

## الفصل الرابع

### تخطيط برامج الدورات التدريبية

#### مقدمة

#### الدورات التدريبية الرياضية

5- تحديد أنواع الدورات التدريبية الرياضية و توزيع  
خطتها الزمنية.

\* تصنيف الدورات التدريبية بناء علي المدى الزمني

\* تصنيف الدورات التدريبية بناء علي أهدافها النوعية

6- أساليب توجية الحمل التدريبي للدورات التدريبية.

7- تركيب الدورات التدريبية و تشكيل مكونات أعمالها

التدريبية.

## تخطيط برامج الدورات التدريبية الرياضية

**مقدمة:** تعرفنا فيما سبق علي مفهوم و معالم التخطيط للتدريب الرياضي طويل المدى كعملية إعداد طويلة و مستمرة، و توزيعها علي تخطيط متوسط المدى (سنة تدريبية) فقصير المدى (فترات و مراحل)، و عليه تعمل المرحلة الأولى لتخطيط برامج التدريب الرياضي علي توقع المستقبل في ضوء أسس التخطيط و قوانين علم التدريب الرياضي العلمية الوظيفية و التربوية و النفس عقلية و وضعها في خطوات فكرية للإجابة عن لماذا نفعل Why؟ و ماذا نفعل What؟ متى نفعل When ؟

أما المرحلة الثانية لتخطيط برامج التدريب الرياضي هي استكمال الخطوات السابقة بوضع خطط الدورات التدريبية التي توضح القرارات و الإجراءات المتخذة لتحديد محتوى فتراتنا و مراحلها و تشكيل أحمالها التدريبية علي المدى الزمني اللازم لتحقيق الأهداف المحددة للإجابة عن أين نفعل Where ؟. كيف نفعل How؟

و بناء عليه يتم وضع التخطيط طويل المدى في خطة اطار توزع علي خطط زمنية أقل ترتبط بفترات و مراحل الإعداد للقة تبعاً لنظم البطولات و عدد المباريات للنشاط الرياضي الممارس و مستوى اللاعبين و الإمكانيات المتاحة و المتطلبات الفنية و الإدارية، و لذا يجب توضيح

مفهوم الخطة التدريبية و خطة التدريب السنوية قبل تناول باقي خطوات تخطيط التدريب المتوسط و قصير المدى .

### تعريف الخطة التدريبية:

هي اطار عام للقرارات التنظيمية للفترات الزمنية اللازمة لتحقيق أهدافها تبعاً لأولياتها المحددة سلفاً و إجراءاتها التنفيذية لأنشطتها و تدريباتها الرياضية و مواردها المتاحة و التعرف علي نتائج تطبيقها.

### خطة التدريب السنوية:

هي خطط تدريب سنوية تمثل حلقات التخطيط طويل المدى، و نظراً لأن العام الميلادي يحتوي 364 أو 365 يوماً، بما يعادل 52 أسبوع بإجمالي 8736 ساعة، و لكننا لا نستغل إلا 1000 - 1400 ساعة تدريبية سنوياً لإعداد الرياضي / الرياضية للاشتراك في منافسة "قمة واحدة" أو أكثر من منافسة "قمتين أو أكثر" على مدار العام التدريبي الواحدة.

و لذا من المهم توزيع مدة خطط تدريب سنوية الزمنية بناء علي فتراتها و مراحلها إلي شهور و أسابيع فأيام ثم وحدات تدريبية، لإعداد الرياضي للوصول لأعلي حالة تدريبية مثلي تمكنه من تحقيق أفضل مستوى انجاز مرة واحدة أو أكثر من مرة حسب عدد قمم العام التدريبي.

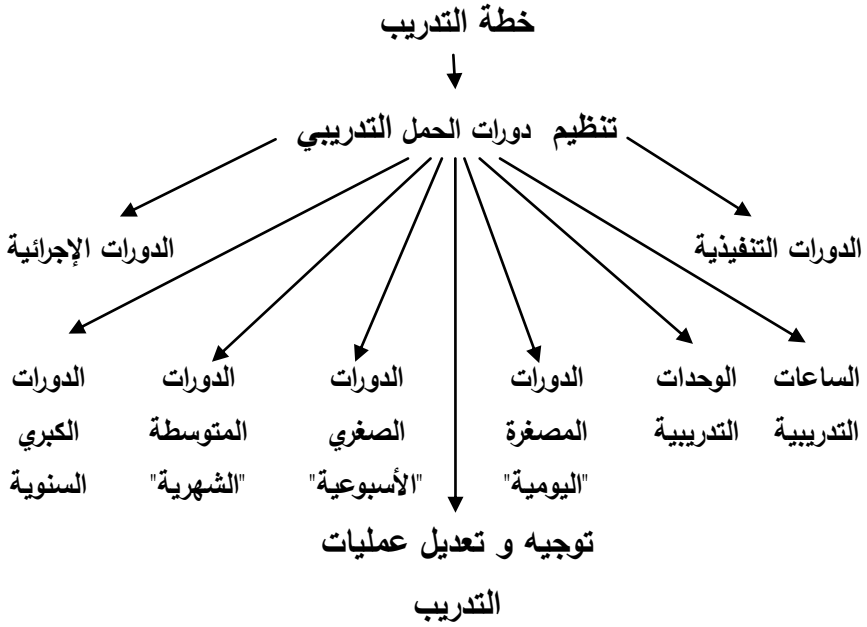
## الدورات التدريبية الرياضية:

في هذا الصدد فقد اصطلح علي الشكل التنفيذي لخطط برامج التدريب متوسطة و قصيرة المدى بالدورات التدريبية، و هي عبارة عن مساحات زمنية مغلقة و مختلفة من دورة لأخري، و تشتمل علي أهداف محددة و محتوى معلوم و تشكيلات لأعماله التدريبيه المميزه لها بناء علي نوعية الفترات و مراحلها التدريبية في الخطة السنوية.

و نظراً لأن كل منها يستغرق جزء من الزمن المخصص للتدريب، لذا يتم وضعها في خطة اطار للدورات التدريبية تراعي ماسبق بيانه و قابلة للتنفيذ و ذلك باستكمال خطوات التخطيط المتوسط و قصير المدى التالية:

- تحديد نوع الدورات التدريبية الرياضية و توزيع خطتها الزمنية.
- تحديد أساليب توجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية الرياضية.
- تركيب و تشكيل مكونات الحمل التدريبي للدورات التدريبية الرياضية.
- بناء أجزاء و و توزيع محتويات الوحدات التدريبية.
- تسجيل مكونات الخطة التدريبية الرياضية و إعداد جداول التدريب.
- تقويم الدورات التدريبية الرياضية، و سنتناوله في الفصل التالي.

و يتضح ما سبق من الشكل التالي:



**شكل (4) خطة عمليات التدريب**

و في ضوء الشكل السابق تخطيط برامج التدريب الرياضي للدورات التدريبية متوسطة و قصير المدى باتباع ثلاثة من خطوات التخطيط و هي:

5- تحديد أنواع دورات برامج التدريب الرياضي و توزيع خطتها الزمنية:

يتم تصنيف الدورات التدريبية بناء علي عدة أسس أهمها ما يلي:

### \* تصنيف دورات برامج التدريب بناء علي المدى الزمني:

- الدورات التدريبية الكبيرة Macro cycle: هي دورات تدريبية مساحتها الزمنية لا تقل عن 3 شهور و قد تصل 12 شهر تدريبي و قد تسمى الموسم التدريبي و يوزع خلالها نسبة أزمنة فترات الإعداد و المسابقات و الراحة حسب عدد قممها الدورة التدريبية.

و نظراً لأن خطة التدريب طويل المدى تنظم في خطط لدورات تدريبية كبرى "سنوية"، تنقسم لدورات تدريبية متوسطة "فترية" تشتمل علي 3 فترات هي إعدادية و منافسات و إنتقالية، و يختلف المدى الزمني لكل منها و قد تتكرر في حالة و جود أكثر من قمة للدورة التدريبية الكبرى "السنوية" تبعاً للإعتبارات و العوامل التالية:

### العوامل المؤثرة علي مدة برنامج الدورة التدريبية الكبرى:

مما سبق اتضح أن مدة الدورة التدريبية الكبرى الزمنية تتراوح من عدة شهور إلى سنة تدريبيية و هذه المدد تتحدد تبعاً لما يلي:

- عدد المنافسات الرئيسية المقرر الإعداد للمشاركة فيها و بالتالي عدد الفترات الإعدادية و المنافسات و الانتقالية فتزيد مدة كل منها في حالة التخطيط للمشاركة في منافسة و احدة و العكس فنقل مدتها إذا زادت عدد المنافسات.

- الفروق الفردية الخاصة باللاعبين كمستوى الرياضي و حالته التدريبية

و عمره الزمني و التدريبي فتزيد مدد فترات الإعداد للمبتدئين و الناشئين و نقل مدد فترات المسابقات و العكس للكبار و المستويات العليا .  
 - قدرة الرياضي علي الإستشفاء و التكيف و تحقيق التعويض الزائد، و التي يجب متابعتها لكل رياضي لتحديد المدة الزمنية اللازمة لتحقيق ذلك و بالتالي تحديد مدة فترات الدورة.

- نوعية المنافسات الكبرى المقرر المشاركة فيها، فقد تمتد لسنتين في حالة بهدف الإعداد للبطولات القارية و العالمية، أو تمتد لأربع سنوات بهدف الإعداد للمشاركة في دورة أولمبية، و يشترط في هذه الحالة أن تكون كل دور تدريبية سنوية موصلة للدورة التالية و لذا يجب تتابع و تدرج الدورات التدريبية السنوية.

- **الدورات التدريبية المتوسطة Mezo cycle:** هي سلسلة من الدورات التدريبية المنتظمة تشكل جزء واحدة متكامل لدورات الحمل الفترية داخل تخطيط الدورة التدريبية الكبرى "الموسم"، و مدة كل منها الزمنية 4 أسابيع "شهر تقريباً".

و في هذا الصدد فلكل سلسلة من الدورات التدريبية أهداف خاصة تتمشي مع طبيعة الفترة التدريبية و مراحلها، كفترة الإعداد و مرحلتها الاعداد العام أو الخاص ، أو فترة المنافسات مرحلتها ما قبل المنافسات و مرحلة المنافسات أو الفترة الانتقالية مرحلتها السلبية و الإيجابية و

تمثل الخطوة الأولى للتخطيط قصير المدى و يتضح التوزيع الزمني للدورة التدريبية الكبرى و مراحل فتراتهما من الجدول التالي.

### جدول (8)

خطة التوزيع الزمني فترات و مراحل دورة تدريبية كبرى "سنوية" للكبار  
على الدورات التدريبية المتوسطة "شهرية"

فترات و مراحل دورة تدريبية كبرى "سنوية" للكبار							
مراحل الخطة التدريبية				فترات الخطة التدريبية			
المدة بالشهر	النسبة	المرحلة	م	المدة	النسبة	الفترة	م
3.6	%30	الإعداد العام	1	6 شهور	% 50	الإعدادية	1
1.2	%10	الإعداد الخاص	2				
1.2	%10	الإعداد الفني	3				
0.6	% 5	ما قبل المسابقات	4	4.8 شهر	% 40	المسابقات	2
3	%25	المسابقات المحلية	5				
1.2	%10	المسابقات الدولية	6				
0.3	% 2.5	الراحة السلبية	7	1.2 شهر	% 10	الانتقالية "الاستشفائية"	3
0.9	%7.5	الراحة الإيجابية	8				
12 شهر	%100			12	%100	الإجمالي	

و من الجدول السابق يتضح أن كل سلسلة من الدورات التدريبية تمثل جزء زمني أساسي من الدورة التدريبية المتوسطة يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار الدورة التدريبية الكبرى السنة التدريبية، و لذا يختلف محتوى كل سلسلة من دورة تدريبية متوسطة لأخرى، و تتنوع درجات حملها التدريبي بما يتناسب مع هدف الفترة التدريبية و خصائص النوعية.



و من المهم إنهاء كل دورة تدريبية متوسطة بدورة حمل قصيرة المدة من 2 - 3 أيام لاستعادة الشفاء لإرتباطها بتعاقب دورة تدريبية متوسطة أخرى و يمكن تمثيل الخطة الزمنية الدورة التدريبية الكبرى في ثلاث دورات متوسطة كل منها تتمثل في دورات حمل شهرية.

- **الدورات التدريبية الصغرى** Micro cycle: هي جزء أساسي من مكونات الدورة التدريبية المتوسطة، مدة كل منها تستغرق أسبوع تدريبي يحتوي على سلسلة أحمال تدريبية مدتها تتراوح من 2 - 10 أيام و يتضح توزيعها الزمني الجدول التالي

### جدول (9)

خطة التوزيع الزمني لفترات و مراحل دورة تدريبية كبرى "سنوية" للكبار  
على الدورات التدريبية المتوسطة "شهرية" و  
الدورات التدريبية الصغرى " أسبوعية"

دور تدريبية كبرى ذات قمة "موسم" واحد						
مراحل الخطة التدريبية				فترات الخطة التدريبية		
المدة بالاسبوع	النسبة	المرحلة	م	المدة	الفترة	م
15.6	30%	الإعداد العام	1	6 شهور	الإعدادية	
10.4	20%	الإعداد الخاص و الفني	2			
15.6	30%	ما قبل المسابقات "الودية و التجريبية و المحلية"	3	4,8 شهر	المسابقات	2
5.2	10%	المسابقات الدولية	4			
1.3	2.5%	الراحة السلبية	5	1.2 شهر	الانتقالية "الاستشفائية"	3
3.9	7.5%	الراحة الإيجابية	6			
52 اسبوع	100%			12 شهر	الإجمالي	

من الجداول يتضح أن فترات الدورات التدريبية المتوسطة "الفترية" و مرحلها تنقسم لدورات تدريبية صغري "أسبوعية"، و تتبع نوعها سواء دورات تدريبية إعدادية عامة أم خاصة، أو دورات تدريبية لما قبل المسابقات أو دورة المسابقات أم دورة تدريبية استشفاء و أهداف كل منها وهي علي النحو التالي:

- **المرحلة الأولى: الإعداد العام:** و تهدف لتكيف الجسم و أجهزة علي مواجهة الأعباء التدريبية و لذا فحجمها كبير تشتمل علي 16 دورة تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ أو شهر اكتوبر .

- **المرحلة الثانية: الإعداد الخاص و الفني:** و تهدف لتقبل الحمل التدريبي في المرحلة التالية و لذا تزيد شدة الحمل و يقل الحجم قليلاً تمهيداً و عليه فتشتمل علي 10 دورات تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ أو شهر فبراير .

- **المرحلة الثالثة: ما قبل المسابقات:** و تهدف للإعداد للمسابقات و المشاركة في المسابقات الودية و التجريبية و المحلية بحمل قريب من حمل المنافسة حتي الوصول لأفضل حالة تدريبية و لذا تمتد لتشتمل علي 16 دورة تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ أول شهر أبريل .

- **المرحلة الرابعة: المسابقات:** و تهدف للمحافظة علي الحالة التدريبية

المتلي لتحقيق أعلى مستوى إنجاز في نهايتها و تشتمل علي 6 دورة تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ منتصف شهر يوليو.

- **المرحلة الخامسة: الراحة السلبية:** و تهدف للبعد عن الأعباء التدريبية و تقويم النتائج، و تشتمل علي 1-2 دورة تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ في نهاية شهر أغسطس.

- **المرحلة السادسة: الراحة الإيجابية:** و تهدف لإستكمال استعادة الشفاء و المحافظة علي مستوى اللياقة و اصلاح الأخطاء و تشتمل علي 4 دورة تدريبية صغري "أسبوعية" تقريباً و تبدأ في شهر سبتمبر.

### **العوامل المؤثرة في تكوين الدورات التدريبية الصغري:**

تشتمل كل دورة تدريبية صغري علي معلومات مفصلة عن مدتها الزمنية و محتوياتها و تشكيل مكونات أحمالها التدريبية الكيفية "الشدة"، و الكمية "الحجم"، إيقاعها التموجي و يتأثر تركيبها بطبيعة النشاط البدني الممارس و مستوى الحالة التدريبية للرياضي/الرياضية و قدراته على تقبل الأحمال التدريبية الدورة التدريبية المتوسطة، و بالإضافة لذلك تتأثر بعدة عوامل حددها ماتيف 1981م هي:

\* أسلوب الحياة المعيشية للرياضي/الرياضية.

\* عدد الأيام و الوحدات التدريبية.

- \* استعداد و قدرة أجهزة الرياضي لتقبل الأحمال التدريبية .
  - \* موقع دورة التدريبية الصغيري و حملها التدريبي في خطة التدريب
- التدريب المتوسطة و الكبرى، و يتضح التوزيع الزمني لفترات و مراحل دورة تدريبية كبري ذات قمتين من الجدول التالي.

### جدول (10)

خطة التوزيع الزمني لفترات و مراحل الدورات التدريبية المتوسطة  
 "شهرية" و الصغرى " أسبوعية" لدورة تدريبية  
 كبري للكبار ذات قمتين شتوية و صيفية

الدورة التدريبية الكبرى ذات قمتين "موسمين" شتوي و صيفي								
الخطة الزمنية لفترات و مراحل الدورة				التدريبية المتوسطة و الصغرى				
الشتوية		الصيفية		المرحلة		م	الفترة	
من أكتوبر إلي يناير		من فبراير إلي سبتمبر						
المتوسطة	الصغرى	المتوسطة	الصغرى					
الشهرية	الأسبوعية	الشهرية	الأسبوعية					
0.7	3	1	4	الإعداد العام		1	الإعدادية	1
0.5	2	1.5	6	الإعداد الخاص		2		
2	8	3	12	المسابقات المحلية		3	المسابقات	2
0.5	2	1.5	6	المسابقات الدولية		4		
0.1	0.3	0.25	1	الراحة السلبية		5	الانتقالية	3
0.2	0.7	0.75	3	الراحة الإيجابية		6		
4	16	8	32	الإجمالي				

من الجدول يتضح اختلاف مدة الدورة التدريبية الشتوية الزمنية لكل من فتبدأ من أكتوبر تنتهي نهاية يناير، عن الصيفية من منتصف فبراير

لنهاية سبتمبر، و تكرر فترات و مراحل الدورات التدريبية المتوسطة.

كما يتضح أن فترات الدورات التدريبية المتوسطة "الفترية" تنقسم إلي 6 مراحل، و قد تنقسم إلي 8 مراحل إذا اضيف مرحلة خاصة بالإعداد الفني خلال فترة الإعداد، و إذا تم فصل فترتي المسابقات الودية و التجريبية، و المسابقات المحلية عن المسابقات الدولية "الرئيسية في مرحلة خلال فترة المسابقات، كما أن مرحل فترات الدورات التدريبية المتوسطة تنقسم لدورات تدريبية صغرى "أسبوعية"

و رغم ذلك فلا يمكن وضع تشكيل للدورات التدريبية الصغرى يصلح لكل ألوان الأنشطة الرياضية أو لجميع فترات و مراحل إعداد الرياضيين، و لذا يجب تفصيل محتوى تدريبات و تشكيل مكونات أعمالها التدريبية المناسبة طبقا للهدف المراد تحقيقه من موقعها في الدورة التدريب.

#### - الدورات التدريبية المصغرة Mini cycle:

هي دورة تدريبية مدتها يوم تدريبي يحتوي علي وحدة تدريبية Unit "جلسة" أو أكثر، و يتضح التوزيع الزمني للدورات المصغرة "اليومية" و وحداتها لفترات و مراحل خطة الدورتين التدريبيتين الكبرى و المتوسطة من الجدول التالي.

## جدول (11)

خطة التوزيع الزمني لفترات و مراحل دورة تدريبية كبرى "سنوية" للكبار  
علي الدورات التدريبية المتوسطة "شهرية" و الدورات التدريبية  
الصغرى " أسبوعية" و المصغرة "اليومية"

الإجمالي	خطة الدورة التدريبية طويلة المدي "أربع سنوات"						
1	الدورة التدريبية الكبرى " السنوية"					الدورات	
الدورة التدريبية المتوسطة "الفترية"							
3	الانتقالية		المنافسات		الإعدادية		الفترة
12	1		5		6		مدة الفترة بالشهر
6	الإيجابية	السلبية	المسابقات	قبل	الخاصة	العامة	المراحل
12	0.75	0.25	1.5	3.5	2	4	الدورات المتوسطة "الشهرية"
52	3	1	6	14	8	16	الدورات الصغرى "الأسبوعية"
365	21	7	42	98	56	112	الدورات المصغرة "اليومية"
634-101	21-6	7	36-12	210-28	120-16	240-32	الوحدات التدريبية
1400-110	30-3	6-1	54-10	420-36	330-20	600-40	الساعات التدريبية

بالإضافة لذلك فالدورات التدريبية الصغرى "الأسبوعية" تنقسم  
لدورات تدريبية مصغرة "يومية" تحتوي علي وحدات تدريبية يختلف  
عددها و مداها الزمني "ساعاتها التدريبية" تبعاً للفروق الفردية للاعبين و  
مستواهم و الأهداف المراد تحقيقها من الوحدة التدريبية كما هو مبين من  
الجدول التالي:

## جدول (12)

## متوسط عدد الوحدات التدريبية لعمر و مستوى اللاعبين

م	المرحلة التدريبية	العمر بالسنة	الوحدات التدريبية		الساعات التدريبية	
			الأسبوعية	السنوية	الأسبوعية	السنوية
1	الحضانة الرياضية	6 - 8	1-2	52-104	1.5-3	78-156
2	التوجيه الرياضي	9-13	2-4	104-208	3-6	156-312
3	التخصص الرياضي	4-17	4-6	208-312	6-13	312-676
4	صفوة الرياضيين	18-20	6-8	312-416	13-18	676-936
5	المستويات العليا	21 فأكثر	8-15	416-780	18-27	936-1404

## \* تصنيف دورات برامج التدريبية بناء علي أهدافها النوعية:

كما يتم تصنيف الدورات التدريبية بناء الأهداف النوعية لفترات و مراحل متوافقة و ملائمة لمراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي للاعب من بناء و تنمية و استكمال تطوير فاستقرار ثم هبوط متعمد للتعويض و استعادة الشفاء تصنف الدورات التدريبية علي أساسها إلي ما يلي:

## - دورات تدريبية تمهيدية أو مدخلية بنائية عامة:

هي دورات تدريبية أساسية عامة تستخدم في المرحلة الأولي لإعداد اللاعبين/اللاعبات لتأهيلهم بصورة غير مباشرة لتقبل الأحمال التدريبية المرتفعة في المراحل التدريبية التالية، و الهدف السائد لهذه الدورات يتجه غالباً لتحقيق التحمل الهوائي، و التنمية الشاملة لعناصر اللياقة البدنية المؤثرة علي البناء المتوازن لأجهزة الجسم، و لذا يجب أن تكون شدتها

"درجات حملها" منخفضة و أقل من المتوسطة و المتوسطة، و حجم حملها التدريبي كبيرة.

#### - دورات تدريبية إيساسية مؤثرة أو بنائية خاصة:

تستخدم في المرحلة الثانية لإعداد و تهدف تدريباتها للتأثير بصورة مباشرة علي استئارة عمليات التكيف الحيوي، الإرتفاع بقدرات اللاعبين/اللاعبات التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس، و لذا تشمل علي مجموعات من الأحمال التدريبية تزداد شدتها تدريجيا من المتوسطة لأقل من القصوي و القصوي ، و يقل حجم حملها التدريبي تدريجياً بشكل مناسب لشدته، و غالباً تقع هذه الدورات التدريبية في النصف الثاني من الفترة الإعدادية

#### - دورات تدريبية لمتابعة الإعداد للمنافسات:

تستخدم في مرحلة فترة المنافسات الأولى و تهدف لاستكمال إعداد بتلافي نواحي القصور و تدعيم النقاط الإيجابية التي تظهر خلال دورات المؤثرة السابقة لضمان تكيف اللاعبين/اللاعبات علي أداء منافسات النشاط الرياضي الممارس بتدريبات تخصصية و تنافسية مباشرة تحقق متطلباته البدنية و الفنية و النفسية و العقلية و متابعة و عملية نقل حالتهم التدريبية لإعلي استعداد مثالي للمشاركة في المنافسات من خلال المنافسات الودية و التجريبية.



و عليه يجب أن تشتمل علي و وحدات تدريبية تحتوي مجموعات من الأحمال التدريبية ذات شدد أقل من القصوي "عالية" و قصوي، و أحجام منخفضة بشرط أن يكونا مناسبين لأداء منافسات النشاط الرياضي الممارس، كما يجب أن تشتمل علي وحدات استعادة الشفاء.

- دورات تدريبية موصلة للحالة التدريبية المثالية للمشاركة في المنافسات: تطبق في المرحلة الثانية لفترة المنافسات بهدف الوصول لأعلي حالة إستعداد مثالي للمشاركة في المنافسات بنجاح، و المحافظة علي استقرارها خلال مدة المنافسات لتحقيق أفضل مستوي انجاز

و عليه فدوراتها التدريبية تضع اللمسات الأخيرة للوصول باللاعب و الفريق لشكل الأداء النهائي للمنافسة، و لذا فأحمال تدريباتها تطابق شدة أداء المسابقة، و أداء وحدات تدريبية استشفائية و تدريبات نظرية و عقلية لأدوار اللاعبين / اللاعبات أثناء الراحة البينية بين المنافسات.

- دورات تدريبية استشفائية:

و هي تلي فترات المسابقات التي تتخلل الدورة التدريبية الكبرى أو بين مجموعة دورات تدريبية ذات أحمال تدريبية مرتفعة، أو بعد نهاية فترة المسابقات الرئيسية، و لذا قد يكون اتجاه أحمالها التدريبية سلبياً أو ايجابي بشدة و حجم منخفضين، مع استخدام وسائل و أدوات الاستشفاء

الفيزيائية و اليدوية "التدليك" و العقلية لإنتاج الراحة مع التغذية المناسبة و المكملات الغذائية لتعويض فاقد الطاقة.

و لذا تهدف للاستشفاء و استمرار عمليات البناء لتعويض ما تم هدمه خلال فترات التحميل بالأعباء التدريبية المختلفة، و بذا نضمن تحقيق هدفها الرئيسي و هو حدوث التكيف و التعويض الزائد لتقبل الأحمال التدريبية الأكثر صعوبة في الدورات التدريبية المقبلة.

و نظراً لأن الدورات التدريبية قد تحتوي علي مكون تدريبي رئيسي يهدف لتنمية اتجاه محدد، أو تحتوي علي مكونين تدريبيين رئيسيين أو أكثر يهدف لتنمية اتجاهين أو أكثر علي أن يسبقهم تدريبات إحماء و يليهم تدريبات تهدئة.

## 6- أساليب توجيه الحمل التدريبي لدورات برامج التدريب.

في ضوء تباين الوقت المتاح للخطط التدريبية و فتراتها و مراحلها تبعاً للمراحل السنوية و الفروق الفردية للاعبين / اللاعبات كمستوي نموهم و استعداداتهم و نضجهم البدني و الفني و خبراتهم، و الأهمية النسبية لمتطلبات الأداء للنشاط الرياضي الممارس، و لذا تتعدد أساليب توجيه الحمل التدريبي لمحتوي البرامج التدريبية و تنفذ بدقة خلال

الدورات التدريبية للإستفادة من مميزات كل أسلوب في تحقيق أهدافها لتنمية مكونات الحالة التدريبية للاعبين، و عليه تصنف إلي ما يلي:

**- الأسلوب وحيد الإتجاه لتوجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية:**

هو أسلوب تتجمع فيه محتويات و طرق و وسائل التدريب، و تشكيل أحماله التدريبية بصورة مباشرة لتحقيق هدف واحد بالوحدة التدريبية الواحدة و تستخدم مع اللاعبين الصفوة و الدوليين اللذين يتدربون أكثر من وحدة تدريبية بالدورة التدريبية المصغرة.

**- الأسلوب ثنائي الإتجاه لتوجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية:**

هو أسلوب تتجمع فيه محتويات و طرق و وسائل التدريب، و تشكيل أحماله التدريبية بصورة مباشرة لتحقيق هدفين بالدورة التدريبية المصغرة ذات الوحدة التدريبية الواحدة و تستخدم مع مرحلة التخصص و اللاعبين المتميزين تدريبية.

**- الأسلوب متعدد الإتجاه لتوجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية:**

هو أسلوب تتجمع فيه محتويات و طرق و وسائل التدريب، و تشكيل أحماله التدريبية بصورة مباشرة أو الغير مباشرة لتحقيق عدة أهداف بالوحدة التدريبية الواحدة بالدورات التدريبية الصغري "الأسبوعية التي تحتوي علي 2 - 4 دورات تدريبية مصغرة "اليومية" و لا تحتوي

علي أكثر وحدة تدريبية، و يطبق مع اللاعبين المبتدئين و الناشئين لأن هدف حملهم التدريبي الملائم لمسار نموهم هو الإعداد العام و الشامل لكافة مكونات الحالة التدريبية البدنية و الفنية و العقلية بشكل متوازن.

و عليه يجب توجيه الحمل التدريبي و فقاً لمبدأ التدرج إلي تنمية الحركات الأساسية البسيطة و الإدراكية قبل الحركات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، كما تنمي القدرات الهوائية قبل القدرات اللاهوائية، و في حالة التدريب علي الأخيرة فيشترط أن تصل لأقل من حدود القدرات القصوي للاعبين.

و في هذا الصدد فيجب اختيار أسلوب توجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية و عدد الدورات التدريبية المتوسطة "الشهرية" و الصغرى "الأسبوعية" و الدورات التدريبية المصغرة "اليومية"، و وحداتها و زمنها المناسب و انتقاء المحتوي الملائم تبعاً للأهداف المراد تحقيقها من خلال الدورات التدريبية.

و بناء عليه سنتناول تركيب و تشكيل محتوى و معدلات مكونات الحمل التدريبي للدورات التدريبية الكبرى "السنوية" و المتوسطة "الشهرية" و الصغرى "الأسبوعية"، ثم الدورات التدريبية المصغرة "اليومية"

## 7- تركيب الدورات التدريبية و تشكيل مكونات أحمالها التدريبية.

في هذا الصدد فإن الدورات التدريبية الصغرى "الإسبوعية" تتركب من سلسلة دورات تدريبية مصغرة "يومية" تحتوي كل منها علي ما بين دورة (وحدة أو جلسة Session) تدريبية إلي ثلاثة دورات "وحدات"، و لذا يجب اختيار محتوى حملهم التدريبي العام و الخاص و الفني "المهاري و الخططي" و العقلي بعناية لضبط تشكيل نسب معدلات مكونات أحمالهم مع توفير علاقة مثالية بين كل منهم بحيث يضمن استمرار تتابعها عبر المدي الزمني المحدد لتنفيذها.

و يجب اختيار محتويات حمل التدريب و تشكيل معدلها للدورات التدريبية الصغرى (الإسبوعية) بحيث تمثل نوعية الدورات التدريبية المتوسطة التي تنتمي لها (مدخلية، بنائية خاصة، متابعة... الخ)، و توجيه أحمالها التدريبية بأحد أساليب توجيه الحمل التدريبي (متعددة الإتجاه أو ثنائية الإتجاه أو وحيدة الإتجاه).

و بالإضافة لذلك يجب تنوع محتويات الحمل التدريبي و عدم التركيز علي جزء معين، و الا تتعدى معدلات الحمل التدريبي الحدود الخارجية لقدرات اللاعبين، و لضمان تحقيق ذلك يجب مراعاة عدة متغيرات لاختيار محتوى الحمل التدريبي و تشكيل معدلاته أهمها ما

يلي:

- هدف أو أهداف الحمل التدريبي المراد تحقيقها.
- موقع و نوعية الفترة و المرحلة التدريبية في الخطة الزمنية للدورة التدريبية الكبرى.
- المرحلة التدريبية للاعبين وفقاً لفروقم الفردية و هي أساسية "حضانة وتوجيه"، و تخصصية، و صفوة، و مستويات عليا.
- طبيعة النشاط الرياضي "فردى - جماعى".
- توقيت و مكان إقامة المسابقات أو البطولات.

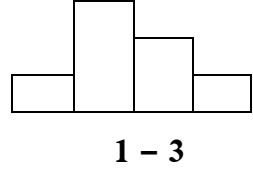
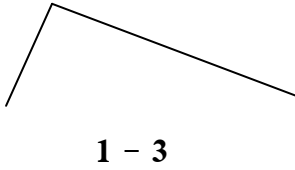
و يجب اختيار مكونات محتويات الحمل التدريبي و تشكيل معدلاته خلال دورات الحمل الصغرى "الإسبوعية" و دوراتها المصغرة "اليومية"، و وحداتها بتناسق فتراته النوعية "الشدة" و الكمية "الحجم"، و العلاقة بينها و بين فترات الاستشفاء بناء علي موقع الفترة و المرحلة التدريبية، و ما سبق تنفيذه من أحمال تدريبية خلال تطبيق خطة الدورة التدريبية الزمنية المتوسطة و الكبرى، و ما تحقق من أهداف و واجبات رئيسية في كل مرحلة تدريبية و مستوى اللاعبين و النشاط الممارس.

و في ضوء ما سبق لا يجب عدم الاستمرار في أداء حمل تدريبي متوسط أو خفيف، و أيضاً لا يمكن أداء أحمال تدريبية قصوي طوال

مدة الدورات التدريبية المصغرة "اليومية" و الصغري "الإسبوعية" أو المتوسطة (الشهرية) متتالية لمدة طويلة لضمان عدم إطالة أو قصر فترات التحميل مما يعرض اللاعبين للحمل التدريبي الزائد أو التجاوز خلال الدورة التدريبية.

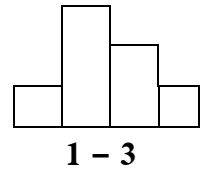
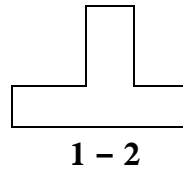
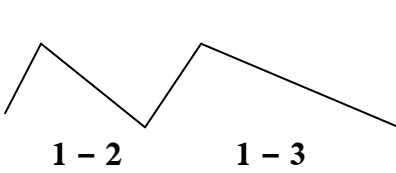
و بناء عليه يجب التقدم التدريجي المتسلسل بالحمل التدريبي عبر المدي الزمني المحدد لتنفيذها خلال خلال الدورة التدريبية السنوية و دوراتها التدريبية المتوسطة "الشهرية" و الصغري "الإسبوعية" و المصغرة "اليومية" و وحداتها و بشكل تموجي وفقاً لنظام المسابقة لبناء إيقاع حيوي للاعب سليم يناسب نظام المسابقة و في نفس توقيتاتها و لضمان عدم تعرض اللاعبين لثبات أو تذبذب أو هبوط مستوي انجازه.

و في هذا الصدد يجب التبديل بين درجات الحمل التدريبي فيما بين المتوسط و الأقصى و المنخفض مع إعطاء فترات راحة مناسبة لكل منها، و لذا لا يجب أن تتضمن دورة صغري "إسبوعية" اعدادية داخل دورة متوسطة "شهرية" أحمالاً قصوي، و لكن يمكن أن تحتوي دورة صغري "إسبوعية" دورة متوسطة "شهرية" بنائية مؤثرة ما بين 1-3 دورات يومية بأحمال قصوي ، و يمكن أن تصل إلي 6 أو أكثر مع المستويات العليا بشرط التتابع السليم لإتجاه الأحمال التدريبية. كما يتضح ذلك من الأشكال التالية.

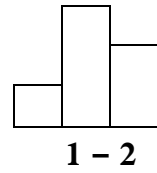
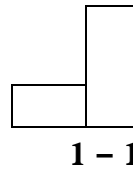
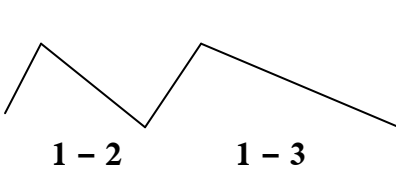


شكل (5)

أ - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريبي أثناء مرحلة الإعداد العام



ب - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريبي أثناء مرحلة الإعداد الخاص

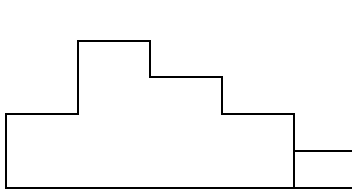


ج - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريبي أثناء مرحلة المنافسات

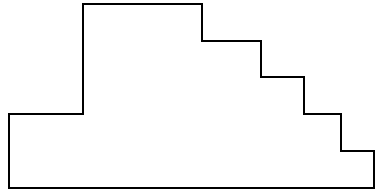
يجب تبادل الأحمال التدريبية بين الخفيفة و المتوسطة و القصوي خلال دوراتها التدريبية المصغرة، و رغم ذلك فالأمر مختلف عند توزيع معدل الحمل التدريبي للاعبى المرحلة الأساسية (الحضانة و التوجيه الرياضي) صغار السن، لأن اللاعب قد يستجيب لتحميل صعب أو سهل أو متوسط لأختلاف استعدادتهم و تنوع تدريباتهم التي يغلب عليها



الحركات الأساسية و الإدراكية و الألعاب البسيطة و الصغيرة الغير تخصصية و الجمبازية و التمهيدية.



1 - 4



1 - 5

د - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريبي الأساسية "حضانه - توجيه" و نستخلص أن زيادة حمل التدريب تحدث تدريجياً بزيادة الحجم قبل زيادة الشدة في بداية الدورة الزمنية التدريبية و تصل الشدة لأقصاها أثناء فترة المسابقات، تبعاً لمبدأ من السهل للصعب و من الأخف للأثقل، و توزيع معدلات مكونات الحمل التدريبي لمختلف أنواع الدورات التدريبية يتضح من الأشكال التالية:

3- الإنتقالية			2- فترة المسابقات						1- فترة الإعداد								
اجبائية			سلبية		المسابقات		قبل المسابقات				الخاصة "موثرة"				العامة "مدخلية"		
			*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	
			#	*												-	
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	-	-
					#	*	*	#	*	-	#	*	-	#	*	#	-
-					-	-	*	-	-		#	-	#	*	#	*	-
*	#	*			-	-	-				#	*	*		*	#	#
#	*	#			-										*	#	#
-	-		#	*	-												*

شكل (6) توزيع معدلات مكونات الحمل التدريبي لدورة

تدريبية ذات قمة.

3- الإنتقالية			2- فترة المسابقات						1- فترة الإعداد							
اجابية			سلبية		المسابقات			قبل المسابقات			الخاصة "مؤثرة"			العامة "مدخلية"		
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
			#	*												
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
					#	#	*	*	#	*	-	#	*	-	#	*
					*	*										
-					-	-	*	-	-				-	#	-	#
*	#	*			-	-							-	#	*	*
#	*	#			-	-										*
																#
-	-	#	-*													*

شكل (7) توزيع معدلات مكونات الحمل التدريبي لدورة  
تدريبية ذات قمتين.

3- الإنتقالية			2- فترة المسابقات						1- فترة الإعداد							
اجابية			سلبية		المسابقات			قبل المسابقات			الخاصة "مؤثرة"			العامة "مدخلية"		
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
			#	*												
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
					#	#	*	*	#	*	-	#	*	-	#	*
					*	*										
-					-	-	*	-	-				-	#	-	#
*	#	*			-	-							-	#	*	*
#	*	#			-	-										*
																#
-	-	#	-*													*

شكل (7) توزيع معدلات مكونات الحمل التدريبي لدورة  
تدريبية متعددة القمم.

المفتاح: - حجم حمل التدريب.

\* شدة حمل التدريب.

# مستوي الأداء الفني.....

يتضح من الأشكال السابقة تسلسل و تكامل فترات و مراحل خطة الدورة التدريبية لتشكيل و بناء و تنمية و إستقرار الفورمة الرياضية رغم اختلافهم في محتوى الحمل التدريبي و معدلات تشكيل مكوناته و المساحة الزمنية لكل منهم نتيجة تأثرهم بالفروق الفردية و المرحلة التدريبية.

و عليه يجب عند وضع خطط الدورات التدريبية أن نسب الاعداد العام تزداد و تقل تسب الاعداد الخاص و التخصصي و التنافسي في المراحل التدريبية الأولى، و في بداية الدورة و بالتالي يزداد حجم حمل التدريب، و يحدث العكس بالتدريج تزداد شدة الحمل التدريب و يقل حجمه في الفترات و المراحل التدريبية التالية كما هو بالجدول الأتي:

### جدول رقم (13) توزيع نسب مراحل الخطة الزمنية للدورة التدريبية الكبرى بناء علي المرحلة التدريبية و العمر الزمني.

المرحلة	المرحلة الأساسية (حضانة - توجيه)														التخصصية	الصفوة	الدوليين
العمر	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	فأكثر		
عام	95	90	85	85	80	80	75	70	65	60	55	50	45	40	30		
خاص	5	10	10	10	15	15	15	20	20	20	25	25	30	30	35		
مسابقات	---	--	5	5	5	5	10	10	15	20	20	25	25	30	35		

و فيما يلي نماذج لدورات تدريبية صغرى (اسبوعية) كل منها يمثل مرحلة من فترات الخطة الزمنية للمرحلة التدريبية التخصصية 14-16 سنه يتدربوا بواقع (5) دورات مصغرة بالإضافة (2) دورة راحة، و يوم المسابقة الرئيسي يوم الجمعة من كل أسبوع.

اشدة							
قصوي							
عالية	*			*			
متوسطة			*			*	
خفيفة					*		
منخفضة		*					*
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الإحد	السبت

## شكل (9)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغري خلال مرحلة الإعداد العام

يتضح من الشكل أن دورتي الثلاثاء و الجمعة عاليتي الشدة، و دورتي يومي الأحد و الأربعاء متوسطتي الشدة، و دورة يوم الإثنين خفيفة الشدة، و دورتي يومي السبت و الخميس منخفضة الشدة للإستشفاء.

اشدة							
قصوي	*						
عالية				*			
متوسطة			*			*	
خفيفة					*		
منخفضة		*					*
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الإحد	السبت

## شكل (10)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغري خلال مرحلة الإعداد العام

يتضح من الشكل أن دورة يوم الجمعة زادت شدتها للقصوي دورة الثلاثاء بشدة عاليتة، و دورتي يومي الأحد و الأربعاء متوسطتي الشدة، و دورة يوم الإثنين خفيفة الشدة، و دورتي يومي السبت و الخميس منخفضة الشدة للإستشفاء.

اشدة							
قصوي	*			*			
عالية						*	
متوسطة			*		*		
خفيفة							
منخفضة		*					*
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الإحد	السبت

### شكل (11)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغري خلال

مرحلة الإعداد للمسابقات

يتضح من الشكل أن دورتي الثلاثاء و الجمعة شدتهما قصوي، و دورتي يوم الأحد بشدة عالية و دورتي الإثنين و الأربعاء متوسطتي الشدة، و دورة يوم الإثنين خفيفة الشدة، و دورتي يومي السبت و الخميس منخفضة الشدة للإستشفاء البدني و العقلي.

اشدة							
قصوي	*					*	
عالية				*			
متوسطة			*		*		
خفيفة							
منخفضة		*					*
اليوم	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الإحد	السبت

## شكل (12)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغري  
خلال مرحلة المسابقات

يتضح من الشكل أن دورتي الأحد و الجمعة بشدة قصوي، و دورة يوم الثلاثاء بشدة عالية و دورتي الإثنين و الأربعاء متوسطتي الشدة، و دورة يوم خفيفة الشدة، و دورتي يومي السبت و الخميس منخفضة الشدة للإستشفاء.