**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 07**

**التقسيم الفتري للبرمجة السنوية**

يتمثل الهدف الرئيسي للبرمجة و التخطيط في التدريب الرياضي في التوصل بالرياضي الى أحسن أداء رياضي في الوقت المناسب (المنافسة).

يقصد بالتقسيم الفتري للبرمجة السنوية هيكلة عملية التحضير الرياضي حسب قوانين التكيف لتطوير الحالة الرياضية.

تحتوي البرمجة السنوية على دورة كبيرة أو عدة دورات كبيرة حسب عدد المنافسات في النشاط الرياضي.

**الدورةالكبيرة Macrocycle**

تحتوي الدورة الكبيرة على:

- فترة الإعداد البدني العام

- فترة الإعداد البدني الخاص

فترة المنافسة

الفترة الاستشفائية

**الدورة المتوسطة Mésocycle**

تنقسم كل دورة كبيرة إلى عدة دورات متوسطة. فترة الدورة المتوسطة من 04-06أسابيع.

أنواع الدورات المتوسطة:

- الدورة المتدرجة (إعداد بدني عام)

- الدورة القاعدية (إعداد بدني خاص، إعداد مهاري)

- دورة التحكم (قبل المنافسة: تحسين بعض الأخطاء، تفعيل الأداء الخططي و النفسي حسب وضعيات المنافسة)

- أثناء المنافسة (التغيير أو التعديل أو التعزيز في البرمجة حسب متطلبات المنافسة)

- الدورة الاستشفائية (علاج الإصابات، خرجات سياحية)

**الدورة الصغيرة Microcycle**

من 02-04 أيام الى 10-14 يوم حسب هدف الدورة المتوسطة.

تحدد الدورة الصغيرة توزيع حمل التدريب (قمة، قمتين، أكثر)