



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التخطيط للدوائر التدريبية

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

أ.د نكتل مزاحم خليل

التخطيط للدوائر التدريبية

ان عملية التخطيط اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب ، وهي تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل اليها اللاعبون في المستقبل وتتطلب استعداد لها بشكل جيد .

اذن فالتخطيط عملية تتطلب مدة زمنية طويلة في سبيل تحقيق اهدافها المنشودة

ان عملية التخطيط اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب ، وهي تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل اليها اللاعبون في المستقبل وتتطلب استعداد لها بشكل جيد .

اذن فالتخطيط عملية تتطلب مدة زمنية طويلة في سبيل تحقيق اهدافها المنشودة
الوحدة التدريبية اليومية .

الدائرة التدريبية الاسبوعية

الدائرة التدريبية المتوسطة

الدائرة التدريبية الكبيرة (السنوية)

الدائرة التدريبية بعيدة المدى (الاولمبية) الاستراتيجية

كما يمكن ان يكون التخطيط لمدة اطول وتمتد الى (8-16) سنة مع الموهوبين من الاطفال .

دائرة التدريب السنوية :

وهي المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى ويمكن ان تحتوي على منافسة او منافستين داخل بعضهما ، وتختلف ايضا هذه الخطة من رياضة الى اخرى حسب طبيعة التنافس وكما يأتي :

1-خطة التدريب السنوية احادية الموسم :

وفي هذا النوع من التخطيط تكون البطولة واحدة ومن عدد من المباريات كما في الالعاب الفرقية مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد ... الخ .

وفي هذا النوع من التخطيط يجب على القائمين بالتخطيط ان يعتنوا عناية جيدة بكل تفاصيل التخطيط لكي يحققوا الاهداف التي وضعت لها .

2-خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم :

ويتم التخطيط لهذا النوع على اساس وجود بطولتين خلال السنة الواحدة ، وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم فترة منافسات ثم فترة استشفائية تقويمية (الانتقالية) ، بعدها يمر بفترة اعداد ثانية للدخول في فترة المنافسات الثانية وصولا الى الفترة الاستشفائية الثانية (الانتقالية) .

وفي هذا النوع من التخطيط يمكن تلافي الاخطاء التي قد تحدث في التخطيط السابق (احادي التنافس) ومنها الحفاظ على الفورمة الرياضية ، او حتى العوامل النفسية او الاصابات .

3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم :

ويتم فيها التخطيط على اساس وجود ثلاث بطولات تنافسية او اكثر ، ويتم التعامل بنفس الاسلوب السابق للتخطيط ثنائي الموسم (اعدادي، تنافسي، انتقالي) .

وبالرغم من تعدد البطولات لكل ما سبق من انواع التنافس في السنة التدريبية الا ان جميعها يتكون من ثلاث فترات وكما يأتي :

اولاً فترة الاعداد :

وفي هذه الفترة تبدأ من اول وحدة تدريبية وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي .

كما تقسم فترة الاعداد الى قسمين :

- اعداد عام

- اعداد خاص

ومن اهداف مرحلة الاعداد العام ما يأتي :

أ- رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية والاجهزة الوظيفية الداخلية .

ب- التدريب على المهارات الجديدة ومراجعة المهارات السابقة مع عملية الربط بينهما .

ج- تحسين الاعداد النفسي للاعبين بشكل عام .

د- زيادة حجم حمل التدريب مع مراعاة خفض شدته على ان تكون فترات الراحة قليلة .

اهداف مرحلة الاعداد الخاص :

أ- رفع مستوى الاعداد البدني الخاص بالفعالية وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لكي تتلاءم مع الاداء .

ب- تطوير الاداء المهاري التخصصي والوصول به الى الالية وربطه مع الجانب البدني وخطط اللعب .

ج- التدريب على خطط جديدة اضافة الى الخطط السابقة وخاصة مع الفرق الالعاب الجماعية (والتي تعد اسلوب لعب الفريق) .

د- تحسين الاعداد النفسي مع مراعاة ربطه بالمواقف التنافسية .

هـ - ربط كافة انواع الاعداد مع بعضها في اطار متكامل (بدني، مهاري ، خططي) .

وقبل الدخول في الفترة التنافسية لابد للفريق ان يمر بمرحلة ما قبل المنافسات ومن خلالها نهدف الى ما يأتي :

أ- الارتقاء بمستويات الاعداد تمهيدا لدخول اللاعب في الفورمة الرياضية بشكل تدريجي .

ب- اختيار اللاعبين المؤهلين لأن يكونوا ضمن التشكيل الاساسي للفريق .

ج - الوصول الى اعلى درجات الاستعداد النفسي والخلقي .

د- ضرورة التنافس بشكل تجريبي مع مستويات مختلفة .

ثانياً فترة المنافسات :

وهي الفترة التي تقام فيها المباريات الرسمية للموسم التنافسي ، وتبدأ من اول مباراة رسمية وتنتهي باخر مباراة في الموسم التدريبي ، وفي هذه الفترة يجب على اللاعب ان يحافظ فيها على المستوى العالي الذي اكتسبه .

وتهدف فترة المنافسات الى :

- الوصول الى اعلى مستوى من الاداء الوظيفي لأجهزة الجسم .
- الوصول الى اعلى مستوى من الاداء المهاري والبدني والخططي .
- الوصول الى افضل درجة من الناحية النفسية والتي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة .
- ان ينسجم مع كافة اعضاء الفريق لكي يكون الاداء بشكل متميز .

ثالثاً : الفترة الاستشفائية التقويمية (الانتقالية) .

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة في الموسم التنافسي ، وتنتهي بأول وحدة تدريبية للموسم التنافسي الجديد .

ومن اهداف الفترة الاستشفائية التقويمية (الانتقالية) :

- 1- المحافظة على ادنى مستوى من الاعداد البدني والمهاري والخططي .
- 2- انعاش الحالة النفسية للاعب من خلال خفض التوتر ورفع الحالة المعنوية .
- 3- اجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من جوانبها المتعددة على ضوء النتائج التي تم تحقيقها في الموسم التنافسي ومستوى كل لاعب فيها .
- 4- ضرورة متابعة اللاعبين المصابين وعلاجهم .

5- يتم في هذه الفترة اجراء تمرينات من خلال اللعب بمختلف الفعاليات وتكون خالية من الشروط الغاية منها المحافظة على مستوى اللياقة البدنية .