الدرس الخامس : التقسيم الفتري للخطة السنوية

1. مفهوم الموسم التدريبي:

يقصد بدورة الحمل الكبرى الموسم التدريبي والذي يتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة وهي في نفس الوقت احدى حلقات الاعداد طول العام و الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الاعداد طويل المدى و التي تمتد الى عدة سنوات و لذلك فهي بالرغم مما تعمل على تحقيقه من اهداف خاصة الا انها في نفس الوقت تسعى لتحقيق اهداف مرحلتها من الاعداد طويل [1].

2. التقسيم الفتري للخطة السنوية :

هي التخطيط للتدريب الفردي والجماعي والفرقي على مدار السنة وغالبا ما نجده يتكرر باستمرار ولذا تعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة .

وترتبط عملية التقسيم الزمني والفني لخطة او دائرة التدريب السنوية بمواعيد واهمية المسابقات الموضوعة في جدول ومواعيد المسابقات [2] .

يعتبر العالم (**ماتفيف**)هو صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفتري و التي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح **ماتفيف** تقسيم السنة الى ثلاثة فترات هي:

-الفترة الاعدادية :6-7 اشهر .

- فترة المنافسات :3-4 اشهر

- الفترة الانتقالية : شهر ونصف الى شهرين ونصف.

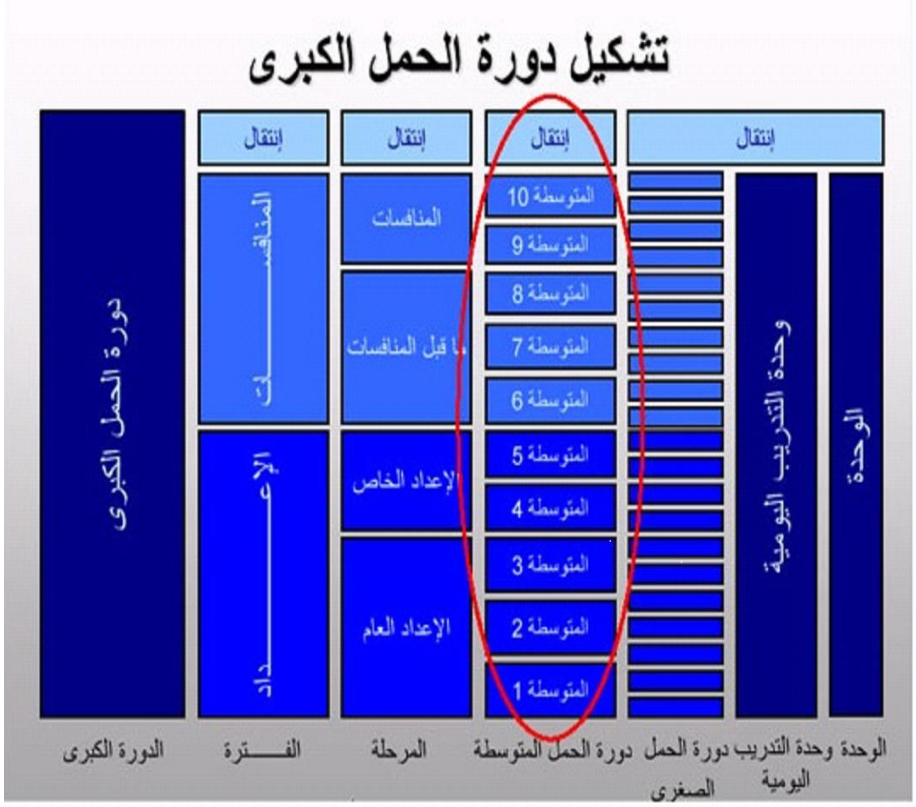
كما تم تقسيم الفترة الاعدادية و فترة المنافسات الى عدة مراحل وحددت لكل فترة اهدافها العامة كما قسمت هذه الاهداف على المراحل داخل هذه الفترات و قد اعتمد هذا التقسيم على الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية مرة واحدة في السنة او مرتين و لذلك اصبح هناك نوعان من التقسيمات هما التقسيم الفردي و التقييم الزوجي و قد استمرت هذه النظرية الشائعة لمعظم الانشطة الرياضية حتى عام 1965حيث استطاع ماتفيف ان يثبت تفوق طريقة التقسيم الزوجي على التقسيم الفردي في السباحة و العاب القوى [3].

---

1 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص286-287

2 ابراهيم مروان عبدالمجيد،وايمان شاكرمحمود،التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضية،ط1، عمان،دار الرضوان للنشر والتوزيع،2014،ص167.

3 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص290



شكل (03)يمثل تشكيل دورة الحمل الكبرى

1.2.خطة التدريب السنوية :

ان التفكير بتحديد الهدف يعتبر بمثابة نقطة البداية لوضع خطة العمل المنهجي ، لان كل الخطوات اللاحقة ترمي الى الوصول الى هذه الغاية ، لذا يؤكد المختصون في التدريب الرياضي بالاهتمام بكل برنامج تدريبي بغض النظر عن نوع ومستوى المنافسة كون التهيئة والاستعداد هي التي تحقق افضل مستوى رقمي ، فالخطة السنوية تتكون من سلسلة خطط مترابطة تهدف جميعها الى هدف بعيد المدى [4].

تعتبر خطة التدريب السنوية احدى حلقات خطة الاعداد طويل المدى و قد تطورت خطط التدريب السنوية خلال الثمانينات و التسعينات مقارنة بما كان في الستينات و يرجع السبب في ذلك الى زيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار السنة الواحدة ولم يعد التركيز على بطولة واحدة في السنة[5]

واصبح المدرب مسؤولا عن اعداد الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات على مدار السنة الواحدة و من هذا المنطلق اصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية ينتهي كل موسم بإحدى البطولات و اصبحت هناك الخطة السنوية ذات الموسم الواحد و السنة ذات الموسمين حتى الخمسة مواسم.

2.2.خطة السنة ذات الموسم الواحد:

---

4 دريد مجيد حميد الحمداني، الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ،ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد، 2016، ص210.

5 Balyi, Istvan, RichardWay, Colin Higgs, Long-term athlete development.2013,p117

ظل التقسيم الفردي للسنة التدريبية هو التقسيم السائد خلال الخمسينات و الستينات بحيث تقسم السنة الواحدة على موسم واحد كما يلي :

-فترة الاعداد6-7 اشهر

-فترة المنافسات 3-4اشهر

- الفترة الانتقالية من شهر و نصف الى شهرين ونصف

شكل (04) يمثل خطة السنة ذات الموسم الواحد

الا ان مثل هذا التقسيم لا يجعل الرياضي جاهزا لتحقيق اعلى مستوى له مرة واحدة خلال السنة كلها و قد ثبت فشل هذا التقسيم و اصبح لا يمكنه ان يجاري عدد البطولات عاما بعد عام ، ولذلك تطورت عملية تقسيم الموسم الى عدة تقسيمات شملت ما يلي :

3.2.خطة السنة ذات الموسمين :

طبق هذا التقسيم في الولايات المتحدة منذ منتصف الثمانينات و يصلح هذا التقسيم في الانشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين مثل الموسم الشتوي و الموسم الصيفي كما في السباحة و قد طبقت هذه الطريقة على السباح (سالينكوف) بطل العالم في سباق 1500متر خلال استعداده لبطولة العالم عام 1982 كما استخدمها ايضا السباح الالماني (مايكل جروسعام 81-82)

شكل (05) يمثل خطة السنة ذات الموسمين

4.2.خطة السنة ذات الثلاث مواسم :

و مع تطور زيادة عدد البطولات خلال السنة الواحدة تم تطور تقسيم السنة الى ثلاثة مواسم تدريبية بحيث يستطيع الرياضي ان يحقق اعلى النتائج ثلاث مرات في السنة الواحدة و طبق هذا النظام للمرة الاولى خلال السبعينات بألمانيا الشرقية ثم انتشر بعد ذلك في معظم الدول [6].

و في مثل هذا التقسيم يمكن ان يحتوي كل موسم على عشرين اسبوعا على الاقل بحيث تتراوح الفترة الواحدة من فترات الموسم ما بين 6-12اسبوعا

5.2.خطة السنة ذات الاربعة مواسم :

تقسم السنة التدريبية في هذه الخطة الى اربعة مواسم ينتهي كل موسم بالمشاركة في احدى البطولات الهامة.

6.2.خطة السنة ذات الخمسة مواسم :

تعتمد هذه الخطة على تقسيم السنة الى خمسة مواسم تدريبية كل منها ما بين 8-12 اسبوعا و ينتهي بفترة منافسة عادة ما تستمر 1-3 اسابيع و يتكون كل موسم تدريبي من خمسة دورات تدريبية متوسطة و تتكون الدورة المتوسطة من دورتين صغرى كل دورة تستمر اسبوعا واحدا و بذلك يمكن ان يتكون الموسم التدريبي من عشرة اسابيع [7].

---

6 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص290-291

7 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص291