

# تخطيط

## برامج التدريب الرياضي

### مفاهيم و واجبات

دكتور/ صلاح محسن نجا  
أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ  
رئيس قسم طرق التدريس و التدريب و التربية العملية و وكيل  
الدراسات العليا و البحوث الأسبق  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية  
2019م

جميع حقوق النشر محفوظة بموجب

- رقم الإيداع أيداع محلي 2012/4957 , دولي 3-636-716-977-978

## • تخطيط التدريب الرياضي

التخطيط للتدريب الرياضي

أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي

اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و أهمها.

مكونات تخطيط التدريب الرياضي و أهميته و أنواعه

## • التخطيط للتدريب الرياضي طويل المدى (متعدد السنوات)

مفهوم التخطيط طويل المدى

نوعية التخطيط طويل المدى

خطوات التخطيط برامج التدريب طويل المدى

## • تخطيط التدريب الرياضي متوسط و قصير المدى

مراحل التخطيط برامج التدريب المتوسط و قصير المدى

خطوات تخطيط برامج التدريب الفكرية المتوسط و قصير المدى

## \* تخطيط برامج الدورات التدريبية

تعريف الخطة التدريبية

الدورات التدريبية الرياضية

- تحديد أنواع الدورات التدريبية الرياضية و توزيع خطتها الزمنية.

- أساليب توجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية.

- تركيب الدورات التدريبية و تشكيل مكونات أحمالها التدريبية.

## \* الوحدات التدريبية و برامجها

مكونات الوحدة التدريبية

- تسجيل مكونات الخطة التدريبية.

- اعداد جداول التدريب.

## • تقويم تخطيط برامج التدريب الرياضي.

مجالات التقويم و وسائله في التدريب الرياضي

أولاً: تقويم مستوى اتقان الاداء المهارى

ثانياً- تقويم الحمل التدريبي لوحدات البرنامج

## أولاً: تخطيط التدريب الرياضي

في هذا الصدد فإن التخطيط جانب أساسي في الحياة الواقعية الحياتية عامة و في مواقف التدريب الرياضي خاصة، مما يتطلب دراستها و تحليلها حسب مجالها لتنظيمها بطريقة صحيحة، و بصورة متدرجة و منتظمة و مستمرة و شاملة بإستغلال الإمكانيات المتوفرة خلال لتحقيق أفضل مستوى أداء بشري ناجح يتميز بأقصى كفاءة و أعلى فعالية في الوقت و المكان المناسب، و لذا سنلقى الضوء على مركبات العنوان عاليه لنصل لمفهوم واضح لكل منها.

**التخطيط:** هو عملية المقصود منها التنبؤ العلمي لتوقع ما سيكون عليه المستقبل في ظل البيانات المتوفرة في الحاضر و هذا يتطلب التفكير المسبق لاتخاذ قرارات تنفذ كليا أو مرحليا حاليا أو مستقبليا بطرق ما لتحقيق أهداف محددة.

و في هذا الصدد فالتخطيط مرتبط بحياة البشر التي تعتبر سلسلة زمنية متصلة من جيل لآخر علي مر العصور مما يحتم الاستفادة من المعلومات و البيانات المتراكمة عن كيفية حل المشكلات الحياتية التي حدثت خلالها و النتائج التي تم التوصل اليها و المتاحة في الوقت الحالي.

كما يجب تحديد البدائل المستخدمة لحل المشكلات و لم يتم التعرض لها حينئذ لاختيار الحلول المناسبة للمشكلات الحالية و المتوقع حدوثها في المستقبل بأسلوب علمي و بشكل ابداعي لانجاز الأعمال ليس فقط بكفاءة و لكن أيضاً بفاعلية في كافة مجالات الحياة لبناء حضارة و مستقبل أفضل للأمة.

و عليه فالتخطيط يشتمل علي عملية صنع القرار خلال مرحلة المتتالية و المتتابعة إبتداء من تحديد المشكلة و تشخيصها و جمع البيانات و المعلومات فالتعرف علي الحلول المناسبة و اختيار أفضلها بعد تقييم بدائلها ثم تطبيقها و تقويم نتائجها بعد الانتهاء من حل المشكلة، و عليه يجب أن نفرق بين مفهوم صنع القرار السابق إيضاحه، و اتخاذ القرار، و القرار كما يلي:

- **صنع القرار:** هو دراسة متعمقة للموقف لتحديد المشكلة و تشخيصها و جمع البيانات للتعرف علي أفضل الحلول المناسبة و بدائلها لحل المشكلة.

- **اتخاذ القرار:** هو تحديد أفضل السلوكيات أو الإجراءات و بدائلها المناسبة للتطبيق لحل مشكلة الموقف.

- **القرار:** هو اختيار السلوك أو الإجراء و تنفيذ (تطبيقه) لحل المشكلة .

و لذا فالتخطيط عملية ضرورية في جميع المجالات الحياتية لأنه يتيح الفرصة للتوقع العلمي لما سيتم تحقيقه في المستقبل حتي نتعرف علي ما نفعله، و ما نتخذه من إجراءات و قرارات لكيفية سير العمل و تنفيذه و تقويمه مرحلياً و نهائياً خلال المدي اللازم لتحقيقه.

### أهم العوامل الواجب مراعاتها لنجاح التخطيط:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- بيان و تحديد وقت تحقيق الهدف.
- و ضع خطة رئيسية لتحقيق الهدف و خطط بديلة لتوجيه أو
- تعديل المسار نحو تحقيق الهدف.
- التوازن بين متطلبات أفراد المجتمع الذاتية و متطلبات المجتمع.
- تنمية روح الانضباط لجميع الأفراد المشاركين في تنفيذ كل خطوات مراحل التخطيط.
- متابعة تنفيذ خطوات مراحل التخطيط في الأوقات المحددة لكل منها لأن الوقت سلعة
- عالية الثمن لا يمكن تعويض الفاقد منه.

### التدريب الرياضي: سنتناول المقصود بكل من مركبتي كلمتيه كما يلي:

- **مفهوم التدريب:** هو مجموعة إجراءات مخططة على أسس علمية تنفيذ وفقاً شروط محددة و موجهة لتحقيق أهداف مجال تخصصي علمي أو مهني ما ( إداري، حرفي، تجاري، صناعي، رياضي ... إلخ)، و لذا يتحدد مفهومه تبعاً لهدف العملية التدريبية العام، مما يؤدي لوجود اختلافات حول تعريفات (3: 2).

و في ضوء أن التدريب في جميع المجالات يشتمل علي وسائل منظمة متدرجة شاملة، و مستمرة تهدف لإكساب و لتطوير و تنمية قدراته و استعدادات و مهارات و خبرات و معلومات الفرد المدرب كميأ و نوعياً "كيفياً" المناسبة لطبيعته عمله و الهدف المراد تحقيقه.

مما يمكنه من أداء أعماله بمهارة و رفع كفاءة تكيفه مع ما يؤديه من عمل جديد و نقله بطريقة هادفة و مباشرة من مستوى حالي لمستوى مستقبلي أفضل لتحصيل أكبر مردود في ظل أهداف

المجتمع الفلسفية المخططة و الوقت و الإمكانيات المتاحة .

و عليه التدريب يعني بعملية توجيه أو تعديل استجابات الأنماط السلوكية للأفراد في كافة المجالات الحياتية تبعاً لحاجاته و ميوله و استعداداته و قدراته بأفضل الوسائل و الأساليب و الطرق العلمية و التربوية المخططة لرفع مستوى كفايتهم في الأداء و زيادة إنتاجيتهم بفاعلية و أقل جهد و تكلفة في الوقت المحدد لتحقيق الأهداف الاجتماعية المقبولة.

### - مفهوم الرياضي:

هو مجال ممارسة السلوك و يشتمل على الأنشطة الحركية و متطلباتها البدنية و الفنية المطلوب لأداء المتطلبات الحياتية أو النشاط الرياضي التخصصي للمستويات العليا.

### - مفهوم التدريب الرياضي:

في هذا الصدد تباينت آراء العلماء في تحديد مفهومه نظراً لتعدد اتجاهات و فلسفات تخصصاتهم في المجال الرياضي، فمن وجهة النظر الوظيفية (السيولوجية) فيتحه مفهومة لتأثير الأعباء البدنية الموجهة على التكيف و التغييرات الوظيفية و المورفولوجية و بيولوجي لأجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي (3: 2)، (3: 3).

أما من وجهة نظر علم النفس و التربية فالتدريب الرياضي يعتمد على أسس مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية فيري أنه عملية بدنية و نفسية و عقلية و اجتماعية مركبة لتوجيه و تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخططية و النفسية و المعرفية أو تعديلها لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس" و التعامل مع الآخرين (3: 3).

و عليه يهتم التدريب الرياضي بتربية و إعداد الإرادي و الاجتماعي للفرد ككل لكي تحقق أهدافها، و بدأ أصبح له مفهوم أكثر عمقاً ليس فقط بمجال تدريب الفرق الرياضية و التنافس عالي المستوى و لكن الاهتمام أيضاً برغبات أفراد المجتمع الممارسين للأنشطة الرياضية في مجالاتها المتعددة المدرسية و الصحية و العلاجية و التعويضية و الترويحية.... إلخ

و لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يهدف لبناء و تنمية و تطوير السلوك الحركي و تربية و تكوين الشخصية المتزنة متكاملة الجوانب لأكبر قاعدة من أفراد المجتمع من تلاميذ المدارس و طلاب المعاهد و الجامعات، عاملين، و وضع أهداف و أسس برامج تدريب كل منها بما يتناسب

مع اتجاهاتهم و رغباتهم الرياضية و الثقافية للمراحل العمرية المختلفة و مستوياتهم سواء لتحسين اللياقة البدنية أو الصحية أو الترفيهية لكسر روتين الحياة أو لممارسة نشاط رياضي تخصصي لتحقيق مستوى لياقة عالي أملاً في الوصول للمستويات العالية تؤهلهم للمنافسة (3: 4).

و عليه يشير هذا المفهوم للإجراءات التعليمية و التنموية العلمية و التربوية بهدف تنشئة و إعداد اللاعبين/ اللاعبات و الفرق الرياضية و أفراد المجتمع من خلال مثيرات متعددة تطبيق ميدانياً تحت إشراف قيادات مؤهلة بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

و عليه فالتدريب الرياضي يعبر عن مجموعة الخطوات و الإجراءات و الوسائل المستخدمة بهدف اكتساب و تنمية و تطوير أداء السلوك الحركي و متطلباته لأنجاز مهام النشاط الرياضي الممارس بأعلى درجة من الجودة و الكفاءة و الإتقان بأقل قدر من الجهد و التكلفة في الوقت المناسب لإنجازه.

و من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الذي يستخدم الأسس التربوية و العلمية الحديثة، و الأنشطة الأخرى المشابهة التي تعتمد على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، و غالباً ما يكون تقدم مستوي اللاعبين راجعاً لعوامل النضج و التطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه لتأثير الأنشطة المنفذة خلالها. (5: 21)،

### - تعريف التدريب الرياضي:

في ضوء المفاهيم السابقة نري أن بعض علماء التدريب الرياضي عرفه من وجهة النظر التي تري أنه جميع الأحمال البدنية و الحركية و ما ينتج عنها من أعباء عضوية وظيفية أو تكوينية، و عصبية و نفسية للتكيف عليها إيجابياً بتحقيق أفضل مستوى إنجاز.

يري هارا Harra أنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " و يعرفه هار " Herre بأنه "عملية بدنية شاملة و متزنة تهدف للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس، و تسهم بنصيب كبير في إعداد الفرد الرياضي للعمل و الإنتاج و الدفاع عن الوطن (2: 13).

كما يتفق عصام عبد الخالق (1994) إلي حد بعيد مع هارا و يعرف التدريب الرياضي "بأنه

يعنى الإعداد البدنى و المهارى و الخططى و العقلى و النفسى و التربوى للاعب بمساعدة التمرينات البدنية و ذلك عن طريق الجهد".

و عرفه ماتيف Matview بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التدريبات البدنية".

أكدت التعريفات السابقة على أهمية شمولية أسس التنظيم العلمي لعملية إعداد الرياضيين للوصول لمستوى رياضي، الا أنها أغفلت الجوانب التربوية و الإقتصادية نظراً لأيدولوجيتهم في ذلك الوقت، و لكنهم أمدونا بمعلومات قيمة عن تدريب عناصر اللياقة البدنية كالقوة و السرعة و التحمل و مركباتهم بطرق تدريب محددة، و كيفية وصول الرياضي لمستوي عالي فنياً.

و قد عرفه آخريين من وجهة نظر تربوية أن التدريب الرياضي عملية تربوية بأعتبار أنه أسلوب حياة تؤثر في تعامل و تفاعل الرياضي مع الآخرين داخل و خارج أماكن التدريب، و لذا لا يقتصر على الأسس العلمي فقط لوصول الرياضي لمستوي أنجاز عالي، و لذا يري حنفي مختار (1989) " أن التدريب الرياضي عملية تربوية مقننة مبنية على سليمة تهدف إلى وصول اللاعب لأفضل مستوى من الأداء الرياضي".

و يعرفه بلاتونف (1998) "بأنه مجموعة عمليات تربوية و تعليمية مخططة و مطبقة بمعرفة قيادات مؤهلة لتنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية ليحققوا أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس و الحفاظ عليه لأطول فترة زمنية"، و نستخلص أنه عملية علمية تربوية مقننة تهدف لتلبية حاجات اللاعبين و تنمية و تطوير استعداداتهم البدنية، الحركية، الخططية، النفسية، العقلية، و الاجتماعية لتحقيق أفضل مستوى إنجاز ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

و في هذا الصدد فالمقصود بأنه التدريب الرياضي عملية علمية تربوية أنه يستمد أسسه و نظرياته من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي و التي تبحث في بناء و تعديل و تنمية و تطوير السلوك الحركي، و تتم تلك العمليات عند اعدادها و تنفيذها و توجيهها أو تعديلها من خلال الأسس التربوية التي تظهر فيما يلي:

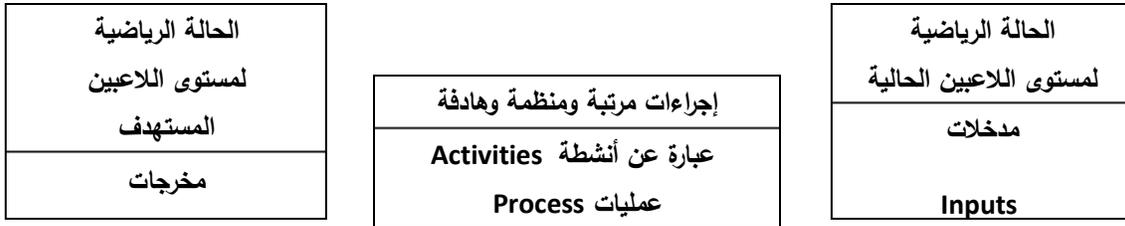
- توصيل المعلومات للاعب بطرق مناسبة لتسهيل استيعابها.
- الاهتمام بالإعداد الإرادي " كالثقة بالنفس، المثابرة، الكفاح... الخ " التي تلعب دورا مهما في الثبات الإنفعالي للاعب عند مواجهة التحديات أثناء عمليات التدريب و خلال المسابقات.

- وضع منظومة انضباط داخل و خارج الملعب تعتمد على القيم الأخلاقية المعينه للرياضي على التكيف الاجتماعي في البيئة المحيطة و تنمية قدرته على المشاركة و قبول الآخر و التفاعل معه.

في حين يقصد بالمقننة العمليات الموضعه و المعدة في برامج هادفة وفقاً لمبدأ التدرج لتخطيط محتويات و ساعات التدريب وفقاً لنظام الخطوة خطوة لعدم إطالة فترات التوتر حتى تسمح بتحقيق الهدف منها، و أيضاً و وفقاً لمبدأ المدى الزمني و يقصد به الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية التدريب لتحقيق هدفها.

و يتحدد التدرج و المدى الزمني بعدة عوامل تؤثر علي عمليات التقنين أهمها معرفة العمر الزمني و البيولوجي للاعب، ومستوى تطور قدراته و درجة نضجه، و طبيعة النشاط الرياضي الممارس و نقطة بداية و الفترة الزمنية التي تستغرقها كل مرحلة تدريبية و الزمن اللازم لتحقيق الأهداف و الواجبات الرياضية حتى الوصول لسن البطولة.

و عليه فهو مجموعة إجراءات مرتبة و منظمة و هادفة مبنية على أسس علمية بهدف الانتقال من مستوى بدني، و حركي و نفسي و وظيفي حالي لمستوى مستقبلي أفضل كما بالشكل.



شكل (1) مدخلات عمليات التدريب الرياضي و مخرجاتها

و عليه فزيادة معدلات النمو البدني و المهارى و الخططي تحدث نتيجة تنفيذ برامج هادفة تزيد القدرة الإنتاجية و تحقق التقدم و النجاح للاعب و الفريق في المسابقات و البطولات، مما يمكننا القول أن التدريب الرياضي عملية تهدف لزيادة الإنتاجية نتيجة إيجاد التوازن بين الموارد (الإمكانات البشرية و المادية " و العائد) إشباع حاجات اللاعب و الفريق و المجتمع المعنوية و النفسية و المادية" للوصول لأفضل مستوى إنجاز بأقل جهد و تكلفة في الوقت المتاح.

و لذا يجب التنسيق الكامل بين تلك المكونات بالاستخدام الأمثل للموارد المتاحة و تتميتها بما يعود على اللاعب و الفريق بأقصى عائد لتنمية المجتمع بزيادة القيمة الكمية و النوعية المضافة

للموارد بالتوجه لدراسة و تحديد الأهداف المراد تحقيقها و مدخلات عمليات التدريب الرياضي المناسبة المؤثرة في في بناء و تحسين قدرات الرياضي كطرق التدريب, و أساليبه, و محتواه...الخ" .

و أيضاً تنظيمها بشكل متدرج يسمح بالاستمرار في بذل الجهد بشكل تموجي في الزمن المتاح للوصول بالرياضي لأفضل فورمه الرياضية " أقصى حدود قدرات الرياضي- حالة الاستعداد المثالي" في الوقت المحدد (المسابقة)، و تحقيق ذلك يتطب الحفاظ على اتجاه تحقيق المستوى المستهدف بالمقارنة المستمرة بين مستوى اللاعب في توقيت معين مع الأهداف المحددة له لتعديل و تصحيح مدخلاته أو الحفاظ عليها إذا تم تحقيق الأهداف المطلوبة.

بالإضافة لذلك فالتدريب الرياضي يراعى المستوى الذي أعد له و الوقت المحددة لتحقيق الهدف و يلعب التكرار المعزز دورا هاما في جميع المجالات لتشابه خصائص التدريب و هي:

- التدريب الرياضي أسلوب حياة: يؤثر في تغيير وتشكيل الأنماط السلوكية الحياتية والمعيشية
- التدريب الرياضي عملية إرادية: يقبل عليه المدربين والمتدربين برغبتهم, وأرادتهم
- محورية التدريب الرياضي: يدور التدريب الرياضي حول اللاعب و البرامج التدريبية.

- التدريب الرياضي مقنن المحتوى: يراعى العلاقة بين نوعية الأعباء"المثيرات ، الأحمال التدريبية" و فترات الراحة وفقاً لعدة هي المعدل "عدم إطالة فترات التوتر لتجنب الإجهاد والتعب الزائد أو الوصول المبكر" و التناسق "تناسب مستويات التحميل مع الحد الخارجي لمقدرة اللاعب وعدم انقطاع التدريب لفترات طويلة" و الراحة الفترات التي تسمح بعمليات الاستشفاء

- التدريب الرياضي يعتمد على التنظيم: يراعى في تنظيمه الاستمرار و الانتظام و التكامل و التدرج و التسلسل و الشمولية و التراكمية و قانونية اللعب النظيف و المهنية لتخطيط محتويات برامج التدريب لنقل الخبرات السلوكية الحركية منذ انتظام اللاعب في التدريب و حتى تحقيقه لأفضل مستويات الإنجازه عبر مراحل و فترات التدريب الزمنية.

و يتضح مما سبق أن التدريب الرياضي مجموعة عمليات تربوية تحتوى على إجراءات منظمه و تجهيزات، و أعباء مقننة و هادفة و فق أسس علمية يقررها الفنيون تبعاً لقدرات و إمكانيات اللاعب و الهدف المراد تحقيقه عبر المدى الزمن المناسب لإحداث التكيف المطلوب، و

لذا يجب التوفيق بين الأهداف، و التخطيط، و التنفيذ، و المتابعة ، و تصحيح المسار و التقويم لحل مشاكل المواقف التدريبية و تحقيق المستوى المراد إنجازه في المسابقات.

### - علاقة التدريب بالتدريب الرياضي:

في ضوء ما سبق مصطلح التدريب يشير للتعبير عن الخطوات و الإجراءات و الوسائل المستخدمة لاكتساب و تنمية و تطوير أداء سلوكيات إيجابية للإنسان في مجال ما أو أكثر من مجالات الحياة التي يتطلبها المجتمع حتى يصبح الفرد أكثر نفعاً و إنتاجية له و للمجتمع.

و لذا فالتدريب يتضمن إرشاد و توجيه الفرد لتعلم السلوك الحركي في ضوء استعداداته وقدراته الاجتماعية و النفسية و العقلية و الصحية و البدنية ثم تعزيز تدميته و تطويره بالتدريب لأداء مهامه في النشاط الرياضي الممارس أو في الحياة بنجاح و إتقان بأقل جهد ممكن في ظل إدراكه لاحتياجاته و فهمه لنفسه و مجتمعه.

و من المنطلق السابق فالتدريب الرياضي جزء من التدريب العام يختص بإكتساب و تنمية و تطوير السلوك في المجال الرياضي مع الاهتمام الكامل بعملية إعداد اللاعبين للبطولات و المنافسات الرياضية، و الأفراد للتكيف مع متطلبات الحياة، و مجابهة مواقفها.

و لذا يجب رفع كفاءة كافة إمكانياتهم و استعداداتهم و قدراتهم البدنية و الحركية من خلال الممارسة و التطبيق المتكرر و المقنن لأنشطة عديدة تقدم في إطار منظم عبر المدى الزمني المتاح وفقاً لنظريات تربوية و علمية لترقية و إنجاز السلوكيات الحركية وفقاً لمتطلبات أنشطتهم الرياضية العامة و التخصصية.

في ضوء ما سبق فالتخطيط عملية ضرورية لنجاح التنبؤ بما سيتم من تنظيم عمليات و إجراءات التدريب الرياضي و حل مشكلات واقفه، و تحقيق أهدافه في الوقت المحدد لكل منها باعتبار الوقت يمثل سلعة هامة لا يمكن تعويضها في سواء في الحياة أو في المجال الرياضي.

كما أن التخطيط يتيح الفرصة للتعرف على ماذا نريد؟ و ما نتخذه من إجراءات؟ و ماذا نفعل في المستقبل لتحقيق ما نريده؟ و كيف يسير تنفيذ خطوات العمل خلال الفترات الزمنية المحددة لكل منها؟ و كيفية تقويم ما تحقق خلالها و أيضاً مدى ما تحقق منه بعد تنفيذه؟.

## التخطيط للتدريب الرياضي

يعرف بأنه عملية تفكير علمي منظم لتقرير الإجراءات الضرورية لتحقيق أفضل مستويات الانجاز المستقبلية, أو هو مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ لتحقيق أفضل انجاز في نشاط رياضي ما.

و في هذا الصدد هو وسيلة لتقرير حالة اللاعب أو اللاعبين التدريبية الحالية و وضع أساليب و طرق تنميتها و تطويرها و تطويع الإمكانيات المتاحة, و الخبرات السابقة للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية التي تمكن اللاعب من المشاركة في المسابقات بنجاح وفقا للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

كما أنه عملية يتم فيها استخدام الأسس العلمية للتدريب الرياضي و الخبرات السابقة لتقرير حالة اللاعب أو اللاعبين التدريبية الحالية و اختيار الأساليب و الطرق و الوسائل المناسبة, مع توظيف أمثل للإمكانيات المتاحة لتنمية, و تطوير مكونات الحالة التدريبية و الوصول لأفضل مستوى ممكن يؤهل اللاعب أو اللاعبين للمشاركة في المسابقات و تحقيق أفضل انجاز ممكن.

وفي ضوء ذلك فالتخطيط للتدريب الرياضي عملية تتطلب جهدا كبيرا من المدرب و الجهاز الفني نظرا للعلاقات المتداخلة و المتبادلة لمتغيرات المواقف التدريبية من وضع برامج تراعى استعداداتهم و قدراتهم و احتياجاتهم اللاعبين, و اختيار وسائل و طرق و إجراءات تطوير الحالة التدريبية الرياضية, و أنواع الرعاية المختلفة المقدمة لهم, و توقيتات تنفيذها تبعا لمواعيد الالتزامات الأساسية " البطولات " خلال المدة الزمنية التي يستغرقها الوصول بالرياضي للمستويات العليا.

و عليه فالتخطيط للتدريب الرياضي هو الطريق الوحيد لضمان التنظيم الدقيق والصحيح لسير العملية التدريبية وتحقيق أهدافها عبر المراحل التدريبية المختلفة في الأوقات المحددة, حتى يمكن أن يصلوا لمستويات لم يسبق أن حققوها من قبل وهم في أفضل حالتهم البدنية والمهارية والخطئية و النفسية والعقلية أثناء البطولات أو المسابقات و لذا يتم تخطيط التدريب الرياضي بمراعاة أسس و مبادئ و اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و مجالاته, عناصر تحقيق تخطيط التدريب الرياضي.

## أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي

**1- هادفية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب إن تتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحديد أهداف لبرنامج التدريب الرياضي في ضوء مجاله و مرحلته و مستوى اللاعبين المبدئي عند بداية التدريب و المستوى المتوقع عند نهاية التدريب و العمل علي تحقيق هذه الأهداف.

**2- علمية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يبني علي الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من البحوث و الدراسات العلمية بالتدريب الرياضي و العلوم المرتبطة به .

**3- شمولية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يشتمل علي نظام شامل لكافة جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي و الصحي و الاجتماعي بخطة التدريب و بما يكفل معرفة نتائج تحقيق المواطنة الصالحة و الانتماء و المشاركة الفعالة بالمجتمع و زيادة الإنتاجية و الوصول لأعلي مستوى انجاز بهدف إلى الوصول للعالمية.

**4- واقعية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب إن ينطلق الطموح للتقدم من واقع حاجات المجتمع و موارده البشرية و المادية .

**5- تراكمية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يبني علي الحالة التدريبية الحالية البدنية و الفنية و العقلية و النفسية للاعبين بمعنى مراعاة استعدادات اللاعب و أثر التدريب السابق عليه و عمره البيولوجي.

**5- تدرج التخطيط للتدريب الرياضي:** و يقصد به عدم التقدم بزيادة الحمل التدريبي إلا بعد التكيف و التعويض الزائد لحمل التدريب السابق و الذي يجب الا يكون سهلاً أو صعباً، و التقدم خطوة خطوة بأهداف و إجراءات و وسائل تنفيذه عبر فترات و مراحل التدريب و بيان ذلك أطار خطة التوزيع الزمني.

**6- أصالة و جدية و مرونة التخطيط للتدريب الرياضي:** الأصالة تعني الإنطلاق من واقع حقيقي فعلي لمتغيرات التدريب الرياضي و تبعاً للظروف المتوقعة للتنفيذ، و الجدية تعني الابتكار و الإبداع في استخدام مستحدثات التدريب الرياضي لتوجيه مساراته لتحقيق أهداف التخطيط الأساسي، و المرونة تعني القدرة علي تعديلها إذا لم تتحقق أهداف التخطيط الأساسي أثناء أو بعد التنفيذ مما يتطلب إعادة النظر لاستيعاب المتغيرات و الظروف المستجدة و ادخال التعديلات المناسبة لتحسين

و تطوير الخطة حتي تحقق أهدافها.

**7- اقتصادية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يعمل التخطيط للتدريب الرياضي علي توفير الجهد و المال و الوقت بالاستثمار الأمثل للإمكانيات البشرية و المادية المتوفرة و المتاحة للإستخدام و التوازن بينها و بين المتغيرات الواقعية و أهداف التخطيط لتحقيق أفضل مردود مادي و معنوي يعود بالنفع علي المجتمع و أفراده العاملين في هذا القطاع، و الممارسين للأنشطة الرياضية العامة للحفاظ علي لياقتهم البدنية و الصحية أو الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية لتحقيق أفضل انجاز دولي للأسوياء أو ذوي القدرات الخاصة.

**8- المشاركة و تنسيق الأعمال:** يجب يشارك جميع أفراد الجهاز الفني و الإداري فعلياً بالتعبير عن آرائهم في مناقشة التخطيط و حل مشكلاته المختلفة و تنسيق عملهم التنفيذي، و يجوز مشاركة خبراء التدريب الرياضي و اللاعبين الكبار لضمان الإلتزام في ظل روح من الاحترام المتبادل لضمان نجاح التخطيط.

### **اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و أهمها.**

**1- الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:** تضاعفت الأحجام التدريبية خلال الفترة من 1960-1980 حتى وصل الأمر إلى 1700-2000 ساعة في السنة خلال 340 - 360 يوماً للتدريب و المنافسات لم يتم التوصل لذلك حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى 1000 - 1400 ساعة خلال 300 - 320 يوماً في السنة، و بالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاه مضاد يؤكد علي أنها تؤدي إلى حالات الإجهاد كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

**2- زيادة الاتجاه التخصصي:** يتميز التدريب الحديث زيادة الاتجاه للتخصصية بالتركيز علي متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي و بناء علي ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

**3- زيادة حجم التدريب على المنافسة:** يوجد حالياً إتجاه لزيادة تدريجية مستمرة على المنافسة باعتبارها وسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية و استثارة عمليات التكيف، و يظهر ذلك في شكل زيادة عدد المنافسات و زيادة استمرارية فترة المنافسات و عدد المحاولات التجريبية و المباريات و

المنازلات الرسمية.

**4- زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:** زاد الاتجاه لتماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات الحمل، و ذلك التغذية و وسائل الاستشفاء و زيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، و زيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

**5- انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:** ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مساحة القوة العضلية.

**6- التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:** يجب تعرف المدرب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

**7- تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:** ازداد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية و غيرها لتوجيهه إلى نوع

النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياته، و وضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.

**8- مرحلة التدريب:** تتدرج و أهداف تختلف محتويات و طرق و وسائل التدريب من مرحلة تدريبية لأخرى و من فترة تدريبية لأخرى

**9- صنع الإرادة العالية و الأخلاق الرياضية في مراحل التدريب:** تتم ببناء دوافع متجددة لتنمية روح التنافس بالرغبة للبروز و السعي لتحقيق أفضل الإنجازات في ظل قيم أخلاقية للتنافس الشريف

**10- الانسجام الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية مع التحميل و الاستعداد للمؤثرات الخارجية:** بمعنى أن إمكانيات و استعدادات الفرد تجعله قادراً علي تنفيذ الأحمال التدريبية و لوصول الي

مستوى انجاز عالي.

### مكونات تخطيط التدريب الرياضي و أهميته و أنواعه

\* مكونات (عناصر) تخطيط التدريب الرياضي: يلزم لتحقيق ذلك أن تشتمل علي أربعة عناصر تتمثل في فرد أو لاعب أو فريق لديهم الموهبة و الاستعداد و المواصفات اللازمة للممارسة نشاط الرياضي ما، و تؤهله للتفوق في الرياضة التخصصية، و إدارة رياضية ذات علاقات جيدة مع عناصر التخطيط الأخرى و المجتمع تسهم في نجاح التخطيط.

و لذا يجب وجود جهاز فني (مدرب عام و مدرب اعداد فني و مدرب اعداد بدني و إداري و طبيب و أخصائي تأهيل و اصابات و مسعف، و أخصائي تغذية)، علي أن يكونوا مؤهلين و يمتلكوا الخبرة لتخطيط و تنفيذ التدريب و تحقيق أهدافه التنافسية الموضوعية، و أخيراً توافر إمكانيات و تتضح تلك العناصر.

### \* أهمية تخطيط التدريب الرياضي.

- وسيلة مهمة للتقدم بحالة اللاعبين / اللاعبات الموهبين الأسوياء و ذوي القدرات الخاصة و الوصول لأعلى مستوى انجاز خلال المنافسات.
- وسيلة مهمة للتقدم بحالة أفراد المجتمع البدنية و الصحية تمكنهم من انجاز المهام الحياتية بأعلي انتاجية.
- وسيلة مهمة تحدد محتويات عملية التدريب بطريقة مقننة و متدرجة و منظمة تؤدي لأعلى مستوى للأداء خلال المنافسات.
- وسيلة مهمة للتحكم في الوقت بوضعه في برامج زمنية للتدريب تحدد فتراتنا وفقاً لتوقيتات الالتزامات الأساسية " للمسابقات".
- وسيلة مهمة لتحديد الالتزامات الإضافية "كل أنواع الرعاية" و طرق تقديمها.
- وسيلة مهمة للتقدم بالرياضة العلاجية و الوقائية، و الرياضة المدرسية، و رياضة ذوي القدرات الخاصة، و الرياضة الشعبية و المهنية، و الرياضة الترويحية و الترفيهية.

### \* أنواع التخطيط للتدريب الرياضي

أتضح مما سبق أن تخطيط التدريب الرياضي عملية تستغرق مدة طويلة للوصول بالحالة التدريبية الفنية و البدنية و النفسية و العقلية لأفضل مستوى في كل مرحلة من مراحل التدريب

تستغرق فترة زمنية تساوي مدة استمرار اللاعب في الملاعب، و لذا يصنيف التخطيط للتدريب الرياضي بناء على المدى الزمني كما يلي:

- **تخطيط طويل المدى.**

- **تخطيط متوسط المدى.**

- **تخطيط قصير المدى.**

و سوف نتناول كل منها بالتفصيل في الفصول التالية

## ثانياً: التخطيط للتدريب الرياضي طويل المدى "متعدد السنوات"

**مقدمة:** مما سبق أتضح أن التخطيط للتدريب الرياضي عملية تستغرق مدة زمنية طويلة تساوي مدة استمرار اللاعب في الملاعب من لحظة أنتظامه في التدريب حتي لحظة الوصول لأفضل حالة تدريبية "فنية و بدنية و نفسية و عقلية" تمكنه من المشاركة في البطولات الدولية و تحقيق أفضل مستوى انجاز .

### مفهوم التخطيط طويل المدى:

هو عملية فكرية لاتخاذ قرارات إجرائية ترتيبية و تنظيمية و تنفيذية لمجموعة عمليات و إجراءات التدريب الرياضي في ضوء واقع الحالة التدريبية الحالية للاعب / اللاعبه أو اللاعبين عند انتظامهم في التدريب، و عبر المراحل العديدة لتدريبهم، و ما هو متوقع من مستوي انجازهم علي المستوي الدولي في المستقبل.

و لذا يستغرق وضع أقل خطة 4 سنوات بهدف إعداد اللاعبين الصفوة للدورات الاولمبية، و قد تطول لفترة زمنية تتراوح من 8 - 16 سنة منذ انتظام اللاعبين / اللاعبات حتي الوصل للمستوي الدولي الأولمبي.

و في هذا الصدد يقوم خلالها المدربين باختيار و إنتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة للبطولات أو المنافسات التي سيشاركون في فعاليتها، و ذلك عن طريق الاختبارات و القياسات الخاص بكل نشاط رياضي للوقوف علي مستواهم، ثم اعدادهم و متابعة مستوي تقدمهم حتي يستطيعون في العمر المناسب في المشاركة في الفعاليات الأولمبية، و لذا يسمى بالتخطيط الاولمبي أو البار اولمبية.

و في ضوء ذلك لن تتم العمليات السابقة دفعة واحدة و لكن بتقسم تخطيط التدريب طويل المدى إلي خطط مراحل متكاملة و متداخلة و مؤثرة لا يمكن الفصل بينها للوصول للهدف النهائي و هذه المراحل هي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأولية لممارسة النشاط الرياضي.

- المرحلة الثانية: مرحلة التدريب التخصصي للنشاط الرياضي.

- المرحلة الثالثة: مرحلة التدريب النهائي للمستويات العليا.

في هذا الصدد يجب أن تشمل علي خطة اطار تتضمن كافة الإلتزامات الأساسية "المسابقات أو البطولات"، و برامج التدريب المتدرج المنتظم و المستمر بعد تقدير المستوي المطلوب تحقيقه لواجبات الخطة و طرق و أساليب التنفيذ و كيفية متابعتة و تقويمه.

كما يجب أن تتضمن الإلتزامات الإضافية "كافة أنواع الرعاية" لتحقيق أفضل مستوي من الاستعداد المثالي للمشاركة في اللقاءات الدولية الكبرى و تحقيق أقصى انجاز رياضي لم يسبق الوصول إليه في الوقت و المكان المحدد للمشاركة في المسابقات أو البطولات.

### \* نوعية التخطيط طويل المدى:

و في هذا الصدد فالتخطيط تختلف نوعته بناء علي عدة متغيرات كالمرحلة التدريبية، و طبيعة النشاط الرياضي، و عمر اللاعب و مستواه و بعض المتغيرات الأخرى.

لذا تصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي طبيعة النشاط الرياضي إلي ما يلي:

- تخطيط تدريب رياضي فردي: لدورات طويل المدى للأنشطة الفردية.

- تخطيط تدريب رياضي جماعي: لدورات طويل المدى للأنشطة الجماعية.

كما يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي المرحلة التدريبية إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي للناشئين:

- تخطيط التدريب الرياضي للمستويات العليا:

و يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي العمر الزمني إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 17 سنة.

- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 20 سنة.

- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 23 سنة.

- تخطيط التدريب الرياضي لأكثر من 23 سنة.

- تخطيط التدريب الرياضي للأساتذة و كبار السن.

كما يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي نوعية الممارسن إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي للهواة.

### - تخطيط التدريب الرياضي للمحترفين.

- و يمكن تصنف التخطيط طويل المدى بناء علي مجاله إلي ما يلي:
- تخطيط التدريب الرياضي للرياضة المدرسية و الجامعية.
- تخطيط التدريب الرياضي للرياضة لذوي القدرات الخاصة.
- تخطيط التدريب الرياضي للمهنيين و العمال.
- تخطيط التدريب الرياضي لكبار السن.
- تخطيط التدريب الرياضي للأنشطة العلاجية و الوقائية.

- و أخير يمكن تصنف التخطيط طويل المدى بناء علي نوعية الممارسين إلي ما يلي:
- تخطيط التدريب الرياضي للمرأة.
- تخطيط التدريب الرياضي للرجال.

و من الجدير بالذكر أن أشكال أو التصنيفات السابقة لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى قد تكون متداخلة فقد يكون التخطيط لتدريب المرأة في المستويات العليا للأسوياء أو لذوي القدرات الخاصة أو للرياضة المدرسية أو للرياضة الوقائية.

و في هذا الصدد يجب مراعاة عند التخطيط الرياضي الرياضي لصغار السن و المبتدئين أن يكون جماعي بغض النظر عن طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

كما يجب مراعاة الفروق الفردية و أن يتجه التخطيط للفردية كلما ارتفع مستوى اللاعبين حتى مع الفرق الجماعية فيجب مراعاة الصفات و السمات و القدرات الفردية و توظيفها لخدمة الفريق.

### أهمية التخطيط طويل المدى:

- إتاحة الفرصة للمدربين لتقنين محتوى برامجهم و تعديل و توجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خططهم للمرحلة تدريبية المتعددة.

- أتاحة الفرصة للاعبين / للاعبات لتنمية و تطوير و استكمال مستواي قدراتهم وتحسين مهاراتهم و متطلباتها البدنية و الوظيفية و النفسية.

- علاج و حل المشاكل المتوقعة قبل إن يكبر حجمها خلال كل مرحلة تدريبية.

- أتاحه الوقت إلزام لتحقيق الأغراض القريبة و من ثم الهدف النهائي للمرحلة التدريبية الموصل لهدف المرحلة التدريبية التالية.

- أتاحه الفرصة للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين

## خطوات تخطيط برنامج التدريب طويل المدى

في هذا الصدد يرى بورمان (1991) و السيد عبد المقصود (1995) ضرورة وضع التخطيط طويل المدى في شكل خطة إطار تراعى الخطوات التالية:

### 1- تحديد الهدف:

من المهم في التخطيط للتدريب الرياضي معرفة لماذا نريد تحقيق ذلك؟ بمعنى ما سبب اتخاذ قرار ما؟ أو ما الدافع وراء إجراء أو سلوك "فعل" ما؟، و ببساطة نري اننا نسعي للوصول بالرياضي/ الرياضية لأعلي حالة تدريبية "فورمة رياضية" بأفضل استعداد مثالي لمكوناتها البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية و العقلية تمكن اللاعب/ اللاعبه من المشاركة في المسابقات أو البطولات الدولية "العالمية - الأولومبية" المحدد وقت و مكان إقامتها سلفاً و تحقيق إنجاز رياضي لم يسبق الوصول له.

و نظراً لأن أحد المهام الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى هي توقع رؤية الطريق الذي سنسير فيه حتي يمكن أن نجتازه فيما بعد بنجاح، و عليه فأول خطواته هي تحديد الهدف الفلسفي العام المراد تحقيقه، و من ثم الأهداف المرحلية المنبثقة عنه و الموصلة له و القابلة للتحقيق عبر المدى الزمني اللازم لتنفيذ كل منها و قياس نتائجها بموضوعية، و لذا يجب معرفة أهميتها و شروطها و أنواعها.

## أهمية وضع أهداف لتخطيط التدريب الرياضي

- تحديد المدى الزمني اللازم لتحقيقها.
- تحديد المتطلبات البشرية و المادية اللازمة لتنفيذها.
- تسهم في انتقاء محتويات و طرق و وسائل تقنيها و تنفيذها و تحقيقها.
- تساعد علي التزام اللاعبين و مشاركتهم الفعلية لتنفيذ المطلوب و الاستمرار في التدريب.

## شروط وضع أهداف تخطيط التدريب الرياضي

- أن تنبثق من فلسفة و معتقدات المجتمع التربوية و الأخلاقية و الإجتماعية.
- أن تكون الأهداف واقعية قابلة للتحقق خلال فترة زمنية محددة.
- أن تكون الأهداف قابلة للقياس و التقويم.
- أن تحدد أولويات تنمية و تحقيق الواجبات الرياضية.
- أن تراعي الفروق الفردية للاعبين و مناسبة لمرحلتهم التدريبية.
- أن تكون مرحلية و متسلسلة و موصلة من مرحلة تدريبية لأخرى.
- أن تكون الأهداف مرنة "قابلة للتعديل".

## أنواع الأهداف و مستوياتها:

مما سبق اتضح أن أهداف تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن غايات بعيدة نسعي إلي تحقيقها تتطلق من مستوي فلسفي برؤية فكرية للواقع و رؤية بعيدة للمتوقع تحقيقه في المستقبل، و عليه تتصف أكثر بالعمومية و عدم القدرة علي تحقيقه دفعة واحدة بل علي دفعات تستغرق عدة سنوات.

و في ضوء ذلك يقسم الهدف الفلسفي إلي عدة أهداف مرحلية بناء علي المنافسات أو البطولات المتوقع المشاركة فيها، و لذا تتصف بخصوصية أكثر، و تقسيم الأهداف المرحلية بناء علي المكونات المؤثرة في تكوينها إلي أهداف إجرائية و سلوكية تتصف بالخصوصية تبعا للطبيعة النشاط الرياضي الممارس و الأهمية النسبية لمتطلباته الفنية و البدنية و النفسية و العقلية، و استعدادات و قدرات اللاعبين/ اللاعبات و يتضح ذلك من الشكل التالي:

نوعية الهدف	الهدف	مستوي الهدف
فلسفي عام	تحقيق أفضل انجاز عالمي، اولومبي	بعيد المدى
مرحلي	تحقيق أفضل انجاز اقليمي، قاري	متوسط المدى
إجرائي و سلوكي	تحقيق أفضل انجاز محلي	قصير المدى
	تحقيق أفضل حالة تدريبية	

تنمية كل من مكونات الحالة التدريبية البدنية و  
المهارية و الخططية و النفسية و العقلية

## شكل (2) نوعية أهداف تخطيط التدريب الرياضي و مستوياتها

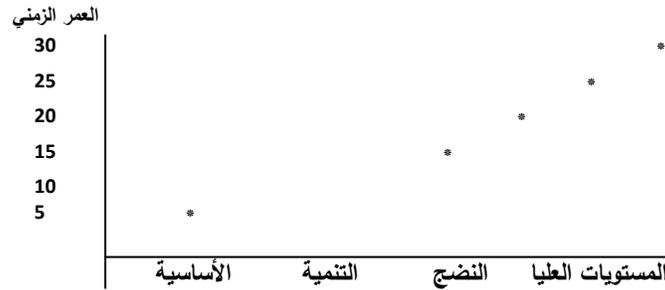
## 2- تحديد عدد السنوات التي يتطلبها التخطيط للتدريب للوصول لأفضل مستوى انجاز:

و في هذا الصدد يتوقف تحديد عدد السنوات التي يتطلبها التخطيط للتدريب للوصول لأفضل

مستوى انجاز للمشاركة في المنافسات بفاعلية علي عدة متغيرات هي:

أ- الإلمام بعمر اللاعب الزمني: عند بدء انتظامه في التدريب يتحدد

بناء عليها مرحلة التدريب الموضحة بالشكل التالي:



### المراحل التدريبية

#### شكل (3) العمر الزمني لمراحل التدريب الرياضي

ب- معرفة العمر الزمني المناسب لبدء الانتظام في التدريب: يتوقف تحديده علي نوعية النشاط

الرياضي كما بالجدول :

#### جدول (1)

##### سن بدء الانتظام في التدريب تبعا لنوعية النشاط الرياضي

م	النشاط الرياضي	العمر الزمني لبدء التدريب
1	الألعاب الفنية و الإيقاعية و التوافقية	5 - 7 سنوات
2	العاب السرعة و القفز والوثب و النزال	8 - 10 سنوات
3	العاب التحمل	10 - 12 سنة
4	العاب القوة	12 - 14 سنة
5	لأنشطة الرياضية المركبة	14 - 16 سنة

ج- العمر التدريبي: تحديد الخبرة التدريبية السابقة للاعب يساهم في انتقال أثر التدريب علي

مستوي حالته التدريبية التي تمكنه من ممارسة نشاط رياضي آخر يحقق فيه مستوى انجاز أفضل.

د- **العمر البيولوجي:** تحدد مستوى استعدادات و قدرات اللاعب الجسمانية و البدنية و الحركية أمكانية ممارسة نشاط رياضي ما بمستوي أعلى من أقرانه مما يمكنه من المشاركة في مرحلة تدريبية أعلى من أقرانه، كما تسهم في تصنيف اللاعبين لمبتدئين أو ناشئين.

هـ- **تحديد العمر اللاعب لبدأ التدريب التخصصي:** يختلف العمر بدء التدريب التخصصي من نشاط رياضي لنشاط رياضي آخر نتيجة اختلاف طبيعة و متطلبات كل نشاط رياضي كما بالجدول التالي:

### جدول (2) العمر الزمني لبدء التدريب التخصصي للأنشطة و المسابقات المختلفة

م	النشاط " مسابقة أو لعبة "	العمر الزمني
1	أنشطة السرعة " المسافات القصيرة "	14 - 18 سنة
2	أنشطة القوة " أثقال, الرمي "	16 - 20 سنة
3	أنشطة التحمل "مسافات طويلة, درجات"	14 - 20 سنة
4	أنشطة القدرات الانفجارية " الوثب "	14 - 18 سنة
5	أنشطة القدرات التوافقية " الجمباز "	8 - 12 سنة
6	أنشطة مركبة " الألعاب الجماعية "	12 - 16 سنة

ز- **معرفة معدل متوسط العمر الذي يمكن عنده تحقيق أفضل مستوى انجاز على المستوى الدولي:** تختلف متوسطات العمر لتحقيق أفضل انجاز على المستوى الدولي تبعاً لنوعية النشاط رياضي كما بالجدول التالي:

### جدول (3) متوسطات العمر المناسب لتحقيق أفضل مستوى انجاز على المستوى الدولي

م	النشاط " مسابقة أو لعبة "	العمر الزمني
1	أنشطة السرعة " المسافات القصيرة"	23 سنة ± 2
2	أنشطة القوة " أثقال, الرمي "	28 سنة ± 2
3	أنشطة التحمل "مسافات طويلة, درجات"	30 سنة ± 4
4	أنشطة القدرات الانفجارية " الوثب "	24 سنة ± 3
5	أنشطة القدرات التوافقية " الجمباز "	سيدات 15 ± 3 رجال 19 سنة ± 3
6	أنشطة مركبة " الألعاب الجماعية "	27 سنة ± 4

بناء على ما سبق فإنه يمكن تحديد عدد السنوات التي يتطلبها تنظيم التدريب للاعب أو اللاعبين في الخطة بحساب الفارق بين عمر اللاعب الزمني عند بدء انتظامه في التدريب و بمراعاة

الخبرة السابقة و العمر البيولوجي و التدريبي و بديء النشاط التخصصي و بين معدل العمر الزمني لتحقيق أفضل مستوى انجاز في النشاط الرياضي المختار .

### 3- تحديد استعدادات و قدرات اللاعب الطبيعية:

في هذا الصدد يجب قياس و تقييم و تحليل استعدادات و قدرات اللاعب الكمية و الكيفية باستخدام الاختبارات و الأستبيانات المختلفة لتحديد ما يلي:

- مستوى صفات اللاعب البدنية " القوة - السرعة...الخ"
- مستوى اللاعب الفني "المهاري - الخططي".
- تحديد قدرات اللاعب الوظيفية "النبض والسعة الحيوية...الخ".
- تحديد موصفات اللاعب المورفولوجية "طول - سمك الجهاز الهيكلي. - تحديد السمات النفسية كالقلق و العمليات العقلية كالإدراك و التصور و الذكاء، و تعتبر النقاط السابقة مؤشرا مهما لبداية تقنين محتويات التخطيط.

### 4- معرفة توقيتات الالتزامات الأساسية:

و في هذا الصدد فهي جميع المباريات و المنافسات "المحلية و الإقليمية و القارية و العالمية أو الدولية" التي سيشارك فيها اللاعب أو الفريق و تلعب دورا مهما في تحديد مدى دورات التدريبي الزمنية و موعد بداية و نهاية كل سلسلة زمنية مغلقة و متصلة بالدورة السابقة و اللاحقة عليها حتي يصل اللاعب لأعلى فورمه في الوقت المناسب " المنافسة الرئيسية".

### 5- تحديد الالتزامات الإضافية:

و هي تشمل كل الوان الرعاية التي ستقدم ل لاعب سواء كانت صحية "مواعيد الكشف الطبي الدوري، التغذية"، أم رعاية اجتماعية أو نفسية أو تربية، و تلعب دورا مهما في إشباع حاجات اللاعب و استقراره و تفرغه لتنفيذ و أداء الواجبات الرياضية المقرر قيامه بتنفيذها في خطة التدريب.

### 6- تحديد الإمكانيات البشرية و المادية:

و في هذا الصدد يجب أن تشمل الإمكانيات البشرية علي ما يلي:

- جهاز فني يتكون من مدير فني "مدرّب عام" و معاونين فنيين "مدرّب عام, مدرّب اعداد بدني و مدرّب عقلي و نفسي".
- جهاز طبي يتكون من طبيب و أخصائيين للإصابات و التأهيل و التدليك و التغذية .
- جهاز إداري يتكون من أخصائي إعلام و علاقات عامة و اتصالات و مالي و عمال أدوات و أجهزة و ملابس.

علي أن تعمل جميع الأجهزة في تناسق و بالتزام تام و بمشاركة ايجابية في التخطيط و نجاح

تنفيذها تحت اشراف المدير الفني.

#### 7- تحديد محتويات وطرق و أساليب تنمية الحالة التدريبية:

يجب تحديد محتويات و طرق و أساليب تنمية الحالة التدريبية البدنية, و الفنية "المهارية, الخطئية, و العقلية و النفسية, و الاجتماعي, و يلاحظ أن محتويات الإعداد السابقة لتنمية الحالة التدريبية تختلف من نشاط رياضي لآخر, نظرا لطبيعة الأنشطة الرياضية بترينكو (1986) (3024) و كارل و آخرون (1996) (174) و كولوداي (1986) (79).

#### 8- بيان محتويات و معدلات التدريب:

يمثل بيان و تحديد محتويات التدريب و بيان معدلات التدريب خلال تخطيط الدورات التدريبية الرياضية المختلفة لأهمية الكبيرة في تحديد ماذا نعمل و كيف؟ .

و لذا يجب تحديد العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي الكمية (الحجم) و النوعية (الشدة), و فترات استعادة الشفاء "الراحة" و نوعها و أساليبها, و كيفية تنظيم تعاقب التوقيات المناسبة بينهم و تحديد نسبة كل منها عبر فترات الخطة و مراحلها.

و يجب حدوث زيادة مكونات الحمل بالتدرج حيث تتجه في البداية لزيادة الحجم " كمية الحمل" قبل زيادة الشدة "نوعية أو درجة صعوبة الحمل" وفقاً لمبدأ التدرج و من السهل للصعب و من الأثقل للأثقل.

و في هذا الصدد يرتبط معدل التدريب بالعمر الزمني فزيادة حجم التدريب العام أمر ضروري لصغار السن بهدف التنمية العامة و الشاملة نظرا لطبيعتهم، في حين يختلف الأمر مع المتقدمين و الكبار فيجب أن تتبادل الأحمال التدريبية بين المتوسطة و المرتفعة و العالية و الخفيفة.

### 9- تحديد و انتقاء وسائل و أدوات التقويم:

يجب متابعة تخطيط التدريب الرياضي و ذلك بتحديد مدى تقدم مستوي سلوك اللاعبين البدني و الحركي و الفني و الوظيفي، و طرق ، و أساليب و وسائل و أدوات و أجهزة التدريب المستخدمة.

و أيضاً متابعة و تقييم الجهاز الفني و الإداري و الطبي بما يسهم في ترشيد و توجيه و تعديل مساره بإجراء التعديلات اللازمة علي التخطيط بما يحقق الأهداف الموضوعية، و عليه فمن الضروري تحديد و انتقاء وسائل و أجهزة و أدوات التقويم المختلفة و المناسبة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس و المرحلة التدريبية.

### 10- وضع إطار تنفيذ فترات التخطيط العام للتدريب:

و في ضوء ما سبق يجب وضع التخطيط طويل المدى على هيئة خطة إطار تشمل علي الخطوات السابقة بياناتها و يظهر أهدافها و محتوياتها و توزيعها زمنياً علي مدار مدتها بصورة مجملية و تسجيلها في إطار تخطيطي بسجل خاص حتى يمكن تتبع سير خطط الإعداد الموضوعية.

## ثالثاً: تخطيط التدريب الرياضي متوسط و قصير المدى

في ضوء ما سبق تصبح الرؤية واضحة فالوصول لأفضل إنجاز في اللقاءات الدولية لا يتأتى دفعة واحدة ، و لكن بوضع تخطيط مرحلي يقسم المدى الزمني للتخطيط طويل المدى لفترات زمنية متوسطة تشتمل خطط تنفيذية نقرر فيه متى و أين نفعل ؟ بعد ما تم تحديد ماذا نفعل ؟ و الذي اتضح من خلال التخطيط طويل المدى.

### التخطيط متوسط المدى:

و في هذا الصدد ينبثق التخطيط المتوسط المدى من التخطيط طويل المدى و يتراوح من 2 - 4 سنوات تقريبا، و هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد المباشر للدورات الأولمبية، و عادة ما يبدأ بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة و يقسم إلى خطط قصيرة الأجل، تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط المدى.

### \* أنواع التخطيط متوسط المدى:

يصنف التخطيط للتدريب متوسط المدى بناء المدة الزمنية التي تستغرقها و بمراجعة مستوي البطولة و الموقع الجغرافي لكل منها مما يسمح بتحديد الأهداف البعيدة و الأهداف الوسيطة و القريبة بشكل مفصل نسعى لتحقيقها مرحلياً وفقاً للنشاط الرياضي الممارس و قدراتو استعدادات اللاعبين.

و لذا يصنف التخطيط التدريب الرياضي متوسطة المدى إلي تخطيط خطة أو خطتين تستغرقا فترات زمنية تتراوح من (2) عامين إلي (4) أعوام سواء للأنشطة الجماعية أو الأنشطة الفردية للإعداد للأولمبياد كما بالجدول التالي:

### جدول (4)

#### أنواع تخطيط الخطط متوسط المدى

المساحة الجغرافية	المستوي	بناء علي المدة الزمنية	
		سنوية	خطت اعداد للبطولات المحلية
دوله	محلي	كل (2)	خطت اعداد للبطولات الإقليمية
دول الإقليم	الدوليين	سنتين	خطت اعداد للبطولات القارية
دول القارة	للأسوياء أو لذوي القدرات الخاصة		خطت اعداد للبطولات العالمية
اللاعبين المؤهلين من دول العالم			

### \* أهداف التخطيط متوسط المدى:

في هذا الصدد فهي أهداف مرحلية أو متوسطة تنبثق من أهداف التخطيط طويل المدى و تشمل في اجتياز التصنيفات المؤهلة للمشاركة في الدورات الأولمبية، أو أهداف مرحلية خاصة بكل مرحلة تدريبية و هي كما يلي:

#### - المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأولية لممارسة النشاط الرياضي

و تبدأ من 5 - 8 سنوات، و تنقسم إلي تخطيط خطة مرحلة الحضانة الرياضية و مدتها سنتين لأختيار و استقطاب الموهوبين، و تهدف لإكتساب و تنمية الحركات الأساسية و الحس حركية خطة مرحلة التوجيه الرياضي و مدتها سنتين، و تهدف لأختيار الموهوبين لممارسة أنشطة رياضية عامة، و تطوير الحركات الأساسية و القدرات الإدركية الحركية و التنمية العامة و الجماعية.

#### - المرحلة الثانية: مرحلة التدريب التخصصي للنشاط الرياضي.

و هي تبدأ من 9 - 17 سنة و تنقسم إلي تخطيط خطة مرحلة الإعداد الشامل لرياضيين المميزين و تبدأ من 9 - 12 سنة، و تهدف لإكتساب و تنمية متوازنة عامة للجهاز الحركي و الصفات البدنية و المهارات الرياضية خطة مرحلة الإعداد التخصصي و تبدأ من 13 - 17 سنة لصفوة الرياضيين لممارسة أنشطة رياضية محددة، و تهدف لتطوير و صقل متطلبات النشاط الممارس.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة التدريب النهائي للمستويات العليا.

و في هذا الصدد تبدأ من 12 سنة في جمباز البنات، و 15 سنة في جمباز، و 17 في الألعاب الجماعية، و السرعة و ينقسم تخطيطها مرحلة قمة المستوى الرياضي لخطة تهدف لأختيار أفضل العناصر للتمثيل الأولمبي القادم.

كما تهدف لاستكمال الإعداد التخصصي و القدرات الخاصة بمنافسات النشاط الممارس، و خطة مرحلة المحافظة علي قمة المستوى الرياضي، و تهدف لاستمرار الرياضيين في التمثل الأولمبي لأكبر عدد من الدورات الأولمبي.

و من الضروري يراعي التخطيط متوسط المدى و تقسيماته المرحلية المراحل العمرية و التدريبية لكل نشاط رياضي حسب طبيعته فالأنشطة الإيقاعية تختلف مراحلها العمرية و التدريبية

عن أنشطة القوة أو التحمل.

في هذا الصدد يجب أن تشمل خطة اطار كل مرحلة تدريبيه علي الإلتزامات الأساسية و الإلتزامات الإضافية ، و برامج التدريب المناسبة لتحقيق أهدافها و تقويمها لضمان الإنتقال بتدرج منتظم للمرحلة التدريبية التالية.

### التخطيط قصيرة المدى:

في ضوء ما سبق أصبحت الرؤية واضحة من التخطيط طويل و متوسط المدى و لاستكمال لماذا نعمل و كيف ؟ يجب التعرف التخطيط قصير المدى و الذي ينبثق من مراحل التخطيط متوسط المدى، و كجزء مهم لتقرير متي و أين نعمل ؟.

و في هذا الصدد يكون التخطيط قصير المدى خاص بموسم تدريبي مداه الزمني من 3 شهور إلي سنة تدريبية، و يحتوي علي تخطيط برامج تدريبية قابلة للتنفيذ خلال فتراته الزمنية القصيرة و المغلقة و المتصلة و الموصلة لإعداد اللاعب أعلي مستوى في فترات المنافسات و البطولات المقرر المشاركة فيها خلال تلك الخطة قصيرة المدى و التي يستند عليها تخطيطها.

و من الجدير بالذكر ان التخطيط لبطولة مفاجئة يضطر المدرب إلى استخدام طريقة التدريب بالأسلوب السريع، و الذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة و الحجم في لإعداد اللاعب للوصول لأعلي مستوى ممكن في فترة البطولة أو المنافسة، و لكنه قد يعرض اللاعب للإصابة.

كما أن التخطيط لمشاركة اللاعب / اللاعب في بطولة بعد عودتهم من فترة انقطاع نتيجة الإصابة أو الإمتحانات يضطر المدرب إلى استخدام طريقة التدريب بأسلوب دفعة الحمل التدريبي، و الذي يتميز بزيادة كبيرة في حجم حمل التدريب مع خفض شدة حمل التدريب.

أما في حالة حدوث هضبة في مستوي اللاعب فيضطر المدرب إلى إيقاف العمل بتخطيط المعد لتموجية حمل و استخدام طريقة التدريب بأسلوب الوثبة و الذي يتميز بزيادة تصاعدية في شدة و حجم حمل التدريب علي هيئة وثبات، و طرق التدريب بالأساليب السابقة لا تستخدم الا في الحالات السابقة و لمدة من 10 - 15 يوم و لا تتكرر في السنة التدريبية أكثر من مرتين.

و بناء عليه فالتخطيط قصيرة المدى هو عبارة دورات زمنية مغلقة تؤدي لوصول اللاعبين لأعلى فورمه رياضية في فترة المنافسات المحددة سلفاً، و هما يؤثران في اتخاذ القرارات المتعلقة مراحل و خطوات التخطيط الواجب اتباعها و هي كما يلي:

### مراحل تخطيط برامج التدريب متوسط و قصير المدى:

في هذا الصدد يجب إتباع عدة مراحل تمهد لتخطيط التدريب المتوسط و قصير و هي كما يلي:  
أولاً: الإلمام بالمعارف و المعلومات المتعلقة بالتخطيط السابقة.

ثانياً: قياس و جمع و تسجيل بيانات كل لاعب/ لاعبة في الفريق: و هي تتمحور فيما يلي:

\* بيانات شخصية عامة: أسم اللاعب / اللاعبة و عنوانه و رقم التليفون و تاريخ الميلاد و العمر الزمني و العمر التدريبي و بيانات أولياء أمور اللاعبين القصر و بيانات عن الأصدقاء و الزملاء المقربين و هوياته لقضاء وقت الفراغ .

\* بيانات خاصة بالنشاط: تسجيل أفضل انجازات كل لاعب و تاريخ تحقيقها، و عدد مرات تكرارها من واقع نتائج البطولات الرسمية.

\* بيانات وظيفية: معدل نبض و ضغط الدم و معدل حامض اللاكتيك و معدل استهلاك الاكسوجين و السعة الحيوية، و يتم قياسهم في الراحة، و أثناء و بعد الجهد الأقصى و تسجيلهم لكل لاعب.

\* بيانات صحية و الطبية: تسجيل الأمراض و الإصابات السابقة و المشاكل الصحية الحالية و التدعيم الغذائي و الدوائي و الفيزيائي المقدم لكل لاعب.

\* بيانات نفسية و عقلية: تحديد و تسجيل العمر العقلي و مستوي الطموح و السمات الشخصية "حالة و موقف".

\* بيانات مورفولوجية: الطول - الوزن - المحيطات - نسبة الدهون.

\* بيانات بدنية: قياس و تسجيل الحدود القصوي لمسافات أو أزمنة أو أوزان أو عدد حسب طبيعة كل تدريب.

\* بيانات فريق العمل التدريبي: "الفني و البدني" و الطبي و الإداري.

### ثالثاً: تحديد خطوات التخطيط المتوسط و قصير المدى:

يجب اتباع عدة خطوات تظهر القرارات و الإجراءات الفكرية و التنفيذية لتخطيط خطة التدريب الرياضي المتوسط و قصير المدى هي:

- تحديد الأهداف.
  - تحديد بداية الخطة الزمنية .
  - تحديد نوع تخطيط خطة التدريب الرياضي.
  - تحديد فترات التدريب ومراحلها.
  - 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 مكونات أجزاء الوحدات التدريبية و توزيع محتوياتها.
  - تسجيل مكونات الخطة التدريبية الرياضية و إعداد جداول التدريب.
  - تقويم الدورات التدريبية الرياضية.
- و سوف نتناول في هذا الفصل الخطوات الفكرية ثم القرارات و الإجراءات التنفيذية للتخطيط المتوسط و قصير المدى، في الفصلين التاليين:

### خطوات تخطيط برامج التدريب الفكرية المتوسط و قصير المدى:

#### 1- تحديد أهداف برامج التدريب الرياضي: و هي كما يلي:

#### أ- الهدف العام "الفلسفي" لتخطيط برامج التدريب الرياضي:

يتمثل الهدف العام في الإعداد الشامل لمكونات الحالة التدريبية للوصول لحالة الإستعداد المثالي للمشاركة و تحقيق أفضل مستوى انجاز في البطولات العالمية و الأولومبية في المستقبل و هذا الهدف العام غاية بعيدة لايمكن تحقيقه مرة واحدة.

#### ب- الأهداف الخاصة بتخطيط برامج التدريب الرياضي متوسط و قصير المدى:

و هي تنبثق عن الأهداف العامة للتخطيط طويل المدى و لكي يتم تحديدها بدق يجب تحليل مركباته التالية:

- التعرف علي المركبات المتعلقة باللاعب / اللاعب للتعرف علي استعدادتهم و قدراتهم البدنية و الفنية "المهارية و الخططية"، و النفسية و العقلية و المعرفية و الصحية و الإجتماعية و أدوارهم بالنشاط الممارس أو المتوقع، و حياتهم المعيشية و المدى الزمني لتخطيط التدريب منذ انظمامهم و

حتى المشاركة في الدورات الأولمبية.

- التعرف علي طبيعة و خصائص كل مرحلة تدريبية و مداها الزمني و تأثيرها علي اتجاهات التدريب الرياضي لنوعية الواجبات البدنية و الفنية " المهارية و الخططية"، أو النفسية و العقلية، و تكوين و بناء الحالة التدريبية للاعب / اللاعبة.
- تحليل طبيعة متطلبات النشاط الممارس البدنية و الفنية " المهارية و الخططية"، و النفسية و العقلية أو المعرفية أو الصحية أو الإجتماعية ، و المتغيرات البيئية لمواقف ممارستها خلال التدريب و المنافسة.

و بناء عليه يمكن تحديد الأهداف المرحلية المتوسطة الخاصة بكل مرحلة تدريبية، ثم وضع الأهداف السلوكية القصيرة المتعلقة بكل فترة تدريبية ليتم تنفيذها علي المدى المتوسط أو القصير، بناء علي مداها الزمني و لذا تصنف إلي ما يلي:

#### - أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي المتوسط "المرحلي" إلي:

في هذا الصدد يتم تحديد أهداف برامج التدريب الرياضي المتوسطة المرحلية بدقة تبعا لسلم تطور النمو الحركي و المهارات الرياضية لكل مرحلة تدريبية الموضح في جدول تطور نمو المهارات الحركية التالي:

### جدول (5)

#### تطور نمو المهارات الحركي و الرياضية تبعاً للعمر الزمني

م	المهارات	العمر الزمني
1	المهارات الأساسية الخاصة بالألعاب الفردية و الجماعية	20 سنة فأكثر
2	المهارات الوسيطة التخصصية و التنافسية الأكثر تنظيماً للألعاب الفردية و الجماعية	20 - 16
3	المهارات الأساسية و الوسيطة التخصصية المنظمة	15 - 12
4	المهارات الأساسية العامة بسيطة التنظيم	11 - 7
5	الحركات الأساسية و الإدراكية الأولية	6 - 2

من الجدول يمكن تحديد أهم الأهداف المتوسطة (المرحلية) كما يلي:

#### - تنمية و تطوير الحركات الإدراكية و الأساسية الأساسية الأولية.

و هي تهدف لتنمية و تطوير الحركات الأساسية الأولية كالجري و التسلق، و أيضاً القدرات الحركية لإحساس و إدراك حركات الجسم أو أجزاءه في الفراغ بالبيئة المحيطة، خلال المرحلة السنية

من 2 - 6 سنوات " مرحلة الحضانة الرياضية " .

و بالإضافة لذلك تهدف لأكتساب المعارف التربوية و الإجتماعية و النفسية و الصحية عن طريق الحركة باستخدام الحركات الأساسية في قصص حركية أو ألعاب صغيرة ، فالعاب جميز موانع ثم في أنشطة استكشافية لتنمية القدرات الإدراكية و البدنية باستخدام طريقة التقليد و المحكاة مع استخدام التعزيز الموجب لبناء البرامج الحركية بالمخ.

- إكتساب المهارات الحركية و التنمية العامة المتوازنة للجهاز الحركي و الصفات البدنية:

و تهدف لتنمية عامة و متوازنة للجهاز الحركي و الصفات البدنية و إكتساب المهارات الحركية الأساسية العامة و المنافسات و المسابقات الرياضية بسيطة التنظيم كألعاب الكر و الفر و التوازن...الخ، التي تدخل في اهتمامات النشء بصورة جماعية.

و لذا من الضروري وضع أسس بناء نظام اتصالات جيد بين المدرب و اللاعبين و أولياء الأمور لإستقطابهم للممارسة الأنشطة الرياضية خلال المرحلة السنية من 7-11 سنة مرحلة التوجيه الرياضي

- تنمية و تطوير المتطلبات التخصصية للنشاط الممارس .

و في هذا الصدد فتهدف لاستقطاب و توجيه اللاعبين لنشاط تخصصي ما أو تعديله و تنمية و تطوير متطلباته البدنية و الفنية "المهارية و الخططية" و النفسية و العقلية الخاصة، و المسابقات بسيطة التنظيم التي تدخل في اهتمامات النشء.

و يتم ممارسة الأنشطة بصورة جماعية في البداية مع التوجه التدريجي للتخصص و زيادة تدريبات المنافسة و المسابقات مع تدعيم موجب، و استكمال نظام الإتصالات خلال مواقف التدريب و المنافسة، و ذلك خلال المرحلة العمرية من 12 - 15 سنة.

- صقل و تكميل القدرات الخاصة للصفوة.

يتجه تخطيطها للتدريب الرياضي لأختيار أفضل العناصر "صفوة" اللاعبين/ اللاعبات من 16 إلي أقل من 20 سنة بهدف صقل و تكميل قدراتهم الفنية " المهارية و الخططية" الخاصة بالنشاط الممارس و متطلباته البدنية و النفسية و العقلية مع الإتجاه أكثر نحو المنافسات و المسابقات المنظمة لإعدادهم للتمثيل الدولي.

### - استكمال و تطوير الإعداد القدرات الخاصة و التخصصية للمميزين

و في هذا الصدد فتعتبر الفترة العمرية من 20 سنة فأكثر بداية مرحلة إعداد اللاعبين/ اللاعبات للمستويات العليا و تهدف للوصول حالة تدريبية مثلي تمكنهم من التمثيل الأولمبي و تحقيق أفضل مستوى انجاز، و لذا فقد تستمر دورتين أولومبيتين أو أكثر و في هذه الحالة يصبح الهدف المحافظة علي حالتهم التدريبية و تطويرها للاستمرار في التمثيل الأولمبي لأكبر عدد من الدورات.

و بناء عليه فيجب استكمال و تطوير قدرات اللاعبين الفنية "المهارية و الخططية" الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و متطلباته البدنية و النفسية و العقلية بالإتجاه نحو استخدام التقنيات الحديثة مع زيادة مساحة المشاركة في المنافسات و البطولات الودية و التجريبية و الرسمية و الدولية.

و في ضوء ما سبق فإن كل هدف من الأهداف المرحلية المتوسطة يلزم تحقيقه ما يقرب من 4 سنوات، و اذا تم غض البصر عن المرحلتين الأولى و الثانية باعتبار أن المدارس و مراكز الشباب و إدارات الرياضة و الأندية و أولياء الأمور مسئولين عنهما، و لذا يجب علي اللجنة الأولمبية و الإتحادات الرياضية الإشراف علي المراحل الأخرى، و استمرار تقويم و متابعة لاعبي/ لاعبات المنتخبات.

### - أهداف تخطيط التدريب الرياضي قصيرة المدى إلي:

مما سبق يتضح أن الأهداف التدريبية بناء الحالة التدريبي المثلي لمرحلة تدريبية ما، تتأسس علي تحقيق هدف المراحل التدريبية السابقة ، و بالمثل فههدف بناء جزء من الحالة التدريبي المثلي خلال أحد فترات مرحلة تدريبية ما يتأسس علي تحقيق هدف الفترة السابقة في ذات المرحلة التدريبية، و لذا تصنف الأهداف قصير المدى إلي ما يلي:

### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي قصيرة:

و في هذا الصدد تشكل الأهداف قصيرة المدى مركبات تراكمية تنبثق من أهداف المرحلة التدريبية و تمثل الواجبات التدريبية لفترات المرحلة التدريبية، مما يمكننا من تنفيذها عبر المدى الزمني القصير "الفترة التدريبية"، و لذا تصنف الأهداف قصيرة المدى إلي أهداف فنية "مهارة و خططية"، أهداف بدنية و أهداف النفسية و العقلية و أهداف معرفية و تروبية و اجتماعية و صحية.

### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي الصغري:

و هي أحد مركبات الأهداف التدريبية قصيرة المدى المتعددة الفنية (المهارية و الخططية)، أو بدنية او النفسية و العقلية أو المعرفية و التربوية و الاجتماعية و الصحية، و لذا تصنف لأهداف صغري و تنفذ علي المدى الزمني الصغير "الأسابيع التدريبية" لفترات المرحلة التدريبية.

و في هذا الصدد يراعي في صياغتها أن تعبر عن المرحلة التدريبية العمرية و الفترة التدريبية في السنة التدريبية و تبعاً لموقعهما و وفقاً لمبدء التدرج حتي تمثلهما جيداً، و أن تبدأ بفعل في صيغة المضارع كمثل إذا كانت في المراحل العمرية الأولى للتدريب الرياضي فتتجه لاكتساب أو للتشكيل الأداء المهاري، و للتنمية البدنية.

أما في المراحل العمرية المتوسطة للتدريب الرياضي فتتجه لاستكمال الأعداد البدني و لصقل الأعداد المهاري، في حين المراحل العمرية الأخيرة للتدريب الرياضي تتجه لتطوير، و صقل أو المحافظة.

### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي المصغرة:

في ضوء ما سبق تشكل مركبات الأهداف التدريبية القصيرة الصغري للأسابيع التدريبية، و لذا تصاغ عناصره الأولية سلوكياً و بنفس الطريقة السابق ذكرها كأغراض متعدد قابلة للتنفيذ في الوحدات التدريبية "الجلسات"، و حسب أهميتها النسبية للنشاط الممارس، و الفروق الفردية للاعبين/ اللاعبات، و بما يسهم في وضع تدرجاتها التطبيقية لها.

و كمثل الهدف قصير المدى لأحد مرحلة الأعداد التدريبية "شهر تدريبي" هو تنمية الصفات البدنية، فإذا كانت الأهمية للنشاط الممارس و تبعاً لدور اللاعب في أحد الأنشطة الجماعية هي السرعة فيكون الهدف الصغير لاسبوع تدريبي هو تنمية السرعة، أما إذا افترضنا أن التدريب 6 مرات أسبوعياً و أنه يتدرب عليها 2 مرتين أسبوعياً فيكون الهدف المصغر هو تنمية سرعة الإستجابة المركبة في أحد الوحدات و في وحدة أخرى تنمية تزايد السرعة و القطع.

## 2- تحديد بداية الخطة الزمنية للبرنامج

في ضوء الأهداف المراد تحقيقها في البطولات و المنافسات المقرر المشاركة فيها يبدأ حساب المدى الزمني لبداية الخطة الزمنية للدورة أو الدورات التدريبية من واقع تاريخ البطولة أو المسابقة

الكبري بنظام الرجوع للخلف حتى يتم الوصول لبدائها متى توافر الوقت اللازم لبناء التخطيط الزمني " ثلاثة شهور أو ستة شهور أو عام " أو أكثر بناء على الوقت المتاح و بهذه الطريقة يتم تحديد بداية الدورة الزمنية.

### 3- تحديد نوعية تخطيط خطط برامج التدريب الرياضي:

بناء علي ما سبق فلا يمكن استخدام نوع واحد من أنواع أو تقسيمات تخطيط خطة التدريب السنوية نظراً لاختلاف طبيعة كل نشاط رياضي و عدد مسابقتها و كيفية تنظيمها، فبعض الأنشطة تنظم مسابقتها بنظام خروج المغلوب أو بنظام التصفيات و النهائي أو بنظام الدوري في فترة زمنية محددة، و بالتالي الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها لتكوين أو إعادة تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" خلال تلك المدة الزمنية.

في هذا الصدد قد تتعدد الأهداف بناء علي مستوي البطولة أو المسابقة "محلية و قارية و عالمية"، و قد تكون بطولة أو أكثر خلال السنة "الموسم" التدريبية الواحدة ، و لذا يوجد عدة أنواع لتخطيط السنة التدريبية و تقسيماتها تبعاً لعدد مرات الوصول لحالات الاستعداد المثالي "الفورمة الرياضية" للمشاركة في فاعليات المسابقات أو البطولات و تحقيق أفضل مستوي أنجاز خلالها و التي تمثل كل منها قمة يسعى المدربين الوصول بلاعبهم و فرقهم إليها.

و بناء عليه لا يوجد نوع واحد من التخطيط قصيرة المدى يناسب استخدامه كل الأنشطة و علي المديرين الفنيين اختيار نوع تخطيط السنة التدريبية و تقسيماتها المناسبة مما يلي:

#### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذو قمة واحدة:

و هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لقمة واحدة لأنه يحتوي علي بطولة واحدة خلالها، و يطلق عليه ذات موسم واحد، و عليه فهذا التقسيم يجعل الرياضي جاهزاً لتحقيق أفضل مستوى انجاز له مرة واحدة خلال السنة التدريبية كلها.

و في هذا الصدد لا يتناسب هذا مع الإتجاه الحديث للتدريب بزيادة عدد المنافسات أو البطولات المقامة ، أو الإتجاه لزيادة تماثل الإعداد مع المنافسات خلال السنة التدريبية.

و رغم ذلك يري ماتيف أن هذا التقسيم لفترات التدريب يسهم في الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية للاعبين أنشطة الرياضية التي تعتمد علي التحمل العضلي و الدوري التنفسي لأن طول فترة

الإعدادية لمدة طويلة يؤثر على الإرتفاع بحجم حمل التدريب بما يسهم في التقدم بمستوى الحالة التدريبية أو المحافظة عليها، و لذا يصلح لأنشطة التحمل طويلة المدى.

### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذو قمتين:

و هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لقمتين لأنه يحتوي علي بطولتين خلاله، و قد يطلق عليه السنة ذو الموسمين أو المزدوج ، يصلح هذا التقسيم في الأنشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين (صيفي و شتوي)، مما يجعل الرياضي جاهز لتحقيق أفضل مستوى انجاز مرتين في السنة التدريبية.

و يري ماتيف امكانية استخدام تخطيط السنة التدريبية ذات القمتين التقسيم المزدوج (ذو الموسمين) لفترات التدريب ( فترة اعدادية- فترة منافسات - فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة و القوة العظمى و التي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي، كما يستخدم في بعض الأنشطة الرياضية الفردية حسب فصول السنة شتوية و غالباً تكون بطولة الدرع، و بطولة صيفية و غالباً تكون بطولة الكأس.

### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية الأكثر من قمتين:

و في هذا الصدد هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لأكثر من قمتين نظراً لزيادة عدد المنافسات أو البطولات التي يشترك فيها الرياضي على مدار السنة التدريبية.

و لذا فتخطيط السنة التدريبية ذو القمة الواحدة بالتركيز على بطولة واحدة أو ذات القمتين بالتركيز على بطولتين في السنة التدريبية يعتبر غير مناسب في حالة زيادة البطولات أكثر من بطولتين. و عليه فيجب تخطيط السنة التدريبية لتناسب إعداد الرياضي لتحقيق خلال السنة التدريبية الواحدة و بدا اشتمل تخطيط السنة تدريبية عدة قمم أو مواسم ينتهي كل منها ببطولة، و لذا يصنف لعدة أنواع هي:

#### - تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذات ثلاثة قمم:

و هو تقسيم يراعي زيادة عدد البطولات إلي ثلاثة، و لذا يتم تخطيط السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لثلاثة قمم خلالها، و قد يطلق عليه سنة تدريبية ذات ثلاثة قمم لأن كل منها ينتهي ببطولة.

و في هذا الصدد فكل فترة أو موسم منها يتكون من 16 - 20 أسبوع و بواقع ثلاثة فترات تدريبية تتكون كل منها من 6- 10 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية "قورمة رياضية" ثلاث مرات في السنة التدريبية الواحدة.

#### - تخطيط خطة برنامج سنوي ذو أربع قمم:

و هو تقسيم متطور لتخطيط السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لأربعة قمم لتراعي تطور زيادة عدد البطولات لأربعة بطولات، و يطلق عليه سنه تدريبية ذات أربعة مواسم لأن كل منها ينتهي ببطولة.

و في هذا الصدد فكل قمة أو موسم يتكون من 10 - 12 أسبوع و بواقع 3 فترات تدريبية تتكون كل منها من 4- 6 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية "قورمة رياضية" أربعة مرات في السنة التدريبية الواحدة علي أن تنتهي بالمشاركة في أهم البطولات.

#### - الخطة السنوية ذات الخمس قمم:

و هو تقسيم يعتمد علي تخطيط السنة التدريبية الواحدة لخمسة فترات تدريبية موصلة لخمسة قمم تدريبية متدرجة تراعي زيادة عدد البطولات لخمس خلالها، و يطلق عليه سنه تدريبية ذات خمسة قمم، و كل قمة تدريبية تتكون من 8- 10 أسابيع بواقع ثلاثة فترات تدريبية لكل منها 2-4 أسابيع علي أن تنتهي بفترة منافسات من 1-3 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية خمسة مرات في السنة التدريبية الواحدة التي تنتهي بأهم البطولات.

#### 4- تحديد فترات برامج التدريب و مراحلها:

بعد إجراء الخطوة السابقة يكون تم تحديد أهداف التخطيط و المدي الزمني للخطة التدريبية، و نوع و شكل الخطة "ذات قمة أو قمتين أو "متعددة القمم"، بناء على نوعية النشاط الرياضي، و المرحلة السنوية و المنافسات المدرجة بالبرنامج الذي سيشترك فيها اللاعب أو اللاعبين.

و في هذا الصدد لا يمكن الوصول باللاعب لحالة تدريبية مثلي "القورمة الرياضية" تمكنه من تحقيق أفضل مستوى انجاز في البطولة أو البطولات المقررة خلال هذه المدة الزمنية، الا بعد تحقيق أهدافها السلوكية القصيرة المتعلقة بها علي المدي الزمني المتوسط و القصير.

و لذا يجب التخطيط لها بعناية لتحقيق الأهداف المرحلية المتوسطة الخاصة بكل مرحلة تدريبية

خلال المدد الزمنية اللازمة لتحقيق كل منها، و بناء عليه يجب التخطيط لتقسيم الخطة الزمنية السنوية لفترات زمنية أصغر تخصص كل منها لتحقيق أهداف كل مرحلة من مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" الثلاث التالية.

**\* مرحلة بناء و تشكيل و تنمية و تطور الفورمة الرياضية:** لرفع الإمكانيات الوظيفية، و تشكيل القدرات و الخبرات الحركية كأساس لبناء و تنمية المتغيرات التخصصية و تجميعها في نظام متكامل واحد يحقق النجاح في النشاط الرياضي الممارس و تمر بفترتين هما:

- **الفترة الأولى:** بناء و تشكيل غير مباشر لمكونات الحالة التدريبية الرياضية: و تهدف لبناء قاعدة عامة و شاملة من الصفات البدنية العامة اللازمة لأداء المهارات الأساسية العامة، و تضع أسس البناء السليم للمتطلبات الأداء الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، و تسهم في بناء السمات النفسية و المهارات العقلية في مواقف متنوعة بعيدا عن النشاط البدني الممارس، و سرعة الاستشفاء و تكيف اللاعب للأحمال التدريبية

- **الفترة الثانية:** بناء و تشكيل مباشر للحالة التدريبية:

و هي فترة مؤثرة للوصول لحالة تدريبية قريبة من المثلي في نهايتها لأن أحمالها تهدف التدريبية لتنمية و تطوير الفورمة الرياضية بالتركيز على الربط الجيد بين مكونات الحالة التدريبية و متطلبات أداء الواجبات البدنية و الفنية و العقلية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و أنجاز أفعاله الحركية و الخططية بأقل جهد ممكن.

**\* المرحلة الثانية: استكمال و تطوير و الوصول لاستقرار نسبي للحالة التدريبية**

**المثلي و المحافظة عليها:** و هي تنقسم لفترتين زمنيتين هما:

- **الفترة الأولى:** فترة استكمال تطوير الحالة التدريبية: و هي فترة موصلة لمرحلة الاستعداد النهائي للمسابقات، و لذا تنقسم لجزئين الأول يهدف لإتمام نواقص المرحلة التدريبية المؤثرة السابقة، و الثاني يهدف لإتمام عملية إعداد الرياضي بنفس أحمال المنافسات.

- **الفترة الثانية:** فترة تثبيت و استقرار الحالة التدريبية المثلي:

و تتميز بوصول الرياضي لأعلي حالة تدريبية مثلي و استقرارها نسبياً خلال فترة المسابقات، و العمل تحت ضغوط المنافسات، و عدد القمم النشاط الممارس، و لذا تشكل أحمالها التدريبية لتسمح بسرعة استعادة الشفاء بعد أداء الأحمال القصوى أثناء المسابقات، و متابعة الحالة التدريبية المثلي

للاعب خلالها لضمان استمرار حالة الاستعداد المثالي بأعلى قمة للأداء و بأقل قدر من تذبذب مستواها.

### \* مرحلة الخفض المؤقت للحالة التدريبية الرياضية المثلى:

و في هذا الصدد فقمة أداء الرياضي العالي و استقراره النسبي خلال الفترة السابقة يلقى عبئ كبير على أجهزة اللاعب، مما يؤدي لانخفاض مؤقت لبعض أو كل مكونات الحالة التدريبية حتي يمكن شفاء أجهزة الجسم الحيوية و استعادة حيويتها لبذل الجهد مرة أخرى .

و في ضوء مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي السابق الإشارة لها يتضح أن المرحلة الرئيسية هي فترة قمة الوصول باللاعب لأعلى مستوى بدني و وظيفي و حركي و نفسي خلال المنافسات، و عليه فهي الفترة التي تتمحور حولها الفترات الأخرى.

و عليه فيسبق المرحلة الرئيسية فترة زمنية تعمل على الارتقاء بمكونات الحالة التدريبية للرياضي بصورة غير مباشرة، و فترة زمنية تعمل على الارتقاء بمكوناتها بصورة مباشرة للوصول بالرياضي لمستوى فني و خططي و بدني عالي، كما يليها مرحلة خفض متعمد لمكونات الحالة التدريبية للرياضي يبدأ بالاسترخاء البدني و العصبي نتيجة ثقل التدريب للمحافظة علي قمتها.

و بناء علي ذلك يجب أن يراعي التخطيط مراحل تكوين الفورمة الرياضية تبعا لطبيعة كل نشاط الرياضي و بمراعاة قوانين و مبادئ التدريب لضمان التدرج و انتظام و استمرار التدريب بأفضل عائد علي الحالة التدريبية تقسم الخطة التدريبية السنوية زمنيا لثلاث فترات كما يلي:

#### أ- فترة الإعدادية.

هي الفترة الأولى لبناء قاعدة عامة و شاملة و وضع أسس لبناء متطلبات الأداء الخاصة بالنشاط الممارس، و بناء السمات النفسية و المهارات العقلية في مواقف متنوعة، و سرعة الاستشفاء و تكيف و لذا فأهم أهدافها ما يلي.

#### أهداف فترة الإعداد:

- تنمية الصفات البدنية العامة كالقوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة و التوافق و التوازن و القابلية الحركية العامة و الخاصة حسب المرحلة التدريبية للاعب أو النشاط الرياضي الممارس.
- تثبيت و تنمية و تحسين الصفات البدنية الخاصة.

- اكتساب و تحسين المهارات الأساسية العامة و الخاصة لكل لاعب.
- اكتساب المقدرة الخطئية الخاصة لكل لاعب بمواقف لعب مختلفة.
- تعلم و تنمية التطبيق السليم للتحركات الجماعية لخطط اللعب.
- تثبيت و استقرار طرق اللعب و تنوعاتها المختلفة و واجبات مركز كل لاعب في كل منها.
- بناء الروح التربوية و النفسية و العقلية للاعبين لصالح الفريق.

و في هذا الصدد فهذه الفترة تقسم بناء علي فلسفة المدرب لرؤيتهم لأهداف تخطيط التدريب الرياضي للمراحل التدريبية ، و مراحل الوصول للحالة التدريبية المثلي لكل لون من ألوان الأنشطة الرياضية السابق بيانهم إلي مرحلتين الأولى مرحلة الإعداد العام، و الثانية مرحلة الإعداد الخاص.

و هما يشكلان 50 % من خطة التوزيع الزمني، و هو التقسيم المعمول به و الأكثر انتشاراً، و غالباً ما تمتد هذه الفترة من اليوم الأول لبدء السنة التدريبية "الموسم" و حتى ما قبل المسابقات الرسمية ب 7 - 14 يوم و تنقسم إلي مرحلتين.

### \* مرحلة الإعداد العام:

في هذا الصدد تمثل المرحلة الأولى من فترة الإعداد، و تهدف وفقاً لمبدأ الانتقال التدريجي و التدريب من العام للخاص إلى تكوين قاعدة "بدنية و فنية و عقلية و نفسية" أساسية عامة و شاملة لمكونات الحالة التدريبية التي تبنى عليها المرحلة الثانية التي تشكل و تبني الرياضي بصورة متكاملة وفق أولويات الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً للوصول لأفضل مستوى ممكن خلال فترة معينة.

و بالإضافة لذلك و وفقاً للتدرج من السهل للصعب و من الخفيف للشاق فيجب خلالها زيادة حجم حمل التدريب قبل زيادة الشدة حمل التدريب مع التدرج في زيادة كليهما بشكل تصاعدي، مما يسمح باستعادة الشفاء و التكيف و التعويض الزائد.

و لذا يجب تجنب الإرتفاع السريع بمستوي لياقة مكونات الحالة التدريبية و الذي قد يؤدي للتجاوز بمعنى الوصول المبكر للاعبين قبل البطولة أو المسابقات الرسمية مما يعرضهم لهبوط مستواهم خلالها، أو قد يعرضهم لحمل التدريب الزائد مما يعرضهم للإصابة، و عدم مشاركتهم في البطولة.

- كما يجب الا تطول أو تقصر عن المعدلات التدريبية و الزمنية المناسبة للفروق الفردية و المراحل التدريبية للنشاط الرياضي الممارس لضمان عدم هبوط أو تذبذب أو تسطح مستوي لياقة مكونات الحالة التدريبية، و عليه فهذه الفترة تهدف إلى ما يلي:
- التنمية العامة و الشاملة لعناصر لياقة مكونات الحالة التدريبية.
  - التكيف و التعويض الزائد و التقدم التدريجي بزيادة الحمل التدريبي.
  - تجنب الإصابة.

### \* مرحلة الإعداد الخاص:

هي فترة تعقب مرحلة الإعداد العام، و تهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوي لياقة بصورة مباشرة و لذا يتشابه تكوين تدريباتها لتنمية و تطوير متطلبات مسابقة اللاعب المختارة أو النشاط الرياضي الممارس البدنية و الحركية و الوظيفية و العقلية مع المسار الحركي و الزمني "توقيت و سرعة و إيقاع" للأداء المهارى.

### أهداف مرحلة الإعداد الخاص:

- صقل و تكميل أداء المهارات الأساسية للنشاط الرياضي الممارس.
- تحسن أداء اللاعبين لمهارات النشاط الرياضي الممارس الأساسية في خطط لعبه الفردية و الجماعية.
- تثبتت اللياقة البدنية و المهارية و الخططية للاعبين و تجربة الفريق في مباريات ودية.
- تنمية الانسجام و الترابط العمل الجماعي بين أفراد الفريق في اللعب.
- تنمية التدريب الفكري للفريق عن طريق المحاضرات النظرية عن خطط اللعب، و حل مشكلاته و النقد الإيجابي لمبارياته.
- اكتساب التدريبات العقلية المساهمة في تنمية القدرة علي الاسترخاء أو السمات و القدرات النفسية و العقلية التي يتطلبها الأداء المهارى و الخططي للاعبين في مواقف اللعب.

**محتويات تدريبات هذه المرحلة:** بناء علي أهدافها فأهم محتويات تدريبات ما يلي:

- **الاعداد البدني الخاص:** يجب أن يشغل نسبة أكبر من أجمالي الاعداد و بالتالي تقل نسبة الاعداد البدني العام.

- **الاعداد الفني "المهاري و الخططي:** يعمل علي اكتساب و إتقان المهارات الحركية الأساسية العامة أو الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، و اكتساب أو تطوير خطط و طرق اللعب و تثبيتهما في مواقف متنوعة.

و في هذا الصدد فالاعداد المهاري و الخططي للمبتدئين و الناشئين يوضع في وحدات "جلسات" متعددة الإتجاه في نصفها الأول بعد جزء الإعداد العام لأنه يتطلب تهيئة الجهاز العصبي العضلي بشكل يسمح باكتساب أو تنمية أو تطور ايجابي لأحدهما أو بتكوين روابط أرادية جديدة لكليهما قبل ظهور التعب لارتباط أداءها ببعض الصفات البدنية.

في حين يوضع الاعداد المهاري و الخططي للمستويات المتقدمة و العليا في وحدات "جلسات" كاملة وحيدة الإتجاه، نظراً للارتباط المتلازم لتطور و صقل أو تثبيت الأداء المهاري و الخططي و التعود علي التغيير السريع الكامل لأوضاعهما و خط سيرهما لتحقيق أهدافهما في مواقف لعب متنوعة.

- **الاعداد الخلفي و الإرادي:**

تطوير و تنمية الخصائص و السمات الارادية و الخلفية التي يتطلبها النجاح في الحياتية و الرياضية.

- **الاعداد العقلي و النفسي:**

تطوير و تنمية سمات الحالة و الموقف النفسية، بناء الدوافع متجددة للرجبة و البروز التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية.

- **الإعداد للمشاركة في المنافسات:**

و يراعي التدرج في تدريبات المنافسات فالمشاركة في برنامج التدريبي المنافسات الودية فالتجريبية لاعداد اللاعبين للمنافسات الرسمية المقررة في الفترة التدريبية التالية، و عليه فنسب تدريبات الإعداد العام و الخاص و الفني و متطلباتهم التربوية الخلفية و النفسية تختلف تبعا

لأعمار اللاعبين خلال فترة الإعداد كما بالجدول التالي.

### جدول (6)

متوسط معدلات نسب الإعداد العام للخاص خلال

فترة الإعداد تبعاً للعمر الزمني للاعبين.

م	العمر الزمني	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص و تخصصي
1	8 - 6	% 90	% 10
2	10 - 9	% 80	% 20
3	12 - 11	% 70	% 30
4	14 - 13	% 60	% 40
5	16 - 15	% 50	% 50
6	18 - 17	% 40	% 60
7	20 - 19	% 30	% 70
8	21 فأكثر	% 20	% 80

من الجدول يتضح أن نسبة تدريبيات الإعداد العام تصل لأربعة أضعاف الإعداد الخاص للمرحل العمرية الصغيرة حتي يمكن أن تبني قاعدة بدنية أساسية كبيرة تؤسس للمتطلبات الوظيفية والحركية الشاملة ، و العكس في المرحل العمرية الأكبر لما للإعداد الخاص و التخصصي من تأثير علي متطلبات النشاط الرياضي الممارس و الاستعداد المثلي للمشاركة في منافساته التدريبية.

و لذا يجب ضبط العلاقة بينهما و ملاحظة و جود بعض الإستثناءات لنسب الإعدادين العام و الخاص المناسبة لأنشطة أخرى كالجماز و السباحة، و عليه تأخذ هذه الفترة طابع تخصصي مباشر لإرتباطها بالخصائص المميزة للنشاط الرياضي الممارس، و الخصائص الفردية للاعب و حالة التدريبية، و بعض الخصائص الأخرى و يطلق عليها مرحلة الإعداد الخاص.

و في هذا الصدد يجب أن اتأكد من خلال القياسات المختلفة و المباريات الودية و التجريبية و المناقشات و المحاضرات من إكمال اللياقة البدنية و الفنية "المهارية و الخططية" و انسجام و ترابط اللاعبين عند تطبيق خطط اللعب الفردية و الجماعية و إجادة تنفيذها .

و عليه يجب أن يراعي المدرب ما سبق بالإضافة إلي ما يلي:

- ارتباط زمن الفترة الاعدادية للوصول بالفرد إلى أقصى درجة لمستواه أو القريب منه في نهاية هذه الفترة بنوع النشاط الممارس.

- استمرار محتويات الفترة الاعدادية أو تعديلها عند عدم وصول الرياضي للمستوى المطلوب قبل بداية فترة المنافسات.

- أن هذه الفترة لا تنتهي الا عند التأكد من وصول الرياضي إلى حالة تدريبية قريبة من الاستعداد المثلي للمشاركة في المنافسات.

و من الملاحظ عدم وجود حدود فاصلة بين مرحلتي الإعداد العام و الخاص لأن الإعداد العام يمهّد للإعداد الخاص و الذي يعد اللاعبين للمرحلة التالية، و عليه فكل منهما يحقق جزء أساسي من مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية".

و لذا يجب مراعاة الأهمية النسبية للأهداف النوعية لكل من الإعداد العام و الإعداد الخاص المرجو تحقيقها لكل مرحلة عمرية تدريبية نهدف إليها، علي تكون محصلة فترة الإعداد بمراحلها المختلفة هو الوصول بالرياضي إلى درجة الاستعداد الكامل لأداء المنافسات بفاعلية.

#### ب- فترة المنافسات "القيمة"

في هذا الصدد فمن مسمي هذه الفترة يتضح أن هدفها الرئيسي هو الوصول باللاعب أو اللاعبين لأفضل حالة تدريبية بدنية و مهارية و خطوية، و نفسية و عقلية " فورمة رياضية " و المحافظة عليها طول المدة التي تستغرقها المشاركة في المسابقات أو البطولة الرئيسية الكبرى المقررة في الخطة الزمنية و هذا يعني أنها محصلة العمل في الفترات السابقة.

و بناء عليه فهي فترة استكمال و متابعة المحافظة علي لأفضل حالة تدريبية للاعبين و لذا تنقسم لفترتين هما ما قبل المسابقات و تشكل 25% من الخطة التدريبية الزمنية و مرحلة المسابقات الرئيسية و تشكل 15% من الخطة التدريبية الزمنية، و من الجدير بالذكر أن النسب الزمنية لفترتي ما قبل المسابقات و المسابقات قد تختلفا عن ذلك تبعاً لطبيعة النشاط و مسابقتة و اختلاف المراحل التدريبية فتقل مع المبتدئين و تزداد بالتدرج خلال المراحل التدريبية التالية.

#### \* فترة ما قبل المسابقات:

في ضوء ما سبق فإنه يتم خلالها توجيه الحمل التدريبي بهدف استكمال مكونات الحالة التدريبية للاعب أو الفريق و الوصول لأفضل حالة استعداد مثالي للمشاركة في المسابقات أو البطولة الرئيسية ، و عليه فهي تمثل القاعدة الرئيسية لفترة المسابقات التالية.

- أهم أهداف فترة ما قبل المسابقات: بناء علي ما سبق فأهم أهدافها.
- ربط تدريبات عناصر اللياقة البدنية في هذه الفترة حسب أهميتها النسبية لمتطلبات أداء المهارات الفنية و الخططية للنشاط الممارس.
- تجنب التعرض الفجائي لأحمال تدريبية زائدة تتعدى كثيراً الحدود الخارجية لمقدرة اللاعب أو لمدة أطول مما قد يعرضه للإصابة.
- تكملة و تثبيت مكونات الحالة التدريبية للاعبين في ظروف و مواقف متنوعة طبقاً للنشاط الرياضي الممارس.
- تأقلم اللاعبين علي الظروف البيئية لموقع و وقت إقامة البطولة.
- تحقيق أفضل حالة تدريبية تمكن اللاعبين من المشاركة في المسابقات الرئيسية للنشاط الممارس بفاعلية.

#### أهم محتويات فترة ما قبل المسابقات

- و في ضوء أهداف فترة ما قبل المسابقات فأهم محتوياتها:
- تدريبات خاصة: و هي تؤدي بالمجموعات العضلية المشاركة في الأفعال الحركية للنشاط الرياضي الممارس.
- تدريبات تخصصية: و يتشابه تكوين جزء أو كل مساريها الزمني و المكاني مع أداء مساري سير المهارة الحركية، و ربطها في الجمل الحركية اللازمة للأداء الخططي مع المتابعة و التوجيه.
- تدريبات المنافسات: و يتشابه تكوينها مع الأفعال الحركية الفنية " المهارية و الخططية" للنشاط الرياضي الممارس، و تؤدي بنفس شروط مواقف منافساتها، و نفس أحمالها التدريبية، مع تثبيت استجابتها الإيجابية في ظروف متنوعة للمواقف التطبيقية التدريبية من خلال الاشتراك بالمسابقات الودية فالتجريبية بنفس ظروف المسابقة الرئيسية المقررة لتعديل الاستجابات الغير مرغوبة و تعزيز الاستجابات الإيجابية.
- تدريبات عقلية لحل المشكلات المرتبطة بمتطلبات المنافسة أو البطولة البدنية و الفنية.
- و في ضوء ماسبق تزداد نسبة التدريبات الخاصة و الفنية خلال تلك فترتي ما قبل المنافسات، و

المنافسات و يتضح ذلك من الجدول التالي:

### جدول (7)

متوسط معدلات نسب الإعداد العام و الخاص و الفني خلال فترة المنافسات تبعاً للعمر الزمني للاعبين.

م	العمر الزمني	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الإعداد الفني
1	8 - 6	% 80	% 10	% 10
2	10 - 9	% 70	% 15	% 15
3	12 - 11	% 50	% 25	% 25
4	14 - 13	% 45	% 30	% 25
5	16 - 15	% 40	% 30	% 30
6	18 - 17	% 35	% 35	% 30
7	20 - 19	% 25	% 40	% 35
8	21 فأكثر	% 15	% 45	% 40

### \* فترة المسابقات (القمية)

و تهدف هذه الفترة الى محاولة المحافظة على الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" البدنية و الفنية و النفسية و العقلية التي وصل اليها اللاعب خلال مرحلة الاعداد السابقة طول المدة التي تستغرقها فترة المسابقات أو البطولة و لذا فأهم أهدافها.

### أهداف فترة المنافسات:

- وقاية و صيانة مستوى حالة اللاعبين البدنية و الفنية و العقلية العالية و استقرارها لاستكمال مشاركتهم في فترة المنافسات أو البطولة بفاعلية.
- تقديم كافة أنواع الرعاية الفيزيائية و الصحية و الغذائية لضمان سرعة الشفاء أثناء الراحة البيئية للمسابقات أو المباريات أو أدوار البطولة.
- تعديل و إصلاح الأخطاء الخطئية تبعاً لظروف البطولة.
- مشاركة اللاعبين في مناقشة خطط اللعب ليلتزموا عن اقتناع بأدورهم.
- تنمية دوافع الإنجاز و الرغبة للبروز مع روح العمل الجماعي.
- تشكيل محتويات التدريب خلال الراحة البيئية بين المسابقات أو المباريات بما يتناسب مع

مقتضيات المنافسة أو المباراة القادمة.

- تجنب زيادة الأحمال التدريبية أو التعرض للإصابة خلال الراحة البينية بين المسابقات أو المباريات.

- وصول اللاعبين لقمة الحالة التدريبية في نهاية هذه الفترة يكون ذو أهمية كبرى لأنها تحدد فعالية المشاركة في الأدوار النهائية بنجاح.

- تقويم محصلة نتائج العمل الفردي و الجماعي للاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية للمنافسة أو البطولة.

و في ضوء أهداف هذه الفترة يجب تهيئة الظروف و التركيز علي توجيه الحمل التدريبي للاعبين للاحتفاظ بالمهارات و القدرات الخططية و الصفات البدنية المكتسبة خلال الفترة التدريبية السابقة.

كما يجب استخدامها و تطبيقها أثناء المنافسة أو المباراة، لأنهم لا يتعلمون موضوعات كثيرة خلال تلك الفترة و نظراً لأن الحمل التدريبي يصل لأقصاه أثناء المنافسة أو المباراة لذا يجب مراعاة ما يلي:

**أهم ما يجب مراعاته خلال فترة المنافسات:**

- توجيه عمليات التدريب خلال الفترة بين منافستين للإعداد المباشر للمنافسة المقبلة، و محاولة الارتقاء بالحالة التدريبية بتمية و تطوير التقدم بالخصائص و السمات الارادية و الخلقية أثناء اشتراكه بالمنافسات خاصة قرب نهاية تلك الفترة لتحقيق أفضل انجاز ممكن.

- يجب مراعاة تشكيل الحمل التدريبي تبعاً للهدف المراد تحقيقه من المنافسة أو المباراة و كل تصفية أو دور.

- لا يجب زيادة الأحمال التدريبية طالما سارت المسابقات أو البطولة بنفس شكل السابق التدريب عليه خلال فترة ما قبل المسابقات و خاصة إذا كانت مساحة الراحة الزمنية المتاحة بين المسابقات أو المباريات لا تسمح باستعادة الشفاء و التكيف علي الحمل التدريبي الجديد.

- قد تدخل تعديلات خططية وفقاً لقدرات اللاعبين علي تنفيذها و ظروف المسابقة لحل مشكلاتها و التغلب علي خطط الفرق المنافسة.

- يجب الإهتمام بالراحة و عمليات الاستشفاء بتقديم كافة أنواع الرعاية الفيزيائية و البدنية و العقلية و الصحية و الغذائية في الفترات الواقعة بينهم المنافسات أو المبارات لمحاولة صيانة الحالة التدريبية و الاحتفاظ بمستواها خلال المنافسة أو المباراة التالية، و لتجنب تعرضهم للإصابة.
- يجب معرفة طول فترة تحمل اللاعب أقصى حمل تدريبي مع الاحتفاظ بمستواه العالي لأنها تحدد فترة دوامه في الأداء بأعلي مستوي أثناء المنافسة أو المباراة، و هي تختلف بناء علي كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية و الخصائص و المميزات الفردية للاعبين، و طبقا لبعض النواحي الاخرى كنوعية الفترة الاعدادية و المسابقات .
- يمكن زيادة الأحمال التدريبية أو اضافة واجبات تدريبية جديدة أو تعديلات جوهرية في حالة وجود وقفات زمنية أكثر من أسبوعين بين المسابقات أو المباريات و إمكانية التكيف و استعادة الشفاء و التعويض الزائد علي الحمل التدريبي الجديد.

### ج- الفترة الثالثة: الفترة الانتقالية "الاستشفائية"

في هذا الصدد فهذه الفترة هامة لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل التدريبي الواقع على اللاعب/اللاعبة خلال الفترتين السالفتين خاصة فترة المنافسات الرئيسية، و لذا تقع هذه الفترة عموماً في نهاية السنة التدريبية بعد البطولات الكبرى، و هدفها الرئيسي استعادة الشفاء البدني و العضلي و العصبي والنفسي و العقلي.

و قد تقع بين قمتين أو أكثر فينتجه هدف الفترة الانتقالية البينية بين القمم لاستخدامها كفترة استشفائية و فترة تقويمية لتدعيم بعض العناصر البدنية أو الفنية التي ظهر ضعفها خلال المنافسات، أما إذا حدث لسبب ما انخفاض الحمل التدريبي الواقع على الرياضي، و كانت الفترة الزمنية المتاحة الفصلة بين قمة و أخرى بضعة أيام فتوجه للراحة الإيجابية.

و بناء عليه فطوال الفترة الانتقالية تتوقف على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين أو قمم الخطة التدريبية و يظهر ذلك خاصة في الأنشطة الجماعية بين قسيمي الدوري أو بين الدورات المجمع، أو بينها و بين البطولات الكبرى و تستمر هذه الفترة ما بين 2 - 6 أسابيع، و تهدف إلي ما يلي:

- تقويم و تحليل مرحلي لنتائج فترة المنافسات لمدي ما تحقق من أهداف لتحديد نقاط القوة و الضعف.

- تحديد طرق علاج السلبيات و تفعيل الإيجابيات لتوجيه و تعديل مسار أداء اللاعبين ليتطابق مع أهداف الخطة.
- إعطاء اللاعبين أجازتهم السنوية بما لا يتعدى أسبوعين.
- الترويح عن اللاعبين بأنشطة ترفيهية و مزاوله العاب أخرى لإزالة الشد العصبي الناتج عن فترة المنافسات السابقة.
- إصلاح الأخطاء و صقل الأداء الفني و الخططي و العقلي
- إعطاء أهمية خاصة للتدريب الفردي.
- الحفاظ علي الحالة التدريبية التي وصل لها اللاعبين.
- الاهتمام بالتربية الخلفية خلال الفترة الانتقالية.
- زيادة الأعباء التدريبية تدريجياً.

و يراعى في بداية الفترة الانتقالية انخفاض الحمل التدريبي ثم الإرتفاع التدريجي بحمل التدريب، و هي مزيج من الراحة السلبية و الراحة الايجابية لاستعادة الشفاء، و لذا يقسم الوقت المتاح لفترتين بينهما بنسبة 3-1 أو 4-1.

#### \* فترة الراحة السلبية:

هي الفترة الأولى من الفترة الانتقالية و تمثل 25% تقريباً من الزمن المخصص للفترة الانتقالية، و يبتعد فيها اللاعب عن التدريب الرياضي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس، و بشرط الا يبتعد اللاعب كلياً عنه

أكثر من 7- 15 يوم و تهدف الي ما يلي:

- تقويم و تحليل نتائج فترة المنافسات السابقة.
- تحديد طرق علاج السلبيات و تفعيل الإيجابيات.
- إعطاء اللاعبين أجازتهم السنوية بما لا يتعدى أسبوعين.
- الترويح عن اللاعبين بأنشطة ترفيهية لإزالة الشد العصبي .

#### \* فترة الراحة الإيجابية:

و هي الجزء الثاني من الفترة الانتقالية و تمثل 75% من زمنها، و يفضل خلالها ممارسة أنواع أخرى من الأنشطة الرياضية بأحجام و شدة منخفضة، و الإنتقال التدريجي للمسابقة أو النشاط

## الرياضي الرئيسي.

و في هذا الصدد يتم توجيهه و تعديل بعض مكونات الحالة التدريبية بإصلاح متطلبات الأداء الفني الضعيفة و تدعيم الإيجابية كتحسين أداء بعض المهارات الأساسية أو إدخال متغيرات على مهارة أو جملة حركية ما لزيادة فاعليتها في الأنشطة الرياضية عامة و في الأنشطة الجماعية.

و يجب أن يتم خفض مجمل شدة و حجم مكونات الحمل التدريبي مع زيادة فترات استعادة الشفاء خاصة بين قسبي الدوري أو بين الدورات المجمعفة، فيكون الهدف منها ما يلي:

- الترويح عن اللاعبين بمزاولة العاب أخرى.
- إصلاح الأخطاء الخططية و إعطاء أهمية خاصة للتدريب الفردي.
- المحافظة قدر الإمكان علي اللياقة البدنية و الحركية و الذهنية.
- الاهتمام بالتربية الخلقية خلال الفترة الانتقالية.
- التدرج في زيادة الأعباء التدريبية.

## رابعاً: 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) فقصر 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 نعمل Why؟ و ماذا نعمل What؟ متى نعمل When؟

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

و بناء عليه يتم وضع التخطيط طويل المدى في خطة اطار توزع علي خطط زمنية أقل ترتبط بفترات و مراحل الإعداد للقامة 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 أسبوعاً 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.

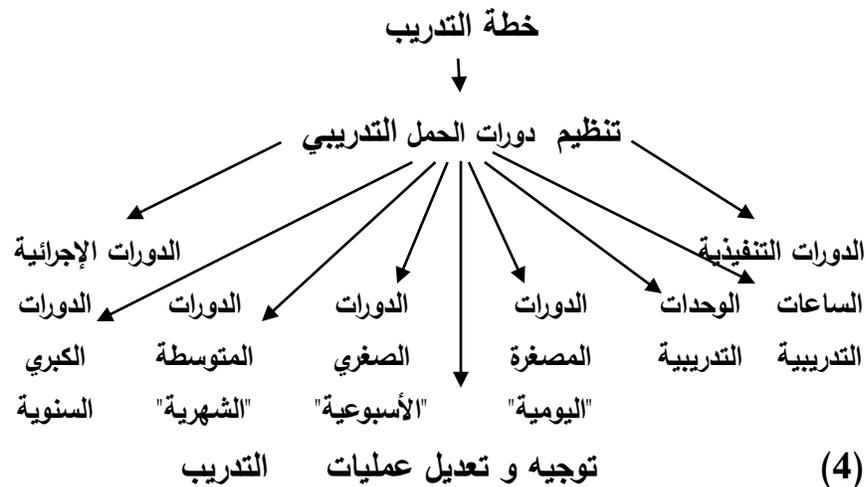
و لذا من المهم توزيع مدة خطط تدريب سنوية الزمنية بناء علي فتراتها و مراحلها إلي شهور و أسابيع فأيام ثم وحدات تدريبية، لإعداد الرياضي للوصول لأعلي حالة تدريبية مثلي تمكنه من تحقيق أفضل مستوى انجاز مرة واحدة أو أكثر من مرة حسب عدد قعم العام التدريبي.

### 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 تشمل علي أهداف محددة و محتوى معلوم و تشكيلات لأحماله التدريبيه المميزه لها بناءعلي 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 يتضح ما سبق من الشكل التالي:



و في ضوء الشكل السابق تخطيط برامج التدريب الرياضي للدورات التدريبية متوسط 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 فتقل 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 تقل 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 فتراتنا من الجدول التالي.

### جدول (8)

خطة التوزيع الزمني فترات و مراحل دورة تدريبية كبرى "سنوية" للكبار علي 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 لأخري، 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 علي سلسلة أعمال 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 علي الدورات التدريبية المتوسطة "شهرية" والدورات التدريبية الصغرى "أسبوعية"**

دور تدريبية كبرى ذات قمة "موسم" واحد						
مراحل الخطة التدريبية				فترات الخطة التدريبية		
المدة بالأسبوع	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 مرحلتها تنقسم لدورات تدريبية صغرى "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 تجهزته علي مواجهة الأعباء التدريبية و لذا فحجمها كبير تشتمل علي 16 دورة تدريبية صغرى "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 صغرى "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 صغرى "أسبوعية" تقريباً و تبدأ أول شهر أبريل.

- **المرحلة الرابعة: المسابقات:** و تهدف للمحافظة علي الحالة التدريبية المثلي لتحقيق أعلى مستوى إنجاز في نهايتها و تشتمل علي 6 دورة تدريبية صغرى "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 صغرى "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 صغرى "أسبوعية" تقريباً و تبدأ في شهر سبتمبر.

#### العوامل المؤثرة في تكوين الدورات التدريبية الصغرى:

تشتمل كل دورة تدريبية صغرى 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 علي 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 الصغرى و حملها التدريبي في خطة التدريب التدريب المتوسطة و الكبرى، و يتضح التوزيع الزمني لفترات و مراحل دورة تدريبية كبرى ذات قمتين من الجدول التالي.

## جدول (10)

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

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

من الجدول يتضح اختلاف مدة الدورة التدريبية الشتوية الزمنية لكل من فتبداً 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 أحمالها التدريبية المناسبة طبقاً 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

الكبري 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 المدى "أربع سنوات"						
1	الدورة التدريبية الكبرى "السنوية"				الدورات		
الدورة التدريبية المتوسطة "الفترية"							
3	الإنتقالية		المنافسات		الإعدادية		الفترة
12	1		5		6		مدة الفترة بالشهر
6	الاجبائية		المسابقات	قبل	الخاصة	العامّة	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 مستوي 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 الأولى 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 أساسية مؤثرة أو بنائية خاصة:

تستخدم في المرحلة الثانية لإعداد و تهدف تدريباتها للتأثير بصورة مباشرة علي استثارة عمليات التكيف الحيوي، الإرتفاع بقدرات اللاعبين/اللاعبات التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس، و لذا تشتمل علي مجموعات من الأحمال التدريبية تزداد شدتها تدريجياً 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 تندعيم 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 / اللاعبين 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 السنية و الفروق الفردية للاعبين / اللاعبين 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 أعماله 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 أعماله التدريبية بصورة مباشرة أو الغير مباشرة لتحقيق عدة أهداف بالوحدة التدريبية الواحدة بالدورات التدريبية الصغرى "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 وفقاً 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 محتوي 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 أعمالها 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 أعمالهم مع توفير علاقة مثالية بين كل منهم بحيث يضمن استمرار تتابعها عبر المدي الزمني المحدد لتنفيذها.

و يجب اختيار محتويات حمل التدريب و تشكيل معدله للدورات التدريبية الصغرى (الإسبوعية) بحيث تمثل نوعية الدورات التدريبية المتوسطة التي تنتمي لها (مدخلية، بنائية خاصة، متابعة... الخ)، و توجيه أعمالها التدريبية بأحد أساليب توجيه الحمل التدريبي (متعددة الإتجاه أو ثنائية الإتجاه أو وحيدة الإتجاه، كما يجب تنوع محتويات الحمل التدريبي و عدم التركيز علي جزء معين، و الا تتعدي 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 لفروقهم 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 أعمال 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 أعمال تدريبية قصوي طوال مدة الدورات التدريبية المصغرة "اليومية" و الصغرى

"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.

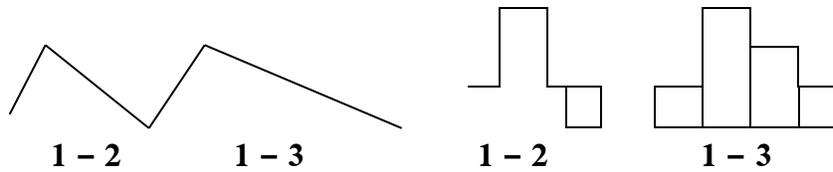
و بناء عليه يجب التقدم التدريجي المتسلسل بالحمل التدريبي عبر المدي الزمني المحدد لتنفيذها خلال الدورة التدريبية السنوية و دوراتها التدريبية المتوسطة "الشهرية" و الصغرى "الإسبوعية" و المصغرة "اليومية" و وحداتها و بشكل تموجي وفقاً لنظام المسابقة لبناء إيقاع حيوي للاعب سليم يناسب نظام المسابقة و في نفس 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 صغرى "إسبوعية" اعدادية داخل دورة متوسطة "شهرية" أحمالاً قصوي، و لكن يمكن أن تحتوي دورة صغرى "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.

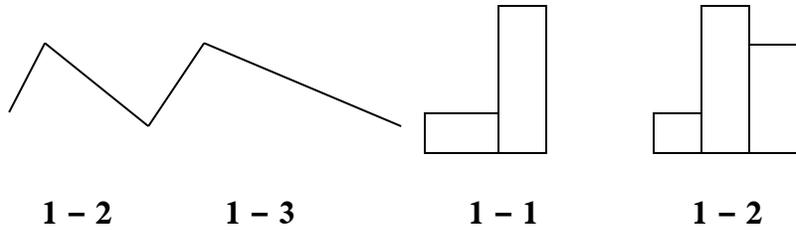


شكل (5)

أ - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريب أثناء مرحلة الإعداد العام

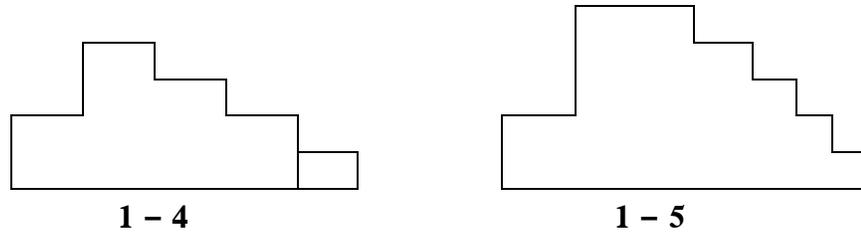


ب - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريب أثناء مرحلة الإعداد الخاص



### ج - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريب 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 للاعب 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.



### د - تشكيل معدل الحمل لمرحلة التدريب 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									
اجبابة			المسابقات			قبل المسابقات			الخاصة "مؤثرة"						العامة "مدخلية"			
سلبية	ثابتة	متغيرة	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
			*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
					*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#	*	#
					#	#	*	*	#	*	-	#	*	-	#	*	#	-
					-	-	*	-	-				-	#	*	#	*	-
*	#	*			-	-	-	-	-				-	#	*	*	*	#
#	*	#			-								-	#	*	*	*	#
			-	-	#	*												*

شكل (6) توزيع معدلات مكونات الحمل التدريبي لدورة تدريبية ذات قمة.

3- الإنتقالية			2- فترة المسابقات						1- فترة الإعداد					
إيجابية		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					
إيجابية		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 بالتدرج 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 على المرحلة التدريبية و العمر الزمني.

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

و فيما يلي نماذج لدورات تدريبية صغيرة (اسبوعية) كل منها يمثل مرحلة من فترات الخطة الزمنية للمرحلة التدريبية التخصصية 14-16 سنة 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	السبت	الإحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	اليوم								

شكل (9)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغيرة 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	السبت	الإحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	اليوم								

شكل (10)

توزيع دورة الحمل التدريبي لدورة صغيرة خلال مرحلة الإعداد العام

يتضح من الشكل أن دورة يوم الجمعة زادت شدتها للقصوي دورة الثلاثاء بشدة عالية، 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	الأحد	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	الإثنين	الأحد	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.

## خامساً: الوحدات التدريبية و برامجها

### مقدمة:

في هذا الصدد هي جزء رئيسي يمثل شكل تنظيمي أساسي في تكوين برامج الدورات التدريبية المصغرة (اليومية) لتوجيه محتوى و طرق و أساليب التدريب بالتأثير الغير مباشر أو المباشر علي قدرات اللاعب/اللاعب وفقاً لنوع النشاط الممارس و موقع الوحدة التدريبية من الدورة التدريبية الصغرى و المتوسطة لتحقيق أهداف الدورات التدريبية.

### أنواع و أجزاء و مكونات و محتويات الوحدات التدريبية:

بناء علي تصنيف نوعية الدورات التدريبية المتوسطة و الصغرى و المصغرة و فترات و مراحل خططهم الزمنية سواء اعدادية أو منافسات أو استشفائية، فإن الوحدات التدريبية تتبع و تتماثل تماماً مع ما تنتمي له من دورات تدريبية.

كما أن عددها و زمن ساعاتها التدريبية يتوقف علي الحالة التدريبية للاعبين و الأهداف المراد تحقيقها، و لذا يتراوح عددها أسبوعياً من 2- 12 وحدة، و قد تزيد إلي 15 وحدة تقريباً، و زمنها يتراوح من 3- 30 ساعة ، و قد تزيد إلي 35 ساعة أسبوعياً تقريباً.

### أولاً: أنواع الوحدات التدريبية: تقسم لعدة أنواع كما يلي:

#### أ- أنواع الوحدات التدريبية بناء علي أهدافها:

1- وحدات تعليمية: تهدف لإكساب اللاعب / اللاعب خبرات جديدة كمهارة أساسية أو خطة لعب أو معلومات معرفية في مجال النشاط الممارس.

2- وحدات تدريبية: تهدف لتنمية و تطوير ثم تثبيت و استقرار متطلبات الأداء المهاري أو الخططي و وجبات إعداد اللاعب، باستخدام وحدات ذات اتجاه واحد أو متعدد، مع اختلاف مكونات أحمالها التدريبية و تزداد أهمية النسبية لاستخدام الوحدات و حيدة الإتجاه كلما زاد مستوى الرياضي وتبعاً لمرحلته التدريبية و الخطة التدريبية.

3- وحدات تعليمية تدريبية: تهدف لإكتساب مهارة جديدة مع اتقانها و تثبيتها بالتدريب عليها و تتميز بتحقيق هدفين في ذات الوقت، و يزداد استخدامها أثناء المرحلة التدريبية الثانية من الخطة

طويلة المدى، و خلال فترة الإعداد الخاص في خطة التدريب الموسمية.

**4- وحدات استشفائية:** تهدف لاستئارة عمليات الاستشفاء بأداء أنشطة متنوعه أو رياضية بأحجام قليلة و شدد منخفضة للتخلص من التعب تراكم اللاكتيك الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة، أو براحة سلبية لإعادة انتاج و تخزين مصادر انتاج، مما يوفر القدرة علي نجاح عمليات التكيف و التعويض الزائد لأجهزة اللاعبين، و يراعي استخدامها بعد فترات التدريب القصوى أو الوحدات التدريبية ذات الأحمال كبيرة، و في اليوم السابق و اللاحق للبطولة مباشرة، و تطبيق أكثر من وحدة تدريبية في اليوم التدريبي الواحد الحالات التالية.

**5- وحدات نموذجية:** تهدف للإعداد المتكامل للاعبين في ظروف تماثل نفس ظروف أداء المنافسة الرئيسية، و لذا تستخدم في الفترة التي تسبق المسابقة، و مع لاعبي المستوى العليا و أيضاً الأنشطة الرياضية التوافقية، و الألعاب والمنازلات.

**6- وحدات تقويمية:** تشمل مجموعات اختبارات و مقاييس تطبق و تسجل نتائجها مرحلياً قبل الموسم و خلاله لمقارنة فعاليات عمليات الإعداد بين وحدات فترات و مراحل الخطة السنوية سلامة مسارها للتحكم فيها بالمحافظة عليها أو تعديلها، كما تستخدم في نهاية الموسم التدريبي للتعرف علي نقاط القوة لتعزيزها و الضعف لمعالجتها، و لذا فهي هامة في مراحل التدريب طويل الأمد.

### ب- أنواع الوحدات التدريبية بناء علي إتجاه تأثيرها:

**1- وحدات تدريبية وحيدة الاتجاه:** تتجمع فيها محتويات و مكونات حملها التدريبي لتحقيق هدف واحد كأكتساب أو تنمية صفة بدنية أو فنية واحدة، و يراعي عند تطبيقها اختلاف هدف كل وحدة عن الأخرى و تنوع طرق و وسائل التدريب و الإستشفاء بمعدل و تناسق و فترات راحة يضمننا تموجية (ارتفاع و انخفاض) حمل التدريب و مواجهة التعب للإستمرار في بذل الجهد، و تستخدم مع لاعبي المستويات العليا، و لا تستخدم لتأهيل اللاعبين بعد الإصابة أو بعد الانقطاع عن التدريب.

### طرق تشكيل وحدات التدريب وحيدة الاتجاه:

- **التشكيل الثابت:** هو تكرار تنفيذ وحدة تدريبية لتنمية هدف ما بصفة دائمة في البرنامج التدريبي دون تغيير بنفس محتوياتها و حملها التدريبي و نفس الطرق و الوسائل و الأدوات و الأجهزة المستخدمة .

- **التشكيل المتغير:** ويتم بتثبيت هدف الوحدة و تغيير محتويات و طرق و وسائل التدريب أو الأدوات و الأجهزة المستخدمة في كل وحدة.

- **التشكيل المركب:** يستخدم أنواع مختلفة من محتويات و طرق و وسائل تدريب و أدوات و أجهزة متنوعة في ذات الوحدة التدريبية.

2- **وحدات التدريب ثنائية و متعددة الاتجاه:** تشتمل كل وحدة ثنائية الاتجاه على هدفين (تنمية صفتين) تستخدم مع اللاعبين المتقدمين و الصفوة، أما الوحدة متعددة الاتجاه فتشتمل علي أكثر من هدفين (تنمية عدة صفات) ، و غالباً تستخدم مع اللاعبين المبتدئين و الناشئين.

#### **ترتيب محتوى أهداف الوحدات ثنائية و متعددة الاتجاه:**

في هذا الصدد يقسم الجزء الرئيسي لوحدة ثنائية الإتجاه لقسمين و متعددة الاتجاه لثلاثة أقسام فأكثر تبعاً لعدد اتجاهات أهدافها كتنمية عدة صفات بدنية و فنية، مما يتطلب ترتيب محتوى تدريباتها و وضعها في أقسام متتالية أو متوازية بحيث تضمن إستعادة الشفاء، و فاعلية مكونات حملها التدريبي و تأثيره علي تحقيق إتجاه أهدافها، و لذا يجب اختيار الترتيب المناسب، و تحديد الحجم المناسب لكل قسم منها و مدي تناسبه مع احجام الأقسام الأخرى تبعاً لهدف كل مكون.

#### **\* طريقة الترتيب المتتالي للوحدات ثنائية و متعددة الاتجاه:**

يتم بها تشكيل أقسام الجزء الرئيسي للوحدات ثنائية و متعددة الاتجاه، و هي تستخدم مع المبتدئين و الناشئين (قليلي الخبرة) و في بداية الموسم التدريبي و بعد الانقطاع عن التدريب أو لاستعادة الشفاء بين الوحدات وحيدة الاتجاه و يتم الترتيب المتتالي بمراعاة ما يلي:

- وضع تدريبات المهارات الفنية و التوافق تركيز الانتباه ثم تدريبات تنمية المهارات الخطئية في القسم الأول من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية قبل تأثير نواتج التعب السلبي علي تلك الإتجاهات.

- توضع تدريبات السرعة في القسم الأول من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية فتدريبات القوة ثم تدريبات التحمل بأنواعه المختلفة إذا لم توجد أهداف أخرى.

- توضع تدريبات تنمية التحمل بأنواع (اللاهوائي الفوسفاتي، فاللاهوائي هوائي ثم الهوائي) في بداية القسم الأول من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية و بنفس الترتيب إذا لم توجد أهداف أخرى.

- أما إذا وجدت أهداف أخرى كتدريبات تطوير المهارات الفنية و تدريبات تنمية السرعة فتوضع

تدريبات تنمية التحمل في القسم الأخير من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية لأن التحمل يعمل علي مقاومة التعب و بنفس الترتيب المذكور.

**ملحوظة:** يجب مراعاة ما جاء سلفاً عند ترتيب تشكيل اتجاه أهداف الوحدات ثنائية (هدفين) و متعددة الإتجاه ( أكثر من هدفين) .

#### \* طريقة الترتيب المتوازي للوحدات ثنائية و متعددة الإتجاه:

يستخدم مع وحدات مراحل الإعداد الأولي لزيادة حجم حمل التدريب و ذلك بتشكيل أقسام الجزء الرئيسي لتلك الوحدات بمراعاة توازي ترتيب محتوى أهدافها لتنمية أكثر من صفة بدنية أو فنية خاصة الصفات البدنية المدمجة كقدرة ما ( كمركات القوة و السرعة و التحمل)

#### ج- أنواع وحدات التدريب بناء علي شكل تنفيذها: قسمها (هارا:1971) كما يلي:

1- **الوحدة الفردية:** تستخدم مع لاعبي المستويات العليا و الصفوة، و ينفذها لاعب واحد يطبق خلالها حمل تدريبي مقنن بدقة طبقاً لحالته التدريبية مما يزيد ثقتة بنفسه ، و ينفذها في مواعيد مناسبة لظروفه مما يساعده علي تنظيم وقته، الا أن عيبها عدم وجود عامل المنافسة.

2- **الوحدة الجماعية:** يؤديها عدد من اللاعبين في وقت واحد لاستثارة عامل المنافسة بينهم الا أن عيبها صعوبة تقنين أحمال التدريبية بدقة.

3- **الوحدة الموحدة:** تستخدم تدريبات موضوعة يطبقها جميع اللاعبين في وقت واحد مما يسهل علي المدرب توجيههم.

4- **الوحدة الحرة:** يؤديها لاعبي المستويات العليا و الصفوة، بأسلوب تشكيل الترتيب الثابت، أو تشكيل الترتيب .

#### ثانياً: أجزاء و مكونات الوحدة التدريبية:

نظراً لأن الحالة التدريبية الوظيفية و النفسية متغيرة قبل و أثناء و بعد تنفيذ الوحدة التدريبية لأن أجزائها تمر بمرحلة إنفعال و استثارة قبل العمل فمرحلة التفاعل لزيادة القدرة علي الأداء في بداية الوحدة التدريبية فمرحلة ثبات نسبي للأداء ثم انخفاض القدرة علي الأداء و الإنتاج، لذا تقسم الوحدة التدريبية لثلاثة أجزاء أو مكونات زمنية يختلف محتوى و معدلات الحمل التدريبي لكل منها ليلائم

أهدافها .

### 1- الجزء التمهيدي (الإعدادي- الإحماء- التسخين):

يشكل الجزء الإستهلاكي للوحدة التدريبية و يهدف لتقديم أفضل تهيئة يحل بها اللاعب واجبات التدريب أو المباراة التالية و زمنه من 10- 20%، من زمن الوحدة، ونظراً لإرتباط زمنه بمحتوي الجزء التالي و طبيعة الممارس فقد يستغرق وقتاً أطول، كاشتغال الجزء الرئيسي علي تدريبات لتنمية السرعة أو القوة العضلية فيصل الجزء الاعدادي إلي 20 - 40 دقيقة لتلافي اصابات العضلات و الاوتار، و عموماً يستغرق هذا الجزء 5/1 زمن الوحدة التدريبية الكلي حوالي 15- 30 دقيقة.

### أهداف الإحماء الوظيفية:

- رفع درجة حرارة عضلات الجسم
- خفض درجة اللزوجة بالمفاصل، و إكساب العضلات القابلية للانقباض و الإسترخاء و المطاطية المطلوبة لأداء الواجبات الحركية وحدة التدريب أو المباراة.
- تهيئة الجهاز العصبي العضلي للإستجابات السريعة لمثيرات التدريب.
- تنبيه العضلات الخاملة للمشاركة في الإنقباضات العضلية.
- العمل علي فاعلية الجهاز الدوري التنفسي لزيادة عدد مرات التنفس و عمقاً لزيادة التهوية الرئوية، و اتساع الأوعية الدموية لتسهيل انسياب الدم للعضلات، و تسريع ضربات القلب لزيادة حجم الدم المدفوع للعضلات لمدتها بالأكسوجين اللازم للإنقباض و الإنبساط العضلي و تحسين الإيض الهوائي لخفض فقر (اكسيما) الدم في النسيج العضلي.
- زيادة الإستعداد العقلي و النفسي لزيادة التركيز و الإنتباه للوصول للاستثارة الإنفعالية لأداء الواجبات الحركية العامة و الخاصة بنوع الرياضة الممارس.
- زيادة فاعلية العمليات العقلية لفهم و أستيعاب نظام الإتصالات مع المدرب لتكوين إطار مرجعي للتغذية الرجعية لتنفيذ الأفعال المطلوبة.

### تخطيط الإحماء:

يجب أن يراعي الأراء المتعددة لوضع هيكل مكونات محتويات أنشطته و تدريباته لتحقيق شمولية و فردية العمل و مقابلة احتياجات اللاعب/ اللاعب لتمكينه من الأداء خلال أجزاء الوحدة التدريبية، و لذا تتخذ مجموعة قرارات تحدد إجراءات وضع و تكوين و بناء و ترتيب تنفيذ محتويات أنشطة و تدريبات الإحماء وفقاً لما يلي:

### أهم مبادئ إعداد و تنفيذ الإحماء:

- **الأهداف التدريبية:** تؤدي لاختلاف محتويات الإحماء و زمنه كمثال لتحقيق الغرض من تدريب السرعة يتطلب وضع تدريبات إحماء تعد الجهاز العصبي العضلي لردود الأفعال و الإنتقاضات العضلية السريعة بمستوي توافق مرتفع، أما إذا كان الغرض لتدريبات التحمل فتوضع تدريبات لإعداد و تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و زيادة القابلية لإنتاج الطاقة و عدم استنفادها كالجري المستمر من 5-15 دقيقة بشدة منخفضة.

- **مرحلة التدريب:** تختلف محتويات التدريب تبعاً لمتطلبات الفترات التدريبية و مراحلها العامة و الخاصة في الخطة التدريبية وفقاً لما يلي:

- \* **التدرج:** زيادة مكونات الحمل التدريبي و نوعية تدريباته من فترة ، و من مرحلة تدريبية لأخرى.
- \* **الفروق الفردية:** تتناسب محتويات الإحماء لنوع الممارسين و عمرهم الزمني و البيولوجي و التدريبي و استعدادتهم و قدراتهم.
- \* **التكامل:** بين الإعداديين العام و الخاص بما يتلائم مع الهدف منفردة و مرحلة التدريب الموضوعية للوحدة التدريبية.

- **الظروف البيئية المحيطة بالأداء:** تؤثر الظروف الجوية للطقس كدرجة الحرارة و الرطوبة، و الأمطار و الإرتفاع أو الإنخفاض عن مستوي سطح البحر علي حجم الإحماء و نوعيته كزيادة مدته في الجو البارد و العكس في الجو الحار.

- **التنوع:** تعدد محتويات و تدريبات الإحماء ما بين استخدام وسائل مساعدة و أدوات أو بدون يزيد الرغبة و التشويق و فاعلية أداء تدريبات.

### - مكونات الجزء التمهيدي (الإعدادي):

- **المكون التنظيمي:** و يشمل مقابلة اللاعبين / اللاعبين و يهدف لبيان أهداف الوحدة التدريبية الحركية أو البدنية أو نفسية أو التربوية أو المعرفية و المعلوماتية عن الأجزاء و المكونات التالية.

### - الإعداد (الإحماء - التسخين) العام:

و يهدف لرفع درجة استعداد أجهزة الجسم العضوية للاعب لتقبل الممارسات الرياضي و البدنية و العقلية و النفسية، و اكساب الجهاز الحركي القدرة علي الاستثارة و الاسترخاء و الاستطالة العضلية، و تهيئة الجهاز الدوري التنفسي بزيادة معدل نبض القلب و دفع الدم و اتساع الأوعية

الدموية و التهوية الرئوية و تحقيق الاستثارة المطلوبة للأداء التالي.

و لذا يحتوي علي تدريبات التلين و تشمل الحركات الأساسية العامة كالمشى و الجرى و الوثب ...ألخ بانواعها المختلفة، و تدريبات المرونة و الإطالة و التوافق و القابلية الحركية و التدريبات البنائية العامة.

#### - الإعداد (الإحماء- التسخين) الخاص:

يأتي بعد الإعداد العام مباشرةً و يهدف لتهيئة اللاعب لتلافي الاصابات و استنفاد الطاقة، و الاستجابة بالاستثارة المناسبة لتقبل أجهزة الجسم متطلبات السلوك الحركي الرئيسية البدنية و الوظيفية و المهارية و الخطئية في الجزء التالي للوحدة التدريبية اليومية أو المباراة و يتشكل من تدريبات لاعداد اللاعبين لمقابلة متطلبات الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

و لذا يشتمل علي تدريبات خاصة للمجموعات العضلية المشاركة في أداء الأفعال الحركية، و تدريبات بدنية حركية تدمج بالتدرج كالعدو للقطع فأداء مهارة ما على أن يتخلل و يعقب الأداء فترات راحة و تدريبات إطالة و تطبيق التدريبات باستخدام نماذج فردية أو زوجية أو جماعية و يفضل استخدام الأدوات المستخدمة في النشاط، و علي المدرب تشكيل مكونات حملها بدقة بطريقة منظمة و متدرجة و هو ما يسهم بطرق غير مباشرة في الرقي بالمستوى المهاري و البدني.

#### الإحماء للمسابقة أو المباراة:

يختلف عن إحماء التدريب نظراً لضغوط المنافسة الواقعة علي اللاعب و المؤثرة علي حالتهم العصبية و النفسية التي تسبق المسابقة كحمي البداية، و تأثير الزملاء و المنافسين، و الظروف البيئية المكانية و الجوية و الزمانية للمنافسة، و الوقت المتاح للإحماء قبل المنافسة، أو تغيير اللاعبين أثناء المباراة بين أشواطها أو بين أداء المحاولات.

و يجب وضع خطة إحماء من كلا نوعيه (العام و الخاص) بمراعاة ما سبق و مستوي الحالة التدريبية للاعبة/اللاعب و طبيعة المنافسة للتحكم في حالة اللاعبين البدنية و الحركية و الوظيفية و النفسية و العقلية و درجة الإثارة المناسبة لبدء المنافسة.

#### الإحماء العام للمنافسة:

يبدأ قبل المسابقة بوقت مناسب قد يصل إلي 90 دقيقة قبل المسابقة تبعاً لحالة اللاعب النفسية

لضبط درجة استثارته بالخفض و التثبيط للاعب المتوتر ذو الحماس الزائد الذي قد يفقده التركيز، و العكس الهاديء جداً يحتاج لرفع درجة استثارته ليعود كل منهما لحالة الاستثارة المناسبة لبدء المنافسة، و لذا يحتوي علي كل أو بعض عناصر الإحماء العام السابقة و قد تستخدم بعض المهارات النفس عقلية للتدفئة أو لخفض التوتر أو العكس.

**الإحماء الخاص للمنافسة:** يطبق و بنفس أدوات النشاط الممارس لاسترجاع أهم مكوناته الحركية بمسافات محدودة و زمن قصير في نفس مكان المنافسة، و تستخدم بعض المهارات النفس عقلية لاسترجاع خطة العب و تذكر اللاعب لدوره فيها.

## 2- الجزء الرئيسي:

في هذا الصدد يستغرق هذا الجزء ما بين  $3/2$  إلى  $4/3$  من زمن الوحدة التدريبية، و يهدف لتحقيق الهدف أو الأهداف الأساسية للوحدة التدريبية و هي تشكيل و بناء أو تنمية و تطوير أو تثبيت و استقرار مكونات الحالة التدريبية الفنية (المهارية - الخطئية) و البدنية و العقلية و الاستشفاء من أعباء تدريباتها، و لذا يتوقف علي هذا الجزء تصنيف أنواع الوحدات التدريبية السابق ذكرها.

**تخطيط الجزء الرئيسي:** و هو يشكل التحدي الحقيقي لكفاءة المدرب العام للتخطيط لأنشاء و وضع مكوناته تراعي الآراء العلمية المتنوعة لتحقيق عمل يقابل استعدادات اللاعبين باستخدام إجراءات عديدة لتنفيذ مجموعة تدريبات تمكن اللاعب من الأداء الجيد للأفعال الحركية و متطلباتها البدنية و الوظيفية و النفسية تبعاً للنشاط الرياضي الممارس.

و لذا فتخطيطه يبني هيكل محتويات أساسي يشتمل أنشطة و تدريبات متنوعة ملائمة لنوعية و طبيعة النشاط الرياضي الممارس، و مستوي قدرات اللاعبين و أهداف الفترات التدريبية، و توقيت تنفيذ تعليماتها ، و لذا يجب مراعاة عدة اعتبارات لتكوين و بناء و ترتيب أهمها ما يلي:

- **الإعتماد علي المعرفة و العلوم الرياضية:** يجب المام المدرب بالمعارف و القوانين العلمية و الطبيعية للعلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي للبحث المستمر عن أفضل طرق و وسائل و خطوات حل مشكلات مواقف التدريب و بيئة مما يتيح فهم الشروط الداخلية و الخارجية للأداء الفني و متطلباته حتي يتمكن من تحديد أهدافه و ترتيب محتوياته حسب الأهمية النسبية لكل منها للإرتقاء بالحالة التدريبية للاعبين للوصول لأفضل مستويات الإنجاز.

- **الأهداف التدريبية:** تتبثق من تعدد الأنشطة الرياضية و تنوع معارفها و متطلبات أدائها الفنية و المهارية و الخططية و البدنية و الوظيفية و النفس عقلية و اختلاف محتوى تدريباتها و زمن تحقيق كل منها ، و لذا يجب التخطيط الجيد لتحديد الأهمية النسبية لأهداف الجزء الرئيسي.

- **مراحل خطة التدريب:** تختلف محتويات الإعداد الفني تبعاً لمتطلبات فترات و مراحل التدريب في خطة التدريب لاختلاف متطلبات كل منها.

- **المرحلة التدريبية:** يمر اعداد اللاعبين للوصول للمستوي العالمي و الأولمبي بمراحل تبدأ بمرحلة التدريب الأساسي (الحضانة و التوجيه) فمرحلة تدريب المتقدمين و الصفوة، ثم مرحلة تدريب المستويات العليا (الدوليين)، و لذا تختلف أهداف و محتويات كل مرحلة لأختلاف متطلبات كل منها.

- **التحليل العلمي للمهارات الرياضية:** يجب أن يتعرف المدرب علي الأسس الميكانيكية و التشريحية الكمية و الكيفية للمهارات الرياضية المستخدمة في النشاط الرياضي الممارس لفهم علاقات و متعلقات الأداء الفني لكل منها حتي يتمكن من اعداد تدريباتها التخصصية وفق مساراتها الزمنية و المكانية الصحيحة، و كيفية استخدام جسمه أو أجزاءه القوة اللازمة لأداء مهارة ما تبعاً لنوعيتها و هدفها و بالتالي تقويمها و اصلاح نقاط الخطاء و ضعف الأداء، و لذا يجب المام المدرب بالأسس الحركية العلمية التالية.

\* **اتجاه الفعل (السلوك) الحركي:** يختلف إتجاه حركة جسم اللاعب أو أجزاءه تبعاً لهدف المهارة المطلوب تحقيقه لحل مشاكل البيئة القانونية للنشاط الرياضي الممارس كاتجاه التصويب في كرة اليد يكون للأمام، أما في كرة السلة يكون لأعلي و للأمام، و في الحركات التمهيدية في بعض حركات الدائرية في الجمباز و السباحة يكون عكس اتجاه الحركة الرئيسية و لذا يجب التعرف علي رد فعل القوي المؤثرة اتجاه الفعل الحركي لإعداد تدريباته .

\* **كمية القوة المنتجة لأداء الفعل الحركي:** كمية القوة المنتجة من جميع المفاصل المستخدمة في النظام الحركي التقليدي للجسم أو أجزاءه تقود لقوة نهائية كبيرة، و يتضح ذلك في عمل المفاصل المدعمة بالعضلات الكبيرة الموجودة في الجزء السفلي من الجسم يأتي قبل عمل المفاصل المدعمة بالعضلات الصغيرة الموجودة في الجزء العلوي عند نهايات الذراعين.

و لذا يتبع هذا الأساس لإعداد تدريبات للاستخدام المفاصل بتسلسل و تتابع و ترابط بدون

خفض أو كسر الحركة لزيادة سرعة الجسم أو الأدوات كما في معظم الأفعال الحركية في الأنشطة الرياضية.

\* **توقيت و إيقاع الفعل الحركي:** يجب إمام المدرب بخصائص الفترات المشددة (الإتصال بالسطح) و المخففة ( فقد الإتصال بالسطح)، و التعرف علي أوضاع الإتصال و زمنه و قوته و مدي إمتداد المفاصل لتحقيق أفضل دفع يتغلب علي القوي المضادة و يعطي أنسب وضع لفترة فقد الإتصال، مما يمكنه من إعداد تدريبات تحقق أفضل استخدام لتتابع حركة المفاصل و في الوقت المناسب لتلك الخصائص لإتمام أداء اللاعب للأفعال الحركية للمهارة.

\* **أهمية ثبات الحركة:** تبدأ جميع الأفعال الحركية للأنشطة الرياضية كركلات البداية أو الجزائية في الألعاب الجماعية و البدء في الألعاب الأساسية (جمباز-سباحة - قوي)، و تنتهي بوضع ثبات للمحافظة علي إتزان الجسم رغم اختلاف شكلة من فعل حركي لآخر و من رياضة لأخري تبعاً لأهميته في التقويم كما في نهاية الجمل الحركية في الجمباز للمحافظة علي اتزان الجسم و أيقاف سرعة حركة الجسم و مقاومة الحركات المضادة كمسابقات الرمي أو اكتساب مسافة كنهاية الوثب الطويل أو تلافي الإصابة في الأنشطة السريعة المفاجئة، أو لاكتساب طاقة وضع كأساس لإكساب الجسم طاقة كالبدء في السباحة و العدو .

و عليه يجب امام المدرب بالهدف من الثبات في رياضته التخصصية و أهم عوامل بناء قواعد الارتكاز كخلاف نقاط اتصالها بالسطح، و وضع مركز الثقل الذي يتمحور حوله توزيع و زن الجسم و أجزاءه المناسب لأداء متطلبات الفعل الحركي المطلوب.

و علمياً كلما زادت نقاط إتصال الجسم بالسطح وقع مركز الثقل في منتصف محاور الجسم و قريباً من قاعدة الإرتكاز يكون الإرتكاز أكثر ثباتاً، و العكس، لذا يلم المدرب بتلك الأسس العلمية للإرتكاز حتي يتمكن من اعداد تدريبات الثبات المناسبة للنشاط الرياضي الممارس.

\* **طول و سرعة الأفعال الحركية:** علمياً توجد علاقة عكسية بين مسافة مسار أداء الفعل الحركي و سرعته بمعني انخفاض سرعته، و هذا يعني وجود علاقة طردية بين طول مسافة الأداء و زمن الأداء كسباحة المسافات القصيرة زمنها أقل و العكس المسافات الطويلة.

أما بداية مسار الأفعال الحركية من أوضاع ثابتة تكون بطيئة في البداية و تزداد سرعته تدريجياً نتيجة العلاقة المباشرة أوضاع بداية الفعل الحركي و تعاقب مكوناته حتي الوصول للسرعة النهائية المطلوبة لتحقيق هدف الحركة كبداية السباحة أو العدو.

و قد تكون حركات انتقالية أو دورانية تمهيدية للوصول للسرعة النهائية كمسابقات الرمي و مهارات التصويب، لذا يجب التعرف عليها لاعداد التدريبات المناسبة لطول مسارات الأفعال الحركية و معدل سرعتها و زمن أداء كل منها مما يسهل عملية تقنينها.

\* **كمية الحركة الدائرية:** الحركة الدائرية هي دوران شيء ما (الجسم و أطرافه) حول شيء آخر (محاور الدوران) و قد تكون محاور داخلية كمركز ثقل الجسم كالدورات الهوائية الأمامية أو الخلفية في الجمباز الأرضي و الناتجة عن القوة المركزية المطبقة علي الجسم لحظة الإرتقاء فتدور حول الخط الذي يقع عند نقطة الإرتقاء الرجل أو الرجلين لكمية حركية لكل الجسم للأمام أو الخلف حسب إتجاه الإرتقاء.

و قد تكون محاور خارجية عند نقطة اتصال أطراف الجسم بأداة ما و تنتج الحركة الدائرية من القوة المركزية المحولة لكمية حركية تحقق الدوران، و غالباً تبدأ بحركات تمهيدية عكس اتجاه الدوران كالمرجحة للخلف ثم الدوران أماماً علي العقلة، و لذا يحدد المدرب أجزاء الجسم المسهمة في توليد و تحويل كمية الحركة للجسم لتحقيق اتجاه الحركة الدائرية المطلوب ، و اعداد التدريبات المناسبة.

\* **توقيات توقيات سرعة الحركة الدائرية:** تتابع أوضاع الحركات الدورانية للجسم و مرونة المفاصل و إطالة عضلات أطرافه تنتج كمية حركة تزيد أو تنقص سرعة الأدوات أو الجسم في الحركات الدائرية في التوقيت المناسب كالإرتقاء فتتابع الحركات الدورانية ثم نهايتها.

و تظهر قدرة المدرب في اعداد تدريبات بتغيير كميات القوة للحركات الدائرية مع تتابع أوضاع الجسم و أطرافه في التوقيت المطلوب كزيادة إطالة الأجزاء المسهمة في الحركة أو تقدم أجزاء من الجسم لزيادة مقاومة الحركة، أو تدريبات بتقصير أجزاء الجسم بتقريبها من محاور الحركة لخفض مقاومة الحركة و بالتالي زيادة سرعتها.

- **تحديد و تشكيل مكونات الحمل التدريب:** يجب المام المدرب بمكونات الحمل و العلاقة بينهم حسب طبيعة النشاط ليتمكن من تقنين التدريبات الفنية و البدنية العامة و الخاصة و التخصصية

بتشكيل الحمل المناسب

- الإلمام باستخدامات أساليب توجيه الحمل التدريبي: يجب المام المدرب بكل أسلوب و استخداماته بما سبق شرحه في هذا المجال.

### مكونات الجزء الرئيسي:

في ضوء ما سبق اتضحت أسس العمل و أهداف الوحدة التدريبية بأنواعها المتعددة، و فيما يلي سنتناول مكونات الجزء الرئيسي و هي:

### - الإعداد الفني:

في هذا الصدد يجب أن يتم الإعداد المهاري و الخططي في بداية وحدة التدريب بعد الإحماء مباشرة، يهدف تشكيل و بناء فتمية و تطوير ثم تثبيت و استقرار الوجبات الفنية (المهارية و الخططية) بنفس مساراتها الحركية الزمانية و المكانية وفقاً لسلم تطورها المناسب لكل مرحلة عمرية أو تدريبية، و لذا نبدأ في مرحلة الحضانة الرياضية (المبتدئين صغار السن) بالمهارات الأساسية كالجري و الوثب، و الحس حركية كحركة الجسم و أجزاءه في الفراغ و الإتجاهات المختلفة و بمثيرات متنوعة.

أما مرحلة التوجيه الرياضي (الناشئين صغار السن) فنبدأ بتنمية و تطوير الحركات الأساسية و المهارات الوسيطة كالمحاورة و التمويه لخطط اللعب البسيطة كالعاب الكر و الفر، فالأكثر تنظيماً كالألعاب المصغرة و الجمل الحركية البسيطة في مرحلة المتقدمين، ثم المهارات الكبيرة و الجمل الحركية المركبة و خطط النشاط الرياضي التخصصي بالتدرج و التكرار المعزز الموجب تبعاً لفترات و مراحل الخطة الزمنية و عمر اللاعبين الزمني و التدريبي لمرحلتني الصفوة و الدوليين.

وفي هذا الصدد فالإعداد المهاري يتم في وحدات تدريبية متكررة قصيرة و متقاربة خلال دورة الحمل الأسبوعية، و يبدأ بتعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل التدريبية مع التركيز على زيادة حجم الإعداد المهاري ، فتطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول لإستقرار و ثبات الأداء مع تدرج المزج بين تدريبات الإعدادين المهاري و البدني، و الإرتفاع بالعبيء التدريبي من 90 % - 95% خلال فترة الإعداد إلي 100% في فترة المسابقة.

أما الإعداد الخططي يطبق في بداية الوحدة التدريبية بعد الإحماء و غالباً بعد وصول اللاعبين

لمرحلة استقرار و ثبات الأداء المهاري علي أن يبدأ بالإعداد الفردي ثم الزوجي فالجماعي لإكساب اللاعبين وسائل تنفيذ خطط و كيفية ربطه مع الإعداد المهاري .

و يجب بمراعاة فترات و مراحل الخطة التدريبية و تدرج الإعداد الخططي من خططي عام فخاص ثم إعداد خططي مباشر للمنافسات و ربطه بالإعداد و البدني و النفسي، ثم تجربة الأداء الخططي للبيان مقدرة اللاعبين على تنفيذ الخطة في ظل نفس ظروف المنافسة.

### - الإعداد البدني:

في هذا الصدد فهو مكون هام يهدف لتشكيل و بناء فتنمية و تطوير ثم تثبيت و استقرار الوجبات البدنية العامة (الغير مباشرة)، و الخاصة و التخصصية فالتنافسية (المباشرة)، و لذا نبدأ في مرحلة الحضانة الرياضية (المبتدئين صغار السن)، و مرحلة التوجيه الرياضي (الناشئين صغار السن ببناء قاعدة شاملة لكل العناصر البدنية ، و بالتدرج يتم تتميتها و تطويرها بربطها بالحركات الأساسية كالجري فالوثب، و يجب الإهتمام بتلك الفترة لأنها تمثل قاعدة التنمية الخاصة و التخصصية.

أما مرحلتي التدريب (المتقدمين-الصفوة) فتبدأ بتدريبات لتنمية و تطوير العناصر البدنية الخاصة بالمجموعات العضلية المشاركة مباشرة في النشاط الرياضي الممارس، فتدريبات للعناصر البدنية التخصصية المرتبطة بالمسارات الحركية الزمانية و المكانية للأداء الفني للمهارات الرياضية و الخططية للنشاط التخصصي الممارس و في نفس اتجاهها.

و يجب مراعاة مبدأ التدرج و تموجية حمل التدريب، و الوصول للحد الخارجي لقدرات تبعاً للفروق الفردية و فترات و مراحل خطة التدريب الزمنية مع التأكيد علي عوامل الأمن و السلامة أثناء التطبيق، و الألتزام و المشاركة بوسائل إتصال وضحة عن طريق الحوار و المناقشة بين المدرب و اللاعب قبل و أثناء و بعد أداء التدريب.

### - الإعداد العقلي و النفسي

في هذا الصدد يعتبر أحد مكونات الجزء الرئيسي و يشغل 25% من زمنه بهدف تدعيم تشكيل و بناء، و تنمية و استقرار نواحي الإعداد الأخرى و تحفيز العمليات العقلية لتكوين اطار مرجعي عقلي صحيح و زيادة حدود التنافس و بناء الرغبة للبروز و الثقة في النفس و ضبط التوتر بالإسترخاء و التصور و الممارسة العقلية و الحديث الذاتي لإدراك التعليمات المنظمة للأداء الفني و تصور استنارته العصبية المماثلة لصورته الحركية.

### عناصر البرنامج الحركي:

- التهيئة البدنية: لزيادة قدرة التركيز علي متطلبات الأداءات الفنية للتدريب أو المسابقة.
- الاسترخاء: للتحكم في المؤثرات الداخلية و الخارجية لبيئة الأداء.
- التصور و الممارسة العقلية و الحديث الذاتي لحل مشكلات الأداء الفني و تكوين اطار مرجعي لها بالذاكرة الحركية.

### مراحل التدريب العقلي:

- تتطابق مع فترات و مراحل الخطة التدريبية الزمنية و أهدافها و لذا يقسم التدريب العقلي لثلاثة مراحل هي تمهيدية و رئيسية و ختامية.

### الخطة الزمنية للبرنامج التدريب العقلي:

رغم تعدد برامج الإعداد العقلي و عموماً تتراوح من 12-20 أسبوع بواقع 2-5 جلسات أسبوعاً بزمناً 25 % من زمن الوحدة التدريبية يخصص للإحماء 5-10 دقائق للتهيئة البدنية و العقلية قبل التدريب ، و 10-30 دقيقة للجزء الرئيسي يخصص منها 3-5 دقائق قبل تنفيذه لأسترجاع الأداء الفني المهاري، و أدوار اللاعبين في الأداء الخططي.

### جدول رقم (14)

#### توزيع محتويات التدريب العقلي علي فترات الدورة التدريبية.

الفترة		
الإعداد	المسابقات	الاستشفاء
تقييم القدرات العقلية	التهيئة البدنية عقلياً قبل التدريب أو المسابقة	الإسترخاء العضلي لأنتاج الراحة
تقييم سمات الموقف	إكتساب و استرجاع الأداء الفني عقلياً قبل التدريب	الإسترخاء العقلي لأنتاج الراحة
تقييم المهارات العقلية و النفسية	استرجاع الأداء الفني عقلياً و دور اللاعب قبل المسابقة	الإسترخاء العقلي العضلي لأنتاج الراحة
التهيئة البدنية عقلياً قبل التدريب	استرجاع حل مشكلات الأداء الفني عقلياً أثناء التدريب	استرجاع حل مشكلات الأداء الفني عقلياً
اكتساب و تنمية مهارات التدريب العقلي الأساسية	تثبيت المهارات العقلية النفسية الأساسية	-----
الإسترخاء العقلي لأنتاج الراحة	-----	-----

### 3- الجزء الختامي:

يستغرق من 5 - 10ق، و يهدف للعودة بمكونات الحالة التدريبية لحالة قريبة من الطبيعية و أهمها ما يلي:

#### \* الأغراض الوظيفية:

- تثبيط الحالة الوظيفية كخفض درجة حرارة الجسم و معدلي النبض و التنفس، و إعادتهم للحالة القريبة من الطبيعية.
- عودة النغمة العضلية لمعدلها الطبيعي أو القريبة منه.
- التخلص من بعض مظاهر التعب الناتج عن أعباء الحمل التدريبي.

#### \* الأغراض التربوية و النفسية:

- العودة لحالة التوازن البدني و النفسي و خفض التوتر.
- تنمية تواصل الحور بالإستماع فالمناقشة لأهم النقاط الإيجابية و السلبية و كيفية التغلب عليها و تعليمات ما سيتم في الوحدة التالية.
- تنمية الإلتزام بالعادات الصحية السليمة بعد التدريب.
- شكر اللاعبين و تودعهم قبل إنصرافهم.

#### محتويات الجزء الختامي:

يشتمل علي عدة تدريبات لاستعادة الشفاء أهمها الراحة الإيجابية كتدريبات الجري الخفيف (الدحذحة) و المشي مع تدريبات التنفس و انرجحات و المرونة، و الإسترخاء العضلي فالعضلي العقلي ثم العقلي.

#### العوامل الواجب مراعاتها عند تنفيذ الوحدة التدريبية:

- توضيح الأهداف و التعليمات المطلوب تحقيقها بلغة بسيطة سهلة.
- التأكد من فهم اللاعبين المطلوب تنفيذه من كل منهم.
- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة قبل التدريب عليها.
- تطبيق طرق و أساليب تدريب مناسبة لقدرات اللاعبين و تحقيق أهداف التدريبات المستخدمة.
- تحديد عدد اللاعبين و توزيعهم و أدوارهم في كل تشكيل عند تنفيذه.

- تطبيق كل تدريب حسب ترتيبه بالوحدة و في الزمن المخصص له.
- المحافظة علي جميع اللاعبين في نشاط و حيوية أثناء تنفيذ الوحدة.
- تحديد طريق اللاعبين و الأدوات المستخدمة و تنظيم وقت الأداء
- مشاركة اللاعبين في تنفيذ الأفعال الحركية باستخدام عدة مبادئ من بداية المهارة لنهايتها من البسيط للمركب، و بتوقيت بطيء لسريع، ومن المعلوم للمجهول، ومن العام للخاص ، فالإبداع في أداء الفعل الحركي.
- استخدام أساليب متنوعة من الأنشطة الرياضية و الترويحية لإدخال عوامل التشويق و الترغيب و منع الشعور بالملل للإستمرار في الأداء.
- استخدام الذاكرة الإيجابية و التغذية الراجعة لإيجابيات أداء اللاعب أو الفريق لتدعيم نقاط القوة و إصلاح نقاط الضعف.
- تحديد مدي تقدم مستويات اللاعبين البدنية و الفنية باستخدام الإختبارات و اللقاءات الودية و التجريبية و الرسمية.

## 8- تسجيل مكونات الخطة التدريبية

- في هذا الصدد يقوم المدرب بجمع البيانات و المعلومات من أعضاء الجهاز المعاون لإعداد الخطة التدريبية المستقبلية و تسجيلها بعد الإسترشاد بالنقاط التالية:
- تحليل الخطة التدريبية للموسم السابق لمعرفة نقاط قوتها و ضعفها.
- حصر أماكن التدريب و المنافسات و التجهيزات و الأدوات الصالحة. - تحديد مصادر التمويل المالي و بنود الصرف.
- تصور و وضع الأهداف الموضوعية الفلسفية والسلوكية المراد تحقيقها
- معرفة مواعيد البطولات الدولية الرئيسية (عالم - اولومبية).
- تحديد الوقت المتاح لتوزيع فترات و مراحل الخطة التدريبية.
- تحديد قائمة اللقاءات (المنافسات) الودية و التجريبية و الرسمية المحلية و الإقليمية و التصنيفات المؤهلة للبطولات الدولية الرئيسية.

- حصر و تحديد أوقات الأجازات و الراحة خلال الموسم التدريبي.
- تحديد متطلبات التأقلم علي أماكن البطولات الدولية الرئيسية.
- حصر المشكلات التي قد تعترض تنفيذ الخطة و كيفية التغلب عليها.
- تحليل بيانات التقويم المرحلي لتوجيه أو تعديل الخطة التدريبية أو أجزاءها.

و بعد حصر و تحديد النقاط السابقة تأتي مرحلة تسجيل خطة الإطار علي النحو التالي:

\* **تسجيل أهداف الخطة:** يتم تحديد و تسجيل الهدف العام للخطة التدريبية و الأهداف النوعية لمراحل الدورات التدريبية المتوسطة، فالأهداف الفرعية للدورات الصغرى، ثم الأغراض السلوكية للوحدات .

\* **تحديد طرق و أساليب التدريب المكونات الحمل التدريبي:** يمكن تحديدهما من علاقتهما بالأهداف و نظم انتاج الطاقة كما بالجدول:

**جدول رقم (15) علاقة الأهداف بطرق التدريب.**

أهداف التدريب	تحمل عام و دوري تنفسي	تحمل عضلي و دوري تنفسي	قدرات (مركبات السرعة و القوة والتحمل)	سرعة قصوي و قوة قصوي
طرق التدريب	المستمر	الفتري	التكراري	التكراري
نظم انتاج الطاقة	هواني	لاكتيكي هواني	لاكتيكي لاهواني	لاهواني فوسفاتي
الأساليب	منتظم بطيء و سريع	منتظم سريع	متنوع الشدة و تكراري	تكراري
الشدة	50% فأكثر	74 - 65	89 - 75	100 - 90
	55 - 64			
	65 - 74	75 - 84	85 - 94	
	75 - 84			
معدل النبض	159-140	169-160	179-170	أكثر من 180
الإستمرار	240 ث فأكثر	180 ث فأكثر	80 - 60 ث	2 - 10 حني 20 ث
المسافة	طويلة جدا	طويلة و متوسطة	متوسطة و قصيرة	قصيرة
الأثقال	40 - 55 %	55 - 65 %	65 - 85 %	85 - 100 %
التكرارات	أكثر من 12	12 - 8	8 - 4	3 - 1
الراحة بين التكرارات	3 - 1.5 ق	3 - 1.5 ق	5 - 3	3 - 1
المجموعات	8 - 4	6 - 3	5 - 2	4 - 1
الراحة بين التكرارات	8 - 5 ق	8 - 5 ق	20 - 10 ق	8 - 5 ق

## تسجيل الحدود القصوي لقدرات اللاعبين

- يستعان بتسجيلها عند تقنين محتويات التدريب البدنية و الفنية و هي كما يلي:
- اختبارات بدنية: لقياس الحد الأقصى للسرعة بأنواعها، و القوة العضلية و مركباتها (القدرات)، و التحمل بأنواعه ( العام و الخاص)، و الرشاقة، و التوافق، و الدقة، و المرونة.
  - اختبارات فنية: قياس و تسجيل المعايير الموصفة للأداء الحركي الكمي و الكيفي، حدود التغير التكيفي، و القدرات الحركية الكامنة و ثروة المهارات الحركية المستخدمة في تحقيق النتائج و مدي انتاجيتها و افادتها للاعب.
  - اختبارات وظيفية: قياس و تسجيل معدل النبض و التنفس و السعة الحيوية و استهلاك الأوكسجين و اللاكتيك قبل و أثناء و بعد المجهود الأقصى مباشرةً و بعد 3 - 5 دقائق
  - اختبارات نفسية: قياس و تسجيل سمات الحالة و الموقف، و القدرات العقلية و العمليات العقلية كالتصور الحركي.

## تحديد و تسجيل المدة الزمنية للدورة التدريبية الكبرى و فترات و مراحلها: و توضع في

الجدول التدريبي علي النحو التالي:

- تسجيل مدة الدورة التدريبية الكبرى من يوم / / إلي يوم / /
- تسجيل مدة الفترة الأولى: الإعدادية من يوم / / إلي يوم / /
- تسجيل مدة المرحلة الأولى: الإعداد العام من يوم / / إلي / /
- تسجيل مدة المرحلة الثانية: الإعداد الخاص من يوم / / إلي / /
- تسجيل مدة الفترة الثانية: المسابقات من يوم / / إلي يوم / /
- تسجيل مدة المرحلة الثالثة: ماقبل المسابقات من يوم / / إلي / /
- تسجيل مدة المرحلة الرابعة: المسابقات من يوم / / إلي / /
- تسجيل مدة الفترة الثالثة: الإنتقالية من يوم / / إلي يوم / / تسجيل مدة المرحلة الخامسة: الراحة السلبية من يوم / / إلي / /
- تسجيل مدة المرحلة السادسة: الراحة الإيجابية من يوم / / إلي / /

**تحديد مجموع عدد وزمن دورات خطة التدريب الكبرى (السنوية):** و تتم بمعلومية ما يلي:

تحديد عدد و زمن الدورات المتوسطة لكل مرحلة بالخطة.

تحديد عدد و زمن الدورات الصغرى (الأسبوعية) لكل مرحلة بالخطة، و تتم بناء علي ما يلي:

تحديد عدد و زمن الدورات المصغرة (اليومية) لكل دورة صغرى.

تحديد عدد و زمن الوحدات التدريبية بكل دورات مصغرة (يومية)، و إجمالي عددهم بالدورة الصغرى

(اسبوعية)، فأجمالي عددهم بكل دورة

متوسطة، ثم إجمالي عددهم بخطة التدريب الكبرى (السنوية).

**تحديد نظام توزيع معدلات مكونات دورة الحمل التدريبي لفترات ومراحل خطة التدريب**

**الكبرى:**

في هذا الصدد يتم توزيعات معدلات مكونات دورة الحمل التدريبي علي فترات و مراحل خطة التدريب الكبرى بنظام أو أكثر من (1-5)، (1-4)، (1-3)، (1-2) و (1-1)، كمثل: التوزيع بنظام (1-3) يعني مدة حمل التدريب (4) أيام أو وحدات تدريب تشتمل علي دورة حمل تدريبي خفيف و دورة بحمل متوسط، فدورة بحمل مرتفع، ثم دورة حمل تدريبي قصوي.

وعليه يجب تدرج رفع مكونات حمل التدريب أثناء خطة التدريب الكبرى لضمان تموجية و تسلسل مستويات حمل التدريب وفقا لقدرات اللاعبين، و عليه يجب مراعاة مراحل التدريب (مبتدئين - ناشئين... إلخ)، فنقل الأحمال القصوي للمبتدئين و الناشئين و العكس مع الصفوة و الدوليين خلال دورة الحمل التدريبي بخطة التدريب الكبرى، كما نقل الأحمال القصوي في بداية الموسم (فترة الإعداد) و تزداد خلال فترة المسابقات.

**تحديد و تسجيل دورات حمل المسابقة المصغرة (اليومية):**

يجب وصول بحمل التدريب للحدود الخارجية القصوي لقدرات اللاعبين في الدورات التدريبية المناظرة لموعد المسابقة، و تنظيم الدورات التدريبية قبلها و بعدها لكل دورة تدريبية أسبوعية لضمان التكرار المنتظم لحمل المسابقة لإحداث التكيف و تحقيق أفضل انجاز في موعد البطولة.

**تحديد و تسجيل معدلات الحمل التدريبي:**

و يتم تحديدها في ضوء أهداف التدريب و علاقته بنظم و مستويات انتاج الطاقة الموضحة بالجدول التالي:

## جدول رقم (16)

علاقة مستويات حمل التدريب بنظم انتاج الطاقة  
و معدلات النبض و الأهداف التدريبية.

مكونات حمل التدريب				معدل النبض	درجات الحمل	نظم الطاقة	أهداف التدريب	
الراحة البيئية		الحجم						الشدة من الحد الأقصى
المجموعات	التكرارات	التكرار	دوام الأداء					
- 3 ق	- 0.5 ق	-1 3	حتي 10 ث	- 100 95	180 فأكثر	أقصى	لاهوائي فوسفاتي	سرعة قصوي و قوة قصوي، أداءات فنية
- 5 ق	- 1 ق	- 2 5	حتي 20 ث	-94 85	170	أقل من الأقصى	لاهوائي فوسفاتي / لاكتيكي	قدرات (مركبات السرعة و القوة وتحمل خاص) و أداءات فنية
- 8 ق	- 1.5 ق	- 5 8	حفي 3 ق	-84 75	160	مرتفع فوق المتوسط	لاكتيكي / هوائي	قدرات توافقية و تحمل و أداء فني
- 5 ق	- 2 ق	- 8 12	3 فأكثر	-74 65	150	متوسط	هوائي ، لاكتيكي	تحمل عضلي و دوري تنفسي
--	--	- 12 20	فترات طويلة	-64 55	140	خفيف	هوائي	التحمل العام و التعويض
--	--	20 فأكثر	طويلة جداً	%50 فأكثر	130	منخفض	هوائي	استعادة الضفاء

**ملاحظات:** عند تدريب الأداء الهني أو السرعة في بداية الوحدة فحجمه يصل 50 % من حجم الوحدة.

- عند تدريب السرعة في نهاية الوحدة بعد الأداء الفني فحجمه يصل  $10 \pm 5$  % من حجم الوحدة.

- عند تدريب تحمل السرعة (اللاهوائي) من 50 م حتي 500 م فيزيد زمن الأداء أو تقل مسافة الأداء بمقدار من 3 - 5 %

- تدريب التحمل الهوائي و اللاهوائي بسرعة أداء أقل بنسبة 5 - 10%

- التحمل الخاص يتم بالتدريب على نفس مسافات السباق أو القريبة منها.

- تدريب التحمل الهوائي يتم بمسافات من 500 - 5000 م

**تحديد و تسجيل العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الراحة) بين الوحدات التدريبية:**

في ضوء علاقة اتجاه أهداف التدريب و معدلات حمل التدريب وعدم إطالة فترات التوتير لضمان

تناسق محتويات الوحدة لتحقيق التكيف و التعويض يراعي فترات الراحة المناسبة بين الوحدات التدريبية كما يلي:

- تدريبات السرعة و مركباتها (لاهوائي) الراحة من 24 - 48 ساعة.
- تدريبات القوة و (لاهوائي) الراحة من 24 - 48 ساعة.
- تدريبات مركبات السرعة و القوة و التحمل (لا هوائي هوائي) الراحة بين الوحدات من 48 - 72 ساعة.
- تدريبات التحمل (هوائي) فالراحة بين الوحدات من 48 - 72 ساعة.
- تدريب التحمل الهوائي العنيف فالراحة بين الوحدات تصل 5 - 7 أيام.

### جدول رقم (17)

التوزيع الزمني لمحتوي خطة دورة تدريبية كبرى و توزيع معدلات أحمالها لمرحلة التوجيه الرياضي "صغار السن".

الفترة الزمنية		الأولي:		الثانية:		الثالثة:	
		الإعدادية 10 / 1		المسابقات 6 / 1		الانتقالية 9 / 1	
		العام	الخاص	6 / 1	8 / 1	9 / 1	9 / 30
المرحلة التدريبية		5	3	2	1	1	
الدورات التدريبية المتوسطة (الشهرية)		21	12	10	4	1	3
الدورات التدريبية الصغرى (الأسبوعية)		63	36	30	15	-	6
الدورات التدريبية المصغرة (اليومية)		63	36	30	15	-	6
الوحدات التدريبية		75 ق	80 ق	90 ق	100 ق	---	60 ق
الجزء التمهيدي	عام	945	360	200	100	-	120
	خاص	315	360	400	200	-	-
الجزء الرئيسي	فني	1260	900	900	525	-	60
	تخصصي	630	540	600	300	-	-
	عقلي	945	360	300	175	-	90
التهدئة و الاسترخاء		630	360	300	200	-	90
الاجمالي بالدقائق		4725	2880	2700	1500	-	360
الاجمالي بالساعات		78.75	48	45	25	-	6
دجات الحمل التدريب	الأقصى			*	*	-	
	المرتفع	*	*			-	
	المتوسط	*	*	*		-	
	الخفيف	*				-	*
	المنخفض					-	

أكمل من واقع الجدول السابق محتويات الخطة:

- مدة الدورة التدريبية كبرى = ..... شهر بعدد 12 دورة تدريبية .....
- عدد الدورات التدريبية الصغرى (الأسبوعية)....., دورة تدريبية ..
- عدد الدورات التدريبية المصغرة (يومية)..... بواقع 3 دورات أسبوعياً

## نموذج لبرنامج تدريبي وبرامج استشفائية مستخدمة مع ثلاثة مجموعات تجريبية

أولا : محتوى الحمل البدني المستخدم مع المجموعات التجريبية الثلاث .

أ - الإعداد العام :

- 1- جرى خفيف منتظم التردد "السرعة" فى المكان 2دقيقة  $\times$  50 % .
- 2- جرى منتظم متغير السرعة "بطء , سريع" 0,5 "لكل منهما  $\times$  50 - 75 % .
- 3- تمارينات عامة لجميع أجزاء الجسم "رجلين , جذع , ذراعين" 5 - 10 دقائق .
- 4- تمارينات مرونة عامة من 3 - 10 دقائق .

ب - الجزء الرئيسي :

5 - التبديل على دراجة ارجومترية من 50 % من أقصى سرعة تبديل بمعدل شدة 50 وات لمدة 30 ثانية , ثم زيادة سرعة التبديل الى 80 - 85 % وبعدل شدة 90 وات لمدة 30 ثانية راحة دقيقة  $\times$  8 مرات .

6 - التبديل على دراجة ارجومترية من 50 % من أقصى سرعة تبديل بمعدل شدة 50 وات لمدة 30 ثانية , ثم زيادة سرعة التبديل إلى 85 - 90 % وبعدل شدة 95 وات لمدة 30 ثانية راحة 1,5 دقيقة  $\times$  6 مرات .

7 - التبديل على دراجة ارجومترية من 60 % من أقصى سرعة تبديل بمعدل شدة 55 وات لمدة 30 ثانية , ثم زيادة سرعة التبديل إلى 90 - 100 % وبعدل شدة 100 وات حتى الإنهاك , وبداية ظهور التعب راحة 2,5 دقيقة  $\times$  4 مرات .

ج - الراحة البنينية بين المجموعات من 3 - 5 دقائق .

د - تدريبات الاستشفاء والتهدئة :

تدريبات الاستشفاء تم توزيعها على برامج المجموعات التجريبية الثلاثة كما هو موضح بالمرفق (2) , (3) , (4) .

ثانيا : محتوى تدريبات الراحة الإيجابية :

أ - تدريبات من الجري والمشي .

- 8- (وقوف) التقدم للأمام بالجري الخفيف 30 ثانية بشدة 50-55 % .
- 9- (وقوف) التقدم للخلف بالجري الخفيف 30 ثانية بشدة 50-55 % .
- 10- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي و مرجحة الذراعين أماما عاليا ببطء مع أخذ شهيق عميق 30 ثانية بشدة 30-50 % .
- 11- (وقوف) التقدم للخلف بالمشي 30 ثانية بشدة 30-50 % .
- 12- (وقوف) التقدم للأمام بالجري الخفيف "دحده" 45 ثانية بشدة 30-50 % .
- 13- (وقوف) التقدم للخلف بالجري الخفيف "دحده" 45 ثانية بشدة 30-50 % .
- 14- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي و مرجحة الذراعين أماما جانبا ببطء مع أخذ شهيق عميق 30 ثانية بشدة 30-50 % .
- 15- (وقوف) التقدم للأمام بالجري الخفيف "دحده" مع ثنى الجذع أماما اسفل أثناء خروج الزفير 30 ثانية بشدة 30-50 % .
- 16- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي مع مرجحة الرجل أماما 30 ثانية بشدة 30-50 % .

17- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي مع مرجحة الرجل اماما عاليا 30 ثانية بشدة 30-5%

18- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي مع مرجحة الرجل جانبا 30 ثانية بشدة 30-50% .

ب - تدريبات من وضع الوقوف

19- (وقوف . الوضع أماما ) هز الرجل الأمامية ثم التبديل .

20- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا أسفل وللخلف .

21- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين جانبا .

22- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ومسك الرجلين والثبات 8عدات .

23- (وقوف) رفع الكتفين عاليا ببطء .

24- (وقوف) دوران الكتفين أماما فخلفا ببطء.

25- (وقوف) ثنى الرقبة أماما فخلفا ببطء.

26- (وقوف) دوران الرقبة ببطء .

27- (وقوف . الذراعان عاليا) هز الذراعين .

28- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا خلفا .

29- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا خلفا .

30- (وقوف نصفا) الدرجة الامامية .

31- (وقوف نصفا) الدرجة الخلفية .

32- (وقوف فتحا) تقوس الجذع خلفا ببطء .

33- (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا بالتبادل ببطء .

34- (وقوف فتحا) فتح الرجلين لاقصى مدى مع ثنى الجذع أماما أسفل وخروج الزفير.

ج - تدريبات من أوضاع أخرى :

35- (رقود. الرجلان عاليا ) ثنى الركبتين ثم هز الرجلين .

36- (رقود. الذراعان جانبا) مرجحة الرجل جانبا بالتبادل .

37- (رقود. الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا أماما أسفل ببطء ومسك القدمين والثبات

8عدات .

38- (رقود. الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا مع ثنى الركبتين ومسكهما بالكتفين ببطء .

39- (وقوف على الكتفين) ثنى الرجلين أماما أسفل للمس الأرض بالمشطين ببطء .

40- (وقوف على الكتفين) ثنى الرجلين أماما أسفل بالتبادل للمس الأرض بالمشطين ببطء

41- (وقوف على الكتفين) مرجحة الرجلين أماما خلفا بالتبادل ببطء .

42- (وقوف على الكتفين) ثنى الركبتين ببطء .

43- (وقوف على الكتفين) هز الرجلين .

44- (انبطاح) رفع الرجلين عاليا بالتبادل ببطء .

45- (انبطاح) رفع الذراعين عاليا ببطء .

46- (انبطاح . الذراعان عاليا) رفع الذراعين والرجلين عاليا ببطء والثبات 4عدات .

47- (جثو) تقوس الجذع خلفا.

48- (جثو أفقي) مد الرجلين خلفا بالتبادل ببطء .

ثالثا : محتوى تدريبات الاستشفاء النفس عقلي

أ - الاسترخاء العضلي :

\* تدريبات التنفس :

- 49 - شهيق كامل عميق ثم خروج الزفير ببطء وبالكامل .
- 50 - تنفس بإيقاع منظم بالعد من 1 - 5 .
- 51 - تنفس بإيقاع منظم بنسبة 2 : 1 لكل من الشهيق و الزفير .
- 52 - غلق العينين ثم التنفس بإيقاع منظم ببطء بنسبة 2 : 1 لكل من الشهيق و الزفير .
- \*\* تدريبات الانقباض والانبساط العضلي :
- 53- (وقوف) انقباض جميع عضلات الجسم لمدة 5 ثواني انبساط 10 ثوان يكرر 4 مرات.
- 54- (رقود ) انقباض جميع عضلات الجسم لمدة 5 ثوان انبساط 10 ثوان يكرر 4 مرات.
- 55- (وقوف . أو رقود . أو جلوس ) استرخاء تعاقبي : تتالى انقباض المجموعات العضلية من أسفل لأعلى أو العكس لمدة 5- 7 ثوان وانبساط 10- 15 ثانية لكل مجموعة عضلية .
- 56- (جلوس . أو رقود ) استرخاء تعاقبي فعال : نفس التدريب السابق بعد التمهيد له بالتدريب رقم (52) على أن يبدأ الانقباض والانبساط بعد إشارة سمعية .
- 57- (جلوس . أو رقود ) استرخاء تعاقبي فعال تبايني : نفس التدريب السابق مع تباين شدة الانقباض 100%- 50% - 75% - 25% .
- 58- (جلوس . أو رقود ) استرخاء تعاقبي فعال مختار : نفس التدريب السابق , ولكن بالتركيز على مجموعات عضلية محددة " الرجلين أو الجذع أو الذراعين "
- 59- (وقوف.أو جلوس.أو رقود ) استرخاء سلبي : بتوجيه الانتباه للمجموعة العضلية المتوترة والعمل استرخائها دون عمل انقباض مسبق لها .
- ب - تدريبات الاسترخاء العقلي :
- \* الاسترخاء باستخدام تكنيك التأمل الداخلي :
- 60- (جلوس.أو رقود) أداء التدريب (52) مع استرخاء عميق للعضلات و الشعور بالانبساط العضلي ينساب من القدمين حتى الوجه , واستخدام كلمة هادئ - ببطء يكرر 4 مرات .
- 61- نفس التدريب مع التركيز على سماع نبض القلب وباستخدام كلمة هادئ - ببطء الاستمرار في التدرجين 5- 10 ثم فتح العينين واختبار الزمن .
- 62- التدريب رقم (60) مع تركيز الانتباه على الشعور بالانبساط العضلي و الاسترخاء التام للجسم كله .
- 63- التدريب رقم (60) مع تركيز الانتباه على الشعور بحالة الجسم أثناء نبض الراحة .
- 64- التدريب رقم (60) مع تركيز الانتباه على الشعور بحالة الجهاز التنفسي خلال الراحة ملحوظة : عدم الوقوف مرة واحدة فور الانتهاء من التدريب .
- \*\* الاسترخاء باستخدام تكنيك التأمل الخارجي :
- 65 - التدريب رقم (52) ثم تصور نفسك مستلقيا ومسترخيا بهدوء تام على شاطئ جميل مع التركيز على سماع صوت الأمواج ينساب ببطء على الشاطئ.
- 66- التدريب رقم (52) ثم تصور نفسك مستلقيا ومسترخيا بهدوء تام في حديقة جميلة مع التركيز على سماع صوت الهواء الطيف ينساب ببطء على وجهك .
- \*\*\* الاسترخاء باستخدام الممارسة العقلية والحديث الذاتي:
- 67- (وقوف. أو جلوس ) غلق العينين تنفس عميق عد بتفكيرك قبل التدريب و استرجع حالة جسمك ونبضك وتنفسك و أعد إنتاج هذه الحالة عقليا.
- 68- (وقوف. أو جلوس ) غلق العينين تنفس عميق عد بتفكيرك و فكر في العناصر التي تؤثر إيجابيا على التحكم في قدرتك على الاسترخاء العضلي و العضوي .

رابعاً : التوزيع الزمني لمحتوى برامج البدني و الاستشفاء .

الإجمالي	الثالثة			الثانية			الأولى					الدورة	
	4 أسابيع	الرابع		الثالث			الثاني		الأول			الأسبوع	
12 وحدة	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الوحدات
180 ق	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	الإحماء
516 ق	58	58	58	47	47	47	34	34	34	33	33	33	الجزء الرئيسي
240 ق	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	التهدئة والاستشفاء
936 ق	93	93	93	82	82	82	69	69	69	68	68	68	الإجمالي

تم مراعاة توحيد محتويات تدريبات الحمل البدني " الإحماء , الجزء الرئيسي " النوعية والكمية للمجموعات التجريبية الثلاث , واستخدام الدراجة الارجومترية لضبط شدة الاداء للاعبين وتنوع برامج الاستشفاء في توزيع محتويات البرامج .

دورة الحمل البدني و الاستشفاء البدني والنفس عقلي للمجموعة التجريبية الاولى

الأسبوع	الوحدة	المحتوى	رقم التدريب	التكرار	المجموعات	الدوام الكلي
الأول	الأولى	الإحماء	4, 3, 2, 1	4	مج/2تد	15 ق
		الجزء الرئيسي	6, 5	6 - 8	مج/1 تد	16 ق
		الراحة بين التكرارات	11-10 - 49	8	مج/1 تد	15
		الراحة بين المجموعات	11 -10 -49	8	مج/1 تد	3
		جزء الاستشفاء	51, 50, 25, 27, 20, 19, 15, 14	8	مج/2 تد	20 ق
الثانية	الثانية	الإحماء	4, 3, 2, 1	4	مج/2تد	15 ق
		الجزء الرئيسي	6, 5	6 - 8	مج/1 تد	34 ق
		الراحة بين التكرارات	9 - 8 - 50	8	مج/1 تد	15
		الراحة بين المجموعات	35 - 17 - 16 - 51	8	مج/1 تد	3
		جزء الاستشفاء	53, 52, 26, 23, 21, 18, 13, 12	8	مج/2 تد	20 ق
الثالثة	الثالثة	الإحماء	4, 3, 1	4	مج/2تد	15 ق
		الجزء الرئيسي	6, 5	6 - 8	مج/1 تد	34 ق
		الراحة بين التكرارات	11-10 - 50	8	مج/1 تد	15

3	مج/1 تد	8	11 -10 -52	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج/2 تد	8	54, 53, 25, 27 ,24, 19, 15, 14	جزء الاستشفاء		
15ق	مج/2تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الأولى	الثاني
33ق	مج/1 تد	6 - 8	6 , 5	الجزء الرئيسي		
15	مج/1 تد	8	9 - 8 - 51	الراحة بين التكرارات		
3	مج/1 تد	8	35 - 17 - 16 - 52	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج/2 تد	8	55, 54, 26, 23, 21, 18 , 13, 12	جزء الاستشفاء		
15ق	مج/2تد	4	4, 3, 1	الإحماء	الثانية	
33ق	مج/1 تد	6 - 8	6 , 5	الجزء الرئيسي		
15	مج/1 تد	8	11-10 - 54	الراحة بين التكرارات		
3	مج/1 تد	8	11 -10 -55	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج/2 تد	8	57 , 56, 25, 27 ,20, 19, 15, 14	جزء الاستشفاء		
15ق	مج/2تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة	
33ق	مج/1 تد	6 - 8	6 , 5	الجزء الرئيسي		
15	مج/1 تد	8	9 - 8 - 56	الراحة بين التكرارات		
3	مج/1 تد	8	35 - 17 - 16 - 57	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج/2 تد	8	59, 58, 26, 23, 22, 18 , 13, 12	جزء الاستشفاء		
15ق	مج/2تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الأولى	الثالث
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي		
19	مج/1 تد	8	18 - 14 - 52 - 58	الراحة بين التكرارات		
7	مج/2تد	8	57, 56, 39, 35 , 28	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج/2تد	8	60, 58 , 57, 40, 36, 34, 27, 16	جزء الاستشفاء		
15ق	مج/2تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثانية	
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي		
19	مج/1 تد	8	57 ,33, 32 , 15	الراحة بين التكرارات		

7	مج2/تد	8	58 , 49 , 41 , 13, 12	الراحة بين المجموعات			
20ق	مج2/تد	8	61, 60, 52, 43, 42, 38, 37, 9, 8	جزء الاستشفاء			
15ق	مج2/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة		
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي			
19	مج1/تد	8	18 - 14 - 60 - 52	الراحة بين التكرارات			
7	مج2/تد	8	57, 56, 39, 35 , 28	الراحة بين المجموعات			
20ق	مج2/تد	8	62, 61, 58 , 40, 36, 34, 27, 16	جزء الاستشفاء			
15ق	مج1/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الأولى	الرابع	
58ق	2 /7 , 6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي			
27	مج2/تد	8	45- 44 - 9 - 8 - 62	الراحة بين التكرارات			
6	مج2/تد	8	63, 58, 47, 46, 15 , 14	الراحة بين المجموعات			
20ق	مج2/تد	8	64, 63, 31, 30, 29, 22, 13, 12	جزء الاستشفاء			
15ق	مج1/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثانية		
58ق	2 /7 , 6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي			
27	مج2/تد	8	18 - 14 - 64 - 63	الراحة بين التكرارات			
6	مج2/تد	8	57, 52, 39, 35 , 28	الراحة بين المجموعات			
20ق	مج2/تد	8	67, 66, 65 , 41, 36, 34, 27, 16	جزء الاستشفاء			
15ق	مج1/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة		
58ق	2 /7 , 6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي			
27	مج2/تد	8	55, 41, 21, 13, 12	الراحة بين التكرارات			
6	مج2/تد	8	58, 55, 52, 18, 17 , 16	الراحة بين المجموعات			
20ق	مج2/تد	8	67, 66, 65, 41, 22, 21, 15, 14	جزء الاستشفاء			

دورة الحمل البدني والاستشفاء النفس عقلي للمجموعة الثانية

الأسبوع	الوحدة	المحتوى	رقم التدريب	التكرار	المجموعات	الدوام الكلى
الأول	الأولى	الإحماء	4, 3, 2, 1	4	مج2/تد	15 قى
		الجزء الرئيسى	6, 5	6 - 8	مج1/تد	16 قى
		الراحة بين التكرارات	50 - 49	8	مج1/تد	15
		الراحة بين المجموعات	51- 50 -49	8	مج1/تد	3
		جزء الاستشفاء	52 51, 50 ,49	8	مج2/تد	20 قى
	الثانية	الإحماء	4, 3, 2, 1	4	مج2/تد	15 قى
		الجزء الرئيسى	6, 5	6 - 8	مج1/تد	34 قى
		الراحة بين التكرارات	52 -51 – 50	8	مج1/تد	15
		الراحة بين المجموعات	54 – 53 – 52	8	مج1/تد	3
		جزء الاستشفاء	56 , 55, 54, 53 , 52	8	مج2/تد	20 قى
	الثالثة	الإحماء	4, 3, 1	4	مج2/تد	15 قى
		الجزء الرئيسى	6, 5	6 - 8	مج1/تد	34 قى
		الراحة بين التكرارات	51-50 - 49	8	مج1/تد	15
		الراحة بين المجموعات	54 -53 -52	8	مج1/تد	3
		جزء الاستشفاء	57, 56, 55 , 54, 53	8	مج2/تد	20 قى
الثانى	الأولى	الإحماء	4, 3, 2, 1	4	مج2/تد	15 قى
		الجزء الرئيسى	6, 5	6 - 8	مج1/تد	33 قى
		الراحة بين التكرارات	53 - 52 – 51	8	مج1/تد	15
		الراحة بين المجموعات	55 – 54 – 52	8	مج1/تد	3
		جزء الاستشفاء	58, 57, 56, 55, 54	8	مج2/تد	20 قى
	الثانية	الإحماء	4, 3, 1	4	مج2/تد	15 قى
		الجزء الرئيسى	6, 5	6 - 8	مج1/تد	33 قى
		الراحة بين التكرارات	55-54 - 52	8	مج1/تد	15
		الراحة بين المجموعات	58 -57 -56	8	مج1/تد	3

20ق	مج2/تد	8	60, 59, 58, 57 , 56	جزء الاستشفاء		
15ق	مج2/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة	
33ق	مج1/تد	6 - 8	6 , 5	الجزء الرئيسي		
15	مج1/تد	8	58 - 55 - 52	الراحة بين التكرارات		
3	مج1/تد	8	61 - 60 - 57	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج2/تد	8	62, 61, 60, 59, 58	جزء الاستشفاء		
15ق	مج2/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الأول	الثالث
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي		
19	مج1/تد	8	56 - 52 - 49	الراحة بين التكرارات		
7	مج2/تد	8	58, 57, 56	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج2/تد	8	63, 61, 60, , 58 , 57	جزء الاستشفاء		
15ق	مج2/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثاني	
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي		
19	مج1/تد	8	59 , 58, 57	الراحة بين التكرارات		
7	مج2/تد	8	58 , 53 , 49	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج2/تد	8	63, 62 , 61, 60, 52	جزء الاستشفاء		
15ق	مج2/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة	
37ق	2/7 , 1/5	4 - 8	7 , 5	الجزء الرئيسي		
19	مج1/تد	8	61 - 60 - 52	الراحة بين التكرارات		
7	مج2/تد	8	58 , 57, 56	الراحة بين المجموعات		
20ق	مج2/تد	8	66 , 65 , 64, 63, 59	جزء الاستشفاء		
15ق	مج1/تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الأولى	الرابع
58ق	2 /7 , 6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي		
27	مج2/تد	8	65 - 64 - 62	الراحة بين التكرارات		
6	مج2/تد	8	63, 58, 49	الراحة بين المجموعات		

20 قق	مج/2 تد	8	67, 66 , 64, 63 , 52	جزء الاستشفاء	
15 قق	مج/1 تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثانية
58 قق	2 /7 ,6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي	
27	مج/2 تد	8	67 - 65 - 64	الراحة بين التكرارات	
6	مج/2 تد	8	68 , 57 , 52	الراحة بين المجموعات	
20 قق	مج/2 تد	8	68, 67, 66, 65, 52	جزء الاستشفاء	
15 قق	مج/1 تد	4	4, 3, 2, 1	الإحماء	الثالثة
58 قق	2 /7 ,6	4 - 8	7 , 6	الجزء الرئيسي	
27	مج/2 تد	8	58, 57, 55	الراحة بين التكرارات	
6	مج/2 تد	8	64, 58, 56	الراحة بين المجموعات	
20 قق	مج/2 تد	8	67, 67 , 66, 65, 63 , 52	جزء الاستشفاء	

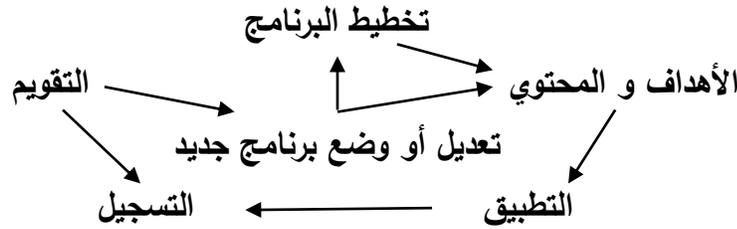
المطلوب:

استكمال دورة الحمل البدني وبرنامج الاستشفاء البدني "الراحة الايجابية"  
للمجموعة الثالثة في ضوء ماسبق

## سادساً: تقويم تخطيط برامج التدريب الرياضي

### مقدمة:

في هذا الصدد تتضمن عمليات و خطوات تخطيط برامج التدريب الرياضي التقويم للتعرف علي مدى التقدم بسلوك اللاعبين / الالعبات البدني و الفني و النفسي و العقلي و الاجتماعي، و مستوي إنجازهم لأهداف و محتوى البرنامج، مما يكسب كل من المدرب و اللاعب خبرات و معارف جديدة تسهم في تعديل برامج التخطيط الموضوعة و إعداد خطط برامج الدورات التدريبية المستقبلية، عليه فهو أحد خطوات تخطيط برامج التدريب الرياضي كما بالشكل التالي:



شكل رقم (13)

### التقويم كأحد خطوات تخطيط و وضع أو تعديل برامج التدريب الرياضي

لذا فإنه يجب على المدرب اتباع ماسبق حتى يتمكن من بناء و تخطيط برامج جيدة للدورات التدريبية لتشكيل الحالة التدريبية للاعب تمكناً من تحقيق أفضل فورمة رياضية في الوقت و المكان المناسب، و لا يعتمد على الذاكرة فقط بل على تسجيل و تدوين كل بنود الخطة، و لذا سنعرض باختصار لما يلي.

### مفهوم تقويم تخطيط برامج التدريب الرياضي و أغراضه:

هو ركيزة اساسيه تستخدم مقاييس متنوعة تطبق خلال و بعد تنفيذ برامج التدريب الرياضي بهدف تقدير و تقييم مدى وصول العملية التدريبية لأهدافها و مدى تحقيقها لإغراضها و تفسير نتائجها المجمعة للكشف عن نواحي القوة و الضعف لإصدار أحكام و اقتراح وسائل علاجها بالبرامج مستقبلاً .

و عليه فالتقويم يستخدم القياس و التقييم لأنه يهتم بالتغيرات الأساسية الشاملة للاعب البدنية والحركية والمهارة والخطية و الوظيفية و النفسية و العقلية باستخدام أسلوبين هما:

- التقدير المباشر لنمو اللاعب الناتج عن التعرض لطريقه ما استخدمه.
- بتحليل التأثيرات المنطقية المتوقعة لطريقه مستخدمه علي الحالة التدريبية يمكن ملاحظتها و قياسه مباشرة و لذا يجب توضيح ما يلي:

- **القياس:** هو أحد وسائل التقويم لجمع معلومات و نتائج و بيانات عن طبيعة الأهداف التدريبية ونوع النشاط الرياضي الممارس وحاله اللاعب التدريبية كمية يستخدم تحليلها في التخطيط المبدئي لبرامج التدريب، و يستختم أيضاً في عملية المقارنة بين اللاعبين لتحديد مركزهم بين أفراد فريقهم و للتعرف على مواضع الضعف و القوة في فريق ما، مما يسهم في توجيه و تعديل أو وضع برامج فترات و مراحل الدورة التدريبية باختيار الطرق الملائمة لتقدم و نمو و تطور الحالة التدريبية للاعب و استقرارها، و عليه فالقياس الجيد يقود إلى تقويم متقن.

### أغراض التقويم في برامج التدريب الرياضي

- يساعد في الحكم علي مدى نجاح طرق التدريب.
- يساعد علي اكتشاف أخطاء السلوك الحركي للاعب، و تعديله .
- يكشف عن ميول و رغبات و استعدادات اللاعب و من ثم توجيهها.
- يسهم في الكشف عن الصعوبات التي تواجه عملية التدريب و كيفية علاجها.
- يساعد علي تقسيم اللاعبين إلي مجموعات متجانسة بناء علي مستوياتهم أو بناء علي نوعية النشاط الرياضي أو بناء علي أدوارهم في خطط اللعب.
- يساعد المدرب و الجهاز الإداري علي إصدار أحكام و ترشيد العملية التدريبية.

### ماهية البرنامج التقويمي و أسسه و أغراضه و خطواته في التدريب

#### الرياضي:

**ماهية البرنامج التقويمي:** هو مجموعة مرتبة من الاختبارات و المقاييس لتقييم عمليات برامج الدورات التدريبية من جميع جوانبها بتنظيم يزيد من إمكانية نجاح عملية التقويم بتفعيل الخصائص التدريبية كالكشف على مشكلات و استعدادات اللاعبين، و درجة استفادتهم ، و كيفية توجيه العملية التدريبية، و أيضاً خصائصه التنظيمية ككيفية الحصول على البيانات اللازمة لتعديل أو تغيير البرنامج، و التعرف على مدى كفاءة الأجهزة القائمة علي التدريب، و كتابة التقارير، و لذا يجب اتخاذ عدة خطوات تصميم برنامج تقويمي .

## أسس البرنامج التقييمي

- **وضوح الهدف:** يجب أن يكون للتقييم أهداف واضحة تساعد على حسن اختيار أدوات القياس الموضوعي المناسبة للأهداف المراد التحقق منها.
- **الموضوعية:** يجب أن يبتعد عن الذاتية حتى لا يتصف بالتحيز و يعتمد على الدراسات العلمية الدقيقة المتضمنة إتباع مراحل و أسس و أدوات التقييم مع مراعاة ظروف العملية التدريبية و أحوال المدربين و اللاعبين و يستخدم التقييم الموضوعي مايلي :
- **المعايير:** للحكم على قيمة الشئ من داخل الظاهرة و تاخذ الصيغة الكمية بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية و وضعها في جداول تسمى الموازين
- **المستويات:** هي اساس داخلى للحكم على الظاهرة و لكنها تاخذ القيمة الكيفية و تستخدم في الاختبارات التي تقيس كفاءة الجهاز التنفسي أو الاختبارات التي تقيس مستوى الاداء المهارى.
- **المحكات:** هي معيار خارجي يحكم به على الاختبار بطريقة كمية أو كيفية .
- **الشمول:** الاهتمام بكافة العوامل و المؤثرة علي البرنامج التدريبي و جميع جوانب الحالة التدريبية للاعبين باستخدام الاختبارات المقننة أثناء تطبيق البرنامج و بعده لضمان التكامل و الشمول ، و أيضاً تقييم الأجهزة الفنية و المعانه.
- **الاستمرارية:** يجب أن يكون البرنامج التقييمي متوازن و مستمر يتم في جميع مراحل التدريب لأن التقييم عملية ملازمة للاعب و نشاطه.
- **التعاون:** يجب أن تضافر جهود المدرب و جهاز التدريب و الأجهزة المعاونة و اللاعبين بفاعلية لتحقيق عملية التقييم و تحديد أهدافه و كيفية تنفيذها.
- **القيمة الشخصية:** العناية بتشخيص تطور اللاعبين بدلا من مقارنتهم بالآخرين و ترتيبهم النسبي، و تحليل النتائج يفيد في المرحلة التالية و هي التقييم و المتابعة أو التشخيص يمثل الغرض النهائي في البرنامج التقييمي وفي هذه المرحلة نتعرف على مدى تحقيق الأهداف الموضوعية ، و العوامل التي حالت دون التقدم، و تصحيح مسببات الضعف.

## خطوات البرنامج التقييمي:

ويشمل جميع النقاط الواجب مراعاتها تنظيم اجراءات العمل لوضع البرنامج التقييمي والتي تضمن نجاح عملية التقييم وهي تمر بالخطوات التالية:

### 1- تحديد الهدف:

في هذا الصدد يجب معرفة أهداف برنامج الدورات التدريبية و أغراضه الإجرائية و السلوكية و

صور أساليب نشاطها المرغوبة التي يمارسها اللاعبون في المواقف التدريبية المختلفة حتي يمكن قياس نواتجها و تحليلها لمقارنتها بالموازين أو المساطر التي نتخذها كمعايير، و عليه فأول العمليات التي يجب إتخاذها في البرنامج التقويمي هو وصف تفصيلي لأنواع المهارات المنشود قياسها كما يلي:

- تحديد الصفات التي نرغب في قياسها سواء عقلية أو شخصية...الخ.
- تحديد نوع الاختبارات المستخدمة كأدوات للتقويم للاختبارات الجمعية تستخدم مع الاختبارات الشخصية أو اختبارات التحصيل أو القدرات لقياس نتائج التدريب، أما الاختبارات الفردية نستعملها كأدوات للتقويم عند قياس المهارات المختلفة.

**2- اختيار الموقف:** بعد تحديد الأغراض يتم اختيار المواقف المعبرة عن السلوك الذي تتضمنه هذه الأغراض، و يجب أن يتيح اختيار الموقف فرصة لإظهار السلوك و تشجيع اللاعبين علي بذل الجهد اللازم لظهوره بالشكل المناسب حتى يمكن تقويمه.

**3- انتقاء وسائل أدوات التقويم:** لأنها تختلف من سلوك لآخر و من مواقف تدريبي لآخر، و من هدف لآخر منها حتى تتناسب نوع التقويم و أهم وسائل التقويم هي الملاحظة و الإستبيانات و المقابلات و الاختبارات و يجب توافر عدة شروط فيها و هي الموضوعية "تعطي نتائج واضحة بدون تحيز" و الصدق "صلاحية الأداة لما أعدت له" و الثبات " تعطي نتائج متقارب" و الشمول "التقدير الكلي لمجال عمل الفرد" و الفردية،

**4- تنفيذ أو تطبيق التقويم:** يجب أن ينفذ التقويم مجموعة من المؤهلين بعد تحديد أهداف استخدامها و قواعد و توقيت تطبيقها، و تهيئة الجو العام للتطبيق و إعداد الأدوات و الأجهزة و الملاعب و المحطات الاختبارات البدنية و تحديد طرق تنفيذ وسائل التقويم كطريقه القياس باستخدام الزميل ، أو القياس باحد المساعدين، أو القياس بمعرفة المدرب.

**5- تسجيل نتائج القياسات و الاختبارات:** فور الإنتهاء من التنفيذ تسجل النتائج في بطاقات خاصة بكل لاعب وفق تعليمات و مفاتيح تقييم الوسيلة أو الأداة لتوفير التكاليف و الجهد و مراجعة النتائج بدقة، فمعالجة البيانات إحصائيا و إعداد التقارير اللازمة بنتائج، ثم تحليلها عن طريق الرسوم البيانية و الطرق الإحصائية لتقييم نتائج اللاعبين.

## مجالات التقويم و وسائله في التدريب الرياضي: و أهمها ما يلي:

### - المجال الجسمي و الوظيفي:

و يشمل المقاييس الجسمية كالطول و الوزن و محيطات أجزاء الجسم و سمك الدهن, و أيضا الاختبارات العضوية و الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي " القلب و الرئتين " كمعدل النبض و السعة الحيوية و ضغط الدم.

### - المجال البدني:

و يشتمل علي الاختبارات البدنية و الحركية لقياس العناصر البدنية العامة و الخاصة كالشد لأعلي علي العقلة أو الجري المكوكي لتحديد الكفاءة البدنية و مكونات الأداء الحركي ، و لذا يجب استخدام الجداول معياريه "الميزان أو المسطرة" للوقوف علي مستوى اللاعب.

### - الجوانب الفنية:

وتشتمل علي مجموعة المهارات الحركية الأساسية و التخصصية و الخطئية و طرق اللعب المختلفة في النشاط الرياضي الممارس، أهم و سائله اختبارات مستوى الأداء للمهارات و تهدف لقياس مدي اكتساب اللاعب للعناصر الحركية العامة و الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و أهم وسائله مقاييس الفاعلية للتغيرات التكيفية و التعويضية، و التحليلات الكينماتيكية، و الوصفية لمجموع المهارات المستخدمة و الأكثر فاعلية في نشاط ما.

### - المجال الانفعالي و الوجداني و العقلي:

و يشمل قياس قدرات الذكاء العامة و الخاصة كالذكاء الرياضي و أهم وسائله الاستمارات، و قياس الشخصية و سمات الحالة و الموقف، و القلق و التوتر، و الميول و الاتجاهات، و أيضاً قياس بعض العمليات العقلية الرياضية التي تلعب دورا مهما في ممارسه الانشطه الرياضية كالتصور الرياضي و تركيز الانتباه و الاسترخاء العقلي و القدرات الإدراكية الحركية، و أهم وسائله الاختبارات و الاستمارات و المقابلات.

### - المجال المعرفي:

هي قياس مجموعة المعارف و المعلومات و المفاهيم التي تشملها المهارات و الخطط و القوانين و العادات الصحية و الاجتماعية المصاحبة للنشاط الرياضي الممارس، و أهم وسائل الاستمارات و المقابلات و التقارير و البطاقات، و بناء علي ما سبق فالتقويم يجب أن يكون شاملا و مرشدا و موجها و معدلا لاتجاه المجالات السابقة باستخدام وسائل التقويم المناسبة لكل مجال سبق ذكره و سنتناول فيما يلي كيفية تقويم أهم مجالين و هما:

## أولاً: تقويم مستوى إتقان الأداء المهارى

فى هذا الصدد فمفهوم مستوى إتقان الاداء المهارى يتضمن الجانب الفنى للحركة كظاهرة لها متطلبات بدنية تشترك فى عمليات تنظيم و ضبط و توجيه المكونات الحركية بغرض رفع انتاجية المحصلة النهائية لتحقيق افضل مستوى انجاز ممكن.

و لذا فحل مشكلة إتقان الأداء المهارى يتطلب تدخل مقنن و شامل يعتمد على الأسس العلمية و النظرية للعلوم المرتبطة بالتدريب الرياضى لحل الواجبات المهارية للاعب أثناء مراحل اعداده للوصول لأعلى مستوى إنجاز للأداء المهارى، و عليه يجب التعرف على أهم الواجبات الأساسية لمراحل الاعداد المهارى و هي:

- **المرحلة الاولى:** و هي بناء الطابع التشكيلي للمهاره وأهم واجباتها تحديد النظام الحركي التنبؤي لنوع الأداء الفنى للحركة، و صياغه الإرتباط المتبادل لكل متغيرات الاعداد الحركي للاعب مع توقيع مستوي الإنجاز المرحلي و النهائي و المستقبلي تبعاً لطبيعة النشاط الرياضى الممارس، و المستوي الحركي و النفسى، و الوظيفي .....الخ للاعب، و نظرا لتحديد اهداف و واجبات هذه المرحلة لذا فهي أهم شروط فاعليه توجيه و ترشيد التدريب الرياضى.

- **المرحلة الثانية:** تنميه و تطوير الأداء المهارى و أهم واجباتها تثبيت الأداء المهارى بالارتقاء بقدرة اللاعب على مقاومة المعوقات البيئية الداخليه و الخارجيه المشوشة المحيطه بالأداء الفنى لتحسين الثبات النسبي للأداء المهارى الصحيح بمراجعتة و تعديله خلال تلك المرحله، و لذا يجب تحديد طرق اعداد استلام المعلومات الحركيه و مراقبتها و مراجعتها و تعديلها (التغذية الرجعه) خلال سير العمليه التدريبيه للوقوف على مؤشرات حاله التدريبيه الحاليه و النهائيه و المستقبليه بتقييم درجه تكافؤ مستويات الاعداد الحركي المقررة للاعب مع ما يقابلها من مستويات مخططه لتطور نتائجه.

**المرحلة الثالثه** رسوخ و استقرار افضل مستوي أداء فنى للمهاره و أهم واجباتها الاعداد المباشر للمسابقة الرئيسيه، و تمثل المرحله الأخيره لاعداد اللاعب لتحقيق أفضل مستوي إنجاز للأداء المهارى، و تختص تلك المرحله باختيار أساليب و طرق بناء و تشكيل نظم التدريب للوصول لأفضل سلوك حركي يؤدي بسرعه و دقه و إتقان و انسابية و التوقيت اللازم للأداء بأقل جهد ممكن لتحقيق الهدف النهائي للأداء المهارى.

ونظرا لاختلاف طبيعه الأنشطة الرياضيه في محتوى مهارتها و جوهر أدائها الفني مما أدى

لظهور إختلافات كبيرة تتضح فيما يلي :

- محتوى و مضمون الأداء الفني للمهارة.
- طرق تعليم و تنمية و تطوير و تكميل الأداء الفني للمهارة لمسابقة ما.
- إنحرافات الأداء الحركي الفني تبعا لتنوع أساليب الأداء و الفروق الفردية للاعبين.

و في هذا الصدد فقد تباينت الآراء حول الأساليب التي يمكن استخدامها لتقويم إتقان الأداء الفني للمهارة و خاصة لتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرياضى مما يتطلب تحقيق أعلى مستوى اعداد بدنى، و تحقيق أرقى مستوى إتقان لأكثر فنون الأداءات الحركية اقتصادا فى الجهد، و تحقيق أفضل مستويات الإعداد الأخرى، و عليه فتحقيق أفضل مستوى إنجاز فنى للأداءات المهارية أصبح مشكلة حقيقة فى ظل تحقيق أفضل مستويات إنجاز نواحى الاعداد السابقة.

لذا كان من الضرورى البحث عن أفضل مقاييس تقويم المؤشرات الأساسية لمستوى إتقان الأداءات الفنية للحركات الرياضية كظاهرة أو ظواهر تعكس تأثير نواحى الاعداد الأخرى عليها تحقيق أفضل حالة تدريبية للاعب، و عليه فمقاييس تقويم مستوى الأداء المهارى يجب أن تشمل على مايلي:

**محتويات مقاييس تقويم مستوى الأداء المهارى:** يجب أن تشمل على ما يلي:

- مدى فاعلية أداء اللاعب لمختلف المهارات الحركية الفنية للنشاط الرياضى الممارس.
- مدى ارتفاع مستوى نواتج الأداء الفني للمهارة.
- مدى نمو و تكامل مستويات الإعداد البدنية و الحركية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضى، و ما يستلزم ذلك من إطلاق القدرات الحركية الكامنة للاعب.

لذا يجب تحديد العلاقات الكمية المتبادلة بين الجوانب الفنية و البدنية اللازمة للأداء المهارى لتحقيق أعلى إنجاز مما يتطلب صحة توصيفها كفيما و كميًا، و سنتناول بعض معايير تقويم مستوى الأداء المهارى فى الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية.

**أ- بعض معايير تقويم مستوى الأداء المهارى فى الألعاب الفردية:**

لتقويم مجموعة الواجبات الأولى ذات الطابع التشكيلي فإن المعايير الموصفة لمستوى الأداء الحركي الثابت و المتحرك الكمي و الكيفي يجب أن تشمل كل منها على ما يلي:

- معايير " مقاييس " لتقويم مستوى الأداء المهاري للاعب.
- معايير " مقاييس " لتقويم القدرات الحركية الكامنة للاعب.
- معايير " مقاييس " لتقويم مستوى الإعداد المهاري و البدني لكل نشاط حركي

### أهم المقاييس:

#### 1- المعامل الإقتصادي للأداء

لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري و البدني من القدرات الحركية الكامنة للاعب لتحقيق الهدف الحركي في الأنشطة الحركية التي تعتمد علي القوة المميزة بالسرعة كالرمي و الوثب و القفز، و المصارعة فيمكن قياسها عن طريق إجمالي النتيجة المحققة، و بناء على وجود علاقة تناسب عكسية بين مستوى إتقان الأداء الفني للمهارة وبين كمية الجهد المبذول في وحدة قياس النتيجة المحققة.

**مثال:** الجهد المبذول لتحقيق مسافة قدرها 1 م قذف القرص، و الجهد المبذول لرفع 1 كجم من الثقل المرفوع في رفع الاثقال، و هذه النتيجة الإجمالية يجب أن تدخل مع مدى استفادة اللاعب من القدرات الحركية الكامنة و نطلق عليه:

**فاعلية الأداء المهاري أو المعامل الإقتصادي للأداء =**

القدرات الحركية الكامنة ( متغيرات أو مؤشرات الاعداد البدني الخاص كالقوة الحركية و الثابتة )

المؤشر الحسابي للنتيجة

و لتحديد القدرة الحركية الكامنة للاعب يجب تحديد نوع المسابقة ثم حصر و تحديد كل المتغيرات البدنية التي تنفق و التركيب الحركي لمسار الأداء لدى مجموعة كبيرة من اللاعبين ذوي المستوى المرتفع، ثم حساب معاملات الإرتباط بين هذه المتغيرات و النتائج المحققة.

و عليه فكلما إنخفض قيمة المعامل الإقتصادي كلما أرتفع مستوى إتقان الأداء المهاري و هذا المعيار كمي يوصف مستوى الأداء المهاري، و يلاحظ أن المعامل الإقتصادي يتعلق بدرجة اكتمال التكنيك المستخدم في أداء الواجب الحركي عن طريق القدرات الحركية الكامنة و المرتبطة بنوعية المسابقة و الخاصة بجهاز الاستناد الرياضي، كما تسمح دراسة الخصائص الكينماتيكية والديناميكية بالحكم على مستوى الأداء المهاري و توصيفه أيضا عن طريق المتغير الزماني "رتم الحركة".

**2- معامل رتم الحركة "المتغير الزمانى":** هو انعكاس المعقدة و المركبة للعوامل المحددة لطبيعة و خصائص الأداء الحركى الخاص بكل مسابقة على حدة حيث تتميز الحركات الدورية "المتكررة" أو الوحيدة و خاصة التى تتميز بالقوة المميزة بالسرعة "القوة السريعة" بما يلى :

- فترات مشددة من الحركة تتضمن تتابع أمثل لتوزيع الجهد "القوة" مختلف الشدة خلال فواصل أو شرائح زمنية محددة يعتبر من العلاقات المميزة لرتم الحركة

- فترات فاعلية "سرعة" تتركز فيها القوى مع زيادة قدراتها "سرعتها" و الإطالة النسبية لزمن الفترات السلبية "الخاملة" يعتبر من الخصائص المميزة للإنضباط و التنظيم الجيد لرتم الحركة أوفياج 1966 ن لينز 1976 راتف 1974، و لذا يوجد نوعين مدخلين لتعين معامل رتم الحركة "المتغير الزمانى" الأول خاص بالحركات الدورية المتكررة و الثانى خاص بالحركات الوحيدة .

**\* معامل رتم الحركة للحركات الدورية "المتكررة"**

زمن طول فترة الطيران

----- =

زمن طول فترة الاستناد

و هذا المعامل يعكس العلاقة بين فترة الخطوة و فترة الإستناد و تشير إلى فاعلية الجرى من حيث مستوى تركيز القوى للعداء و مستوى القوى لديه.

**3- معامل رتم الحركة للحركات الوحيدة**

زمن فترة الدفع

----- = الوثب العالى

زمن (طول) فترة الصدم

يعكس هذا المعامل العلاقة بين فترة الدفع و طول الصدم كالوثب و يرجع لملاحظة أن إرتفاع مستوى الأداء المهارى فى الوثب العالى يقترن بانخفاض فاعلية الجرى خلال الخطوة الأخيرة من الإقتراب " الاعداد للارتقاء" و الذى يشير له المعامل الرتمى للخطوة السابق ذكره.

و المعاملين يشيران لى فاعلية العناصر الحركية الأساسية للسلسلة الكينماتيكية و لمستوى الأستخدام الرشد للقوى الداخلية و الخارجية و التأثير المتبادل بينهما، حيث يشيراً لاقتصادىة الجسم لحركته باستغلاله للقوى الخارجية و قوى ردود الأفعال مما يساعد على تقييم و توصيف تنمية القوى

اللازم لترشيد الحركة.

#### 4- دقة و ثبات الحركة:

و في هذا الصدد فدقة و ثبات الحركة ركن أساسى فى بناء أى مهارة حركية و يتوقف على بساطة التركيب الحركى أو تعقيده "عدد وصلات البيموكانيكية" المشتركة فى أداء المهارة الحركية، و التى تكون مستقرة و راسخة تبعا لمدى اتقان التكنيك، و عليه فالحركات التى تطول فيها سلسلة الحركات البسيطة تحتاج إلى مزيد من التوافق و العمل على مقاومة الظروف الخارجية للحركة.

كما أن الحركات التى تشمل حركات غير متجانسة تحول قدر كبير من السرعة و القوة و الاتجاه لفاقد فى الثبات و الدقة، و لذا فالحركات الدورية أكثر ثباتا و دقة عن الحركات الوحيدة التى تتضمن قدر أكبر من التغير فى وصلات السلسلة البيموكانيكية فتطويح المطرقة أكثر ثباتا و دقة عن دفع الجلة.

و بالإضافة لذلك فثبات و دقة الأداء المهارى يتأثر بالعوامل الخارجية كتغير وسط الأداء و طبيعة المنافسة و مستواها و القوى الخارجية المؤثرة عليها، و لذا يجب تحديد شكل و مدى التغير الخاص بكل مسابقة على حدة حيث يتميز إرتفاع مستوى اتقان الأداء المهارى لأى مسابقة بنوعين من التغيرات هما:

- **التغيرات التكيفى:** و هو مدى الاتساع النسبى لتذبذب المتغيرات الحركية للأداء المهارى أو لأداء مسابقة ما، و يظهر بوضوح فى المسابقات التى تتميز بالقوة السريعة، و عليه يمكن عمل معيار لمستوى اتقان الأداء المهارى مع ملاحظة أن هناك حدوث للمتغير الأساسى إذا زادت عن حد معين فى الأداء ينخفض معها مستوى الأداء أو النتيجة المحققة ففى الوثب الطويل مثلا أو العالى حدود لسرعة الإقتراب إذا زادت يحدث هبوط حاد فى فاعلية الأداء.

و عليه يصبح استخدام السرعة القصوى معيار كمى لتقييم الحد الأعلى لسرعة الأداء و بدأ يصبح هذا المتغير معيارا يقيس مستوى اتقان الأداء المهارى بالتعرف على مدى التغير التكيفى لمسابقة ما.

**مثال:** مدى التغير التكيفى لرمى الرمح لأحد اللاعبين = الفرق بين سرعته فى الإقتراب بدون رمح بدون رمح 10 م/ث و الإقتراب بالرمح و الرمى 6 م/ث.

**التغير التكيفي = 10 م / ث - 6 م / ث = 4 م / ث**

و لكي يتم تحسين مستوى اتقان الأداء المهارى يجب تحسين السرعة فى الاقتراب بالرمح الى أن تثبت عند حد معيناً، و عليه فكلما قل فاقد مستوى السرعة كما فى المثال السابق زادت القوة، و بالتالى تحسنت النتيجة مما ينعكس على مستوى اتقان الأداء المهارى للمسابقة بصفة عامة.

- **التغاير التعويضى:** هو التأثير الناتج عن ظروف المسابقة و طبيعتها و يحتاج إلى مدخل آخر من علم وظائف الأعضاء و النفس بالإضافة للمتغير الرقى السابق التنويه عنه، و يتم تحديده عن طريق الاختبارات الوظيفية و النفسية و الجسمية المهمة فى الإداء المهارى لمسابقة ما.

### **ب- معايير تقييم الأداء المهارى "ذات المواقف المتغيرة":**

فى هذا الصدد فيجب أن يحتوى على مؤشرات وصفية لثروة المهارات التكتيكية مدى فاعلية ادائها، و مدى القدرة على الاحتفاظ بهذه الفاعلية فى ظروف اللعب المختلفة خلال زمن المباراة فى الألعاب الجماعية ذات المواقف المتغيرة، و لذا يجب دراسة تكتيك تأدية مهارات اللاعب لأنشطة اللعبة بغرض تحديد خصائص الأداء المهارى، و لذا يتطلب تحديد معايير لمستوى الأداء لدى اللاعبين، و كنموذج لتحديد مقاييس المؤشرات الكمية الموصفة لمستوى الأداء المهارى باستخدام المعامل التكاملي لمستوى الأداء.

#### **1- المعامل التكاملي للأداء لمستوى الأداء المهارى:**

و فى هذا الصدد يتم توصيف الأداء المهارى للفريق لتحديد ثروة المهارات ذات الفاعلية، و مدى ارتفاع إنتاجيته المهارات درجة إفادة اللاعب لنشاط الفريق ككل، و هذا المعيار يأخذ فى اعتباره مختلف جوانب الاعداد المهارى و درجة ثبات هذه الإنتاجية و عليه يتم حسابه كما يلي:

عدد المهارات الفنية التى يجيدها اللاعب × إنتاجية المهارات التى يجيدها اللاعب × معامل تمايز المهارة بالنسبة للوظيفية التخصصية اثناء المباراة × معاملة القيمة اللعبية للمهارة k2.

#### **2- ثروة المهارات الفنية لدى اللاعب و طريقة حساب المعيار الكمي:** له اهمية فى

الحكم على الخصائص الفردية لكل لاعب و أهمية خاصة فى عملية توجيه التدريب عند معرفة نواحي النقص و القوة و استغلالها اثناء المباريات و تلافى العيوب اثناء التدريب، و لكي تكون عادلة فى المقارنة بينه و بين بقية اللاعبين يمكن إضافة عنصر زمن اللعب الفعلى للاعب.

### 3- طريقة حساب معيار فاعلية أداء المهارات و الأنشطة الفنية للعبة

معامل الفاعلية = انتاجية المهارة × القيمة اللعبية لها + 2+3 الى الأخيرة.

### 4- طريقة قياس معامل الإفادة للاعب

معامل التوتّر × (مجموع عدد مرات التكرار اللاعب لكل مهارة × فعالية أدائها × القيمة اللعبية لها)

زمن المباراة

و أهمية هذا المعامل يستخدم في التحليل و المقارنة للوقوف على الفورمة الرياضية المناسبة للنظام الخطى للفريق ضد خطط الفريق المنافس و صعوبه المباراة.

### ثانياً - تقويم الحمل التدريبي لوحدات البرنامج

في هذا الصدد متابعة المدرب و اللاعب الحمل التدريبي المقررة سلفاً و المطبق بالوحدات التدريبي أثناء فترات و مراحل دورات التدريب و فى نهايتها للتعرف على ماتم انجازة و ما تم من تنفيذة كى يتم تعديله أو الاسهام فى اعداد وحدات البرنامج المستقبلية للفترة أو المرحلة القادمة، و ذلك باعتبارها جزء مهم من خطوات تخطيط البرنامج.

لذا فإنه يجب على المدرب اتباع ماسبق لكى يتمكن من بناء و تخطيط جيد للحالة التدريبية للاعب كى يمكنه من تحقيق أفضل فورمة رياضية فى الوقت و المكان المناسب، و أن لا يعتمد على الذاكرة بل على تدوين كل بنود الخطة بمعنى آخر أن يعتمد على والاستعانة بالمراجع و الأسس العلمية و التسجيل و التقويم لتعديل و بناء مسار الحمل التدريبي.

### تقييم حمل التدريب للوحدة التدريبية:

في هذا الصدد يستخدم النبض في الغالب لتقنين شدة حمل التدريب، و لذا يستعمل كمؤشر أيضاً للدلالة على مستوي درجة الحمل المراد تحقيقه بالوحدة التدريبية، و هذا الأسلوب يساعد المدرب على توقع و تحديد هدف الوحدة التدريبية المراد تنفيذها و بذلك تكون الوحدة التدريبية مخطط لها بإجادة و اختيار محتوى التدريب و طرق و أساليب تنفيذها على أسس جيدة.

### متطلبات حساب مستوى الحمل التدريبي للوحدة التدريبية:

يجب أن يلم المدرب بمستويات تقنين حمل التدريب المقترح الهدف منها و التعرف على

- مستويات شدة الحمل التدريبي الثلاثة الشائع استخدامها بناء علي معدل النبض كما يلي:
- **المستوى الاول:** هي التدريبات و الأنشطة التي تشمل المرونة و الرشاقة و المرونة و التوافق و الأنشطة الاستشفائية و التي تؤدي بمعدل نبض منخفض يصل حتى 120 - 150 ن / ق.
  - **المستوى الثاني:** و هي التدريبات و الأنشطة التي تتميز بالتحمل الهوائي و اللاهوائي اللاكتيكي التي تؤدي بمعدل نبض يصل حتى 150 - 180 ن / ق .
  - **المستوى الثالث:** وتشمل التدريبات و الأنشطة التي تتميز بالسرعة و القوة و مركباتيهما و الأنشطة قصيرة الدوام التي تعتمد علي الطاقة الفوسفاتية "اللاهوائية" و تؤدي بمعدل نبض يصل لاكثر من 180 ن/ ق .

و يتم تقسيم كل مستوى من المستويات الثلاثة إلى 10 أجزاء وفقا لمعدل النبض، و كل جزء يشتمل على 3 نبضات كما بالجدول التالي:

### جدول (26)

#### درجات مستويات حمل التدريب بمعلومية النبض

أجزاء مستويات الثلاث										البيان	مستوي الشدة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
1.4	1.3	1.2	1.1	1	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	الدرجة	الأول
147	144	141	138	135	132	129	126	123	120	النبض	
2.4	2.3	2.2	2.1	2	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	الدرجة	الثاني
177	174	171	168	165	162	159	156	153	150	النبض	
3.4	3.3	3.2	3.1	3	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	الدرجة	الثالث
207	204	201	198	195	192	189	186	183	180	النبض	

#### حساب مستوى الحمل التدريبي للوحدة التدريبية:

لتقويم نوعية الحمل التدريبي و للتعرف علي مدى تحقيق الوحدة التدريبية لأهدافها تتبع الخطوات التالية:

$$* \text{ حساب زمن أداء التدريبات الكلي } = (\text{زمن الاداء} + \text{زمن الراحة}) \text{ بكل}$$

مستوى من المستويات الثلاثة.

- \* حساب درجات كل مستوى من المستويات الثلاث = زمن كل مستوى  $\times$  اقصى درجة
- حساب درجة المستوى الأول = زمن أداء المستوى الأول  $\times 1.4 =$
- حساب درجة المستوى الثانى = زمن أداء المستوى الثانى  $\times 2.4 =$
- حساب درجة المستوى الثالث = زمن أداء المستوى الثالث  $\times 3.4 =$
- \* جمع الزمن الكلى للوحدة = زمن المستوى الاول + الثانى + الثالث =
- \* جمع الدرجات الكلية للوحدة = درجة المستوى الاول + الثانى + الثالث =
- \* حساب مستوى الحمل التدريبي للوحدة = ( مجموع الدرجة  $\div$  مجموع الزمن )

كمثال ناتج عملية القسمة و ليكن مثلاً = 3.4

يقوم المدرب بالكشف عن ناتج عملية القسمة بجدول درجات مستويات حمل التدريب بمعلومية النبض اين يقع (3.4) وسيجدها فى القسم العشر من القسم الثالث و هذا يعنى أن إتجاه الحمل يميل للشدة القصوى.

يقارن المدرب هدف الوحدة المتوقع مع الهدف التى نتج عن عملية القسمة و اذا كان يحقق الهدف أم لا ، فإذا كان ذلك بعيدا عن الهدف المحدد يقوم المدرب بتغير مكونات الحمل التدريبي "زمن - عدد - شدة - زمن الراحة" أو تعديل التدريبات حتى يحقق الهدف.