**المحاضرة التاسعة (مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي)**

**علم التدريب الرياضي /كرة يد**

**أ.م.د انتظار جمعة مبارك**

**للسنة 2024-2025**

# مفھوم التخطیط في التدریب الریاضي

ان مفھوم التخطیط الریاضي لا یخرج عن المفھوم العام للتخطیط كعنصر اساس من عناصر الادارة , ویكتسب أھمیتھ من المستوى العالي والمعقد في ادارة العملیة التدریبیة وقیادتھا وھناك الكثیر من التعاریف للتخطیط الریاضي تشترك في عناصر اساسیة في مقدمتھا القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلیة الواعیة . ویعرف التخطیط بأنھ **تصور للظروف التدریبیة واستخدام الوسائل والطرق خاصة لتحقیق اھداف محددة لمراحل الاعداد الریاضي والنتائج الریاضیة المستقبلیة التي یجب ان یحققھا الریاضیون** .

# التخطیط والخطة والمنھج التدریبي

التخطیط : ھو ( تنبؤ + خطة ) فالتخطیط : عملیة اشمل واعم من مفھوم الخطة حیث یعبر عن التخطیط بأنھ وضع خطة , فالخطة ناتجة عن التخطیط.

تعرف الخطة : بأنھا الاطار العام الذي یحدد المعالم الاساسیة للبرنامج او المنھاج التدریبي.

اما التخطیط : فھو عملیة تنبؤ بالمستقبل واستعداد لھذا المستقبل بخطة ، أي تحدید وتعیین طرائق تحقیق ھذه الاھداف على وفق المتغیرات التي ستحدث في المستقبل.

اما المنھج التدریبي : فھو الخطوات التنفیذیة التي تكون على شكل فعالیات وتمرینات بدنیة او عقلیة تفصیلیة من الواجب القیام بھا لتحقیق الاھداف.

# الاسس الرئیسة للتخطیط

1. وجود اھداف محدده.
2. تحدید اولویة الاھداف المراد البدء بتنفیذھا او تحقیقھا اولا.
3. توفیر قدر كافي من البیانات والدراسات والاحصاءات والمعلومات بكافھ انواعھا.
4. رصد مبلغ مادي او میزانیة خاصھ لتنفیذ برامج الخطة ومشاریعھا.
5. تحدید الفترة الزمنیة لتنفیذ كل مرحلة من مراحل الخطة.
6. توفیر المختصین من الكفاءات والمؤھلین علمیا بمجالات التخطیط المتنوعة للقیام بأعباء التخطیط.

# فوائد التخطیط السلیم

**اولا : تحدید الاھداف** لابد من تحدید الھدف او الاھداف لأنھا النھایات او النتائج المطلوب للأفراد والمرؤوسین الذین سوف یعملون ما یستطیعون لتحقیقھا ، ومما لاشك فیھ ان الاھداف ھي المرشد الذي یھدي المنظمة الى الطریق المنشود والى وضع المعیار السلیم لتقویم الاداء الوظیفي بما یؤدي الى زیادة فعالیة وكفاءة المنظمة والعاملین فیھا.

**ثانیا : التنبؤ بالمستقبل** ان دراسة العوامل والمتغیرات التكنولوجیة والاقتصادیة واعداد خطة منظمة منطقیة تساعد تفادي ما یحتویھ المستقبل من مشكلات.

**ثالثا : الترابط المنطقي للقرارات** ان الاھداف ووضوحھا یؤدي الى الترابط بین القرارات الصادرة من الرئیس الى المرؤوسین وكذلك الترابط بین الاھداف الكلیة والاساسیة للمنظمة بصفة عامة والھدف الرئیسي للمنظمة ، وبذلك تتضافر الجھود جمیعھا وتتوحد في سبیل تحقیق الغایة.

**رابعا : التنسیق** یساعد التخطیط على تنسیق الجھود البشریة بحیث تصب الاھداف الفرعیة جمیعھا في تحقیق الھدف الرئیسي.

**خامسا : الاستخدام الامثل للموارد المتاحة** یساعد التخطیط على الاستخدام الامثل للموارد المتاحة من عناصر الانتاج ( الموارد المالیة ، والقوى البشریة ،والمواد الخام ، والادارة ) بحیث نحصل منھا على اكبر منفعة ممكنة بأقل تكلفة.

**سادسا : تقویم الاداء** یساعد التخطیط على تقویم الاداء ویرفع من الكفاءة الاداریة وفعالیتھا ویرشد المدیر والقادة الى القرارات الصائبة ،وذلك لتحقیق الاھداف المنوط بھا.

# عوامل نجاح التخطیط

1. **ان تكون الخطة مستھدفة** : من المھم ان تكون الاھداف واضحة ومحدده تحدیدا دقیقا لان ذلك یساعد في تحدید الاسلوب لتحقیق ذلك الھدف , فضلا عن تقیم البرامج لأنھ عملیة التقییم ھي محاولة لقیاس النتائج في ضوء ما كان مستھدفا تحقیقھ.
2. **الاعتماد على الدراسة العلمیة** : من المعروف ان الخطة یتم وضعھا على اساس ما یتوفر من معلومات وبیانات تتصفت بالدقة والموضوعیة فان ذلك یساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقیقة وموضوعي فان ھذا یساعد على انجاح الخطة.
3. **تصمیم الخطة في حدود الامكانات** : مراعاه ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانات والمواد المتاحة وبدون ذلك تصبح الخطة عاجزه عن تحقیق الاھداف.
4. **مراعاه الوقت المناسب لتنفیذ الخطة** : ینبغي اختیار الوقت المناسب لتنفیذ ھذه البرامج بحیث یكون الریاضي على استعداد لتقبلھ.
5. **استخدام الوسائل الاعلامیة المناسبة** : من الضروري مراعاه الدقة في اختیار ھذه وسائل الاعلام التي تعمل على الترویج للخطة التدریبیة والانجاز من بعد ذلك.

# معوقات التخطیط الریاضي

1. التغیر المستمر.
2. عدم توفر الوقت للتخطیط.
3. الفھم الخاطئ لأھمیة النشاط الریاضي.
4. عدم توفر الخبرة الفنیة.
5. التخفیض المستمر في المیزانیة.

المنھج التدریبي:

ھو الخطوة التنفیذیة لعملیة التدریب المتمثلة في شكل تمارین او انشطة بدنیة تفصیلیة یجب القیام بھا لتحقیق الأھداف الموضوعة من أجلھ سواء أكانت ھذه الأھداف بدنیة أو مھاریة أو نفسیة أو تربویة و التي تبنى على وفق أسس علمیة صحیحة ، **فالمنھج التدریبي "** ھو الطریق الواضح في التعبیر عن شيء أو عمل شيء أو في تعلیم شيء طبقاً لمبادئ معینة وبنظام معین بغیة الوصول إلى غایات معینة.

خطوات وضع المنھاج التدریبي:

من اجل وضع او تعمیم منھاجا تدریبیا معینا یجب ان یشمل ما یاتي:

1. المبادئ التي یقوم علیھا المنھاج التدریبي ، ان تصمیم منھاج تدریبي لأي فعالیة ریاضیة یجب ان یبنى على اسس ومبادئ علمیة مثل الفسلجة وعلم النفس والحركة والبایومیكانیك وغیرھا من العلوم الاخرى.
2. الھدف العام والاھداف الفرعیة للمنھاج التدریبي ،یستمد المنھاج التدریبي من الخطة الموضوعة وان الھدف یجب ان یكون قابل للتحقیق وموضوعي ایضا ھذا وان تحقیق الاھداف بدقة یساعد كثیرا في اختیار التمارین او الانشطة المناسبة والضروریة وطرائق تنفیذھا ووسائل تقییم ھذه الاھداف
3. تحدید اقسام المنھج التدریبي وھي ( الاحماء – القسم الرئیسي – القسم الختامي)
4. كیفیة تنظیم التمارین او الانشطة المستخدمة في المنھاج التدریبي ، ان تنظیم التمارین والانشطة المطلوب استخدامھا في المنھاج التدریبي تعتمد في الاساس على عدة عناصر كالحمل التدریبي ومكوناتھ لكافة فترات ومراحل واسابیع الوحدات التدریبیة ، فضلا عن توزیع ازمنة التدریب لكل قسم من اقسام الاعداد ضمن المنھج التدریبي.

القواعد الأساسیة لتخطیط المنھج التدریبي:

**1**-**الواقعیة** : یجب أن یبدأ التخطیط لوضع المنھج من الواقع , أي واقع المجتمع وفلسفتھ الذي ینعكس على المدرب واللاعبین .

1. **التدرج في الترتیب المنھجي** : اذ یجب ترتیب محتویات المنھج حسب الأھمیة النسبیة لكل قدره بدنیة أو مھاریة مع التركیز على الأكثر استخداماً وتدریبھا بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقیت مناسب یتفق وقابلیة اللاعب .
2. **الشمول** : یقصد بھ شمول المنھج على جمیع جوانب التدریب أي من الضروري أن یتناول المنھج كل الجوانب

, متضمنة جمیع القدرات التي لھا دور في العملیة التدریبیة بحیث یتناسب مع متطلبات واحتیاجات الفریق .

**4**-**التكامل** : فھو مرتبط بقاعدة الشمول ویعني الخبرات التي یتكون منھا المنھج وینتج عنھ خبرة متكاملة للجوانب كافة , مما یستدعي دراسة علاقة كل الجوانب مع بعضھا وتأثیر كل منھا على الآخر سلبیاً وإیجابیاً . "وبالنتیجة یمكن تحقیق أكبر قدر ممكن من الأھداف بطریقة أقتصادیة فعالة وھذا لا یتم إلا إذا تظافرت جمیع الجھود وأستثیرت كل الأمكانیات وكل حسب دوره وطاقتھ ."

**5**-**الأستمراریة** : لابد من استمرار التخطیط لغرض الوصول إلى الأھداف من مرحلة أخرى مما ینبغي الوصول الیھا ولا یتم ذلك إلا بضرورة الأستمرار لأجل أن یبقى وضوح العناصرقائماً .

**6**-**المرونة** : ان أحدى قواعد التخطیط الجید ھو أتصافھ بالمرونة الكافیة , إذ قد تحدث في عملیة التنفیذ ظروف غیر متوقعھ أو غیر محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعلیھ یجب أدخال التعدیلات المناسبة بحیث یسیر التخطیط نحو الھدف المرسوم لھ متخطیاً كل ما یصادفھ من مشكلات وعقبات وعلیھ یجب أن یكون التخطیط مرن إذ یسمح بالتعدیل والتغییر أو التبدیل حسب المقتضیات الضروریة لذلك .

**7- الموازنة** : أن مبدأ الموازنة بین الجوانب المختلفة في أي مشروع ھو أساس في تنمیتھ وتطویره , فلا یھمل جانب على حساب تنمیة جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقیق التطور الصحیح وظھور ما لا یحقق ھدف المنھج الموضوع قاصراً وغیر واف.

# **Training module** الوحدة التدریبیة

تعد الوحدة التدریبیة ھي الوحدة الرئیسیة لتشكیل البرنامج التدریبي ، وھي عبارة عن : “ **مجموعة التمرینات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدریبیة یقوم الریاضي بتنفیذھا في توقیت معین في المرة الواحدة** ” ، أي إن الریاضي یحضر إلى مكان التدریب لیقوم بتنفیذ الوحدة التدریبیة خلال فترة زمنیة معینة ینتھي بعدھا التدریب لیعود ویكرر ھذه الوحدة مرة أخرى في نفس الیوم وتتكرر ھذه الوحدات ، وتنتھي بالمشاركة في البطولة وتحقیق اعلى مستوى ریاضي أمكن التوصل إلیھ خلال التدریب المنظم واستخدام الوحدة التدریبیة بصورة صحیحة . وبناءً على ذلك تعد الوحدة التدریبیة ھي الحجر الأساسي للتخطیط الكامل للموسم الریاضي التدریبي ، ولذلك فان النجاح في إعداد وتشكیل حمل التدریب خلال جرعة التدریب الواحدة یعتبر الأساس الأول لنجاح التخطیط الریاضي للموسم الكامل ، ویتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كیفیة تشكیل الوحدة التدریبیة وأھدافھا الرئیسیة وتقنین الأحمال المختلفة خلالھا وأنواع الوحدات التدریبیة وتأثیراتھا الفسیولوجیة المختلفة ، وكیفیة التنسیق بین ترتیب ھذه الوحدات المختلفة خلال الیوم التدریبي الواحد ، كذلك خلال الموسم التدریبي الكامل.

# عوامل تشكیل المكونات الأساسیة للوحدة التدریبیة

یتوقف تشكیل المكونات الأساسیة للوحدة التدریبیة على عدة عوامل تشمل ما یلي:

1. الأھداف والواجبات.
2. نوعیة التغیرات الفسیولوجیة المرتبطة بتأثیر تشكیل محتویات الوحدة التدریبیة.
3. حجم الأحمال التدریبیة المشكلة للوحدة التدریبیة .
4. تحدید التمرینات المستخدمة في الوحدة التدریبیة.
5. نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدریبیة.

**وفي ضوء العوامل السابقة یمكن تقسیم الوحدة التدریبیة إلى ثلاثة أجزاء أساسیة تشمل:**

**أولاً : الجزء التمھیدي :** یمثل ھذا الجزء بدایة الوحدة التدریبیة واھم أھدافھ ھو إعداد الریاضي لتطبیق وتنفیذ الجزء الأساسي ، وفي خلال ھذا الجزء تتم عملیة الإحماء وتتلخص **فوائد الإحماء** الفسیولوجیة وعلاقتھا باستعادة الشفاء فیما یلي.:

1. زیادة سرعة توصیل الأوكسجین والغذاء إلى الأنسجة مما یسھل من عملیات التمثیل الغذائي.
2. زیادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما یقلل من فرص الإصابات الریاضیة
3. تقلیل لزوجة العضلات لوقایتھا من الاصابات.

**ویقسم الى قسمین:**

**الإحماء العام :** ویھدف إلى تنشیط الأجھزة الفسیولوجیة الحیویة كالجھاز العصبي المركزي والجھاز الحركي والجھاز العصبي اللاإرادي ، ولذلك تستخدم تمرینات بدنیة لرفع الكفاءة البدنیة العامة للجسم.

**الإحماء الخاص :** ویستخدم بھدف وضع الجھاز العصبي المركزي والجھاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنھا من الأداء بفاعلیة في الجزء الأساسي من الوحدة التدریبیة ، بالإضافة إلى تنشیط الوظائف الفسیولوجیة اللاإرادیة اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ویتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردیة بین الریاضیین ونوعیة الأداء الریاضي وطبیعتھ ، والظروف الخارجیة المحیطة

**ھناك بعض الاعتبارات التي یجب مراعاتھا عند تنفیذ الإحماء :**

1. التدرج.
2. اختیار التمرینات بحیث تتمشى مع الھدف الرئیسي من وحدة التدریب.
3. تكامل كل من الأعداد العام والخاص.
4. مراعاة الظروف المحیطة باللاعبین.
5. مراعاة الفروق الفردیة.
6. التنویع.

**ثانیاُ :الجزء الأساسي :** ویھدف إلى تحقیق الھدف الرئیسي للوحدة التدریبیة ، ولذلك تختلف التمرینات المستخدمة تبعاً لاختلاف أھداف الجرعات التدریبیة ، والتي یمكن إن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطویر المستوى المھاري والخططي.

**العوامل المؤثرة على الفترة الزمنیة للجزء الأساسي من الوحدة التدریبیة:**

یتوقف طول الفترة الزمنیة في الجزء الأساسي على عدة عوامل ھي:

1. طرق ونوعیة تنفیذ التمرینات المستخدمة.
2. إحجام التمرینات المستخدمة.
3. التمرینات وعددھا.
4. القدرة على استخدام مبدأ التنویع ما بین الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدریبیة.

**ثالثاً : الجزء الختامي :**یتم خلال ھذا الجزء التدرج في تخفیض شدة الحمل بھدف الوصول بالریاضي إلى الحالة التي كان علیھا قبل الوحدة التدریبیة ، أو على الأقل قریباً منھا ومساعدة عملیات استعادة الشفاء على تحقیق أھدافھا ، ولذلك لا یجب إھمال ھذا الجزء للفوائد التالیة:

1. تقلیل الفترة الزمنیة اللازمة للتخلص من حامض اللاكتیك المسبب لتعب العضلات.
2. تخلیص الألیاف العضلیة من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسیطة التي حدثت إثناء جرعة التدریب.
3. تھدئة الجھاز العصبي بعد إثارتھ خلال التدریب.

# أنواع الوحدات التدریبیة

تنقسم أنواع الوحدات التدریبیة إلى ما یلي:

**أولاً : أنواع الوحدات التدریبیة وفقا للھدف منھا**

1. **الوحدة التعلیمیة :** وتھدف الوحدة التعلیمیة إلى تعلم الریاضي خبرة جدیدة مثل مختلف المھارات الأساسیة أو خطط اللعب أو المكونات المھاریة المركبة أو المعلومات النظریة في مجال التدریب أو المنافسة.
2. **الوحدة التدریبیة :** وتستخدم ھذه الوحدات على مدى واسع بھدف الإعداد البدني عند تنمیة القوة والسرعة والتحمل والمرونة **و**المھارات الفنیة والخططیة ، وتزداد الأھمیة النسبیة للوحدات التدریبیة تبعاً لارتفاع المستوى الریاضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى ،وعلى مستوى خطة التدریب الموسمیة حیث یكثر استخدام الوحدات التدریبیة في الفترة الثانیة من مرحلة الإعداد وبدایة مرحلة المنافسات.
3. **الوحدة التعلیمیة – التدریبیة :** ویتمیز العمل في ھذه الوحدات بالمزج بین النوعین السابقین لتحقیق ھدفین في وقت واحد مثل تعلیم مھارة جدیدة والتدریب علیھا لتثبیتھا ،ویكثر استخدام ھذا النوع من الوحدات التدریبیة خلال المرحلة الثانیة من مراحل التدریب طویل المدى ،وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدریبي.

**4.الوحدة الاستشفائیة :** تتمیز الوحدة الاستشفائیة بانخفاض حجم الحمل التدریبي وتنوعھ ،ویعتبر الھدف الأساسي لھذه الوحدة ھو استثارة عملیات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفیذ أحمال تدریبیة كبیرة في وحدات سابقة، وھذا بدوره یوفر خلفیة جیدة لنجاح عملیة التكیف لأجھزة جسم الریاضي.

و**تستخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدریب:**

* + یكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدریب القصوى ، وذلك بعد تنفیذ عدة وحدات تدریبیة ذات أحمال كبیرة.
  + في الیوم السابق للبطولة لتخلیص الجسم من التعب قبل المنافسة.
  + بعد البطولة مباشرة بھدف التخلص من التعب البدني والعصبي.
  + عند استخدام نظام التدریب الیومي وحدتین أو ثلاث وحدات ،یجب إن تكون إحدى ھذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقایة من الإجھاد.
  + وتدخل الوحدة التدریبیة للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطیط لتوزیع الأحمال التدریبیة نظراً لدورھا الھام في تحقیق التكیف الفسیولوجي المستھدف.

1. **الوحدة النموذجیة :** تعد الوحدة النموذجیة من أھم إشكال الإعداد المتكامل للریاضي للمنافسة الأساسیة ، ولذلك فإنھا تأخذ تشكیلاً محدداً یشابھ الظروف التي تواجھ اللاعب في المنافسة ، وھذا النوع من الوحدات یستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات ، وعندما یصل الریاضي إلى مستوى عال من النواحي الفنیة والخططیة والوظیفیة ، حیث تقوم الوحدات النموذجیة في ھذه الحالة بدور ھام في التدریب على التكامل في الأداء ، ولذلك فھي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الریاضیة التي تتطلب درجة عالیة من التوافق ، وكذلك في الألعاب والمنازلات.
2. **الوحدة التقویمیة :** وتھدف ھذه الوحدة إلى التحكم في فاعلیة عملیات إعداد الریاضي وتقویم فاعلیة وسائل الإعداد البدني والمھاري والخططي والنفسي ، وھي تحتل مكاناً ھاماً في مراحل التدریب طویل الأمد ، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدریبي ، وتشمل ھذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاییس المختلفة ، كما یمكن استخدام مجموعات للتمرینات التي تسجل نتائجھا لاستخدامھا عند المقارنة في جرعات تؤدى خلال مراحل الموسم التدریبي المختلفة.

**ثانیا : أنواع وحدات التدریب تبعاً لطریقة التنفیذ:**

1. **الوحدة الفردیة :** في ھذه الوحدة یقوم الریاضي بالتدریب بمفرده ، ویتم التدریب بطریقة فردیة اعتماداً على نفسھ ، وتتمیز ھذه الطریقة بإمكانیة تقنین حمل التدریب بصورة دقیقة وزیادة اعتماد اللاعب على النفس وزیادة الثقة بالنفس .كما یمكن إن تساعد ھذه الطریقة في تنظیم وقت الریاضي ، نظراً لاختیار مواعید التدریب التي تتناسب مع ظروفھ الخاصة ، غیر إن من **سلبیات** ھذه الطریقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدریب.
2. **الوحدة الجماعیة :** تؤدي ھذه الوحدة في وجود عدة ریاضیین معاً ، مما یخلق فرصة طیبة لاستثارة عامل المنافسة ، إلا إن ھذه الطریقة یصعب فیھا دقة تقنین الأحمال التدریبیة كما في الطریقة الفردیة.
3. **الوحدة الموحدة :** وتتم بان یؤدي جمیع الریاضیین التمرینات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما یتیح الفرصة للمدرب في التوجیھ الجماعي ، غیر إن من **سلبیات** ھذه الطریقة ضعف القدرة على التركیز الفردي.
4. **الوحدة الحرة :** تستخدم ھذه الطریقة مع الریاضیین ذوي المستویات العلیا اللذین یتمیزون بخبرة ومعرفة عالیة

، ویمكن استخدام أسلوبي لھذه الطریقة منھما التدریب الدائري وطریقة التدریب الثابت.

# الدائرة التدریبیة السنویة

تعد ھذه الخطة من أھم أسس التخطیط في التدریب الریاضي ،إذ أنھا محاولة إعداد ریاضي لكـي یصل إلى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الریاضیة ..ویعد التخطیط السـنوي أسـاس التخطیط الاولمبي وبعید المدى ،اذ یتم في ھذه الخطة توزیع التدریب على إحدى عشر شھرا ویترك الشھر الثاني عشر للمرحلة الایجابیة وھو یمثل المرحلة الانتقالیة التي یمـارس فیھـا اللاعـب أو الفریق تمارین والعاب مختلفة غیر الاختصاص ،ویتكون التخطیط السنوي عادة قمـة واحـدة أو قمتین أو ثالث قمم وحسب المواعید المقررة للمسابقات أو المباریات وتضم العدید مـن الـدورات الصغیرة.

مراحل الدائرة التدریبیة السنویة**اولا : مرحلة الأعداد تقسم الى قسمین**

1. الأعداد العام : تتم في ھذه المرحلة تطویر الجوانب البدنیة والمھاریة والخططیة والنفسیة ویتم تطویر الصفات البدنیة العامة مثل القوة القصوى والسرعة الانتقالیة القصوى والمطاولة العامة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة.... الخ .

وتعد اللیاقة البدنیة العامة التي تتم تطویرھا في مرحلة الاعداد العام الاساس التي تبنى علیھ اللیاقة البدنیة الخاصة وعادة تستغرقمرحلة الاعداد العام (3-4) أشھر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الریاضي والفئة العمریة والجنس وطبیعة الفعالیة.

مثال/لاعب السلة لأداء الطبطبة بین الشواخص یحتاج إلى توازن ،ورشاقة ،ودقة أداء ،ومرونة ،وسرعة أداء

.... الخ ، ولھذا ھناك صفات بدنیة عامة لھا علاقة بأداء المھارة أو الصفة الاساسیة .

**اھداف فترة الاعداد العام ھي :**

1.بناء الفورمة الریاضیة .

1. رفع مستوى الاعداد البدني العام.

3.تطویر قدرة الاجھزة الوظیفیة لغرض تحقیق اعلى مستوى.

1. معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبین.
2. الاھتمام بالناحیة الصحیة.
3. خلق الاسس البدنیة والفنیة والنفسیة للارتقاء بالمستوى.
4. رفع مستوى مقدرة اللاعب على تقبل الاحمال التدریبیة التخصصیة العالیة.
5. الارتقاء التدریجي في سرعة الاداء.
6. اعطاء نسبة معینة التدریب للجوانب الخططیة.
7. استخدام التدرج بالحجم والشدة.
8. یتمیز الحمل التدریبي في فترة الاعداد العام بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة وطول فترات الراحة.

2. الاعداد الخاص: في ھذه المرحلة یتم تطویر اللیاقة البدنیة الخاصة التي تھدف إلى تنمیة الصفات البدنیة الخاصة مثل القوة الممیزة بالسرعة ومطاولة القوة أو أي صفة مرتبطة بالأداء الفني أو المھاري للعبة .وفي غضون فترة الاداء الخاص نجد أن عملیة تنمیة الصفات البدنیة بعملیة تنمیة المھارات الحركیة وعادة تستغرق ھذه المرحلة من (2-3) أشھر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الریاضي أو الفئة العمریة أو الجنس وطبیعة الفعالیة.

**واھم اھداف الاعداد الخاص :**

1. تطویر الفورمة الریاضیة.
2. التأكید على النواحي التخصصیة المتعلقة بالفعالیة.
3. تثبیت المھارات الحركیة والارتقاء بھا.
4. اكساب القدرات الخططیة.
5. الاكثار من التمرینات المشابھة لما یحصل في المباراة او المسابقات الفردیة.
6. یتمیز الحمل التدریبي في فترة الاعداد الخاص بارتفاع الشدة وانخفاض الحجم والراحة تكون مناسبة
7. الارتقاء بمستوى اللعب الجماعي في الالعاب المنظمة.

**ثانیا : مرحلة المنافسات**

وھي المرحلة التي تجري خلالھا السباقات والبطولة التجریبیة والرسمیة وھي تحتل جزء كبیر من الخطة السنویة .وتعد ھذه المرحلة من أھم الفترات خلال الموسم التدریبي نظراً لتنوع أھدافھا أو أحداثھا ما بین التحمیل المرتفع لزیادة التكیف المتدرج والاعداد المباشر للمشاركة في المنافسة وتجھیز الریاضي لمواجھة كل الظروف التي یتعرض لھا خلال أي بطولة.

في فترة المنافسات یجب إیصال اللاعب إلى أعلى مستوى یمكن أن یصل ألیھ .**وعادة تھدف فترة المنافسات إلى ما یأتي:**

1. الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل الیھ اللاعب، الفورمة الریاضیة(القمة.)
2. الاستمرار بتطویر النواحي الفنیة والخططیة والنفسیة الخاصة بنوع النشاط.
3. في ھذه الفترة یكون الحمل بدرجتھ القصوى .
4. في نھایة فترة المنافسات تأخذ الشدة والحجم بالانخفاض التدریجي.

**ثالثا : مرحلة الانتقالیة**

تأتي ھذه المرحلة عادة بعد مرحلة المنافسات وتسمى في بعض الاحیان ال راحة الایجابیة .وتستمر ھذه المرحلة عادة شھر واحد یمارس فیھ اللاعب أنواع متعددة من الریاضات الاخرى من غیر الاختصاص ، وتتمیز ھذه المرحلة من انخفاض كل من شدة وحجم الحمل .

**اھم اھداف وواجبات الفترة الانتقالیة ما یلى :**

1. الترویح عن اللاعبین نتیجة للشد العصبي من خلال المشاركة في المسابقات. .
2. العودة الى الحالة الطبیعیة (مرحلة الاستشفاء) وتحقیق الراحة لأجھزة الجسم بعد الجھد البدني الكبیر خلال الموسم السابق.
3. محاولة تأھیل اللاعبین المصابین الذین تعرضوا لبعض الاصابات في المباریات او الباقات او التدریب.
4. اجراء فحوصات طبیة على اللاعبین.
5. الاھتمام بمستوى اللاعبین والسعي للحفاظ على مستویاتھم ومحاولة عدم ھبوط كفاءتھم.