

إستراتيجية بناء وتطوير فريق كرة القدم

الدكتور

أحمد سمير بسيونى

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية

جامعة الإسكندرية

٢٠١٢م

المركز القومى للبحث العلمى

تجميع هذه المادة العلمية لتكون أساس لتكوين فرق الناشئين

والتخطيط للتدريب

مذكرة مرجعية للمدربين لمحتوى تكوين الفريق ثم تخطيط فترة

الاعداد والتدريب

تنظيم العمل الإداري والفني للفريق :

١- الإدارة والتدريب :

ليست فقط إعداد مهمة تدريبية أو إختيار الفريق أو معلومات فنية وتكتيكية ولكن لها عدة وجوه تشتمل على الإتصال المؤثر والقرارات المهمة ومعالجة أمور غاية في الأهمية بالإضافة للكفاءة في إعداد تدريب بمستوى عال في كرة القدم.

٢- مهام المدير الإداري :

لتنفيذ سياسة مؤثرة وناجحة وبتكلفة قليلة ، أهداف الإدارة هو إيجاد ظروف لاستقطاب واستغلال كل المصادر المتاحة ، الأشخاص الطرف، الأدوات، النواحي المالية.

٣- المدرب :

هو الشخص الذي يمتلك المعرفة والفهم والمهارة الممزوجة بالخبرة والدراسة والتي تساعده بتحضير التدريبات المناسبة المبنية على الحالات الواقعية في المباريات لتحسين أداء [الفرد ، المجموعة ، الفريق].

٤- مدير الفريق : هو المسئول عن :

إدارة وتنظيم جميع أعمال الآخرين للوصول إلى الهدف ، في كرة القدم.

هو المسئول عن :

الفريق داخل الملعب لتحقيق أهداف النادي.

حقيقة في كرة القدم :

لا يتم تعيين مدير للفريق بدون أن يكون مدرب مميز عمل في سلك التدريب لسنوات وبمستوى عال.

وهكذا فإن المدرب ومدير الفريق :

يجب أن يكون لديهما المعرفة والتي لا تكتسب فقط من كونهم لاعبين بل يجب ان يكون لديهم معرفة بـ :

- علم الأعضاء (التشريح).
- مهارات التدريب

- التنظيم والمهارة في الإدارة

- تطوير المهارة.

- تطوير القوة والتحمل والمرونة

- علم النفس

٥- مدير الفريق وعلاقته بالمدرّب:

- في بريطانيا : مدير الفريق هو رئيس المدرّبين (يحضر ويتدخل في جميع النواحي الفنية.

- في ألمانيا : مدير الفريق غير فني هو المسؤول عن جميع الأمور المالية والإدارية للنادي.

٦- المدرّب : هو المسؤول عن جميع الأمور الفنية داخل الملعب.

يجب في بداية تولي الفريق التعرف على :

١- معرفة هدف النادي :

- واقعي – قابل للتحقيق

٢- معرفة اللاعبين :

- اعمارهم – مستوياتهم (بدني – فني – مهاري) – عددهم – بحاجة الى لاعبين جدد.

٣- نوعيات اللاعبين فردياً :

- الصفات الارادية.

- الصفات البدنية – سرعة – قوة.

- الصفات البنيوية.

٤- المهارات والواجبات الاساسية :

- معرفة اللاعبين واجباتهم ضمن طريقة وتكتيك الفريق.

- تعامل اللاعبين مع اللحظات الثلاث المهمة.

٥- تنظيم الفريق :

- اختيار افضل اللاعبين.

- اختيار افضل المجموعات.

٦- انسجام اللاعبين :

- تفهم اللاعبين خطط لعب الفريق.
- اللعب التعاوني.

٧- الانضباط :

- التزام اللاعبين بالواجبات الدفاعية والهجومية وتنفيذها.

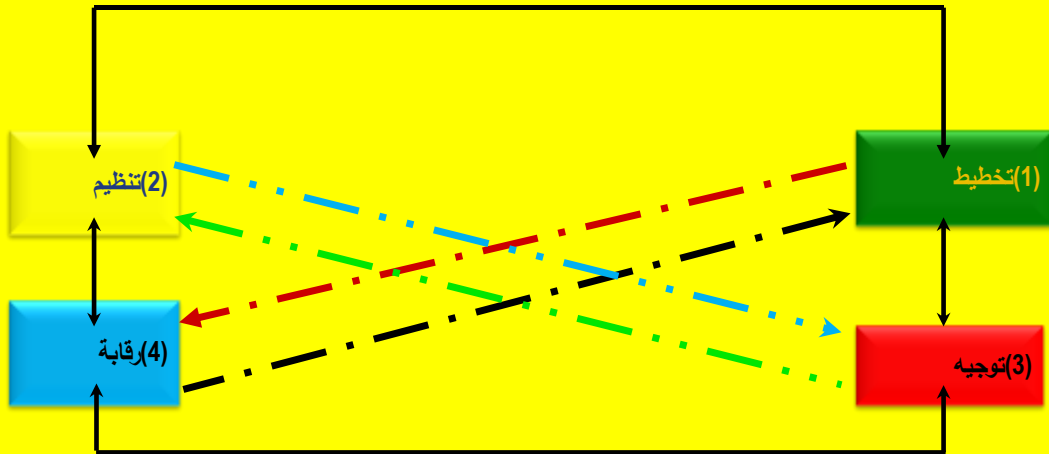
٨- الاتصال :

- عمليات الاتصال بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين مع بعضهم.

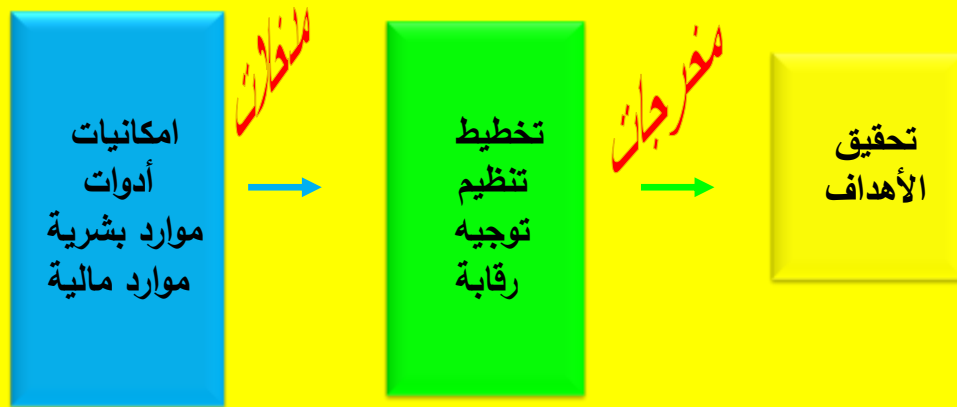
٩- روح الفريق

- العلاقة الايجابية بين اللاعبين يساهم بفعالية في الانجاز

يستلزم بناء فريق جديد أو تطوير مستوى الفريق توافر وتتداخل وتشابك هذه العناصر مع بعض :



ويستطيع المدرب أن يحقق أهدافه من خلال توافر
ما يلي :

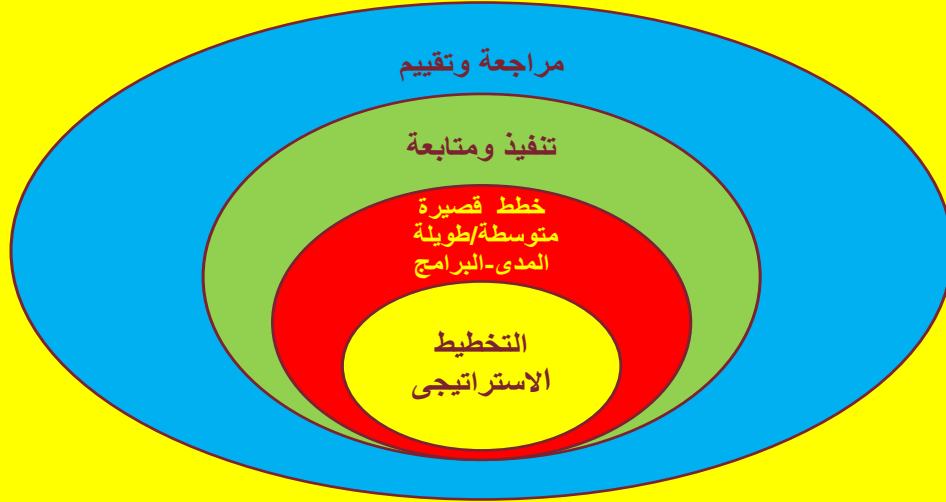


ولنجاح خطة المدرب في تطوير مستوى الفريق
يجب أن يراعى ما يلي :





مراحل التخطيط الشامل :



وفي كرة القدم هذه الايام ليست تمارين فقط ولكن هي عمليات معقدة جداً تحتاج الى الكثير من المعرفة لتطوير الاداء الرياضي.

فالتدريب المنظم يتصف بالآتي :

- تدريب مخطط
- تدريب ذو مضمون
- تدريب حسب طريقة محددة
- تدريب محدد الحمل
- تدريب له هدف
- تخطيط التدريب
- مضمون التدريب
- طريقة التدريب
- حمل التدريب
- هدف التدريب

فعمر الانجاز عند لاعب كرة القدم ١٠ سنوات : التدرج بالتدريب قاعدة رئيسية على المدرب ان يكون مدركاً ذلك والاخذ بعين الاعتبار :

- الاعمار.
- المستوى.
- الاختلافات الفردية.

على اللاعب ان يكون لديه قدرات بدنية مناسبة بالإضافة الى الجاهزية للتطوير ويكون :

- مبدع.
- جهد.
- محاولة.
- القدرة (سرعة + قوة).
- جسماني مناسب.
- رغبة في الانجاز.

كما يجب أن يكون المدرب لديه قدرات ومهارات مهنية تتضمن مل يلي :

- معرفة العلاقة بين الحمل – الشدة – المدة.
- القدرة على قراءة المباراة ووضع تمارين مناسبة في وضع المباراة.
- يجب ان يكون التدريب موجهاً على المباراة.
- على المدرب أن يشرح للاعبين ما عليهم فعله بشكل مبسط وزيادة معرفة اللاعبين.
- على المدرب أن يناقش اللاعبين باحترام هذا يعتمد على العلاقة التي تربط المدرب باللاعبين.
- على المدرب ان يكون لديه معرفة واسعة ليكسب ثقة اللاعبين.
- على المدرب أن يأخذ بالحسبان الفروق الفردية عند اللاعبين.
- يجب أن يكون المدرب لديه القدرة على الاقتناع.

ملاحظات عامة وهامة للمدرب :

- الاهتمام بوضع البرنامج الأساسى (سنوى – شهرى – اسبوعى – يومى – تفصيلى).
- الاهتمام بفترة الوحدة التدريبية وتحديد الهدف من الوحدة.
- تكرار التعليم والتدريب لتثبيت المهارة وكذلك الوصول إلى الألية فى الأداء.
- يتم التدريب على المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات تماماً.
- كلما تعلم الناشئ فى السن الصغير فهو يستطيع أن يتعلم بسهولة ويسر وكذلك التعليم الحركى والخططى (كلما تعلم من الصغر فى ظروف مشابهة ومواقف من المباريات كلما كان أفضل).
- لابد من أن يتم تنفيذ ما تم تعلمه فى مباراة صغيرة لمعرفة مدى الاستيعاب.
- لابد من تشجيع اللاعبين بصفة مستمرة على جميع النواحي سواء كانت الهجومية أو الارتداد للخلف للدفاع أو الضغط على المنافس أو الانتشار أو المحافظة والاستحواذ على الكرة وعدم فقدها بسهولة.
- يجب أن تعطى للاعب أكثر من حل ودعه هو يختار المناسب له.
- يجب أن تنمى فيه روح الابتكار وروح التعاون مع الزملاء وروح الفوز.

وفى بداية العمل مع الفريق يجب على المدرب أن :

- يجب أن يحلل المدرب الكثير من الجوانب التى تساعد للخطيط لأخراج أحسن انتاج للفريق فى المباريات والمسابقة بشكل عام كالتالى:
- التعرف على مستوى اللاعبين كأفراد من الجوانب البدنية.
 - التعرف على مستوى اللاعبين كأفراد من الجوانب المهارية.
 - التعرف على مستوى الفريق خططياً.
 - التعرف على مستوى اللاعبين ودرجة حفظهم واجادتهم لمراكزهم فى الملعب. (أى معرفة واجبات كل مركز).
 - التعرف على طريقة اللعب التى يلعب بها الفريق.
 - التعرف على ثقافة اللاعبين الخططية (والثقافة العامة).
 - التعرف على الحالة الصحية للاعبين.
 - التعرف على مشكلات اللاعبين الهامة.
 - التعرف على لوائح الفريق ونظمه المعمول بها.

- التعرف على بعض جوانب الحالة النفسية للاعبين (والصفات الارادية ” كفاح – جراه – ثقة – مبادأة – تصميم – تركيز ذهني - شجاعة“).
- التعرف على الجوانب الاجتماعية للاعبين (ظروف مختلفة).
- التعرف على اصابات اللاعبين إن وجدت.
- التعرف على موقف الفريق ومستواه في الموسم السابق لتولية المسؤولية.
- التعرف على مستوى الفرق المنافسة.

كما يجب على المدرب ان يكون ملم بخصائص النمو للمرحلة السنية من ١٠ سنوات وحتى ١٤ سنة هدف هذه الخطة وتتضمن خصائص هذه المرحلة السنية ما يلي :

الصفات والقدرات التي يتميز بها المراحل السنية للناشئين (١٠-١٤) في كرة القدم:
المرحلة السنية من ١٠ - ١٢ سنة :

تتسم كل مرحلة سنية بخصائص تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى، لذا فإن من المهم مراعاة التفاوت في الصفات البدنية بين الأطفال التي تميز كل مرحلة عن غيرها من المراحل السنية، فالبعض منهم يتميز بالطول و الآخر يتسم بالقصر كما أن البعض منهم نحيف البنية و البعض الآخر يتميز بالبدانة... و هكذا.

خصائص النمو البدني :

- تتميز بالبطء في معدل النمو بالنسبة لسرعته في المراحل السابقة والمرحلة اللاحقة وخاصة في نمو الطول والوزن .
- تحدث زيادة ملحوظة في النمو العضلي وتكون العظام أقوى .
- تكسب الأطفال مهارة في العضلات الصغيرة لليدين والقدمين وتحسن حركات الجسم عامة وتصبح أكثر دقة ونشاط .
- البنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين .
- في هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي ويستمر نمو العضلات الكبيرة .
- تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة واضحة .
- القدرة على التحمل محدودة فلا يجب المغالاة في الاشتراك في الألعاب التنافسية العنيفة .

- يظهر التنسيق بين العضلات الدقيقة لطفل هذه المرحلة كعضلات أصابعه ويديه وعينه ،
وتصبح لديه القدرة على التحكم فى استخدام هذه العضلات .
- يزداد طول وسمك الألياف العصبية ، وينمو الإدراك الحسى (إدراك الزمن .المسافة
الوزن).
- معدل النمو البيولوجي للبنات أسرع من البنين بحوالي سنة .

خصائص النمو الحركى المميزة لهذه المرحلة:

- زيادة النمو الحركي بصورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه
الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها ولا يسرى ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي
بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل فى غضون حياته اليومية.
- تصبح حركات الطفل أكثر هادفيه وأكثر اقتصاداً فى بذل الجهد .
- تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة والمرونة .
- تتميز حركات طفل هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسيابية وحسن انتقال الحركة من الجذع
إلى الذراعين والى القدمين ،كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وكذلك توقع حركات
الآخرين .
- كما يتميز طفل هذه المرحلة بسرعة استيعاب تعلمه للحركات الجديدة والقدرة على الموائمة
الحركية بمختلف الظروف ، وكثيراً ما تصادف ظاهرة " تعلم الطفل من أول وهلة " وهذا
يعنى أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة دون إنفاق
وقت طويل فى عملية التعلم والتدريب والممارسة .
- النمو الحركى فى هذه المرحلة يصل إلى ذروته وكثيراً تعتبر هذه الفترة المثلى للتعلم
الحركى للطفل.
- تعتبر هذه المرحلة أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية .
- يصل التوافق العضلى العصبى الى مرحلة جيدة وتتميز المهارات المتعلمة بالآلية .
- زمن الرجوع أسرع .
- تشهد هذه الفترة تحسناً واضحاً فى كل من التوازن الثابت والحركى .
- تزداد القوة العضلية مع زيادة العمر ، ويسير نمو كل من السرعة والقدرة العضلية بمعدل
منتظم .

خصائص النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي المميزة لهذه المرحلة:

- تطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها ، نظراً لاتساع مدى إدراكه فيستطيع تركيب الأشياء المعقدة بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد .
- تزداد نضج العمليات العقلية كالذكر والتفكير، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية ، يأخذ في النظر إلى بيئته من النواحي الواقعية ، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة .
- يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه الى كشف ما يقع تحت حواسه .
- يبدأ الانتقال من طور الخيال والإيهام إلى طور الواقعية ، وتختلف نظرت الطفل لبيئته ، ويبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي ويهتم بالألعاب الواقعية .
- يبدو ميله للملكية واضحاً ونصح في حرص الطفل على الجمع والاقتناء .
- يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة .
- يعتبر فترة للنزعات الجنسية لذلك يهتم بذاتيته ويظهر الجنسين خصوصاً من ناحية الصبيان.
- تقوى روح الحماسة والرغبة في المنافسة ، كما يزداد الميل للمرح والفكاهة.
- لايهتم الأطفال وخاصة البنين منهم بمظهرهم الشخصي .
- يزداد ارتباط الطفل بالجماعة أو الشلة ويزداد ولاؤه لها ويسعى الى اكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات أو الشلل .

الخصائص الفسيولوجية المميزة لهذه المرحلة:

- يزداد ضغط الدم و يتناقص النبض.
- تزداد أطوال وسمك الألياف العصبية و عدد الوصلات بينهما.
- يزداد وزن المخ حتى يصل في نهاية المرحلة إلى ٩٥% من وزنه عند الرشد.
- تبدأ الغدد التناسلية في التغير استعداداً للقيام بالوظائف التناسلية.
- تقل عدد ساعات النوم بالتدريج لتصل إلى حوالي عشر ساعات في المتوسط كل يوم.

المرحلة السنية تحت ١٣ - ١٤ سنة :

أن هذه المرحلة تتميز بالبلوغ الذى يصاحبه نمو بدنى يختلف عن النمو فى المرحلة السابقة التى ينحصر معظم النمو البدنى فيها فى الاطراف، اما النمو فى هذه المرحلة فينتقل إلى الجذع ويبدأ الجسم فى التشكيل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج، ولكن عملية النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله، والتوافق العضلى يكون مضطرباً وغير منظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله، والتوافق العضلى يكون مضطرباً وغير موثوق به مما يؤدى فى بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها، وفى هذه المرحلة تنمو الأعضاء التناسلية وتظهر المميزات الجنسية الثانوية.

اما عن النمو النفسى فإن هذه المرحلة تتميز باضطراب نفسى نتيجة للخصائص الجنسية التى تتميز بها المرحلة، وفى المرحلة السابقة يكون الطفل قد وصل إلى توازن مقبول بين دوافعه وبين إرادته، بمعنى انه يكون قد استطاع أن يدرك ما يجب أن يفعله وما لا يجب، أما فى هذه المرحلة فإن هذا التوازن يختل بظهور المميزات الجنسية الثانوية، فيحتاج المراهق إلى إعادة التكيف وتحقيق توازن جديد بين دوافعه النفسية وبين ما يجب أن يفعله لإشباع هذه الدوافع وتتميز هذه المرحلة باحتياج المراهق إلى تكوين صداقات ويتميز سلوكه نحو الجماعة بالولاء لها والتضحية فى سبيلها كما ينصرف بعض الشئ عن أسرته لإزدياد ولائه إلى جماعته والتى يشعر أنها هامه لتحقيق أغلب رغباته عن طريقها.

النمو البدنى والحركى :

أن من أكثر مظاهر النمو فى هذه المرحلة ظهور أعراض البلوغ الجنسى الذى يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبط وخشونة الصوت وتضخمه، ولدى البنات يظهر الشعر فى نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين، واستدارة الأرداف، كما يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً فى هذه المرحلة عن أى مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثلاث السابقة، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين، وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها وأقصى وزن فى سن ١٦ سنة تقريباً، بينما يصل الولد إلى أقصى طول وأقصى وزن فى سن ١٨ سنة تقريباً، ولكن عموماً فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن ٢١ سنة، كما تنمو العظام فى هذه المرحلة قبل نمو العضلات، ويزاد نمو القلب ولكن ليس بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم، وينتج عن عدم التناسق هذا فى نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخى فى النشاط الحركى وضعف التوافق العضلى

العصبى وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الخمول والارتباك الحركى.

خصائص ومميزات هذه المرحلة يمكن تلخيصها فى النقاط التالية :

- تعتبر هذه الفترة كفترة نمو جسمى سريع مع عدم التماثل فى هذا النمو بالنسبة لأن معدل نمو الجسم يزيد عن معدل نمو القلب ولإختلاف مدى النمو بين العظام والعضلات، لذا يتحتم تجنب أنواع النشاط التنافسى العنيف.
- ينتج عن النمو الجسمانى السريع ميل نمو الخمول والكسل والتراخى ويصحب ذلك عدم دقة حركاتهم.
- تسبق البنات البنين فى نمو العظام بحوالى سنتين.
- قد تصل البنات إلى النمو الكامل فى الطول فى حوالى سن من ١٦ الى ١٨ سنة .
- يصل بعض الصبيان إلى إكتمال نموهم فى الطول فى حوالى سن ٢١.
- تصبح عضلات الصبيان قوية ثابتة وتظل عضلات البنات لينة حتى نهاية هذه المرحلة .
- تكتمل مرحلة البلوغ فى معظم الأحوال خلا هذه المرحلة.
- قد يصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط الفرد يصاحبها تذبذب فى مستوى الطاقة التى يمكن أن تبذل، الأمر الذى يظهر فى حالات الصداع ونزف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم.
- يتحسن القوام وتظهر رشاقة الجركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارس النشاط التوقيتى والإيقاعى.
- يبدأ فى التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه فى الجماعة ورضائها عنه.
- يزداد الاعتزاز بالنفس.
- يحتاج إلى تدريب فى هوايات للكشف عن قدراته.

التخطيط الدوري للتدريب والمنافسات :

- تقسيم الموسم لفترات
- معرفة تاريخ بدء وانتهاء البطولة
- على المستوى الوطني (أندية) على المستوى العالمي (كأس العالم)
- تنظيم ٤ سنوات : كأس العالم – كأس آسيا – (اولمبي)
- تنظيم ٢ سنة : بطولات الشباب والناشئين
- تنظيم ١ سنة : البطولات المحلية
- مكروسايركل (طويل)
- ميسوسايركل (متوسط)
- ميكروسايركل (قصيرة)
- ميسوايركل (لوحة تدريبية)
- يعتمد المدربين على تنظيم الوحدة التدريبية (تجربة ذاتية)
- يعتمد احياناً عند التخطيط على المدى الطويل استخدام البطولة القارية كجسر للبطولة العالمية

موسم كرة القدم يقسم الى :

- ١ - فترة الاعداد
- ٢ - فترة المنافسة الاولى
- ٣ - فترة الانتقال (١)
- ٤ - فترة المنافسة الثانية
- ٥ - فترة الانتقال الاساسية

تطوير نادي كرة القدم : ي تم من خلال توفير :

- ١ - لجنة فنية : لتطوير (مساعدين ، معالجين ، أخصائيين).
- ٢ - لجنة إدارية : لتطوير الكوادر الإدارية ، أخصائيين.
- ٣ - تجهيزات تدريبية : لجميع فرق النادي.
- ٤ - تطوير الفئات السنية.
- ٥ - نظام إكتشاف المواهب (نظام تعليمي).
- ٦ - رعاية الأولاد ، متابعة في : المدارس ، الأندية ، مراكز الأولاد ، مدارس كرة القدم.

٧- برامج للمدربين.

٨- مقابلات دراسية للمدربين.

٩- معسكرات تدريبية.

وعند التخطيط لتطوير مستوى فريق في بداية تكوينه على مدار خمس سنوات فإن التخطيط في التدريب يجب ان يتم وفق لما يلي :

أن التدريب يعتمد على مدى الإدراك والوعي للعملية التدريبية وكذلك على أعداد خطة تدريبية مبنية على الأسلوب والمنهج المبرمج الصحيح، أضافه الى أن تنظيم العمل التدريبي من حيث التوجيه والنوعية ويعمل على إعطاء الأولوية لتطوير المستوى وتحقيق الهدف، كما أن نجاح العملية التدريبية يعتمد على التوافق الإيجابي بين المدرب واللاعب، ومن خلال عملي كمدرّب كرة قدم في الكويت وإطلاعي على العديد من الكتب والدراسات العلمية الخاصة برياضة كرة القدم ارتأيت ان اقوم بعمل برنامج تخطيط طويل الامد، الهدف منه هو أعداد، تهيئة وتطوير لاعبي كرة القدم.

وقبل البدء في التخطيط لاعداد برنامج تدريبي فإن هناك مجموعة من الأسس العلمية يجب على المدرب أن يكون ملم بها وهي كما يلي :

١. **تحقيق الهدف :** يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق أهدافه يجب ان تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط وان تنبثق أهداف الخطة العامة وهكذا وصولا الى اهداف التنمية البشرية في الدولة .

٢. **العلمية :** ضرورة انطلاق التخطيط من الاسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.

٣. **الشمول :** من الاهمية ان يتم تخطيط التدريب الرياضى بحيث يشمل كافة جوانب الاعداد كما يجب ان ينطلق من التخطيط العام للرياضية التخصصية.

٤. **البيانات و المعلومات الصحيحة :** حتى لا يمكن التخطيط الرياضى مضللا يجب الانطلاق من قواعد بيانات و معلومات وأحصاءات سليمة

٥. **الواقعية :** يجب ان ينطلق التخطيط من واقع المعطيات المادية والبشرية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه لا يفاجيء المخطط بالنتائج غير المقبولة.

٦. **التدرج :** و يقصد به التدرج في تحقيق الاهداف و الاجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمنى أمثل .

٧. **المرونة :** بما ان التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوى عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير لهذا السبب فإن المخططين يجب ان يضعون الفروض طبقا للظروف المتوقعة

والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضى فيها فاذا لم تتحقق الفروض فان الامر يتطلب إعادة النظر فى ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الاصلى .

٨. **الاستغلال الامثل للمكانات** : يجب ان يتم التخطيط فى اطار ما هو متاح من امكانات وما سيتم تدبيره من موارد

٩. **التنسيق** : يجب ان يشارك التنسيق بين الاجهزة الفنية والادارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضمانا لنجاح التخطيط .

١٠. **المشاركة الجماعية** : يجب ان يشارك فى التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة فى مجال التدريب الرياضى لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافه مستويات التدريب .

١١. **الاقتصاديه** : توفير الجهد والمال والوقت مبدا اساسى فى فاعليه التخطيط للتدريب الرياضى

١٢. **الارتباط بالتقويم** : حيث ان التقويم عملية مستمرة تشمل جميع جوانب التخطيط ولا ترتبط فقط بما تم تحقيقه من نتائج .

بعد أن يلم المدرب بهذه الأسس يبدأ فى التحضير للبرنامج التدريبى للفريق وذلك وفق ما يلى :

- ١- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- ٢- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- ٣- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- ٤- تحضير الأدوات المساعدة.
- ٥- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- ٦- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل.
- ٧- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عالى، متوسط، توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة).
- ٨- تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفنى للبرنامج وفق ما يراه المدرب.

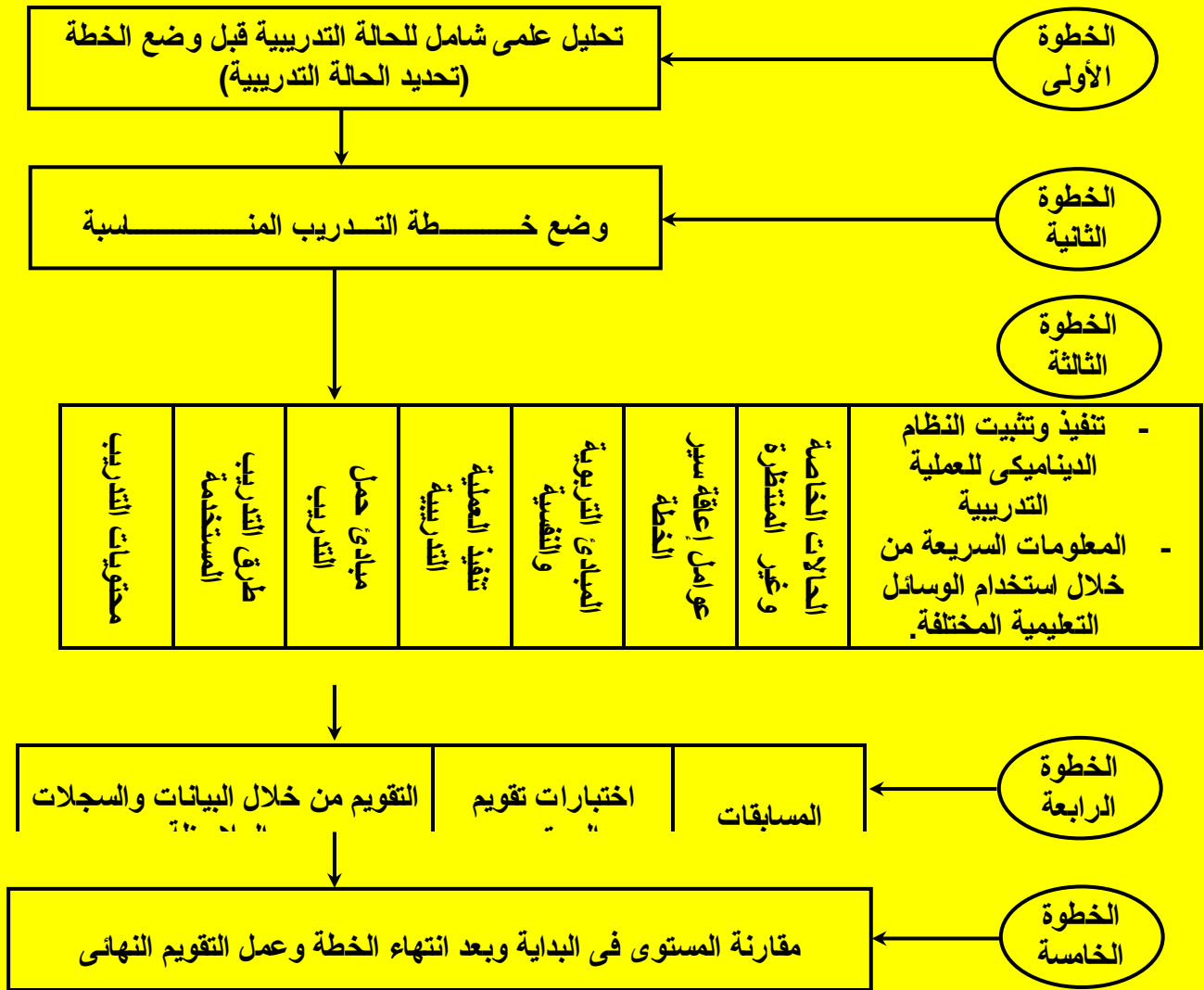
ثم بعد ذلك تبدأ مرحلة أخرى من خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي:

الخطوة الأولى: وتشمل تحليل علمي شامل لحالة التدريب قبل وضع الخطة.

الخطوة الثانية: وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة.

الخطوة الثالثة: وتشمل جميع تفرعات وضع خطة التدريب المناسبة وتتضمن:

- ١- محتويات التدريب.
 - ٢- طرق التدريب المستخدمة.
 - ٣- مبادئ حمل التدريب.
 - ٤- المبادئ التربوية والنفسية.
 - ٥- تنفيذ العملية التدريبية.
 - ٦- عوامل إعاقة سير الخطة.
 - ٧- الحالات الخاصة وغير المنتظرة.
 - ٨- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.
 - ٩- المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.
- الخطوة الرابعة:** وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات والملاحظة.
- الخطوة الخامسة:** يتم إجراء مقارنة بين المستوى في البداية وبعد انتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي وفيما يلي توضيح لهذه الخطوات.



شكل يوضح خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي

هذه الخطوات مترابطة متكاملة، وغير منفصلة تشمل كافة جوانب العملية التدريبية، بغرض الوصول إلى أعلى مستوى رياضي وفقاً للقدرات والاستعدادات الراهنة للحالة التدريبية للفرد الرياضي.

المرحلة الأولى: التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل التدريبية.

- ١ - تحديد الحالة الفسيولوجية للاعب عن طريق الفحص الطبي (قياس نبض القلب، السعة الحيوية، اللاكتيك أسيد).
- ٢ - تحديد المستوى البدني (الاختبارات البدنية، القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).

٣- تحديد المستوى المهارى والخططى (مهارات أساسية بكرة وبدون كرة، الخطط الدفاعية والهجومية).

٤- تحديد الحالة النفسية (الذكاء، القلق، الانفعالات، السمات النفسية).

٥- تحديد الحالة الاجتماعية (أسلوب حياة الفرد، النوم، التدخين، الجنس، المسكن الصحى، حسن شغل وقت الفراغ، المستوى الثقافى، الاقتصادى).

وبتحليل هذه النواحي للفريق أو اللاعبين والوقوف على مستواهم نكون قد وضعنا نقطة الانطلاق التى يبدأ منها البرنامج التدريبى (٢/١ قدرة اللاعب).

المرحلة الثانية: وضع خطة التدريب المناسبة (بناء على الفرق بين المستوى المثالى ومستوى اللاعب الحالى)

١- الإعداد البدنى العام، الإعداد البدنى الخاص.

٢- الإعداد المهارى (مرلة اكتساب التوافق الأولى، مرحلة اكتساب التوافق الجيد، مرحلة اكتساب التوافق الآلى).

٣- الإعداد الخططى (مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات).

يجب أن تكون الخطة مبنية على أساس علمى دقيق يراعى فيه عامل الزمن ومستوى اللاعب ومدى إمكانية تطور هذا المستوى خلال مراحل الخطة المختلفة.

ولابد أن تكون الخطة فى ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والأمن الرياضى وفى ضوء التنمية المهارية والخططية والبدنية والنفسية.

وتتنوع خطط التدريب الرياضى للأنشطة للرياضية وفقاً للأهداف المطلوب تحقيقها ومن أهم الأنواع ما يلى:

١- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى من ٨ : ١٥ سنة.

٢- خطة الإعداد للبطولات الرياضية من ٤ : ٢ سنوات.

٣- خطط سنوية.

٤- خطط جزئية أو فترية.

٥- خطط يومية.

- المرحلة الثالثة: وهى تعتبر المحور التنفيذى للخطة وتتضمن ما يلى:
- ١- محتويات التدريب: بدنى، مهارى، خطى، نفسى، عضلى، اجتماعى.
 - ٢- طرق التدريب :

- طريقة التدريب المستمر الشدة من (٢٥-٧٥%).
- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة من (٦٠ : ٨٠%).
- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من (٧٥ : ٩٠%).
- طريقة التدريب التكرارى من (٩٠-١٠٠%).
- طريقة التدريب الدائرى وهى طريقة تنظيمية لأداء التمرينات ويمكن تشكيلها باستخدام أسس أى طريقة من الطرق السابقة، ويتوقف اختيار طريقة التدريب المناسبة على الهدف من العملية التدريبية.

يتوقف اختيار طريق التدريب المناسبة :

- ١- الهدف من العملية التدريبية.
- ٢- حالة التدريب لاعب ناشئ، مستوى عالى.
- ٣- الفروق الفردية.
- ٤- فترة الموسم (إعداد، منافسات، انتقالية).
- ٥- نوع النشاط الرياضى الممارس.

والجدول التالي يوضح طرق التدريب المختلفة وتأثيرها التدريبى :

جدول طرق التدريب :

طرق التدريب	شدة الحمل	حجم الحمل		فترات الراحة (كثافة)	التأثير التدريبي	
		تكرار المثير	دوام المثير			
أسلوب استمرار دوام الحمل (الحمل المستمر)		٦٠%	مستمر	كبير	بدون	- تحمل عام.
						- تحمل خاص.
منخفض الشدة		٦٠-٧٥%	٢٠-٣٠ ث	٤٥-٩٠ ث	٩٠-٤٥ ث	- قدرة على استعادة الشفاء.
						- تحمل سرعة.
مرتفع الشدة		٧٥-٩٠%	١٠-١٥	١٠-٣٠ ث	٩٠-١٨٠ ث	- تحمل قوة.
						- قوة مميزة بالسرعة.
التكرارى		٩٠-١٠٠%	٦-١	١٥-١ من	٣-٤ دقائق	- سرعة قصوى.
						- قوة مميزة بالسرعة.

٣- مبادئ حمل التدريب:

- التدرج والاستمرارية من أهم المبادئ.
- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من المعلوم إلى المجهول.
- من المهم إلى الأكثر أهمية.
- استمرارية التدريب.

أ- مكونات حمل التدريب:

يتكون الحمل من:

- ١- الشدة (السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء).
- ٢- الحجم (فترة دوام التمرين الواحد، عدد مرات تكرار التمرين).
- ٣- الكثافة (راحة سلبية، راحة إيجابية).

ب- درجات حمل التدريب:

تتوقف درجة الحمل على مدى التحكم في التغيير بين الشدة والحجم والكثافة تثبيت
إثنان وتغير الثالث ويتدرج التدريب من :

درجات الحمل	شدته	حجم (تكرار)
حمل أقصى	الشدة ١٠٠%	يكرر من ١-٣ مرات وبعض المراجع من ١-٥ مرات
حمل أقل من الأقصى	الشدة من ٩٠-١٠٠%	يكرر من ٦: ١٠ مرات
حمل متوسط	الشدة من ٧٥-٩٠%	يكرر من ١١: ١٥ مرة
حمل أقل من المتوسط	الشدة من ٥٠-٧٥%	يكرر من ١٦: ٢٠ مرة
حمل بسيط	الشدة من ٣٥-٥٠%	يكرر من ٢١: ٢٥ مرة
راحة إيجابية	أقل من ٣٥%	

ج- أنواع حمل التدريب:

- ١- حمل خارجي: ونعني به كل التمرينات التي يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم وخبراتهم.
- ٢- حمل داخلي: انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرتنين والأجهزة الحيوية.

د- يتوقف اختبار مكونات حمل التدريب على:

- ١- الهدف من التدريب.
- ٢- حالة التدريب (لاعب ناشئ – لاعب مستوى عالي).
- ٣- الفروق الفردية.
- ٤- فترة الموسم الرياضي.
- ٥- نوعية النشاط الذي يمارس اللاعب.

هـ - تشكيل حمل التدريب:

تشكيل حمل التدريب ضرورة لضمان تحقيق الارتفاع التدريجي لمستوى الرياضى وتعتبر الطريقة النموذجية (١ : ١)، (١ : ٢)، (١ : ٣) من الأسس الهامة فى الدورة الأسبوعية للوصول إلى قمة الحمل فى فترات محددة.

وبالنسبة لدورة الحمل الفترية ينصح الخبراء بضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوع للاستشفاء ينخفض فيه الحمل من ٣٠-٥٠% من متوسط الحمل فى الأسابيع السابقة، وهناك وجهات نظر متعددة لموقع هذا الأسبوع فى غضون دورة الحمل الفترية بحيث يكون التشكيل (٣ : ١) أى ثلاثة أسابيع مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً، (٤ : ١)، (٥ : ١)، أما فى فترة المنافسات فيمكن استخدام التشكيلات التالية (١ : ١)، (٢ : ١)، (٣ : ١).

مع الوضع فى الاعتبار أن استخدام هذا الأسلوب بالنسبة لدورة الحمل الفترية ينبغى الالتزام به فقط عند تدريب اللاعبين بسبع أو ست مرات أو خمس مرات أسبوعياً.

٤- المبادئ التربوية والنفسية:

تعديل فى السلوك (تربية) مقصود أى لابد من التخطيط على علم حيث يأتى ذلك من خلال الموقف فترية الرياضى على حب الرياضة كحاجة أساسية فى حياته مع تشكيل ميولة ودوافعة لخدمة الجماعة مع تطوير السمات الخلقية والإرادية والالتزام باللوائح والقوانين نصاً وروحاً واحترام قرارات الحكام.

والافتقار للروح الرياضية يحكم المستويات الفنية مهما كانت مستواها، وذلك لما للنواحى النفسية والتربوية من تأثير بالغ على جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية.

٥- تنفيذ العملية التربوية:

تطبيق البرنامج التدريبى المقترح.

٦- عوامل إعاقه سير الخطة:

العقبات التدريبية وطرق حلها وهل هى نفسية أو اجتماعية أو تعليمية هل المكان؟ ... الخ.

٧- الحالات الخاصة وغير المنتظرة:

مرض – إصابة – تغيير مواعيد المنافسات – ظروف طارئة تستوجب إلغاء المباراة أو التدريب – أحداث سياسية، ولذلك يجب أن تتسم الخطة بالمرونة لمواجهة أى عوامل تعوق التخطيط المسبق لها مرحلياً وزمنياً.

٨- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية:

المعلومات السريعة باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة العمل على تصور اللاعب لأى موقف بصورة سريعة وخاصة العملية التدريبية بصورة شاملة أو أى موقف مرحلى خاص بها من خلال المحاضرات - الصور – الفيديو.

هذا الانطباع السريع لدى اللاعب يختصر الفترة الزمنية اللازمة لاكتساب أى ناحية من النواحي المراد إكسابها للاعب سواء كانت مهارية أو خطية أو بدنية أو معالجة أى أخطاء ثم ارتكابها أو من المحتمل ارتكابها وبذلك يمكن الارتقاء بالمستوى العام فى أقل وقت وجهد فى الإطار العام من العملية التدريبية.

كافة هذه النقاط من المتطلبات الأساسية الضرورية فى تنفيذ العملية التدريبية وهى مترابطة لإنجاحها وتحقيق الهدف العام.

المرحلة الرابعة: المسابقات – اختبارات تقويم المستوى:

التقويم من خلال البيانات والسجلات والملاحظة تتطلب فترة المسابقات عملية التقويم المستمرة للمستوى من خلال تسجيل كافة البيانات فى سجلات خاصة وذلك من خلال الملاحظة الموضوعية والاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والخطية لضمان تحسين عمليات التخطيط وقياس فاعلية التدريب والارتقاء فى هذه لفترة الهامة من الموسم الرياضى وتقويم المستوى اللازم لضمان الحكم بموضوعية على الحالة التدريبية وتحديد مستوى الفرد الرياضى بدقة هذا ويعتبر الهدف الأساسى من وضع الخطة وتنفيذها والوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضى ممكن فى فترة المنافسات وفيها يتم الحفاظ على المستوى المهارى والخطى والبدنى الذى تم تحقيقه فى الإعداد مع الارتقاء به إلى أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التدريبات الخاصة المشابهة لطبيعة المنافسات.

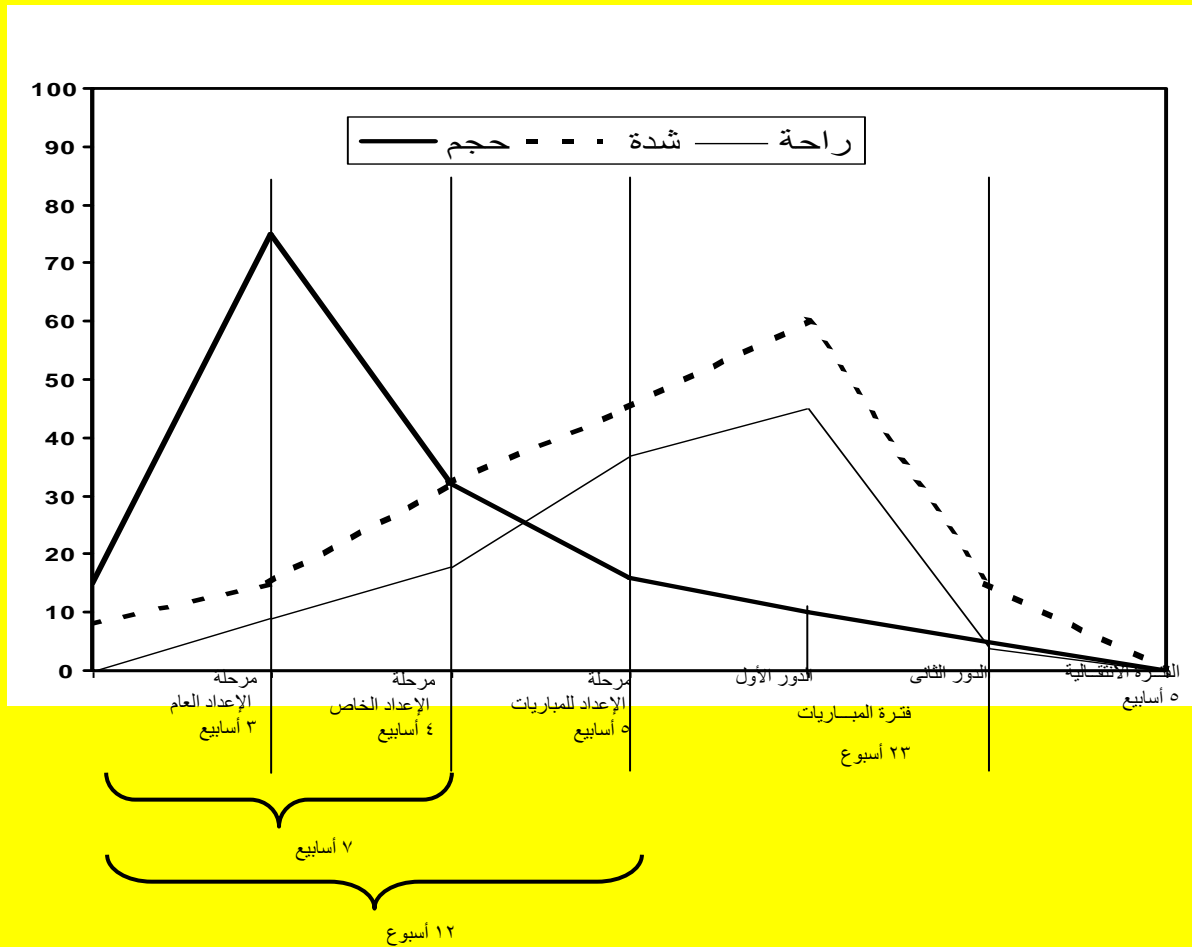
مما تقدم يجب العناية بعملية التقويم والمتابعة لضمان التحسن المستمر فى عملية التدريب والتخطيط المتتابع من خلال السجلات العامة والكراسات اليومية للمدرب واللاعب.

المرحلة الخامسة: التقويم النهائى:

يتمثل التقويم النهائى فى مدى تحقيق الأهداف الموضوعه أو أجزاء منها أو عدم تحقيقها أو أكثر مما كان متوقع ويتوقف ذلك على التقويم المرحلى.

ويمثل التقويم النهائى فى نهاية الموسم الرياضى الناتج النهائى والرصيد فى الحكم على نجاح برنامج التخطيط الموضوع والوقوف على نقاط القوة والضعف فيه لوضع كافة عوامل النجاح والفشل والاستفادة من ذلك عند وضع الخطط المستقبلية، أى التعرف على ما هو كائن وما يجب أن يكون عليه الفريق فى الموسم القادم.

وفيما يلى نموذج لخطة سنوية توضح درجة مكونات حمل التدريب خلال مراحل وفترات الموسم التدريبى السنوى.



شكل توضيحى للخطة السنوية

هناك أسس ومبادئ يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التطبيقي:

تتحدد شدة وحجم التدريبات وفقاً لمعادلات النبض والتي تشمل الحمل الأقل من المتوسط والحمل المتوسط والعالي والأقصى ثم يزداد الحمل من مرحلة تدريبية إلى أخرى عن طريق الكثافة للحمل من حيث الشدة والحجم (عمل مجموعات بينها فترات راحة) وتختلف مكونات الحمل وفقاً لأهداف كل مرحلة أو فترة تدريبية من فترات الموسم السنوى.

تتحدد فترات الراحة البينية للتدريبات التى يحتوئها البرنامج التدريبى لكافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقاً لمبادئ وطرق تنمية تلك العناصر. عدد مرات التدريب الأسبوعية سته أيام وتحتوى وحدة التدريب اليومية على زمن قدره يتروح (من ٩٠ إلى ١٨٠ دقيقة).

الدورة الأسبوعية للتدريب تتضمن وحدة التدريب الفردى حيث يستكمل اللاعبون نواحي النقص من حيث عناصر اللياقة البدنية وذلك وفقاً للفروق الفردية بينهم وأيضاً واجبات المراكز متطلبات المباريات فى فترة المنافسات.

يجب تثبيت فترات الحمل لضمان نمو عناصر اللياقة البدنية، ويجب معرفة محتويات وحدة التدريب اليومية وكيفية الأداء.

وفيما يلى نموذج لجدول الوحدة التدريبية بين محتويات وأجزاء وحدة التدريب اليومية.

نموذج للوحدة التدريبية رقم () من الأسبوع ()

الأسبوع: اليوم: زمن الوحدة: التاريخ:

الهدف الرئيسى: درجة حمل الوحدة:

جزء الوحدة	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي			الغرض من التدريب	الأدوات	الإخراج
			زمن الأداء	الراحة	التكرار			
الإحماء								
الإعداد البدنى								
الإعداد المهارى								
الإعداد الخططى								
الختام								

وهناك مجموعة من الأساس لبناء البرنامج التدريبى: وهى كما يلى :

- تحديد الأهداف المراد الوصول إليها.
- تحديد الواجبات التى تحقق هذه الأهداف.
- مراعاة محتوى البرنامج التدريبى وما يشمله من تدريبات مقننة للمرحلة السنية.
- تحديد الطرق والوسائل الخاصة بعملية التدريب وكذلك الوسائل المعينة سواء كانت سمعية أو بصرية.
- الاهتمام بالنشاط التطبيقي فى الداخل وفى الخارج والاشتراك فى مباريات تدريبية.
- الاهتمام بالتقويم لتقويم المستوى الذى وصل إليه اللاعب للتعرف على مدى التقدم وتلاشى الأخطاء السابقة فى عملية التدريب.

ويرى الكثير من العلماء أنه من الملاحظ أن البرامج المقننة والمنظمة فى مجال التربية البدنية الرياضة تحوى الكثير من وجهات النظر المتعدده والمتباينة الأمر الذى يستلزم تحديد أفضل السبل والمبادئ لتخطيط البرنامج وإعداده والتي استخلصها الباحثين الجيدين من الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، وقد قام الباحثين بتحديد أسس إعداد برنامج التدريبى المقترح فى :

- وضع البرنامج التجريبي الملائم للمرحلة السنية لعينة البحث.
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- مرونة البرنامج التدريبى وصلاحيته للتطبيق العملى.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- تحديد المستوى لعينة البحث قبل البدء فى التجربة.
- تحديد وحدات التدريب اليومية وفقاً لكل مرحلة من مراحل الإعداد.
- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البيئية وفقاً لمحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل الإعداد فى البرنامج التدريبى وفقاً لمبادئ وطرق تنمية العناصر.

ويتم التخطيط خلال الخمس سنوات لتطوير مستوى الفريق من خلال تخطيط التدريب فى ضوء نماذج سنوية يتخلل داخلها فترات تدريبية مقسمة على مدار الموسم كما يلى :

حيث يهدف التخطيط إلى أن يمر بمراحل للوصول بالفريق إلى أعلى مستوى خلال الخمس سنوات وهى كما يلى :

مرحلة التعود: أهداف المرحلة: السنة الأولى والثانية :

- ١ - تنمية الحالة الصحية.
- ٢ - الإعداد البدني العام.
- ٣ - علاج عيوب النمو البدني.
- ٤ - التعليم والتركيز على العناصر المهارية الأساسية .
- ٥ - التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الجسم البدنية.
- ٦ - تحسين الصحة.
- ٧ - فى نهاية المرحلة يتم تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص الرياضي.

تستخدم في بداية هذه المرحلة طرق التدريب المختلفة واستخدام تمرينات الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب، يفضل استخدام التمرينات على شكل ألعاب مع ملاحظة عدم زيادة الحمل خلاف هذه المرحلة.

بالنسبة للإعداد المهاري يجب التركيز على العناصر المهارية الأساسية وخلال هذه المرحلة يتم تشكيل المهارات الفنية التي يمكن أن يتأسس عليها مهارات أخرى أكثر صعوبة خلال مراحل الإعداد التالية.

يفضل استخدام التمرينات العامة أكثر من التمرينات الخاصة حيث أن زيادة الاتجاه إلى التخصصية في هذه المرحلة يؤدي إلى سرعة الحصول على النتائج مبكراً قبل اكتمال النمو البدني المناسب لتحقيق النتائج مما يؤثر سلبياً على مستقبل الناشئ الرياضي.

في نهاية المرحلة تزداد حجم التمرينات الأساسية مقارنة بالمرحلة السابقة وكذلك التركيز على التخصص الرياضي وخلال هذه المرحلة يجب الاهتمام بإتقان أداء مجموعة كثيرة من التمرينات المهارية الخاصة وبهذا يمكن للناشئ سرعة إتقان المهارات التخصصية في نوع معين من الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع الإمكانيات الوظيفية والمورفولوجية للناشئ.

مواصفات حمل التدريب في السنة الأولى والثانية من التدريب:

يكون عدد الوحدات التدريبية في بداية المرحلة بواقع من ٣:٤ مرات أسبوعياً ولمدة من ٤٥ – ٦٠ ق لكل مرة.

بينما تصل إلى ٤:٥ مرات أسبوعياً مع نهاية المرحلة ويصل زمن الوحدة التدريبية حتى ٩٠ ق.

يحدد مدة هذه المرحلة عمر الرياضي عند التدريب، فعندما يكون سن البداية ٧ – ٨ سنوات تكون هذه المرحلة في حدود من ٣:٤ سنوات، وعندما يكون سن البداية من ٩ – ١٠ سنوات تختصر المدة إلى عامين.

عند التخطيط للتدريب لهذه المرحلة يراعى ديناميكية الحمل وأن يتميز الحمل بأحجام قليلة لأن زيادة الأحمال التدريبية قد تنتهي مستقبل الرياضي مبكراً.

يكون نسبة الإعداد العام للإعداد الخاص:

- ٨٠% عام.
- ٢٠% خاص.

مرحلة الإعداد الأساسي المتقدم (مرحلة التنمية) السنة الثالثة والرابعة من

التدريب:

أهدافها:

- ١ - استمر الاهتمام بالإعداد البدني العام.
 - ٢ - زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة لمختلف الأنشطة الرياضية.
 - ٣ - تحسين الأداء المهاري.
 - ٤ - زيادة الاتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني من المرحلة.
 - ٥ - تحديد التخصص الدقيق للرياضي من خلال أداء مختلف الأنشطة والتمرينات التي تكشف عن إمكانيات الناشئ.
- يتم خلال هذه المرحلة استخدام طرق ووسائل التدريب المختلفة لرفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للجسم بدون استخدام أحمال كبيرة وكذلك الوصول إلى استخدام الحد الأقصى لطبيعة الأداء التنافسي التخصصي.
- يكون عمر اللاعب في هذه المرحلة من ١٢ – ١٣ سنة تقريباً.
 - يكون عدد الوحدات الأسبوعية في حدود ٤ إلى ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً وعدد أيام التدريب ٤ أيام.
 - ترتفع في هذه المرحلة الحجم الكلي لحمل التدريب ولكن بما يتماشى مع خصائص المرحلة.
 - يجب أن يخطط جيداً للمنافسات التي يمكن أن يشترك فيها الرياضي وتوضع في الحسبان.

مرحلة الإعداد الخاص (مرحلة المباريات) بداية الاشتراك في ١١x١١ السنة

الخمس :

أهدافها:

- ١ - تحقيق نتائج رياضية جيدة .
- ٢ - يمكن استخدام طرق التدريب بالحد الأقصى لها.
- ٣ - استخدام طرق التدريب التي تناسب كل مرحلة.

- ٤- الوصول إلى الحد الأقصى لمكونات حمل التدريب من حيث الحجم والشدة.
- ٥- عدد مرات التدريب الأسبوعي أكثر من خمس وحدات تدريبية.
- ٦- زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي.
- ٧- الوصول بالرياضي إلى مستوى عالي بحيث يتطابق ذلك مع الحد الأقصى للأحمال التدريبية.

النسب المئوية لمكونات الإعداد طويل المدى

المراحل	إعداد عام %	إعداد خاص %	حجم التدريب بالساعة	إعداد مساعد %
مرحلة التعود	٥٠ %	٥٠ %	٢٥٠ - ٥٠٠	٤٥ %
الإعداد الأساسي	٢٠ %	٤٠ %	٦٠٠ - ٨٠٠	٤٠ %
الخاص	١٥ %	٦٠ %	٩٠٠ - ١١٠٠	٢٥ %
المستويات العالية	١٠ %	٦٥ %	١٢٠٠ - ١٤٠٠	٢٥ %

يتحقق ذلك من خلال التخطيط للخطة التدريبية السنوية:

حيث تعتبر الخطة التدريبية السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.

- وتعمل الخطة التدريبية على محاولة إعداد اللاعب ووصلة إلى أعلى قمة مستواه (أعلى فورمة رياضية) في الأوقات المحددة لتلك المنافسات وتحتوي الخطة على:
- أ- تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي.
 - ب- وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية.
 - ج- وضع خطة المنافسات الرياضية.

تخطيط فترات التدريب السنوية:

يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها.

يهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

وتقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

- ١ - فترة ما قبل الموسم (الإعداد العام – الخاص) .
- ٢ - فترة الموسم (المنافسات) .
- ٣ - فترة ما بعد الموسم (الانتقالية) .

مكونات الموسم التدريبي:

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسة والتي تنتهي بمشاركة اللاعب في المباريات المستهدفة التي يستعد لها، ثم بعد ذلك توجد الفترة الانتقالية بهدف تخليص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة والأحمال التدريبية خلال مراحل وفترات التدريب خلال مراحل وفترات الموسم السابق وبهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد، ويختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعاً لعدة عوامل.

١ - فترة الإعداد وتنقسم إلى :

فترة الإعداد العام:

تهدف هذه الفترة أساساً إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً وفني عام التي يتأسس عليه الإعداد الخاص ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها، وبناء على ذلك يأخذ تقسيمها إلى النسب التالية بالنسبة لفترة الإعداد الخاص:

- الرياضيين الناشئين ١:٣ بمعنى أن فترة الإعداد العام للخاص تزيد ثلاث أضعاف.
- الرياضيين متوسطي المستوى ٢:٣.
- المستويات العليا ٢:٢.

ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الحجم والشدة مع مراعاة الحذر مع زيادة سرعة التدرج في الأحمال حيث أن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم فمن الممكن أن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية حتى موعد البطولة، وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي.

ويسعى المدرب خلال هذه الفترة إلى استخدام الوسائل المختلفة من تمارين الإعداد العام والخاص وغيرها من الوسائل بهدف تحقيق الأهداف التالية:

- ١- رفع مستوى الإعداد البدني العام.
- ٢- تحسين الإمكانيات الوظيفية للجسم.
- ٣- تنمية النواحي النفسية والفنية.
- ٤- تنمية الإمكانيات الهوائية واللاهوائية.
- ٥- تنمية القوة المميزة بالسرعة تبعاً لاستخدامها في الأداء الحركي.
- ٦- تحسين النواحي الفنية للأداء الحركي.
- ٧- الاقتصاد في الجهد.

ويراعى عدم الزيادة الكبيرة في تدريبات المنافسة حتى لا يكون ذلك عائقاً للنتائج في المراحل التالية.

فترة الإعداد الخاص:

يهدف الإعداد في تلك الفترة إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية وتزداد نتيجة تلك التمارين الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة.

كما تشمل هذه المرحلة أيضاً على تمارين الصفات البدنية الخاصة بالتحمل الخاص والقوة والسرعة، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي.

يراعى الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة وعادة ما يتم ذلك في اتجاهين هما:

- تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني.
- تحسين الأداء في اتجاه الاقتصاد في بذل الجهد.

يتم توزيع تمارين المنافسة بشكل متساوي خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمارين الخاصة إلا أن هذا لا يعني اختفاء التمارين العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى.

يستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة والتي تظهر في شكل زيادة سرعة الأداء والإيقاع الحركي والقدرة أو القوة المميزة بالسرعة.

يراعى في هذه المرحلة كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة.

يكون الانخفاض في حجم التدريب في البداية على حساب تقليل حجم التمارين العامة وفي نفس الوقت زيادة الاتجاه إلى التمارين الخاصة التي تزداد تدريجياً خلال هذه المرحلة.

يراعى أن ارتفاع شدة الحمل في هذه المرحلة يؤدي إلى تقصير الموجه المتوسطة لدورة الحمل حتى ٣ - ٤ أسابيع وينعكس ذلك على تشكيل دورة الحمل المتوسطة التي غالباً ما تتكون من دورات أساسية وتحميلية.

ويرى بعض المتخصصين أن الفترة التحضيرية تنقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

القسم الأول :

يتميز هذا القسم باختيار التدريبات المتعددة الأغراض، والتي لا تتميز بصفة التخصص، أى أن عملية البناء هنا تتصف بالعمومية، أى بناء من جميع النواحي البدنية.

القسم الثانى :

وفى هذا القسم يتم اختيار وسائل التدريب الهادفة والتي تعمل على تطوير قدرات المستوى التخصصية كما يتميز الحمل المستخدم فى هذا القسم بزيادة ملحوظة فى كل من الحجم والشدة .

القسم الثالث :

ويتميز هذا القسم بالتحضير المباشر لفترة المسابقات حيث يتم تشكيل البرنامج التدريبي بما يحقق هذا الهدف ويتم في هذا القسم أيضاً تقويم الفورمة الرياضية من خلال الاشتراك في المباريات التجريبية .

٢- فترة المنافسات:

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء والاستفادة القصوى من إمكانياته خلال المشاركة في المنافسة أي الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية.

تختلف طبيعة فترة المنافسات تبعاً لنوع النشاط الرياضي ففي الألعاب الفردية مثل السباحة والعب القوى وغيرها يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة في حالة إذا كان الهدف الاشتراك في بطولة واحدة ولذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة، وهنا يسهل على المدرب توزيع وتقنين الأحمال التدريبية بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل ألعاب الكرة حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة وهنا يجد المدرب نفسه مطالباً بتحقيق الفورمة الرياضية أو أعلى مستوى للاعب ليس لمدة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة، ولكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد إقامة المباريات ودرجة أهمية كل منها.

أهداف فترة المنافسة:

- ١- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بالمستوى الذي أمكن الوصول إليه.
- ٢- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسات.
- ٣- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي.
- ٤- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

هناك بعض الأسس الفسيولوجية يجب مراعاتها خلال هذه الفترة:

- ١- الإيقاع الحيوي.
- ٢- اختلاف التوقيت الزمني.
- ٣- فترة استمرار المنافسة.

٣- الفترة الانتقالية :

وتتبع هذه الفترة فترة المباريات ، وتسمى مرحلة الراحة النشطة أو الراحة الايجابية وتهدف الى التخلي عن قدر كبير من حمل التدريب وتستمر هذه الفترة عادة شهر واحد يمارس فيه اللاعب أنواعاً متعددة من الرياضات الأخرى بهدف الحصول على الراحة اللازمة بعد التحميل العالي طوال الموسم التدريبي وعلى سبيل المثال يستطيع لاعب كرة القدم ممارسة السباحة والالعاب الأخرى في هذه الفترة .

كما تتميز هذه الفترة بانخفاض في كل من شدة وحجم الحمل ، ولكن يجب وأن لايسمح لهذا الانخفاض بتعدى حد معين يزداد تدريجياً عام بعد آخر .

ويتم تطبيق محتويات التدريب في الخطة السنوية من خلال وحدات تدريبية يومية وهي كما يلي:

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية في كرة القدم على عدة عوامل تشمل ما يلي:

- الأهداف والواجبات.
 - نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.
 - حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.
 - تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.
 - نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.
- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي، والأساسي، والختامي.

أولاً :الجزء التمهيدي: (٥ ٤ دقيقة)

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي :

- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (٧%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، وهذا في حد ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضل لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللاهوائية.
- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.
- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.
- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات.
- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص:

الإحماء العام:

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكّنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء، كما إن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد.

ثانياً: الجزء الأساسي: (٥٠-٧٠ دقيقة)

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

- ١- ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.
- ٢- الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.
- ٣- التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.
- ٤- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.
- ٥- الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية: يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي :

- ١- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة
- ٢- إجمام التمرينات المستخدمة
- ٣- التمرينات وعددها
- ٤- القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة
- ٥- الأحمال التدريبية.

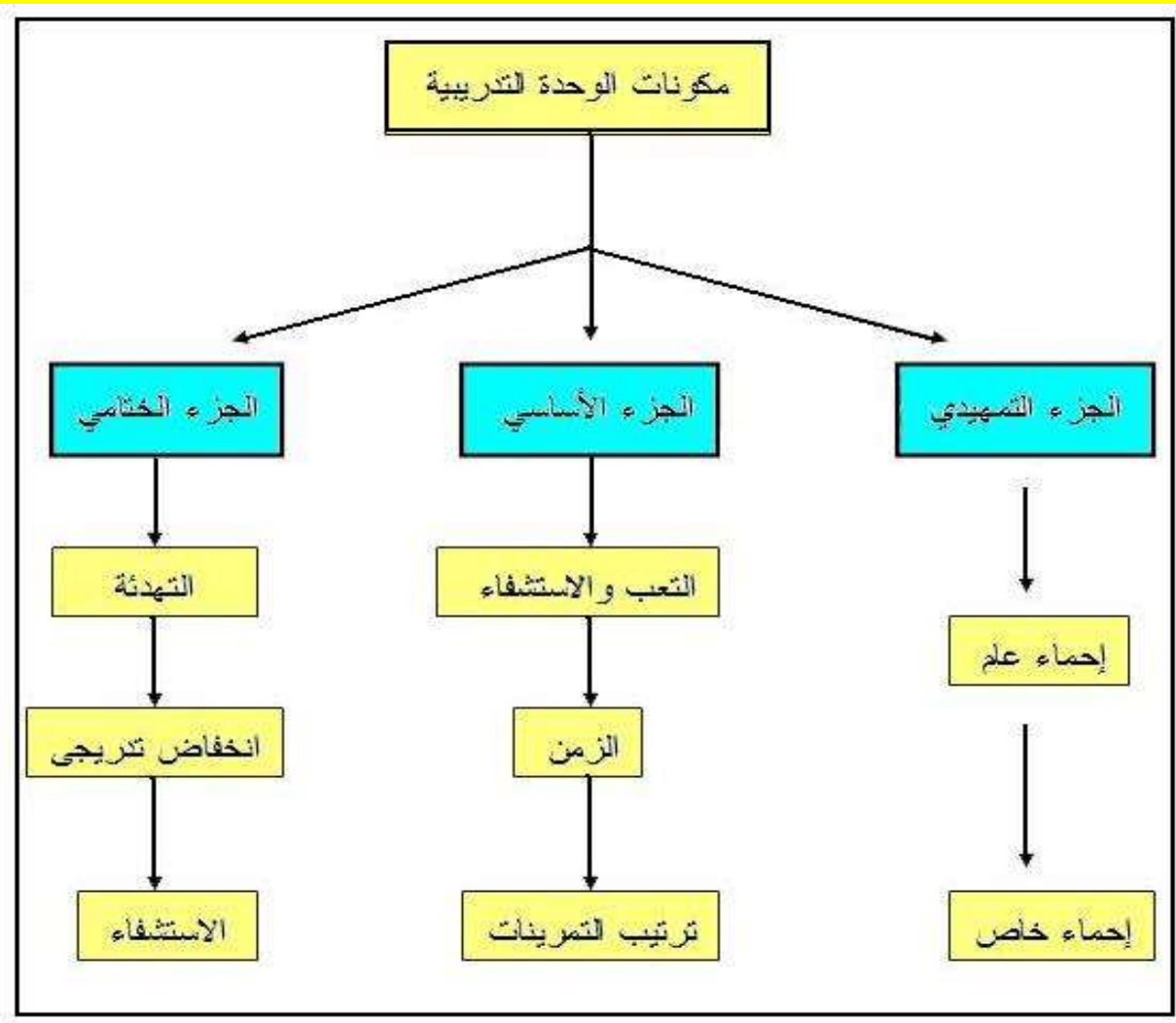
ثالثاً :الجزء الختامي : (١٠-١٥ دقيقة)

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

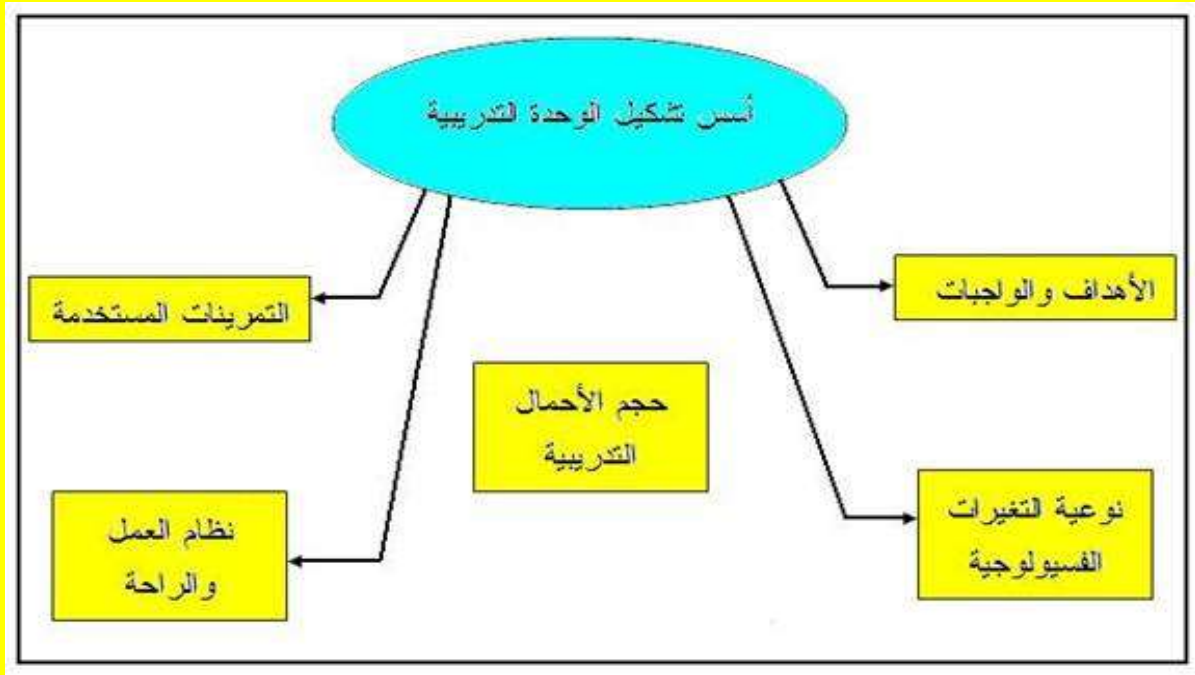
- ١- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات
- ٢- بتخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جراحة التدريب.
- ٣- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.

مستلزمات الوحدة التدريبية فى كرة القدم :

- ١- تحضير التدريبات الخاصة بالوحدة التدريبية.
- ٢- توفير الأدوات التدريبية الخاصة لتنفيذ التدريبات التي يحتويها التدريب.
- ٣- تحضير ملابس الفريق.
- ٤- مدى ملائمة المناخ للتدريب.
- ٥- استخدام الاجهزة التكنولوجية فى التدريب.
- ٦- احضار ادوات التدريب للمعرب قبل بدء الوحدة التدريبية.
- ٧- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة فى الوحدة التدريبية.



شكل يوضح مكونات الوحدة التدريبية



شكل

يوضح أسس تشكيل الوحدة التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية: تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي :

- ١- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- ٢- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- ٣- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

أولاً : أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي :

١- الوحدة التعليمية :

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

٢- الوحدة التدريبية :

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

٣- الوحدة التعليمية – التدريبية :

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

٤- الوحدة الاستشفائية :

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب :

يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.
- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

٥- الوحدة النمذجية :

تعتبر الوحدة النمذجية من أهم إشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النمذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

٦- الوحدة التقويمية :

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسوم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

ثانياً : أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

١- وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد :

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل :

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصاد في الجهد.

- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية :

- ١- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
 - ٢- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
 - ٣- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصاد في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
 - ٤- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.
- يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد :

هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

أ - التشكيل الثابت :

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة .

ب - التشكيل المتغير :

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

ج - التشكيل المركب :

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

٢- وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد :

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

٣- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

- ١- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- ٢- تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
- ٣- تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
- ٤- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- ٥- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطية.
- ٦- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- ٧- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطية.
- ٨- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطية يليها تنمية متكاملة.

٤- ترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

يتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، وتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والآخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك كما يلي :

- ١- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة
- ٢- عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.
- ٣- مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.
- ٤- وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب.
- ٥- يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي :

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.

وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة.

كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

ثالثاً :أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ :

١- الوحدة الفردية :

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس.

كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

٢- الوحدة الجماعية :

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية

٣- الوحدة الموحدة :

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

٤- الوحدة الحرة :

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت

أ - طريقة الترتيب الدائري :

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (١٠:١٢) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتالٍ، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

ب - طريقة التدريب الثابت :

يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخططية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات المهارية المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري.

الدورة التدريبية الصغرى

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين، وبذلك يمكن أداء ١- ٢ وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود ٤-١٢ وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى. حيث تعتبر مكوناً أساسياً من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أم دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدد مختلفة.

العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى:

تحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد ماتيف ١٩٨١ هذه العوامل كالآتي:

- ١- أنظمة حياة الرياضي
- ٢- عدد الوحدات التدريبية
- ٣- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية
- ٤- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب

ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل وفترات الإعداد لجميع الرياضيين، لذا يتطلب من المدرب اختبار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

أهم مراعاته عند تنظيم الخطة الأسبوعية :

- ١- تحقيق الإرتقاع بالمستوى التدريبى للاعبين.
- ٢- الإستمرار فى التدريب لنهاية الموسم بتنظيم تشكيل الحمل (الحمل والراحة).
- ٣- سهولة الربط بين الخطة السنوية والوحدة التدريبية.
- ٤- انسيابية وسهولة التدريب أولاً بأول بتحديد مكونات المحتوى التدريبى (وقت الوحدة، حجم وشدة التحميل).
- ٥- تفاصيل المنافسات وتنظيم إيقاع تشكيل الحمل وخاصة الأسبوع الخير للمنافسة.
- ٦- تقويم التدريب أولاً بأول.

نموذج جدول وحمل التدريب المرحلي

لمرحلة () من : / / الى : / /

الحمل/الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	ملاحظات
أقصى حمل									
أقل من الأقصى			*	*	*				
متوسط	*	*				*			
راحة									
المحتوى	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس			
إعداد بدني	١٨٠	١٨٠	١٥٠	١٥٠	١٢٠	١٠٠			
إعداد مهاري	١١٠	١١٠	١٠٠	١٠٠	٨٠	٨٠			
إعداد مهاري خططي	٩٠	٩٠	١١٠	١٢٠	١٨٠	١٠٠			
إعداد نفسي ونظري	٩٠	٩٠	٩٠	-	-	٩٠			
مباريات	-	-	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠			
مجموع الأزمنة	٤٠٠	٤١٠	٤٥٠	٤٦٠	٤٧٠	٣٧٠			

نموذج
حمل ومكونات التدريب الأسبوعي
رقم الأسبوع ()

إعداد مهاري خططي : ()
مباريات : ()

إعداد بدني : ()
إعداد مهاري : ()

الحمل/ اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
الحمل الأقصى								
أقل من الأقصى			*		*	*		
متوسط	*	*						
راحة				*			*	
محتوى التدريب								
تحمل	*	*						
قوة		*						
تحمل قوة			*			*		
قوة مميزة بالسرعة					*			
تحمل سرعة					*			
قدرات توافقية	*	*			*			
تدريبات مهارية	*	*	*			*		
تدريبات مهارية مركبة		*				*		
تحمل أداء			*					
تدريبات خطوية			*		*			
تدريبات للمراكز		*	*					
تدريبات للخطوط					*	*		
تصويب					*	*		
مواقف ثابتة					*			
٤*٢-٣*١ بشروط	*	*	*			*		
تقسيم			*					
مباريات ودية								
مباريات رسمية								
محاضرات	*		*					
المجموع	٨٠	٨٥	٩٠			٩٥		