

المحور 03: خطط وبرامج التدريب الرياضي

المحاضرة 06

البرنامج التدريبي:

حسب 1997 Weineck نقلا عن 1988 Starischka أنه عملية تتأسس على خبرة الممارسة والمعرفة الدقيقة والشاملة بالعلوم الرياضية من أجل بناء تدريب (بعيد المدى)، من خلال الهدف التدريبي والمستوى الفردي للتفوق المكتسب.

أنواع البرامج التدريبية:

(1) البرنامج التصوري للتدريب:

وهو جزء من التوجيه العام، وهو يكون مهام وأهداف محددة وبدقة وواقعية، وتوضيح المسارات التي يجب إتباعها من أجل تنفيذ المهام والحصول على الأهداف المكونة سالفًا.

(2) البرنامج الجماعي:

هو برنامج عمل يوضع انطلاقًا من برنامج تأثيري يعنى بمجموعة رياضية لها نفس الهدف ونفس المستوى القاعدي والذي يكون متكافئ بين المجموعة، ويهتم خاصة بالشباب وكذلك المبتدئين ويطبق بصفة خاصة في نطاق الألعاب الرياضية.

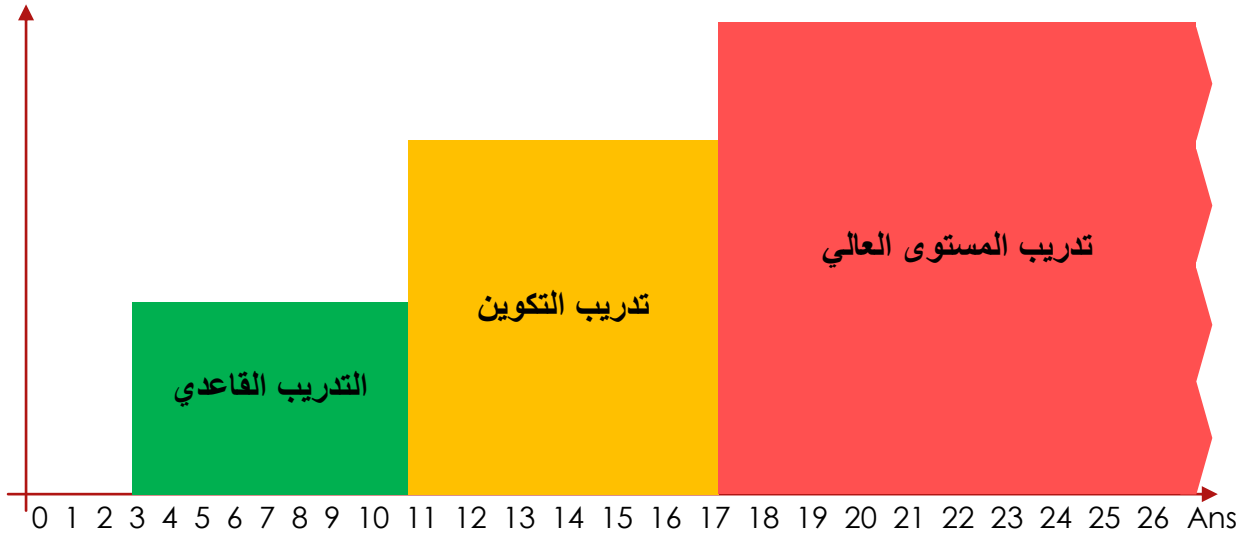
(3) البرنامج الفردي:

يحتوي هذا النوع من البرامج على الاتجاهات الأساسية والتي ستسمح للفرد بمنح التفوق الرياضي الأمثل، ويقوم بتحديد الأهداف، المهام، المحتويات، الوسائل، الطرائق، التنظيم، التقييم والمنافسات.

(4) برنامج متعدد السنوات:

وهو برنامج يقوم بالتخطيط وبناء التدريب الرياضي على المدى البعيد، ويتكون من مختلف المراحل:

- التدريب القاعدي.
- تدريب التكوين.
- تدريب المستوى العالي.



(5) البرنامج السنوي: (MACRO CYCLE)

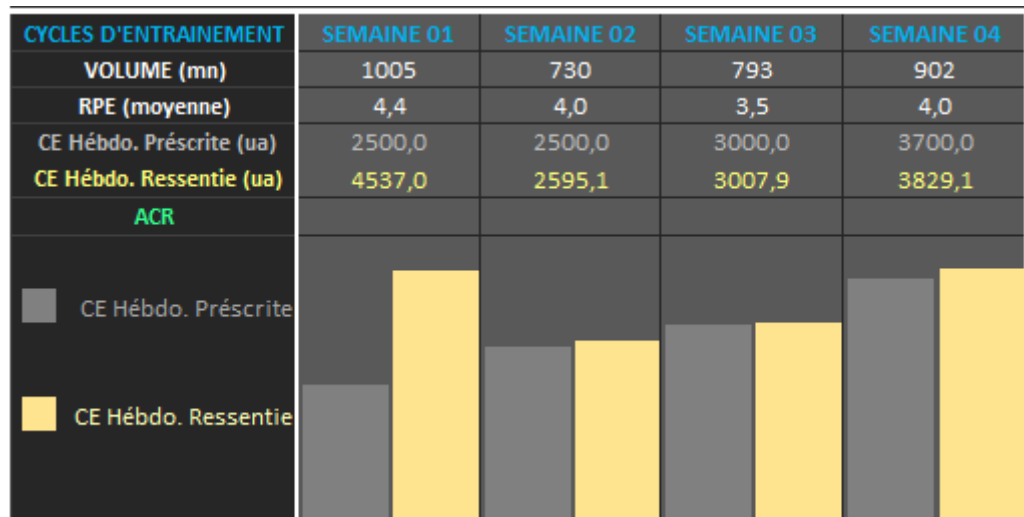
يعنى بتنظيم وبناء العمل الرياضي أو مجموعة رياضية خلال سنة واحدة، ويكون محتوى في

البرنامج متعدد السنوات.



(6) البرنامج الشهري: (MESO CYCLE)

يهتم بتنظيم التدريب على المدى المتوسط سواء بضعة أسابيع، يوضع بهدف تحديد مراحل التطور والفورمة الرياضية وصولاً إلى المستوى المثالي.



(7) البرنامج الأسبوعي: (MICRO CYCLE)

ويسمى أيضا الدورة التدريبية الصغرى، ويهتم ببرمجة التدريب للعديد من الأيام حتى الوصول إلى أسبوع.

Microcycle 05 (Choc)						
Samedi 07	Dimanche 8	Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Boucherka 14:30	T'leta 16:30	Boucharka 16:30	REPOS	Boucharka 16:30	T'leta 16:30	Oujana 10:30
MATCH AMICAL N° 6	Régénération (jeu libre)	Amélioration du PAM		Amélioration du PAM	Amélioration de la Vitesse	MATCH AMICAL N° 7

(8) برنامج الوحدة التدريبية (الحصة التدريبية):

يقوم على برمجة الحمولة التدريبية الخاصة بالحصة، وكذلك الطرائق التدريبية والمحتويات والوسائل الضرورية لتنفيذ الحصة التدريبية، والتي تتكون من: جزء تمهيدي (تسخين)، جزء رئيسي للحصة، والجزء الختامي.

المحور 04: مبادئ التدريب الرياضي

المحاضرة 07

مقدمة:

إن البرامج التدريبية لها دورا هاما في مجال تدريب وتطوير اللياقة البدنية حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة، لذا أصبحت نظريات التدريب وطرائقها الحديثة عاملا هاما للإنجاز الرياضي في ضوء القدرات وإمكانيات اللاعب، ويتطلب رفع المستوى للاعب عدة أمور منها التخطيط السليم والعلمي لتدريب مختلف مواصفات التفوق الرياضي. وكذا مراعاة البرنامج التدريبي لمبادئ التدريب الرياضي، ونذكرها كالتالي:

(1) مبدأ الاستمرارية: يجب أن تكون عمليات التدريب مستمرة حتى يمكن تحقيق نتائج عالية المستوى وبناء على ذلك يتم إعداد الخطط الموسمية وتنسيق الجرعات دون انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب. فالتوقف عن التدريب يؤدي إلى ثبوت في حالة التدريب ومن ثم الانخفاض التدريجي إلى حالة جد ضعيفة. ويعرف كذلك بمبدأ الحياة الرياضية. ولرفع مستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة لا بد وبعد موسم رياضي كامل وفترة انتقالية من العودة إلى موسم جديد لإعداد شامل للاعب.

(2) مبدأ التنمية الشاملة: يهدف الإعداد البدني إلى تحقيق التطور العام والمتوازن لمكونات الهيكل البنائي للحالة البدنية. وينص هذا المبدأ على أهمية استعمال تمارين بدنية أخرى من أنشطة رياضية مختلفة وذلك من أجل تنمية مختلف الجوانب. حسب مدربي الجمباز فإن تمارين الجري والوثب ورفع الأثقال والألعاب تحسن من الحالة البدنية.

(3) مبدأ التدرج: يتطلب تحقيق التكيف الفسيولوجي زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة، وبناء على هذا فإن التدرج يتم عن طريق تحديد الفترة الزمنية لحدوث التكيف. وقد أثبتت البحوث العلمية أن زيادة حمل التدريب بالتدرج لها فوائد عديدة، وذلك بعد تثبيته حتى يحدث

التكيف. هذه الزيادة في حمل التدريب تتميز فيها نوعان، الزيادة عن طريق الخطوات، الزيادة عن طريق الوثبات.

المحاضرة 08

(4) مبدأ الخصوصية: يعد أفضل طريقة لتنمية القدرات البدنية في رياضة ما هي أن تقوم بالتدرب بأساليب ومواد تلك الرياضة، يجب كذلك تقليد أنماط الحركة الخاصة بتلك الرياضة. فكلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الدقيق. إن استخدام التمارين المرتبطة بالرياضة التخصصية يولد تكيفات فسيولوجية بشكل تخصصي. وهناك مستويات متعددة لخصوصية التدريب.

(5) مبدأ فعالية الحمل التدريبي (المنبه الفعال): يحدد هذا المبدأ أن الحمل التدريبي لابد أن يتخطى عتبة محددة من أجل تحقيق عملية التحسين في قدرات الأداء هذه العتبة تكون حسب مستوى التدريب الرياضي. مثال: فرد غير متدرب المنبه الخاص به في تمارين القوة هو 30% من القوة القصوى أما الرياضي المتدرب هو 70% من القوى القصوى.

(6) مبدأ التناوب (عمل/ راحة) و(المجموعات العضلية): ينص هذا المبدأ على أنه إذا أردت المحافظة على مستواك يجب أن تكون حصص التدريب بصفة منتظمة. وهنا نقول أن مبدأ التناوب يسمح باسترجاع نشاط يساعد الجسم على تحمل تدريبات شديدة. إن تغيير التدريبات والأنشطة بصورة منتظمة لا يحدث ضغط زائد على أحد أجزاء الجسم.

المحاضرة 09

(7) مبدأ الفروق الفردية: يختلف الأفراد فيما بينهم في الخصائص، الأنثروبومترية، الفسيولوجية، هذا يعني أن البرنامج التدريبي نفسه يصلح لأفراد ولا يصلح لآخرين. كل لاعب مختلف في استجابته لنفس أنشطة التدريب. يرى أبو العلاء أنه لا يمكن لجميع الرياضيين الوصول إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي لعدة عوامل، والبداية بالجانب الوراثي كالألياف العضلية، هذا ما يجعل الفرد يتطور بعد برامج تدريبية بنسب معينة في حين شخص آخر لا تحدث له نفس التغيرات رغم تطبيق نفس البرنامج.

(8) مبدأ التسلسل المحكم لحمولات التدريب: هذا المبدأ يفرض التسلسل في تعلم المحتويات، وانسجام المخطط السنوي. لا يجب نسيان أن الإعداد الخاص في الرياضة التخصصية لا ينفصل أبدا عن الإعداد العام. لا يمكن تنمية صفة بدنية لوحدها، يكون هذا التسلسل محكما بين المراحل التدريبية المختلفة فالإعداد العام يتناقص تدريجيا كلما تقدمنا في التدريب

والعكس بالنسبة للإعداد الخاص. معناه التسلسل في الحصة التدريبية الواحدة يكون من الحمولات العالية إلى المنخفضة.

المحاضرة 10

(9) مبدأ التنوع: يعد هذا المبدأ ضد مبدأ الخصوصية نسبياً. يحتاج البرنامج التدريبي إلى تنوع للمحافظة على اهتمام اللاعبين ويحتوي هذا المبدأ على تصورات متعددة منها الصعوبة مقابل السهولة تنوع التدريب بأشكال مختلفة لتنمية الصفات البدنية والحركية... ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل استرخائي بعد عمل شديد. وعندما يكون العمل متواصل فعلى المدرب القيام بعمل مختلف ويستخدم التنوع لتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب لتدريب عالي الشدة. وقد أثبت حالياً أن تغيير النشاط يولد قدرة في وسائل تجديد الطاقة.

(10) مبدأ التقييم: برامج التدريب يجب أن تكون قابلة للتتبع، الفحص والمراقبة، وهذا هو الاتجاه الصحيح والدقيق للتقييم. يسمح التقييم باكتشاف: تقدير التكيفات الحاصلة بعد برنامج تدريبي وأيضاً ثبات هذه التكيفات، والتدريب المفرط المحتمل حدوثه بعد برنامج تدريبي.

(11) مبدأ التكيف: يعتبر أهم المبادئ التي يركز عليها التدريب الرياضي حيث أنه لا يمكن الانتقال من تدريب أو من حمولة تدريبية إلى أخرى دون تحقيق هذا المبدأ. حيث أنه مجموع التغيرات التي تحدث على مستوى العضوية والتي تقوم هذه الأخيرة بالاستجابة لها ولمختلف التغيرات والشدات التي تتعرض لها وينتج عنها ما يعرف بالتكيف، وهو فردي أي كل فرد لديه درجة تكيف خاصة به تختلف باختلاف السن، الجنس، والوراثة.