

الباب السادس

تخطيط التدريب فى كرة اليد

- مفهوم الفورمة الرياضية

- فترة الإعداد العام

- فترة المسابقات

- الفترة الانتقالية

obeikandi.com

تخطيط التدريب فى كرة اليد

يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً فى عملية التدريب الرياضى ، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب ، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة ؛ أن هناك هدفاً أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات .

وفى كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً و أساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية فى نهاية فترة الإعداد (العام ، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج . فأداء اللاعب فى كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل . . . الخ ، بل يعتمد أيضاً على قدرته فى أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططى داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية ، وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الإرادة ، والكفاح الخ .

فعند التخطيط لعملية التدريب تُقسم السنة إلى عدد من الفترات التى تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التى تسعى إلى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها . فالهدف من تقسيم الموسم التدريبى لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) فى نهاية فترات الإعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

١ - فترة الإعداد PREPARATION .

٢ - فترة المباريات COMPETION .

٣- فترة الانتقال .TRANSITION

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها، وأهدافها، ومحتويات كل منها، وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تُقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جراحات تدريبية.

فتخطيط التدريب السنوي عملية ليست سهلة، حيث تتطلب من المدرب عند تخطيطه لبرامجها اختيار وتحديد الثقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من فترات الموسم التدريبي بالشكل الأمثل، كذلك اختيار أنسب الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل مراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية). وقبل أن نتعرض بالشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

مفهوم الفورمة الرياضية :

ان هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب، ولاعبى الفريق ككل إلى الأداء المثالى خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية. ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها، فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية العالية فى حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الفورمة الرياضية؛ إلا أنها ليست كافية لتحقيق الأداء المثالى خاصة خلال المباريات، فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به، وعلى ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدنية .

- حالة اللاعب المهارية .

- حالة اللاعب الخطئية .

- حالة اللاعب الذهنية .

- حالة اللاعب النفسية والإرادية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة، ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى الفورمة الرياضية أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولا يتوقف طالما ان التدريب اليومي والأسبوعي والسنوى يسير وفقاً لتخطيط سليم .
ووصول اللاعب (أو لاعبي الفريق) للفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد فى ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضى وهى :

١- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية وتتم فى فترة الإعداد .

٢- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم فى فترة المنافسات .

٣- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم فى الفترة الانتقالية

المرحلة الأولى : اكتساب الفورمة الرياضية

تهدف هذه المرحلة اساساً وفى البداية إلى تطوير الأسس التى تبنى عليها الفورمة الرياضية؛ وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب، وتشكيل قدراته وخبراته الحركية، كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة إلى الدرجة إلى تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، والتحمل . . . الخ، وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدنى أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الامكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التى تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى ارتفاع مستوى اللاعب .

أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عال من الحالة التدريبية الخاصة، أى يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية، من خلال التركيز على الناحية التخصيصة فى التدريب، وذلك فى جميع الجوانب لتحقيق النجاح فى المباريات .

المرحلة الثانية : مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية

بعد الوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية - والتي تمت في المرحلة السابقة - يصبح الهدف الرئيسى للتدريب هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات، ويعنى الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبى لها، حيث يذكر على البيك (١٩٨٩) أن الثبات النسبى للفورمة الرياضية يجب ألا يُفهم على أنه يحد من النمو الخاص بها، فالفورمة الرياضية التى تم امتلاكها حتى بداية مرحلة المسابقات تتعرض إلى تغيرات، حيث يراعى تطوير الأماكن الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المسابقات ذات الأهمية الأكبر، وذلك على الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية ناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مورفولوجية - فسيولوجية - نفسية) سابقة والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر فى طبيعة حالة الجهاز العصبى المركزى فإن الفورمة الرياضية كثيراً ما تتغير؛ عند هذا فإنه يجب الأخذ فى الاعتبار أن الحالة المثلى للجهاز المركزى يمكن أن تستمر لفترة زمنية محددة، حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلاً من حيث القدرة على العمل بأقصى مستوى عال لها، حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر فقط ما بين ٧ - ١٠ أيام، أما بعد ذلك فإن مستوى قدرتها على العمل تنخفض، ويجب أن يركز التدريب بحيث تكون المسابقة الأساسية خلال هذه الفترة، والتي يكون فيها عمل الخلايا العصبية أعلى ما يمكن، حيث سوف يتوقف على ذلك مستوى الإنجاز.

المرحلة الثالثة : فقدان الزمنى للفورمة الرياضية

وفى هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبياً فورمته الرياضية، وفيها يحدث استشفاء لاجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبى والبدنى خلال فترتى الإعداد، والمنافسات، فهذه المرحلة تهدف اساساً إلى الراحة النشطة، وهى ان لم تكن تودى إلى ارتفاع مباشر فى الحالة التدريبية، فهى تخلق اساساً معينة لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة.

ويشير على البيك (١٩٨٩) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى امكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها اظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها على انها تطور طبيعى

للحالة الحيوية للانسان، إذ أن الخلايا العصبية، لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدرة العمل ذات مستوى أعلى من الطبيعي بكثير، حيث أن هذا يؤدي بها إلى زيادة التوتر واختلال العمل.

وبناءً على ما سبق فإن تحقيق مستوى رياضى أفضل قد استوجب ضرورة التمشى مع الديناميكية الطبيعية لمفهوم الفورمة الرياضية، ومطابقة لذلك فقد قسمت فترات الموسم الرياضى إلى :

أ- فترة الإعداد - والتي تطابق مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية.

ب- فترة المسابقات - والتي تطابق مرحلة الاحتفاظ أو الثبات النسبى للفورمة الرياضية.

ج- الفترة الانتقالية - والتي تطابق مرحلة فقدان الزمنى للفورمة الرياضية.

وفترات الموسم الرياضى هى فى جوهرها عبارة عن أشكال متعاقبة لعمليات بيولوجية، فهى عبارة عن تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية ومورفولوجية تحدث فى أعضاء وأجهزة اللاعب الداخلية تحت تأثير التدريب والعديد من العوامل الأخرى. ان التغيرات الفترية فى تكوين ومحتويات التدريب شرط أساسى وموضوعى للارتقاء بمستوى اللاعب، وتتطلب كل فترة من هذه الفترات محتوى وبناء معين لعملية التدريب، ولا تتطور الفورمة الرياضية إلا عندما يتم مراعاة الصفات الخاصة بفترات التدريب، ففترات التدريب للموسم الرياضى فى جوهرها عبارة عن عملية موجهة لتطوير الفورمة الرياضية.

أ- فترة الإعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عال ثابت فى الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية. الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم المدرب ان واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الاعداد، على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها يتجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية. حيث يتطلب الاعداد الحديث للاعبى كرة اليد التركيز منذ البداية على بعض التدريبات

الخاصة التي تعتبر الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية والحركية والنفسية لفترة الإعداد الخاص. فالفترة الأولى من الإعداد تعتبر فترة اعداد عام، ولكن يجب ملاحظة أن هذا لا يعكس كل الصفات الجوهرية لهذه الفترة، ولا يعنى أبداً عدم وجود اعداد خاص أثناء هذه الفترة، بل يكون الدور الرئيسى فى هذه الفترة للاعداد العام إذا ما قورنت بالاعداد الخاص.

وتنقسم فترة الإعداد إلى :

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص.

وهذا التقسيم كما ذكرنا سابقا يتمشى مع وجود مستويين أو مرحلتين لبناء وتطوير الفورمة الرياضية للاعبين خلال مرحلة الإعداد.

١- فترة الاعداد العام :

وفيهما يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدنى العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية، وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية. ويشير على البيك (١٩٨٩) أنه فى هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء الـ ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، كذا النمو المحدد للعوامل الخاصة للقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القوة القصوى والارتقاء بالناحية الفنية، وكذا كفاءة الجهاز التنفسي... الخ.

ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص فى الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

٢- فترة الاعداد الخاص :

يهدف التدريب فى هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية فى جميع جوانب الإعداد؛ فبالنسبة للإعداد البدنى يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسى، بينما يوجه الإعداد العامل ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التى تم التوصل إليها خلال الفترة الأولى من الإعداد (فترة الإعداد العام)، وكذلك الأرتفاع بالعناصر المرتبطة

بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، لذا يحدث تغير - خلال هذه الفترة - فى وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية. أما بالنسبة للإعدادات المهارية والخططى فيتم التركيز على الإعدادات المهارية للوصول إلى الآلية فى الأداء، ووضعها فى خدمة الخطط الفردية، والجماعية، والفريق ككل لضمان حسن تنفيذها. كما يزداد الاهتمام فى هذه الفترة بالإعدادات النفسى الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذى يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التى قد تواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباريات.

لذا تزداد أهمية تمرينات المنافسة فى هذه الفترة، وكذا التمرينات المشابهة استعداداً للفترة التالية وهى فترة المسابقات، فهذه الفترة (فترة الإعداد الخاص) تهدف إلى خلق الاستعداد المثالى للمباريات. ويشير على البيك (١٩٩٢) أن هذه الفترة فى حد ذاتها الجزء النهائى من الإعداد، حيث يكون الهدف الأساس هو تحويل كل من الإعداد العام والخاص إلى الاستخدام الفعلى والحقيقى خلال المباريات، وهى بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نظام العمل خلال المباريات.

وفى نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعى أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباريات الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى. مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هى العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعدادات الفسيولوجية والمهارية والخططى والارادى بهدف وصول اللاعبين لحالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية استعداداً لفترة المسابقات).

ب - فترة المسابقات :

هدف العمل فى هذه الفترة هو احتفاظ اللاعب، والفريق بالحالة التدريبية العالية (الفورمة الرياضية) التى وصلوا إليها فى نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب فى هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذى وصلت إليه. وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التى تسهم فى تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث تتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً، ونفسياً.

الخ الأمر الذى يؤدى إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير على البيك (١٩٨٩) ان طول فترة البطولة (المباريات) يحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها، وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة فى فترة بعيدة نسبياً عن وقت المسابقة، عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة، والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص.

ج - الفترة الانتقالية :

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبى والبدنى الشديد للأحمال التدريبية لفترتى الإعداد والمسابقات، على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالى.

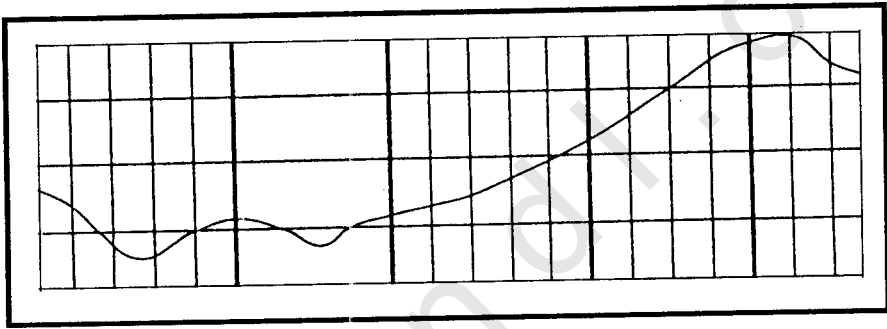
ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبى حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء، بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم التالى بمستوى أفضل منه فى الموسم السابق. يستخدم المدرب فى هذه الفترة التمرينات التى تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدنى للاعب، واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تودى إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبياً، وفى نهاية هذه الفترة وقبل الخوص فى فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة، وزيادة تمرينات الإعداد العام.

مما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضى، والذى يتضمن ثلاثة فترات هى : فترة الإعداد ويمكن تقسيمها إلى فترة الإعداد العام، وفترة الإعداد الخاص والتى تتضمن فترة إعداد للمنافسات ويكون فى الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلى فترة الإعداد فترة المنافسات، وأخيراً تأتى الفترة الانتقالية، وتختلف كل فترة

من هذه الفترات من حيث استمرارها، ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها، ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضى كما يلى :

نواحى الإعداد العام :

تصل نسبة نواحى الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها فى بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتى الإعداد الخاص، والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ فى الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم التالى (شكل ١٢).



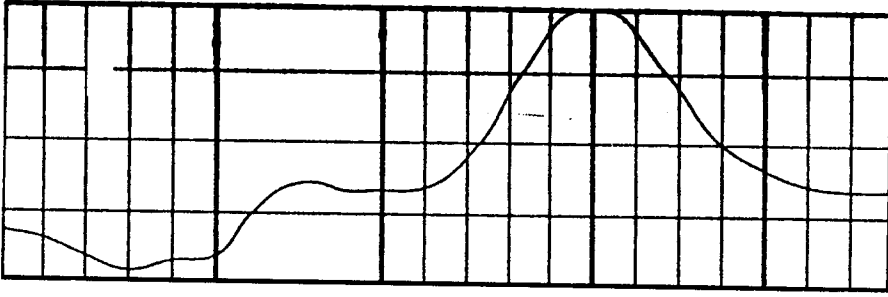
فترة الإعداد العام فترة الإعداد الخاص فترة الإعداد للمسابقات فترة المسابقات الفترة الانتقالية

شكل ١٢

نسبة معدلات نواحى الإعداد العام خلال الموسم الرياضى

نواحى الإعداد الخاص :

يبدأ الإعداد الخاص مع بداية فترة الإعداد للموسم الرياضى، ولكن تقل نسبة معدلاته فى البداية، فقد تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥٪ تقريباً مقارنة بنسبة معدلات نواحى الإعداد العام؛ ثم يزداد تدريجياً حتى يصل نسبته إلى أعلى معدلاتها خلال فترة الإعداد الخاص والتي تسبق فترة الإعداد للمسابقات، ثم يقل نسبياً ولكن بدرجة أقل من نواحى الإعداد العام وذلك خلال فترة الإعداد للمسابقات. (شكل ١٣).



فترة
الاعداد العام

فترة
الاعداد الخاص

فترة
الاعداد للمسابقات

فترة
المسابقات

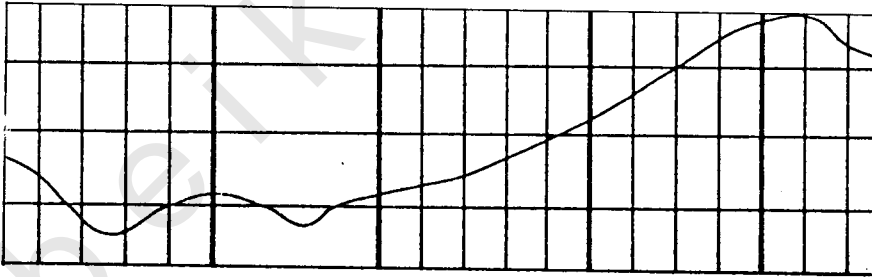
فترة
الانتقالية

شكل ١٣

نسبة معدلات نواحي الإعداد الخاص خلال الموسم الرياضي

نواحي الإعداد للمسابقات :

تبدأ نواحي الإعداد للمسابقات بنسبة ايجابية في بداية فترة الإعداد الخاص، ثم تبدأ في الزيادة التدريجية خلال الأسابيع الأخيرة لهذه الفترة حتى تصل نسبتها إلى أعلى معدلاتها خلال فترة الإعداد للمسابقات، ثم تبدأ بعد ذلك في الهبوط النسبي في النصف الثاني من فترة المسابقات ولكن بصورة يستطيع من خلالها المدرب المحافظة على الحالة التدريبية للاعبين، أما خلال الفترة الانتقالية فإن نواحي الإعداد للمسابقات تقل نسبة معدلاتها بدرجة كبيرة. (شكل ١٤).



فترة
الاعداد العام

فترة
الاعداد الخاص

فترة
الاعداد للمسابقات

فترة
المسابقات

فترة
الانتقالية

شكل ١٤

نسبة معدلات نواحي الاعداد للمسابقات خلال الموسم الرياضي

بالنسبة لفترات التوقف خلال الموسم الرياضى نتيجة لنظام المسابقات، أو اشتراك لاعبي الفريق فى أكثر من مسابقة؛ فيجب على المدرب التخطيط لبرامج التدريب بدقة خلال هذه الفترات حتى لا يفقد لاعبي الفريق الكثير من حالاتهم التدريبية، وعلى ذلك يجب على المدرب أن يراعى فى بداية فترات التوقف أن يترك فترة راحة سلبية كاملة قد تصل إلى ثلاثة أو خمسة أيام حسب طول الفترة وذلك لازالة التوتر العصبي الناتج عن تتابع المباريات، ثم يبدأ التركيز على النواحي الخاصة بالاعداد العام، وبعد أسبوع أو أكثر تقريباً تبدأ نواحي الإعداد الخاص، أما الأسبوع الأخير قبل بداية المسابقات فهو يعتبر أسبوع من الأسابيع الخاصة؛ حيث يتم خلاله ما يعرف بالإعداد للمسابقات فقد تقام بعض المباريات التجريبية والتي يمكن من خلالها الوصول باللاعبين إلى حالة تدريبية طيبة قبل الخوض فى المسابقات.