

المحاضرة الرابعة عشر : وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

١ . الفترة الاعدادية .

٢ . فترة المنافسات .

٣ . الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

وتحدد هذه الفترات – بطبيعة الحال – على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة .

مما تقدم يتضح لنا ان عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم الى ثلاث فترات .
الفترة الاولى ، وهي الفترة الاعدادية ، تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستواه .
والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف الى تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة . والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، او فترة الراحة الايجابية ، تعمل على محاولة ايجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد الى مرحلة تخطيطية جديدة .

اولا : الفترة الاعدادية :

يمكن تقسيم الفترة الاعدادية الى مراحل متعددة تهدف كل منها الى بعض الواجبات والاهداف المعينة ، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة .

(أ) المرحلة الاولى من الفترة الاعدادية : تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين . وتتكون اهم محتوياتها من :

١ . الاعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

٢ . الاعداد المهاري :

توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقان المهارات الحركية المختلفة .

٣ . الاعداد الخلفي والارادي :

تربية الصفات والسمات الخلفية والارادية التي يتاسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

(ب) المرحلة الثانية من الفترة الاعدادية :

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة ؛ الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة :

١ . الاعداد البدني الخاص :

يحتل الاعداد البدني الخاص الحيز الاكبر ، ويقبل بالتالي حجم الاعداد البدني العام .

٢ . الاعداد المهاري :

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

٣ . الاعداد الخططي :

اكتساب واتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة .

٤. الاعداد الخلفي والارادي :
التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية .

٥. الاشتراك في المنافسات :
تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية .

ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعاً تخصيصياً مباشراً بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن ان تطلق على هذه المرحلة مرحلة الاعداد الخاص .

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعدادية ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الأخرى.

ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الاعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات . وقياساً على ذلك لا تصبح الفترة الاعدادية في حكم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد الى ما يقرب من اقصى درجة لمستواه .