

المحاضرة الأولى: تخطيط وبرمجة حصة تدريبية

2025



قائمة المحتويات

5 وحدة

7 مقدمة

9 **I-1.** جرعة التدريب (الحصّة التدريبية):

11 **II-2.** المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب:

13 **III-** أسئلة التقويم الذاتي:

وحدة

1. المعرفة (Knowledge)
الهدف: أن يتعرف المتعلم على المبادئ الأساسية لتخطيط الحصص التدريبية.
المحتوى: تعريف تخطيط الحصص التدريبية، عناصر البرنامج التدريبي، وأهمية تحديد الأهداف.
2. الفهم (Comprehension)
الهدف: أن يشرح المتعلم كيفية تحديد الأهداف التعليمية في الحصص التدريبية.
المحتوى: شرح أهمية الأهداف في الحصص التدريبية وكيفية كتابتها بطريقة SMART (محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، ذات صلة، ومحددة زمنياً).
3. التطبيق (Application)
الهدف: أن يطبق المتعلم استراتيجيات التخطيط في إعداد حصص تدريبية.
المحتوى: كيفية تقسيم الحصص التدريبية إلى مراحل (التمهيد، التنفيذ، التقييم) وكيفية استخدام استراتيجيات تعليمية متنوعة.
4. التحليل (Analysis)
الهدف: أن يحلل المتعلم كيفية تقييم فعالية الحصص التدريبية بناءً على أهدافها ونتائجها.
المحتوى: تحليل عناصر الحصص التدريبية وتقييم كل جزء من الحصص (مثل الأساليب، الأنشطة، والوقت).
5. التركيب (Synthesis)
الهدف: أن ينشئ المتعلم خطة تدريبية شاملة باستخدام المعايير التي تم تعلمها.
المحتوى: تصميم برنامج تدريبي متكامل، يشمل الأهداف، الأنشطة، وأساليب التقييم.
6. التقييم (Evaluation)
الهدف: أن يقيم المتعلم فعالية أساليب وبرامج التدريب التي تم تصميمها.
المحتوى: تقييم الخطة التدريبية بناءً على ردود فعل المتدربين، وتحليل نتائج التدريب وتعديلها لتحسين النتائج في المستقبل.

مقدمة

تعتبر جرعة التدريب هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي أن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الجرعة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الجرعة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الجرعات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ثم يتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى التي تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه من خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى.

1. جرعة التدريب (الحمصة التدريبية):

تعتبر جرعة التدريب هي حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحد يعتبر الأساس الأول للنجاح التخطيط الرياضي لموسم كامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

2. المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب:

||

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية لجرعة التدريب على عدة عوامل تشمل ما يلي:

1.1. الأهداف والواجبات.

- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات جرعة التدريب؛
 - حجم الأحمال التدريبية المشكلة للجرعة؛
 - تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة؛
 - نظام العمل والراحة خلال الجرعة التدريبية.
- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الجرعة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي.

2.2. الجزء التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب، وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء، وتتخلص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

- زيادة معدل التمثيل بنسبة 7% ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة "سنتجرا" ولهذا تأثير في تقليل الدين الأوكسجيني 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 الأكسجين 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.

1.2.2. 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.

2.2.2. الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الجرعة 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، ومثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجتهم لطول أو قصر فترة الإحماء. كما أن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو يتطلب وقتاً من الإحماء في الجو البارد.

3.2. الجزء الأساسي:

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

- ترتيب التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع

الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعدادا لموجة أخرى من الارتفاع في شدة الحمل؛
- الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب؛
- التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة؛

- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية أن تأخذ قسطا من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك؛
- الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الأثقال.

2.3.1. العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الجرعة التدريبية:

يتوقف طول الفترة الزمنية من الجزء الأساسي على عدة عوامل هي:

- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة؛
- أحجام التمرينات المستخدمة؛
- التمرينات وعددها؛
- القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال.

2.4. الجزء الختامي:

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

- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات؛
- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب؛
- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.

أسئلة التقويم الذاتي:

س1: أذكر المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب (الحصة التدريبية)؟.

س2: أذكر أقسام الحصة التدريبية مع الشرح؟.

س3: أذكر مع الشرح العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الجرعة التدريبية؟