

خطة التدريب السنوية

... حميد رشيد

فترات خطة التدريب السنوية:

تقسم الدائرة التدريبية السنوية إلى ثلاث فترات (مراحل) أساسية:

..مرحلة الأعداد.

.. مرحلة الأعداد العام.

.. مرحلة الأعداد الخاص.

.. مرحلة المنافسات (السباقات).

.. مرحلة ما قبل المنافسات.

.. مرحلة المنافسات.

.. مرحلة الانتقال.

..مرحلة الأعداد:

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والفنية عن طريق دورتين أو ثلاث دورات تخصصية وكما يلي:

الدورة الأولى: التركيز على الأعداد العام وتعلم التكنيك.

الدورة الثانية والثالثة: للتركيز على الأعداد الخاص تمهيدا لفترة السباق مع مراعاة عدم تناقض هذا النظام مع التطور والتكامل التكنيكي والتكتيكي.

وتعد هذه المرحلة الأساس الذي يخلق من اللاعب الإمكانيات لتطورات أخرى نحو النتيجة الأساسية لذا تعتبر هذه المرحلة أهم المراحل في الدائرة السنوية واستقامة التدريب، كذلك فإن التغيرات الوظيفية يجب ان تصل في هذه المرحلة إلى الجانب الكمي والذي يخدم الاختصاص الأساسي ، وتقسم هذه المرحلة إلى:

.. مرحلة الأعداد العام.

..مرحلة الأعداد الخاص.

مرحلة الأعداد العام:

مدتها -- أشهر وتوزع الدوائر التدريبية الأسبوعية للتدريب فيها حسب المقاييس العلمية التالي: : % تهيئة عامة، % % تكنيك، % % أعداد خاص.

أهداف مرحلة الأعداد العام:

.: الأعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية(سرعة، قوة، مطاولة، رشاقة، مرونة).

. الأعداد الخلفي والإرادي: تنمية الصفات الخلفية والإرادية.

. أعداد المهارة: تطوير المهارات الحركية عن طريق تعلم وإتقان المهارات المختلفة.

. زيادة القدرة الوظيفية لكل عضو وجهاز في الجسم.

. رفع الحالة النفسية.

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة اكتساب اللياقة العامة والتي تختلف عن الأعداد الخاص، وهناك

اتجاهين لاكتساب اللياقة البدنية عن طريق رفع القدرة الوظيفية للأجهزة العضوية للجسم:

الاتجاه الأول:

يتميز بالعمل الطويل المبني على وتيرة واحدة مثل ركض مسافات طويلة، الدراجات، الركض على الجليد...الخ، وتكون الشدة اقل لغرض تطوير المطاولة.

الاتجاه الثاني:

يتميز بتكرار الحمل بطريقة التبديل (--) من الحمل العالي والخزين مع حذف فترات الراحة الطويلة وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير المطاولة على أساس فرض الأوكسجين وبنفس الطريقة تبني استعمال التدريب بالحديد لتطوير القوة والتركيز على سعة الحمل بزيادة عناصر الأعداد العام لاسيما بالنسبة لتطوير القدرة الوظيفية للأجهزة والأعضاء التي تعتبر الأساس في رفع مستوى التدريب واللياقة البدنية، وتكون نسبة التمرينات العامة () % والتمرينات الخاصة () % وتمرينات المنافسة () %.

ويتم الاهتمام في هذه المرحلة على الأعداد الفني (التكنيك) والأعداد النفسي وكالاتي:

يكون الاهتمام على الأعداد الفني باتجاهين هما:

.. خلق الأسس الفنية الجيدة مع التركيز على التكامل الفني، و الأعداد الفني (التكتيكي) وتوسيع قاعدة المعرفة بهدف التطوير الفكري والقدرة على اتخاذ المواقف السليمة والقرارات التخطيطية الناجحة للنتيجة الرياضية.
.. خلق الأسس العريضة لأجل حفظ وتعلم النواحي الفنية بنجاح، بمعنى آخر تطوير منتظم للقدرة الحركية والقابلية في ربط الأجزاء الفنية لاسيما بالنسبة للوظائف الفنية والحركية.

أما الأعداد النفسي فيهتم بالاتي:

.. تطوير الصفات الحرة خلال الأعداد العام والخاص والتخطيطي.

.. تقوية الشعور الخلقى.

. تطوير التربية الفكرية.

. تطوير القدرة في الاختصاص الذي يتدرب عليه اللاعب.

وتتميز ديناميكية الحمل بالارتفاع المستمر وان العامل المقرر هو الحجم أما شدة التأثير فتاتي فائدتها بالدرجة الثانية خاصة في بداية التدريب، إذ يجب ان تكون سرعة نمو الحمل في حدود قابلية ومستوى اللاعب، وهناك مجموعة عوامل ذات تأثير بهذا الصدد مثل (العمر، درجة مستوى الرياضي من الوحدة التدريبية، وظائف التدريب...الخ) وكما يتقدم اللاعب في التدريب كلما يتجه التدريب نحو النمو وبهذه الطريقة (بالتدرج) ينتقل التدريب من المرحلة الأولى إلى الثانية وهكذا.

..مرحلة الأعداد الخاص:

ومدتها () شهر وتهدف هذه المرحلة إلى:

.. إيصال اللاعب إلى ارتفاع في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء الوظيفية للجسم.

.. تحقيق تدرج نو طابع انتقالي من العمل التحليل إلى العمل المرتبط.

. تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل.

. ان ثقل التدريب ينتقل بشكل مستمر من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة والتخصص كلما اقتربت فترة المنافسات وفي نهاية هذه المرحلة تزداد نسبة النوع في التدريب لذا من الضروري التركيز على الانتقال المتواصل في المرحلة الأولى إلى

- الثانية بمعنى آخر زيادة العمل النوعي في التدريب إلى جانب المحافظة على العمل الكمي حتى نهاية هذه المرحلة.
- . من الضروري الانتقال في التركيز التدريب لتطوير وظائف الأجهزة الوظيفية من الاتجاه العام إلى الاتجاه الخاص وذلك باستخدام الوسائل الخاصة بدلا من الوسائل العامة.
- . زيادة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة.
- . بذل مجهود من اجل العمل المركب لكافة الأجهزة وفي تناسق واحد.
- . من الضروري في المرحل الأولى تطوير الوظائف والأهداف لأجل الوصول إلى مستوى أعلى في الاقتصاد.

□ ()

درجة الشدة بالنسبة المئوية خلال الوحدات التدريبية الأسبوعية في مرحلة الأعداد العام

الأعمار الأيام	. - سنة	-- سنة	-- سنة	سنة فما فوق
الجمعة	راحة	راحة	راحة	راحة
السبت	%	%	%	%
الأحد	راحة	راحة	راحة	%
الاثنين	%	%	%	%
الثلاثاء	راحة	%	%	%
الأربعاء	%	راحة	راحة	%
الخميس	راحة	.	%	راحة

□ ()

المدة بالدقائق خلال الوحدة التدريبية الأسبوعية في مرحلة الأعداد العام

الأعمار	. - سنة	-- سنة	-- سنة	سنة فما فوق

				الأيام
راحة	راحة	راحة	راحة	الجمعة
--	--	--	--	السبت
		راحة	راحة	الأحد
--		--	--	الاثنين
.-		--	راحة	الثلاثاء
--	راحة	راحة	--	الأربعاء
راحة			راحة	الخميس

□ ()

الحجم بالنسبة المئوية للوحدات التدريبية الأسبوعية في مرحلة الأعداد العام

الأعمار	-. سنة	-- سنة	-- سنة	سنة فما فوق
الجمعة	راحة	راحة	راحة	راحة
السبت	%	%	%	%
الأحد	راحة	راحة	راحة	%
الاثنين	%	%	%	%
الثلاثاء	راحة	%	راحة	%
الأربعاء		راحة	%	%
الخميس	راحة	%	%	%

مميزات مرحلة الأعداد العام:

يمكن تلخيص مميزات هذه المرحلة التي تعتبر حجر الزاوية الأساس والتي تعتمد عليها كل بطولة رياضية، وكالاتي:

. بأعداد الرياضي شامل نستطيع تنمية وتطوير الأجهزة الوظيفية الداخلية إلى أعلى المستويات، لذا على المدرب مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للعوامل البيولوجية والنسبة لكل لاعب فضلا عن معرفة أسس عمليات الأعداد العام التي تسير بموازاة الأعداد الخاص والاختصاص لكل لعبة.

.. تعتبر هذه المرحلة من المراحل الرئيسة في تطوير القابليات البدنية وتكامل عمل الأجهزة الوظيفية مثل الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي فضلا عن تكامل الجهاز العصبي وتطوير المدى الحركي للمفاصل وتسمى هذه المرحلة بمرحلة تقرير مصير اللاعب أو الفريق.

. ان طول هذه المرحلة (١٠ - ١٢) أسبوع تهدف إلى تطوير الصفات الحركية والذاتية والفنية والتكتيكية والخلقية والنفسية والأعداد النظري.
. ان عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد توضع حسب القابلية البدنية والعمر لحد مستوى اللاعب من حيث تدريب الاختصاص.

مرحلة المنافسات:

ونقسم إلى قسمين:

.:مرحلة ما قبل المنافسات:

وهي مرحلة قصيرة تسبق المنافسة أو السباق الرئيسي، وتهدف هذه المرحلة إلى تحويل القابليات الحركية التي تدرب عليها اللاعب خلال فترة الأعداد العام إلى القابليات الخاصة بالعبة أو النشاط الرياضي من خلال استخدام تمارين خاصة بالعبة الرياضية □□□ سباقات استعراضية أو تجريبية تسبق مرحلة السباق.

فمثلا بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية الممارسة والتي تتطلب القوة الانفجارية أو مطاولة القوة فان الطريقة المناسبة لتدريب كل منهما يجب ان تكون هي السائدة في التدريب طبقا لنوع اللاعب أو الفعالية الرياضية الممارسة، فعندما تكون هذه الفعالية بحاجة إلى القوة الانفجارية أو مطاولة القوة أو كلاهما فان وقت التدريب والطريقة التدريبية المناسبة يجب ان تعكس النسبة بين حاجة تدريب اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة إلى هاتين القابليتين الحركية(القوة الانفجارية أو مطاولة القوة)، وعلى سبيل المثال يجب ان تكون النسبة بين تدريب القوة الانفجارية ومطاولة القوة على الأكثر متساوية بالنسبة لرياضة المصارعة، لكن تدريب القوة

الانفجارية يجب ان تسود مناهج تدريب رياضة (الكانو) لمسافة ()، أي تكون نسبة تدريب القوة الانفجارية أكثر من تدريب مطولة القوة، في حين تكون نسبة تدريب مطولة القوة هي السائدة في مناهج تدريب رياضة التجذيف التي يستمر أدائها بين (--) دقائق(أي ان نسبة تدريب مطولة القوة أكثر من تدريب القوة الانفجارية لرياضة التجذيف) على الرغم من ان مرحلة تدريب القوة القصوى يكون خاصا بالمرحلة الإعدادية فان تدريب مرحلة التحويل تبدأ من نهاية المرحلة الإعدادية وتستمر إلى بداية مرحلة السباق(أي في مرحلة ما قبل السباق).

مرحلة المنافسات:

يوجد نوعين من مراحل (فترات) المنافسة وهي:

- فترة منافسة بسيطة: تتكون من وحدات بنائية متشابهة(مرحلة منافسات واحدة).
- فترة منافسة مركبة: تتكون من مرحلتين أو أكثر.

، وإذا تشابهت هذه الظروف فتلعب المدة التي تستغرقها فترة المنافسات الدور الرئيس في اختيار أي من النوعين، فإذا كانت فترة المنافسات من النوع البسيط فيناسبها فترة زمنية قصيرة نسبيا(--) أشهر بينما تستمر المركبة لفترة أطول(--) أشهر بعد الوصول إلى الفورمة الرياضية، ويصبح الهدف الرئيس للتدريب هو المحافظة على الفورمة الرياضية طوال فترة المنافسات ويجب ان يوضع في الاعتبار ان الفورمة الرياضية ليست حالة قابلة للتغير، فهي حالة وعملية من الاستعداد المثالي وفي نفس الوقت عملية الارتقاء بالإمكانات الوظيفية التي يتوقف عليها مستوى الرياضي، وعلى هذا يعني الحفاظ على الفورمة الرياضية إعادة تحسين كل عنصر من عناصر بناء الرياضي في نطاق هذه الفورمة، ومن الممكن أثناء فترة الحفاظ على الفورمة حدوث تغيرات كبيرة في بعض عناصرها كنوع من التكيف الضروري مع الظروف الخاصة بالمنافسات العديدة المتتالية، إلا انه من ناحية أخرى لا يمكن أحداث أية تغيرات أساسية أثناء هذه الفترة، إذ يؤدي ذلك إلى فقدان الفورمة الرياضية وبالتالي عدم إمكانية الاشتراك في المنافسات بنجاح.

مميزات وأهداف مرحلة المنافسات:

:. البدني والخططي:

:. ويكون الأعداد البدني أثناء فترة المنافسات في أقصى مستوى له.

. يهدف الأعداد التكتيكي والتكتيكي أثناء هذه الفترة إلى تحسين الفورمة الرياضية الخاصة بالنشاط الحركي لأقصى درجة ممكنة مما يتطلب تثبيت القدرات والمهارات التي يمكن اكتسابها من قبل وهذا يحصل من خلال مستوى عالي من التوافق العضلي العصبي.

نطاق الأعداد الخلقى والإرادي:

.. الانسجام النفسي مع المنافسات.

.تهيئة الرياضي إلى بذل أقصى درجة من القدرة على استخدام قواه الجسمية والعقلية.

.تهيئة الرياضي إلى تقبل أي ظروف ممكن حدوثها في المنافسات مثل خبرات الفشل.

أما بالنسبة لفترات المنافسات الطويلة يوجد هدف آخر إضافي هو توسيع الأسس اللازمة للحفاظ على الفورمة الرياضية مع ملاحظة ان المراحل البيئية تتخذ بعض خصائص فترة الأعداد ، ومن الأمور الأساسية لإطالة فترة الاستعداد المثالي لدى الرياضي أثناء فترة المنافسات هو ان يأخذ مسار الحمل على شكل موجات.

فترة الانتقال:

تهدف هذه المرحلة إلى الراحة النشطة إذ تعتبر الراحة النشطة بمثابة المحتوى الأساسي لفترة الانتقال، وهي ان لم تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أسسا معينة لإعادة تطور مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة التالية.

إذ ان الانقطاع المفاجئ في عملية التدريب من الأمور البالغة الخطورة فهي تؤدي إلى نتائج غير مناسبة لا تظهر بصورة فورية ولكن تظهر عند العودة إلى التدريب، ومن المعروف ان نظام التدريب لا يكون مناسباً عندما يزداد تراكم أثار أحمال التدريب إلى القدر الذي يتخطى فيه هذا التراكم للحدود بين التعب الفسيولوجي العادي والإنهاك وما ينتج عن ذلك من التعرض إلى ظاهرة الحمل الزائد، وتهدف فترة الراحة النشطة إلى عدم حدوث ذلك، ويؤدي تجمع الآثار الناتجة عن الحمل التدريبي ال ردود أفعال داخل الأعضاء الداخلية تؤدي بعد ذلك إلى حالة من الركود(التوقف) بالمستوى عند حد معين ومن ثم إلى الهبوط في مستوى الرياضي عند امتداد فترتي الأعداد والمنافسات طويلاً.

أنواع فترة الانتقال:

توجد ثلاث أنواع من فترة الانتقال هي:

. فترة راحة ايجابية يستخدم فيها وسائل أعداد عام وكذلك وسائل أعداد خاص بنسب بسيطة، وهذا النوع هو الأكثر فاعلية سواء من ناحية الحالة الوظيفية للأعضاء الداخلية ومن ناحية الحفاظ على الأسس اللازمة للارتفاع التالي في الحالة التدريبية.

.. الانتقال المباشر إلى التدريب بنفس نوعية تدريب فترة الأعداد (إلغاء الفترة الانتقالية)، ومن الملاحظ على المتدربين وفق هذا النوع التفوق على الآخرين في البداية ولكن تمكن الرياضيين الذي تدريب) على النوع الأول من الوصول إلى مستواهم بعد ان بدئوا في تدريب فترة الأعداد.

. راحة كاملة لمدة (--) أسابيع دون أي نشاط رياضي (تمارين حرة)، وهذا النوع هو الآخر غير مناسب وقد تم إثبات ذلك في العديد من الأبحاث التي أكدت ان الأثر الناتج عن أداء راحة سلبية لفترة طويلة غير مناسب إذ تؤدي إلى الإخلال باستمرارية عملية التدريب وكذلك بهبوط في الحالة التدريبية فضلا عن هبوط في مستوى الحالة الوظيفية الكلي.

الحاجة للفترات التدريبية:

ان الحاجة للفترات والمراحل التدريبية المختلفة تخضع لأربعة متغيرات رئيسة تلعب دورا هاما في حالات التكيف والتطور والوصول إلى الفورمة الرياضية وكذلك المحافظة عليها في فترات السباقات وهي :

أولا: التكيفات الفسيولوجية: ترتبط الفترات التدريبية ارتباطا وثيقا بالتكيف : الفسيولوجية ، لان تحسين مستوى العمل الوظيفي للجهاز العصبي -العضلي ، والجهاز القلبي-التنفسي تتحقق بصورة تدريجية ولفترة طويلة من الزمن، كما على المدربين الأخذ بعين الاعتبار أيضا القدرات الفسيولوجية والنفسية الكامنة للرياضيين وان يدركوا ان الرياضيين لا يستطيعون المحافظة على الفورمة الرياضية عند المستوى العالي المتحقق سابقا طوال السنة، لذا فان أي زيادة في العملية التدريبية يرغب فيها المدربون فوق المستوى العالي المتحقق يجب ان يسبقها مرحلة تخفيف الحمل التدريبي الذي يؤدي بدوره إلى هبوط مستوى التدريب، ولأجل جعل الرياضيين قادرين على تحمل هذه الزيادة على المدربين ان يعملوا على تطوير الأساس الفسيولوجي لأجهزتهم الوظيفية خلال المرحلة الإعدادية.

ثانياً: إتقان التكنيك والتكتيك وتنمية القابليات الحركية: ان تعلم المهارات الفنية ومناورات وخطط اللعب وتنمية القابليات الحركية للرياضيين تتطلب أسلوباً خاصاً وفريداً لكل مرحلة تدريبية فالرياضيون يتعلمون ويتقنون المهارات الفنية الخاصة بلعبتهم أو فعاليتهم الرياضية الممارسة بصورة متتابعة طوال عملية التدريب ولفترة زمنية معينة إذ كلما تم إتقان المهارات الفنية أكثر كلما استطاع المدربون استعمال تمرينات خطية معقدة أكثر.

ثالثاً: الظروف المناخية: تلعب الظروف المناخية والمواسم الرياضية دوراً مهماً في تحديد الحاجة إلى تخطيط الفترات التدريبية كما ان الفترة الزمنية لمرحلة التدريب غالباً ما تعتمد على حالة المناخ، فتخطيط فترات ومراحل تدريب الألعاب الموسمية لبعض الألعاب مثل التزلج على الجليد والتجديف يكون مقيداً في بالحالة المناخية للبلد، أما الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية الممارسة فان فصل الشتاء يكون دائماً موعداً لتنفيذ مناهج تدريب الفترة الإعدادية بمرحلتها العامة والخاصة، بينما يكون فصل الصيف موعداً لتطبيق مناهج تدريب فترة السباق والتي تشمل مرحلة ما قبل السباق ومرحلة السباق الرئيس، ويكون العكس بالنسبة للألعاب الشتوية فان مرحلة الأعداد العام والخاص تكون في الصيف وفترة منافسات تكون في فصل الشتاء.

رابعاً: استعادة شفاء الأجهزة الوظيفية من عناء الجهود التدريبية المبذولة في فترة الأعداد والسباق: ان التدريب الشديد الخاص بمرحلة السباقات تضع عناصر قوية من الضغط على كاهل أعضاء وأجهزة أجسام الرياضيين الوظيفية ومن ضمنها الحالة النفسية، فان مرحلة تطبيق الجهود التدريبية الشديدة كالتدريب باستعمال تمرينات ذات شدة قصوى وتمرينات تتعب الجهاز العصبي المركزي خصوصاً في مرحلة السباقات يجب ان لا تكون مدتها طويلة جداً حتى لو استطاع اغلب الرياضيين التغلب على أداء مثل هذه التمرينات، وعليه يكون من المهم جداً على المدربين مراعاة الحاجة الكبيرة على عملية التناوب الصحيحة بين استخدام الأحمال التدريبية المجهدة وتمرينات الراحة واستعادة الشفاء والتي من خلالها يقوم الرياضي بأداء أحمال تدريبية خفيفة وعادة يتم تطبيق مثل هذه التمرينات في الفترة الانتقالية والتي تتضمن أداء تمرينات تختلف في طبيعتها عن التمرينات المستعملة في الفترة الإعدادية وفترة السباق من اجل تسهيل عملية استعادة الشفاء أجهزة الجسم الوظيفية وفي نفس الوقت تهيئ وتعد الرياضيين إلى الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل التدريب للسنة الجديدة عن طريق بناء أساس صلب مرة أخرى.

تصنيف خطط التدريب السنوية:

الخطط السنوية ذات القمم المختلفة في تدريب المستويات العليا:

يجب تحديد الهدف أولاً عند وضع الخطط السنوية فقد تكون ذات قمة واحدة أو قمتين أو ثلاث قمم، وهذا يعني تقسيم الخطة السنوية إلى مراحل ولكل مرحلة أهداف خاصة بها ولها وظائف معينة تهدف إلى تهيئة اللاعب من جميع الجوانب، وبما أننا نتعامل مع المستويات العليا فإن اللاعب هنا متهيئ من جميع الجوانب (الأعداد العام والخاص) فنعمل هنا لتقليل فترة الأعداد العام في هذه الحالة وكذلك الأعداد الخاص مع زيادة فترة المنافسات.

ان فترة الأعداد العام هي عملية تهيئة الأجهزة الجسمية والارتفاع بالحجم التدريبي، بينما في مرحلة الأعداد الخاص فينتقل الحمل التدريبي من الكم إلى النوع ومن الحجم إلى الشدة، أي تقنين الحمل، وتستغرق هذه الفترة () أشهر كحد أعلى وقد تقل في بعض الأحيان حيث لا يعطي فترة أعداد عام وخصوصاً في تدريب الخطة ذات القمم المتعددة إذ تكون الفترة الانتقالية (أسبوع) هي باعتبار أعداد عام ومن ثم تدخل مباشرة في فترة الأعداد الخاص.

()

يبين توزيع الأسابيع التدريبية لكل مرحلة تدريبية لأنواع من الخطط السنوية

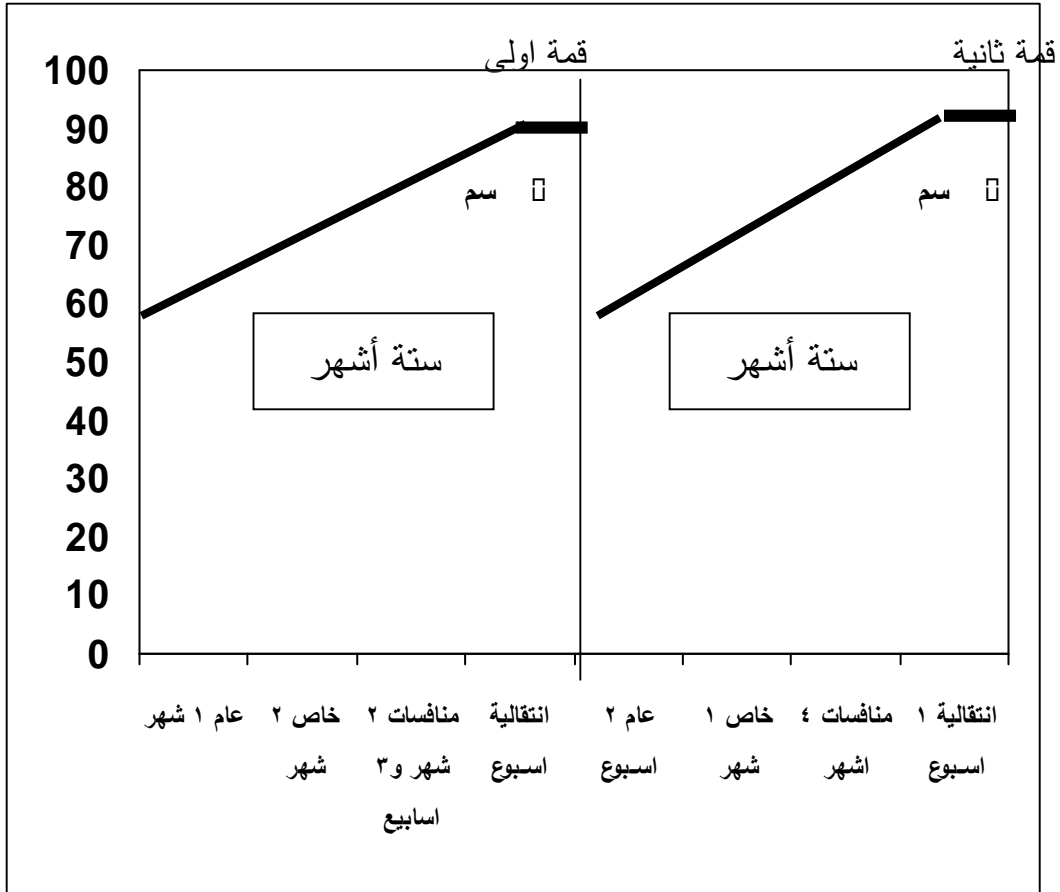
الفترة الانتقالية	مرحلة السباق	المرحلة الإعدادية	الخطة السنوية
() أسابيع	(- -) أسبوعاً	() أسبوعاً أو أكثر	خطة ذات سباق واحد () أسبوعاً في السنة
() أسابيع	(- -) أسبوعاً	() أسبوعاً أو أكثر	خطة ذات سباقين () أسبوعاً في السنة
(-) أسابيع	(-) أسبوعاً	() أسبوعاً أو أكثر	خطة ذات ثلاث سباقات (- -) أسبوعاً في السنة

أنواع الخطة السنوية ذات القمم المختلفة:

مثال/ مخطط يوضح خطة تدريبية سنوية ذات قمتين للاعب القفز العالي أقصى ارتفاع له هو () متر.

.. نحدد ارتفاع أهداف كل قمة وهي زيادة الارتفاع إلى (□ □) سم في القمة الأولى.

. نحدد أهداف القمة الثانية وهي الوصول إلى ارتفاع (□ □)سم علما ان كل قمة هي
 () أشهر. وكما في الشكل ()

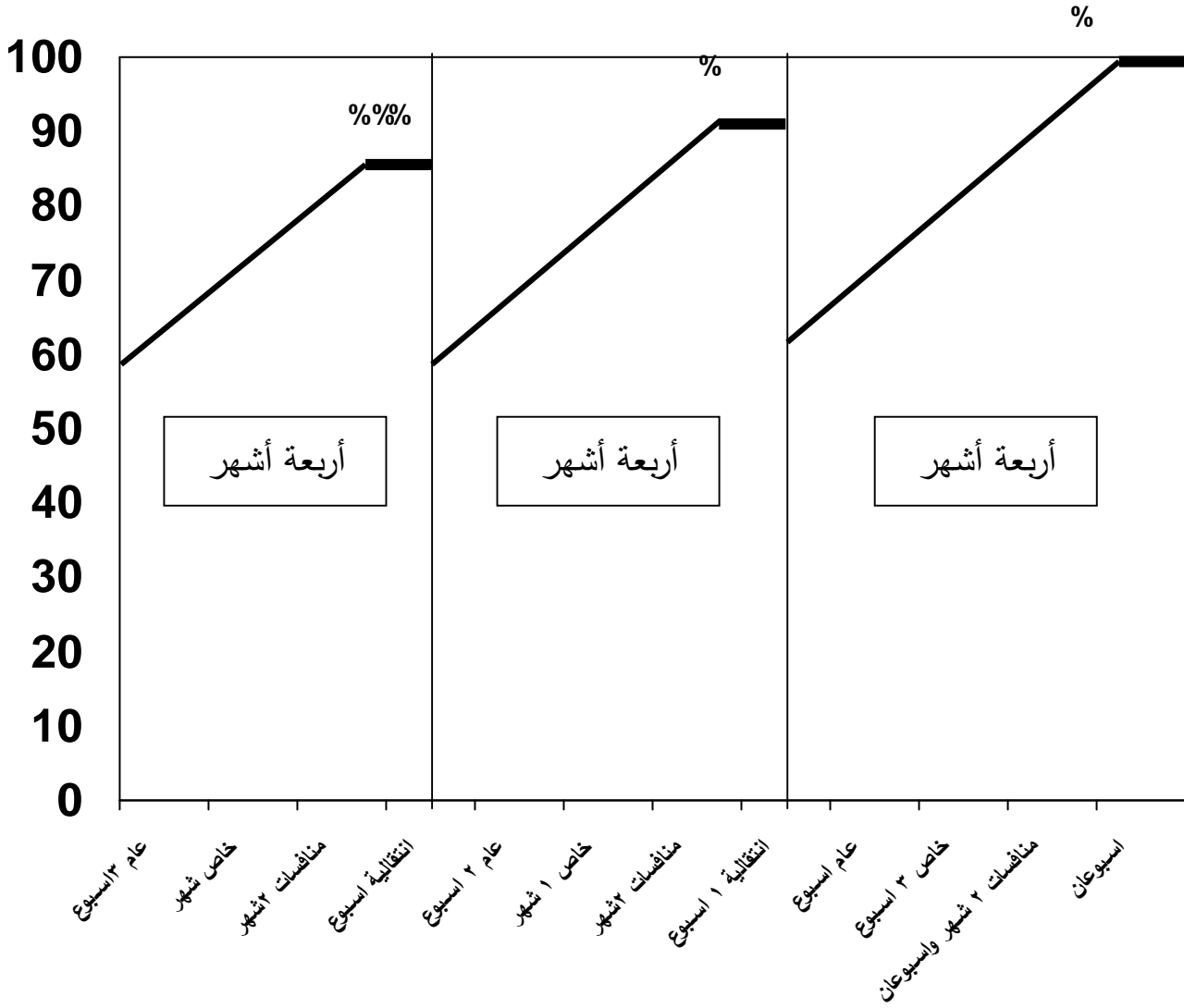


الشكل ()

خطة سنوية ذات قمتين للاعب القفز العالي

خطة سنوية ذات ثلاث قمم:

تقسم القمم على أشهر السنة لتصبح تدريب كل قمة () أشهر.

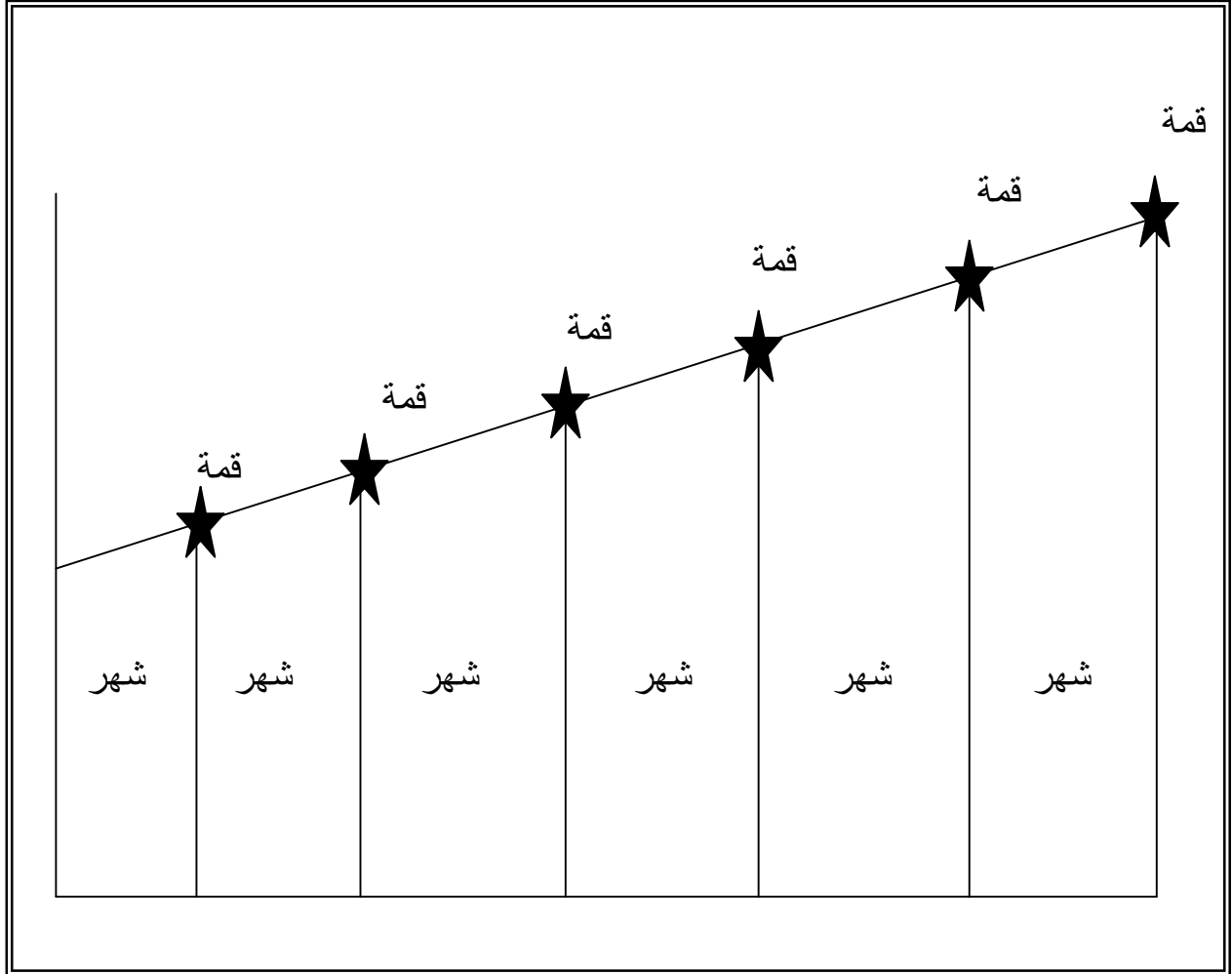


(الشكل)

خطة سنوية ذات ثلاث قمم

الخطة السنوية ذات نظام القمم المتعددة:

نظام القمم المتعددة تعني ان النسبة تقسم إلى قمم عديدة حيث تحمل كل شهرين قمة أي تحتوي السنة على ستة قمم.



الشكل ()

الخطة السنوية ذات نظام القمم المتعددة

تعطى في نظام القمم المتعددة أربعة أيام وهي فترة محددة كمرحلة انتقالية بين القمم وتعد هذه الأيام بمثابة أعداد عام، وتخصص فترة () أسبوع للإعداد الخاص وشهر ونصف لفترة السباقات في جميع القمم اللاحقة والتي تكون مختلفة عن باقي القمم حيث يعطى فيها أسبوع واحد للأعداد العام وأسبوعان للأعداد الخاص وأسبوعان للمنافسة وتكون هذه القمة مدتها شهر واحد، وان الفترة الانتقالية في هذا النظام هي فترة راحة ايجابية مع الأعداد العام.

المصادر:

- أياد حميد رشيد؛ محاضرات في التدريب الرياضي لطلبة الدراسات العليا/كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى .
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات : (مصر، منشأ المعارف، .)
- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، : (بغداد،جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية .)
- منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل (بغداد ، المكتبة الرياضية، .)