

تخطيط التدريب الرياضي

فهرس العاوين

الحصة التدريبية

الدورة التدريبية الصغرى

تخطيط التدريب

Planification de l'entrainement

نظرا إلى احتياجات العملية التدريبية إلى متطلبات فنية , و إدارية , وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة , حيث لا تقتصر على يوم تدريبي فقط أو أسبوع تدريبي , أو شهر تدريبي لتصل إلى سنة تدريبية أو تتعدى ذلك إلى عدة سنوات (الإعداد للمنافسات الأولمبية مثلا) ولذلك قام المختصون في مجال التدريب بتقسيم لمخطط التدريبي إلى وحدات تدريبية في شكل دورات تدريبية (قصيرة,متوسطة,طويلة) لكل دورة من هذه الدورات أهدافها, و حجمها , وتشكيلاتها وبنائها وديناميكياتها المميزة , والتي ترتبط أساسا بنظام المنافسات ,ومستوى اللاعبين أو الرياضيين, والإمكانات المتوفرة.

ويعتبر المخطط السنوي أكثر المخططات تعقيدا بالنظر إلى:

- العدد الكبير للحصص التدريبية التي يحتويها.
 - الحجم الكبير للتدريب.
 - الكثافة الكبيرة للتدريب.
 - والزيادة المعتبرة في عدد المنافسات التي يتضمنها.
- كما يتعلق الأمر في تخطيط التدريب بالاختيار الأمثل , والتصنيف وبطريقة شاملة لأساليب وطرق التدريب وبتنظيم وتنسيق العناصر المكونة للمخطط التدريبي والمتمثلة في:

- الدورة التدريبية الكبرى macrocycle
- الدورة التدريبية المتوسطة méso cycle
- الدورة التدريبية الصغرى microcycle
- الحصة التدريبية séance d'entrainement

- التمارين exercices

1- الحصة التدريبية : séance d'entrainement

تعتبر الحجر الأساسي لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى (micro cycle) , بل يتعدى ذلك إلى الدورات المتوسطة والطويلة , وعليه فان نجاح المخطط التدريبي السنوي يتوقف على التشكيل الجيد للحصص التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب.

وقد تؤدي الحصة التدريبية مرة واحدة في اليوم أو مرتين, وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب كنوع النشاط الرياض الممارس, والموسم التدريبي , إضافة إلى الهدف من كل حصة والتي قد يكون تدريبيًا , تعليميًا , إسترجاعيًا , وترتبط كل حصة تدريبية بالحصص السابقة واللاحقة لها .

وهي تتميز ب:

- الترابط العقلاني بين الأنواع المختلفة من التحضيرات (التحضير البدني , التقني , التكتيكي , النفسي ...)

- التركيز الصحيح بين مختلف مكونات الحمل (الحجم، الشدة, الكثافة).

1-1 بنية الحصة التدريبية :

تتكون الحصة التدريبية من ثلاثة مراحل رئيسية, ترتبط هذه المراحل بالهدف العام للحصة وهي :

المرحلة التحضيرية /partie préparatoire

وهي مدخل الحصة التدريبية ، وتنقسم بدورها إلى جانبين : الجانب التمهيدي وفيه يتم مراقبة الأمور الادارية الخاصة باللاعبين من حضور و غياب و تأمين الجوانب التربوية و البيداغوجية الخاصة بالحصة التدريبية ، الى جانب التحضير النفسي من خلال التحدث الى

اللاعبين وشرح هدف الحصة ، جانب إعدادي و فيه يتم تحضير اللاعبين أو الرياضيين تحضيراً بدنياً و وظيفياً و نفسياً عن طريق :

: وذلك باستخدام تمارين ذات شدة قليلة و متوسطة تشمل جميع اجزاء الجسم
(échauffement général)- التسخين العام

لتنشيط الأجهزة الوظيفية ، و الحركية المختلفة بالجسم كما يستعمل في ذلك أيضا الألعاب الشبه رياضية البسيطة.

: وتستخدم فيه تمارين ذات شدة متوسطة و فوق المتوسطة ، والتي تتناسب
(échauffement spécifique)- التسخين الخاص

و النشاط الرياضي الممارس .

ويكون التسخين حسب مستوى اللاعب أو الرياضي ، نمطه ، والهدف العام من الحصة التدريبية إضافة الى درجة حرارة الجو .

ب/ المرحلة الرئيسية **Partie principale** :

تمثل أساس تشكيل الحصة التدريبية ، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع و شكل كل حصة ، حيث يتم تكيف و تشكيل حمل التدريب بمكوناته (الحجم ، الشدة ، الكثافة) للتمارين خلال هذه المرحلة حسب شكل و نوع كل حصة (حصة تدريبية ، حصة تقويمية، تعليمية، استرجاعية ...).

ج/ المرحلة الختامية **Partie finale** :

وفيها يتم التخفيض التدريجي لشدة التدريب بالشكل الذي يسمح لجسم الرياضي او اللاعب بالعودة الى الحالة الطبيعية ، بالتخلص المتراكم على مستوى العضلات من حمض اللبن.(acide lactique)

2/الدورة التدريبية الصغرى Microcycle:

،حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي ، و قد تقل عن أسبوع إلى (hebdomadaire)و تسمى بدورة التدريب الأسبوعية

يومين تدريبيين و بذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد أي في حدود 12 حصة تدريبية في كل دورة , حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعا داخل موسم التدريب , وهدف كل موسم من جهة , وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (mysocycle) من جهة أخرى , حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها , هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (استرجاعية, تدريجية, إعداد خاصة (صدمة)).

وتتضمن بنية الدورة التدريبية الصغرى الأسبوعية (microcycle hebdomadaire) مرحلتين تحفيزيتين (deux phases de stimulations) مفصولتين بحصة إسترجاعية وتختتم بيوم راحة نشطة (repose actif)

ويمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب, وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحقق غرض كل موسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية :

* الدورة التدريبية الصغرى التدريجية microcycle graduel

* الدورة التدريبية الصغرى للإعداد الخاص (الصدمة) microcycle de choc

* الدورة التدريبية الصغرى الإسترجاعية microcycle de récupération

ولبناء الدورة التدريبية الصغرى يجب على المدرب مراعاة النقاط التالية:

- حمولة التدريب يجب أن تصل ذروتها خلال المرحلة التحفيزية (la phase de stimulation)

ثم تتناقص خلال مرحلة الاسترجاع (phase de récupération)

- يجب أن يسبق تطوير أو تحسين الجانب التقني (perfectionnement de la technique) بداية كل دورة تدريبية صغرى (بعد المرحلة الاسترجاعية للدورة التدريبية الصغرى السابقة).