

تخطيط السنة التدريبية الإنكليزية لألعاب القوى د. موفق مجيد المولى

أن الهدف من تخطيط التدريب يكمن في معرفة العمل الذي سيطبق لتحقيق الأهداف ويصمم التخطيط لتحديد الأهداف لأربع سنوات قادمة (طويلة الأمد) كذلك أهداف مرحلية(قصيرة الأمد) وسيكون تركيزنا في هذا التقرير على التخطيط السنوي والذي يعتمد على ظروف الرياضي وأهداف التدريب ويكون ذلك خلال أكتوبر بالنسبة للاعبى القوى فتهتم المرحلة الأولى من التخطيط لإعداد التدريب وجمع خلفية من المعلومات عن الرياضي والأهداف التي نبغي تحقيقها للمواسم الأربع القادمة أما مصدر هذه المعلومات فهي كما يلي:

- معلومات شخصية
- الاسم والعنوان والميلاد ورقم التلفون وواسطة النقل
- الأهداف
- المواصفات البدنية كالطول والوزن
- الأداء (الزمن, المسافة, الارتفاع)
- الفعالية(خارجية أم في الصالات)
- الخبرة
- الشخصية
- خبرة المنافسات (النادي, البلدة, المحلي أم الدولي)
- الأدوات
- هل يمتلك الرياضي أدواته الخاصة(كالرمح أو الثقل)
- الحبال المطاطية
- الإطارات المطاطية
- سترة الوزن
- كاميرا الفيديو
- المالية
- من أين يأتي الدعم المالي
- السباقات
- تاريخ السباق الرئيسي
- بطولة المنطقة أو القطر
- سباق المدرسة أو الجامعة
- متطلب الأوقات المؤهلة للمشاركة بالسباق.
- قائمة الاحتياجات(النادي, المنطقة, البلد)
- افتتاح الاجتماعات
- المافسون
- من هم المنافسون وما هي نوعية شخصيتهم
- نتائج المسابقات الحديثة

- سلوكيات المنافسة
- التزامات الرياضي الأخرى
- المدرسة- الكلية- العمل- عمل مؤت- دوام كامل- نصف دوام
- العائلة والزملاء
- الهوايات والألعاب الرياضية الأخرى
- الوقت المتوفر للتدريب
- التخطيط لأيام العطل
- الحالة الطبية
- الإصابات والأمراض السابقة
- المشاكل الحالية
- إسناد العلاج الطبيعي
- الأدوية التي يتناولها
- استخدام مستنشق ضيق التنفس
- الدعم الطبي
- مستلزمات التدريب
- مجال الركض وما يعوضه في حال الأجواء السيئة
- قاعة ألعاب وقاعة تدريب الأحمال
- مسبح وساونا ومساج
- الورش التدريبية
- الموسم الأخير
- ما يمكن تعلمه من أحداث الموسم الأخير من ناحية المفاهيم الرديئة والجيدة
- الأسئلة الحاسمة للرياضي
- كم أنت جدي تجاه رياضيك؟
- ما تتوقعه من مدربك؟
- ❖ الجدولة الزمنية
- وهي طريقة لتنظيم التدريب خلال السنة على شكل مراحل حيث تكون هناك أهداف خاصة لكل مرحلة من أجل تطوير الرياضي.
- ❖ مراحل السنة التدريبية:-
- تُقسم السنة التدريبية إلى 6 مراحل وسألقي الضوء في هذا التقرير على تخطيط السنة التدريبية الإنكليزية:
- المرحلة 1 - 16 أسبوع تشرين الأول والثاني وكانون الأول والثاني
- المرحلة 2- 8 أسبوع شباط وآذار
- المرحلة 3 - 8 أسبوع نيسان ومايس
- المرحلة 4 - 8 أسبوع من حزيران وتموز

- المرحلة 5- 8 أسبوع من تموز وآب
- المرحلة 6- 4 أسبوع من أيلول
- ❖ يجري العمل ضمن هذا التخطيط على اعتبار أن المنافسة أو السباق سيكون في شهر السابع من السنة أما في حال وجود موسم في القاعات الداخلية وموسم في الخارج فتمثل هذا الرياضي فإن أهداف المسابقة لموسم داخل القاعات يكون كما يلي:
- المرحلة 1 - 6 أسابيع تشرين الأول والثاني
- المرحلة 2- 8 أسابيع تشرين الثاني كانون الأول والثاني
- المرحلة 3- 6 أسابيع كانون الثاني وشباط
- ❖ أما الأهداف لموسم خارج القاعات فيكون مما يلي:
- المرحلة 1 - 4 أسابيع شباط وآذار
- المرحلة 2 - 6 أسابيع نيسان ومايس
- المرحلة 3- 5 أسابيع مايس وحزيران
- المرحلة 4 - 7 أسابيع تموز وآب
- المرحلة 5 - 6 أسابيع آب وأيلول
- المرحلة 6 - 4 أسابيع تشرين الأول
- يُطبق هذا التخطيط بافتراض أن البطولة الداخلية تكون خلال شهر شباط والموسم الخارجي خلال شهر أيلول وطبقاً لأهداف وقابلية الرياضي فإن السنة تبدأ وتكون فترة كل مرحلة قابلة للتعديل للحصول على تطوير مناسب.
- ❖ أهداف كل مرحلة
- المرحلة 1 التطوير العام للقوة والقابلية الحركية والتحمل والأداء المهاري الأساسي
- المرحلة 2 لتطوير اللياقة الخاصة والأداء الفني المتقدم
- المرحلة 3 خبرة السباق- تحقيق أهداف داخل القاعات
- المرحلة 4 تعديل النماذج الفنية والتحضير للسباق الرئيسي
- المرحلة 5 خبرة المنافسة وانجاز أهداف السباق الخارجي
- المرحلة 6 فترة النشاط الفعال- التخطيط للموسم القادم
- ❖ الفعاليات والنشاطات لكل مرحلة من المراحل:-
- اللياقة البدنية الأساسية لعامة الجسم
- القوة العامة والخاصة
- التكنيك العام والخاص
- القابلية الحركية العامة والخاصة
- التحمل العام والخاص
- السرعة
- ❖ يُنصر لكل واحدة من تلك الصفات ككتلة بناء (حجر) حيث الحاجة لوضع كتل خاصة في مكانها قبل التدرج أو التقدم للكتلة الأخرى وإن الفشل في ذلك قد ينتج عنه إصابات خطيرة ولكن كيف تُعين كل

كتلة(حجر) لكل مرحلة فهذا يعتمد على اهتمام الرياضي وقوته وكذلك لما يقرره المدرب مع الرياضي
واحدة من الطرق يكون بالتقدم بالكتل البنائية كما يلي:

- كتلة اللياقة البدنية الأساسية للجسم
- كتلة القوة العامة والتحمل والقابلية الحركية والتكنيك
- كتلة القوة الخاصة والتحمل والقابلية الحركية والتكنيك
- كتلة السرعة

❖ عند التقدم من كتلة بناء للكتلة القادمة يجب تذكر الأولى وعدم إخراجها نهائياً بدلاً من القادمة وعدم التغيير في حجر البناء الواحدة مكان الأخرى في ليلة وضحاها فبعض الكتل وحال ابتدائها فقد تستمر حتى نهاية الموسم ولكن بشدة وتركيز أقل كما هو الحال في القابلية الحركية أما الكتل الأخرى التي يجب أن توضع بالاعتبار فهي الاسترخاء والرؤيا والحالة النفسية (مواقف ذهنية) تهيئة الخطة

❖ تكمن الخطوات التي تتبع لتصميم الخطة مايلي:

- تجميع المعلومات
- طباعة خطة شاملة ومميزة أسبوعية وشهرية طوال العام
- التعرف على الخطة بالفترات المناسبة:
- المنطقة البلدة المدرسة الجامعة البطولة الكبرى
- تصنيف السباقات
- اجتماعات النادي المثبتة
- تركز على المراحل الست على السباق الرئيسي في المرحلة 5
- التعرف على الخطة:
- حجر البناء – مثل القوة والتحمل) لتطويرها في كل مرحلة
- فترة التطور لكل حجر بناء
- شدة التدريب أسبوع بعد أسبوع
- عدد الوحدات التدريب الأسبوعي
- نقاط تقويم لمراقبة التطور

○ معرفة وحدات التدريب المناسبة لكل حجر بناء وكوحدات مناسبة لكل مرحلة من مراحل التطور
○ تجميع وحدات التدريب لكل حجر بناء في المنهاج التدريبي آخذاً في الاعتبار عدد وحدات التدريب التي يستطيع الرياضي إتقانها كل اسبوع، متطلب شدة التدريب ومرحلة التطور.

❖ ماهي مفردة التدريب-training units-وما هي الوحدة التدريبية-training session-؟

مفردة التدريب هي نشاط أو فعالية مفردة مثل ركض 60×6 متر – 90% من الجهد مع راحة لمدة 2 دقيقة بين الركض أما الوحدة التدريبية فتتألف من عدة مفردات تدريبية تبدأ بمفردة التهيئة ومفردة تمارين الأداء الفني ومفردة تحمل السرعة ومفردة التهدئة.

❖ ما هي جدولة التدريب؟ وهي دورة تدريبية مؤلفة من عدة مفردات تدريبية والتي تمتد من 7 – 30 يوم.

❖ ماذا نعني بالميكروسايلكل؟ والميزوسايلكي؟ والماكروسايلكل؟
الميكرو يعني الجدولة التدريبية التي تحتوي على عدة مفردات تدريبية أما الميزو والذي يسمى كذلك بالماكرفهو عدد مرات تكرار الميكرو.
❖ رسم الأهداف

يعتبر وضع ورسم الأهداف حالة بسيطة والتي يساء استخدامها كتكنيك للتحفيز والذي يمكن أن يوفر بعض البناء لبرنامج التدريب والمنافسة فالأهداف تعطي تركيز وهناك نقطتين مهمتين في هذا الموضوع:-

SMART or SMARTER -1

- S يجب أن تكون الأهداف خاصة (Specific)
- M يجب أن تكون أهداف التدريب مقاسة (Measurable)
- A إمكانية تعديل الأهداف (Adjustable)
- R تستند الأهداف على الوقت (Time based)
- T تكتسب الأهداف صفة التحدي والإثارة (Exciting)
- E إمكانية تسجيل الأهداف (Recorded)
- R الأهداف شخصية (Personal)

SCCAMP -2

- S يجب أن تكون الأهداف خاصة (Specific)
- C ضمن مدى سيطرة الرياضي (Control)
- C تتصف بالتحدي (Challenging)
- A تكون سهلة المنال (Attainable)
- M إمكانية قياسها (Measurable)
- P تكون شخصية (Personal)

مبدأ FITT

- F التكرار (Frequency) لقياس عدد المرات
- I الشدة (Intensity) لقياس قوة التدريب
- T الزمن (Time) لقياس طول التدريب
- T النوع (Type) لقياس نوع التدريب (قوة و تحمل)

Mackenzie B. (2003), "Planning your athlete's training is essential - here is how to do it", Brian Mackenzie's Successful Coaching (ISSN 1745-7513), Issue 3