

التخطيط و البرمجة في كرة اليد



تعريف :

نظرا إلى احتياجات العملية التدريبية إلى متطلبات فنية , و ادارية , وتنظيمية بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة , حيث لا تقتصر على يوم تدريبي فقط أو أسبوع تدريبي , أو شهر تدريبي مما توجب على المدرب تصميم خطة تدريبية بغية الوصول بالرياض ي إلى أعلى مستوى له خلال فترة زمنية معينة في الموسم التدريبي من خلال تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات زمنية مختلفة في المحتوى والهدف ويحقق التوازن بين حمل التدريب والاستشفاء, وبهذه الطريقة يمكن الوصول إلى أعلى مستوى دون تعرضه إلى إصابات, ولكن هذا النظام قد لا يتوافق مع مختلف الرياضات حيث تتطلب طبيعة المنافسات أن يشارك الرياض ي في عدة مباريات هامة تمتد لفترة طويلة قد تصل إلى عدة شهور, وهذا يمثل تحديا لتخطيط حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.

قدم "نيودر بومبا" التقسيم الفكري للموسم عبارة عن عمليات تخطيط منظمة لبرامج التدريبية على المدى القصير والمدى الطويل مع ما بين تنويع الأحمال والراحة والاستشفاء, لتحقيق التكيف التدريبي, يكون تقسيم فترات البرنامج التدريبي كما يلي:

*الدورة الصغرى وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير المدى الذي يستمر لعدة أيام وغالبا لفترة أسبوع.

*الدورة المتوسطة وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير نسبيا الذي يستمر لعدة أسابيع وقد يمتد إلى شهور.

*الدورة الكبرى وهي عادة تعني برنامج التدريب الطويل الذي قد يستمر لفترة عام أو موسم تدريبي ينتهي ببطولة.

كما أشار العالم (ماتيفيف) هو صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفكري والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح ماتيفيف تقسيم السنة إلى ثلاث فترات هي:

* الفترة الإعدادية 6-7 أشهر .

* فترة المنافسات 3-4 أشهر .

* الفترة الانتقالية 1.5-2.5 أشهر.

تنظيم التخطيط :

* التخطيط للدورة التدريبية الصغرى: Microcycle

حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (hebdomadaire) ، و قد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين ، تسمى بدورة التدريب الأسبوعية و بذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد أي في حدود 12 حصة تدريبية في كل دورة ، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب و الموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعا داخل موسم التدريب ، و هدف كل موسم من جهة ، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (mysocycle) من جهة أخرى ، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (استرجاعية، تدريبية، إعداد خاصة صدمة)

* التخطيط للدورة التدريبية المتوسطة: Mésocycle

وهي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (microcycles) في حدود 04 إلى 06 دورات . وقد تتمثل في دورة الحمل (mensuelle) حيث تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية ، و العقلية تلاعب الشهرية و يبدأ هذا الإيقاع في حدود 24 يوما إلى 33 يوما. و بذلك تمثل الدورة (Mésocycle) جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في المتوسطة بحملها الدورة التدريبية الكبرى. و تختلف شكل كل دورة متوسطة حسب الهدف الذي وضعت من أجله ، حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب من ناحية و موقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى.

* التخطيط للدورة التدريبية الكبرى: Macrocycle

حيث تمثل دورة التدريب السنوي وهي تتكون من عدة دورات متوسطة (annuel) وتسمى بدورة التدريب السنوية

كما هو موضح في الشكل . وقد تتكرر الدورات (microcycle) - - وتتكون هذه الأخيرة من عدة دورات صغيرة التدريبية الكبرى 4 مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الاولمبية. ولتشكل الدورة التدريبية الكبرى وعناصرها (الحصة ، الدورة الصغرى ، الدورة المتوسطة) يجب مراعاة ما يلي:

أ - التحليل الوجيه لتحضير ومشاركة اللاعبين أو الفريق خلال الموسم الفارط .



ب- تحديد المهام و الأهداف المراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم , مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك وقدرات الفريق وعدد اللاعبين المستدعين للفريق الوطني.

ج- تحديد عدد المنافسات في الدورة التدريبية الكبرى ونوعها (بطولة , كأس , لقاءات ودية) وكذا النتائج التي يرجى تحقيقها خلالها.

د- يجب أن يقدم التخطيط حسب ثلاثة أشكال :

* حسب الحجم :

عدد أيام التدريب ، عدد أيام المنافسة، عدد ساعات التحضير البدني، عدد التدريبات خلال كل مرحلة ودورة، الحجم الساعي خلال كل مرحلة ودورة ، حجم الراحة بـ التدريبات و المراحل، حجم التحضير البدني العام و الخاص، حجم التحضير التكتيكي ، حجم التحضير النظري والنفسي.

* حسب الشدة :

عدد التدريبات بالشدة القصوى ، عدد التدريبات بالشدة العالية، عدد التدريبات بالشدة المتوسطة، عدد التدريبات بالشدة الضعيفة.

* حسب الراحة :

طبيعة و مدة الراحة بعد التدريبات ، طبيعة ومدة الراحة بعد الدورات الصغرى ، المتوسطة ، الكبرى. طبيعة ومدة الراحة بين المراحل و الموسم.

3- خطة التدريب السنوية :

الخطة التدريبية السنوية هي الأداة التي يسترشد بها المدرب لتوجيه التدريب طوال العام وهي تقوم على أساس فكرة التقسيم الفترى والتي تقسم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية طوال العام و لمدة 11 شهرا تقريبا. حيث يلجأ المدرب إلى خفض وتيرة حمل التدريب في الشهر الأخير حيث يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط السنوي هو الوصول الى مستوى عال من الأداء في مدة زمنية معينة و التحضير لموسم آخر.

6- مكونات الموسم التدريبي :

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام الى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسة والتي تنتهي بالفترة المنافسات. ويختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد، كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعا لعدة عوامل، وسنتناول تلك الموضوعات في الأجزاء التالية:

* فترة الإعداد البدني العام:



تهدف هذه الفترة أساسا الى الإعداد البدني والنفسي والفني العام للرياضي الذي يبني عليه الإعداد الخاص. ويسعى المدرب خلال هذه الفترة الى تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين مستوى الإعداد البدني العام.
- تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية للرياضي.
- تطوير الجانب النفس ي للرياضي.
- تحسين للأداء الحركي.
- تأهيل الرياضي للتأقلم مع الأحمال التدريبية الكبيرة.

* فترة الاعداد البدني الخاص:

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة الى اعداد الرياضي للفورمة الرياضية. كما يسعى أيضا إلى تحسين وتطوير عناصر الصفات البدنية مثل السرعة و المداومة وغيرها.

* فترة المنافسة:

تهدف هذه الفترة إلى الوصول بمستوى الاعداد الخاص الى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياض ي ممكن خلال الموسم بالإضافة الى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متسلسلة . وتختلف طبيعة فترة المنافسة تبعا لنوع النشاط الرياضي،

ففي الأنشطة الجماعية مثل ألعاب الكرة، تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياض ي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة. بينما في الألعاب الفردية يتحدد موعد البطولة ، لذلك يعد الرياض ي لأداء أفضل له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة ، وهذا يسهل على المدرب توزيع الأحمال التدريبية و التحكم فيها.

5- أهداف فترة المنافسة :

- تحقيق الفورمة الرياضية.
- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي.
- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد البدني العام و الخاص.
- المستوى المهاري و الخططي.
- تحضير الرياضي نفسيا للمشاركة في البطولات و المنافسات



قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أحمد عربي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1. مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
2. إسماعيل عبد زيد، عماد طعمة راض ي، أساسيات التدريس في التربية الرياضية، ط 1، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2016
3. بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999
4. ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2015
5. صلاح السيد حسين قادوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، القاهرة، 2003
6. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
7. كمال درويش وآخرون، الأسس السيكلوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1999
8. محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015
9. محمد محمود موسوي، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلوا المصرية، مصر، القاهرة، 2009

قائمة المراجع الأجنبية:

10. Francis Trilles, les techniques et méthodes de l'entraînement sportif, CNFPT, 2002.
11. G.p. blank, diététique du sportif que manger pour être en forme?, 1997.
12. Mc. Dougall j.d., wenger h.a. et green h.j., evaluation physiologique de l'athlète de haut niveau, ed décarie-vigot, 1988.



13. Platonov, la planification de l'entraînement, vigot, 1995.
14. Weineck, l'entraînement sportif, vigot, 2000.
15. Zatsiorski, l'entraînement de la force : vigot, 1990.