

## التخطيط الأسبوعي:

### MICROCYCLE

### الدورة التدريبية الأسبوعية - الصغيرة

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

**La structure du microcycle :** le microcycle se compose de plusieurs séances d'entraînement .La durée des microcycles peut varier de 2 à 14 jours .Les plus répandus sont ceux de 07 jours.

**1- تركيبة الدورة التدريبية الأسبوعية microcycle :** حيث تتكون من عدده حصص تدريبية.مدة الدورة microcycle تتراوح ما بين 2 حتى 14 يوم.و المتفق عليه و المتداول الأكثر هو ذو 07 أيام.

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

**La méthode de la structuration des microcycles est conditionnée par un ensemble de facteurs :**

### 2- طريق تهيك هذه الدورات التدريبية الأسبوعية microcycle

تخضع لمجموعة من العناصر نذكر من بينها:

أ - الإطار العام المعيشي للرياضي، مكان عمله، طبيعة النشاط الذي يمارسه دراسة أو حرفة أخرى.

ب - التخصص الرياضي، السن، المؤهلات، و خصائص ذاتية.

ت - موقع الدورة التدريبية الأسبوعية ضمن البرنامج العام لسنة التدريبية.

- a- Régime général et conditions de vie du sportif, l'endroit ou il travaille, régime de l'activité d'étude et professionnelle.
- b- La spécialité sportive, âge, qualification, particularités individuelles.
- c- L'emplacement du microcycle dans le système général de l'année d'entraînement.

Il ne peut exister une structure homogène de microcycle, valable dans tous les cas de pratique sportive. D'habitude, on distingue 4 types de microcycle selon Matveiev.

لا يمكن أن تكون تركيبة الدورات التدريبية الأسبوعية متجانسة, وصالحة في جميع حالات الممارسة الرياضية.

### -3- أنواع من الدورات التدريبية الأسبوعية:

يقترح ماتفييه Matveiev 04 أنواع من الدورات التدريبية الأسبوعية **Microcycle** :

- 1 - الخاص للتدريب: حسب ديناميكية الحمل: -دورة تدريبية صدمة **Microcycle de choc**
  - و دورة تدريبية عادية أو ذات حجم **Microcycle ordinaire ou de volume**
  - 2 - ما قبل المنافسة: نمذجة البرنامج ونظام المنافسة **Modelage du programme et du régime de compétition.**
  - 3 - تنافسي: إثارة حالات المنافسة **Simulation des conditions de compétition**
  - 4 - الاسترجاع بعد المنافسة: تستعمل في الاسترجاع بعد القيام بمجهود بدني **Microcycle de récupération post-compétitif .**
  - 5 - حسب أنواع الدورات التدريبية الأسبوعية في عملية التدريب: وفقا لتوجيه و الميول الحمل، للعملية التدريبية نجد ان هناك : دورة إعداد العام و دورة إعداد خاص.
- Microcycle de préparation Générale PG.et**  
**Microcycle de préparation Spéciale PS.**

#### 4- أهم ما يجب مراعاته عند تنظيم خطة التدريب الأسبوعية:

- 1- تحقيق الارتفاع بالمستوى التدريبي للاعبين .
- 2- الاستمرار في التدريب لنهاية الموسم بتنظيم تشكيل الحمل (الحمل والراحة).
- 3- سهولة الربط بين الخطة السنوية والوحدة التدريبية.
- 4- انسيابية وسهولة التدريب أولاً بأول بتحديد مكونات المحتوى التدريبي (وقت الوحدة, حجم وشدة التحميل).
- 5- تفاصيل المنافسات وتنظيم إيقاع تشكيل الحمل وخاصة الأسبوع الأخير للمنافسة.
- 6- تقويم التدريب أولاً بأول.

#### 5- أهمية ترابط وحدات التدريب:

أهمية ترابط وحدات التدريب داخل دورة الحمل الصغيرة من خلال ما يلي:

- 1- أن تستعيد الأجهزة الحيوية التي وقع عليها الحمل شفاؤها بعد التدريب وقبل بدء وحدة التدريب الجديدة إلى حد ما - ويجب أن يوضع في الاعتبار أيضاً أن هناك اختلافاً في سرعة استعادة الشفاء لمختلف الأجهزة الحيوية بعضها عن بعض. فسرعة استعادة الشفاء للجهاز العصبي تختلف عن سرعة استعادة الشفاء للجهاز العضلي أو الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي وهكذا.
- 2- إن وحدة التدريب الناجحة يجب أن تراعي مختلف تأثيرات أنواع الحمل المتعددة على الأجهزة الحيوية. فعلى سبيل المثال يعطي التدريب على المهارات في أول الجزء الأساسي من وحدة التدريب ثم يلي ذلك التدريب على القوة - أيضاً إذا كان التدريب اليومي يحتوي على فترتين تدريبيتين , يكون التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الدقة والإتقان وتمارين للتدريب على السرعة في نفس الوحدة.
- 3- أن يقوم المدرب بتنظيم وحدات التدريب داخل دورة الحمل الصغيرة الواحدة وفقاً للنقطتين السابقتين بحيث يمكن الاستفادة أقصى استفادة من تأثير الحمل ككل , وليس من تأثير الحمل كأجزاء منفصلة - فمثلاً لا ينظر إلى تأثير القوة منفصلاً عن السرعة عن المهارة عن الخطط.

من هذا المنطلق يمكن أن نؤكد على أن تشكيل دورة الحمل الصغير تتوقف على تشكيل وحدات التدريب اليومية المختلفة. وتتابع تأثيرات وحدات التدريب داخل دورة الحمل الصغيرة الواحدة ينتشابه تماماً مع تتابعها داخل وحدة التدريب اليومية. مثال ذلك أن التدريب اليومي على السرعة أو المهارة في أول الجزء الأساسي من وحدة التدريب اليومية ثم يليه التحمل وليس العكس , كذلك يكون التتابع داخل دورة الحمل الصغيرة فيكون هدف وحدات التدريب اليومية الأولى من الدورة التدريب على السرعة ثم يلي ذلك وحدات التدريب على القواعد التي يجب مراعاتها عند تكوين الدورات التدريبية الصغيرة:

يذكر السيد عبد المقصود بعض القواعد التي يجب مراعاتها عند تكوين الدورات التدريبية الصغيرة والتي ثبتت صلاحيتها في الناحية العملية:

■ 1- يجب تشكيل الدورة التدريبية الصغيرة بالصورة التي تمكن من توفير الأسس اللازمة لعمليات استعادة استجماع القوى الضرورية حتى عند أداء وحدتين تدريبيتين أو أكثر في اليوم الواحد.

غالباً ما يحدث في التدريب كما ذكر سابقاً ( عدم تطابق زمني بين عمليات استعادة استجماع القوى. ويرجع السبب في ذلك إلى أنواع التعب المختلفة الناتجة عن تركيز الحمل على مواضع مختلفة من الجسم ) (تعب موضعي ) أي في أي من المجموعات العضلية تعب منطقة يشمل من 1/3 إلى 2/3 عضلات الجسم - تعب مركزي). وكذا بسبب أداء أنواع مختلفة من الحمل ( هوائي ... لأهوائي ... الخ ). ويؤدي ذلك إلى نشأة آثار مختلفة وتوفر المسارات المختلفة لعمليات استعادة استجماع القوى بعد مثل هذه الأحمال إمكانية القدرة على أداء حمل تالي ذو نوعية مختلفة . وبذا لا يتم الإخلال بهذه المسارات , بل ويؤدي ذلك إلى حدوث تأثير مناسب عليها . ويختلف الزمن اللازم للراحة باختلاف نوعية الحمل والمحتوى التدريبي .

■ 2- يجب تشكيل محتوى الوحدات التدريبية بحيث يتم تجنب سير التدريب على وتيرة واحدة , "مما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشبع نفسي لدى الرياضي".

■ 3- يتحتم عند أداء وحدات تدريبية تركز على تعلم حركات جديدة أو توافق دقيق أن يكون الرياضي على درجة مثالية من الاستعداد لأداء الجهد . ولذلك لا يمكن أداء مثل هذه الوحدات التدريبية بعد تلك الوحدات التي يتم فيها أداء أحمال قصوى.

- 4- يجب أن يتم ترتيب أهداف ومحتويات الوحدات التدريبية بحيث يتم أداء أحمال السرعة , سرعة القوة والقوة القصوى أثناء مرحلة التعويض الزائد بقدر الإمكان أو "على أقل تقدير" عندما يكون الرياضي على درجة كافية من الراحة.
- 5- تتميز الوحدات التدريبية التي تركز على تدريب التحمل اللاهوائي بأقصى درجات الحمل , ولذلك يجب بنائها بحيث تقع في نهاية الدورة التدريبية الصغيرة أو بحيث تتبعها وحدة تدريبية ذات طابع استعادة استجماع قوى.
- 6- يجب أن يختلف تكوين الدورات التدريبية الصغيرة أثناء فترة المنافسات عنه أثناء فترة الإعداد. إذ تمثل المنافسات أقصى درجات الحمل "قمة موجة الحمل" ولذلك يجب أن تقع المنافسات أثناء مرحلة التعويض الزائد بقدر الإمكان.

#### -6- كيفية تشكيل دورة الحمل الصغرى:

يوضح أبو العلا عبد الفتاح ( 1997م ) كيفية تشكيل دورة الحمل الصغرى ذات الجرعة الواحدة في اليوم.

يمكن تشكيل دورة الحمل الصغرى باستخدام جرعة واحدة في اليوم خلال الأسبوع الواحد , والشائع دائماً هو التدريب 6 أيام في الأسبوع مع إعطاء يوم للراحة الكاملة , ويمكن استخدام جرعتين إلى ثلاث جرعات أسبوعياً بالحمل الأقصى وبفارق 24 ساعة وبدون زيادة عمليات التعب بشرط أن تستخدم اتجاهات مختلفة لتأثير الأحمال المستخدمة يومياً ( سرعة - تحمل لا هوائي - تحمل هوائي) وبناء على نتائج دراسات بلاتونوف 1980 Platonov م اتضح ما يلي :

- 1- لا يؤدي استخدام جرعة واحدة أو جرعتين أسبوعياً بالحمل الأقصى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تستدعي تطور مستوى الحالة البدنية.
- 2- يؤدي استخدام 4 - 5 جرعات ذات أحمال قصوى خلال دورة الحمل الصغرى إلى تأثيرات فسيولوجية عميقة تؤدي إلى انخفاض كفاءة الجسم , ويظهر ذلك واضحاً عند القياس بعد مرور 6 ساعات على انتهاء الجرعة , وبعد مرور 24 ساعة يستطيع الجسم استعادة بعض قواه , ثم تستكمل معظم عمليات الاستشفاء

بعد 48 ساعة من انتهاء جرعة التدريب , وهذا يتطلب عند استخدام جرعات ذات أحمال كبيرة بشكل متتال خلال الدورة الصغرى أن تشكل هذه الجرعات مع اختلاف اتجاه تأثير الأحمال التدريبية , وذلك لإعطاء الوقت الكافي لعمليات الاستشفاء الخاصة بالتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن جرعات التدريب ذات الأحمال المختلفة.

### تشكيل الدورة الصغرى باستخدام 2 - 3 جرعات تدريب خلال اليوم:

عند تخطيط التدريب باستخدام عدة جرعات تدريبية في اليوم الواحد تبرز بعض المشكلات المرتبطة بذلك ومنها:

- ❖ 1- اختيار الأوقات المناسبة لوضع جرعات التدريب على مدار اليوم.
- ❖ 2- تحديد درجة الحمل واتجاه تأثيره خلال كل جرعة تدريب.
- ❖ 3- تحديد ترتيب جرعات التدريب خلال اليوم الواحد, تبعاً لاختلاف درجات الحمل المستخدمة واتجاه تأثير ل منها.

### ❖ 1- الأوقات المناسبة للتدريب:

بالنسبة للمشكلة الأولى الخاصة باختيار الأوقات المناسبة لجرعات التدريب فإنه من المعروف أن الإنسان بطبيعته يخضع إلى الإيقاع الحيوي , بمعنى أنه لا يمكن أن تكون حالته البدنية أو النفسية أو الذهنية على وتيرة واحدة خلال 24 ساعة, والدليل الواضح على ذلك انخفاض الإيقاع الحيوي خلال الليل وارتفاعه خلال النهار , ولذلك فأفضل أوقات التدريب خلال اليوم تكون على مرتين:

- الجرعة الأولى :- من الساعة العاشرة صباحاً حتى الثانية عشر ظهراً.
  - الجرعة الثانية :- من الساعة الرابعة بعد الظهر حتى الساعة السابعة مساءً.
- غير أنه من الناحية العملية قد لا تتناسب هذه التوقيتات مع ظروف العمل أو الدراسة للرياضي, وقد تصلح فقط في حالة معسكرات التدريب, وبناء عليه يمكن تحديد فترات التدريب كما يلي:

- الجرعة الأولى:- من الساعة السابعة صباحاً حتى العاشرة.
  - الجرعة الثانية :- من الساعة الرابعة مساءً حتى الثامنة, ويجب أن يلاحظ أن مستوى الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي يتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض على مدى اليوم غير أنه يكون في أفضل حالاته في أوقات التدريب.
- إن تشكيل الدورات التدريبية الصغيرة "التكوين الصغير" في العملية التدريبية يتم عن طريق:

1- هدف المقطع التدريبي "الدورة التدريبية المتوسطة".

2- تحديد المحتوى التدريبي.

3- القواعد الخاصة بالعلاقة بين الحمل والراحة.

4- الحالة التدريبية للرياضي أو للرياضيين.

أنه يمكن تشكيل الدورات التدريبية الصغيرة بصورة مثالية عند التبديل بين وحدات تدريبية ذات أهداف, محتويات وأحمال مختلفة بحيث يتم الوصول "في كل قدره على حده" إلى حالة توازن الراحة. وتتكون كل دورة تدريبية صغيرة من مرحلتين على الأقل:

- 1- مرحلة التجميع ويطلق عليها أيضاً مصطلح مرحلة التنبيه وترتبط دائماً بمرحلة تعب معينة.
- 2- مرحلة استعادة استجماع القوى "وحدة تدريبية أو أكثر ذات طابع استعادة استجماع القوى.... أو راحة كاملة.

7- الأسس العامة التي لها تأثير على تشكيل الدورات التدريبية الصغيرة:

الأسس العامة التي لها تأثير على تشكيل الدورات التدريبية الصغيرة تتمثل فيما يلي:

- ✓ 1) تلعب الحالة التدريبية للرياضي دوراً هاماً عند تشكيل الدورة التدريبية الصغيرة, وذلك لأن تتابع الإجراءات التدريبية فيها يكون على علاقة بعملية استعادة استجماع القوى . ويتميز الرياضيون المدربون جيداً بقدره جيدة على سرعة استعادة استجماع القوى.

- ✓ (2) تتحدد ديناميكية الحمل "التبديل بين الحمل والراحة" أساساً من خلال عمليات استعادة استجماع القوى الضرورية بعد الحمل.
- ✓ (3) يتم التوصل إلى مستوى جيد للقدرة على الإنجاز, إلا أنها تكون غير كاملة "استعادة استجماع قوى بدرجة 90 إلى 95%" " بعد مرور 12 ساعة من أداء أعمال لا هوائية, وأعمال قوة, أو أعمال توافق عضلي عصبي.
- ✓ (4) يتم الوصول إلى مرحلة التعويض الزائد بعد تدريب هوائي, بعد فترة من 24 إلى 36 ساعة , وبعد تدريب لا هوائي بعد فترة من 48 - 72 ساعة, وبعد تدريب صفات القوة بعد فترة من 72 - 84 ساعة وبعد تدريب توافق عضلي عصبي بعد 72 ساعة.
- ✓ (5) يمكن التوصل إلى حدوث تأثيرات مناسبة على مسار عمليات استعادة استجماع القوى من خلال أداء تدريبات استعادة استجماع قوى "تمارين جري خفيف, ألعاب صغيرة, سباحة " وكذا من خلال تدليك, وسونا ولأداء تغذية سليمة وهادفة تأثيراً هائلاً على سرعة مسار هذه العمليات.
- ✓ (6) يجب عند تشكيل الدورة التدريبية الصغيرة مراعاة إذا ما كانت درجة استعادة استجماع قوى غير كاملة, أي من 90 - 95% من أقصى مقدرة للرياضي, كافية لأداء الحمل التالي, وإذا ما كان يتعين أداء الحمل التالي أثناء مرحلة التعويض الزائد. وكما ذكرنا سابقاً يتحتم في تدريبات التوافق وتدريب السرعة , والقوة القصوى وسرعة القوة أن يكون الرياضي في مرحلة التعويض الزائد.
- ✓ (7) وإذا ما تم بالإضافة إلى ذلك تغيير المواضع "المجموعات العضلية" التي يتم تركيز الحمل عليها , بحيث يحدث أثناء مسار الدورة التدريبية الصغيرة تبديل هادف بين التعب المحلي والتعب المركزي , نكون قد وفرنا الأساس لحدوث عدم تطابق زمني بين إجراءات استعادة استجماع القوى



## PROGRAMME HEBDOMADAIRE MICRCYCLE

Saison sportive :	الموسم الرياضي:	<b>PROGRAMME HEBDOMADAIRE MICROCYCLE</b>	Durée totale :	المدة الكاملة				
Club :	النادي		Lieu :	المكان				
Entraîneur :	المدرّب		Structure du Microcycle :					
Période	الفترة		Semaine du ..... Au .....					
Jours/ dates		S س	D ا	L ل	M ث	M ا	J خ	V ج
Horaires								
Charges الحمل	submaximale							
	maximale							
	Grande							
	Moyenne							
	Petite							
Objectifs الاهداف	Physique							
	Technique							
	Tactique							
	Psychologique							
	Théorique							
Volume Horaire	الحجم الساعي							
Effectif	التعداد							
Observations Bilan	ملاحظات و الحوصلة							

Jours		S	D	L	M	M	J	V
Charges	submaximale							•
	maximale				•			
	Grande			•				
	Moyenne		•			•		
	Petite							
<b>Volume Horaire</b>			1h20	1h30	1h30	1h30		1h30

EXEMPLE : Répartition des charges d'entrainement dans le cycle de 7 jours