

الدرس الأول 01: مفهوم التخطيط والبرمجة والمرحلة في التدريب الرياضي

1-التخطيط الرياضي:

التخطيط الرياضي هو الميدان الرئيسي والأساسي لجميع الخبراء والمتخصصين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية، خاصة رياضات المنافسات، فهو السبيل الوحيد لتطوير المستوى الرياضي والوصول باللاعبين / الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية؛ وأخذ مكانا متقدما على الخريطة الرياضية العالمية.

1-1- مفهوم التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي:

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف. فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرب لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب أو اللاعبين / الفريق للوصول إلى أحسن مستوى أداء خلال المنافسات (الفورمة الرياضية) (البك وآخرون، 2009، ص 25 - 28).

أما المميزات الأساسية لبرمجة التدريب هي التكيف المستمر، التصميم والهيكلية لمراحل زمنية ومرحلية حمل التدريب بدقة (Weineck, 1997, p31).

يرى بوزكرية فوزي أن التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي هي عملية تنظيمية منهجية حيث أن التخطيط يتخذ من الخطوط الكبرى لمسار العملية التدريبية وهيكلتها أما المحتوى فهو البرامج العملية (الإجرائية) التي توضع على أسس علمية ودقة ومرونة وتميز تماشيا مع الإمكانيات المتاحة منطقيا وهذا من طرف المدرب و المحضر.

1-2-المرحلة في التدريب الرياضي:

عامة هي تقسيم المواسم التدريبية إلى مراحل ويكون ذلك إنطلاقا من هدف وتاريخ محددان لمنافسة هامة أو لإنجاز معين وحسب النشاط الممارس...، حيث يمكن أن نجد عدة مراحل في موسم رياضي هي:

(1) مرحلة التطوير والتحضير .

(2) مرحلة ما قبل المنافسة.

(3) مرحلة المنافسة.

(4) المرحلة الانتقالية

(5) مرحلة العودة

ننبه أنه سيكون ترابط منطقي طبعاً فعند نهاية مرحلة العودة لموسم 01 مثلاً ننتقل مباشرة لمرحلة التطوير والتحضير للموسم الموالي 02 وهكذا دواليك، أيضاً تختلف هذه المراحل من رياضة لأخرى حسب نظام المنافسة.

نجد:

(1) رياضات ذات مرحلة أحادية أو ثنائية بسيطة:

تتميز بـ:

لـ مرحلة تحضيرية طويلة جداً/ حيث تسمح بتطوير كل القدرات الضرورية للرياضي ليكون في أعلى مستوى.

لـ مرحلة منافسة قصيرة جداً/ مع منافسة واحدة أو منافستين أساسيتين الشيء الذي يجعل من المهمة معقدة لأن الخطأ يذهب عمل موسم كامل من التحضير ومن المثابرة هباء.

(2) الرياضات ذات المنافسات الأسبوعية (مرة أو مرتين في الأسبوع لمدة تسع أو عشرة أشهر):

والمقصودة طبعاً هي الرياضات أو الألعاب الجماعية وتتميز بـ:

× أولاً: مرحلة تحضيرية قصيرة،

× ثانياً: مرحلة منافسة أولى،

× ثالثاً: مرحلة انتقالية،

× رابعاً: مرحلة منافسة ثانية،

× خامساً: مرحلة انتقالية.

(3) الرياضات ذات المنافسات على شكل دورات:

ويقصد برياضات المضرب كالتنس فهي تتميز:

- مرحلة تحضيرية لمدة شهرين بالتقريب في السنة والباقي هي تنقلات من أجل الدورات التنافسية.

- إقصاء أو تأهل اللاعب يؤثر على برنامجه التدريبي هذا يعني أن اللاعبين في معظمهم يتنقلون ليس مع مدربهم ولكن مع محضرهم البدني (محاضرات السنة الأولى ماستر، شلغوم، 2014).

1-3 خصائص مراحل التدريب في الموسم الرياضي:

1-3-1 مرحلة العودة phase de retour:

- ✍ هدفها: البحث عن القدرة على التدريب وتحمل الحمولات التدريبية الهائلة تحضيراً للمراحل الموالية.
- ✍ حجم الوحدات التدريبية: يرتفع بالتدرج الذي يسمح للرياضي بقبوله وتطوير تحمله العام.
- ✍ محتوى التدريبات: موجه نحو إعادة لياقة الرياضي بالتحضير البدني الشامل (متعدد الجوانب) أساسيات النشاط و القواعد التقنية والتقنية-التكتيكية ولكن بشدة منخفضة.
- ✍ مدتها: مختلفة حسب نوع الرياضة ومدة إنقطاع الرياضي عن التدريبات.

1-3-2 مرحلة التطوير phase de développement:

- ✍ هدفها: انطلاقاً من مستوى الرياضيين الأساسي نعمل على تطوير المصادر الضرورية للأداء في التخصص الرياضي.
- ✍ أحجام التدريب: تكبر شيئاً فشيئاً (مرحلة عالية الحمولة).
- ✍ محتوى التدريب: يتجه مع الوقت أكثر خصوصية، كلما اقتربت المرحلة الموالية.

1-3-3 مرحلة ما قبل المنافسة phase de pré- compétition:

- ✍ هدفها: الرفع من قدرة أداء الرياضي بتطوير العمل الخاص بالتخصص الرياضي.
- ✍ أحجام التدريب: نخفض وفي نفس الوقت شدة التمارين تصبح أكثر خصوصية بالنشاط الرياضي الممارس.
- ✍ محتوى التدريب: تقترب أكثر فأكثر من الشدة والوضعية المنتظرة في المنافسات.

1-3-4 مرحلة المنافسة phase de compétition:

- ✍ هدفها: ضمان تسلسل المنافسات، حيث يحسن الرياضي أدائه حتى بلوغ قمة لياقته والذي يجب أن يكون يوم المنافسة المستهدفة خلال الموسم التدريبي.
- ✍ أحجام التدريب: موجه نحو الاسترجاع بين المنافسات والحفاظ على المستوى المكتسب في المراحل.