

محور التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم 9

1-الخطة السنوية :

تعتبر الخطة السنوية المحور الأساسي لعمل المدرب ، وعلى هذا الأساس يكون تقسيم البرامج التدريبية إلى دوائر ومراحل ، وقد ثبت إيجابيا سلامة التخطيط للتدريب الجماعي حتى يمكن توافر روح التنافس بهدف الإنجاز والحصول على متطلبات الخطة ويلزم مراعاة ما يأتي عند وضع الخطة السنوية :

- وضع هدف للمنافسات المركبة ولكل جهاز على حدة .
- تحديد زمن إتقان الحمل على كل جهاز والحصول على أحسن تقدير للأداء الشكلي .
- وضع الواجبات في الدوائر التدريبية ومراحل السنة التدريبية .
- وضع الوسائل والوسائل الخاصة بالعمل .
- وضع الواجبات الخاصة لتنمية أو تقدم القدرة والاستعدادات الحركية (على سبيل المثال بناء الجوانب الفردية وتجنب الأخطاء الفنية .
- وضع أساس ديناميكي للجمل في الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة على أساس ما يرجى الوصول إليه في الإنجاز وفي حالة التقدم اللازمة للاعب (الشدة ، الحجم ، القيمة ، الكيفية للأداء)

وضع الخطة وتوزيع زمنها على المعسكرات التدريبية والمنافسات ،
-الفعالية النفسية للمدرب (تنمية الأخلاقيات ، خطة التدريب والربط الجماعي) تنمية قوة الإرادة، وشكل الأداء ، ونظام التدريب .
إن الخطة السنوية للتدريب يجب أن تشمل جميع الحقائق التي لها أهمية خاصة في التدريب ويبنى على أساسها مشتقات الدوائر التدريبية ، والسجل الخاص بالمدرب وسجل التدريب الخاص بالمدرب وخطة تدريب المجموعة وخطة التحسن الخاصة بالمراحل ، والأسابيع والأيام وخطة الساعة التدريبية يساوى الوحدة التدريبية ، التخطيط القبلي لمشكلات طرق التدريب ، نتائج الاختبارات المرحلية

-الحمل (الزمن الكلي بالساعة بين البناء البدني ، على سبيل المثال 35،65 أسبوعا ، النسبة المثوية لتقييم البناء الفني ، يحتوى الجدول التالى تقديرات عمل خطة تدريبية جماعية ، وتشمل الخطة المتطلبات الأساسية التي يجب على جميع أفراد الجماعة استيفاؤها ونها نستخرج مدى البناء والتقدم لكل فرد في الجماعة

1-2الخطة الأسبوعية :

يعتبر ديناميكية الحجم في الخطة الأسبوعية بقمطين أيام (الأربعاء والجمعة) ويلزم فيها الوصول إلى قمة الحمل بمنتهىها ويجب تجنب (العمل على وتيرة واحدة) حتى يمكن تحقيق الواجبات الخاصة بالدوائر التدريبية مثل :

- تغيير تكوين الحمل .
- اختلاف درجات إلتزام اللاعب .
- أداء الوحدات مع اختلافات في الواجبات الأساسية .
- السماح للاعب بالأداء في حدود قدراته الإنجازية .
- ملاحظة العلاقات المتبادلة بين الحمل والراحة .

-مراحل الخطة السنوية :

توضع خطة مراكز التدريب في إطار أهداف الخطة العامة للتدريب حتى لا تتعارض مع

التخطيط العام للاتحاد ، وتنقسم الخطة السنوية إلى أربع فترات كالآتي :

- مرحلة الإعداد .
- مرحلة الأساسيات .
- مرحلة المنافسات .
- المرحلة الانتقالية .

1-1مرحلة الإعداد (ثلاثة أشهر) :

يتضمن التدريب في هذه الفترة على عموميات مثل تقوية اللاعب وتدريبه على تحمل القوة حتى يكون اللاعب لائقاً لأداء وتكرار المهارات ، وتختلف هذه الفترة من لاعب لآخر ، كما يجب عدم إرهاق اللاعب بل يجب التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا تكون سبباً في توقفه عن التدريب ، ويجب البدء بتعليم المهارات الأساسية على الأجهزة وتكرار المهارات التي سبق التمرين عليها ، وفي نهاية هذه الفترة يبدأ المدرب بتعليم المهارات الأساسية ، كما يبدأ في تدريبه على الأداء المهاري ، وكلما نجحت فترة الإعداد أدى إلى نجاح الفترة الرئيسية .

2-1مرحلة الأساسيات (خمسة أشهر) :

وهذه الفترة مهمة جدا وتسمى فترة التدريب وخلالها يتم تدريب اللاعب على المهارات المناسبة لقدرات ومستوى اللاعب ، وهذه الفترة تلى فترة الإعداد ، ويعمل المدرب على النهوض بالمتطلبات إلى المستوى المطلوب ، ويبدأ المدرب كذلك فى هذه الفترة على تدريب اللاعب لاكتساب أداء المهارات الاختيارية وإتقانها حتى ولو كانت غير مطلوبة فى البطولة المزمع الاشتراك فيها فى نهاية فترة معينة ، لذلك يجب أن تتقن المهارات خلال هذه الفترة الدقيقة من ناحية طريقة أدائها للوصول إلى المستوى العالى ، كما أن على المدرب فى تلك الفترة أن يبذل مجهودا خاصا لكي يرفع من معنويات اللاعب .

3-1 مرحلة المنافسات (ثلاثة أشهر):

يقوم المدرب فى هذه الفترة بالتدريب على المهارات المقررة المتطلبات الأساسية فى البطولة والتي قام بتدريب اللاعبين عليها فى الفترة الأساسية مع رفع مستوى الأداء الفنى الفائق للمهارات .

4-1 المرحلة الانتقالية (شهر):

ويمكن أن تسمى بفترة الانتقال بعد انتهاء فترتى الأساسيات والبطولة ، كما يمكن أن تسمى بفترة الراحة ، وفى هذه الفترة يهتم المدرب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرينات التى تؤدى إلى تحسين مستوى لياقته ، كما يجب أن يقوم بممارسة بعض الأنشطة الأخرى التى تؤدى إلى تنشيط الجسم ، كذلك يقوم المدرب بإرشاد اللاعب لعناصر اللياقة الخاصة وأهمها تمرينات المرونة والقوة .

مرحلة الإعداد :

تعمل مرحلة الإعداد على تحقيق الالتزامات الخاصة للأداء الشكلى ، ولها بالنسبة للسنوات السابقة أهمية خاصة ، فإذا تم التدريب فى المرحلة الإعدادية السابقة على العناصر الأساسية للمهارة ، يكون على اللاعب تكوين الجمل الحركية فى الأسابيع الأخيرة من الإعدادية

، وتتميز هذه المرحلة بذلك ، وفي نهاية المرحلة الإعدادية يجب أن يتم تكوين الأداء الشكلي ،
ويتم تقسيم المرحلة الإعدادية من حيث الهدف والواجبات إلى فترتين .

المرحلة الإعدادية	
الفترة الأولى	الفترة الثانية
حجم الحمل الأساسي وفترة الإعداد العم وتثبيت التنمية البدنية اللازمة لأسس تقدير الإنجاز	فترة الإعداد الخاص بتحقيق الالتزامات البدنية والفنية والخطية والنفسية للبناء المباشر لشكل المهارة