

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التربص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة (08): الدورات التدريبية

تمهيد:

بعد الفهم الصحيح لوحدة العملية التدريبية وارتباط مكوناتها ببعضها البعض من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العالية، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب ولذا سوف نتعرض هنا لوحدة التدريب أو الدورات التدريبية الصغرى Microcycles والدورات التدريبية المتوسطة Mésocycles والدورات التدريبية الكبرى Macrocycles.

1- الدورات التدريبية الصغرى (الأسبوعية):

يقصد بالدورة التدريبية الصغرى أصغر تكوين لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منتظمة تؤدي خلال أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال أو التكرار فهي موجهة لهدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، ويتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغرى ما بين يومين إلى عشرة أيام ويتوقف تحديد عدد الأيام على الواجبات التدريبية المطلوب تحقيقها، وفي توجه آخر اعتبر Matveive و Dick أن سبعة أيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغرى. (البساطي، 1998، ص. 127)

كما تعتبر أساس بناء الدورات التدريبية والمتوسطة حيث يتشكل منها تلك الدورات. (بسطويسي، 1999، ص. 330)

1-1- أنواع الدورات التدريبية الصغرى:

تنقسم الدورات التدريبية الصغرى إلى أشكال متنوعة، يتم تنظيمها في تكوين معين عند تشكيل إطار الدورة التدريبية المتوسطة أو الكبيرة، طبقاً للهدف المراد تحقيقه وحالة اللاعب التدريبية وطبقاً لرأي ماتيفيف Matveive تكون أنواع الدورات الصغرى على الشكل التالي:

أ- الدورات الإعدادية:

تنقسم إلى الدورات الإعدادية العامة والدورات الإعدادية الخاصة وتستخدم الدورة العامة الأساسية في أول فترة من فترات الإعداد وفي بداية أي دورة متوسطة أخرى مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد العام، بينما تستخدم الدورة الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتتنوع أشكال الدورات الإعدادية العامة والخاصة إلى الدورة العادية أو المعتدلة وإلى الدور التصادمية والتي تتميز بدرجة شدة عالية الحمل من خلال تكثيف جلسات التدريب ويكون واجبها الأساسي الارتقاء بمستوى التكيف.

ب- الدورات المدخلية الموصلة:

تستخدم عند الإعداد المباشر لدخول المباريات، حيث التوزيع الأمثل للحمل و لراحة، يتناسب مع توزيع الحمل والراحة خلال المنافسات لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب على نظام المنافسة.

ج- الدورات التنافسية:

يتم ترتيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة.

د- الدورات التكميلية:

يطلق عليها دورة استعادة الشفاء واستجماع القوى، يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورات المتوسطة وغالباً بعد الدورات التصادمية التي تتميز بقيم حمل عالية ويتميز هذا النوع بتخفيف قيم حمل التدريب و زيادة عدد أيام الراحة النشطة. (البساطي، 1998، ص. 127-142)

1-2- عوامل وأسس تشكيل الدورات التدريبية الصغرى:

- ارتباط الدورة الصغرى بالمتوسطة، حيث تتكون كل دورة متوسطة من عدد من الدورات الصغرى لكل منها وظيفة وغرض يجب أن تؤديه وتحققه في إطار هدف الدورة التدريبية المتوسطة.

- اختلاف محتوى وطرق وأساليب التدريب الخاص بكل دورة باختلاف الهدف الذي يجب أن يحققه في كل من مرحلة وموسم تدريبي فموسم الإعداد تستخدم فيه الدوائر التدريبية الصغرى (طريقة الحمل المستمر بأساليبه المعروفة سواء لتحسين التحمل العام والخاص بالإضافة إلى تحمل كل من القوة والسرعة، وموسم المسابقات تستخدم فيه طرق التدريب الفكري بنوعيه والتكراري ذو الشدة القصوى وأساليبهم المعروفة وهذا على سبيل المثال).

- ارتباط تشكيل الدورات التدريبية الصغرى بهدف كل وحدة من حيث كونها وحدة تعليمية أو تدريبية أو تعليمية تدريبية أو تقويمية استشفائية، ولكل منها تشكيل ومحتوى تدريبي خاص بها، فالوحدة التعليمية تتميز بحمل تدريبي منخفض، وذلك بخلاف الوحدات التعليمية التدريبية أو التدريبية والتي تتشكل مكونات أحمالها حسب هدف كل وحدة.
- ملاحظة العلاقة المتبادلة بين مكونات حمل التدريب والحالة الوظيفية للاعب من ناحية ومستواه البدني والمهاري من ناحية أخرى، وذلك من دورة تدريبية صغرى لأخرى والتي تحددها مقدرة اللاعب على مجابهة حمل التدريب في كل وحدة حتى ظهور التعب ومقدرته العودة إلى التعويض الزائد بعد مرحلة الاستشفاء، وبذلك يراعي أن تبدأ الدورة الصغرة بوحدات ذات شدة حمل مرتفع نسبياً للوصول حتى ظهور التعب، يتبعها وحدات استشفائية بحمل منخفض نسبي لإزالة مسببات التعب.
- يتأثر تشكيل الدورات التدريبية الصغرى بكل من نوع النشاط الممارس وعدد الوحدات التدريبية داخل كل وحدة صغرى ومدى تأثير ذلك على مستوى اللاعب وأدائه.
- يراعي عند تشكيل التدريب للدورات التدريبية الصغرى تطبيق مبدأ توجيه حمل التدريب، بحيث لا تكرر توالي جرعات ذات شدة عالية، إلا في حالات تستدعي ذلك، كحالات الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين المستويات العليا، وكذلك عند إعطاء جرعات منخفضة متوالية عند حالات الاستشفاء وبذلك يجب أن يكون حمل التدريب تموجياً وليس على وتيرة واحدة.
- ملاحظة العلاقة بين تعلم مهارات رياضية جديدة وحالة اللاعب البدنية والوظيفية والتي تظهر من خلال تشكيل الوحدات التدريبية الصغرى بحيث يسبق الوحدات التعليمية للمهارات المختلفة، وحدات تدريبية للقدرات البدنية الخاصة ذات شدة أقل من القصوى وحتى يتمكن اللاعب من استيعاب المهارة الجديدة وإمكانية السيطرة عليها وهو في حالة استشفاء تام.
- من منطق الفردية في التدريب، فكل لاعب تشكيل خاص في وحداته التدريبية الصغرى والتي تتناسب مع ظروفه الحياتية حتى يكون عنده الإيقاع الحيوي الخاص والمميز والثابت، والذي يرتبط مع الوحدات التدريبية الخاصة بالدورة الصغرى من خلال مكونات الحمل.

- | | | | |
|--------|----------------|--------------------------|--------------------------|
| اليوم | عدد الوحدات | التشكيل الأول (6 وحدات) | التشكيل الأول (10 وحدات) |
| الأول | الوحدة الأولى | تحميل بشدة متوسطة | تحميل بشدة أقل من القصوى |
| | الوحدة الثانية | " " " | تحميل بشدة متوسطة |
| الثاني | الوحدة الأولى | تحميل بشدة أقل من القصوى | تحميل بشدة أقل من القصوى |
| | الوحدة الثانية | " " " | تحميل بشدة قصوى |
| الثالث | الوحدة الأولى | تحميل بشدة قصوى | تحميل استشفائي |
| الرابع | الوحدة الأولى | تحميل استشفائي | تحميل بشدة أقل من القصوى |
| | الوحدة الثانية | " " " | تحميل بشدة قصوى |
| الخامس | الوحدة الأولى | تحميل بشدة أقل من القصوى | تحميل بشدة متوسطة |
| | الوحدة الثانية | " " " | تحميل بشدة أقل من القصوى |
| السادس | الوحدة الأولى | تحميل بشدة قصوى | تحميل استشفائي |
| السابع | راحة | | |

٤ _____ ١٥ _____

- نموذج رقم (02): يبين دورة تدريبية صغرى تحتوي على (10 وحدات تدريبية) عن السيد عبد المقصود 1994م عن كندرمان..(لاعب مسافات متوسط):

عدد الوحدات	الوحدات	المحتوى
الاثنين: صباحاً	الأولى	الشدة 60% حمل مستمر (90- 120 دقيقة)
الثلاثاء صباحاً	الثانية	الشدة 40- 50% تدريب استشفائي (45- 60 دقيقة)
الثلاثاء عصراً	الثالثة	الشدة 80- 90% تدريب تحمل السرعة
الأربعاء صباحاً	الرابعة	الشدة 30- 50% تدريب استعادة اسجتماع القوى (45- 60 دقيقة)
الأربعاء عصراً	الخامسة	الشدة 70- 80% حمل مستمر (45- 50 دقيقة)
الخميس صباحاً	السادسة	الشدة 60% حمل مستمر (90- 120دقيقة)
الجمعة صباحاً	السابعة	تدريب استعادة استجماع القوى (40- 60 دقيقة "خفيف")
الجمعة عصراً	الثامنة	الشدة 80- 90% تدريب تحمل السرعة
السبت صباحاً	التاسعة	الشدة 60% حمل مستمر (90- 120 دقيقة)
الأحد صباحاً	العاشرة	الشدة 50%- 80% حمل متغير

2- الدورات التدريبية المتوسطة:

يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دور الحمل الفترية، وهي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً، داخل تخطيط الموسم وينصح خبراء التدريب أن انخفاض الحمل خلال تلك الدورة الصغيرة كالدورة التكاملية لاستعادة الاستشفاء يجب أن تتراوح ما بين 40 إلى 50% عن متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة، و لقد اختلف العلماء على تحديد مدة الدورة التدريبية فاعتبروها ما بين 6 إلى 8 أسابيع كحد أكبر لتكوينها، بينما بصفة أنسب فإن مدة تكوين الدورة التدريبية المتوسطة من 04 إلى 06 أسابيع. (البساطي، 1998، ص. 143)

كما تمثل الدورة التدريبية المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى. (شغاتي، 2014، ص. 120)

يعرفها على فهمي البيك وآخرون على أنها "عبارة عن تكوينات منفصلة من الدورات التدريبية الكبيرة والتي تظهر في شكل مراحل متكاملة من الإعداد خلال عملية التدريب، وتتكون من عدة دورات تدريبية صغيرة، والتي تمثل دورة الحمل الأسبوعية، حيث تتمثل بإيقاع حيوي أسبوعي أو أكثر أو أقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب، وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود 3-6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة، والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للاعب، حيث يبدأ هذا الإرتفاع من 23 يوماً وحتى 33 يوماً (عن شفيبودا وآخرين 1996م Schweboda). (البيك وآخرون 2009، ص. 142)

2-1- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة (الأشكال الرئيسية للدورات التدريبية المتوسطة):

للدورة التدريبية المتوسطة أشكال متنوعة تختلف في تسلسل الدورات الصغيرة المكونة لها وكذا تشكيل الحمل خلالها طبقاً للهدف منها خلال فترات ومراحل التدريب وتنقسم إلى:

أ- الدورة التدريبية الشاملة التمهيدية:

و هي دورة متوسطة تبدأ بها فترات الإعداد في بداية الدورات الكبيرة وتشمل على دورتين إلى ثلاث دورات صغيرة عادية تنتهي بدورة صغيرة أخرى لاستعادة الشفاء "ماتفييف Matveive" ويتميز شكل الحمل خلالها بقيم عالية لحجم الحمل و الشدة المنخفضة.

ب- الدورة التدريبية الأساسية:

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات، حيث يكون العمل موجه نحو المتطلبات الأساسية وتستخدم التدريبات الموجهة نحو تطوير الإمكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام والخاص، وتتميز بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة فقد يكون التشكيل موجه نحو الارتقاء والتطوير لمستوى الحالة التدريبية، وقد يكون موجه نحو تثبيت مستوى الحالة التدريبية إسهاماً في إتمام عملية التكيف. (البساطي، 1998، ص. 143-154)

ج- دورة المراقبة الإعدادية:

يشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقاً لنظام البطولة واتجاهاتها و تستخدم عند بلوغ الإمكانيات الخاصة بالرياضي مستوى مناسب من خلال عملية الإعداد في الدورات السابقة، حيث

يتحدد الهدف هنا من هذه الدورة في الإعداد للمنافسة الرئيسية ومن ثم تشكيل الدورة التدريبية، بحيث يسمح ذلك بالاشتراك في المنافسة القريبة ومن خلال ذلك يتم توجيه محتويات الإعداد، فيمكن أن توجه نحو الارتقاء بالجوانب الضعيفة التي أوضحتها عملية المتابعة للمستوى خلال تلك المنافسة مثل: تدعيم القدرات البدنية الخاصة أو تدعيم جوانب التدريب الأخرى المهارية و الخططية، كما يمكن أن يكون اتجاه الدورة نحو خفض مستوى الحمل و خاصة بعد استخدام الحمل العالي في الدورات السابقة. (البساطي، 1998، ص. 154)

د- الدورة ما قبل المنافسات:

تعد هذه الدورات أحد أشكال الدورات المتوسطة الهامة جداً في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة وظروفها إلى حد كبير لإمكانيات تحقيق التكيف مع نظام المنافسة وظروفها بغية تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المنافسة والإسراع في إتمام استعادة الشفاء.

و- الدورة التنافسية:

تعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات وتوجد أشكال متنوعة لبناء هذه الدورات حيث يرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات والمستويات ومستوى الحالة التدريبية للاعب وأبسط صورة لهذا النوع من الدورات المتوسطة التنافسية تحتوي على ثلاث دورات صغيرة هي:

➤ دورة صغيرة مدخلة.

➤ دورة منافسات صغيرة.

➤ دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الشفاء.

وتتوقف تغيرات أشكال بناء دورة المنافسات على توزيع المسابقات و عددها ورتبها أيضاً. (البساطي،

1998، ص. 155-156)

2-2- عوامل وأسس تشكيل الدورات التدريبية المتوسطة:

- يستحسن أن تنتهي الدورة التدريبية المتوسطة بدورة استشفائية صغيرة، وذلك حسب شدة أحمال التدريب ومستوى إجهاد اللاعب، حتى يتجنب اللاعب الوصول إلى الحمل الزائد من جراء تراكم التعب الناتج عن الوحدات التدريبية ذات الأحمال العالية والذي قد يؤثر سلباً على المستوى البدني والمهاري والنفسي، وعلى ذلك يجب التنسيق بين أنواع الدورات الصغيرة

المكونة للدورة المتوسطة وفقاً لموضع الدورة المتوسطة من الموسم التدريبي زماً يترتب على ذلك من تشكيل أحمال خاصة ومناسبة.

■ يجب أن يتناسب توقيع الإيقاع الحيوي للاعب مع إيقاع الوحدات التدريبية المختلفة بالدورة المتوسطة بالنسبة لشدة حمل التدريب، وذلك مع توقيت البطولات واللقاءات الرياضية الهامة والخاصة بموسم التدريب، حتى يتمكن اللاعب من تحقيق أي مستوى يمكن بدنياً ومهارياً ونفسياً.

■ عند تشكيل الدورات المتوسطة والخاصة بالسيدات يجب وضع الإيقاع البيولوجي لهن في الحسبان، حيث تتناسب شدة حمل التدريب الخاص بالوحدات التدريبية مع الإيقاع الحيوي لكل لاعبة بحيث تتواءم الوحدات التدريبية الاستشفائية ذات الشدة المنخفضة نسبياً مع مرحلة ما بعد الطمث والتي تستمر في حدود أسبوع، حيث تمثل تلك الفترة عند المرأة مرحلة إجهاد بدني ووظيفي ونفسي.

■ يراعي التنسيق بين تمرينات الإعداد العام والخاص على مدار الوحدات التدريبية الخاصة بالدورات المتوسطة المتتالية، بحيث تزداد نسبة تمرينات الإعداد الخاص في وحدات التدريب كلما قربت من موسم المسابقات، مع عدم إغفال أهمية ودور تمرينات الإعداد العام في كل دورة تدريبية متوسطة. (بسطويسي، 1999، ص. 350-351)

3- الدورة التدريبية الكبيرة:

هي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبياً من الدورات المتوسطة وأقل تكوين لها يدوم لمدة ستة أشهر تقريباً و حتى أكثر من عام، ويتوقف تكوينها الداخلي على خصائص الرياضي والرياضة والهدف العام خلال المرحلة التدريبية، وهي بذلك تحتوي على جميع أنواع الدورات المتوسطة والصغيرة كل في مكانه المخطط له خلال الموسم التدريبي، حيث تتميز كل مرحلة تدريبية خلال فترات التدريب بواجبات مختلفة يتم وضع التشكيل والتسلسل المناسب للدورات الصغيرة بما يحقق هذه الواجبات، وإذا نظرنا إلى الدورة التدريبية الكبيرة لموسم تدريبي نجد أن تشكيل الدورات المتوسطة المكونة لها تختلف طبقاً لتقسيم الموسم التدريبي لفترات بناء على طبيعة المنافسة ونوع الرياضة، حيث تشكل الدورات الصغيرة والمتوسطة

الهدف المــــراد بلوغه في كل فترة، وتشتمل الدورة التدريبية الكبرى على أربعة مراحل هي: (البساطي، 1999، ص. 156-157)

- مرحلة التحضير:

تتم هذه الفترة ما بين ثمانية أسابيع إلى اثني عشرة أسبوعاً وتهدف أساساً إلى رفع مستوى اللاعب بدنياً و تقنياً و خططياً و نفسياً والوصول به إلى أعلى درجة ممكنة وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية، و تنقسم لفترتين هما:

أ- فترة التحضير البدني العام:

تستغرق عادة ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ويخطط فيها تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني العام والعمل على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعة بعض الخطط التي سبق تعلمها ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بزيادة الحجم وانخفاض الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، و كلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص كلما قل الحجم و زادت الشدة تدريجياً.

ب- فترة التحضير البدني الخاص:

تستغرق ما بين ثلاثة أسابيع إلى أربعة ويتم فيها تخطيطي تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني الخاص والتأكيد على رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمرينات مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية، كما تتضمن تمرينات خطط اللعب وتمرينات المراكز وطرق اللعب وتمرينات خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بقلّة الحجم و زيادة الشدة.

- فترة التحضير ما قبل التنافسية:

تستغرق هذه المدة ما بين ثلاثة إلى خمسة أسابيع وفيها يخطط لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي الذي وصل إليه التدريب كذلك العمل على اختيار أفضل التشكيل المنشط للعب التنافسي والوصول إلى درجة عالية من التركيز الدفاعي والهجومي.

- فترة التحضير التنافسي:

الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو محاولة الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه لاعبو الفريق من فورمة رياضية، ومن جهة أخرى تحضير البديل الجاهز لكافة المراكز تحسباً للإصابات أو العقوبات الإدارية، أما بالنسبة لحمولة التدريب يجب أن لا تزيد عن حمل التدريب في مراحل فترة الإعداد بشكل عام.

- الفترة الانتقالية أو الراحة الإيجابية:

تمتد هذه الفترة من أربعة إلى ثمانية أسابيع ويكون هدفها ترويجي كما يهتم فيها المدرب بممارسة أنشطة رياضية أخرى خارجة عن الاختصاص، أما الحمولة تكون في حدود الراحة النشطة و انخفاض الجهود البدنية.

➤ هناك دورات تدريبية عدة في مجال التخطيط الطويل المدى لتدريب رياضي المستويات العليا، وتتمثل في الدورات الكبرى ذات الموسم الواحد والدورة التدريبية ذات الموسمين والدورة التدريبية ذات الثلاثة مواسم والأربع وحتى الخمس مواسم، كما تتداخل هذه الدورات فيما بينها من حيث مراحل التدريب للإعداد فضلاً عن دورات التدريب الصغرى والمتوسطة طيلة مدة التدريب المنبثقة من الدائرة التدريبية السنوية. (شغاتي، 2014، ص. 124-125)

3-1- أشكال الدورات التدريبية الكبرى:

3-1-1- دائرة سنوية: ومميزاتها:

أ- الحساب الدقيق للدورات التدريبية.

ب- مرنة وقابلة للتعديل.

ج- قرب الهدف.

3-1-2- دائرة متعددة السنوات: ومميزاتها:

أ- بعد الهدف الرئيسي.

ب- تعدد الأهداف والواجبات الصحية.

ج- طول مدة الدورة وتعلقها بالبطولات الأولمبية العالية. (شغاتي، 2014، ص. 129)

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- أمر الله أحمد البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- بسطويسي أحمد. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- على فهمي البيك وآخرون. (2009). سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، الجزء الرابع، تخطيط التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.