**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**قسم الدراسات العليا / الدكتوراه**

**الخطة السنوية**

**تقرير**

**مقدم من قبل طالبة الدكتوراه**

**عفراء فوزي**

**وهو جزء من متطلبات مادة تخطيط التدريب الرياضي**

**إلى**

**أ.د. فائزة عبد الجبار أحمد**

**2020م 1442هـ**

مقدمة

 تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة.

 وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

 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 تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

يلي ذلك التخطط 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 للأهداف 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) .

وتتحدد 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 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 .

1. 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 :

1. الاعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة

1. الاعدادي المهاري :

توسيع رقعة المهارت الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقان المها ا رت الحركية المختلفة .

1. الاعداد الخلقي والا ا ردي :

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

ويراعي 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 .

1. الاعداد المهاري :

محاولة اتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

1. الاعداد الخططي :

اكتساب واتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة .

1. الاعداد الخلقي والارادي :

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية .

1. الاشتراك في المنافسات :

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الاخرى لأعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية .

 ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعاً تخصيصياً مباشرا 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 وببعض 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 .

2- فترة المنافسات :

 تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد ، وذلك بتهيئة 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 فأننا نجد ان الفترة الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة . ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالإضافة 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 يأتي ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دوراً هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، أي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والصفات البدنية. وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة 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 بأمكان 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 انواع الانشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى .

1. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية ):

الفترة الانتقالية تشكل فترة 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 بحمل 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 .

**التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :**

ان كل انواع الانشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة . فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب الى ثلاث فترات كما في شكل(1) يوجد نوع اخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب كما في شكل(2) . وقد تمكن (ماتفيف)([[1]](#footnote-1)) من اثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الافراد الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظراً لان طول الفترة الاعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها . ومن ناحية اخرى ينصح (ماتفيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة اعدادية- فترة منافسات– فترة اعدادية – فترة منافسات – فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي .

 شكل (1) التقسيم العادي لفترات التدريب

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفترة الاعدادية** | **فترة المنافسات** | **الفترة الانتقالية** |
| المرحلة الاولى | المرحلة الثانية |  |  |

 شكل(2) التقسيم المزدوج لفترات التدريب

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفترة الاعدادية** | **فترة المنافسات** | **الفترة الاعدادية**  | **فترة المنافسات** | **الفترة الانتقالية** |
| المرحلة الاولى | المرحلة الثانية |  | المرحلة الاولى | المرحلة الثانية |  |  |

**المصادر:**

) Matwejew . L. P. : Fragen des Aufbaus des sportlichen Training. Moskauer Stadtische Konferenz des

Trainers , Mos. Kau, 1962

1. حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006، ص109.
1. ) Matwejew . L. P. : Fragen des Aufbaus des sportlichen Training. Moskauer Stadtische Konferenz des

Trainers , Mos. Kau, 1962.

)استفسارات عن تشكيل التدريب الرياضي( [↑](#footnote-ref-1)