 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

 **فرع العلوم النظرية**

 

**محاضرات علم التدريب الرياضي**

**المرحلة الثانية**

**مدرس المادة**

**ا م د ليزا رستم يعقوب**

**انواع الخطط التدريبية:-**

هنالك تنظيم وتسلسل للخطط التدريبية حسب الهدف من التدريب فالمدرب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الأتية

* خطة الوحدة التدريبية اليومية.
* خطة الدائرة التدريبية كل اسبوعين.
* خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من ( 2- 6 ) اسابيع .
* خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة .
* خطة تدريب بعيدة المدى ( اولمبية ) .
* كما يمكن استخدام خطط تدريبية اطول لمدة ( 8- 16 ) سنة خصوصاً بالنسبة للأطفال الموهوبين.

 فعندما يبدأ المدرب بوضع مفردات خطة التدريب , فأنه يبدأ بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الأمد , التي يجب ان تحقق في نهاية مدة هذه الخطة , ففي خطة التدريب لمدة اربع سنوات مثلاً يضع المدرب الهدف او الأهداف عوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة ,اضافةً الى وضع مستوى الأنجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية , فالأهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة , ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية .

**دائرة التدريب السنوية**

 تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسى للتخطيط قصير المدى, ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لاخرى طبقا لطبيعة التنافس كما يلي:

**1- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسى :**

 ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما هو الحادث فى تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى.

**2- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:**

 ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية, وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلافى العديد من مشكلات التخطيط والتى تتاثر بالمقدرة على التحكم فى فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية، وتاثير العوامل النفسية، والعوامل المرتبطة بالاصابات.

**3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:**

 ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

 يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسى ثالث او اكثر.

**ثانياً- فترة المنافسات:**

 فترة المنافسات: هى الفترة التى تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدا مع اول مباراة وتنتهى باخر مباراة, وفيها يتم الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية .

 **وتهدف فترة المنافسات الى :**

* الوصول الى اعلى قمم المستوى البدنى والوظيفى للاعب.
* الوصول الى اعلى قمم مستوى آلية الاداء المهارى وتطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات.
* الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخططى واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.
* الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسى مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.
* التجانس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب متوافقا مع اداء الفريق فى الرياضة الجماعية.

**ثالثاً- الفترة الاستشفائية التقويمية:**

 الفترة الاستشفائية التقويمية( الانتقال) هى: الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدا بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي ، وتنتهى باول وحدة تدريبية فى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

**يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية الى ما يلى:**

* المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططي.
* انعاش الحالة النفسية اللاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
* اجراء العمليات التقويمية الرئيسة لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
* التركيز فى علاج الاصابات اذا ما وجدت.