

محاضرة رقم: 08 خطة التدريب سنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية إحدى حلقات خطة الإعداد طويل المدى، ويرجع السبب في ذلك إلى زيادة عدد المنافسات التي يشترك فيها الرياضي على مدار السنة الواحدة ولم يعد التركيز على بطولة واحدة في السنة وأصبح المدرب مسؤولاً عن إعداد الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات على مدار السنة الواحدة ومن هذا المنطلق أصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية ينتهي بإحدى البطولات وأصبح هناك الخطة السنوية ذات الموسم الواحد والسنة ذات الموسمين حتى إلى خمسة مواسم، حيث أصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية، يمكن ذكرها:

1- الخطة السنوية ذات الموسم الواحد.

حيث تقسم السنة الواحدة على موسم واحد إلى إن مثل هذا التقسيم لا يجعل الرياضي جاهزاً لتحقيق أعلى مستوى له مرة واحدة خلال السنة كلها وقد ثبت فشل هذا التقسيم وأصبح لا يمكن أن يجاري عدد البطولات المقامة في السنة.

2- الخطة السنوية ذات الموسمين.

يصلح هذا التقسيم في الأنشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين مثل الموسم الصيفي والموسم الشتوي.

3- الخطة السنوية ذات ثلاث مواسم.

ومع تطور زيادة عدد البطولات خلال السنة الواحدة تم تطور تقسيم السنة إلى ثلاث مواسم تدريبية بحيث يستطيع الرياضي أن يحقق أعلى النتائج ثلاث مرات في السنة الواحدة وفي مثل هذا التقسيم يمكن أن يحتوي كل موسم على عشرين أسبوعاً على الأقل بحيث تتراوح الفترة الواحدة من فترات الموسم ما بين 6-12 أسبوعاً.

4- الخطة السنوية ذات الأربع مواسم.

تقسم السنة التدريبية في هذه الخطة إلى أربعة مواسم ينتهي كل موسم منه بالمشاركة في إحدى البطولات الهامة

5- الخطة السنوية ذات الخمس مواسم.

تعتمد هذه الخطة إلى تقسيم السنة إلى خمس مواسم تدريبية يتراوح كل منها ما بين 8-12 أسبوعاً وينتهي بفترة منافسة عادة ما تستمر 1-3 أسابيع وتكون كل موسم تدريبي من خمس دورات تدريبية متوسطة وتتكون المتوسط من دورتين صغيرى كل دورة تستمر أسبوعاً واحداً و بذلك يمكن أن يتكون الموسم التدريبي من عشرة أسابيع

مكونات الموسم التدريبي

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسات والتي تنتهي بمشاركة اللاعب في البطولة المستهدفة التي يستعد لها ثم بعد ذلك توجد فترة انتقالية بهدف تخلص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة والأحمال التدريبية خلال مراحل وفترات الموسم السابق وبهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد.

فترة الإعداد العام

تهدف هذه الفترة أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يبنى عليه الإعداد الخاص ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأحمال حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم فمن الممكن إن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ولكن دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي.

فترة الإعداد الخاص

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة، كما تشمل أيضاً تمارينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي، ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، ويتم ذلك باتجاهين أحدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني، والآخر بتحسين الأداء في اتجاه الاقتصادية في الجهد، ويتم توزيع تمارينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة إلا أن هذا لا يعني انخفاض التمارينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى.

ويستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة ويراعي انه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة.

فترة المنافسات:

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة ومن أهداف فترة المنافسة:

- 1- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بذلك المستوى.
- 2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.
- 3- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري و الخططي.
- 4- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

الفترة الانتقالية:

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى ومن واجباتها الرئيسية إن يمنح اللاعبين راحة إيجابية بعد بذل مجهود بدني ونفسي كبير ومنها تعطى فرصة للاستشفاء من الجهد الذي بذل خلال الدورة السنوية وكذلك الاحتفاظ بمستوى مقبول من الإعداد والتهيؤ للدورة التدريبية الجديدة وهي أما أن تكون راحة غير كاملة تستمر من (4-6) أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة استراحة تستخدم فيها وسائل الإعداد العام والخاص ولكن بنسب قليلة، حيث يجب إعطاء أنشطة رياضية مختلفة ما عدا النشاط التخصصي وان كان البعض يفضل أيضا أن يكون هناك نشاط في اللعبة التخصصية ولكن لا يزيد عن 20% من مجموع الحمل الأسبوعي، ويفضل أيضا استخدام جرعات تدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ثلاث مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم.

ويمكن إيجاز أهداف الفترة الانتقالية بالنقاط التالية:

- 1- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- 2- المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.
- 3- التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.
- 4- التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير تقليدية.