



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة في التحضير البدني
المستوى: أولى ماستر
تخصص: تحضير بدني رياضي
السداسي الثاني

إعداد الدكتور: ايت وازو محند وعمر

السنة الجامعية 2025-2026

1- مفهوم التخطيط:

يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " .

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "

2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

ومن وجهة نظر المدربين : (يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي).

ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

3- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي: " التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."

4- مبادئ التخطيط:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد ، مما ييسر عملية التخطيط
- أن تكون الخطة مفهومة وواضحة وتتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها موضع التنفيذ.
- أن تكون الخطة اقتصادية ومراعية للإمكانات والموارد البشرية المتاحة.
- أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة
- أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء والعمل
- يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي
- أن يشارك في التخطيط كل من لديه دراية علمية وخبرة في مجال التخطيط

5- أهمية التخطيط:

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدماً جميع الموارد اللازمة استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

6- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني

7- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- التخطيط طويل المدى
- التخطيط قصير المدى
- التخطيط الجاري

7-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

7-2- تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

7-3 - التخطيط الجاري:

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً: كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية

- دقة المتابعة

8- التخطيط الرياضي:

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فإن الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً ، فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضاً مستخلصاً بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة) .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
 - التطوير العملي .
 - الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
 - الإطارات المتخصصة في كل مجال(كرة اليد،كرة الطائرة...الخ).
 - تطوير القدرة البدنية للأفراد .
 - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
 - تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

9- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
 - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

10- التخطيط في مجال التدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال

الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي. ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".

11- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.
- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
- تكامل جوانب الإعداد.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.

12- خطوات وأسس تخطيط التدريب:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- توفير إمكانات التنفيذ مادية وبشرية وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

13- أنواع التخطيط :

1-13- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر

الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

13-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

13-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

13-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهيئة تمارينات الاسترخاء والتنفس.

وقد قام الباحثان Horskog, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.
مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.
و هكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة. ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

13-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.

فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

13-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

حيث أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتد تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

13- 4- التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .
- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
 - عدد فترات التدريب الإجمالية.
 - عدد أيام الراحة.
 - حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).
- كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

14- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

- الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ، بالأفواج ، بالفريق) .
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

- الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

14-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة ، السرعة ،المدامومة ، المرونة).

2- الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

14-2 مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة) .
- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.
- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .
- السن المتوسط للاعبين.
- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل منصب .

التخطيط لتدريب الصفات البدنية :

1- تخطيط وبرمجة لتدريب صفة التحمل:

تعتبر صفة التحمل قاعدة لكل الصفات البدنية الأخرى إذ أن كل التخصصات أساس تدريبها صفة التحمل القاعدي الذي يحضر الرياضي للتدريب.

يعرف زاتسيورسكي (zatsiorsky) التحمل: " إمكانية القيام ولمدة طويلة بأي نشاط دون أن يحدث هبوط في فعاليته". وهو أيضا حسب "فاينك": " قدرة نفس بدنية للرياضي في تحمل التعب".

ويراه "برادي" (pradet.m) أنه: " إمكانية التعرف عن حركية ذات شدة مهما كانت لأطول مدة ممكنة".

التحمل إذن هو القدرة على تحمل جهد لأطول مدة ممكنة دون هبوط الكفاءة مهما كانت الشدة.

فالتحمل مهم لكل الأنظمة الطاقوية التي تحتاجها للتقلصات العضلية ولا تنخفض لمجرد انخفاض شدة الجهد.

عندما نحدث عن التحمل في الكلام الاعتيادي فإننا نتحدث عن التحمل الهوائي، والتحمل الهوائي عرف كقدرة على استعمال نسبة كبيرة من استهلاكه الأقصى للأكسجين (vo2max) في أطول مدة ممكنة. ويعتبر التحمل الهوائي قاعدة الاسترجاع الفسيولوجي، وهو أيضا يسمح ب:

- تمديد كل أنواع الجهد، وإبعاد التعب.

- تكرار سباقات السرعة.

- تكرار تمارين القوة الانفجارية.

- إطالة الوضعيات والتوازنات.

- تمديد الحركات التوافقية...

والتحمل العام يهدف إلى أقلمة الجسم بداية ثم الرفع من إمكانياته الفسيولوجية والبدنية التي تتحسن مع التدريبات المنتظمة وترفع قابليتها التدريبية والتطويرية.

القلب والأوعية الدموية يشكلان الجهاز الدوري الذي يرتبط بالجهاز التنفسي يظهر فيهما التحسن سريعاً لأنهما يستجيبان لمتطلبات وحاجيات أعضاء الجسم خاصة منها العضلات هي أيضاً بواسطة التكرار للحركة والتمرينات المختلفة مع أنواع الجهد المفروضة عليها. التحضير البدني يبدأ دائماً بمحاولة كسب اللياقة خلال فترة معينة هذه اللياقة التي تسمح بالانطلاق في تنفيذ مخططه التدريبي السنوي، وتطبيق ما هو مبرمج في حصصه التي تخدم هدفه التدريبي الذي يرجو بلوغه مرحلة النافسة، فالتحمل هو القدرة على القيام بجهد طويل وشدة منخفضة، ويبدأ الرياضي بعد العودة إلى التدريبات في الموسم الرياضي الجديد.

1- المرحلة التحضيرية:

- **مرحلة العودة:** بداية مرحلة العودة حسب اسمها وهي عند عودة الرياضي في بداية الموسم من بعد مرحلة انتقالية استرجع فيها من تدريبات ومنافسات الموسم الرياضي السابق.

تدوم هذه المرحلة بين دورة واحدة وثلاث دورات صغيرة يعمل فيها الرياضي على التأقلم مع الجهد وهدفها الأساسي هو أقلمة كل عضلات الجسم مع الحركة وبالتالي يكون الجهد خفيفاً وفي الكثير من تمارين المرونة والجهد المتواصل يكون بسيطاً لا يتعدى قدرات الممارس.

التقييم هنا يكون ذاتياً عند رؤية علامات الصعوبة في الأداء أو التعب الظاهر، أما التقييم الموضوعي الذي يكون من خلال تحديد كمية العمل والتدرج بها من حصة إلى حصة أخرى.

أيضاً عدم ظهور التشنجات العضلية عند الرياضي وهذا كله يتطلب المتابعة الدقيقة من طرف المدرب الرياضي.

2- مرحلة التحضير العام:

مرحلة التحضير العام وهي التي تشكل أطول مرحلة مدة في عديد التخصصات الرياضية. وتنقسم في غالب الأحيان إلى دورتين متوسطتين، تطوير عام(1) وتطوير عام(2).

1 - **مرحلة التطوير العام الأول:** وهي البداية الفعلية في التدريب للمنافسة فهي مرحلة بنائية للياقة الرياضي وتأتي بعد مرحلة التأقلم التي يخرج منها الرياضي جاهزاً لمجابهة

التحضيرات التي تكون مدتها خمسة(5) إلى سبعة (7) دورات صغيرة، يكون فيها الجهد متدرج في الحجم والشدة ونستطيع تقييم نوعيته بحساب النبض القلبي الذي يجب أن ينحصر في المجال (120 إلى 140 نبضة في الدقيقة)، كتقييم موضوعي في الحفاظ على نوعية الأداء كتقييم إجرائي ذاتي، إلى جانب عدم فقدان الرغبة في مواصلة أداء التمارين بنفس الدافعية.

من دورة صغيرة إلى دورة صغيرة موالية يرفع المدرب درجات الحمل البدني لصفة التحمل مع الحفاظ دائما على مجال النبض القلبي نفسه، والذي سوف يلاحظ جليا هو بداية التحسن إذ أن الجهد المبذول في الحصص الأولى يكون أقل حجما من المبذول منذ مدة في الحصص الأخيرة وفي نفس مجال النبض القلبي.

هذا التطور يسمح لنا دائما بالرفع من الحجم في العمل الذي يصبح سهلا، والشدة بعد ذلك تواصل في تطورها بصفة آلية بدون استهدافها مباشرة.

يستمر العمل للتحمل العام إلى نهاية الدورة المتوسطة التطويرية الأولى، يكون فيها الرياضي قد بلغ درجة من الحمل تسمح له بالانتقال إلى الدورة المتوسطة الموالية.

ب - مرحلة التطوير العام الثانية (2): فبعد تكيف كل عضلات وأجهزة الجسم، ثم عن طريق عمل قاعدي تدريجي التطور في مجال(120- 140 نبضة في الدقيقة) والذي تم إشراك جل عضلات الجسم لتتأقلم مع أنواع الجهد المختلفة كانت التمارين في معظمها تهدف إلى تحسين صفة التحمل لدى الرياضي. يكون الرياضي قد بلغ عتبة التحمل القاعدي، تستوجب قبل الانطلاق في مرحلة التطوير العام(é) أن يخضع الرياضي للتقييم الموضوعي الذي يتم تحديد من خلاله المستويات التي بلغها الرياضي لتكون نقطة بداية لتحديد درجات الحمل التي تتدخل في المرحلة الموالية.

وانطلاقا من هذه القيم ستحدد محتويات الدورة المتوسطة من ثلاث(3) إلى أربع(4) دورات صغيرة يتدرج خلالها الرياضي مستهدفا مستوى كبيرا من التحمل.

يكون عدد الحصص الخاصة في الدورة الصغيرة، ولضمان التدرج والتطور في هذه الصفة البدنية توجب علينا المحافظة الدائمة على مجال النبض القلبي (120 و 140 نبضة في الدقيقة) خاصة في التمارين الطويلة والعمل . يكون غالبا في العتبة القصوى للتحمل.

إذا تجاوز الرياضي هذا المجال فيجب أن تتخلل التمارين أو الحصص أوقات راحة بينية أطول من سابقتها، ليحافظ الرياضي على نوعية الأداء. كما يستهدف في حصصه مجموعات عضلية معينة في كل حصة، ولا يبقى في العمل العام في كل حصصه، وبالتالي كثافة الحصص تزداد والعضلات الفعالة في الحصة يكون لها المجال الكافي للراحة قبل أن يعيد استئثارها مرة أخرى، فمبدأ التناوب بين الجهد والراحة ضروري كلما زادت درجات الحمل. يجب التنويه هنا إلى أن يجب أن نحافظ على العمل التأقلمي الذي كان في بداية المخطط السنوي من خلال التسخين في كل الحصص التدريبية وبحصص استرخائية بينية وأيضاً على جزء من العمل بحصة أو حصتين في الأسبوع، أو مناصفة مع الحصص الخاصة للحفاظ على المكتسبات السابقة والتدرج في الحمل من (3) إلى (4) حصص نوعية في الأسبوع.

3- التحضير البدني الخاص:

بعد نهاية هذه المرحلة يكون الرياضي قد اكتسب من القابليات والقدرات ما يسمح له بالتوجه إلى التحضر البدني الخاص هدف المرحلة الموائية المتكونة غالباً من دورة متوسطة واحدة أو دورتين وذلك حسب نوع التخصص الرياضي المحدد ببرنامج المنافسات والماضي الرياضي في التخصص.

أ- مرحلة التطوير الخاص(1): هي دورة متوسطة تتكون من (3) إلى (4) دورات صغيرة يبدأ خلالها التدريب للحمل الخاص والمرتبطة مع الصفات الأخرى حسب التخصص الرياضي وتقنياته ومتطلباته.

هناك من التخصصات الرياضية التي تكون صفة التحمل فيها تغطي على الصفات الأخرى، وهناك من التخصصات التي تغطي فيها صفات الأخرى، وحسب اسم هذه الدورة فإن محتوياتها من التمارين والوضعيات تكون خاصة، والتحمل يكون خاص بالعضلات التي تكون أساسية وفعالة خلال الأداء التخصصي، وهي العضلات المرتبطة بتنفيذ الحركات التقنية الخاصة بالتخصص الرياضي، تكون فيها عدد الحصص الخاصة من (3) إلى (4) حصص في الدورة الصغيرة، ولكن كلما زادت شدة الحمل ينقص عدد هذه الحصص، مراعاة لمبدأ الجهد والراحة.

في هذه الدورة المتوسطة يمكن أن نبدأ في إدماج بعض التمارين التي تخدم الجانب التقني القريب من تقنية التخصص الأصلية، ونحافظ على المكتسبات بحصص بينية.

ب - مرحلة التطوير الخاص الثانية (2): تكون مرحلة التطوير الخاص الثانية إن وجدت وتكون حسب التخصص الرياضي وعموما التحمل هنا يكون أكثر خصوصية، ويزداد خلالها حجم التمارين الخاصة بالتالي يكون التحمل خاص بالتخصص غالبا ما تكون حملاتها محسوبة بعد اجتياز اختبارات بدنية تقنية وحتى فنية، يحاول خلالها المدرب تقويم رياضيه بملاحظة النقائص وعلاجها في هذه الدورة المتوسطة التي يمكن أن تكون دورتين اثنتين (2) أو ثلاث (3) دورات ويمكن أن تذهب إلى أربع (4) دورات. و يتواصل تدريب التحمل المكتسب سابقا في حصص بينية، أو حتى في الحصص ذاتها بتقسيمها إلى عمل عام، في البداية وآخر خاص في ما تبقى من الحصة.

4- مرحلة ما قبل المنافسة:

ينتقل المدرب بعد هذه المرحلة إلى مرحلة ما قبل المنافسة بانسيابية، ذلك أن الرياضي يكون جاهزا للولوج في المنافسات التجريبية.

تدوم هذه الدورة المتوسطة دورة واحدة إلى دورتين ويمكن أن تذهب إلى (3) دورات صغيرة، يستهدف خلالها التأقلم مع المنافسة بفضل المنافسات التجريبية التي يكون فيها التقييم والتقويم متشعبا ويحاول فيها المدرب المحافظة على المكتسب من الصفات وتحسينها.

5 - مرحلة المنافسة: أثناء فترة المنافسة حجم العمل النوعي وما بينه من حصص من قبل وبعد يوم المنافسة وحده كفيل بالمحافظة على التحمل المكتسب في المراحل السابقة، وتثبيته يلعب دور حتى في رفع المستوى.

والدور الكبير للتحمل يكون في:

تحسين قدرة الأداء البدني.

التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.

التقليل من أخطار الإصابات.

إزالة الأخطاء التقنية والتكتيكية التي يسببها التعب.

صحة مستقرة للرياضي.

* ملاحظة:

يجب التنبيه أنه إذا كانت مدة المرحلة التحضيرية قصيرة ومدة المنافسة طويلة في بعض التخصصات الرياضية، مثل التخصصات الجماعية ككرة القدم، فالتحضير البدني يكون فرديا لتجنب الوقوع في التدريب الزائد، بتجاوز المراحل التي ينبغي التدرج فيها، وبالتالي العمل القاعدي المرتبط بالتحمل، وحتى الصفات البدنية يجب أن يستكمل تطويرها فرديا حتى أثناء مرحلة المنافسة، هذا غالبا لا يظهر على اللاعبين ولا يؤثر سلبيا لأن المدرب يستطيع بخطته وتسييره للجهد التحكم في تحضير الرياضيين.

وتسمح التوقعات الطارئة للمنافسات للمدرب بالإكثار من حصص التحمل نظرا لأهميتها بالنسبة للرياضيين.

كما يمكن أن نستعمل حصص التحمل فرديا بعد مرور الرياضي بحالة توقف عن التدريبات نتيجة لإصابة أو طارئ آخر.

6- المرحلة الانتقالية:

يوصل الرياضي نشاطاته في هذه الفترة لكن بحصص متباعدة بعيدا عن ضغط التدريبات ذات الشدة العالية، وبعيدا عن استهداف عن تخصصه، أين يتم تنشيط كل عضلات الجسم والعضلات التي لم تكن أساسية في تخصصه الرياضي، واللجوء للاسترخاء والراحة الكاملة لهذه العضلات.

ويحاول المدرب إذا كان تخطيطه طويل، كالتخطيط الأولمبي أن يحافظ على مستوى معين من اللياقة وخاصة التحمل وبالتالي يفضل أن لا يفقد كل المكتسبات ولا سيما مستوى نكيهه مع الجهد فيزيولوجيا، لكي ينطلق من مستوى أعلى، وبالتالي يوفر الوقت الكافي للانطلاق مبكرا في محاولة تجاوز قدراته الرياضية السابقة، وقدراته على الاسترخاء وكفاءته في الأداء.

والجدول رقم(1) يظهر ملخصا لأولويات التطوير لمختلف خصائص الناشئين في أولى فترات التدريب، وهذا الشكل يساعد في تحديد محتويات وأهداف التدريب للصغار.

إذا لا حضنا الشكل نلاحظ أن التحمل يبدأ منذ الصغر في شكله العام ويعمل الرياضي على المحافظة عليه منذ سن المراهقة فأكثر، ويبدأ التحمل الخاص أيضا منذ الطفولة ويكون في أوجه في مرحلة البلوغ ويتواصل تدريبه والمحافظة على المكتسب بعدها.

ما دام الرياضي في هذه المرحلة لا يزال يحافظ على الشمولية في التدريب، ويتجه نحو صفات تميزه فيعتبر التحمل خير رفيق للرياضي في تخصصه مستقبلا.

مرحلة ما قبل البلوغ		مرحلة البلوغ	مرحلة بعد البلوغ- المراهقة		
6-8 سنوات	9-11 سنة	12-14 سنة	15-17 سنة	18 سنة فأكثر	
++++	+++	+			تعدد النشاطات النفسو-حركية
++	++++	+++	++	←	تعلم تقني متعدد (لعدة رياضات)
+	+++	++++	++++	++	تعلم خاص (تخصص رياضي)
التحمل	++	+++	+++	← +	← ←
استطاعة الهوائية القوى	+	++	++++	← +++	← +++
القدرة اللاهوائية الحمضية (حسب نوع الرياضة)			+	+++	+++
التنسيق الخاص	+	+++	++++	← +++	← ++
السرعة- الخفة الحيوية	++	+++	++++	+++	++
القوة العضلية	++	+++	++++	+++	++
القوة القصوى				++	++++
الاستطاعة العضلية			++	++++	++++
التحمل العضلي	+	++	++	← +++	← +
المرونة	+	++	++++	+++	+++

جدول(1): أفضل المراحل لتطوير الصفات البدنية الأساسية المستقبلية أثناء التكوين الرياضي كازورلا (CZORLA.G)
 + بداية التطوير أو تطوير خفيف.
 ++ الرفع من درجة التطوير أو تطوير خفيف.
 +++ تطوير مهم.
 ++++ تطوير مهم جدا وذا أولوية.
 ← المحافظة على الصفات المكتسبة.

2- تخطيط وبرمجة تدريبات صفة القوة:

يجب التفريق بين القوة كصفة بدنية نجدها في كل أنواع التخصصات الرياضية التي تتدخل حسب الأولوية في الأداء، والقوة العضلية للتخصصات التي تتطلب القوة العضلية في تنفيذها بأنواعها والتي نجدها في تخصص رياضة رفع الأثقال وكمال الأجسام مثلاً.

* التخطيط لتدريب القوة كصفة بدنية:

فكما تعتبر صفة التحمل صفة قاعدية إذ تعتبر قاعدة في كل التخصصات الرياضية، تعتبر القوة العضلية أيضاً صفة أساسية لكل الصفات البدنية الأخرى، إذ تعتبر ضرورية لحدوث أي انقباض عضلي الذي يحدث بدوره الحركة والشئ الذي يختلف هو نوع الانقباض والحمل المستعمل في توظيفه.

والنجاح في تنمية القوة العضلية يكمن في ضرورة إتباع المبادئ الأساسية للتدريب وتحديد الوسائل اللازمة لتطويرها والتنسيق بين أنواع تدريبات القوة المختلفة تبعاً لطبيعة ونوعية الانقباض العضلي ثم عملية التخطيط لتحديد الهدف من تنمية القوة، واختيار أفضل نظم التدريب ملائمة لذلك.

من بين أسس تنمية القوة نجد:

- الانقباض العضلي الأقصى.

- تحديد شدة التدريب.

- تنويع التدريب.

- التدرج بزيادة المقاومة.

- تحديد فترات الراحة الملائمة.

- فترات الراحة بين جرعات التدريب (تطبيق مبدأ الخصوصية).

- مراعاة عامل الأمن والسلامة.

- التنفس أثناء الأداء.

- سرعة أداء التمرين.

ومن بين الأدوات والأجهزة المستخدمة والتي يجب أن تكون مكيّفة مع المستوى الرياضي وسنه والتخصص الرياضي الذي يمارسه، التمرينات الطبيعية دون أجهزة والتمرينات

باستعمال الأثقال كمقاومات خارجية وكل الأجهزة المتوفرة في قاعات التقوية العضلية على اختلافها.

* تدريب القوة:

هي إحدى الصفات الأساسية لبناء العضلات فضلا عن كونها إحدى المكونات الأساسية لللياقة البدنية التي تكسب أهمية نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضية والصحة على العموم.

* كيفية توزيع تدريبات القوة خلال السنة التدريبية:

المرحلة التحضيرية		مرحلة المنافسة	المرحلة الانتقالية
مرحلة التحضير العام		مرحلة التحضير الخاص	
مرحلة		مرحلة	المرحلة الانتقالية
مرحلة العودة	مرحلة تطوير 1	مرحلة تطوير 2	المرحلة الانتقالية
تطوير 1	تطوير 2	تطوير خاص 1	المرحلة الانتقالية
مرحلة	مرحلة	مرحلة ما قبل المنافسة	المرحلة الانتقالية

جدول رقم (2): مراحل المخطط التدريبي السنوي البسيط.

يتدرج الرياضي في تحضيره خلال السنة التدريبية حتى يبلغ مرحلة المنافسة، التي فيها يعبر عن قمة أدائه الرياضي الآن فلا يمكن الفصل بين مختلف عوامل النتيجة الرياضية أثناء عوامل التخطيط للتدريب الرياضي، فيجب مراعاة عوامل كل عوامل الأداء مجتمعة في كل مراحل التدريب، مع تحديد الأولويات في القيام بتخطيط كل عامل من هذه العوامل.

1- المرحلة التحضيرية: مرحلة العودة: هي مرحلة التكيف، تكيف الجسم ككل مع النشاط البدني ونستخدم فيها كل أجزاء الجسم بتمارين حركية كثيرة حتى يعمل الرياضي على إثارة كل عضلات الجسم ولكن بكمية ضعيفة ويكون ذلك في دورتين صغيرتين أو ثلاث دورات، ويكون فيها التقييم عن طريق النبض القلبي موضوعيا وعن طريق علامات الصعوبة والتعب الظاهرة على الرياضي ذاتيا.

لا نستطيع الحديث على الصفات البدنية في هذه المرحلة باعتبار الحركية أولوية عند الرياضي.

ا- **مرحلة تطوير عام(1):** يكون فيها العمل العام في دورة متوسطة من 3 إلى 4 دورات صغيرة والتي تبدأ بعد إجراء اختبارات بدنية تحدد المستويات التي بلغها الرياضي والتي على أساسها تكون البرمجة التدريبية.

يحاول المدرب البلوغ بالرياضي إلى مستوى من العمل العام الذي يسمح له بالدخول في تنفيذ البرنامج في المرحلة الموالية بفعالية كبيرة.

فالارتفاع المفاجئ للحمل التدريبي بمكوناته لا يسمح للرياضي بأداء عمل نوعي إلا باستغلال كل الوقت الذي بحوزته لهذا العمل، ويكون ذلك إنما بالإكثار من الجرعات التدريبية أو احترام من أوقات الراحة فيما بينها وإما بالتوجه إلى استهداف المجموعات العضلية من وحدة إلى أخرى، وهذا يسمح بعدم الدخول في التدريب المفرط واحترام المرحلة الموجودة فيها.

تدريبات القوة في هذه المرحلة تبقى عامة، ولكنها موجودة ومأخوذة بعين الاعتبار، لأن الرياضي هنا يحاول أن يقوم بالدور المنتظر، فالعضلات تقوم بكل أنواع الجهد المنتظرة، وتبقى تحضيرات القوة العضلية عامة ولكنها ضرورية لتطوير الصفات الأخرى.

ب- **مرحلة تطوير خاص(1):** في دورة متوسطة مكونة من(3) إلى(4) دورات صغيرة يتجه الرياضي في هذه المرحلة نحو التدريب الخاص، وبالتالي التي يوظفها مرتبطة بالتخصص الشيء الذي يدفعنا إلى استخدام التمارين التقنية في التطوير، ذلك لأنها توظف المجموعات العضلية الخاصة بالتخصص ولكن يكون العمل بحمل منخفض، ذلك لأن التمارين التقنية تتطلب التركيز العصبي العضلي، والرياضي لا يزال شموليا في عمله فبحصّة أو حصتين في البداية نقوم بهذا العمل ثم تدريجيا تزداد هذه الحصص أو حجمها حتى نتجنب الوقوع في خلل تفوق الجانب البدني على الجانب التقني وبالتالي يجب العمل إلى إزالة الخلل بتضييع وقت أكثر.

سوف نحافظ هنا على المكتسبات ونحاول تطويرها في باقي الحصص في الدورة الصغيرة، فبتوزيع الحصص يكون التوازن بين الجهد والراحة وبالتالي التطوير يكون متناغما إلى حد كبير.

نتوجه بذلك إلى ملامسة القوة الخاصة وهي المرتبطة بالتخصص.

العمل يكون متوازنا بين التحمل والقوة العضلية وصفات تنسيقية أخرى، والتوجه نحو القوة الخاصة والقوة المتعلقة بالتحمل "تحمل القوة".

ج- مرحلة تطوير خاص(1): في هذه المرحلة والتي تكون من دورتين(2) إلى ثلاث(3) دورات صغيرة على الأكثر يكون فيها العمل الخاص بالتخصص غالب على الحصة التدريبية.

والأولية هنا من الجانب البدني للتمارين الخططية المتعلقة بالتخصص الرياضي. يستمر العمل البدني العام والعمل البدني الخاص الذي يهدف إلى الحفاظ على المكتسبات وتطوير القدرة على الاسترخاء، ولكن الأولوية تعطي للصفات الأكثر خصوصية التحمل والقوة وسرعة الأداء. القوة هنا يمكن تطويرها عن طريق التمارين التقنية بواسطة التكرارات، التي تكون محسوبة انطلاقا من تكرارات القوة القصوى المختبرة، وتوزيعها على مختلف الحصص المبرمجة حسب أولوية العضلات المستهدفة، وتكون أيضا باستخدام وسائل وأدوات لتطويرها باستخدام مقاومات داخلية لجسم الرياضي وخارجية التي تلعب دور في مضاعفة تطويرها، ثم يتم نقلها لتمارين التخصص حتى يكون التناغم بين شدة الحمل واستخدامه في التوازن التقني.

القوة هنا تصبح أكثر خصوصية وكلما تطورت ساهمت في الأداء الجيد.

د- مرحلة ما قبل المنافسة:

هذه المرحلة تكون في دورة متوسطة من دورة إلى دورتين صغيرتين ويمكن أن تصل إلى ثلاث دورات صغيرة بدخولها في مرحلة المنافسة.

الرياضي في هذه المرحلة أصبح قادرا على القيام بتنفيذ كل التقنيات المرتبطة بتخصصه الرياضي في شكل يقترب من المنافسة الفعلية يبقى عليه تطبيق المكتسبات وتصحيح الأخطاء خلال منافسات تجريبية، تكون أقل مستوى مما بلغه أو في نفس مستواه أو أعلى مستوى مما بلغه.

يلاحظ غالبا في هذه المرحلة عدة نقائص والتي يسجلها المدرب في مختلف الجوانب ومنها الجانب البدني، فيعمل المدرب على برمجة عدة حصص لتجنب هذا النقص بتدريبات إضافية في كل مجال.

تدريبات القوة هنا تتواصل وتكون عامة وخاصة والمتعلقة بالتقنية إذ أنها تساهم في الأداء الجيد والقدرة على الاسترخاء.

ه - مرحلة المنافسة:

تكون حسب التخصص في مدتها ويحددها برنامج المنافسات تكون في المنافسة تعبيراً فعلياً عن المستوى الذي بلغه الرياضي.

وتكون تدريبات القوة كغيرها من الصفات محافظة على المستوى المكتسب وتكون أكثر فردية إذ تتوقف على عوامل المنافسة والعوامل المحيطة.

و - مرحلة الانتقالية:

هي مرحلة تتغير مدتها من رياضي إلى آخر حسب التخصص، يعمل خلالها الرياضي على تنويع النشاطات واسترخائه والتقليل من حجم العمل وتغيير الأجواء بالابتعاد عن جو المنافسة والتدريبات ويكون فيها النشاط أكثر شمولية وأكثر وقتاً للراحة.

3- تخطيط وبرمجة التدريبات لصفة السرعة:

السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر وقت، وهي إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تعتبر الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن العناصر الأخرى بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة في أقل زمن، أو أداء حركة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة.

تعتبر صفة السرعة من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بالأداء الحركي: من أنواعها السرعة الانتقالية السرعة الحركية وسرعة الاستجابة، وتدخل في الوراثة، القوة العضلية التوافق العضلي العصبي، المرونة والمطاطية، والاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة كعوامل ذات علاقة مباشرة بفعاليتها.

هذه المعلومات كافية لمعرفة كيفية توزيع تدريبات السرعة بأداء الحركات بخفة ودقة في زمن قصير.

فهنا يجب التفريق بين التخصصات الرياضية التي تستخدم فيها السرعة كصفة أساسية أو كصفة تقل شأنًا عن الصفة الطاغية للتخصص وفي غالب الأحيان تعتبر ضرورية إما في الأداء الحركي أو سرعة التنقل أو سرعة الأداء.

إذن السرعة تكون موجودة منذ مرحلة العودة في المخطط السنوي، ولكن بصفة ثانوية ثم في **مرحلة التحضير العام** في مختلف التمارين بإحدى أنواعها، ثم أثناء التحضير الخاص، وهنا يبدأ العمل التدريجي لهذه الصفة باعتبارها مرتبطة بالقوة العضلية في فئة ثانية بع ارتباطها بالأداء الحركي السابق.

ويزداد تطويرها في **التحضير الخاص** لأن التدرّج يكون سريعًا خاصة أن التنبيه يكون لمجموعات عضلية فقط، وأن الراحة البينية تكون كبيرة وكافية، تسمع بالاسترجاع لتكرار العمل وبنفس النوعية بعيدًا عن التعب العضلي الذي يخل بشكل الأداء.

أما في **مرحلة المنافسة** فتكون متكررة بتكرار الأداء النوعي وبتوظيفها أثناء المنافسة يكون التطور والعمل عليه مرافقًا للرياضي في تخصصه.

أما في **المرحلة الانتقالية** فنقل تدريباتها وتغيير لأن نوعية النشاط يتغير والعضلات المستخدمة تكون بطريقة مختلفة ويمكن تدريبها بشكل مختلف أكثر شمولية على سبيل المحافظة على الاستجابات العضلية العصبية المصحوبة لصفة السرعة.

4- تخطيط و برمجة لتدريب صفة المرونة:

تنسب صفة المرونة إلى العضلات والمفاصل، واتجاه ومدى الحركة يحدد تبعًا لنوع المفصل الذي تعمل عليه، ومن المسلم به أن العضلات تعمل في حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل، فهي لن تستطيع أن تزيد في مدى الحركة عن الحدود التشريحية للمفصل العامل فيها ولكن في حالة قصر العضلات العاملة نتيجة عوامل أخرى فإنها تستطيع أن تقلل من مدى الحركة عن الحد الذي يسمح به المفصل وبهذا الشكل تكون قد قللت من المدى الطبيعي للمفصل وبالتالي للحركة، وقدرة العضلة على الامتطاط تحدد المقدار الذي يمكن أن يصل عليه المفصل من مدى.

مما سبق يتضح أن اتجاه ومدى الحركة تحدد تبعًا لنوع المفصل الذي تعمل عليه أي أن العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل.

تعتبر المرونة إحدى العوامل الوقائية من الإصابات، وترتبط المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة أساسا، كما ترتبط بكفاءة الأداء الحركي بسهولة وسعة الحركة وتساعد في إزالة التعب بسرعة وعلى وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول.

تساعد أيضا في تعلم المهارات الحركية على اختلافها والاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي، كما تحد من خطورة التعرض للتشوهات في القوام والإصابات المزمنة. إن أثر تكيف الفرد في الكثير من النشاطات البدنية تقررره المرونة الشاملة للجسم او لمفصل معين، والمرونة الحسنة لها مكان بارز فيزيولوجيا وميكانيكيا.

- تهدف تمارين المرونة ببرمجتها إلى:

- الأداء الرياضي الجيد
- اللياقة والصحة العامة.
- أهداف طويلة المدى:
- تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة.
- للاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل إليه خلال المراحل السابقة.
- المرونة لغرض إعادة التكيف.
- المرونة لغرض التقليل من أثر التضخم العضلي الناتج عن تدريبات القوة.
- ومن مبادئ تنمية المرونة:
- الاستمرارية
- مراعاة التدرج.
- التركيز على مطاطية العضلات.
- مراعاة التسخين قبل البدء في تمارين المرونة.
- يمكن برمجة حصص المرونة في حصص خاصة كما يمكن برمجتها في مختلف الحصص في فترة التسخين إذ تعتبر أحسن استعداد للأداء.
- على ضوء هذه المعلومات نستطيع القول أن المرونة متواجدة في كل المراحل التدريبية السنوية، ونجدها في كل الحصص التدريبية.

فتعتبر أساسية في مرحلة العودة التي تعتمد عليها كصفة أساسية، إذ تعتبر تمهيدا لأداء كل أنواع الحركات وتثير كل أنواع العضلات التي على الرياضي تطويره.

وتستمر تنميتها في **مرحلة التحضير العام** وذلك موافقة لكل أنواع الصفات الأخرى وذلك بصفة دائمة، وتكيف حسب أهداف الحصة في التسخين، وتكون شاملة لكل مفاصل الجسم في الحصة الاسترخائية البيئية.

أما في **مرحلة التحضير الخاص** فإننا نجده في التسخين للعمل الخاص المرتبط بالتقنيات المختلفة وأيضاً في الحصة الخاصة التي يسترجع فيها الرياضي من تعب المجموعات العضلية لتسريع ذهاب التشنجات العضلية وتطوير الأداء بتحسين مدى الحركات.

في **مرحلة ما قبل المنافسة** نحول الاسترجاع وتحسين الأداء بفضل الإكثار منها في التسخين وفي حصة خاصة.

في **مرحلة المنافسة** تكون المرونة كمدعم لأحسن أداء في الميدان وتكون أنسب طريقة للاسترخاء وتجنب الإصابات الرياضية.

أما في **المرحلة الانتقالية** فتعتبر أساسية للمحافظة على القوام والصحة الجيدة حتى بلوغ الموسم الموالي إذ يحافظ بواسطتها الرياضي على قدر كبير من إمكانياته الحركية.

5- تخطيط وبرمجة تدريب قدرة التنسيق:

تعني قدرة التنسيق التوافق العضلي العصبي (adresse) حسب فايناك تسمح بالتحكم في الأفعال الحركية بدقة واقتصادية وتعلم سريع نسبياً للحركات الرياضية (Weineck, 1992) وهي القدرة على تنفيذ الحركات بدقة وفعالية والقدرة على التعلم الحركي.

تختلف قدرة التنسيق عن المهارة فالمهارة أو (التقنية) ترتبط بأفعال ملموسة، موحدة وخاصة بمهمة أو جزء منها (نتيجة لتعلم ما)، أما قدرة التنسيق تمثل الشرط الأساسي وقاعدة لكل الأفعال الحركية (نتيجة لتطورها)، تسمح للتعلم السريع للمهارات الحركية.

قدرة التنسيق هي تعبير قاعدي للصفات البدنية كلها، وتسمح أيضاً عند الصغار بتحسين القوة، السرعة والتحمل، وتلعب دور في الوقاية من الإصابات.

* قدرة التنسيق تتطور مبكرا بمقابلتها للحركية بأشكالها المتنوعة والمختلفة أي تتأقلم مع الثراء الحركي للبيئة.

وتتوقف قدرة التنسيق على العوامل التالية (مرتبطة فيما بينها غالبا)

- تنسيق عضلي محلي (داخل العضلة نفسها) وعضلي عضلي.

- قوة إغمداد الجسم (Gainage)

- الحالة الوظيفية للمستقبلات.

- الثراء الحركي والخبرة الحركية.

- القدرة على التأقلم والنقل الحركي.

- السن، التعب.

* كيف تبرمج تدريب قدرة التنسيق.

بما أن قدرة التنسيق لها علاقة بالحركية، فتطويرها مرتبط بالحركية عموما وجميع الصفات البدنية تعتمد على هذه الحركية والتوازن في الأداء، والتوافق العضلي العصبي فإن التنسيق نجده موجودا خلال السنة التدريبية كلها، ويكون هدفا منذ مرحلة العودة بفضل الإكثار من التمارين الحركية المثيرة لمختلف أنواع الجهد بحمولة ضعيفة، تجد المناخ الملائم لتوظيفها وتطويرها.

يزداد تحسينها مع الزيادة في الجهد والتمارين المعقدة في المرحلة التحضيرية العامة، إذ تكثر نشاط التمارين الشاملة التي تزيد من ثراء الحركية الجسم في مرحلة التحضير البدني الخاص تزداد دقة أما في مرحلة المنافسة تتكامل مع الصفات الأخرى من أجل إتقان العمل التقني، والحركات المشكلة للخطط الفردية والجماعية في التخصص ، ويستمر هذا العمل في الحصص على تنوعها واختلافها بأحجام متنوعة لتدخل في التمارين الخاصة بالأداء كلما زاد المستوى، في المرحلة الانتقالية يقل العمل الخاص، ولكن النشاطات الحركية تزداد في التنوع والشمولية، فهي مرتبط بالحركة وحسن أدائها.

1- التخطيط والبرمجة في كرة القدم :

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات.

وهذا ما أكدته فاينك أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

2- تخطيط التدريب الرياضي في كرة القدم: يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العملي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة وأن 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، ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عن اللاعب والفريق للوصول على أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

فالتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان إلزاما تخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه، فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له، بمعنى التنبؤ

بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنبؤية ليا، فكم بالتأهيل التخصصي. زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات الرياضية بصورة عملية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة.

فالتخطيط يحقق العديد من الفوائد نذكر منها:

- تشجيع النظرة المستقبلية لعملية التدريب الرياضي.

- تجنب الارتحال والعشوائية عند وضع خطط وبرامج التدريب الرياضي.

- يعمل على تحديد أهداف واضحة تحاول تحقيقها.

- يحدد خطة زمنية لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

يحدد مراحل العمل في الخطة.

- يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها حتى لا تكون عائقاً في تنفيذ الخطط الموضوعية والوصول إلى الأهداف.

3- أنواع التخطيط في كل القدم:

3-1- التخطيط اليومي: هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضاً الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والحصّة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح بالتدخل في عملية التدريب.

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية تنقسم إلى ثلاثة أقسام هي: القسم التمهيدي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

أ- القسم التمهيدي: يمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب، وأهم أهدافه وإعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء الذي ينقسم إلى إحماء عام وإحماء خاص.

الإحماء العام: ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة لمجسم.

الإحماء الخاص: ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والطرفي في أفضل حالة تمكّنها من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الجرعة التدريبية.

ب- القسم الرئيسي: ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطي فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يثبتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

ج- القسم الختامي: يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الجرعة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافه.

3-2- التخطيط الأسبوعي: يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة في وضع المناهج التدريبية لكرة القدم، وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

لغن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، وأن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب هارا (hara) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة، وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعياً من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علماً أن اللاعب قد يكون قادراً على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

3-3- التخطيط الشهري: تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافاً يسعى لتحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية

إن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، ولهذا السبب وجب أن يقسم على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي على مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة في مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة في المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

3-4 التخطيط السنوي: المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي، وذلك لتحقيق أهداف التدريب وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي

تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما:

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن:

- محاضرات على مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة.
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.
- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...)

- ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.
- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي) كل هذه النواحي مترجمة إلى عدة ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعد له الخطة التدريبية السنوية.

4- ما يجب مراعاته عند التخطيط في المجال الرياضي:

- ضرورة تحديد الأهداف وصياغتها بصورة مبسطة ومفهومة تمكن القائمين على تنفيذها دون تعقيد.
- ضرورة مناسبة الخطة الموضوعية مع الإمكانيات المتاحة سواء كانت مادية أو بشرية.
- أن تتناسب الخطة الموضوعية مع رغبات وميول الأفراد.
- أن تتميز الخطة بالشمولية والاستمرارية.
- أن تكون محددة ببرنامج زمني الأنشطة الداخلية المنفذة.
- ضرورة المتابعة والتقويم بصفة مستمرة، ضماناً لتحقيق الأهداف الموضوعية.

5- تقنين حمل التدريب في الألعاب الجماعية :

إن الألعاب الجماعية والتي منها كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي بالإضافة إلى نظام إنتاج الطاقة الهوائي، أن هناك بعض العناصر التي تدرج تدرج كل من القوة العضلية والقدرة (القوة المميز بالسرعة) والسرعة تحت العمل اللاهوائي الفوسفاتي وتكرار مقطوعات العمل (قوة- سرعة) بنظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي لعدة مرات مع وجود فترات راحة غير كاملة يمكن تنمية تحمل السرعة، وتحمل القوة كما ذكرنا أن تحمل القوة وتحمل السرعة تدرج تحت العمل اللاهوائي اللاكتيكي، أما العمل الهوائي فيندرج تحت التحمل الدوري التنفسي، كما ذكرنا أن العمل اللاهوائي الفوسفاتي يمكن دوامه لفترة تقل عن 30 ثانية أما العمل اللاهوائي اللاكتيكي فيمكن دوامه لفترة تتراوح ما بين 60 ثانية إلى أقل من 3 دقائق، بينما العمل الهوائي يكون فترة دوامه ما بين 3 دقائق لأطول فترة ممكنة نسبيا فالمدرّب الرياضي يجب ان يكون على دراية وفهم تام بكل المعلومات السابقة، حتى يمكنه تقنين الأحمال التدريبية ليستطيع تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب بصورة صحيحة والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية، ولتقنين حمل التدريب يستطيع المدرب استخدام الأسلوبين التاليين:

- حساب الزمن أو العدد أو الأرقام عن الأداء بالحد الأقصى.

- حساب معدلات النبض عند الأداء بالحد الأقصى ومن هنا تظهر أهمية سجلات اللاعبين حيث يستطيع المدرب الرياضي تسجيل نتائج الاختبارات لأداء اللاعب البدنية أو المهارية أو الخطئية، خاصة عندما يصل اللاعب إلى فورمته الرياضية، أي عندما يكون اللاعب في قمة مستواه وحالته التدريبية والتي غالبا ما تكون خلال فترة المنافسات، فمن خلال نتائج الاختبارات للحد الأقصى اللاعب يستطيع المدرب تحديد الشدة المختلفة للحمل التدريبي لمحاولة تنمية وتطوير عناصر وجوانب هذا الأداء مع بداية الموسم الرياضي، لذا نؤكد على جميع المدربين ضرورة أن يتم تقنين الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي طبقا لنتائج الحد الأقصى لاختبارات الأداء المسجلة للاعب في الموسم السابق عندما يكون في أفضل حالاته أو في حالة تدريبية عالية.

ولا يعتمد المدرب على نتائج تلك الاختبارات فقط في تقنين الأحمال التدريبية فمن المعروف أن أحد مبادئ التدريب الرياضي هي الاستمرارية والتدرج في التنمية، لذلك يجب على المدرب أن يقوم بتقييم أحمال التدريب من حين لآخر لمحاولة التعرف على تأثير الأحمال التدريبية على اللاعب خلال إجراء الاختبارات لمعرفة مقدار التقدم من عدمه للاعب نتيجة لتلك الأحمال.

6- تقنين خطط التدريب اليومية: لكي يستطيع المدرب النجاح في تقنين تخطيط التدريب اليومي بالشكل الصحيح يجب عليه أن يكون متفهما وملما ببعض المعلومات من أهمها: الوقت الأمثل للأداء الجرعات التدريبية خلال اليوم: من المعروف أن وظائف الجسم ترتبط بإيقاع الليل والنهار، حيث تتعود أجهزة اللاعب على الراحة والنوم خلال الميل ثم العمل والنشاط خلال النهار، كما تختلف حالة اللاعب ما بين النشاط والخمول على 24 ساعة أيضا، ويتكيف الإيقاع البيولوجي للاعب تبعا لمواعيد التدريب حيث يتعود الجسم على النشاط وبناء على ذلك فإن الممارسة في الأوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثيرات على تطوير القدرات البدنية والجوانب الفنية.

فإذا ما كانت التدريبات بواقع مرتين يوميا فإن التوقيت الأمثل يكون ما بين الساعة 10-12 صباحا ومن 4-7 مساء، إلا أن ذلك عمليا قد بتعذر على مدار الموسم الرياضي لظروف عديدة أهمها ظروف العمل والدراسة للاعب، ولذا نرى كثير من المدربين المتميزين يحددون التدريب اليومي ما بين الساعة من 5-8 صباحا، وفي نهاية اليوم ما بين 6-10 مساء.

مما سبق يتضح أن التخطيط الأمثل لوقت أداء الجرعات التدريبية خلال اليوم يمكن أن يتم بصورة مختلفة، وهو يعتمد على بعض الظروف أهمها ظروف التدريب والعمل أو الدراسة، إلا أنه يجب على المدرب أن يعمل على أن يكون وقت الجرعة التدريبية ثابتا، حيث أن تغيير النظام التدريبي المتبع سوف يصاحبه انخفاض في كفاءة العمل عند اللاعبين، ويزيد من زمن استعادة الشفاء بعد الأحمال التدريبية، اللاعبين الذين يتدربون في الصباح الباكر خلال فترات طويلة يستطيعون إظهار أعلى مستوى من كفاءة العمل الخاصة بهم في وقت الصباح، أما اللاعبون الذين تعودوا على التدريب خلال فترة الظهر فإن أعلى كفاءة

للعمل يمكن عندهم أيضا خلال ساعات الظهيرة من اليوم، ونفس الشيء أيضا يلاحظ بالنسبة للاعبين الذين يتدربون في المساء، أما اللاعبين الذين بواقع مرتين يوميا فإنه قد لوحظ عندهم مقدرة عالية على إظهار أعلى مقادير لكفاءة العمل في كلا الفترتين من الزمن اليومي.

2- البرامج التدريبية العلمية في كرة القدم:

1- مفهوم البرامج التدريبية: لا يمكن نجاح عملية التخطيط إلا من خلال وضع البرامج التدريبية، إذ أن برامج التدريب هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط، وبدون وجود البرامج التدريبية فإن عملية التخطيط تكون ناقصة ولا تؤدي إلى تحقيق أهدافها، وتوضع البرامج بما يتناسب والأهداف وما متوفر من إمكانيات وموازنات وسياسات وتحقق البرامج الضمان لاستمرار تنفيذ مفرداته تتابعيا وبشكل متدرج وصولا إلى الأهداف المخطط الوصول إليها.

2- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي: تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها إلمام المدرب بالأسس العملية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج، ويفضل في هذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص، ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعموم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي مثل علم الميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة وعلم البيولوجي، كما أنه لابد من الاعتماد على علم الإدارة في كيفية تخطيط البرنامج وتحديد الأساليب الإدارية التي تساعد في تحقيق الأهداف، واستخدام التنظيم والتوجيه والرقابة في تنفيذ خطة التدريب، إلى جانب ذلك لابد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الأساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ، إلى جانب ذلك اعتماده أساسا على علم القياس والتقويم في تحديد القياسات والاختبارات الهامة لتحديد قدرات اللاعبين البدنية والفنية والتعرف على المستوى الذي وصلوا إليه في عملية التدريب.

4- خطوات تصميم البرنامج التدريبي: عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار

تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشمل على العناصر التالية:

أ- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج: لا بد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة وعلم وظائف الأعضاء... إلخ

ب- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي: يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وإلا ينفصل هدفه عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

ج- تحديد الأنشطة داخل البرنامج: هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- الإحماء

- الإعداد بأنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي .. إلخ).

- التهدئة.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج: يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها: تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمدة التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج.

5- عناصر تصميم وبناء البرنامج التدريبي: إذا كانت برامج التدريب المبنية على أسس عملية هي الوسيلة الأساسية لبيان وإظهار نجاحات المدرب الرياضي، نظراً لإسهاماتها في حل كثير من المشاكل والمعوقات التي تواجههم، وتمكنهم من تنفيذ التدريب بالأسلوب العملي وتحقيق الأهداف المرغوبة، لذا كان لا بد من تحديد هذه العناصر الخاصة بتصميم وبناء برنامج التدريب وهذه العناصر هي:

- تحديد الفلسفة والمبادئ التي سيبنى عليها البرنامج.

- توضيح الأهداف العامة والخاصة من وضع البرنامج.

- بيان محتوى البرنامج.

- تنظيم الأنشطة الداخلية للبرنامج.

- تحديد أساليب تنفيذ البرنامج ويوضع في الحسبان استخدام الأجهزة ذات التقنيات الحديثة.

- تحديد أساليب تقويم البرنامج.

6- خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:

الخطوة الأولى: وتشمل تحليل علمي شامل لحالة التدريب قبل وضع الخطة.

الخطوة الثانية: وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة

الخطوة الثالثة: وتشمل جميع تفرعات وضع خطة التدريب المناسبة وتتضمن:

- محتويات التدريب، طرق التدريب، المبادئ التربوية والنفسية.

- تنفيذ العملية التدريبية

- عوامل إعاقة سير الخطة.

- الحالات الخاصة والغير منتظرة.

- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.

الخطوة الرابعة: وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم من خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات والملاحظة.

الخطوة الخامسة: يتم إجراء مقارنة بين المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي.

7- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية:

إذا كان قد تحدثنا عن صعوبة تصميم البرنامج التدريبي، وأوضحنا ما يجب مراعاته عند تصميم البرنامج وكذا العناصر الهامة اللازم توافرها عند تصميم وبناء البرنامج، كان من الواجب أن نوضح بعض الخصائص التي يجب أن تتوفر فيمن يتولون بناء وتصميم هذه البرامج وهي كما يلي:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج

التدريب، لأن هذا يتطلب الاستعانة بمجموعة من الكتب العلمية المراجع المتخصصة العربية

والأجنبية، على جانب قدرته على استخدام التكنولوجيا المتطورة في الحصول على البيانات

والمعلومات التي تخصه، أو استخدامها في التدريب أو القياس بالنسبة للاعبين.

- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد اللذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب، والذي تستفيد من الخبرات الأجنبية.

- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل الأفراد اللذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

8- اعتبارات هامة تراعي عند تخطيط وحدة التدريب:

تعرف وحدة التدريب بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعميمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق، حيث يمكن أن تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية، وهي الأهداف البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية والأخلاقية، ومن * هذه الاعتبارات الهامة التي يجب على المدرب مراعاتها عند تخطيط جرة التدريب كما يلي:

- تحديد الأهداف

- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.

- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.

- تحدي الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة

- تحيدي 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 الكمي المستغرق.

- أن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الثلاثة الرئيسية وهي الإحماء والجزء الرئيسي

والتهدة.

9- بعض المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

لكي تتضح الرؤية كاملة عند بناء برنامج التدريب ذكر عصام عبد الخالق، بعض الأسس والمبادئ التي يجب ألا يغفلها المدربون عند تنفيذ برنامج التدريب على اللاعبين سواء كانوا ناشئين أو متقدمين أو مستوى عال، وهذه المبادئ محددة في النقاط التالية:

- مراعاة الصفات والخصائص الفردية للاعبين.

- مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب.

- مراعاة الاستمرارية في التدريب.

- مراعاة استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب.

- مراعاة زيادة الدافعية لدى اللاعبين.

- مراعاة تحديد أساليب التقييم.

10- أشكال الإعداد الرياضي في برامج التدريب:

تعد المعرفة العلمية من الجوانب الأساسية المطلوبة في برامج إعداد المدربين وتأهيلهم، حيث أن التدريب الرياضي يجمع بين العلم متمثلاً في المعرفة العلمية والأداء متمثلاً في خبرة المدرب وذكائه وأسلوبه في التنفيذ.

وحيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية لعملية التدريب الرياضي التي ينفذها المدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة لهذا الإعداد أمراً يصبح ذو أهمية، خاصة أن التفوق في الجانب البدني يعدّ ضرورياً لتفوق في الجانب المهاري والخططي والنفسي، وما من شك فإن اللياقة البدنية العالية التي يكتسبها اللاعب في فترة الإعداد البدني من العوامل الأساسية التي تمنح اللاعب الثقة بالنفس، وتساهم في تحسين عوامل الاستعداد النفسي التي تلعب دوراً هاماً وأساسياً في تفوق اللاعب وتميزه، كما أن الإعداد البدني لم يصبح مسألة كمية بقدر ما هو كيفي، وهذا لا يأتي إلا من خلال حسن اختيار التمرينات التي تحقق مستوى اللياقة البدنية المطلوبة لممارسة النشاط البدني، ويعتبر ذلك المحصلة النهائية لعملية الإعداد البدني، ولكي يكون الإعداد البدني ناجحاً ومحققاً لأغراضه لابد أن يتبع جدولاً زمنياً مترابطاً من حيث المحتوى ومجال التركيز في كل مرحلة زمنية من أجل التدريب.

وفي هذه المرحلة يراعى المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية المصاحبة لعملية

التدريب من حيث كيفية استجابة أجهزة الجسم للأعباء البدنية المفروضة عليها خلال

التدريب والنشاط البدني، وهذه الحقائق الفسيولوجية الخاصة بجسم الإنسان هي التي يبني عليها المبادئ والأسس العلمية لعملية الإعداد البدني من أجل تحسين قدرات اللاعب والوصول به إلى مستوى أفضل.

11- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

- يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:
- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي
- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساس لنجاح البرنامج التدريبي.
- تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله واعتماد تغيير درجاته ومكوناته.
- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
- تحديد مدة البرنامج وفقا للبطولات التي سيخوضها الفريق.
- اعتماد التجديد والتنويع في مفاصل وفقرات البرامج التدريبية في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
- إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية وإيجاد البدائل الضرورية التي قد تعترض تنفيذ البرنامج.
- دراية المدرب وخبرته ومعلوماته تسهل مهمة في إنجاح البرنامج.
- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
- أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم.
- تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى ما استوجب ذلك.

12- تقويم البرنامج التدريبي:

لغرض التعرف على ما تحقق من مفردات البرنامج التدريبي والأهداف التي وصل إليها للوقوف على نقاط القوة والضعف، وبالتالي معرفة حالات القصور فيه من أجل وضع الحلول والمعالجات لها، ولكي نصل بالعملية التدريبية إلى تحقيق الأهداف المرسومة

والنجاح لكل مفاصلها، لابد تشخيص جميع هذه الحالات والمشاكل التي ظهرت في البرنامج خلال التقويم العملي الدقيق، وفي ضوء ذلك يمكن إجراء التعديلات والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي، والتقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهداف ومدى تحقيقه لأغراضه.

12-1- تقويم الناحية البدنية: من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

12-2- تقويم الناحية المهارية: أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي.

12-3- تقويم الناحية النفسية: إجراء اختبارات نفسية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين، والتي يسعى البرنامج ضمن مفرداته إلى تحقيقها.

12-4 - تقويم الناحية المعرفية: يتم التقويم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي، مثل أسئلة حول قانون اللعبة أو أسئلة أخرى حول الجانب الصحي والغذائي....إلخ

12-5- تقويم الناحية الاجتماعية: يجري هذا التقويم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية، والتي حددها البرنامج مثل: التعاون، الوفاء والالتزام والولاء القيادة....إلخ

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- 2- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 3- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: "مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979.
- 4- أحمد ماهر: "دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الاستراتيجية"، الدار الجامعة، الإسكندرية، مصر، 1999.
- 5- عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.

- 6 - طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: "مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
- 7- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر، 2001.
- 8- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- 9- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
- 10- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997.
- 11- هارا: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.
- 12- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Tupin Bernard: "preparation et entrainement du foot balleur", edition amphora, Paris, 1990.
- 2- Blazevic, M. Duinovic : "guid pratique de l'entraineur", Fleuroyger, 1978.
- 3- Edgar Thill et Ant: "manuel de education sportif", huitème edition ,Paris, 1977.
- (J) : "Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983. - Weuieck4
- 5-Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entrainement de foot ball" , edition biroodorens, Brakez, 1986.