

التخطيط للدوائر التدريبية

مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي: هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها.

وهو عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، وهي عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذا المستويات بخطة تدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

التخطيط = التنبؤ + الخطة

ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب ينبع من حقيقة مهمة وهي ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور في خطط واضحة ومحددة ، وبالتالي ان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

انواع الخطط التدريبية:-

هنالك تنظيم وتسلسل للخطط التدريبية حسب الهدف من التدريب فالمدرّب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الآتية

➤ خطة الوحدة التدريبية اليومية.

➤ خطة الدائرة التدريبية كل اسبوعين.

➤ خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من (٢ - ٦) اسابيع .

➤ خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة .

➤ خطة تدريب بعيدة المدى (اولمبية) .

كما يمكن استخدام خطط تدريبية اطول لمدة (٨ - ١٦) سنة خصوصاً بالنسبة للأطفال الموهوبين .

فعندما يبدأ المدرب بوضع مفردات خطة التدريب ، فإنه يبدأ بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الأمد ، التي يجب ان تحقق في نهاية مدة هذه الخطة ، ففي خطة التدريب لمدة اربع سنوات مثلاً يضع المدرب الهدف او الأهداف عوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة ، إضافة الى وضع مستوى الأنجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية ، فالأهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة ، ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية .

دائرة التدريب السنوية

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض . وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى ، ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لاخرى طبقاً لطبيعة التنافس كما يلي:

١ - خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما هو الحادث في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم . يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى .

٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية، وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلافى العديد من مشكلات التخطيط والتي تتاثر بالمقدرة على التحكم فى فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية، وتأثير العوامل النفسية، والعوامل المرتبطة بالاصابات.

٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسى ثالث او اكثر.

ايأ كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاث فترات اساسية كما يلي

اولاً- فترة الاعداد :

وهى الفترة التى يعد ويؤهل خلالها اللاعب كى يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدا بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية فى الموسم التنافسي.

تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا كما

يلي:

١- مرحلة الاعداد العام.

٢- مرحلة الاعداد الخاص.

٣- مرحلة المنافسات التجريبية.

تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلي :

أ - رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الاساسية لاجهزة اجسام اللاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص.

ب - تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة .

ت - انجاز بعض جوانب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصيرالمدى.

ث - يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا ، وكلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلي:

أ - رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.

ب - تطوير الاعداد المهارى والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.

ت - تعلم الخطط الجديدة واجادة ماسبق تعلمه فى اطار الاعداد الخططي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على طرق اللعب.

ث - الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.

ج - ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض فى اطار متكامل.

تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلي:

- أ - الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.
- ب - الوصول الى افضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن ان تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية.
- ت - الوصول في نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسي والخلقى.

يبين الجدول نسب الاعداد في كل مرحلة

المجموع %	فترة الاعداد			مرحل الاعداد نوع الاعداد
	مرحلة المباريات التجريبية	مرحلة الاعداد الخاص	مرحلة الاعداد العام	
30%	7%	8%	15%	اعداد بدني
30%	14%	9%	7%	اعداد مهارى
40%	23%	11%	6%	اعداد خططى
100%	44%	28%	28%	المجموع

ثانياً- فترة المنافسات:

فترة المنافسات: هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهى باخر مباراة، وفيها يتم الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية .

وتهدف فترة المنافسات الى :

- * الوصول الى اعلى قمم المستوى البدنى والوظيفى للاعب.
- * الوصول الى اعلى قمم مستوى آلية الاداء المهارى وتطويره ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
- * الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخططى واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.

* الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسى مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.

* التجانس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب متوافقا مع اداء الفريق فى الرياضة الجماعية.

ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقييمية:

الفترة الاستشفائية التقييمية (الانتقال) هى: الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي ، وتنتهى باول وحدة تدريبية فى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقييمية الى ما يلى:

- المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططي.
- انعاش الحالة النفسية اللاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
- اجراء العمليات التقييمية الرئيسة لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
- التركيز فى علاج الاصابات اذا ما وجدت.