

## الفصل الثالث

### تخطيط التدريب الرياضي

#### متوسط و قصير المدى

#### التخطيط متوسط المدى

\* أنواع التخطيط متوسط المدى

\* أهداف التخطيط متوسط المدى

#### التخطيط قصيرة المدى

خطوات التخطيط المتوسط و قصير المدى

## تخطيط التدريب الرياضي متوسط و قصير المدى

في ضوء ما سبق تصبح الرؤية واضحة فالوصول لأفضل إنجاز في اللقاءات الدولية لا يتأتى دفعة واحدة ، و لكن بوضع تخطيط مرحلي يقسم المدى الزمني للتخطيط طويل المدى لفترات زمنية متوسطة تشتمل خطط تنفيذية نقرر فيه متى و أين نعمل ؟ بعد ما تم تحديد ماذا نعمل ؟ و الذي اتضح من خلال التخطيط طويل المدى.

### التخطيط متوسط المدى:

و في هذا الصدد ينبثق التخطيط المتوسط المدى من التخطيط طويل المدى و يتراوح من 2 - 4 سنوات تقريبا، و هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد المباشر للدورات الأولمبية، و عادة ما يبدأ بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة و يقسم إلى خطط قصيرة الأجل، تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط المدى.

### \* أنواع التخطيط متوسط المدى:

يصنف التخطيط للتدريب متوسط المدى بناء المدة الزمنية التي تستغرقها و بمرعاة مستوي البطولة و الموقع الجغرافي لكل منها مما يسمح بتحديد الأهداف البعيدة و الأهداف الوسيطة و القريبة بشكل مفصل نسعى لتحقيقها مرحلياً وفقاً للنشاط الرياضي الممارس و قدرات

و استعدادات اللاعبين.

و لذا يصنف التخطيط التدريب الرياضي متوسطة المدى إلي تخطيط خطة أو خطتين تستغرقا فترات زمنية تتراوح من (2) عامين إلي (4) أعوام سواء للأنشطة الجماعية أو الأنشطة الفردية للإعداد للأولمبياد كما بالجدول التالي:

#### جدول (4)

##### أنواع تخطيط الخطط متوسط المدى

| المساحة الجغرافية               | المستوي                         | بناء علي المدة الزمنية |                              |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------|
|                                 |                                 | سنوية                  | خطت اعداد للبطولات المحلية   |
| دوله                            | محلي                            | كل (2) سنين            | خطة اعداد للبطولات الإقليمية |
| دول الإقليم                     | الدوليين                        |                        | خطة اعداد للبطولات القارية   |
| دول القارة                      | للأسوياء أو لذوي القدرات الخاصة |                        | خطة اعداد للبطولات العالمية  |
| اللاعبين المؤهلين من دول العالم |                                 |                        |                              |

#### \* أهداف التخطيط متوسط المدى:

في هذا الصدد فهي أهداف مرحلية أو متوسطة تنبثق من أهداف التخطيط طويل المدى و تتمثل في اجتياز التصنيفات المؤهلة للمشاركة في الدورات الأولمبية، أو أهداف مرحلية خاصة بكل مرحلة تدريبية و هي كما يلي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأولية لممارسة النشاط الرياضي

و تبدأ من 5 - 8 سنوات، و تنقسم إلي تخطيط خطة مرحلة الحضانة الرياضية و مدتها سنتين لأختيار و استقطاب الموهوبين، و تهدف لإكتساب و تنمية الحركات الأساسية و الحس حركية خطة مرحلة التوجيه الرياضي و مدتها سنتين، و تهدف لأختيار الموهوبين لممارسة أنشطة رياضية عامة، و تطوير الحركات الأساسية و القدرات الإدركية الحركية و التنمية العامة و الجماعية.

#### - المرحلة الثانية: مرحلة التدريب التخصصي للنشاط الرياضي.

و هي تبدأ من 9 - 17 سنة و تنقسم إلي تخطيط خطة مرحلة خطة الإعداد الشامل لرياضيين المميزين و تبدأ من 9 - 12 سنة، و تهدف لإكتساب و تنمية متوازنة عامة للجهاز الحركي و الصفات البدنية و المهارات الرياضية خطة مرحلة الإعداد التخصصي و تبدأ من 13 - 17 سنة لصفوة الرياضيين لممارسة أنشطة رياضية محددة، و تهدف لتطوير و صقل متطلبات النشاط الممارس.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة التدريب النهائي للمستويات العليا.

و في هذا الصدد تبدأ من 12 سنة في جبار البنات، و 15 سنة في جبار، و 17 في الألعاب الجماعية، و السرعة و ينقسم تخطيطها مرحلة قمة المستوى الرياضي لخطة تهدف لأختيار أفضل العناصر للتمثيل الأولمبي القادم.

كما تهدف لاستكمال الإعداد التخصصي و القدرات الخاصة بمنافسات النشاط الممارس، و خطة مرحلة المحافظة علي قمة المستوى الرياضي، و تهدف لاستمرار الرياضيين في التمثل الأولمبي لأكبر عدد من الدورات الأولمبي.

و من الضروري يراعي التخطيط متوسط المدى و تقسيماته المرحلية المراحل العمرية و التدريبية لكل نشاط رياضي حسب طبيعته فالأنشطة الإيقاعية تختلف مراحلها العمرية و التدريبية عن أنشطة القوة أو التحمل.

في هذا الصدد يجب أن تشتمل خطة اطار كل مرحلة تدريبية علي الإلتزامات الأساسية و الإلتزامات الإضافية ، و برامج التدريب المناسبة لتحقيق أهدافها و تقويمها لضمان الإنتقال بتدرج منتظم للمرحلة التدريبية التالية.

### **التخطيط قصيرة المدى:**

في ضوء ما سبق أصبحت الرؤية واضحة من التخطيط طويل و متوسط المدى و لاستكمال لماذا نفع و كيف ؟ يجب التعرف التخطيط قصير المدى و الذي ينبثق من مراحل التخطيط متوسط المدى، و كجزء مهم لتقرير متي و أين نفعل ؟.

و في هذا الصدد يكون التخطيط قصير المدى خاص بموسم تدريبي مداه الزمني من 3 شهور إلي سنة تدريبية، و يحتوي علي تخطيط برامج تدريبية قابلة للتنفيذ خلال فتراته الزمنية القصيرة و المغلقة و المتصلة و الموصلة لإعداد اللاعب أعلي مستوى في فترات المنافسات و البطولات المقرر المشاركة فيها خلال تلك الخطة قصيرة المدى و التي يستند عليها تخطيطها.

و من الجدير بالذكر ان التخطيط لبطولة مفاجئة يضطر المدرب إلى استخدام طريقة التدريب بالأسلوب السريع، و الذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة و الحجم في إعداد اللاعب للوصول لأعلي مستوى ممكن في فترة البطولة أو المنافسة، و لكنه قد يعرض اللاعب للإصابة.

كما أن التخطيط لمشاركة اللاعب / اللاعبة في بطولة بعد عودتهم من فترة انقطاع نتيجة الإصابة أو الإمتحانات يضطر المدرب إلى استخدام طريقة التدريب بأسلوب دفعة الحمل التدريبي، و الذي يتميز بزيادة كبيرة في حجم حمل التدريب مع خفض شدة حمل التدريب.

أما في حالة حدوث هضبة في مستوي اللاعب فيضطر المدرب إلى إيقاف العمل بتخطيط المعد لتموجية حمل و استخدام طريقة التدريب

بأسلوب الوثبة و الذي يتميز بزيادة تصاعدية في شدة و حجم حمل التدريب علي هيئة وثبات، و طرق التدريب بالأساليب السابقة لا تستخدم الا في الحالات السابقة و لمدة من 10 - 15 يوم و لا تتكرر في السنة التدريبية أكثر من مرين.

و بناء علية فالتخطيط قصيرة المدى هو عبارة دورات زمنية مغلقة تؤدي لوصول اللاعبين لأعلى فورمه رياضية في فترة المنافسات المحددة سلفا، و هما يؤثران في اتخاذ القرارات المتعلقة مراحل و خطوات التخطيط الواجب اتباعها و هي كما يلي:

### **مراحل تخطيط برامج التدريب متوسط و قصير المدى:**

في هذا الصدد يجب إتباع عدة مراحل تمهد لتخطيط التدريب المتوسط و قصير و هي كما يلي:

أولاً: الإلمام بالمعارف و المعلومات المتعلقة بالتخطيط السابقة.

ثانياً: قياس و جمع و تسجيل بيانات كل لاعب/ لاعبة في الفريق: و هي تتمحور فيما يلي:

\* بيانات شخصية عامة: أسم اللاعب / اللاعبة و عنوانه و رقم التليفون و تاريخ الميلاد و العمر الزمني و العمر التدريبي و بيانات

أولياء أمور اللاعبين القصر و بيانات عن الأصدقاء و الزملاء المقربين  
و هوياته لقضاء وقت الفراغ .

\* **بيانات خاصة بالنشاط:** تسجيل أفضل انجازات كل لاعب و تاريخ  
تحقيقها، و عدد مرات تكرارها من واقع نتائج البطولات الرسمية.

\* **بيانات وظيفية:** معدل نبض و ضغط الدم و معدل حامض اللاكتيك  
و معدل استهلاك الاكسوجين و السعة الحيوية، و يتم قياسهم في  
الراحة، و أثناء و بعد الجهد الأقصى و تسجيلهم لكل لاعب.

\* **بيانات صحية و الطبية:** تسجيل الأمراض و الإصابات السابقة و  
المشاكل الصحية الحالية و التدعيم الغذائي و الدوائي و الفيزيائي المقدم  
لكل لاعب.

\* **بيانات نفسية و عقلية:** تحديد و تسجيل العمر العقلي و مستوي  
الطموح و السمات الشخصية "حالة و موقف".

\* **بيانات مورفولوجية:** الطول - الوزن - المحيطات - نسبة الدهون.

\* **بيانات بدنية:** قياس و تسجيل الحدود القصوي لمسافات أو أزمنة أو  
أوزان أو عدد حسب طبيعة كل تدريب.



\* بيانات فريق العمل التدريبي: "الفني و البدني" و الطبي و الإداري.

ثالثاً: تحديد خطوات التخطيط المتوسط و قصير المدى:

يجب اتباع عدة خطوات تظهر القرارات و الإجراءات الفكرية و التنفيذية لتخطيط خطة التدريب الرياضي المتوسط و قصير المدى هي:

- تحديد الأهداف.

- تحديد بداية الخطة الزمنية .

- تحديد نوع تخطيط خطة التدريب الرياضي.

- تحديد فترات التدريب ومراحلها.

- تحديد نوع الدورات التدريبية الرياضية و توزيع خطتها الزمنية.

- تحديد أساليب توجيه الحمل التدريبي للدورات التدريبية الرياضية.

- تركيب و تشكيل مكونات الحمل التدريبي للدورات التدريبية الرياضية.

- بناء مكونات أجزاء الوحدات التدريبية و توزيع محتوياتها.

- تسجيل مكونات الخطة التدريبية الرياضية و إعداد جداول التدريب.

- تقويم الدورات التدريبية الرياضية.

و سوف نتناول في هذا الفصل الخطوات الفكرية ثم القرارات و

الإجراءات التنفيذية للتخطيط المتوسط و قصير المدى، في الفصلين

التاليين:

## خطوات تخطيط برامج التدريب الفكرية المتوسط و قصير المدي:

1- تحديد أهداف برامج التدريب الرياضي: و هي كما يلي:

أ- الهدف العام "الفلسفي" لتخطيط برامج التدريب الرياضي:

يتمثل الهدف العام في الإعداد الشامل لمكونات الحالة التدريبية للوصول لحالة الإستعداد المثالي للمشاركة و تحقيق أفضل مستوي انجاز في البطولات العالمية و الأولمبية في المستقبل و هذا الهدف العام غاية بعيدة لايمكن تحقيقه مرة واحدة.

ب- الأهداف الخاصة بتخطيط برامج التدريب الرياضي متوسط و قصير المدي:

و هي تنبثق عن الأهداف العامة للتخطيط طويل المدي و لكي يتم تحديدها بدق يجب تحليل مركباته التالية:

- التعرف علي المركبات المتعلقة باللاعب / اللاعبة للتعرف علي استعدادتهم و قدراتهم البدنية و الفنية "المهارية و الخططية"، و النفسية و العقلية و المعرفية و الصحية و الإجتماعية و أدوارهم بالنشاط الممارس أو المتوقع، و حياتهم المعيشية و المدي الزمني لتخطيط التدريب منذ انتظامهم و حتي المشاركة في الدورات الأولمبية.

- التعرف علي طبيعة و خصائص كل مرحلة تدريبية و مداها الزمني و تأثيرها علي اتجاهات التدريب الرياضي لنوعية الواجبات البدنية و الفنية " المهارية و الخططية"، أو النفسية و العقلية، و تكوين و بناء الحالة التدريبية للاعب / اللاعبة.

- تحليل طبيعة متطلبات النشاط الممارس البدنية و الفنية " المهارية و الخططية"، و النفسية و العقلية أو المعرفية أو الصحية أو الإجتماعية ، و المتغيرات البيئية لمواقف ممارسة خلال التدريب و المنافسة.

و بناء عليه يمكن تحديد الأهداف المرحلية المتوسطة الخاصة بكل مرحلة تدريبية، ثم وضع الأهداف السلوكية القصيرة المتعلقة بكل فترة تدريبية ليتم تنفيذها علي المدى المتوسط أو القصير، بناء علي مداها الزمني و لذا تصنف إلي ما يلي:

- أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي المتوسط "المرحلي" إلي:

في هذا الصدد يتم تحديد أهداف برامج التدريب الرياضي المتوسطة المرحلية بدقة تبعا لسلم تطور النمو الحركي و المهارات الرياضية لكل مرحلة تدريبية الموضح في جدول تطور نمو المهارات الحركية التالي:

## جدول (5)

### تطور نمو المهارات الحركي و الرياضية تبعاً للعمر الزمني

| العمر الزمني | المهارات  | م |
|--------------|---|---|
| 20 سنة فأكثر | المهارات الأساسية الخاصة بالألعاب الفردية و الجماعية                                | 1 |
| 20 - 16      | المهارات الوسيطة التخصصية و التنافسية الأكثر تنظيمياً<br>للألعاب الفردية و الجماعية | 2 |
| 15 - 12      | المهارات الأساسية و الوسيطة التخصصية المنظمة  | 3 |
| 11 - 7       | المهارات الأساسية العامة بسيطة التنظيم  | 4 |
| 6 - 2        | الحركات الأساسية و الإدراكية الأولية  | 5 |

من الجدول يمكن تحديد أهم الأهداف المتوسطة (المرحلية) كما يلي:

- تنمية و تطوير الحركات الإدراكية و الأساسية الأساسية الأولية.

و هي تهدف لتنمية و تطوير الحركات الأساسية الأولية كالجري و التسلق، و أيضاً القدرات الحركية لإحساس و إدراك حركات الجسم أو أجزاءه في الفراغ بالبيئة المحيطة، خلال المرحلة السنية من 2 - 6 سنوات " مرحلة الحضانة الرياضية ".

و بالإضافة لذلك تهدف لاكتساب المعارف التربوية و الإجتماعية و النفسية و الصحية عن طريق الحركة باستخدام الحركات الأساسية في قصص حركية أو ألعاب صغيرة ، فإلعاب جمباز موانع ثم في أنشطة استكشافية لتنمية القدرات الإدراكية و البدنية باستخدام طريقة التقليد و المحكاة مع استخدام التعزيز الموجب لبناء البرامج الحركية بالمخ.

- إكتساب المهارات الحركية و التنمية العامة المتوازنة للجهاز الحركي و الصفات البدنية:

و تهدف لتنمية عامة و متوازنة للجهاز الحركي و الصفات البدنية و إكتساب المهارات الحركية الأساسية العامة و المنافسات و المسابقات الرياضية بسيطة التنظيم كألعاب الكر و الفر و التوازن...الخ، التي تدخل في اهتمامات النشء بصورة جماعية.

و لذا من الضروري وضع أسس بناء نظام اتصالات جيد بين المدرب و اللاعبين و أولياء الأمور لإستقطابهم للممارسة الأنشطة الرياضية خلال المرحلة السنية من 7-11 سنة مرحلة التوجيه الرياضي

- تنمية و تطوير المتطلبات التخصصية للنشاط الممارس.

و في هذا الصدد فتهدف لاستقطاب و توجيه اللاعبين لنشاط تخصصي ما أو تعديله و تنمية و تطوير متطلباته البدنية و الفنية "المهارية و الخططية" و النفسية و العقلية الخاصة، و المسابقات بسيطة التنظيم التي تدخل في اهتمامات النشء.

و يتم ممارسة الأنشطة بصورة جماعية في البداية مع التوجه التدريجي للتخصص و زيادة تدريبات المنافسة و المسابقات مع تدعيم موجب، و استكمال نظام الإتصالات خلال مواقف التدريب و المنافسة،

و ذلك خلال المرحلة العمرية من 12 - 15 سنة.

#### - صقل و تكميل القدرات الخاصة للصفوة.

يتجه تخطيطها للتدريب الرياضي لأختيار أفضل العناصر "صفوة" اللاعبين/ اللاعبات من 16 إلي أقل من 20 سنة بهدف صقل و تكميل قدراتهم الفنية " المهارية و الخططية" الخاصة بالنشاط الممارس و متطلباته البدنية و النفسية و العقلية مع الإتجاه أكثر نحو المنافسات و المسابقات المنظمة لإعدادهم للتمثيل الدولي.

#### - استكمال و تطوير الإعداد القدرات الخاصة و التخصصية للمميزين

و في هذا الصدد فتعتبر الفترة العمرية من 20 سنة فأكثر بداية مرحلة إعداد اللاعبين/ اللاعبات للمستويات العليا و تهدف للوصول حالة تدريبية مثلي تمكنهم من التمثيل الأولمبي و تحقيق أفضل مستوى انجاز، و لذا فقد تستمر دورتين أولومبيتين أو أكثر و في هذه الحالة يصبح الهدف المحافظة علي حالتهم التدريبية و تطويرها للاستمرار في التمثل الأولمبي لأكبر عدد من الدورات.

و بناء عليه فيجب استكمال و تطوير قدرات اللاعبين الفنية "المهارية و الخططية" الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و متطلباته البدنية و النفسية و العقلية بالإتجاه نحو استخدام التقنيات الحديثة مع

زيادة مساحة المشاركة في المنافسات و البطولات الودية و التجريبية و الرسمية و الدولية.

و في ضوء ما سبق فإن كل هدف من الأهداف المرحلية المتوسطة يلزم تحقيقه ما يقرب من 4 سنوات، و اذا تم غض البصر عن المرحلتين الأولى و الثانية باعتبار أن المدارس و مراكز الشباب و إدارات الرياضة و الأندية و أولياء الأمور مسئولين عنهما، و لذا يجب علي اللجنة الأولمبية و الإتحادات الرياضية الإشراف علي المراحل الأخرى، و استمرار تقويم و متابعة لاعبي/ لاعبات المنتخبات.

#### - أهداف تخطيط التدريب الرياضي قصيرة المدى إلي:

مما سبق يتضح أن الأهداف التدريبية بناء الحالة التدريبية المثلي لمرحلة تدريبية ما، تتأسس علي تحقيق هدف المراحل التدريبية السابقة ، و بالمثل فهذه بناء جزء من الحالة التدريبية المثلي خلال أحد فترات مرحلة تدريبية ما يتأسس علي تحقيق هدف الفترة السابقة في ذات المرحلة التدريبية، و لذا تصنف الأهداف قصيرة المدى إلي ما يلي:

#### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي قصيرة:

و في هذا الصدد تشكل الأهداف قصيرة المدى مركبات تراكمية تتبثق من أهداف المرحلة التدريبية و تمثل الواجبات التدريبية لفترات المرحلة التدريبية.

مما يمكننا من تنفيذها عبر المدي الزمني القصير "الفترة التدريبية"، و لذا تصنف الأهداف قصيرة المدي إلي أهداف فنية "مهارة و خطية"، أهداف بدنية و أهداف النفسية و العقلية و أهداف معرفية و تربوية و اجتماعية و صحية.

### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي الصغري:

و هي أحد مركبات الأهداف التدريبية قصيرة المدي المتعددة الفنية (المهارة و الخطية)، أو بدنية او النفسية و العقلية أو المعرفية و التربوية و الاجتماعية و الصحية، و لذا تصنف لأهداف صغري و تنفذ علي المدي الزمني الصغير "الأسابيع التدريبية" لفترات المرحلة التدريبية.

و في هذا الصدد يراعي في صياغتها أن تعبر عن المرحلة التدريبية العمرية و الفترة التدريبية في السنة التدريبية و تبعاً لموقعهما و فقاً لمبدء التدرج حتي تمثلهما جيداً، و أن تبدأ بفعل في صيغة المضارع كمثل إذا كانت في المراحل العمرية الأولى للتدريب الرياضي فتتجه لاكتساب أو للتشكيل الأداء المهاري، و للتنمية البدنية.

أما في المراحل العمرية المتوسطة للتدريب الرياضي فتتجه لاستكمال الأعداد البدني و لصقل الأعداد المهاري، في حين المراحل العمرية الأخيرة للتدريب الرياضي تتجه لتطوير، و صقل أو المحافظة.



### \* أهداف تخطيط برامج التدريب الرياضي المصغرة:

في ضوء ما سبق تشكل مركبات الأهداف التدريبية القصيرة الصغرى للأسابيع التدريبية، و لذا تصاغ عناصره الأولية سلوكياً و بنفس الطريقة السابق ذكرها كأعراض متعدد قابلة للتنفيذ في الوحدات التدريبية "الجلسات"، و حسب أهميتها النسبية للنشاط الممارس، و الفروق الفردية للاعبين/ اللعابات، و بما يسهم في وضع تدريباتها التطبيقية لها.

و كمثال الهدف قصير المدى لأحد مرحلة الأعداد التدريبية "شهر تدريبي" هو تنمية الصفات البدنية، فإذا كانت الأهمية للنشاط الممارس و تبعاً لدور اللاعب في أحد الأنشطة الجماعية هي السرعة فيكون الهدف الصغير لاسبوع تدريبي هو تنمية السرعة.

أما إذا افترضنا أن التدريب 6 مرات أسبوعياً و أنه يتدرب عليها 2 مرتين أسبوعياً فيكون الهدف المصغر هو تنمية سرعة الإستجابة المركبة في أحد الوحدات و في وحدة أخرى تنمية تزايد السرعة و القطع.

### 2- تحديد بداية الخطة الزمنية للبرنامج

في ضوء الأهداف المراد تحقيقها في البطولات و المنافسات المقرر المشاركة فيها يبدأ حساب المدى الزمني لبداية الخطة الزمنية للدورة أو الدورات التدريبية من واقع تاريخ البطولة أو المسابقة الكبرى بنظام

الرجوع للخلف حتى يتم الوصول لبدايتها متى توافر الوقت اللازم لبناء التخطيط الزمني " ثلاثة شهور أو ستة شهور أو عام " أو أكثر بناء على الوقت المتاح و بهذه الطريقة يتم تحديد بداية الدورة الزمنية.

### 3- تحديد نوعية تخطيط خطط برامج التدريب الرياضي:

بناء علي ما سبق فلا يمكن استخدام نوع واحد من أنواع أو تقسيمات تخطيط خطة التدريب السنوية نظراً لاختلاف طبيعة كل نشاط رياضي و عدد مسابقاته و كيفية تنظيمها، فبعض الأنشطة تنظم مسابقاتها بنظام خروج المغلوب أو بنظام التصفيات و النهائي أو بنظام الدوري في فترة زمنية محددة، و بالتالي الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها لتكوين أو إعادة تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" خلال تلك المدة الزمنية.

في هذا الصدد قد تتعدد الأهداف بناء علي مستوي البطولة أو المسابقة "محلية و قارية و عالمية"، و قد تكون بطولة أو أكثر خلال السنة "الموسم" التدريبية الواحدة ، و لذا يوجد عدة أنواع لتخطيط السنة التدريبية و تقسيماتها تبعاً لعدد مرات الوصول لحالات الاستعداد المثالي "الفورمة الرياضية" للمشاركة في فاعليات المسابقات أو البطولات و تحقيق أفضل مستوي أنجاز خلالها و التي تمثل كل منها قمة يسعى المدربين الوصول بلاعبيهم و فرقهم إليها.

و بناء عليه لا يوجد نوع واحد من التخطيط قصيرة المدى يناسب استخدامه كل الأنشطة و علي المديرين الفنيين اختيار نوع تخطيط السنة التدريبية و تقسيماتها المناسبة مما يلي:

### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذو قمة واحدة:

و هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لقمة واحدة لأنه يحتوي علي بطولة واحدة خلالها، و يطلق عليه ذات موسم واحد، و عليه فهذا التقسيم يجعل الرياضي جاهزاً لتحقيق أفضل مستوى انجاز له مرة واحدة خلال السنة التدريبية كلها.

و في هذا الصدد لا يتناسب هذا مع الإتجاه الحديث للتدريب بزيادة عدد المنافسات أو البطولات المقامة ، أو الإتجاه لزيادة تماثل الإعداد مع المنافسات خلال السنة التدريبية.

و رغم ذلك يري ماتيف أن هذا التقسيم لفترات التدريب يسهم في الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية للاعبى أنشطة الرياضية التي تعتمد علي التحمل العضلي و الدوري التنفسي لأن طول فترة الإعدادية لمدة طويلة يؤثر على الإرتفاع بحجم حمل التدريب بما يسهم في التقدم بمستوى الحالة التدريبية أو المحافظة عليها، و لذا يصلح لأنشطة التحمل طويلة المدى.

### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذو قمتين:

و هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لقمتين لأنه يحتوي علي بطولتين خلاله، و قد يطلق عليه السنة ذو الموسمين أو المزدوج ، يصلح هذا التقسيم في الأنشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين (صيفي و شتوي)، مما يجعل الرياضي جاهز لتحقيق أفضل مستوى انجاز مرتين في السنة التدريبية.

و يري ماتقيف امكانية استخدام تخطيط السنة التدريبية ذات القمتين التقسيم المزدوج (ذو الموسمين) لفترات التدريب ( فترة اعدادية- فترة منافسات - فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة و القوة العظمى و التي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي، كما يستخدم في بعض الأنشطة الرياضية الفردية حسب فصول السنة شتوية و غالباً تكون بطولة الدرع، و بطولة صيفية و غالباً تكون بطولة الكأس.

### \* تخطيط خطة برامج سنة تدريبية الأكثر من قمتين:

و في هذا الصدد هو يقسم السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريجية موصلة لأكثر من قمتين نظراً لزيادة عدد المنافسات أو البطولات التي يشترك فيها الرياضي على مدار السنة التدريبية.

و لذا فتخطيط السنة التدريبية ذو القمة الواحدة بالتركيز على بطولة واحدة أو ذات القمتين بالتركيز على بطولتين في السنة التدريبية يعتبر غير مناسب في حالة زيادة البطولات أكثر من بطولتين.

و عليه فيجب تخطيط السنة التدريبية لتناسب إعداد الرياضي لتحقيق خلال السنة التدريبية الواحدة و بدأ اشتمل تخطيط السنة تدريبية عدة قمم أو مواسم ينتهي كل منها ببطولة، و لذا يصنف لعدة أنواع هي:

#### - تخطيط خطة برامج سنة تدريبية ذات ثلاثة قمم:

و هو تقسيم يراعي زيادة عدد البطولات إلي ثلاثة، و لذا يتم تخطيط السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية موصلة لثلاثة قمم خلالها، و قد يطلق عليه سنه تدريبية ذات ثلاثة قمم لأن كل منها ينتهي ببطولة.

و في هذا الصدد فكل فترة أو موسم منها يتكون من 16 - 20 أسبوع و بواقع ثلاثة فترات تدريبية تتكون كل منها من 6- 10 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية "فورمة رياضية" ثلاث مرات في السنة التدريبية الواحدة.

#### - تخطيط خطة برنامج سنوي ذو أربع قمم:

و هو تقسيم متطور لتخطيط السنة التدريبية الواحدة لفترات تدريبية

موصلة لأربعة قمم لتراعي تطور زيادة عدد البطولات لأربعة بطولات، و يطلق عليه سنة تدريبية ذات أربعة مواسم لأن كل منها ينتهي ببطولة.

و في هذا الصدد فكل قمة أو موسم يتكون من 10 - 12 أسبوع و بواقع 3 فترات تدريبية تتكون كل منها من 4- 6 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية "قورمة رياضية" أربعة مرات في السنة التدريبية الواحدة علي أن تنتهي بالمشاركة في أهم البطولات.

#### - الخطة السنوية ذات الخمس قمم:

و هو تقسيم يعتمد علي تخطيط السنة التدريبية الواحدة لخمسة فترات تدريبية موصلة لخمسة قمم تدريبية متدرجة تراعي زيادة عدد البطولات لخمس خلالها، و يطلق عليه سنة تدريبية ذات خمسة قمم.

و في هذا الصدد فكل قمة تدريبية تتكون من 8- 10 أسابيع بواقع ثلاثة فترات تدريبية لكل منها 2-4 أسابيع علي أن تنتهي بفترة منافسات من 1-3 أسابيع، و بدأ يتمكن الرياضي أن تحقيق أعلى حالة تدريبية خمسة مرات في السنة التدريبية الواحدة التي تنتهي بأهم البطولات.

#### 4- تحديد فترات برامج التدريب و مراحلها:

بعد إجراء الخطوة السابقة يكون تم تحديد أهداف التخطيط و المدي الزمني للخطة التدريبية، و نوع و شكل الخطة "ذات قمة أو قمتين أو

"متعددة القمم"، بناء على نوعية النشاط الرياضي، و المرحلة السنوية و المنافسات المدرجة بالبرنامج الذي سيشترك فيها اللاعب أو اللاعبين.

و في هذا الصدد لا يمكن الوصول باللاعب لحالة تدريبية مثلي "الفورمة الرياضية" تمكنه من تحقيق أفضل مستوى انجاز في البطولة أو البطولات المقررة خلال هذه المدة الزمنية، الا بعد تحقيق أهدافها السلوكية القصيرة المتعلقة بها علي المدى الزمني المتوسط و القصير.

و لذا يجب التخطيط لها بعناية لتحقيق الأهداف المرحلية المتوسطة الخاصة بكل مرحلة تدريبية خلال المدد الزمنية اللازمة لتحقيق كل منها، و بناء عليه يجب التخطيط لتقسيم الخطة الزمنية السنوية لفترات زمنية أصغر تخصص كل منها لتحقيق أهداف كل مرحلة من مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" الثلاث التالية.

### \* مرحلة بناء و تشكيل و تنمية و تطور الفورمة الرياضية:

لرفع الإمكانيات الوظيفية، و تشكيل القدرات و الخبرات الحركية كأساس لبناء و تنمية المتغيرات التخصصية و تجميعها في نظام متكامل واحد يحقق النجاح في النشاط الرياضي الممارس و تمر بفترتين هما:

- الفترة الأولى: بناء و تشكيل غير مباشر لمكونات الحالة التدريبية الرياضية: و تهدف لبناء قاعدة عامة و شاملة من الصفات البدنية

العامة اللازمة لأداء المهارات الأساسية العامة، و تضع أسس البناء السليم للمتطلبات الأداء الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، و تسهم في بناء السمات النفسية و المهارات العقلية في مواقف متنوعة بعيدا عن النشاط البدني الممارس، و سرعة الاستشفاء و تكيف اللاعب للأحمال التدريبية

#### - الفترة الثانية: بناء و تشكيل مباشر للحالة التدريبية:

و هي فترة مؤثرة للوصول لحالة تدريبية قريبة من المثلى في نهايتها لأن أعمالها تهدف التدريبية لتنمية و تطوير الفورمة الرياضية بالتركيز على الربط الجيد بين مكونات الحالة التدريبية و متطلبات أداء الواجبات البدنية و الفنية و العقلية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و أنجاز أفعاله الحركية و الخططية بأقل جهد ممكن.

\* المرحلة الثانية: استكمال و تطوير و الوصول لاستقرار نسبي للحالة التدريبية المثلي و المحافظة عليها: و هي تنقسم

لفترتين زمنييتين هما:

- الفترة الأولى: فترة استكمال تطوير الحالة التدريبية: و هي فترة موصلة لمرحلة الاستعداد النهائي للمسابقات، و لذا تنقسم لجزئين الأول يهدف لإتمام نواقص المرحلة التدريبية المؤثرة السابقة، و الثاني يهدف لإتمام عملية إعداد الرياضي بنفس أحمال المنافسات.



- **الفترة الثانية: فترة تثبيت و استقرار الحالة التدريبية المثلى:**

و تتميز بوصول الرياضي لأعلي حالة تدريبية مثلي و استقرارها نسبياً خلال فترة المسابقات، و العمل تحت ضغوط المنافسات، و عدد القمم النشاط الممارس.

و لذا تشكل أحمالها التدريبية لتسمح بسرعة استعادة الشفاء بعد أداء الأحمال القصوى أثناء المسابقات، و متابعة الحالة التدريبية المثلى للاعب خلالها لضمان استمرار حالة الاستعداد المثالي بأعلى قمة للأداء و بأقل قدر من تذبذب مستواها.

**\* مرحلة الخفض المؤقت للحالة التدريبية الرياضية المثلى:**

و في هذا الصدد فقمة أداء الرياضي العالي و استقراره النسبي خلال الفترة السابقة يلقي عبئ كبير على أجهزة اللاعب، مما يؤدي لانخفاض مؤقت لبعض أو كل مكونات الحالة التدريبية حتي يمكن شفاء أجهزة الجسم الحيوية و استعادة حيويتها لبذل الجهد مرة أخرى .

و في ضوء مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي السابق الإشارة لها يتضح أن المرحلة الرئيسية هي فترة قمة الوصول باللاعب لأعلي مستوى بدني و وظيفي و حركي و نفسي خلال المنافسات، و عليه فهي الفترة التي تتمحور حولها الفترات الأخرى.

و عليه فيسبق المرحلة الرئيسية فترة زمنية تعمل على الارتقاء بمكونات الحالة التدريبية للرياضي بصورة غير مباشرة، و فترة زمنية تعمل على الارتقاء بمكوناتها بصورة مباشرة للوصول بالرياضي لمستوى فني و خططي و بدني عالي، كما يليها مرحلة خفض متعمد لمكونات الحالة التدريبية للرياضي يبدأ بالاسترخاء البدني و العصبي نتيجة ثقل التدريب للمحافظة علي قمتها.

و بناء علي ذلك يجب أن يراعي التخطيط مراحل تكوين الفورمة الرياضية تبعا لطبيعة كل نشاط الرياضي و بمراعاة قوانين و مبادئ التدريب لضمان التدرج و انتظام و استمرار التدريب بأفضل عائد علي الحالة التدريبية تقسم الخطة التدريبية السنوية زمنيا لثلاث فترات كما يلي:

#### أ- فترة الإعدادية.

هي الفترة الأولى لبناء قاعدة عامة و شاملة و وضع أسس لبناء متطلبات الأداء الخاصة بالنشاط الممارس، و بناء السمات النفسية و المهارات العقلية في مواقف متنوعة، و سرعة الاستشفاء و تكيف و لذا فأهم أهدافها ما يلي.

#### أهداف فترة الإعداد:

- تنمية الصفات البدنية العامة كالقوة و السرعة و التحمل و المرونة و

- الرشاقة و التوافق و التوازن و القابلية الحركية العامة و الخاصة حسب المرحلة التدريبية للاعب أو النشاط الرياضي الممارس.
- تثبيت و تنمية و تحسين الصفات البدنية الخاصة.
  - اكتساب و تحسين المهارات الأساسية العامة و الخاصة لكل لاعب.
  - اكتساب المقدرة الخطئية الخاصة لكل لاعب بمواقف لعب مختلفة.
  - تعلم و تنمية التطبيق السليم للتحركات الجماعية لخطط اللعب.
  - تثبيت و استقرار طرق اللعب و تنوعاتها المختلفة و واجبات مركز كل لاعب في كل منها.
  - بناء الروح التربوية و النفسية و العقلية للاعبين لصالح الفريق.

و في هذا الصدد فهذه الفترة تقسم بناء علي فلسفة المدربين لرؤيتهم لأهداف تخطيط التدريب الرياضي للمراحل التدريبية ، و مراحل الوصول للحالة التدريبية المثلي لكل لون من ألوان الأنشطة الرياضية السابق بيانهم إلي مرحلتين الأولى مرحلة الإعداد العام، و الثانية مرحلة الإعداد الخاص.

و هما يشكلان 50 % من خطة التوزيع الزمني، و هو التقسيم المعمول به و الأكثر انتشارا، و غالبا ما تمتد هذه الفترة من اليوم الأول

لبداء السنة التدريبية "الموسم" و حتى ما قبل المسابقات الرسمية ب 7 -  
14 يوم و تنقسم إلي مرحلتين.

### \* مرحلة الإعداد العام:

في هذا الصدد تمثل المرحلة الأولى من فترة الإعداد، و تهدف وفقاً  
لمبدأ الانتقال التدريجي و التدريب من العام للخاص إلى تكوين قاعدة  
"بدنية و فنية و عقلية و نفسية" أساسية عامة و شاملة لمكونات الحالة  
التدريبية التي تبني عليها المرحلة الثانية التي تشكل و تبني الرياضي  
بصورة متكاملة وفق أولويات الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً للوصول  
لأفضل مستوى ممكن خلال فترة معينة.

و بالإضافة لذلك و وفقاً للتدرج من السهل للصعب و من الخفيف  
للشاق فيجب خلالها زيادة حجم حمل التدريب قبل زيادة الشدة حمل  
التدريب مع التدرج في زيادة كليهما بشكل تصاعدي، مما يسمح باستعادة  
الشفاء و التكيف و التعويض الزائد.

و لذا يجب تجنب الإرتفاع السريع بمستوي لياقة مكونات الحالة  
التدريبية و الذي قد يؤدي للتجاوز بمعني الوصول المبكر للاعبين قبل  
البطولة أو المسابقات الرسمية مما يعرضهم لهبوط مستواهم خلالها، أو

قد يعرضهم لحمل التدريب الزائد مما يعرضهم للإصابة، و عدم مشاركتهم في البطولة.

- كما يجب الا تطول أو تقصر عن المعدلات التدريبية و الزمنية المناسبة للفروق الفردية و المراحل التدريبية للنشاط الرياضي الممارس لضمان عدم هبوط أو تذبذب أو تسطح مستوي لياقة مكونات الحالة التدريبية، و عليه فهذه الفترة تهدف إلى ما يلي:
- التنمية العامة و الشاملة لعناصر لياقة مكونات الحالة التدريبية.
  - التكيف و التعويض الزائد و التقدم التدريجي بزيادة الحمل التدريبي.
  - تجنب الإصابة.

### \* مرحلة الإعداد الخاص:

هي فترة تعقب مرحلة الإعداد العام، و تهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوي لياقة بصورة مباشرة و لذا يتشابه تكوين تدريباتها لتنمية و تطوير متطلبات مسابقة اللاعب المختارة أو النشاط الرياضي الممارس البدنية و الحركية و الوظيفية و العقلية مع المسار الحركي و الزمني "توقيت و سرعة و إيقاع" للأداء المهارى.

### أهداف مرحلة الإعداد الخاص:

- صقل و تكميل أداء المهارات الأساسية للنشاط الرياضي الممارس.

- تحسن أداء اللاعبين لمهارات النشاط الرياضي الممارس الأساسية في خطط لعه الفردية و الجماعية.
- تثبتت اللياقة البدنية و المهارية و الخططية للاعبين و تجربة الفريق في مباريات ودية.
- تنمية الانسجام و الترابط العمل الجماعي بين أفراد الفريق في اللعب.
- تنمية التدريب الفكري للفريق عن طريق المحاضرات النظرية عن خطط اللعب، و حل مشكلاته و النقد الإيجابي لمبارياته.
- اكتساب التدريبات العقلية المساهمة في تنمية القدرة علي الاسترخاء أو السمات و القدرات النفسية و العقلية التي يتطلبها الأداء المهاري و الخططي للاعبين في مواقف اللعب.
- محتويات تدريبات هذه المرحلة: بناء علي أهدافها فأهم محتويات تدريبات ما يلي:
- **الاعداد البدني الخاص:** يجب أن يشغل نسبة أكبر من أجمالي الاعداد و بالتالي تقل نسبة الاعداد البدني العام.

- **الاعداد الفني "المهاري و الخططي":** يعمل علي اكتساب و إتقان المهارات الحركية الأساسية العامة أو الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، و اكتساب أو تطوير خطط و طرق اللعب و تثبيتهما في مواقف متنوعة.

و في هذا الصدد فالاعداد المهاري و الخططي للمبتدئين و الناشئين يوضع في وحدات "جلسات" متعددة الإتجاه في نصفها الأول بعد جزء الإعداد العام لأنه يتطلب تهيئة الجهاز العصبي العضلي بشكل يسمح باكتساب أو تنمية أو تطور ايجابي لأحدهما أو بتكوين روابط أرادية جديدة لكليهما قبل ظهور التعب لارتباط أداءها ببعض الصفات البدنية.

في حين يوضع الاعداد المهاري و الخططي للمستويات المتقدمة و العليا في وحدات "جلسات" كاملة وحيدة الإتجاه، نظراً للارتباط المتلازم لتطور و صقل أو تثبيت الأداء المهاري و الخططي و التعود علي التغيير السريع الكامل لأوضاعهما و خط سيرهما لتحقيق أهدافهما في مواقف لعب متنوعة.

- **الاعداد الخلقى و الإرادي:** تطوير و تنمية الخصائص و السمات الارادية و الخلقية التي يتطلبها النجاح في الحياتية و الرياضية.

- **الإعدادات العقلية و النفسية:** تطوير و تنمية سمات الحالة و الموقف النفسية، بناء الدوافع متجددة للرجبة و البروز التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية.

- **الإعدادات للمشاركة في المنافسات:** و يراعي التدرج في تدريبيات المنافسات فالمشاركة في برنامج التدريبي المنافسات الودية فالتجريبية لاعداد اللاعبين للمنافسات الرسمية المقررة في الفترة التدريبية التالية، و عليه فنسب تدريبيات الإعداد العام و الخاص و الفني و متطلباتهم التربوية الخلقية و النفسية تختلف تبعاً لأعمار اللاعبين خلال فترة الإعداد كما بالجدول التالي.

### جدول (6)

متوسط معدلات نسب الإعداد العام للخاص خلال فترة الإعداد تبعاً للعمر الزمني للاعبين.

| م | العمر الزمني | الإعداد البدني العام | الإعداد البدني الخاص و تخصصي |
|---|--------------|----------------------|------------------------------|
| 1 | 6 - 8        | 90 %                 | 10 %                         |
| 2 | 9 - 10       | 80 %                 | 20 %                         |
| 3 | 11 - 12      | 70 %                 | 30 %                         |
| 4 | 13 - 14      | 60 %                 | 40 %                         |
| 5 | 15 - 16      | 50 %                 | 50 %                         |
| 6 | 17 - 18      | 40 %                 | 60 %                         |
| 7 | 19 - 20      | 30 %                 | 70 %                         |
| 8 | 21 فأكثر     | 20 %                 | 80 %                         |



من الجدول يتضح أن نسبة تدريبيات الإعداد العام تصل لأربعة أضعاف الإعداد الخاص للمرحل العمرية الصغيرة حتي يمكن أن تبني قاعدة بدنية أساسية كبيرة تؤسس للمتطلبات الوظيفية و الحركية الشاملة ، و العكس في المرحل العمرية الأكبر لما للإعداد الخاص و التخصصي من تأثير علي متطلبات النشاط الرياضي الممارس و الاستعداد المثلي للمشاركة في منافساته التدريبية.

و لذا يجب ضبط العلاقة بينهما و ملاحظة و جود بعض الإستثناءات لنسب الإعدادين العام و الخاص المناسبة لأنشطة أخرى كالجماز و السباحة، و عليه تأخذ هذه الفترة طابع تخصصي مباشر لإرتباطها بالخصائص المميزة للنشاط الرياضي الممارس، و الخصائص الفردية للاعب و حالة التدريبية، و بعض الخصائص الأخرى و يطلق عليها مرحلة الإعداد الخاص.

و في هذا الصدد يجب أن اتأكد من خلال القياسات المختلفة و المباريات الودية و التجريبية و المناقشات و المحاضرات من إكمال اللياقة البدنية و الفنية "المهارية و الخططية" و انسجام و ترابط اللاعبين عند تطبيق خطط اللعب الفردية و الجماعية و إجادة تنفيذها .

و عليه يجب أن يراعي المدرب ما سبق بالإضافة إلي ما يلي:

- ارتباط زمن الفترة الاعدادية للوصول بالفرد إلى أقصى درجة لمستواه أو القريب منه في نهاية هذه الفترة بنوع النشاط الممارس.

- استمرار محتويات الفترة الاعدادية أو تعديلها عند عدم وصول الرياضي للمستوى المطلوب قبل بداية فترة المنافسات.

- أن هذه الفترة لا تنتهي الا عند التأكد من وصول الرياضي إلى حالة تدريبية قريبة من الاستعداد المثلي للمشاركة في المنافسات.

و من الملاحظ عدم وجود حدود فاصلة بين مرحلتي الإعداد العام و الخاص لأن الإعداد العام يمهد للإعداد الخاص و الذي يعد اللاعبين للمرحلة التالية، و عليه فكل منهما يحقق جزء أساسي من مراحل تكوين الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" .

و لذا يجب مراعاة الأهمية النسبية للأهداف النوعية لكل من الإعداد العام و الإعداد الخاص المرجو تحقيقها لكل مرحلة عمرية تدريبية تهدف إليها، علي تكون محصلة فترة الإعداد بمراحلها المختلفة هو الوصول بالرياضي إلى درجة الاستعداد الكامل لأداء المنافسات بفاعلية.

## ب- فترة المنافسات "القمية"

في هذا الصدد فمن مسمي هذه الفترة يتضح أن هدفها الرئيسي هو الوصول باللاعب أو اللاعبين لأفضل حالة تدريبية بدنية و مهارية و خطوية, و نفسية و عقلية " فورمة رياضية " و المحافظة عليها طول المدة التي تستغرقها المشاركة في المسابقات أو البطولة الرئيسية الكبرى المقررة في الخطة الزمنية و هذا يعني أنها محصلة العمل في الفترات السابقة.

و بناء عليه فهي فترة استكمال و متابعة المحافظة علي لأفضل حالة تدريبية للاعبين و لذا تنقسم لفترتين هما ما قبل المسابقات و تشكل 25% من الخطة التدريبية الزمنية و مرحلة المسابقات الرئيسية و تشكل 15% من الخطة التدريبية الزمنية.

و من الجدير بالذكر أن النسب الزمنية لفترتي ما قبل المسابقات و المسابقات قد تختلفا عن ذلك تبعاً لطبيعة النشاط و مسابقتة و اختلاف المراحل التدريبية فنقل مع المبتدئين و تزداد بالتدرج خلال المراحل التدريبية التالية.

### \* فترة ما قبل المسابقات:

في ضوء ما سبق فإنه يتم خلالها توجيه الحمل التدريبي بهدف

استكمال مكونات الحالة التدريبية للاعب أو الفريق و الوصول لأفضل حالة استعداد مثالي للمشاركة في المسابقات أو البطولة الرئيسية ، وعليه فهي تمثل القاعدة الرئيسية لفترة المسابقات التالية.

- أهم أهداف فترة ما قبل المسابقات:** بناء علي ما سبق فأهم أهدافها.
- ربط تدريبات عناصر اللياقة البدنية في هذه الفترة حسب أهميتها النسبية لمتطلبات أداء المهارات الفنية و الخططية للنشاط الممارس.
  - تجنب التعرض الفجائي لأحمال تدريبية زائدة تتعدي كثيراً الحدود الخارجية لمقدرة اللاعب أو لمدة أطول مما قد يعرضه للإصابة.
  - تكملة و تثبيت مكونات الحالة التدريبية للاعبين في ظروف و مواقف متنوعة طبقاً للنشاط الرياضي الممارس.
  - تأقلم اللاعبين علي الظروف البيئية لموقع و وقت إقامة البطولة.
  - تحقيق أفضل حالة تدريبية تمكن اللاعبين من المشاركة في المسابقات الرئيسية للنشاط الممارس بفاعلية.

### **أهم محتويات فترة ما قبل المسابقات**

- و في ضوء أهداف فترة ما قبل المسابقات فأهم محتوياتها:
- **تدريبات خاصة:** و هي تؤدي بالمجموعات العضلية المشاركة في الأفعال الحركية للنشاط الرياضي الممارس.

- **تدريبات تخصصية:** و يتشابه تكوين جزء أو كل مساريها الزمني و المكاني مع أداء مساري سير المهارة الحركية، و ربطها في الجمل الحركية اللازمة للأداء الخططي مع المتابعة و التوجيه.

- **تدريبات المنافسات:** و يتشابه تكوينها مع الأفعال الحركية الفنية " المهارية و الخططية" للنشاط الرياضي الممارس، و تؤدي بنفس شروط مواقف منافساتها، و نفس أحوالها التدريبية، مع تثبيت استجابتها الإيجابية في ظروف متنوعة للمواقف التطبيقية التدريبية.

- تدريبات عقلية لحل المشكلات المرتبطة بمتطلبات المنافسة أو البطولة البدنية و الفنية.

- الاشتراك بالمسابقات الودية فالتجريبية بنفس ظروف المسابقة الرئيسية المقررة لتعديل الاستجابات الغير مرغوبة و تعزيز الاستجابات الإيجابية

و في ضوء ماسبق تزداد نسبة التدريبات الخاصة و الفنية خلال تلك فترتي ما قبل المنافسات، و المنافسات و يتضح ذلك من الجدول التالي:

### جدول (7)

متوسط معدلات نسب الإعداد العام و الخاص و الفني خلال فترة المنافسات تبعاً للعمر الزمني للاعبين.

| م | العمر الزمني | الإعداد البدني العام | الإعداد البدني الخاص | الإعداد الفني |
|---|--------------|----------------------|----------------------|---------------|
|---|--------------|----------------------|----------------------|---------------|

|      |      |      |          |   |
|------|------|------|----------|---|
| % 10 | % 10 | % 80 | 8 - 6    | 1 |
| % 15 | % 15 | % 70 | 10 - 9   | 2 |
| % 25 | % 25 | % 50 | 12 - 11  | 3 |
| % 25 | % 30 | % 45 | 14 - 13  | 4 |
| % 30 | % 30 | % 40 | 16 - 15  | 5 |
| % 30 | % 35 | % 35 | 18 - 17  | 6 |
| % 35 | % 40 | % 25 | 20 - 19  | 7 |
| % 40 | % 45 | % 15 | 21 فأكثر | 8 |

### \* فترة المسابقات (القمية)

و تهدف هذه الفترة الى محاولة المحافظة على الحالة التدريبية المثلي "الفورمة الرياضية" البدنية و الفنية و النفسية و العقلية التي وصل اليها اللاعب خلال مرحلة الاعداد السابقة طول المدة التي تستغرقها فترة المسابقات أو البطولة و لذا فأهم أهدافها.

#### أهداف فترة المنافسات:

- وقاية و صيانة مستوى حالة اللاعبين البدنية و الفنية و العقلية العالية و استقرارها لاستكمال مشاركتهم في فترة المنافسات أو البطولة بفاعلية.
- تقديم كافة أنواع الرعاية الفيزيائية و الصحية و الغذائية لضمان سرعة الشفاء أثناء الراحة البيئية للمسابقات أو المباريات أو أدوار البطولة.

- تعديل و إصلاح الأخطاء الخطئية تبعاً لظروف البطولة.
  - مشاركة اللاعبين في مناقشة خطط اللعب ليلتزموا عن اقتناع بأدورهم.
  - تنمية دوافع الإنجاز و الرغبة للبروز مع روح العمل الجماعي.
  - تشكيل محتويات التدريب خلال الراحات البينية بين المسابقات أو المباريات بما يتناسب مع مقتضيات المنافسة أو المباراة القادمة.
  - تجنب زيادة الأحمال التدريبية أو التعرض للإصابة خلال الراحات البينية بين المسابقات أو المباريات.
  - وصول اللاعبين لقمة الحالة التدريبية في نهاية هذه الفترة يكون ذو أهمية كبرى لأنها تحدد فعالية المشاركة في الأدوار النهائية بنجاح.
  - تقويم محصلة نتائج العمل الفردي و الجماعي للاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية للمنافسة أو البطولة.
- و في ضوء أهداف هذه الفترة يجب تهيئة الظروف و التركيز علي توجيه الحمل التدريبي للاعبين للاحتفاظ بالمهارات و القدرات الخطئية و الصفات البدنية المكتسبة خلال الفترة التدريبية السابقة.

كما يجب استخدامها و تطبيقها أثناء المنافسة أو المباراة، لأنهم لا يتعلمون موضوعات كثيرة خلال تلك الفترة و نظراً لأن الحمل التدريبي يصل لأقصاه أثناء المنافسة أو المباراة لذا يجب مراعاة ما يلي:

### أهم ما يجب مراعاته خلال فترة المنافسات:

- توجيه عمليات التدريب خلال الفترة بين منافستين للإعداد المباشر للمنافسة المقبلة، و محاولة الارتقاء بالحالة التدريبية بتتمية و تطوير التقدم بالخصائص و السمات الارادية و الخلفية أثناء اشتراكه بالمنافسات خاصة قرب نهاية تلك الفترة لتحقيق أفضل انجاز ممكن.
- يجب مراعاة تشكيل الحمل التدريبي تبعاً للهدف المراد تحقيقه من المنافسة أو المباراة و كل تصفية أو دور.
- لا يجب زيادة الأحمال التدريبية طالما سارت المسابقات أو البطولة بنفس شكل السابق التدريب عليه خلال فترة ما قبل المسابقات و خاصة إذا كانت مساحة الراحة الزمنية المتاحة بين المسابقات أو المباريات لا تسمح باستعادة الشفاء و التكيف علي الحمل التدريبي الجديد.
- قد تدخل تعديلات خطوية وفقاً لقدرات اللاعبين علي تنفيذها و ظروف المسابقة لحل مشكلاتها و التغلب علي خطط الفرق المنافسة.
- يجب الإهتمام بالراحة و عمليات الاستشفاء بتقديم كافة أنواع الرعاية



الفيزيائية و البدنية و العقلية و الصحية و الغذائية في الفترات الواقعة بينهم المنافسات أو المبارات لمحاولة صيانة الحالة التدريبية و الاحتفاظ بمستواها خلال المنافسة أو المباراة التالية، و لتجنب تعرضهم للإصابة.

- يجب معرفة طول فترة تحمل اللاعب أقصى حمل تدريبي مع الاحتفاظ بمستواه العالي لأنها تحدد فترة دوامه في الأداء بأعلي مستوي أثناء المنافسة أو المباراة، و هي تختلف بناء علي كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية و الخصائص و المميزات الفردية للاعبين، و طبقاً لبعض النواحي الأخرى كنوعية الفترة الاعدادية و المسابقات .

- يمكن زيادة الأحمال التدريبية أو اضافة واجبات تدريبية جديدة أو تعديلات جوهرية في حالة وجود وقفات زمنية أكثر من أسبوعين بين المسابقات أو المباريات و إمكانية التكيف و استعادة الشفاء و التعويض الزائد علي الحمل التدريبي الجديد.

### ج- الفترة الثالثة: الفترة الانتقالية "الاستشفائية"

في هذا الصدد فهذه الفترة هامة لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل التدريبي الواقع على اللاعب/اللاعبة خلال الفترتين السالفتين خاصة فترة المنافسات الرئيسية، و لذا تقع هذه الفترة عموماً في نهاية السنة التدريبية بعد البطولات الكبرى، و هدفها الرئيسي استعادة الشفاء البدني و العضلي و العصبي و النفسي و العقلي.

و قد تقع بين قمتين أو أكثر فينتجه هدف الفترة الانتقالية البينية بين القم لاستخدامها كفترة استشفائية و فترة تقويمية لتدعيم بعض العناصر البدنية أو الفنية التي ظهر ضعفها خلال المنافسات، أما إذا حدث لسبب ما انخفاض الحمل التدريبي الواقع على الرياضي، و كانت الفترة الزمنية المتاحة الفصلة بين قمة و أخرى بضعة أيام فتوجه للراحة الإيجابية.

و بناء عليه فطوال الفترة الانتقالية تتوقف على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين أو قم الخطة التدريبية و يظهر ذلك خاصة في الأنشطة الجماعية بين قسمي الدوري أو بين الدورات المجمع، أو بينها و بين البطولات الكبرى و تستمر هذه الفترة ما بين 2 - 6 أسابيع، و تهدف إلي ما يلي:

- تقويم و تحليل مرحلي لنتائج فترة المنافسات لمدي ما تحقق من أهداف لتحديد نقاط القوة و الضعف.

- تحديد طرق علاج السلبيات و تفعيل الإيجابيات لتوجيه و تعديل مسار أداء اللاعبين ليتطابق مع أهداف الخطة.

- إعطاء اللاعبين أجازتهم السنوية بما لا يتعدى أسبوعين.

- الترويج عن اللاعبين بأنشطة ترفيهية و مزاوله العاب أخرى لإزالة

الشد العصبي الناتج عن فترة المنافسات السابقة.

- إصلاح الأخطاء و صقل الأداء الفني و الخططي و العقلي

- إعطاء أهمية خاصة للتدريب الفردي.
- الحفاظ علي الحالة التدريبية التي وصل لها اللاعبين.
- الاهتمام بالتربية الخلفية خلال الفترة الانتقالية.
- زيادة الأعباء التدريبية تدريجياً.

و يراعى في بداية الفترة الانتقالية انخفاض الحمل التدريبي ثم الإرتفاع التدريجي بحمل التدريب، و هي مزيج من الراحة السلبية و الراحة الايجابية لاستعادة الشفاء، و لذا يقسم الوقت المتاح لفترتين بينهما بنسبة 1-3 أو 1-4.

#### \* فترة الراحة السلبية:

هي الفترة الأولى من الفترة الانتقالية و تمثل 25% تقريباً من الزمن المخصص للفترة الانتقالية، و يبتعد فيها اللاعب عن التدريب الرياضي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس، و بشرط الا يبتعد اللاعب كلياً عنه أكثر من 7- 15 يوم و تهدف الي ما يلي:

- تقويم و تحليل نتائج فترة المنافسات السابقة.
- تحديد طرق علاج السليبيات و تفعيل الإيجابيات.
- إعطاء اللاعبين أجازتهم السنوية بما لا يتعدى أسبوعين.
- الترويح عن اللاعبين بأنشطة ترفيهية لإزالة الشد العصبي .

### \* فترة الراحة الإيجابية:

و هي الجزء الثاني من الفترة الانتقالية و تمثل 75% من زمنها، و يفضل خلالها ممارسة أنواع أخرى من الأنشطة الرياضية بأحجام و شدة منخفضة، و الانتقال التدريجي للمسابقة أو النشاط الرياضي الرئيسي.

و في هذا الصدد يتم توجيهه و تعديل بعض مكونات الحالة التدريبية بإصلاح متطلبات الأداء الفني الضعيفة و تدعيم الإيجابية كتحسين أداء بعض المهارات الأساسية أو إدخال متغيرات على مهارة أو جملة حركية ما لزيادة فاعليتها في الأنشطة الرياضية عامة و في الأنشطة الجماعية.

و يجب أن يتم خفض مجمل شدة و حجم مكونات الحمل التدريبي مع زيادة فترات استعادة الشفاء خاصة بين قسبي الدوري أو بين الدورات المجمعمة، فيكون الهدف منها ما يلي:

- الترويح عن اللاعبين بمزاولة ألعاب أخرى.
- إصلاح الأخطاء الخطئية و إعطاء أهمية خاصة للتدريب الفردي.
- المحافظة قدر الإمكان علي اللياقة البدنية و الحركية و الذهنية.
- الاهتمام بالتربية الخلفية خلال الفترة الانتقالية.
- التدرج في زيادة الأعباء التدريبية.