



## الفصل الخامس

أهمية تخطيط البرنامج التدريبي



مامن شك أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لابد وان يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعة مسبقا، وبمعنى اخر يجب ان توضع خطة وتنظيم متكامل يراعى فية كافة الجوانب والظروف المحيطة بهذا العمل، وعلى ان هذه الخطة لابد وان تبنى على برنامج زمنى محكم وملزم فى آن واحد .

وحتى يكتب النجاح لهذه الخطة يجب ان يسبقها تقدير شامل للموقف، وهو ما يطلق عليه علم الادرة ((دراسة الجدوى)). .

من هنا فأن المدرب الجيد الطموح الذى يرغب فى ان يخوض فريقة موسما ناجحا موفقا بأذن اللة، عليه ان يبدأ هذه الدراسة فى وقت مبكر قبل الموسم المباريات بوقت كافيا، حيث يتم ذلك على الارجح خلال موسم الراحة السلبية عقب موسم المباريات الرسمية، اى قبل بدأ الموسم التدريبى بوقت مناسب . (19:1)

### **تخطيط التدريب فى كرة السلة :**

يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً فى عملية التدريب الرياضى، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف او اكثر يضعها المدرب ويسعى للوصول الية بالطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية ) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الاداء أثناء المباريات.

وفى كرة السلة يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية فى نهاية فترة الاعداد (العام، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب فى كرة السلة لايتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل...الخ، بل يعتمد ايضا على قدرته فى اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخططى داخل الفريق، بلاضافة الى الخطط الفردية، وايضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، وقوة الارادة، والكفاح.....الخ. (3:95)

فعند التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة الى عدد من الفترات التى تختلف وتتباين بالنسبة للاهداف والوجبات التى تسعى الى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها . فالهدف من تقسيم الموسم التدريبى لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق الىحالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) فى نهاية فترات الاعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج.(3:95)

وتتقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

1- فترة الاعداد preparation.

2- فترة المباريات competition .

3- فترة الانتقال transition.

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها، واهدافها، ومحتويات كل منها، وتخطيط الاحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة الى مراحل

تدريبية تحتوى كل مرحلة منها على عدة اسابيع ، كما ينقسم الاسبوع الواحد الى عدة جرعات تدريبية .

فتخطيط التدريب السنوى عملية ليست سهلة ، حيث تتطلب من المدرب عند تخطيطه لبرامها اختيار وتحديد الثقل النسبى للمكونات الخاصة لكل فترة من فترات الموم التدريبى فى الشكل الامثل ، كذلك اختيار امثل الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات اثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالى لكل مندورات التدريب سواء صغيرة او متوسطة او الكبيرة دخل مراحل وفترات الموسم الرياضى ، وذلك بهدف وصول اللاعب الى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية ) وقبل ان نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضى من حيث استمرارها واهدافها ومحتويات كل منها والاحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التى يهدف المدرب الى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج.(1:96)

### **مفهوم الفورمة الرياضية:**

ان هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب الثانوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق ككل الى الاداء المثالى اثناء المباريات لتحقيق افضل النتائج ، وهذا لن يتحقق الا اذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق الى حالة الفورمة الرياضية . ويجب الا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على انها الحالة التدريبية العالية التى يجب على اللاعب الوصول اليها ، على الرغم من ان الحالة التدريبية العالية فى حد ذاتها ضرورية واسباسية لتحقيق الفورمة الرياضية الا انها ليست كافية لتحقيق الاداء المثالى خاصة خلال المباريات ، فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التى

يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالٍ وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الأعداد الخاص بها ، وعلى ذلك يظهر بوضوح ان الفورمة الرياضية تتكون من:

- حالة اللاعب البدنية .
- حالة اللاعب المهارية.
- حالة اللاعب التخطيطية .
- حالة اللاعب الذهنية.
- حالة اللاعب النفسية الإرادية.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية الممتازة .

ويحتاج اللاعب لكي يصل الى الفورمة الرياضية ان يخضع لنظام تدريبي مخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس ، فالتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولا يتوقف طالما ان التدريب اليومي الاسبوعي والسنوي يبروفقا لتخطيط سليم .

ووصول اللاعب (او لاعبي الفريق) للفورمة الرياضية لة قواعد الاساسية التي تحد في ثلاث مراحل اساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الراضى وهى (3:97)

مراحل تطور الفورمة الرياضية وفترات التدريب اثناء الموسم الرياضي السنوى:

المرحلة الاولى : مرحلة تطور الحالة التدريبية (مرحلة الإعداد)

مرحلة الاعداد البدنى تهدف هذه اساسا وفى البداية الى تطوير الاسس التى تبنى عليها الفورمة الرياضية الى الارتفاع بمستوى الامكانيات للأجهزة الوظيفية الرياضى بصورة جوهرية كما يوضح سيد عبد المقصود بانه يتم تطوير كل صفة منة هذه الصفات الى الدرجة التى تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تطوير الصفات البدنية الاساسية القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدنى اثناء المرحلة الاولى هى توجيه هذا الاعداد الى زيادة الامكانيات الوظيفية للاعضاء الداخلية التى تسهم بصورة مباشرة او غير مباشرة فى ارتفاع المستوى .

ومن اهداف المرحلة الاولى منة هذه الفترة هو استغلال الارتباطات الايجابية بين التغيرات التى تحدث نتيجة التكيف (انتقال اثر التدريب الايجابى ) الناتج عن اتخدام تمارينات التطوير العام وكذا الاحمال التى تهدف الى التطوير مستوى القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس

ومن اهم واجبات الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه المرحلة ان يتم تطوير مستوى المهارات الخاصة بالنشاط من خلال التدريب على حركات تمهيدية مناسبة وكذا يتعلم بعض الحركات او المهارات التى يمكن فيما بعد تطويرها الى ان يتم الوصول بها الى احد المهارات الخاصة بالنشاط او التدريب على اجزاء من الاعداد المهارى او الخططى والتقدم بمستواها كما يجب ونضع فى الاعتبار انة لا يحدث تطابق بصفة دائمة بين المهارات الحركية والصفات البدنية اثناء عملية تحسين المستوى الرياضى ومع زيادة تطور الصفات البدنية يجب اعادة تشكيل المهارات .

ومن هاذا تعتبر المرحلى الاولى من فترة الاعداد فترة اعداد عام لكن يجب ملاحظة ان هاذا لايعكس كل الصفات الجوهرية لهذة المرحلة ولايعنى ابدا عدم وجود اعداد خاص اثناء هذة المرحلة بل يكون الدور الرئيسى فى هذة الفترة الاعداد البدنى العام اذا ما قورن بالاعداد الخاص .

وعند بداية فترة الاعداد يفضل استخدام الطرق التى تكون شدة متطلبات التدريب فيها اقل نسبيا وبذلك تسمح بتقدم التدريب الضرورى فالحمل فعلى سبيل المثال ينصح عند تطوير مستوى التحمل استخدام فى البداية الطرق الخاصة بالاداء المستمر للتمرينات ذات السرعة المنتظمة والمتغيرة وكذا تقرار اداء التمرينات بفترات راحة بينية طويلة بينما يقل اسستخدام الطرق التى يسمح فيها بفترات راحة قصيرة والتى يؤدى فيها الجزء الثانى من التدريب على اساس ارتفاع مستوى تغيرات فسيولوجية فالاعضاء الداخلية(التدريب الفترى)حيث يبدأ التوسع فى استخدام هذة الطرق عند منتصف فترة الاعداد. ويجب ملاحظة نفس الشىء اثناء فترة المنافسات .

وفى نطاق الاعداد البدنى يتخذ الاعداد الخاص الدور الرئيسى بينما يؤدى الاعداد العام اساسا للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التى تم التوصل اليها اثناء المرحلة الاولى وكذا الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير مستوى الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا ويحدث تغير فى وثائل التدريب وديناميكية الحمل .

كما تحدث تغيرات مشابهة فى مجال الاعدادين المهارى والخططى حيث يتم تركيز الاعداد المهارى على تطوير والاتقان الكامل للمهارة الخاصة المستخدمة فى المنافسة وفى نفس الوقت يتم التدريب على الاعداد الخططى .

ويزداد اثناء المرحلة الثانية نصيب الاعداد (الإرادى) الخاص والذي يهدف الى تهيئة الرياضى للتغلب على الصعوبات النفسية التى تنتظره عند الاشتراك فى المنافسات ومنه اهداف هذه المرحلة ايضا العمل على ايجاد علاقة وطيدة وخاصة ومبادلة بين الاعداد الفسيولوجى والمهارى والخططى والارادى .

وتزداد اهمية تمارينات المنافسات اثناء هذه المرحلة وكذا التمارينات المشابهه وعند نهاية فترة الاعداد تحتل هذه التمارينات مكانا هاما فى التدريب ويحدث تغير فى النسبة بينهما وبين التمارينات الخاصة ويزداد نصيب تمارينات المنافسات باستمرار وعند اداء تمارينات المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضى ولايمكن الاستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الاخرى وبالذات اثناء مرحلة البناء المباشرة للفورمة الرياضية

ولتطوير التحمل الخاص يزداد استخدام طرق التدريب الفترى بتقسيم تمارينات المنافسة إلى اجزاء صغيرة يتم بينها فترات الراحة ويؤدى كل جزء من هذه الاجزاء بدرجة شدة اعلى من درجة شدة المنافسة او متساوية معها فى الشدة وتكون فترات الراحة قصيرة على الدرجة التى تمحى معها التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الجزء السابق وحتى بداية الجزء التالى من العمل التدريبى ومن ناحية اخرى يجب مراعاة الحد من محتوى الاعداد العام اكثر من اللازم، اذ يؤدى ذلك الى الاخلال باسس الفورمة الرياضية التى تم خلقها اثناء المرحلة الاولى من فترة الاعداد .

وتميل ديناميكا الحمل اثناء هذه المرحلة الى الاقلا من حجم الحمل بوجة عام ومعاودة الارتفاع بالشدة على ان يتم ذلك بالتدرج وباستمرار خلال فترة زمنية طويلة وكافية وتتوقف الفترة التى يستغرقها الانخفاض فى الحجم على المستوى الذى وصل اليه اللاعب .

وفى نهاية هذه الفترة الشكل الخاص بالدورات الاسبوعية يكاد يشابة لما سوف يتم خلال المباريات الفعلية وان تكتمن المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا على ان يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الاخرى.(4:33)

## المرحلة الثانية: مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية (مرحلة المباريات)

ويوضح السيد عبد المقصود انه بعد الوصول للفورمة الرياضية يصبح الهدف الرئيسى للتدريب هو الحفاظ عليها طوال المدة التى تستغرق المنافسات ويهدف الاعداد البدنى اثناء فترة المنافسات الى الوصول بالرياضى الى اقصى مستوى للحالة التدريبية الخاصة وتسببت الحالة التدريبية العامة عند المستوى الذى وصلت اليه .

كما يهدف الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه الفترة الى تحسين الفورمة الخاصة بالنشاط الحركى الى اقصى درجة ممكنة مما يتطلب تثبيت القدرات والمهارات التى تم اكتسابها من قبل والارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وامكانية استخدامها تحت ظروف المنافسة المتغيرة ،والى بناء الدوافع الايجابية اللازمة لنوع النشاط الممارس وفى حالة المنافسات لفترة طويلة بحيث يجب تويج الاسس والصفات اللازمة للحفاظ على الفورمة الرياضية وملاحظة أن المراحل البيئية تتخذ بعض خصائص فترة الاعداد .

وتعتبر المنافسات اهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى اثناء فترة الفورمة الرياضية فمن المعروف ان المنافسات تتطادلب من الرياضى تهيئة كل قوامة ومقدرته الى اقصى قدر ممكن وتخلق ظروف المنافسات جوا فسيولوجيا وانفعاليا خاصا يؤدى الى تقوية الاثار الناتجة عن

التدريب وكذا تهيئة احتياطات الرياضى (الفسيوولوجية - النفسية - الخ ) مما يؤدي الى تنشيط الامكانيات الوظيفية للاجهزة الداخلية بدرجة عالية لايمكن التوصل اليها اطلاقا تحت ظروف التدريب وعلى ذلك فالمنافسات ليست اسلوب او وسيلة تستخدم على الوقوف على مستوى الرياضى ولكنها فى المقام الاول عاملا هاما من عوامل التقدم بالمستوى الرياضى واهم وسائل طرق التدريب واكثرها فاعلية.(4:34)

واثناء فترة المنافسات يزيد نصيب تمرينات المنافسة وذلك للزيادة الكبيرة التى تحدث فى حجم هذه التمرينات بالاضافة الى الاقلال البسيط الذى يحدث فى نصيب تمرينات التطوير العام.

والتمرينات الخاصة تظل كما هو عليه عند نهاية فترة الاعداد وبالنسبة لفترة المنافسات التى تستمر مدة طويلة يكون من الضرورى اضافة العديد من الاجزاء الى ديناميكية الحمل اى بعد فترة معينة من تسييت متطلبات التدريب اضافة زيادة جديدة فى حجم التمرينات الكلى مع خفض شدة التدريب النسبية لدرجة بسيطة ثم تعاود الاقلال من الحجم وزيادة الشدة من جديد .

واثناء المرحلة البينية لفترة المنافسات الطويلة يحدث تكرار لبعض خصائص ديناميكية حمل فترة الاعداد ولكن حدود بسيطة مع التركيز على الزيادة فى حجم التمرينات الخاصة لتوسيع اسس الفورمة الرياضية التى تم التوصل اليها اثناء المدة التى تستغرقها مرحلة الحفاظ عليها ومن الشروط الاساسية لاطالة فترة الاستعداد المثالى لدى الرياضى اثناء فترة المنافسات اتخاذ ديناميكية الحمل مسار على شكل الموجات.(4:34)

ويوضح حنفى محمود مختار ترتفع شدة الحمل خلال هذه الفترة مع ارتفاع شدة المباريات وتقل التمرينات البنائية العامة وتزداد التمرينات البنائية الخاصة والمنافسات وتعطى التمرينات البنائية العامة كتمرينات راحة ايجابية ومن المهم خلال هذه الفترة عدم اغفال التدريب المستمر لمكونات الحالة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة الخواغفال ذلك بترتيب عليا هبوط مستوى الاداء الرياضى للاعب .

وان اللاعب الذى لا يصل الى الفورمة الرياضية قبل بدء فترة المباريات مباشرة لا يستطيع ان يصل الى الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات كما وضع على البيك ان هناك بعض التدريبات مثل تدريبات التحمل العام وتدريبات تحمل القوة وهما من التدريبات التى يجب ان تؤدى بين المباريات .

إلان مثل هذه التدريبات يحتاج اللاعب بعدها الى وقت طويل للراحة قد يصل الى (خمسة أيام اذا كان الحمل أقصى ) حتى يتم تماما استعادة الاستشفاء منها ويظهر عند الاداء فى هذين الاتجاهين بمستوى عال فإذا ادى اللاعب المباراة قبل مرور الفترة اللازمة لاتمام استعادة الاستشفاء منها فأنة وبدون شك سوف يظهر بمستوى غير جيد من الاداء بصفة عامة واداء هذين الاتجاهين بصفة خاصة .(4:35)

ويوضح الجدول التالى (1) توزيع محتويات البرنامج فى اللوحدة الاسبوعية خلال مرحلة المسابقات .

## توزيع محتويات برنامج التدريب للوحدة الاسبوعية

### خلال مرحلة المسابقات

الجمعة مباراة	الخميس مباراة	الاربعاء تدريب	الثلاثاء تدريب	الاثنين تدريب	الاحد تدريب	السبت راحة
					اوصباحا فقط	استخدام السونا ❖
				❖	❖	دش ساخن والتدليك ❖
					اوصباحا فقط	❖ قوة عظمى
					اوصباحا فقط	❖ تحمل القوى
					اوصباحا فقط	❖ التحمل العام
				❖	❖	❖ تدريب فردي خاص
				❖	❖	❖ تدريب فردي مهارى
				❖	❖	❖ مباريات مصغرة
			اوصباحا فقط	❖	❖	❖ القوة المميزة بالسرعة
			اوصباحا فقط	❖	❖	❖ القوة الانفجارية
			اوصباحا فقط	❖	❖	❖ تحمل السرعة
			اوصباحا فقط	❖	❖	❖ الفردي الخططى
			اوصباحا فقط	❖	❖	❖ الاسترخاء
		❖	❖	❖	❖	❖ الخططى الجماعى
		❖	❖	❖	❖	❖ مباريات مختصرة
		❖	❖	❖	❖	❖ السرعة
		❖	❖	❖	❖	❖ التوافق
		❖	❖	❖	❖	❖ المرئنة الايجابية
		❖	❖	❖	❖	❖ المرئنة القسرية اعلى حجم للحمل التدريبى

كما يجب ان يمنع تدريبية مدة لاتقل عن خمسة ايام قبل المباراة وفى حالة استخدام السونة لابد من خمسة ايام ايضا وبالنسبة للتدريب الفردي الخاص والمهارى الفردي والمباريات المصغرة فأنة يمكن تدريبهم حتى اليوم الرابع اى من السبت الى الثلاثاء على افتراض ان المباراة يوم

الجمعة وتدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل  
السرعة من الممكن ان تستمر حتى يومين قبل المباراة وتدريبات الخطط  
الجماعية والمباريات المختصرة والسرعة والتوافق يمكن ان تستمر ليوم  
قبل المباراة واعلى حجم للحمل يكون فى اليوم الثانى او الثالث حسب  
الراحة وبفضل ان تكون الراحة فى يوم غير بعد المباراة لمحاولة اعطاء  
تدريبات القوة وتحمل القوة والتحمل العام(4:36)

### المرحلة الثالثة : مرحلة هبوط الحالة التدريبية (مرحلة الانتقال)

ويوضح السيد عبد المقصود بأن هذه المرحلة تهدف أساسا الى  
الراحة النشطة وهى إن لم تكن تؤدى الى ارتفاع مباشر فى الحالة  
التدريبية فهى تخلق اسسا معنية لمعاودة تطور مستواها اثناء الدورة  
التدريبية الجديدة وبالرغم من التبادل المستمر بين الحمل والراحة اثناء  
الوحدات التدريبية الاسبوعية وكذا اثناء مراحل التدريب المختلفة  
لفترتى الاعداد والمنافسات تزداد دائما المتطلبات الملقاة على عاتق  
الاعضاء الداخلية ومقدراتها على التكيف ويؤدى تجمع الاثار الناتجة  
عن حمل التدريب ان اجلا او عاجلا الى ردود افعال داخل الاعضاء  
الداخلية تهدف الى حماية الجسم من اى انهاك يحدث فى ميكانيكية  
التكيف

ويتضح ذلك فى صورة رقود (توقف) المستوى عند حد معين وكذا  
هبوط مستوى الرياضى عند امتداد فترة الاعداد وفترة المنافسات بصورة  
زائدة عن الحد من الواجبات الرئيسية لفترة الانتقال ايضا الحيلولة دون  
تجمع الاثار الناتجة عن حمل التدريب وتجرب زيادتها من خلال الراحة  
الايجابية، ولتوفير اسسا لامكانية استخدام احمال كبيرة اثناء الدورة  
التدريبية القادمة .

وحدد السيد عبد المقصود ثلاثة أنواع لهذه المرحلة:

1- فترة راحة ايجابية استخدم خلالها وسائل اعداد عام وكذلك اعداد خاص بنسب بسيطة.

2- الانتقال المباشر الى تدريب بنفس نوعية تدريب فترة الاعداد (اي الغاء فترة الانتقال)

3- راحة كاملة لمدة من اربع الى ستة اسابيع دون اداء اي نشاط رياضى (تمارين حرة فقط) واكثرهم فاعلية النوع الاول ممناحية الحالة الوظيفية العامة للاعضاء الداخلية ومن ناحية اخرى للحفاظ على الاسس اللازمة للارتفاع التالى فى الحالة التدريبية . (37:4)

ومما سبق يمكن القول بان الراحة الايجابية اكثر الاشكال مناسبة للانتقال من فترة الى فترة الاعداد بالدورة التالية والتيستخدم خلالها اساسا وسائل اعداد بدنى عام وتستغل فترة الانتقال ايضا فى تصحيح بعض الاخطاء التى قد تكون موجودة فى النواحي المهارية والخططية او فى بعض الصفات الجسمية او النواحي الارادية التى لم يتمكن المدرب من اصلاحها اثناء فترتى الاعداد والمنافسات . (37:4)

ويذكر حنفى محمود مختار ان هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا فورمته الرياضية، وفيها يحدث استشفاء الاجهزة الحيوية من اثر المجهود العصبى والبدنى الشديد خلال فترتى الاعداد والمنافسات لكى تقوم بعملها بقوة فى الموسم التالى

ويوضح على البيك ان التدريب فى هذه المرحلة لا يحتوى على احجام كبيرة من العمل وكذا على احمال مؤثرة بشكل كبير وعدد التدريبات الخاصة صغيرة فى الاسبوع لايتعدى من 4- 6 تدريبات كما

يختلف دائما اتجاه العمل وكذلك استخدام الوسائل المختلفة للراحة النشطة والتمرينات ذات الطبيعة العامة كما ينصح عند ذلك التغير المستمر لمكان التدريب ويعطى تميزا خاصا لتدريبات الخلاء او الشواطىء وهذه الفترة بالذات هدفها هو ما يرمى بتكسير الفورمة الرياضية .

ومثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يمح بلا شك من استعادة الاستشفاء للنواحى البدنية والنفسية للرياضى كما انه سوف يعمل على الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة فى مرحلة الاعداد .(4:38)

وبناء آ على ماسبق فإن تحقيق مستوى رياضى افضل قد استوجب ضرورة التمشى مع الديناميكية الطبيعية لمفهوم لبفورمة الرياضية ، ومطابقة لذلك فقد قسمت فترات الموم الرياضى الى :

- أ- فترة الاعداد - والتي تطابق مرحلة اكتاب الفورمة الرياضية .
- ب- فترة المسابقات - والتي تطابق مرحلة الاحتفاظ او الثبات النسبى للفورمة الرياضية .
- ت- الفترة الانتقالية - والتي تطابق مرحلة فقدان الزمنى للفورمة الرياضية .

وفترات الموسم الرياضى هى فى جوهرها عبارة عن اشكال متعاقبة لعمليات بيولوجية ، فهى عبارة عن تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية ومورفولوجية تحدث فى اعضاء واجهزة اللاعب لداخلية تحت تأثير التدريب والعديد من العوامل الاخرى .

ان التغيرات الفترية فى تكوين ومحتويات التدريب شرط اساسى وموضوعى للارتقاء بمستوى اللاعب ، وتطلب كل فترة من هذه الفترات محتوى وبناء معين لعملية التدريب ، ففترات التدريب للموسم الرياضى فى جوهرها عبارة عن عملية موجهة لتطوير الفورمة الرياضية .(3:99)

## أ- فترة الاعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات ، لذا يجب على المدرب ان يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله ان يصل بلاعبية الى مستوى عال ثابت فى الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنفسية... الخ ، بهدف تحقيق النجاح اثناء المباريات .

ويجب ان يتفهم المدرب ان واجبات الاعداد الخاص تتحقق خلال فترة الاعداد بكاملها ، وليس فقط اثناء الفترة الثانية من الاعداد ، على اثار ان الفترة الاولى يكون العمل فيها يتجه نحو تطوير متطلبات الاعداد العام سواء البدنية او الفنية . حيث يتطلب الاعداد الحديث للاعبى كرة اليد التركيز منذ البداية على بعض التدريبات الخاصة التى تعتبر الاساس او القاعدة للجوانب البدنية والحركية والنفسية لفترة الاعداد الخاص . فالفترة الاولى من الاعداد تعتبر فترة اعداد عام ، ولكن يجب ملاحظة ان هذا لا يعكس كل الصفات الجوهرية لهذه الفترة ، ولا يعنى ابدأ عدم وجود اعداد خاص اثناء هذه الفترة ، بل يكون الدور الرئيسى فى هذه الفترة للاعداد العام إذا ما قورنت بالاعداد الخاص .

وتنقسم فترة الإعداد إلى :

- فترة الاعداد العام.

- فترة الاعداد الخاص .

وهذا التقسيم كما ذكرنا سابقا يتمشى معوجود مستويين او مرحلتين لبناء وتطوير الفورمة الرياضية للاعبين خلال مرحلة الاعداد .

### **ب - فترة المسابقات:**

هدف العمل فى هذه الفترة هو احتفاظ اللاعب، والفريق بالحالة التدريبية العالية (الفورمة الرياضية ) التى وصلو اليهل فى نهاية فترة الاعداد، وواجبات المدرب فى هذه الفترة هو ان يخطط للتدريب بدقة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذى وصلت اليه وتعتبر المباريات من اهم الوسائل التى تم فى تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث تتطلب من اللاعب تهيئة كل قواة وقدراته الى اقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا.

### **ت - الفترة الانتقالية :**

تهدف هذه الفترة الى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من اثر الجهد العصبى والبدنى الشديد للاحمال التدريبية لفترتى الاعداد والمسابقات، على ان يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الامثل للاعب للموسم التالى .

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الاحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبى حتى يمح للاعبين بالاستشفاء، بالاضافة الى الاستعداد الجيد للموسم التالى

بمستوى افضل من الموم السابق ويتخدم المدرب فى هذه الفترة التمرينات التلى تهدف الى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المتوى البدنى للاعب، واستخدام احمال تدريبيه ذات اتجاهات مختلفه تؤدى الى الارتقاء بالصفات البدنيه حتى يمكن للاعب ان يحافظ على استمرار مستوى الحاله البدنيه لة نسبيا ، وفى نهايه هذه الفترة وقبل الخوض فى فترة الاعداد (للموسم الجديد) يجب غلى المدرب ان يرتفع تدريجيا بالاحمال التدريبيه مع تقليل وسائل الراحة النشطه ، وزياده تمرينات الاعداد العام. (3 : 99- 102)

### جدول يوضح وحده التدريب اليومية خلال مرحله الاعداد العام

م	أجزاء وحده التدريب	درجة الحمل	الغرض من التدريب	التمرين - التدريب	زمن تكرار الأداء
1	الاحماء	متوسط	التحمل	الجرى اماما (4*100 )	10 مرات فى مجموعتين
2		متوسط	التحمل	الجرى الزجراجى (15م) ثم الوثب مع التقدم اماما	
3		متوسط	التحمل	الجرى اماما ثم ثنى الركبتين نصفا عند سماع الصافرة (100م)	
4		عالي	التحمل	الجرى اماما (15م) ثم للجانب (15م) مع واستمرار التبادل لمسافة 100م	
5		متوسط	التحمل	الجرى اماما (15م) ثم للخلف (15م) واستمرار التبادل 100م	

م	أجزاء وحدة التدريب	درجة الحمل	الغرض من التدريب	التمرين - التدريب	زمن تكرار الأداء
6		عالي	التحمل	الحجل بالارتداء على القدمين باتبادل معرفع ركبة الرجل الحرة (200م)	
7		اقصى	القدرة	الجلوس قرفصاء مد الركبتين للوثب عاليا لضرب كرة وهمية بالرئس	
8		متوسط	تحمل الاداء	رفع الكرة باقدم ثم تنطيطها باجزاء الجسم المختلفة.	2,5 ق
9		متوسط	تحمل الاداء	تنطيط الكرة ثم رفعها عاليا بالقدم واستخدام اجزاء الجسم للسيطرة عليها .	3ق
10		عالي	تحمل الاداء	الجرى فى اتجاهات مختلفة دخال الملعب	2ق
11		اقصى	تحمل الاداء	تنطيط الكرة بطول الملعب الاداء بالتبادل مع الزميل .	4مرات
12		اقل من المتوسط	قدرة	تبادل التمرير من الوثب (10م)	1ق
13		متوسط	تحمل الاداء	دحرجة الكرة على الارض للزميل ويقوم الزميل باشتلام الكرة ثم التمرير	2ق

م	أجزاء وحدة التدريب	درجة الحمل	الغرض من التدريب	التمرين - التدريب	زمن تكرار الأداء
14		عالي	تحمل الاداء	يقوم احد اللاعبين برمى الكرة لاعلى ويقوم الزميل بمحاولة استلامها	3ق
15			راحة ايجابية	تبادل التمير والاستلام بين اللاعبين	2,5 ق

(373- 374 :2)

## واجبات الاعداد الخططى

هناك ثلاث واجبات اساسية للاعداد الخططى هي :

### 1. تحصيل عملية تحصيل المعلومات والمعارف الخططية:

وهى المرتبطة بخطة المابقات على درجة كبيرة من الاهمية إذ أن ذلك يهم فى حصول اللاعب على التصورات الازمة لتنفيذ خطط اللعب كما بينى على السلك الصحيح للاعب اثناء المسابقات ويلاحظ ان المعلومات والمعارف الخططية الفطرية التى يكتبها اللاعب تاعده على تحليل مواقف المسابقات المختلفة واختيار انسب الحلول اللازمة بمجابهة تلك المواقف والاسراع فى الاداء والتنفيذ.

### 2. اكتساب المهارات الخططية :

يفهم تحت مصطلح المهارات الخططية بأنها التعاقب الحركى الاوتوماتيكى الحاصل من التدريب والذى بواسطته يمكن حل الواجب الخططى سواء كان ذلك بصورة فردية او جماعية وهذه المهارات

الخططية لالتغير صفتها اثناء اعادة التنفيذ تحت نفس الشروط بحيث تكون مضمونة ودقيقة مع تناسبها والوزن الحركى لنوع النشاط الرياضى .

وتعتبر المهارات الخططية شرط اساسى لاجراج المنافسة وبذلك تبنى عليها اسس حل الواجبات الخططية المعقدة ونظرا لاحتمالات التغيير والتبديل ودفى ظروف المسابقات وذلك يجب العمل على ضرورة ان تتفند الواجبات الخططية بوسائل مختلفة وذلك انطلاقا من انة لايمكن تحويل جميع التصرفات الخططية الى مايسمى بالاداء الخططى والاولوماتيكي أو الالى.

يجب ان تتناسب المهارات الخططية مع ظروف ومتطلبات المسابقات ومع ضرورة ان يكون اللاعب على درجة من الفهم تمكنة من تحديد الفرق بين ظروف وشروط المسابقات وبين ظروف التعلم والتطبيق للواجبات والمهارات الخططية المختلفة .

واخيرا فأن هناك ثلاث اشكال للمهارات الخططية بالنسبة لجميع الانشطة الرياضية هي :

**أ-** الشكل الخططى الهجومى .

**ب-** الشكل الخططى الدفاعى .

**ت-** الشكل الخططى لتسجيل الارقام.

**3-** اكتساب الاستعداد والقابلية الخططية .

يفهم تحت مصطلح الاكتساب الاستعداد والقابلية الخططية هو ان لاتكون انماط التصرف الحركى والخططى عند اللاعب جامدة بل يجب على اللاعب ان تكون عنده القدرة على تغيير سلوكه وتعديله بما

يتناسب ومواقف اللعب المتغيرة خلال المسابقات ان الاستعداد والقابلية الخططية ترتبط ارتباطا مباشرة بقدرة اللاعب على اتخاذ صفاتة الجسمية والنفسية ومهاراتة الحركية بشكل مناسب لمتطلبات وظروف المنافسات ان الاستعداد والقابلية الخططية هى الاساس فى نمو القدرات الخلاقة التى تساعد اللاعب على ادراك المواقف المختلفة والتى تسمح بسرعة تصور ما ينوى الخصم القيام به حتى يتمكن اللاعب من تحديد دقة وسرعة الحكم على الحالات الخاصة والظروف الطارئة بما يضمن سرعة الاستجابات الصحيحة للاعب ويتوقف اكتساب الاستعداد والقابلية الخططية على ما يملكه اللاعب من معارف ومهارات وخبرات حركية اكتسبها اثناء عملية التدريب الرياضى المستمر والمنظمة حيث ان اتخدام اللاعب للتغيرات الخططية يتطلب بالضرورة استخدام ما لديه من خبرات ابقة بصورة ملائمة لمواقف وظروف المنافسات المختلفة وذلك حتى يمكن تنفيذ الواجبات الخططية بما يسمح بتحقيق الهدف الخططى العام للتدريب الرياضى . ( 90 - 92 : 5 )