللاعب من بدء ممارسته للنشاط الرياضى حتى اعتزاله وتتحدد هذه المدة فى الآتى :

١ - توفر الامكانيات الجسميه بمعنى تطابق القدرات البدنية والمهارية والنفسية مع متطلبات المسابقة .

٢ - توفر طول الفترة اللازمة للتدريب للصعود إلى قمة المستوى الرقى المطلوب .

تختلف المسابقات بعضها عن بعض بالنسبة للمدى الذى يستطيع الفرد تحقيق أعلى المستويات فيه .

مثال :- جرى المسافات البعيدة مثل عدو ١٠٠ متر تتطلب فى المتوسط من ٦ : ٨ سنوات تدريب مستمر .

أما المسافات الطويلة والرمى والوثب تتطلب مدة أطول حوالى فى المتوسط من ١٠ : ١٢ سنة حتى يمكن توفر الفتوة الكافية للحصول على المهارة الكاملة للاداء وبناء القوة العضلية اللازمة لتحقيق أعلى الارقام القياسية .

١- الخطة التدريبية على المدى الطويل :

تعرف الخطة فى كثير من المراجع بالدائرة التدريبية أو بالدائرة التدريبية الكبرى وهى عبارة عن دوائر صغيرة متتابعة ويختلف صغر هذه الدوائر تدريجيا من سنة أو أشهر أو أسبوع والمعسكر التدريبي هو بمثابة دائره صغيرة عن الموسم الرياضى الكامل كدائرة كبيرة والموسم الرياضى الواحد يعتبر دائرة صغيرة بالنسبة للعمر الرياضى السالف الذكر .

٢ - الخطة التدريبية على المدى القصير :

هى عبارة عن خطة لمرحلة قصيرة وتتابع مجموع مراحل الخطة القصيرة يكون فى المجموع الخطة الطويلة .. وترتبط الخطة القصيرة بهدف كما تتحدد الخطة الطويلة بهدف عام . ويتدرج هدف الخطة القصيرة تصاعديا إلى تحقيق الهدف العام .

الاسس العامة لوضع الخطة التدريبية :

أن الهدف الرئيسى من التدريب هو وصول اللاعب إلى أحسن حاله للاداء (وذلك خلال الوحدات التدريبية المختلفة) .

وتعتبر الخطة التدريبية السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة لتدريب وقد اصطلح على أن تكون السنة الرياضية (الموسم الرياضى) دائرة تدريبية واحدة وتتكون من المراحل الآتية :

١ - مرحلة الاعداد البدنى (العام والخاص) .

٢ - مرحلة الاعداد الفنى والمهارى .

٣ - مرحلة المسابقات والمنافسات .

٤ - مرحلة الانتقال للموسم الرياضى التالى .

١ - مرحلة الاعداد البدنى :

ويسبق تلك المرحلة مرحلة انتقالية ولا يمكن الاستغناء عنها حيث يحدث فيها تعويض نشاط اللاعب عن الموسم السابق وهذه المرحلة أى الاعداد البدنى الهدف منها بناء القدرات الحركية الاساسية وتوضع أسس الاعداد البدنى على أسس متطلبات المرحلة التالية من حيث بناء أو تنمية الخصائص الحركية الاساسية والعضوية . ومن ذلك كان لها أهمية خاصة فى الخطة .

٢ - مرحلة الاعداد الفنى :

وتأتى بعد مرحلة الاعداد البدنى ويقصد بها دائما إصلاح الأخطاء الفنية ولارتفاع بالمهارات الفنية اللازمة لمرحلة المسابقات بهدف تحقيق مستوى أفضل فى نهاية هذا الموسم .

٣ - مرحلة المسابقات :

تأتى بعد فترة الاعداد الفنى ويوضع لها هدف متدرج وفقاً لأهمية البطولات الموجودة فى هذه الفترة محلية كانت أو دولية .

فمسابقات السنة الأولوية تختلف فى أهدافها من أهداف الدورات الاقليمية أو البطولات الدولية الثنائية أو بطولات القطاعات .

وضع جدول التدريب لموسم رياضى :

والموسم الرياضى هو عبارة عن سنة كاملة حيث يبدأ مع نهاية فترة المسابقات من الموسم السابق وتنتهى فى نهاية موسم المسابقات للسنة التالية .

ويعتبر الموسم الرياضى هو الوحدة الأساسية فى الخطة التى على أساسها توضع المراحل التدريبية الثلاث وهى : (مرحلة الاعداد البدنى - مرحلة الاعداد الفنى × مرحلة المسابقات) ويمكن اعتبار مرحلة الاعداد البدنى هى عبارة عن مرحلتين (مرحلة انتقالية - مرحلة الاعداد البدنى) .

ويمكن تقسيم الموسم الرياضى إلى نوعين أو أكثر :

١ - موسم رياضى ذو قمة واحدة .

٢ - موسم رياضى ذو قمتين أو أكثر .

٣ - موسم رياضى متعدد القمم .

أولاً : موسم رياضى ذو قمة واحدة :

على اعتبار أنه هناك بطولة دولية يوضع لها التركيز الأول خلال موسم المسابقات .

ثانياً : موسم رياضى ذو قمتين :

ويسمى هذا التخطيط (بالخطة المزدوجة) وتوضع لها قمتين لفترتين من المسابقات وتكون عادة قمة المرحلة الأولى أقل من قمة المرحلة الثانية .

مرحلة انتقال	اعداد بدنى وفى أول	فترة مسابقات أولى	مرحلة انتقال	اعداد بدنى وفى ثانى	فترة مسابقات ثانية
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

ويعمل بهذه النظرية في معظم بلاد العالم فهناك بطولة شتوية تقام في مارس وبطولة صيفية تقام في أغسطس أو سبتمبر .

ونلاحظ أن أغلب أبطال الفرق الرياضية في المدارس والجامعات تتبع الموسم المزدوج حيث نجد أن هناك فترة يؤدي فيها الطلبة امتحاناتهم .

ثالثا : موسم رياضي متعدد القمم :

وهو يشتمل على أكثر من فترة مسابقات بحيث يكون متدرجا في الشدة إلى أن تصل قممها في فترة المسابقات الكبرى . حيث تتفق مع الخطة العامة والهدف المراد الوصول إليه . وهذه أربعة أمثلة على ذلك :

ويوضح الجدول السابق الآتي :

تختلف طول فترة مراحل التدريب وفقاً لما وجدته المدرب مناسبا ويتفق مع الخطة العامة للدورات والبطولات ... بحيث يمكن أن تكون قمة المسابقات مرة أو أكثر خلال العام .

وفي ضوء ذلك يكون توزيع مراحل الاعداد البدني والفني ومدة كل منها . ويمكن أن توضع فترتين لمسابقتين متتاليتين يتوسطهما مرحلة تعرف بالمرحلة المتوسطة . ويقوم المدرب بإصلاح الأخطاء خلال الفترة الأولى .

والجدول رقم (١) يوضح توزيع المسابقات على فترة واحدة (أى قمة واحدة) .

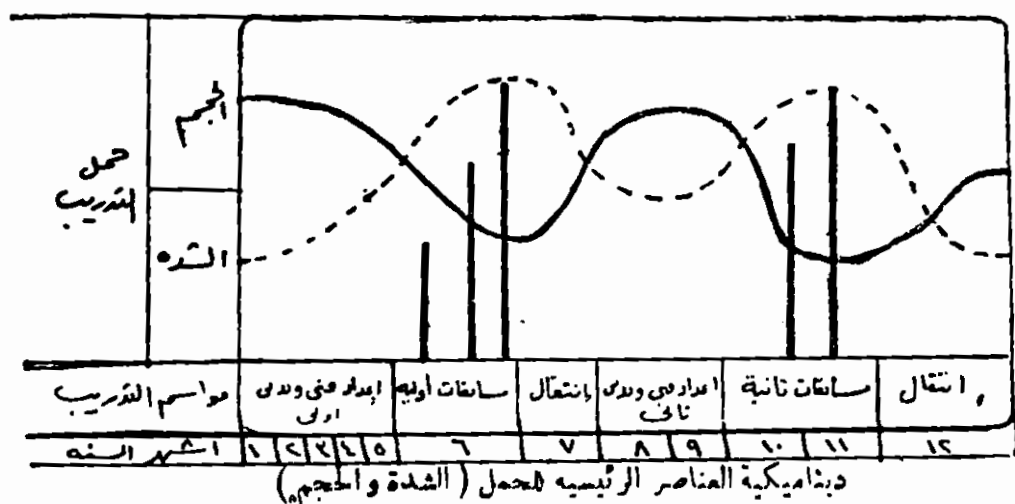
والجدول رقم (٢) يوضح توزيع المسابقات على فترتين (أى قمتين) .

والجدول رقم (٣) يوضح توزيع الجدول متعدد المسابقات (متعدد القمم)

والجدول رقم (٤) يوضح توزيع آخر لموسم ذات فترتين (قمتين) .

ترابط الشدة والحجم (حمل التدريب) خلال الموسم الرياضي :

يزداد حجم التدريب في مرحلة البناء وتصبح الشدة ٦٠ - ٧٠ ٪ في



مقدار الشدة ككل مع التقدم في الموسم من فترة الاعداد الفني إلى أن تصل أقصاها في مرحلة المسابقات .

يبدأ الحجم في الانخفاض بعد فترة الاعداد العام ويقل تدريجياً في اتجاه موسم المسابقات . كما تبدأ الشدة في التدرج للارتفاع وذلك حتى تصبح بسيطة في مرحلة الاعداد وترتفع خلال موسم المسابقات وذلك حتى تقترب قدرات اللاعب التي أكتسبها خلال المواسم المختلفة من مستواه الرقمي السابق وأفضل منه في اللقاءات الدولية الكبرى .