

الدرس الأول 01: مفهوم التخطيط والبرمجة والمرحلية 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 العالمية؛ وأخذ مكاناً متقدماً على الخريطة الرياضية العالمية.

1-1-مفهوم التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي:

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

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

يرى بوزكريه فوزي أن التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي هي عملية تنظيمية منهجية حيث أن التخطيط يتخد من الخطوط الكبرى لمسار العملية التدريبية وهيكلتها أما المحتوى فهو البرامج العملية(الإجرائية) التي تتوضع على أسس علمية ودقة ومرنة وتميز تماشياً مع الإمكانيات المتاحة منطقياً وهذا من طرف المدرب و المحضر.

1-2-المرحلية في التدريب الرياضي:

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

- (1) مرحلة التطوير والتحضير.
- (2) مرحلة ما قبل المنافسة.
- (3) مرحلة المنافسة.
- (4) المرحلة الانتقالية
- (5) مرحلة العودة

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

نجد:

(1) رياضات ذات مرحلية أحادية أو ثنائية بسيطة:

تتميز بـ:

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

ـ مرحلة منافسة واحدة أو منافستين أساسيتين الشيء الذي يجعل من المهمة معقدة لأن الخطأ يذهب عمل موسم كامل من التحضير ومن المثابرة هباءً.

(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:

ـ مرحلة تحضيرية لمدة شهرين بالتقريб في السنة والباقي هي تنقلات من أجل الدورات التنافسية.

- إقصاء أو تأهل اللاعب يؤثر على برنامجه التدريبي هذا يعني أن اللاعبين في معظمهم يتلقون 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

- كـ هدفها: البحث عن القرة على التدريب وتحمل الحمولات التدريبية الهائلة تحضيراً للمراحل المولالية.
- كـ حجم الوحدات التدريبية: يرتفع بالدرج الذي يسمح للرياضي بقبوله وتطوير تحمله العام.
- كـ محتوى التدريبات: موجه نحو إعادة لياقة الرياضي بالتحضير البدني الشامل (متعدد الجوانب) أساسيات النشاط و القواعد التقنية والتكتيكية-الفنية ولكن بشدة منخفضة.
- كـ مدتـها: مختلفة حسب نوع الرياضة ومدة إنقطاع الرياضي عن التدريبات.

1-3-2 مرحلة التطوير :phase de développement

- كـ هدفها: انطلاقاً من مستوى الرياضيين الأساسي نعمل على تطوير المصادر الضرورية للأداء في التخصص الرياضي.

كـ أحجام التدريب: تكبر شيئاً فشيئاً (مرحلة عالية الحمولة).

كـ محتوى التدريب: يتجه مع الوقت أكثر خصوصية، كلما اقتربت المرحلة المولالية.

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

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

1-3-4 مرحلة المنافسة :phase de compétition

- كـ هدفها: ضمان تسلسل المنافسات، حيث يحسن الرياضي أداءه حتى بلوغ قمة لياقته والذي يجب أن يكون يوم المنافسة المستهدفة خلال الموسم التدريبي.

كـ أحجام التدريب: موجه نحو الاسترجاع بين المنافسات والحفظ على المستوى المكتسب في المراحل.