

## " وضع آلية مبتكرة لتخطيط برنامج التدريب الأسبوعي "

د. مفتي إبراهيم حماد

### مقدمة البحث

التقدم التقنى الحادث فى كافة أنشطة الحياة الحديثة يثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن الإعتماد على العلم هو الطريق الوحيد لتحقيق أى تقدم منشود فى أى مجالات من مجالات الحياة الإنسانية . و كى يتم التقدم المنشود فى المجال الرياضى لا بد من إستخدام العلم كوسيلة أساسية فى مجال تدريب وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية على المستويين الطويل والقصير المدى . وبدون إستخدام أساليب والطرق العلمية فى أنشطة التدريب الرياضى على المستوى الدولى فإن طموحات الدول فى الإرتقاء بمستوى قاعاتها الرياضية ، ومن ثم الوصول بها إلى العالمية سوف تظل مجرد أحلام فقط تترأى للاعبين والمسؤولين عن إدارتها بل ولإفراد شعوبها التى أصبحت أمله فى إشباع حاجاتها للنقة والفخر والرغبة فى تحقيق الذات بين شعوب العالم ، فى الوقت الذى تتعاطم فيه وتقوى قاعدة هرم البطولة الرياضية وتزداد فيه قمتة طولا فى الدول الأخذة بالعلم كمنهاج رئيسى وأساسى فى مجال التدريب الرياضى .

وحتى وقتنا هذا مازال الأسلوب الذى ينتهجه المدربين فى تخطيط الأسبوع التدريبى - باعتبار الأسبوع وحدة بنائية متوسطة بين الوحدة التدريبية وبين الفترة التدريبية - يكتفه الإجتهد الذى لايعتمد على منهجية مبررة علميا، بل يتسم بالإختلاف ، بل أكثر من هذا فمازال الكثير من الباحثين العلميين الذين يبحثون فى برامج تدريبية تجريبية يجتهدون فى إستخدام خطوات وأساليب تختلف إختلافا بينا من بحث إلى آخر دون وجود خطوات أو منهجية أو آلية منظمة مبررة علميا أيضا .

لقد دعت الأسباب السابق عرضها الباحث إلى البحث على أمل التوصل إلى آلية تصلح كخطوات لتخطيط الأسبوع التدريبى تعتمد على الأسس والقواعد العلمية يمكن لمن يتبعها من أن يحقق أفضل النتائج الممكنة فى تطوير مستوى اللاعبين والفرق . إن آلية تخطيط الأسبوع التدريبى التى يحاول هذا البحث التوصل إليها تتطلب فى من ينتهجها الإمام الإماما عميقا بأسس وقواعد وطرق التدريب الرياضى وبالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضى ( ٤ : ٢٩ ) ، إضافة الى التمتع بقدر مناسب من الخبرة الميدانية التطبيقية المتخصصة التى لاغنى عنها فى حسن التنبؤ بإعتباره عنصرا مكملا للتخطيط ( ١٣ : ٢٧٦ ) .

### أهمية البحث :

يمكن تحديد أهمية البحث إلى ما يلى :

١. تعتبر آلية تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى التى تم التوصل إليها فى هذا البحث محاولة غير مسبوقة على حد الإطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية المتاحة
٢. يمكن إستخدام الآلية المبتكرة لتخطيط برنامج التدريب الأسبوعى من جانب المدربين والباحثين العلميين العاملين فى مجال البرامج التدريبية فى كافة الرياضات التخصصية .
٣. يمكن إستخدام الآلية المبتكرة المقترحة لتخطيط برنامج التدريب الأسبوعى التى تم التوصل إليها فى هذا البحث من جانب مدربي كافة أنواع الرياضات .

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التوصل إلى خطوات متسلسلة في صورة آلية يتم من خلالها تخطيط برامج التدريب الأسبوعية في كافة الرياضات .

### المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث

#### ١ - تخطيط التدريب الرياضي:

هو التنبؤ بالمستويات التنافسية أو مستويات الممارسة الرياضية للاعبين والفرق الرياضية بناء على توقعات ووضع البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها ( ٤ : ٢٥٣ ) .

#### ٢ - الأسبوع التدريبي :

دورة عملية مغلقة قائمة بذاتها تتكون من عدد من الوحدات التدريبية التي يتم من خلالها تحقيق بعض أهداف مكونات التدريب الرياضي خلال أسبوع ( ٥ : ٤٣ ) .

#### ٣ - مكونات التدريب :

وتتمثل أنواع الإعداد الرئيسية المطلوب تطويرها لدى اللاعبين والفرق والتي تكون معاً قاعدة الإعداد في التدريب الرياضي وتشمل كل من الإعداد البدني و الإعداد المهارى و الإعداد الخططى و الإعداد النفسى و الإعداد المعرفى و الإعداد الأخلاقى ( ٤ : ٦٣ ) .

#### ٤ - عناصر مكونات التدريب :

وتتمثل جزئيات كل نوع من أنواع الإعداد في التدريب الرياضي .

#### ٥ - وحدة التدريب :

هى دورة عملية مغلقة قائمة بذاتها تتكون من عدد من التمرينات التي يتم من خلالها تحقيق بعض أهداف مكونات التدريب الرياضي وتمثل جرعة تدريبية ( ٤ : ١٩ ) .

### إجراءات البحث :

#### ١ - منهج البحث :

تعتبر الدراسة من نوع الدراسات المتبادلة ، ومن ثم فقد استخدم في معالجتها نمط " الدراسات السببية المقارنة " ، نظراً لأنها تقارن بين أوجه الشبه والخلاف بين خطوات تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى بهدف التوصل إلى تحديد أولوية استخدام الخطوات التي يمكن إتباعها في تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي الأسبوعى ، ومن ثم تنظيمها في شكل آلية ، إضافة إلى الإستعانة بالأسس والقواعد العلمية التي يمكن أن تبرر استخدام كل خطوة من الخطوات . ثم تحليل تأثير مبررات الاستخدام على تحقيق أهداف تطوير مكونات التدريب خلال الأسبوع التدريبي .

#### ٢ - الأسلوب المتبع في عرض نتائج البحث :

سوف يتم الإعتماد على أسلوب " المثال التطبيقي " مسنداً بالأسس والقواعد العلمية التي تبرر استخدام كل خطوة من خطوات الآلية .

#### ٣ - أدوات جمع وتسجيل البيانات .

لجمع وتسجيل بيانات البحث يتم الإعتماد على نموذج جدول تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى مرفق رقم ( ١ ) .

## نتائج البحث

توصل الباحث إلى آلية تخطيط برنامج التدريب الأسبوعي منظمة ومسلطة في خطوات كما يلي :

### الخطوة الأولى : تقويم مستوى اللاعبين

تبدأ الآلية بالتقويم إنطلاقاً من القاعدة العلمية " التخطيط للتدريب الرياضي يبدأ بالتقويم " في كافة عناصر مكونات التدريب الرياضي للرياضة التخصصية ، حيث يتم تقويم مستوى اللاعب أو اللاعبين أو الفريق للوقوف على المستوى الذي هم عليه فيها حالياً فعلاً  
الخطوة الثانية : تحديد نوعية وعدد وألوية الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها خلال الأسبوع التدريبي:

تنقسم هذه الخطوة في الآلية إلى عدة خطوات فرعية كمايلي :

- ١ - تحديد نوعية الأهداف المطلوب تحقيقها خلال الأسبوع التدريبي  
يتم تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها في خلال الأسبوع التدريبي من خلال مكونات الإعداد إنطلاقاً من القاعدة العلمية " التنبؤ أحد متطلبي تخطيط التدريب الرياضي " . إذ أن كل تخطيط واعى للتدريب يجب أن ينطلق من تنبؤ واعى بالمستقبل . ومن ثم فإن على القائم على تخطيط الأسبوع التدريبي يضع أهدافه من خلال العمليات التقويمية لمكونات التدريب والمستوى المطلوب تحقيقه ( تنبؤ ) في نهاية الأسبوع .
- ٢ - تحديد عدد الأهداف المطلوب تحقيقها خلال برنامج الأسبوع التدريبي  
يرتبط تحديد عدد الأهداف المطلوب تحقيقها بكل من هدف المرحلة أو الفترة التدريبية وحالة اللاعب وضيعة رياضته التخصصية وخصائصه الفردية .
- ٣ - ترتيب الأهداف طبقاً لألوية أهميتها

يتم تحديد ترتيب الأهداف طبقاً لترتيب لأهميتها. وفي هذا السياق هناك أسلوبين يستخدمان في ترتيب أولية الأهداف كما يلي :

- أ - السلسلة طبقاً للترتيب التنازلي لأهمية الأهداف .
  - ب - تحديد أهداف رئيسية وأخرى فرعية .
- الباحث في آليته سوف يعتمد نظام سلسلة الأهداف طبقاً للترتيب التنازلي لأهميتها .  
مثال توضيحي :

إفترض الباحث الأهداف التالية طبقاً لأهميتها :

- الهدف الأول : تطوير مهارات في الرياضة التخصصية (المكون المهاري) .
  - الهدف الثاني : تطوير خطط اللعب ( المكون الخططي ) .
  - الهدف الثالث : تطوير اللياقة البدنية ( المكون البدني ) .
  - الهدف الرابع : تطوير الدوافعية ( المكون النفسي ) .
- يتم تسجيل كل من الأهداف طبقاً لترتيب أهميتها في الموقع المخصص لها أعلى الجدول مرفق رقم ( ١ ) .

الخطوة الثالثة : تحديد المباريات التجريبية أو الرسمية المزمع تنفيذها في الأسبوع التدريبي

برنامج التدريب الأسبوعي يتأثر بعدد المباريات والأيام المنفذة خلاله ، على اعتبار أن الهدف الأسمى للتدريب الرياضي هو إعداد اللاعب والفريق للتنافس الرياضي.

جدول رقم ( ١ )  
تخطيط برنامج التدريب الأسبوعي

أهداف برنامج التدريب لأسبوعي								١ - تطوير المهارات ٢- تطوير خطط اللعب ٢- تطوير عناصر اللياقة البدنية ٤ - تطوير الدوافع .	
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	النسبة %	مجموع	
أهداف وحدات التدريب									
التطبيقات الميدانية	وحدات التدريب مباراة التجريبية المباريات الرسمية	١٠٠ اق	١٠٠ اق	١٠٠ اق	٤٥ ق	مباراة		٤٨٥ ق	
التدريب المبررات	أقصى حمل أقل من الأقصى متوسط خفيف راحة إيجابية بدون تدريب								
الإحماء									
القوة									
التحمل									
المرونة									
الرشاقة									
السرعة									
المجموع									
مهارة (١)									
مهارة (٢)									
مهارة (٣)									
مركبة									
مجموع									
خطة (١)									
خطة (٢)									
خطة (٣)									
مركبة									
مجموع									
مجموع أزمدة الجزء الرئيسي (مكونات الإعداد)									
٩٥ ق	٩٥ ق	٩٥ ق	٩٥ ق	٩٥ ق	٣٠ ق		١٠٠ %	٤١٠ ق	
التهدئة									
٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق			٢٥ ق	
الإعداد النفسى خارج الملعب									

ولنفترض أن هناك مباراة رسمية سوف تقام يوم الجمعة ، ومن ثم يتم تسجيلها فى الموقع المخصص لها فى التطبيقات الميدانية كما هو موضح بالجدول رقم ( ١ ) .

**الخطوة الرابعة : تحديد عدد الوحدات التدريبية وأيام وأزمنة كل جزء من أجزائها الثلاثة خلال الأسبوع**

١ - تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع  
يتم تحديد عدد الوحدات التدريبية التى سوف تنفذ خلال الأسبوع التدريبى يحدده الكثير من خلال العديد من الإعتبارات ، وقد يزداد هذا العدد ليصل إلى ١٠ وحدات فى حين قد ينقص إلى ٤ وحدات ، ومن ثم كان تحديد عدد الوحدات حيويًا فى آلية تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى .

ولنفترض أن تقرر أن يكون عدد الوحدات التدريبية المتاحة للتدريب هو خمس وحدات .

٢ - تحديد الأيام التى سوف يتم فيها تنفيذ الوحدات التدريبية  
يتم تحديد الأيام التى سوف يتم فيها الوحدات التدريبية وموعد تنفيذها ويتم تسكينها فى الموقع المخصص لها فى الجدول رقم ( ١ ) .

٣ - تحديد زمن كل وحدة تدريبية  
الزمن المخصص للوحدات التدريبية يحدده العديد من الإعتبارات ، فقد يزداد زمن الوحدة فيصل إلى ١٢٠ دقيقة وقد يقل فيصل إلى ٢٥ دقيقة ومن ثم كان تحديد زمن الوحدة عنصراً مؤثراً فى تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى بكافة محتوياته ومن ثم لزم التحديد الدقيق له، ويلاحظ أن الزمن يمكن أن يكون مختلفاً أو موحدًا فى الوحدات التدريبية .

ولنفترض أن الزمن المخصص للوحدات التدريبية كان يوم الأحد ١١٠ دقيقة ، ويوم الاثنين ١١٠ دقيقة ويوم الثلاثاء كان ١١٠ دقيقة ويوم الأربعاء كان ١١٠ دقيقة ويوم الخميس قبل المباراة كان ٤٥ دقيقة ، على إعتبار أن يوم السبت كان بدون تدريب . بذلك يكون مجموع أزمنة وحدات التدريب جميعاً خلال الأسبوع هو ٤٨٥ دقيقة . وقد تم تسجيلها فى الموقع المخصص لها فى الجدول رقم ( ١ ) .

٤- تحديد أزمنة كل جزء من الأجزاء الثلاثة للوحدات التدريبية خلال الأسبوع التدريبى  
فى هذه الخطوة يتم تحديد زمن كل جزء من الأجزاء لكل وحدة تدريب فى الأسبوع التدريبى وهى الإحماء والجزء الرئيسى والتهنئة كما يلى :

أ - الإحماء:

ولنفترض انه تم التخطيط بحيث ينال الإحماء فى كل وحدة تدريبية ١٠ دقائق ، وبذلك يكون مجموع أزمنة الإحماء فى كافة وحدات الأسبوع التدريبى هو ٥٠ دقيقة . وقد تم تسجيل الأزمنة فى المواقع المخصصة فى الجدول رقم ( ١ ) .

ب - الجزء الرئيسى :

الجزء الرئيسى هو ذلك الجزء من الوحدة الذى سيتم من خلاله تحقيق أهداف الوحدة التدريبية من خلال مكونات الإعداد الرئيسية . لنفترض انه تم التخطيط بحيث ينال ٩٥ دقيقة فى كل وحدة تدريبية ، وبذلك يكون مجموع أزمنة الجزء الرئيسى ( مكونات الإعداد هو ٤١٠ دقيقة وقد تم تسجيلها فى الموقع المخصص لها فى الجدول رقم ( ١ )

ج - جزء التهنئة:

ولنفترض أنه قد تم التخطيط بحيث تنال التهيئة في كل وحدة تدريبية ٥ دقائق ، وبذلك يكون مجموع أزمته التهيئة في كافة وحدات الأسبوع التدريبي هو ٥٠ دقيقة . وقد تم تسجيل الأزمنة في المواقع المخصصة في الجدول رقم ( ١ ) .

**الخطوة الخامسة : تحديد نسب مئوية لأزمته مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الأسبوع التدريبي**

في هذه الخطوة يتم تحديد نسب مئوية لأزمته كل مكونات من مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الأسبوع التدريبي الموضوعه ككل . وسوف نعتمد في تحديد نسبة الزمن لكل مكون على قاعدة " الأهمية النسبية لأهداف الأسبوع التدريبي " والتي مفادها أنه كلما زادت أهمية الهدف التدريبي كلما كان من الضروري أن ينال نسبة زمن أكبر من غيره من الأهداف التالية له في الأهمية . والعكس صحيح إذ كلما تأخر الهدف في ترتيب أهميته كلما نال نسبة زمن أقل .

وبمراجعة الخطوة الثانية و التي تم فيها تحديد الأهداف وترتيبها طبقاً لأهميتها فسنستنتج أن الهدف الأول : تطوير المهارات ( المكون المهارى ) سوف ينال النسبة الأكبر من أزمته الأجزاء الرئيسية للوحدات خلال الأسبوع التدريبي . يلي ذلك الهدف الثانى : تطوير خطط اللعب ( المكون الخططى ) . يلي ذلك الهدف الثالث : تطوير اللياقة البدنية ( المكون البدنى ) . يلي ذلك وأخيراً الهدف الرابع : تطوير الدوافع ( المكون النفسى ) . وبفرض أنه من خلال تقويم مستوى اللاعبين والفريق والتنبؤ بالمستوى المطلوب تحقيقه قد تم تحديد نسب لمكونات الإعداد تحقق الأهداف التدريبية كمايلي :

مكون الهدف الأول : المكون المهارى يخصص له ٤٠ % من الزمن الكلى المخصص لمكونات الإعداد فى الأسبوع التدريبي .

مكون الهدف الثانى : المكون الخططى يخصص له ٣٥ % من الزمن الكلى المخصص لمكونات الإعداد فى الأسبوع التدريبي .

مكون الهدف الثالث : المكون الخططى يخصص له ٢٥ % من الزمن الكلى المخصص لمكونات الإعداد فى الأسبوع التدريبي .

مكون الهدف الرابع : المكون النفسى سوف يحدد له زمن فقط فى خطوة لاحقة لأنه سينفذ خارج إطار وحدة التدريب .

مما سبق يتضح أن مجموع نسب مكونات الإعداد التي ستنفذ فى الأجزاء الرئيسية من وحدات التدريب هي ١٠٠% وقد تم تسجيلها فى الموقع المخصص لها فى الجدول رقم ( ٢ ) الذى هو صورة مكررة من الجدول رقم ( ١ ) وإضافته كانت بهدف زيادة الإيضاح .

**الخطوة السادسة : تحديد نوعية وعدد وأولوية أهداف كل وحدة إنطلاقاً من أهداف الأسبوع التدريبي**

فى هذه الخطوة يتم توزيع أهداف الأسبوع التدريبي على وحداته الخمس إستناداً إلى القاعدة العلمية التي مفادها " أن الهدف الكبير يمكن تقسيمه إلى عدة أهداف أصغر ، فإذا ما أمكن تحقيق الأهداف الصغيرة فإنه يكون قد أمكن بذلك تحقيق الهدف الكبير " .

إن تحديد نوعية وعدد الأهداف المطلوب تحقيقها فى كل وحدة تدريبية وأولوية تحقيقها ( ترتيبها ) يرتبط ويتأثر بنفس الاعتبارات التي تم ذكرها فى الخطوة الثانية بند (٢) ، إضافة إلى إلى اعتبارين هامين آخرين هما ترتيب أهمية الأهداف المطلوب تحقيقها فى الأسبوع

وموقع الوحدة من المباراة التي تم تحديد إقامتها يوم الجمعة ( الخطوة الثالثة ) نظرا لتأثيرهما على درجات أعمال الوحدات التي ، ومن ثم يفترض أنه قد تم تحديد نوعية وعدد وترتيب الاهداف المطلوب تحقيقها في كل وحدة تدريبية كما يلي :

يوم الأحد كان ترتيب الاهداف المطلوب تحقيقها :الهدف المهارى ثم الهدف الخططى ثم الهدف البدنى ثم الهدف النفسى.

يوم الاثنين: الهدف بدنى ثم الهدف الخططى ثم الهدف مهارى .  
 يوم الثلاثاء : الهدف المهارى ثم الهدف الخططى ثم الهدف بدنى .  
 يوم الأربعاء: الهدف الخططى ثم الهدف المهارى ثم الهدف البدنى ثم الهدف النفسى .  
 يوم الخميس: الهدف الخططى ثم الهدف النفسى .  
 وقد تم يتم تسجيل أهداف الوحدات بنفس نوعية وعدد و والترتيب فى مواقعها فى الجدول رقم ( ٢ ) .

**الخطوة السابعة : تحديد درجات أعمال وحدات التدريب فى الأسبوع التدريبى**  
 فى هذه الخطوة يتم الإستعانة بقاعدة سعة موجات الأحمال التدريبية العلمية من حيث كونها ١:٣ أو ١:٢ أو ١:١ والعاملين اللذان يحددان إستخدام كل منهما وهما أهداف الأحمال التدريبية وعلاقة درجات الأحمال ببعضها . وبعد وضع العاملان فى الإعتبار يفترض أنه تم الإستقرار على أن تكون درجات أعمال الوحدات التدريبية كما يلي :

وحدة تدريب السبب : بدون تدريب .  
 وحدة تدريب الأحد : درجة حمل أقل من الأقصى .  
 وحدة تدريب الاثنين : درجة حمل أقصى .  
 وحدة تدريب الثلاثاء : درجة حمل متوسط .  
 وحدة تدريب الأربعاء : درجة حمل أقل من أقصى .  
 وحدة تدريب الخميس : درجة حمل خفيف .  
 ومن ثم يتم تسجيل درجات أعمال الوحدات التدريبية فى المكان المخصص لكل منها فى شكل رسم بيانى كما هو موضح بالجدول رقم ( ٢ ) .

**الخطوة الثامنة : تحويل نسب أزمنة كل مكون من مكونات الإعداد فى الأسبوع إلى أزمنة**

فى هذه الخطوة يتم تحويل نسب الأزمنة المخصصة لكل نسبة من نسب مكونات الإعداد إلى أزمنة ، وسوف تستخدم لذلك المعادلة التالية :

الزمن الكلى لمكونات الإعداد × النسبة المخصصة للمكون  
 = زمن مكون الإعداد فى الأسبوع

$$\frac{100}{40 \times 410} = \frac{164}{100} = \text{زمن مكون الإعداد المهارى فى الأسبوع دقيقة}$$

جدول رقم ( ٢ )  
تخطيط برنامج التدريب الأسبوعي

أهداف برنامج التدريب لأسبوعي								
الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	
أهداف تنفيذ الوحدات التدريبية	مهارى خططى بدنى نفسى	مهارى خططى بدنى نفسى	بدنى خططى مهارى نفسى	مهارى خططى بدنى	خططى مهارى بدنى	خططى نفسى		
التطبيقات الميدانية	وحدات التدريب مباراة التجريبية المباريات الرسمية					٤٥ق	مباراة	
التدريب المباريات	أقصى حمل أقل من الأقصى متوسط خفيف راحة ايجابية بدون تدريب							
الإحماء	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق	٥٠ق	
الجزء الرئيسى (مكونات الإعداد)	الإعداد البدنى	القوة						
		التحمل						
		المرونة						
		الرشاقة						
		السرعة						
	الإعداد المهارى	المجموع	١٣ق	٥٠ق	١٣ق	٢٥ق		٢٥%
		مهارة (١)						
		مهارة (٢)						
		مهارة (٣)						
		مركبة						
الإعداد الخططى	مجموع	٥٣ق	٢٠ق	٥٧ق	٣٣ق		٤٠%	
	خطة (١)							
	خطة (٢)							
	خطة (٣)							
	مركبة							
مجموع	٢٩	٢٥	٢٥	٣٧	٢٩		٣٥%	
مجموع أزمنة الجزء الرئيسى (مكونات الإعداد)	٩٥ق	٩٥ق	٩٥ق	٩٥ق	٩٥ق	٣٠ق	١٠٠%	
التهدئة	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق		
الإعداد النفسى خارج الملعب	٢٠ق	٢٠ق				٢٠ق		



$$\text{زمن مكون الإعداد الخططى فى الأسبوع} = \frac{20 \times 410}{100} = 82,0 \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن مكون الإعداد البدنى فى الأسبوع} = \frac{20 \times 410}{100} = 82,0 \text{ دقيقة}$$

وقد تم تسجيل الأزمنة فى مواقعها فى الجدول رقم ( ٢ ) .  
**الخطوة التاسعة : تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد التى تحقق أهداف الجزء الرئيسى لكل وحدة تدريبية**

فى هذه الخطوة يتم تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد فى الجزء الرئيسى لكل وحدة تدريبية بغرض تحقيق الأهداف الموضوع لها ، وسوف نتم الإعتماد فى تحديد نسبة الزمن لكل مكون داخل كل وحدة على قاعدة " الأهمية النسبية لأهداف الوحدة " .  
 كى يتم توزيع نسب أزمنة كل مكون من مكونات التدريب على الوحدات التدريبية فإنه يتبع القواعد التالية :

أ- الهدف الأهم فى وحدة التدريب سوف ينال نسبة زمن أكبر من باقى أزمنة الأهداف التدريبية الأخرى .

ب- توافق أهمية وترتيب الهدف مع درجة الحمل داخل الوحدة لتحقيق التوافق فى ترتيب الهدف مع درجة الحمل داخل الوحدة يتم التوزيع كماسلى :  
 . توزيع نسب أزمنة الهدف الأول ( هدف المكون المهارى ) فى أهداف الأسبوع التدريبى ( ٤٠% ) أو أعلى الوحدات التدريبية .

. يلى الخطوة السابقة توزيع نسب أزمنة الهدف الثانى ( هدف المكون الخططى ) فى أهداف الأسبوع التدريبى على الوحدات بمراعاة تناسب الأزمنة الموزعة مع الأزمنة التى تم توزيعها للهدف الأول ، مع مراعاة أيضا توزيع نسبة وحدة الخميس أو لا على إعتبار أنها ذات هدف تطبيقى وحيد .

. يتم إستكمال نسبة زمن الجزء الرئيسى لكل وحدة ( ٢٣،١٧% ) بنسبة الهدف الثالث ( هدف المكون البدنى ) بطرح نسبة زمنه كالمعروف الذى يمكن الحصول عليه من ناتج قسمة زمن الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية ( ٩٥ دقيقة ) على مجموع أزمنة الأجزاء الرئيسىة للوحدات فى الأسبوع ( ٤١٠ دقيقة ) .

. أخيرا الهدف الرابع ( هدف المكون النفسى ) خارج نسب لمكونات على إعتبار انه سوف سنفذ خارج الوحدة ( قبلها أو بعدها ) ومن ثم لا يدخل فى النسبة .  
 وبفترض أن توزيع النسب كان كما يلى :

وحدة الأحد : هدف مهارى ١٣% و هدف خططى ٧% وهدف بدنى ٣،١٧% .  
 وحدة الأثنين : هدف بدنى ١٢،١٧% و هدف خططى ٦% وهدف مهارى ٥% .  
 وحدة الثلاثاء : هدف مهارى ١٤% وهدف خططى ٦% وهدف بدنى ٣،١٧% .  
 وحدة الأربعاء : هدف خططى ٩% وهدف مهارى ٨% وهدف بدنى ٦،١٧% .  
 وحدة الخميس : ٧% .

يتم الإحتفاظ بالنسب السابقة تمهيدا لإستخدامها فى الخطوة العاشرة .

الخطوة العاشرة : تحويل النسب المئوية لكل هدف من أهداف الوحدة إلى زمن يتم تحويل نسب كل هدف من أهداف الوحدة التي تم الحصول عليها في الخطوة السابقة إلى أزمنة من خلال المعادلة التالية :

الزمن الكلي لمكونات الإعداد  $\times$  النسبة المخصصة للهدف في الوحدة

الزمن المخصص للهدف في الوحدة =

١٠٠

ومن خلال تطبيق المعادلة السابقة على كل هدف من أهداف الوحدات التدريبية ينتج الأزمنة التي تم تسجيلها فعلا في المواقع المخصصة لها في الجدول رقم ( ٢ ) ، كذلك يتم تحديد زمن للإعداد النفسى مباشرة على إعتبار أن ليس لها نسبة زمنية ، وقد تم تسجيله أيضا . وبذلك يكون كل هدف لكل مكون في كافة الوحدات التدريبية قد تم تحديد زمنه .

وبذلك تكون خطوات الآلية قد اكتملت .

الإستخلاصات :

تم التوصل في هذا البحث إلى آلية تخطيط برنامج التدريب الأسبوعى وإستخلاصها كما يلي :

الخطوة الأولى : تقويم مستوى اللاعبين .

الخطوة الثانية : الخطوة الثانية : تحديد نوعية وعدد وألوية الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها خلال الأسبوع التدريبى .

الخطوة الثالثة : تحديد المباريات التجريبية أو الرسمية المزمع تنفيذها فى الأسبوع التدريبى .

الخطوة الرابعة : تحديد عدد الوحدات التدريبية وأيام وأزمنة كل جزء من أجزائها الثلاثة خلال الأسبوع .

الخطوة الخامسة : تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الأسبوع التدريبى .

الخطوة السادسة : تحديد نوعية وعدد وألوية أهداف كل وحدة إنطلاقا من أهداف لأسبوع التدريبى .

الخطوة السابعة : تحديد درجات أعمال وحدات التدريب فى الأسبوع التدريبى .

الخطوة الثامنة : تحويل أزمنة كل مكون من مكونات الإعداد فى الأسبوع إلى أزمنة .

الخطوة التاسعة : تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الجزء الرئيسى لكل وحدة تدريبية .

الخطوة العاشرة : تحويل النسب المئوية لكل هدف من أهداف الوحدة إلى زمن .

التوصيات :

١ - يوصى الباحث باستخدام الآلية المبتكرة التي تم التي تم التوصل إليها فى الأبحاث العلمية التي تستخدم المنهج التجريبي فى البرامج التدريبية .

٢ - يوصى الباحث باستخدام الآلية المبتكرة التي تم التوصل إليها خلال هذا البحث فى البرامج التدريبية لإعداد الفرق فى كافة الرياضيات .

## ملخص البحث

### وضع آلية مبتكرة لتخطيط برنامج التدريب الأسبوعي

أ. د. مفتى إبراهيم محمد حماد\*

يهدف البحث إلى وضع خطوات في صورة آلية يتم من خلالها تخطيط برامج التدريب الأسبوعية في كافة الرياضات . حيث يمكن إستخدام الآلية المبتكرة لتخطيط وتطبيق برنامج التدريب الأسبوعي من جانب المدربين والباحثين العلميين العاملين في مجال البرامج التدريبية . استخدم في معالجتها نمط " الدراسات السببية المقارنة " في معالجة البحث . معتمدا على أسلوب " المثال التطبيقي " مستندا بالأسس والقواعد العلمية التي تيرر استخدام كل خطوة من خطوات الآلية . كما تم جمع وتسجيل بيانات البحث بالإعتماد على نموذج جدول تخطيط البرنامج التدريبي ، مرفق رقم ( ١ ) .

كانت أهم نتائج البحث هي التوصل إلى خطوات آلية تخطيط برامج التدريب الأسبوعية كمايلي : الخطوة الأولى : تقويم مستوى اللاعبين . الخطوة الثانية : تحديد نوعية وعدد وأولوية الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها خلال الأسبوع التدريبي . الخطوة الثالثة : تحديد المباريات التجريبية أو الرسمية المزمع تنفيذها في الأسبوع التدريبي . الخطوة الرابعة : تحديد عدد الوحدات التدريبية وأيام وأزمنة كل جزء من أجزائها الثلاثة الرئيسية خلال الأسبوع . الخطوة الخامسة : تحديد النسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الأسبوع التدريبي . الخطوة السادسة : تحديد نوعية وعدد وأولوية أهداف كل وحدة إنطلاقا من أهداف لأسبوع التدريبي . الخطوة السابعة : تحديد درجات أحمال وحدات التدريب في الأسبوع التدريبي . الخطوة الثامنة : تحويل أزمنة كل مكون من مكونات الإعداد في الأسبوع إلى أزمنة . الخطوة التاسعة : تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد التي تحقق أهداف الجزء الرئيسي لكل وحدة تدريبية . الخطوة العاشرة : تحويل أزمنة كل هدف من أهداف الوحدة إلى زمن .

\*أستاذ علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

المراجع :

أولا : المراجع العربية:

١. على البيك (د.ت)، تخطيط التدريب الرياضى ، درا المعرفة الجامعية، الإسكندرية
٢. محمد حسن علاوى (١٩٩٠) ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف بمصر .
٣. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) ، إستراتيجيات تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحلها المختلفة لرياضى المستويات العليا ، مؤتمر الرياضة والعولمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، قابل للنشر .
٤. ----- (٢٠٠١) ، التدريب الرياضى الحديث ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٥. ----- (٢٠٠١) ، دليل المدرب فى تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦. ----- (٢٠٠١) ، التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة مختار ، القاهرة .
٧. ----- (٢٠٠٠) ، قواعد تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحلها المختلفة ، مؤتمر الإستثمار والتنمية فى الوطن العربى من منظور رياضى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد الأول .
٨. ----- (٢٠٠٠) ، وآخرون ، متجهات الرياضة العربية نحو العالمية (الواقع - الأولويات - الأساليب) ، الإتحادين العربى و الدولى للتربية البدنية ، بحث منشور بمجلد خاص .
٩. ----- (١٩٩٩) ، دراسة تحليلية لتأثير التدريب بالمقاومات فى مرحلة قبل البلوغ على بعض المتغيرات ، مؤتمر التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان المجلد الأول .
١٠. ----- (١٩٩٩) ، دراسة تحليلية لتأثير التدريب بالمقاومات فى مرحلة ما قبل البلوغ على بعض المتغيرات المختارة ، المؤتمر العلمى الدولى " التربية الرياضية والرياضة بين النظرية والتطبيق " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مارس .
١١. ----- (١٩٩٩) ، معوقات ممارسة الفتيات لرياضة كرة القدم النسائية ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث " رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، أكتوبر .
١٢. ----- (١٩٩٩) ، التدريب الطولى كطريقة للتدريب على المهارات والخطط ونظم اللعب فى كرة القدم النسائية ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث " رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ٢٢ : ١٩ أكتوبر .
١٣. ----- (١٩٩٩) ، التدريب الرياضى الحديث ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٤. ----- (١٩٩٩) ، تطبيقات الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٥. ----- (١٩٩٧) ، دوافع إستمرار الناشئين في ممارسة التدريب الرياضي المكثف ، المؤتمر العلمى الدولى " الرياضة و تحديات القرن الحادى والعشرين " ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٦ : ٢٨ مارس .
١٦. ----- (١٩٩٦) ، التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمرافقة ، درا الفكر العربى ، القاهرة .
١٧. ----- (١٩٩٤) ، سجل التخطيط العلمى للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18-Davis, R. (1994) **Physical Education and the study of sport**, 2<sup>nd</sup>, Mos by Barcelona, Spain.
- 19-Gould, D. (1993) **goal setting for peak performance**. U.S.A.
- 20-Harre, D. (1982) **principles of sport training** ,German Democratic Republic, Berlin, Sportiverleg.
- 21-Malina, R. (1996) **genetics of motor development and performance**. In Maliha, R. Bouchard, C. sport and Human genetics. Human Kinetics.
- 22-Martins, R. (1997) **successful coaching**, leisure press, Champaign, Human Kinetics.
- 23-Matveyev, L. (1979) **principles of planning training in the period of immediate start preparation**. Sport wyczynowy, November 7,1979.
- 24-Naglak, Z. (1989) **sports training theory and practice** WCB Brown & Benchmark. USA
- 25-Wikiforov, J. (1989) **training loads: pendulum principle**. Sport wyczynowy number 8.