

الفصل الثاني والعشرون

الخطط السنوية

مقدمة

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومعددة .

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية : الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد .

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

يلي ذلك التخطيط لعملية التدريب السنوية التي يجب أن تشمل على المكونات التالية :

١ - تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة .

- ١- وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية .
- ٣- وضع خطة المنافسات الرياضية .

١ - تخطيط فترات التدريب السنوية

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

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

وتتقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

- ١- الفترة الإعدادية .
- ٢- فترة المنافسات .
- ٣- الفترة الانتقالية (فترة الراحة الإيجابية) .

وتحدد هذه الفترات - بطبيعة الحال - على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات التي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة .
 مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات . فالفترة الأولى ، وهي الفترة الإعدادية ، تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه . والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة . والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، أو فترة الراحة الإيجابية ، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة .

١ - الفترة الإعدادية :

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الراجبات والأهداف المعينة ، وفي حالة تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين يصبح ما يلي أهم أهداف كل مرحلة .

(أ) المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة إلى العمل على تكوين مستوى الفرد على أساس متين .
وتتكون أهم محتوياتها من :

١ - الإعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

٢ - الإعداد المهاري :

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

٣ - الإعداد الخلقى والإرادي :

تربية الصفات والسمات الخلقية والإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

(ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة ، إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية أهم محتويات التدريب لهذه المرحلة :

١ - الإعداد البدني الخاص :

يحتل الإعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ، ويقبل بالتالي حجم الإعداد البدني العام .

٢- الإعداد المهارى :

محاولة الإقناع العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها :

٣- الإعداد الحططى :

اكتساب وإتقان القدرات والمهارات الحططية المختلفة :

٤- الإعداد الحلقى والإرادى :

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والحلقية الخاصة التى يتطلبها النجاح فى المنافسات الرياضية .

٥- الاشتراك فى المنافسات :

تحتل المنافسات فى هذه المرحلة طابعاً تدريجياً وتجريبياً وتأخذ مكانها فى البرنامج التدريبى كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة فى غضون الفترة التدريبية التالية .

ويلاحظ أن هذه المرحلة تأخذ طابعاً تخصيصياً مباشراً بالنسبة لنوع النشاط الرياضى الممارس ويمكن أن تطلق على هذه المرحلة مرحلة الإعداد الخاص .

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

ويجب على المدرب أن يضع فى اعتباره محاولة الوصول بالفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه فى نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الإعدادية فى حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات . وقياساً على ذلك لا تصبح الفترة الإعدادية فى حكم الانتهاء إلا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه .

٢ - فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذى وصل إليه الفرد ، وذلك بهيئة مختلف الظروف التى تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن .

ويميل البعض إلى إطلاق مصطلح « الفترة الأساسية » على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد أن هذه التسمية بجانبها الصواب . وفي الواقع إذا حاولنا أن نميز الفترة الأساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فلنأنا نجد أن الفترة الإعدادية هي التى ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة . وبحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات ، بالإضافة إلى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة وأخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الإعدادية والعمل على تطبيقه ، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التى تلعب دوراً هاماً في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد - أى تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والحلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الحفظية والصفات البدنية .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التى اكتسبها الفرد وصيانتها .

وفي فترة المنافسات تصل درجة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الإيجابية للفرد ، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التى لا يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، إذ أن ذلك هو الذى يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من أنواع

الأنشطة الرياضية طبقاً للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وكذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقاً لبعض النواحي الأخرى .

٣ - الفترة الانتقالية : (فترة الراحة الإيجابية) :

الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الإيجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة .

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن ٤ - ٦ أسابيع .

وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان ولا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . أما إذا حدث - لسبب ما - أن قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية إلى فترتين يفصل بينهما بضعة أيام للراحة الإيجابية .

التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :

إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة .

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب إلى ثلاث فترات كما في شكل (١٥٧) يوجد نوع آخر من التقسيم يطلق عليه « التقسيم المزدوج » لفترات التدريب كما في شكل (١٥٨) . وقد تمكن « ماتيف »^(١) من

Marwejew. L.P. : Fragen des Aufbaus des sportlichen Trainings. Moskauer (١)

Städtische Konferenz des Trainers, Mos. kau, 1962.

(استفسارات عن تشكيل التدريب الرياضي) .

شكل (١٥٧)
التقسيم المادي للفترات التدريب

الفترة الاعطاءية	فترة المناقشات	الفترة الإحصائية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى

شكل (١٥٨)
التقسيم المزدوج للفترات التدريب

الفترة الاعطاءية	فترة المناقشات	الفترة الإحصائية		فترة المناقشات	الفترة الإحصائية	
		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية	المرحلة الأولى

إثبات أن التقسيم العادى لفترات التدريب يسهم بقلر كبير الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظراً لأن طول الفترة الإعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها .

ومن ناحية أخرى ينصح « ما تفييف » باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتطلب السرعة والقوة العظمى والتى لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسى .

٢ - التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية

يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية فى كل فترة من فترات التدريب . ومن أمثلة ذلك ما يلى :

(أ) خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشتمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل . . . إلخ (خطط الإعداد البدنى العام والخاص) .

(ب) خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية ، (خطط الإعداد المهارى) •

(ج) خطط خاصة لإتقان القدرات الحطوية (خطط الإعداد الحطوى) .

(د) خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظرى) .

(هـ) خطط خاصة لتطوير السمات الحلقية والإرادية ، (خطط الإعداد التربوى النفسى) .

ويراعى فى الخطط السالفة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية اللازمة ودرجة الحمل المستخدمة .

والشكل (١٥٩) ، والشكل (١٦٠) يوضحان بعض النماذج لكيفية توزيع أهم الواجبات الأساسية على فترات التدريب المختلفة .

نموذج لتخطيط التدريب لتنمية القوة العضلية :

فيما يلي نعرض مثالاً لكيفية تخطيط التدريب لتنمية القوة العضلية كنموذج يمكن تعميمه بالنسبة للتخطيط لتطوير وتنمية أهم الواجبات الأساسية السابق ذكرها. ولضمان التخطيط الصحيح لعمليات التدريب لتنمية القوة العضلية يجب على المدرب الرياضى مراعاة النقاط الهامة التالية :

- ١ - تحليل القوة العضلية .
- ٢ - اختيار التمرينات المناسبة .
- ٣ - اختيار الطريقة المناسبة للتدريب .
- ٤ - تحديد حجم التدريب .

١ - تحليل القوة العضلية :

يتأسس التخطيط الصحيح لعملية التدريب لتنمية القوة العضلية على التحليل الدقيق لحالة الأنواع الرئيسية للقوة العضلية (القوة العظمى . القوة المميزة بالسرعة : تحمل القوة) التى يتميز بها الفرد الرياضى . وكذلك على معرفة مقدار متوسط المستوى الذى ينبغي لأهم المجموعات العضلية من الوصول إليه طبقاً لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد .

ويجب علينا فى هذا المجال عدم إغفال مراعاة الخصائص الفردية للفرد الرياضى من حيث وزن الجسم والطول ، وعلاقات وروافع جسم الإنسان

فترة المنافسات		الفترة الإعدادية			رقم	أهم الواجبات
المرحلة ٢	المرحلة ١	المرحلة ٣	المرحلة ٢	المرحلة ١		
					١	تنمية القوة : - القوة القصوى
						- القوة المميزة بالسرعة
						- تحمل القوة
					٢	تنمية التحمل : - التحمل العام
						- تحمل السرعة
						- تحمل العدو
					٣	تنمية السرعة : - سرعة رد الفعل
						- سرعة العدو
					٤	تنمية المرونة :
					٥	تنمية الرشاقة :
					٦	تعليم وإتقان : المهارات الحركية
					٧	تعليم وإتقان : القدرات الحفظية
...	٨	... إلخ

(شكل ١٥٩)

فترة المنافسات							الفترة الإعدادية				ملاحظات التدرج		
الفترة الافتتاحية	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيو			
مايو	أبريل											الإعداد التدرجي والتفسي	١
												الإعداد المبدئي العام	٢
												الإعداد المبدئي الخاص	٣
												(أ) تطوير التفرقة	
												(ب) تطوير السرعة	
												(ج) تطوير التحمل	
												(د) تطوير الرشاقة	
												(هـ) تطوير المهاري	٤
												الإعداد التعملي	٥
												الإعداد النظري بالنسبة للمبارف والمبارفات	٦
												الراحة الإيجابية	٧

(شكل ١٦٠)

بعضها البعض الآخر وغير ذلك من مختلف الخصائص . وعلى ضوء ذلك كله يمكن معرفة نواحي القوة والضعف بالنسبة للفرد الرياضى والتي على أساسها يتمكن المدرب من تحديد أهم الأهداف والواجبات التى يسعى إليها فى غضون عمليات التدريب التالية .

٢ - اختيار التمرينات المناسبة :

يجب أن يكون فى متناول كل مدرب بعض المراجع (كتيبات أو كراسة للتمرينات) تحتوى على مجموعة منتقاة من التمرينات ذات الأهمية بالنسبة لتأثيرها على أهم المجموعات العضلية لجسم الفرد . وكذلك بالنسبة لعاملى التقوية العامة والخاصة .

ويجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وموالاته تكرارها لمدة معينة (٢ - ٤ أسابيع) دون تغييرها لضمان اكتساب الأفراد المواءمة والتكيف عن طريق كثرة التكرار . وفى حالة كثرة عدد ساعات التدريب فى الأسبوع الواحد يمكن للمدرب تحضير أكثر من مجموعة للتمرينات تتميز بالتنوع . فعلى سبيل المثال قد تكون هناك مجموعة من التمرينات باستخدام الأثقال وأخرى باستخدام مقاومة جسم الفرد أو الزميل . . . الخ .

ويجب مراعاة تكرار مجموعة التمرينات الواحدة بالنسبة للاعبى المستويات العالية مرتين على الأقل أسبوعياً . وعلى المدرب مراعاة علاقة تمرينات التقوية العامة بالنسبة لتمرينات التقوية الخاصة فى غضون الفترات التدريبية المختلفة :

وينصح « جندلاخ » بالتقسيم التالى لتمرينات التقوية العامة والخاصة لأعضلات بالنسبة للمستويات الرياضية العالية فى غضون الفترات التدريبية المختلفة :

أنواع تمارينات القوة العضلية		نوع الفترة التدريبية
الخاصة	العامة	
—	% ١٠٠	١ - الفترة الانتقالية
		٢ - الفترة الإعدادية
% ٧٠	% ٣٠	(أ) المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية
% ٨٠	% ٢٠	(ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية
% ٩٠	% ١٠	(ج) المرحلة الثالثة من الفترة الإعدادية
% ٩٠	% ١٠	٣ - فترة المنافسات
حوالي % ٨٠	حوالي % ٢٠	المتوسط السنوي

أما بالنسبة للأفراد الناشئين أو المبتدئين فينصح « هاره » بالتقسيم التالي لتمارينات التقوية العامة والخاصة في غضون الفترات التدريبية المختلفة :

أنواع تمارينات القوة العضلية		نوع الفترة التدريبية
الخاصة	العامة	
—	% ١٠٠	١ - الفترة الانتقالية
		٢ - الفترة الإعدادية
% ٣٠	% ٧٠	(أ) المرحلة الأولى للفترة الإعدادية
% ٥٠	% ٥٠	(ب) المرحلة الثانية للفترة الإعدادية
% ٦٠	% ٤٠	(ج) المرحلة الثالثة للفترة الإعدادية
% ٧٠	% ٣٠	٣ - فترة المنافسات
حوالي % ٥٥	حوالي % ٤٥	المتوسط السنوي

٣ - اختيار الطريقة المناسبة للتدريب :

بعد الانتهاء من عمليات التحليل لحالة الفرد بالنسبة لأنواع الرئيسية للقوة العضلية . والاستقرار على اختيار التمرينات اللازمة ينبغي على المدرب بعد ذلك تحديد الطريقة المناسبة للتدريب التي سوف يستعملها في تدريب المجموعات العضلية المختلفة . وكذلك تحديد عدد الساعات اللازمة للتدريب على الأنواع المختلفة للقوة العضلية في مختلف الفترات والمراحل التدريبية .

فعلى سبيل المثال يمكن للأفراد الذين يتخصصون في أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة من استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على تنمية القوة العظمى للعضلات وذلك في غضون المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية حتى يمكنهم الاستفادة الكاملة فيما بعد عند استخدامهم الدائم لطرق التدريب التي تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة وحتى لا يتأثر مستوى الفرد في حالة افتقاره للقوة العظمى . كما يمكن للمدرب أن يقوم في وقت واحد باستخدام أكثر من طريقة للتدريب . فعلى سبيل يمكن استخدام طريقة التدريب لتنمية القوة العظمى وذلك لتدريب عضلات الذراع التي تتميز بافتقارها إلى القوة بالنسبة لرامي القرص - وفي نفس الوقت تستخدم طريقة التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق التي تتميز بالقوة .

ويجب ملاحظة أن اختيار طريقة التدريب ترتبط باختيار شدة الحمل اللازمة لكل تمرين . والتي تتناسب لكل فرد . فعلى سبيل المثال يجب تحديد مقدار الثقل في تمرينات الأثقال ، أو شدة التمرينات التي تؤدي بدون أدوات ، أو مقدار الارتفاع بالنسبة للوثبة أو مقدار المسافة للرمية . . . إلخ ، إذ أن ذلك كله هو الذي يحدد شدة الحمل في غضون عمليات التدريب المختلفة .

٤ - تحديد حجم التدريب :

يستلزم الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب لتنمية القوة العضلية ، ضرورة العمل على تحديد حجم التدريب المناسب . وتعتبر عدد المرات التدريبية التي يمارسها الفرد الرياضي من أهم العوامل التي تحدد مقدار حجم التدريب على القوة العضلية .

ويجب مراعاة بعض العوامل الهامة التي ترتبط بعامل حجم التدريب والتي من أهمها :

١ - لا يستطيع الفرد ممارسة التدريب يومياً في حالة استخدام الحمل الأقصى لمستوى الفرد ، أو يقل عن ذلك قليلاً ، وخصوصاً عند استخدام مختلف التمرينات التي تعمل على إشراك مجموعات عضلية كبيرة . إذ ينبغي أن يكون هناك فترة للراحة بعد كل تدريب من هذا النوع (يوم أو أكثر) .

أما في حالة التدريب باستخدام حمل متوسط بحيث يتناول التأثير على عضلات مغايرة ، ففي هذه الحالة يمكن ممارسة التدريب يومياً .

٢ - تلعب عدد مرات التكرار وفترة الراحة بين كل تمرين وآخر . وذلك في غضون الوحدة التدريبية . دوراً هاماً بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب . ويعتمد بالنسبة للوحدة التدريبية التي تنتم بكثرة التكرار وانعدام أو قصر فترة الراحة بين كل تمرين وآخر ، أن يعقبها يوماً أو أكثر للراحة . وعموماً يرتبط ذلك بمقدار شدة الحمل المستخدم .

٣ - يجب أن يتناسب حجم التدريب طبقاً للحالة التدريبية التي يتميز بها الفرد وبصفة خاصة بالنسبة لقدرته على سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود العضلي .

٤ - كما أن الخصائص المميزة للبرنامج التدريبي الموضوع يؤثر بدرجة كبيرة على مقدار حجم التدريب فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب بتشكيل برنامج التدريب بطريقة معينة بحيث تعمل كل وحدة تدريبية على إشراك مجموعات

عضلية مغايرة للمجموعات التي سبق تدريبها ، ففي هذه الحالة يمكن للفرد مزاولته التدريب لتنمية القوة العضلية لعدد كبير من المرات .

٥ - ينبغي أن يتناسب حجم التدريب لتنمية القوة العضلية مع الهدف العام للفترة التدريبية . ففي معظم الأحيان نجد أن حجم التدريب لتنمية القوة العضلية في الفترة الإعدادية يزيد كثيراً عن فترة المنافسات وذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفات التحمل أو السرعة بصفة خاصة .

٣ - تخطيط المنافسات الرياضية

إن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ، ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها . فالمنافسات الرياضية هي الهدف النهائي الذي يرمى إليه التدريب الرياضي ، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي للفرد .

والمنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضي في أنها تجر الفرد على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة الذي يتميز بشدته وارتقائه .

ويجب علينا ملاحظة أنه في أثناء عمليات التدريب الرياضي لا يتأني لنا إلا خلق بعض المواقف التنافسية التي تشبه بعض مواقف المنافسات الرياضية . فالتفكير والسلوك الخططي الصحيح (كمحاولة التغلب على المنافس وخداعه وتوزيع الجهد والتوقيت الصحيح وحسن اختيار القيام بمهارة حركية وغير ذلك) ، بالإضافة إلى اكتساب الخبرات الانفعالية المختلفة والتحكم في التوترات الداخلية ، لا يتسنى للفرد تعلمه إلا في المنافسات الرياضية^(١) وعلى ذلك تسهم ،

(١) د . محمد حسن علاوي : علم النفس في التدريب الرياضي . دار المعارف ١٩٦٩ ص ٨٠ .

المنافسات الرياضية بجانب العمليات المختلفة للتدريب الرياضى بنصيب وافر فى الارتقاء بالمستوى الرياضى للفرد .

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار ضرورة اشتراك الفرد فى عدد كبير من المنافسات الرياضية المتنوعة التى يختلف فيها قدرة المتنافسين ومستوياتهم . فالإقتصار على الاشتراك مع منافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجارمة لسلوك الأفراد وتكرار هذا السلوك الجارم فى كل منافسة دون تغيير يذكر . وعلى ذلك يحسن العناية بكثرة الاشتراك مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب سرعة التكيف والملائمة للمواقف المتغيرة .

أنواع المنافسات الرياضية :

يجب علينا أن نفرق بين نوعين رئيسيين من المنافسات الرياضية هما :

(أ) المنافسات الرياضية الرئيسية .

(ب) المنافسات الرياضية التجريبية .

فالمنافسات الرياضية الرئيسية هى تلك المنافسات الهامة التى يتحتم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج (كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أو الدولية أو الأولمبية . للخ) .

أما المنافسات التجريبية فتهدف إلى الأعداد المنظم المقتن للمنافسات الهامة . ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح يميز تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية فى الفترة التى تجرى فيها المنافسة التجريبية .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التى تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها كما يلى :

١ - التعود على المواقف المختلفة التى تحدث فى غضون المنافسات الرياضية .

٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة .

٣- اختبار المهارات الحركية المختلفة .

٤ - الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة .

٥ التعمود على مكان معين للمنافسة .

٦ - تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح .

ويجب مراعاة أنه في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة للنجاح في تحقيق الهدف المقصود .

ويجب العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية في غضون الفترة الإعدادية للخطة السنوية لضمان التدرج المنظم لمستوى الفرد وضرورة اختيار المنافسات التي تؤدي لمحاولة تحقيق هذا الهدف .

تقسيم فترات المنافسات الرياضية :

يحسن مراعاة اتساق خطة المنافسات مع خطة التدريب بحيث يصبحان كوحدة واحدة . ويتأسس تخطيط كل من المنافسات والتدريب على معرفة الوقت المحدد للمنافسات الرئيسية (كبطولات الجمهورية مثلا) الذي يحسن أن يتم في وقت مبكر بحيث يسمح بتحديد الفترات المختلفة واختيار مواعيد المنافسات التجريبية . ومن ناحية أخرى يسهم ذلك في حسن تخطيط حمل المنافسات والتدريب في غضون فترة المنافسات لضمان وصول الفرد إلى أعلى مستواه الرياضي في الوقت المحدد لهذه المنافسات الرئيسية .

ويحسن التدرج في زيادة عدد ومستوى صعوبة المنافسات من عام لآخر مع ملاحظة أن الزيادة الكبيرة في عدد المنافسات الرياضية قد يكون على حساب عمليات التدريب الرياضي التي تهدف لتطوير المستوى الرياضي تطوراً منظماً . وكلما ارتفع المستوى الرياضي كلما زادت الحاجة إلى الإكثار من عدد المنافسات الرياضية التي تكون بمثابة وسيلة أساسية لزيادة التقدم بالمستوى . فعلى سبيل المثال اشترك « بروميل » الروسي بطل العالم للوثب العالي في حوالي

٣٣ منافسة في غضون عام ١٩٦٢ . كما اشترك بعض لاعبي البرازيل لكرة القدم في حوالي ١٠٠ منافسة في العام^(١) .

تخطيط الاعااد المباشر للمنافسات الهامة :

يهدف الإعداد المباشر للمنافسات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية والتخطيطية . والبدنية . والنفسية) ، والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي للفرد إلى أقصاه أو محاولة تثبيته ، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة .

كما يحتوي الإعداد المباشر للمنافسات الهامة على تهيئة الفرد لإمكان حسن توقع ومجاهاة جميع احتمالات المنافسة . ومن أهم النقاط التي ترتبط بذلك يمكن ذكر ما يلي^(٢) .

١ - يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بتلك الخصائص ومحاولة تطبيق بعض النواحي المهارية والتخطيطية المعينة .

٢ - محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان والمكان وطول الفترة التي تستغرقها المنافسات التجريبية تحت نطاق تلك العوامل والظروف المختلفة .

٣ - ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي تجرى بمقتضاها المنافسة والخصائص المميزة لها كاستخدام إشارات البدء في السباحة ولعاب القوى وكذلك نواحي احتساب الأخطاء في كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة القدم وغيرها .

٤ - استخدام مختلف الأدوات والأجهزة التي سوف يجرى استخدامها

Haarc, D. : a.a. O. S. 188.

(١)

(٢) نفس المرجع السابق ص ١٨٩ .

في المنافسات كالكرات والملابس والأدوات المختلفة التي سوف يستخدمها الفرد في غضون المنافسة .

٥ - التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المناقشة أو في أماكن تماثلها (كحمامات السباحة أو الملاعب الخضراء أو الرملية أو الصالات وكذلك نوع تخطيط الملاعب وحجم الملاعب ونواحي الإضاءة وغير ذلك) .

٦ - مراعاة التقسيم اليومي بصورة تسمح بأن يكون الفرد في أحسن حالات الاستعداد في الموعد المحدد للمنافسة في غضون اليوم الواحد ويجب مراعاة ذلك في غضون تقسيم الوقت اليومي في فترة الإعداد لتلك المنافسات الهامة .

٧ - التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار أو في الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح . . إلخ .

تخطيط الحمل في فترة الإعداد المباشر للمنافسات الهامة :

يجب أن تستغرق فترة الإعداد المباشر للمنافسات الهامة حوالي ٤ - ٦ أسابيع . ويجب العناية بحسن تخطيط الحمل في هذه الفترة نظراً لأن الأفراد يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية جيدة . وحدث أى خطأ في تخطيط الحمل يصعب إصلاحه وعلاجه .

وقبل القيام بتخطيط الحمل يجب الاهتمام بتحليل الحالة التدريبية للفرد ومعرفة مقدار الحمل الحالي . وتحديد عما إذا كان من المستحسن زيادة التقدم بالمستوى أو يكتفى بمحاولة الاحتفاظ بمقدار المستوى الذي وصل إليه الفرد ومحاولة تثبيته مع مراعاة التأكد من وجود بعض المدخرات الاحتياطية لدى الفرد التي يمكن استخدامها لمحاولة التقدم بالحمل .

وعموماً يجدر بالمدرّب مراعاة تخطيط الحمل بطريقة فردية (أى مراعاة تخطيط الحمل بما يتناسب مع كل فرد) وذلك في الأسابيع الأخيرة ويمكن أما استخدام أقصى حمل العمل على زيادة المستوى . أو التدريب باستخدام الحمل المتوسط أو المنخفض لضمان الاحتفاظ بالمستوى كما هو .

الخطط الجزئية (الفترية)

الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى ٤ أسابيع (شهر) ، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي :

ويحتوى هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ، ودورة الحمل الفترية) ، وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية (الفترية) موادها المختلفة من الخطة السنوية .

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقويم والمتابعة .