

## الخطة السنوية :

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

وان الغرض من الخطة السنوية هو بناء وتطوير وتثبيت افضل اداء رياضي والتي هي افضل حالة بدنية ومهارية وخطوية ونفسية ووظيفية يصل اليها الرياضي من خلال العمل العلمي المتواصل في التدريب خلال السنة التدريبية ، 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 تستهدف تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة 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 .

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحدد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

يلي ذلك التخطيط لعملية التدريب السنوي التي يجب ان تشمل على المكونات التالية :

1. تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة .
2. وضع خطط خاصة لتطوير اهم الواجبات الاساسية .
3. وضع خطة المنافسات الرياضية .

### **1- تخطيط فترات التدريب السنوية :**

يستلزم الامر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة الى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للاهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها .

وتقسيم خطة التدريب السنوية الى فترات يهدف اساسا الى محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى اقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من العام ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك .

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

1. الفترة الاعدادية .
2. فترة المنافسات .
3. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

### المرحلة الاعدادية (الفترة الاعدادية) :

تعد الفترة الاولى من السنة التدريبية حيث تهدف الى العمل على تكوين مستوى الرياضي للاعب على اساس متين أي وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية وتتوقف الفترة التدريبية لهذه المرحلة على نوع التخصص والعمر ويمكن 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 :

1. الاعداد البدني العام :

تتمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

2. الاعدادي المهاري :

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

3. الاعداد الخلقى والارادي :

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

1. الاهتمام بشكل بسيط بالخطة للعبة .

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 :

1. الاعداد البدني الخاص :

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

2. الاعداد المهاري :

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

3. الاعداد الخططي :

اكتساب واتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة .

4. العداد الخلقي والارادي :

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها

النجاح في المنافسات الرياضية .

5. الاشتراك في المنافسات :

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي

كاحدى وسائل التدريب الاخرى لاعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية

التالية .

ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعاً تخصصياً مباشراً بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس

ويمكن ان تطلق على هذه المرحلة مرحلة الاعداد الخاص .

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعدادية ارتباطا وثيقا بالخصائص المميزة لنوع النشاط

الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد

وبعض الخصائص الاخرى.

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 . وقياسا على ذلك لا تصبح

الفترة الاعدادية في حكم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد الى ما يقرب من

اقصى درجة لمستواه .

1. فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد ، وذلك بهيئة

مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى

اقصى ما يمكن.

ويميل البعض الى اطلاق مصطلح ( الفترة الاساسية ) على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد ان هذه التسمية

يجانبها الصواب . وفي الواقع اذا حاولنا ان نميز الفترة الاساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة

السنوية فاننا نجد ان الفترة الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة .

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالاضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الاعدادية والعمل على تطبيقه ، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلفية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطئية والصفات البدنية .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالاضافة الى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها . وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ومن الاهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام اقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من الانواع النشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى .

### 3. الفترة الانتقالية : (فترة الراحة الايجابية ) :

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة. ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي يحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الا تزيد هذه الفترة عن 4 - 6 اسابيع . وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . اما اذا حدث - لسبب ما - ام قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية .