

المحاضرة الرابعة

الخطط السنوية للتدريب الرياضي

1. الخطط السنوية
2. مرحلية المخطط السنوي
3. مؤشرات المخطط السنوي

1- الخطط السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لأن الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات تقسم السنة إلى ثلاث مراحل تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول باللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الأعداد والاحتفاظ بها طيلة مرحلة المنافسة

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث مراحل وتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات. ومستوى الرياضي وخصائصه.

1- مرحلة الإعدادية

2- مرحلة المنافسات

3- المرحلة الانتقالية

ما تقدم يتضح لنا أن عملية التدريب تخطط في غضون العام إلى ثلاث مراحل، فالمرحلة الأولى أي الإعدادية تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه، والمرحلة الثانية وهي مرحلة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى الفرد (يعني الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة والمرحلة الثالثة وهي المرحلة الانتقالية أو مرحلة الراحة الإيجابية، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

1-1- المرحلة الإعدادية:

يمكن تقسيم المرحلة الإعدادية إلى ثلاث فترات متعددة الأهداف والواجبات:

تبنى هذه المرحلة حسب مستوى اللاعبين وخصائصهم، ونمط وأهداف المنافسة ومدى المرحلة الانتقالية.

أ) فترة الإعداد العام: تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية للأجهزة أجسام الرياضيين.

تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة يراعى عند تخطيط فترة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من الفترة الثانية قل حجم الحمل وزادت شدته تدريجيا.

ب) فترة الإعداد الخاص: تهدف هذه الفترة إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص (الصفات البدنية الخاصة)، تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع الأداء الرياضي الخاص، الوصول بآلية الأداء والمهارات مع ربطها بالفاعلية واللياقة البدنية وخطط اللاعب، تعلم الخطط الجديدة أي تحسين طرق اللعب في الرياضة الجماعية، وربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.

ج) فترة المنافسات التجريبية او فترة ما قبل المنافسات: تهدف هذه الفترة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفرمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات البحث على فعالية قصوى فرديا وجماعيا في الأداء تشكيل الفريق ميكانيزمات اللعب والأداء.

في نهاية هذه الفترة تصل شدة الحمل إلى أقصى درجاتها مع تراجع حجم الحمل تدريجيا. (آخر دورة تدريبية صغرى تخصص (micro cycle d'affutage)

1-2-مرحلة المنافسات:

تهدف هذه المرحلة إلى صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد والفريق والاحتفاظ بالمهارات ومستوى الصفات البدنية ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن.

كما يجب تشكيل محتويات التدريب بين المنافسات بما يناسب بالإضافة إلى الوصول واحتفاظ بكل جوانب التحضير يجب إعداد خاص لكل منافسة.

تبدأ هذه المرحلة من بداية أول منافسة إلى غاية نهاية آخر منافسة وتصل درجة الحمل فيها إلى أقصى درجة حيث تكون شدة الحمل أكبر من حجمه كما يجب مراعات الراحة الإيجابية وتموج الفرمة الرياضية خاصة إذا كانت الفترة طويلة.

1-3- المرحلة الانتقالية:

المرحلة الانتقالية تشكل الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية والاستشفاء تبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية للموسم الجديد فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه المرحلة 3 أسابيع.

وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على حد أدنى من الإعداد، الاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم.

وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي ونوع النظام الطاقوي إلى نظام معاكس. كل ما قلصت هذه الأخيرة تسهل مرحلة الإعداد للموسم الجديد.

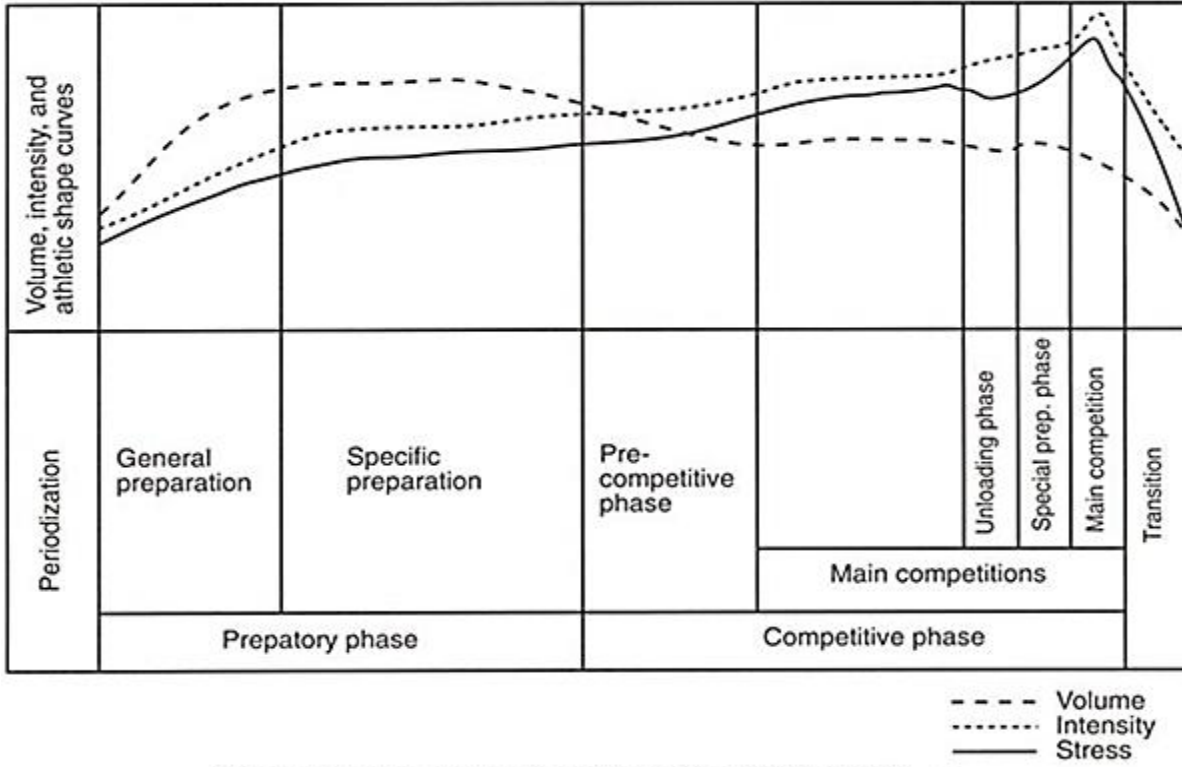
2- مرحلية المخطط السنوي:

يعني بمرحلية المخطط السنوي تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل بحمل ومحتوى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات.

إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى 3 فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها

ويصعب الاحتفاظ بالفرمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة. (أمر الله أحمد الساطي، 1998)

وفيما يلي أهم التقسيمات للخطط السنوية



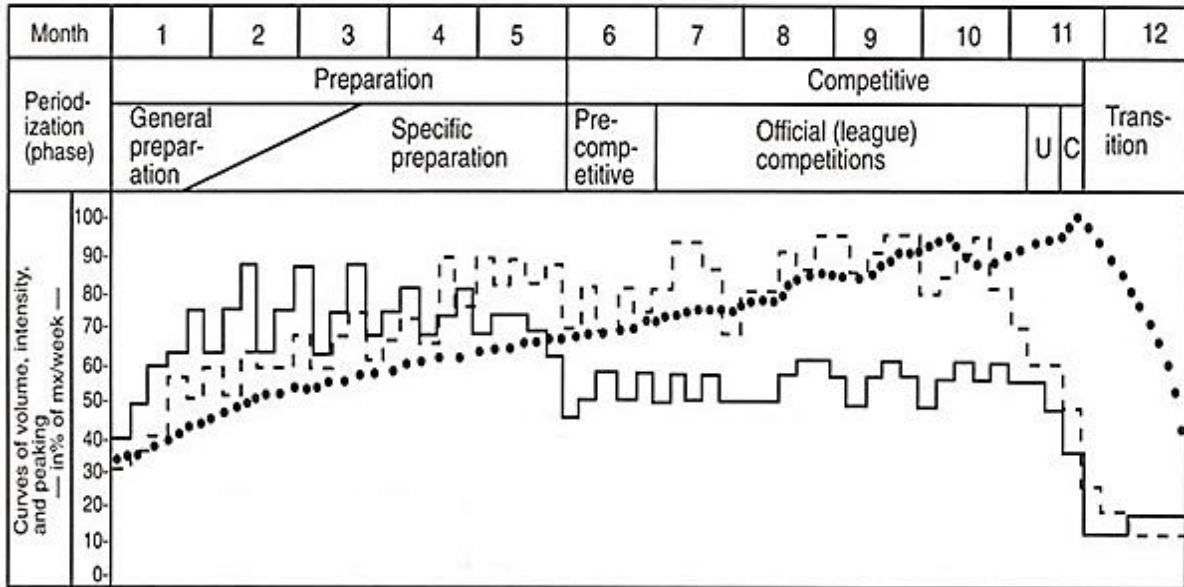
Monocycle annual plan (modified after Ozolin 1971)

شكل رقم 4: مرحلة مخطط أحادي الموسم التنافسي. (L.P. Matveiev, 1983)

1-2-مخطط التدريب السنوي أحادي الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة كما في بطولة كرة القدم الوطنية.

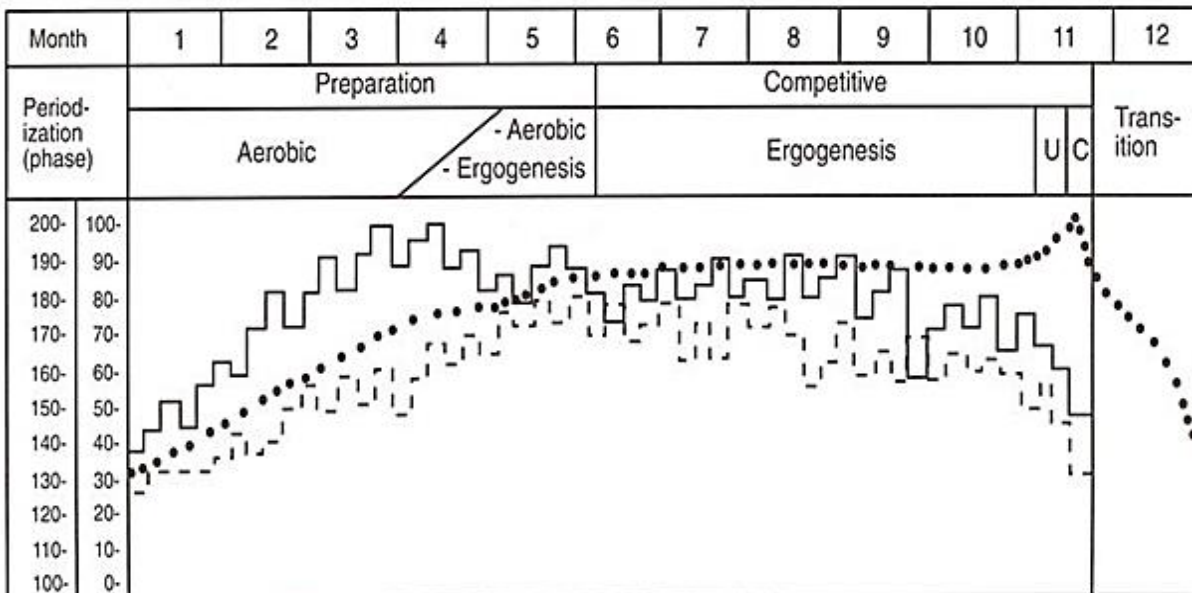
يتطلب هذا الأمر المحافظة على الفرمة الرياضية أسبوعيا.



— Volume
 - - - Intensity
 •••• Peaking

Monocycle or single-peak annual plan for a speed-power sport

شكل رقم 5: مرحلية رياضات السرعة اللاهوائية. (L.P. Matveiev, 1983)



Volume (km/week)
 Intensity % of max

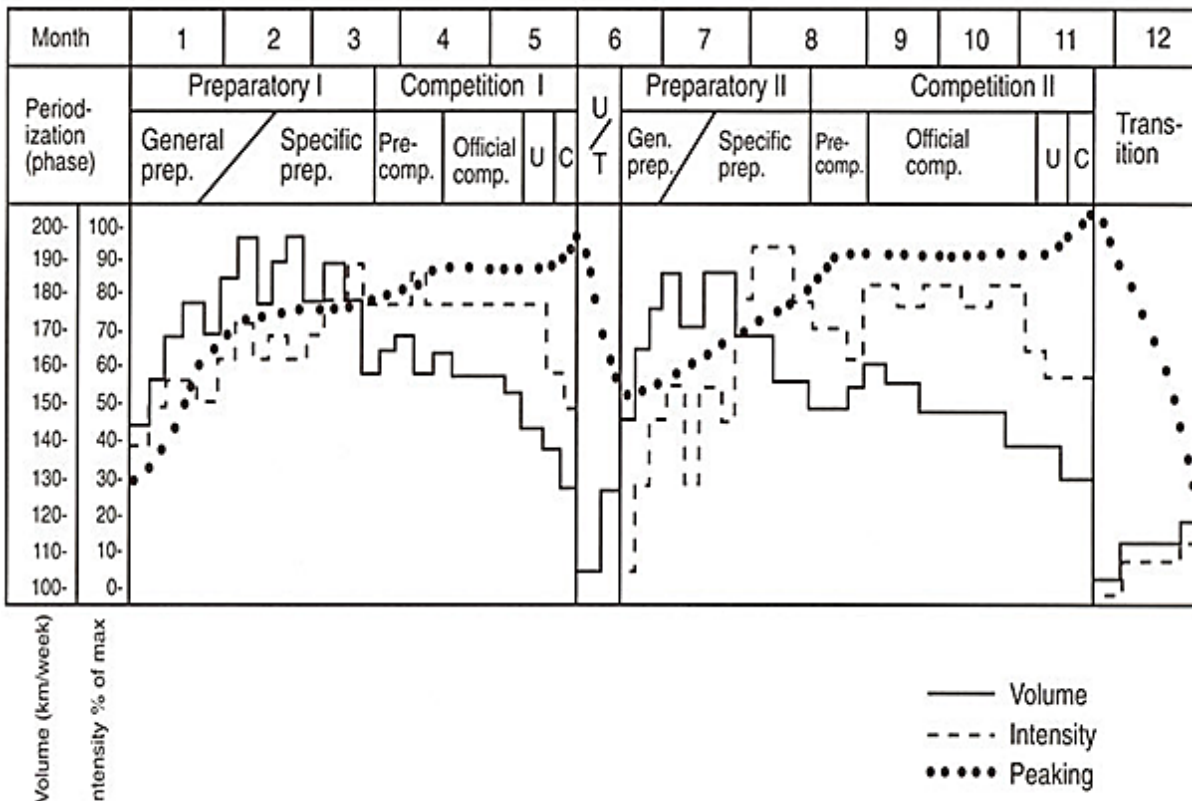
— Volume
 - - - Intensity
 •••• Peaking

Monocycle for a sport in which endurance is the dominant ability

شكل رقم 6: مرحلية رياضات الهوائية. (L.P. Matveiev, 1983)

2-2- مخطط التدريب السنوي ثنائي المواسم التنافسية

يتم التخطيط على أساس السنة وتحتوي على موسمين تنافسيين يمر فيها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية ثانية. في هذا النوع تتجلى صعوبة التحكم في فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية.



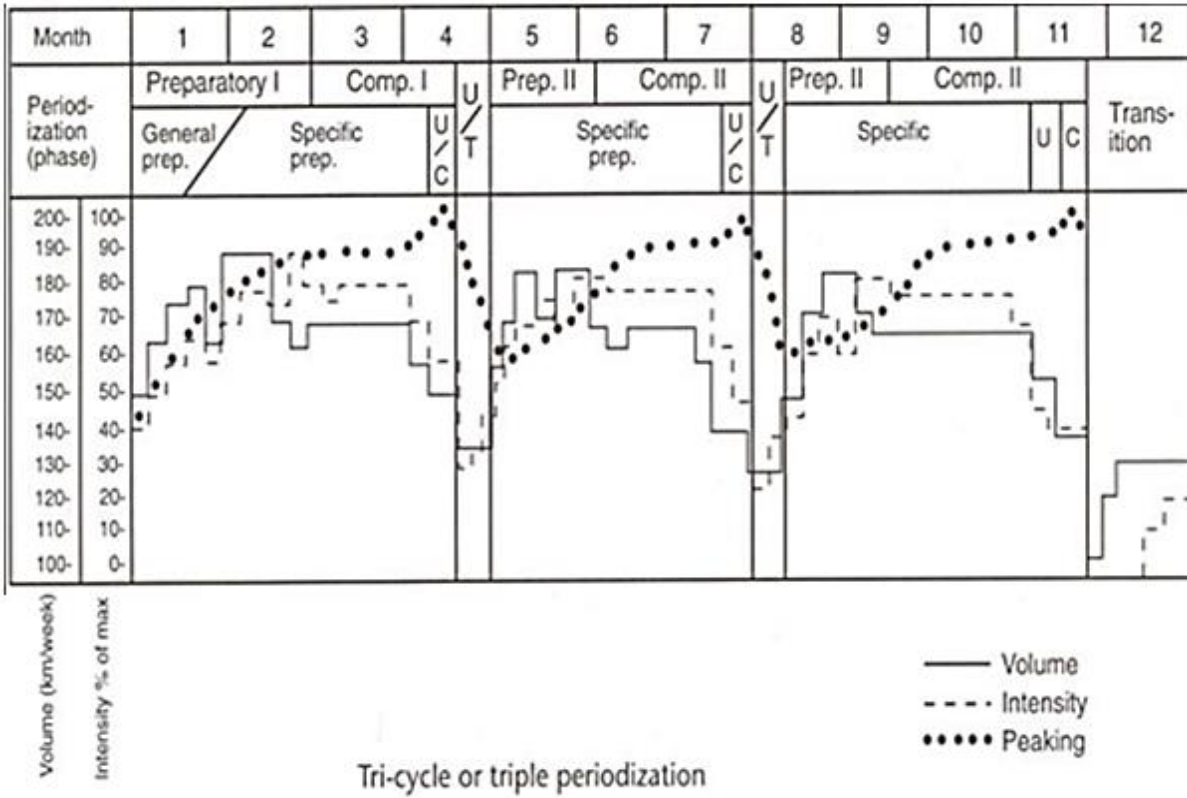
Bi-cycle for a sport (track and field) in which speed and power dominate

شكل رقم 7: مرحلية مخطط ثنائي الموسم التنافسي خاص برياضات السرعة

(L.P. Matveiev, 1983)

2-3- مخطط التدريب السنوي متعدد المواسم التنافسية:

يتم التخطيط على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، حيث يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر.



شكل رقم 8: مرحلية مخطط ثلاثي الموسم التنافسي. (L.P. Matveiev, 1983)

جدول رقم 1: توزيع الأسابيع على مختلف مراحل المخطط. (L.P. Matveiev, 1983)

Distribution of Weeks for Each Training Phase for the Classical Types of Annual Plans

Annual plan	Preparatory	Competitive	Transition
Monocycle: 52 weeks	32 or more	10-15	5
Bi-cycle: 26 weeks	13 or more	5-10	3
Tri-cycle: 17-18 weeks	8 or more	3-5	2-3

جدول رقم 2: نسب التحضير البدني في مختلف فترات المخطط السنوي.

النسبة المئوية للإعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
أولاً: (مرحلة الأعداد) والتي تشمل:		
10%-20%	80%-90%	1- الفترة الأولى (بناء أسس التكيف)
60%-70%	30%-40%	2- الفترة الثانية (التدريب التخصصي)
70%-80%	20%-30%	3- الفترة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
80%-90%	10%-20%	ثانياً: (مرحلة المنافسات)
0%-10%	90%-100%	ثالثاً: (مرحلة الانتقال)

3- مؤشرات المخطط السنوي:

يتضمن المخطط السنوي للتدريب على المعلومات، الأرقام والبيانات الضابطة له والتي تعتبر مؤشرات هامة ودالة، ولإنجاز مخطط سنوي يجب تحديد واحتساب كل هذه المؤشرات بترتيب معين حيث يعتبر ترتيبها بمثابة مراحل إنجاز المخطط السنوي تتمثل المؤشرات في ما يلي.

- معلومات خاصة بالمدرّب أو الطاقم النفسي والطبي.
- معلومات خاصة بالنادي، الرياضة والصنف.
- الهدف العام للموسم أو المخطط.
- أهداف ومحتوى كل جانب من جوانب التحضير (البدني، المهاري، الخططي، النظري والسيكولوجي).
- تاريخ بداية ونهاية المخطط.
- مرحلية المخطط تقسيم الموسم إلى مراحل وفترات دقيقة.

- تحديد أيام العمل، أيام التدريب، أيام الراحة، أيام المنافسة وأيام الاختبارات والحصص النظرية بدقة.
- تحديد عدد المنافسات بأنواعها (ودية، تحضيرية ورسمية).
- تحديد عدد الحصص التدريبية في كل فترة.
- احتساب الحجم الساعي لكل فترة، ومرحلة والحجم الساعي السنوي للتدريب.
- تحديد النسب المئوية لمختلف جوانب التحضير في مختلف الفترات.
- تحديد الحجم الساعي لمختلف جوانب التحضير لكل فترة وللموسم ككل.
- تحديد عدد الحصص التدريبية بمختلف حملها في مختلف الفترات.
- برمجة التبرصات وأيام الاختبارات بدقة.
- إبراز أهم الطرق والوسائل المستعملة، نوع الاختبارات.

نشير أن الخطة السنوية ينتج عنها دورة تدريبية متوسطة (Mesocycle) وهذا الأخير

يكون مصدر لإنجاز دورة تدريبية صغيرة (Microcycle) والذي بدوره ينتج عنه وحدة تدريبية. (plan opérationnel)