

الدورة التدريبية الكبرى: Le macrocycle

يتكون من مجموعة الدورات المتوسطة والتي تمثل في مجملها الموسم التدريبي السنوي وتسمى بدورة الحمل الكبرى، حيث تتمثل بعدد من مراحل التدريب كفترة الإعداد وفترة المنافسات وفترة الإنتقالية، وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من دورات صغرى عدة تتحدد بزمن معين وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية عند تدريب المستويات العليا و بذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات الأربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين - تعتبر الدورة الكبرى من أهم أسس التخطيط تتضمن أهم مراحل السنة الرياضية تقع خلالها المنافسات في أوقات محددة و تتمثل أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على إعداد الرياضي للوصول لأعلى مستوى خلال المنافسات الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والقدرات المميزة لكل فرد سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية والذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى

- وتتأسس الخطط السنوية على تحليل مستوى الرياضيين في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية لتحديد الأهداف المطلوب تحقيقها، وتنقسم فترات التدريب في الخطة السنوية إلى ثلاث فترات منها الفترة الإعدادية وفترة المنافسات والفترة الإنتقالية (فترة الراحة الإيجابية) .

يعتبر متفياف (Matviev) أن وجود هذه المراحل في الخطة السنوية يعود إلى أن الرياضي لا يمكنه البقاء في حالة بدنية مثالية طوال السنة الرياضية، وهو ما يحتم مرور اللياقة البدنية للرياضي بمرحلة التطوير ثم المحافظة على اللياقة ومرحلة التعب .

- مراحل الدورة التدريبية الكبرى: Le macrocycle

1-الفترة الاعدادية : تقسم المرحلة الإعدادية أو التحضيرية إلى عدة مراحل حيث لكل مرحلة أهداف وواجبات .

1-1-المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية :

تهدف إلى تطوير القدرات القاعدية للرياضي على أسس متينة وتكون أهم محتوياتها من :

- الإعداد البدني العام: من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .
- الإعداد المهاري: وذلك بتوسيع والتركيز على المهارات الحركية للفرد من خلال تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية.
- الإعداد الخلفي والإرادي: بتربية الصفات الخلقية والإرادية التي يتأسس عليها الحمل الشاق في الفترات التالية .
- ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم في حجم وشدة حمل التدريب .

2-المرحلة ما قبل المنافسة: Période de pré-compétition

- هذه المرحلة يسعى من خلالها المدرب إلى الوصول إلى أقصى قدرات الرياضية في كل الجوانب سواء البدنية، المهارية، الخططية و النفسية.
- في هذه المرحلة يكون العمل خاص حسب التخصص الرياضي (نوع النشاط).
- كثيرا ما يكون التدريب مشابه لواقع المنافسة الرياضية من جميع الجوانب مع العمل على تصحيح الأخطاء و تجريب الخطط وإستراتيجية اللعب.

- الإهتمام بالإسترجاع بالغ الأهمية في هذه المرحلة خاصة بعد فترة الإعداد العام و الخاص.

-المرحلة المنافسة: Période de compétition

تهدف لمحاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل له الرياضي بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ على المهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة وأخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات وظروف المنافسات القادمة.

-

- تتميز فترة المنافسات بأن تكون عبارة عن محاولة إستخدام كل ما اكتسبه الفرد خلال الفترة الإعدادية وما قبل المنافسة والعمل على تطبيقه و ذلك من خلال الإشتراك في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الإرتقاء بالحالة التدريبية للرياضي. وتهدف عمليات التدريب خلال الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى الإحتفاظ بالحالة التدريبية التي إكتسبها الفرد والعمل على صيانتها.

- في فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الإهتمام بالراحة الإيجابية للفرد ويلزم معرفة الفترة التي يمكن للرياضي الاحتفاظ بمستواه حيث يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ويختلف ذلك بالنسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية تبعا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الرياضي.

-المرحلة الإنتقالية : Période de transition

الفترة الإنتقالية تشكل الراحة النشطة والإيجابية بالنسبة الرياضي بعد الجهد المبذول في الفترتين السابقتين (الإعداد و المنافسة).
تشكل الإنتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة ويراعى فيها الإنخفاض التدريجي بحمل التدريب من حيث الحجم والشدة.
يتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول خلال الفترتين السابقتين ويجب أن لا تزيد هذه الفترة عن 4 -6 أسابيع ولا يمكن الإستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على الرياضي في الفترتين السابقتين.

وبصفة عامة الهدف العام هو ضمان إنتقال اللاعب من موسم لآخر في أحسن فورمة وبعيدا عن الحمل الزائد والإجهاد البدني .

