

المحاضرة الأولى – مدخل للتخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي

المعارف المستهدفة:

1. معرفة المفاهيم الأساسية بالتخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي
2. التعرف على خطوات بناء مشروع مخطط تدريبي
3. الاطلاع على سن بداية الممارسة الرياضية في مختلف الاختصاصات الرياضية و مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج ممكنة
4. معرفة أنواع التخطيط الرياضي حسب مدة التحضير



إن عملية التخطيط و البرمجة في مجال التدريب الرياضي تعد واحدة من العمليات الصعبة الحلول، و تعتبر هذه العملية فن متعلق بالدرجة الأولى بالمدرّب و قدراته على تحديد مختلف المهام و الأهداف التدريبية خلال مختلف مراحل التحضير الرياضي، و من أجل بناء فعال للعملية التدريبية يجب على المدرّب امتلاك القدرة على استعمال كل وسائل وطرق التدريب الحديثة بتكامل و توافق ما يمكنه بالرفع من قدرات الرياضيين و مستوى تحضيرهم بشكل سليم و فعال، و يستوجب على المدرّب استعمال آخر ما وصلت إليه العلوم في المجال الرياضي من أجل وضع برامج خلال مختلف النورات التدريبية بحمولات محددة مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية للرياضي في الاختصاص الممارس، و يعتبر البرنامج التدريبي دليل بالنسبة للمدرّب و الرياضيين و بمساعدته يتم توجيه و تحسين استعداد الرياضيين و تطوير انجازاتهم. يتسبب البرنامج التدريبي في أحداث أثر تدريبي معين والذي يظهر في تغير الحالة الفعلية للرياضي. يتم بعد ذلك مقارنة المعلومات حول التغيرات التي تم الحصول عليها باستخدام عملية التقييم مع المعطيات المقابلة للحالة المحددة سابقاً، و بناء على هذه المقارنة يتم إجراء تصحيحات على برنامج التدريب (الشكل 1)، و تتضمن عملية التخطيط في التدريب الرياضي الخطوات المترابطة التالية:

1. وضع مشروع خطة تدريبية و التي تختصر ببناء نموذج لمستقبل الرياضي، و نموذج

للعلمية التدريبية التي تضمن تحقيق نتائج رياضية معينة في فترة زمنية محددة،

2. تنفيذ الخطة التدريبية

3. تصحيحها و انخال تعديلات

هذه الخطوات متأصلة في كل نوع من أنواع التخطيط الرياضي، ومع ذلك فإن المتطلبات الأولية ومحتوى كل خطوة تكون مختلفة في انجاز وتنفيذ نوع أو آخر من خطط التدريب،



جدول 1 - يوضح من بداية الممارسة الرياضية في مختلف الاختصاصات الرياضية

و مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج ممكنة

مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج على المستوى الدولي (سنة)		مدة التحضير من اجل تحقيق أعلى نتائج على المستوى الوطني (سنة)		عمر بداية التحضير	نوع الرياضة
ذكور	إناث	ذكور	إناث		
9-8	7-6	7-6	6-5	12	الجرى لمسافات قصيرة
9-8	9-8	8-7	7-6	13	الجرى لمسافات طويلة
10-9	8-7	8-7	7-6	8	المسابقة لمسافات طويلة و <u>متوسطة</u>
11-10	9-8	8-7	7-6	13	سباق التزلج على الجليد
9-8	8-7	7-6	6-5	13	العاب القوى اختصاصات الرمي
9-8	8-7	7-6	6-5	13	حمل الأثقال
9-8		7-6		12	الملاكمة
9-8		7-6		12	مختلف أنواع المصارعة
11-10	8-7	8-7	7-6	6	الجمباز
11-10	10-9	9-8	8-7	12	كرة السلة
11-10	10-9	9-8	8-7	12	كرة اليد



جدول 2- يوضح سن بداية الممارسة الرياضية في مختلف الاختصاصات لدى معظم دول العالم

البلد	نوع الرياضة	سن بداية الممارسة
الولايات المتحدة الأمريكية	السباحة	3-5
	الجمباز	3-8
	كرة السلة	7-12
	كرة القدم	6-10
	التنس	8-14
	العاب القوى	5-11
	المصارعة	5-11
روسيا	السباحة	5-8
	الجمباز	5-8
	العاب القوى	10-11
	كرة القدم	10-11
	كرة السلة	10-11
	التزلج على الجليد	7-8
ألمانيا	السباحة	8
	كرة القدم	6
	العاب القوى	12
	رياضة الزحافات الثلجية	10

14-13	العمر الأدنى من أجل الانضمام في الفرق الوطنية للألعاب الجماعية	
7-6 11-7 13-9 10	جيمباز الإناث تزلج الفني على الجليد العاب القوى التزلج على المنحدرات الجليدية	فرنسا
11-8	العاب القوى	بريطانيا
6 6 6	كرة القدم الجيمباز السباحة	البرازيل

تقسم أنواع التخطيط الرياضي الى ثلاثة أنواع رئيسية حسب مدة التحضير

1. التخطيط الرياضي طويل المدى
2. التخطيط الرياضي متوسط المدى
3. التخطيط الرياضي قصير المدى



التخطيط طويل المدى

يتم وضع تخطيط التحضير الرياضي طويل المدى لمدة 2 الى 3 سنوات أو أكثر اعتمادا على العمر، الجاهزية البدنية، الخبرة الرياضية و عوامل أخرى، و يلخص كبار الخبراء في مجال التدريب الرياضي العوامل الرئيسية التي تحدد مدة وهيكل عملية التحضير طويلة المدى، في ما يلي:

- معايير النمو الطبيعي لجسم الإنسان وتشكيل وظائفه،
- الخصائص الفردية للرياضيين (الجنس ، وأنواع نضجهم البيولوجي)،
- العمر الذي بدأ فيه الرياضي التدريب بشكل عام، و العمر الذي بدأ فيه التدريب الرياضي الخاص بالرياضة الممارسة،
- برنامج النشاط التنافسي والتحصيري للرياضيين الذي يضمن نتائج رياضية عالية،
- قواعد تكوين و تطوير الجوانب المختلفة للمهارة الرياضية في الاختصاص الممارس،
- محتوى العملية التدريبية (وسائل و طرق التدريب، ديناميكيات الحملات التدريبية، عوامل إضافية: التغذية الخاصة، الوسائل البيداغوجية الحديثة، وسائل الاسترجاع و التحفيز، إلخ).

و إن مختلف العوامل المذكورة سابقا تحدد المدة الإجمالية لعدد السنوات المطلوبة للتحضير من أجل تحقيق أعلى النتائج الرياضية. عادة ما يكون لدى الإناث مسار تدريبي تحضيرى أقصر من أجل تحقيق أعلى الجازات مقارنة مع الذكور كما هو موضح في الجدول 1.



يجب الحرص الشديد أثناء التخطيط لعملية تحضير الأطفال من الفئات العمرية الصغرى، بحيث تتميز هذه المرحلة العمرية بالاختلال في توازن نمو أجهزة وأنظمة الجسم الوظيفية المختلفة، و يتضح ذلك أثناء هذه المرحلة من خلال ملاحظة ضعف العمليات التكيفية مع الحمولات التدريبية بزيادة التعب وانخفاض القدرة على العمل.

يجب أن يحتوي تخطيط التحضير الرياضي طويل المدى على مراحل التحضير ومدتها وكذلك المسابقات الرئيسية في كل مرحلة، و يعتمد عدد مراحل التحضير الرياضي ومدتها على هيكل التحضير الرياضي طويل المدى في الاختصاص الرياضي المعين.

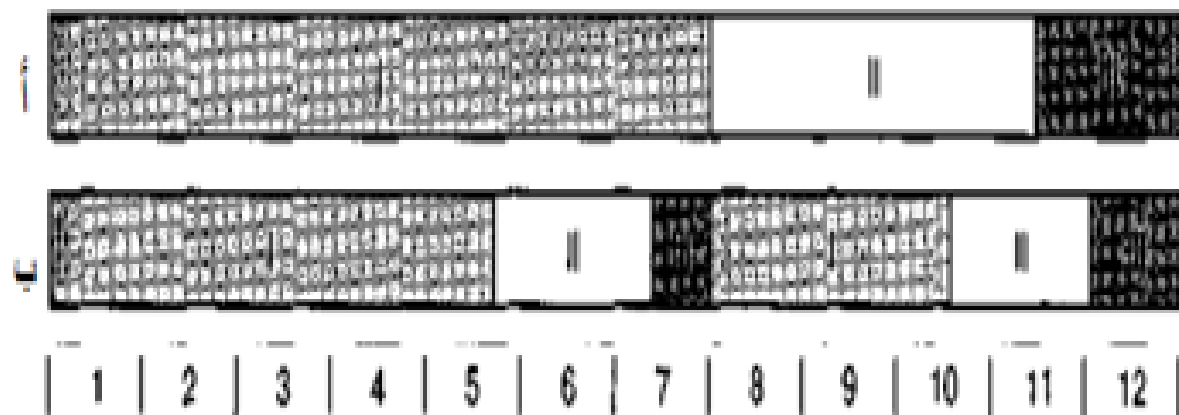
يتكون تخطيط التحضير الرياضي طويل المدى عادة من الأقسام التالية:

1. وصف موجز لمجموعة الرياضيين أو الفريق،
2. الغرض والأهداف الرئيسية من عملية التحضير الرياضي طويل المدى
3. مراحل التحضير الرياضي ومدتها
4. المسابقات الرئيسية في كل مرحلة
5. التوجه الرئيسي للعملية التحضيرية في كل مرحلة
6. المؤشرات الرياضية والتقنية في كل مرحلة
7. معايير الانقضاء التي تميز مختلف جوانب استعداد الرياضيين
8. تغييرات في تعداد الفريق (في الرياضات الجماعية)
9. المراقبة الطبية و النفسية
10. أماكن الحصص والمعدات والتجهيزات

التخطيط متوسط المدى

يتم وضع تخطيط التحضير الرياضي متوسط المدى لمدة سنة أو أقل اعتمادًا على برمجة المنافسات، نوع الرياضة، الخصائص الفردية، والقدرة على الحفاظ على الحالة الرياضية لفترة

طويلة أو أقل وعلى نوع المخطط سنوي أحادي الدورة أو ثنائي الدورة. و يبنى المخطط السنوي أحادي الدورة بماكروسيكل (macrocycle) واحد "دورة كبيرة" بحيث تنقسم الى 3 مراحل رئيسية و هي المرحلة التحضيرية، المرحلة التنافسية، المرحلة الانتقالية، أما فيما يخص المخطط السنوي ثنائي الدورة فيتكون من دورتين كبيرتين (2 macrocycle) كما هو موضح في الشكل التالي.



الشكل 2- أنواع المخطط السنوي، أ- أحادي الدورة، ب- ثنائي الدورة، ١ - المرحلة التحضيرية، ٢ - المرحلة التنافسية، ٣ - المرحلة الانتقالية.

يتم وصف محتوى تخطيط التحضير الرياضي طويل المدى بمزيد من التفصيل في تخطيط تحضير الرياضي متوسط المدى. يتضمن التخطيط السنوي عادة الأقسام التالية: وصف موجز للرياضي؛ الهدف والمهام السنوية الرئيسية؛ برنامج المنافسات الرئيسية وأهدافها؛ دورة التحضير و أهداف كل فترة؛ المؤشرات الرياضية والفنية. معايير التقييم، حجم وشدة حمل التدريب؛ المراقبة الطبية و النفسية ، إلخ.

عند العمل على إنجاز التخطيط السنوي يجب إعداد ملخص حول خصائص التدريب في العام الذي سبق، بما في ذلك خصائص الرياضي، و ديناميكية الحملات التدريبية. يجب أن ينتهي التوصيف بالضرورة بتحليل الأخطاء والاستنتاجات الرئيسية التي تجعل من الممكن تحديد اتجاه العمل المستقبلي.

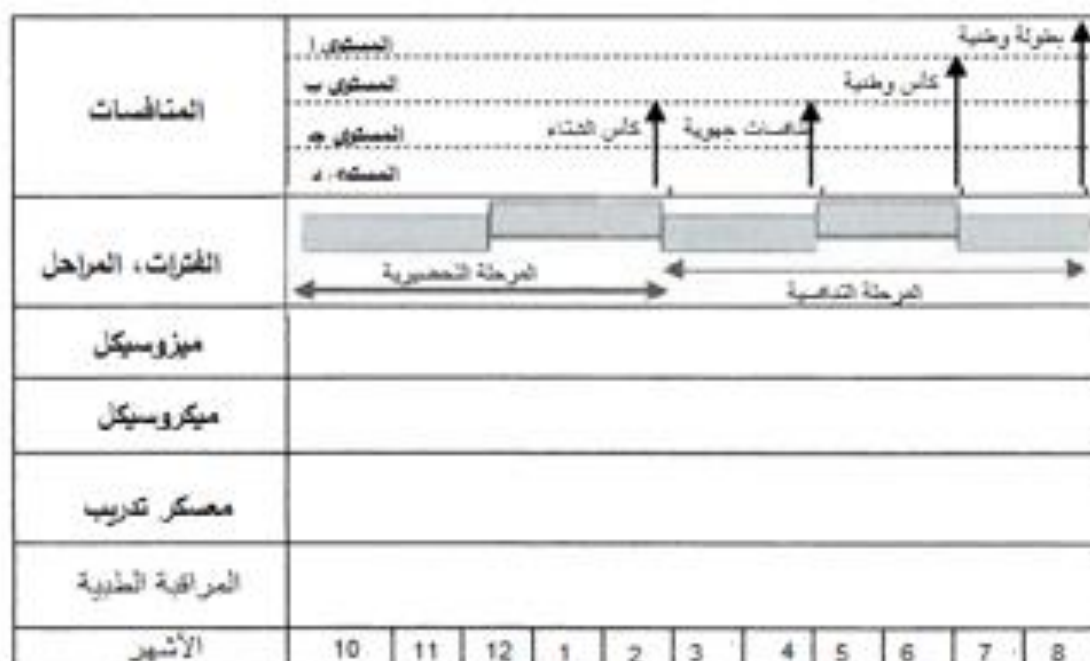
بعد تحديد الدورة التدريبية السنوية من الضروري تقسيم محتوى العملية التدريبية حسب جوانب التدريب (البدني ، التقني ، والتكتيكي). بعد تحديد مهام التدريب حسب النورات وفترات السنة، وكذلك الوسائل والأساليب الرئيسية لتنفيذها ، يمكننا الانتقال إلى الهدف الرئيسي للتخطيط - تحديد حجم وطبيعة الأحمال التدريبية.

علا وضع المخطط السنوي يجب اتباع الخطوات المبينة في الأشكال التالية حسب

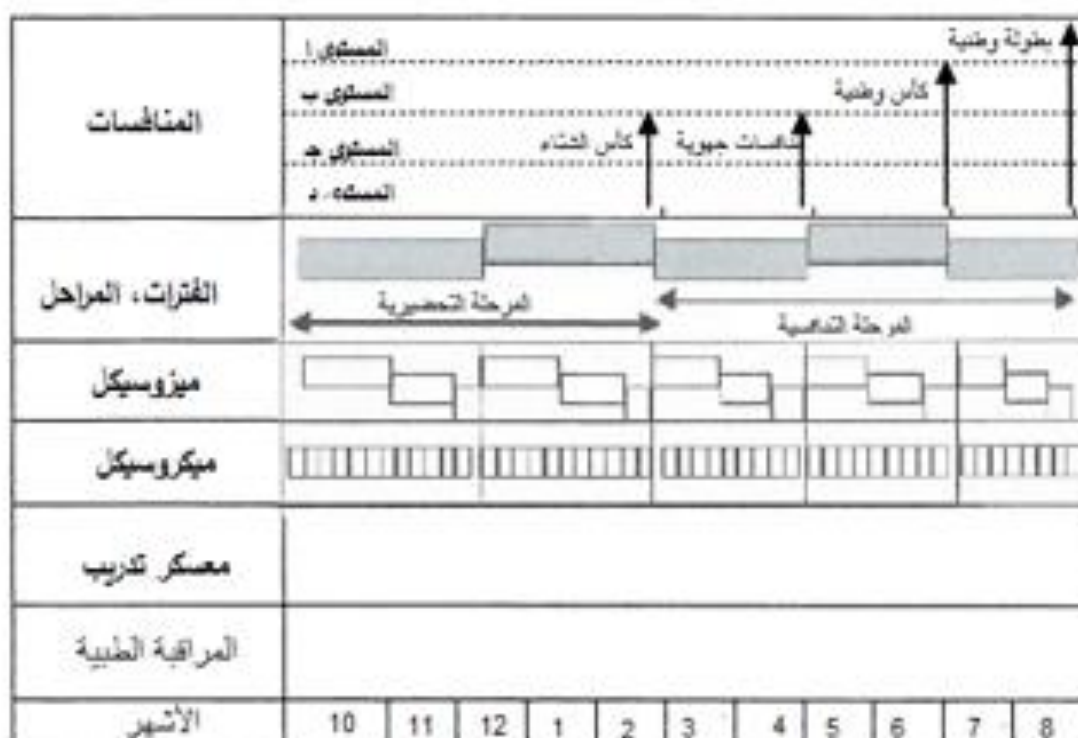
(الصورين 2016):

المناقصات	المستويات												
	المستوى أ			المستوى ب			المستوى ج			المستوى د			
الفترات، المراحل													
ميزوسيكل													
ميكروسيكل													
معسكر تدريب													
المراقبة الطبية													
الأشهر	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		

الشكل 3- الخطوة الأولى وضع المسابقات السنوية حسب المستويات



الشكل 4- الخطوة الثانية تحديد مدة مراحل و فترات التحضير



الشكل 5- الخطوة الثالثة و الرابعة تقسيم انفترات بدورات صغيرة (microcycle) و

دورات متوسطة (mesocycle)



المحاضرات	المستوى 1	بطولة وطنية	كأس وطنية	المسابقات الجهوية	كأس الفتح	المستوى 2	المستوى 3	المستوى 4	المستوى 5	المستوى 6	المستوى 7	المستوى 8
	المستوى 1	المستوى 2	المستوى 3	المستوى 4	المستوى 5	المستوى 6	المستوى 7	المستوى 8	المستوى 9	المستوى 10	المستوى 11	المستوى 12
	المستوى 1	المستوى 2	المستوى 3	المستوى 4	المستوى 5	المستوى 6	المستوى 7	المستوى 8	المستوى 9	المستوى 10	المستوى 11	المستوى 12
المرحلة، المراحل	المرحلة التحضيرية			المرحلة التنافسية								
موزونيك	[Diagram showing training load distribution across months]											
ميكروسك	[Diagram showing training load distribution across months]											
مصنر تدريب	[Diagram showing training load distribution across months]											
المراقبة الطبية	[Diagram showing medical supervision across months]											
الأشهر	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

الشكل 6- الخطوة الخامسة و السادسة برمجة المصنرات التدريبية و فترات انجاز

المراقبة الطبية

يمكن عرض التخطيط السنوي في شكل مخطط أو في شكل جدول، أو في شكل جدول و مخطط، ان التنوع في استخدام وثائق التخطيط تساعد المدرب بشكل كبير خلال الممارسة التطبيقية في الاختصاص الرياضي المعين.

التخطيط قصير المدى

على أساس الخطة السنوية من الممكن وضع خطة تدريب لفترات أقصر من عملية التدريب - مرحلة، شهر (mesocycle)، أسبوع (microcycle)، يوم تدريب وحصص تدريبية، تتضمن كل من هذه الخطط تحديداً واضحاً لما تم التخطيط له في الخطة التي سبقته. كقاعدة عامة كلما زاد النطاق الزمني للتخطيط كلما قل تفصيل الخطة.

يمكن عرض الخطط الشهرية والأسبوعية بأشكال مختلفة، في كثير من الدواحي يعتمد ذلك على خصوصيات الرياضة، مؤهلات الرياضي، ظروف التدريب، والخبرة التطبيقية للمدرب ونظيره وموقفه الإبداعي في التخطيط لعملية التدريب.

عند تحديد الأهداف ينصح بالانطلاق من تحليل الأعمال السابقة في الدورات التحضيرية السابقة مع مراعاة نقاط الضعف والقوة للرياضيين مما سيسمح باستخلاص الاستنتاجات الصحيحة وتحديد المهام الرئيسية والمؤشرات الرئيسية للتخطيط التالي.

جدول 3- نموذج عن برمجة شهرية

تحديد الفئة العمرية و السنة التدريبية												
الشهر ...											العدد	
محتوى التمرينات												
الجانب النظري												
												التحضير البدني العام
أنشطة رياضية مقتبسة من رياضات أخرى												
												الاختصاص الرياضي المعين
التحضير البدني الخاص												
												التحضير التقني
المشاركة في المداينات												
تمرينات اختبار												
حجم التمرينات بالدقائق												
حجم التمرينات بالساعات												



المحاضرة الثانية – التخطيط الرياضي خلال مسار التحضير الرياضي طويل المدى

المعارف المستهدفة:

1. التعرف على تقسيم مسار التحضير الرياضي حسب مختلف العلماء و الباحثين (المدرسة الشرقية، المدرسة الغربية)
2. الاطلاع على أسماء مراحل التحضير الرياضي حسب كل عالم
3. معرفة أصناف الاختصاصات الرياضية
4. كيفية تخطيط عملية التحضير الرياضي خلال كل مرحلة تحضيرية
5. التعرف على مناطق التحضير الرياضي الخاص طويل المدى



وفقا لعدد من العلماء في المجال الرياضي ينقسم مسار التحضير الرياضي طويل المدى إلى 5-7 مراحل، لكل منها قواعد محددة و موجهة لبناء عملية تدريبية فعالة. هذا و تتواجد تسميات مختلفة لمراحل التحضير الرياضي طويل المدى في المراجع العلمية والمناهج الرياضية و لكن مع تفسير محتوى موحد لهذه المراحل.

و يقسم العالم الألماني يورغن فاينيك مسار التحضير الرياضي طويل المدى إلى ثلاثة مراحل أساسية و هي 1. التدريب القاعدي العام، 2. الطفل و المراهقة (التدريب القاعدي، التدريب الشديد، التدريب الانتقالي)، 3 تدريب عالي الأداء، هذا و تحتوي كل مرحلة على أهداف، طرق و محتوى تدريبي يتماشى مع خصائص كل مرحلة. تقسيم هذه المراحل ليس له علاقة مباشرة مع العمر، و على سبيل المثال في رياضات مثل الجمباز، الرقص الاستعراضية و السباحة يمكن للرياضيين بعمر مبكر أن يكونوا في المرحلة الثالثة (تدريب عالي الأداء) أين في اختصاصات رياضية أخرى بنفس العمر يتواجدون في المرحلة الثانية (التدريب الشديد). و إن التحسين التدريجي و المستمر لمتطلبات الأداء الرياضي يعتبر الهدف الرئيسي من عملية التدريب طويلة المدى، و تعتمد متطلبات الأداء الرياضي على القدرات البدنية والنفسية والتقنية والتكتيكية.

و حسب العالم الروسي ليف ماتفييف ينقسم مسار التحضير الرياضي طويل المدى إلى مرحلة التدريب الأساسي (مرحلة التخصص الرياضي التمهيدي و الأولي)، مرحلة تحقيق أقصى نتائج رياضية (مرحلة ما قبل الذروة، مرحلة أعلى الإنجازات) ومرحلة طول العمر الرياضي (مرحلة الحفاظ على الإنجازات).

فيما يميز العالم السوفيتي فلاديمير بلاتونوف سبع مراحل للتدريب الرياضي طويل المدى: مرحلة التحضير الأولي، مرحلة التحضير التمهيدي القاعدي، مرحلة التحضير القاعدي



الخاص، مرحلة التحضير لأعلى الإنجازات، مرحلة تحقيق أقصى قدر من الإنجازات الفردية، مرحلة الحفاظ على أعلى إنجازات رياضية محققة والانخفاض التدريجي في الإنجازات، مرحلة الخروج من ممارسة رياضة النخبة.

و يتم تقسيم أنواع الرياضات المختلفة من طرف العلماء و الباحثين الرومى إلى أصناف عديدة أهمها الرياضات الجماعية، الألعاب الجماعية، الرياضات القتالية، الرياضات التوافقية الصعبة، رياضات قوة السرعة، رياضات التي يستعمل فيها الحيوانات خلال المنافسات، الرياضات التكيفية، الرياضات التقليدية، و هو ما تم اعتماده في القانون الفيدرالي للثقافة البدنية والرياضة في الاتحاد الرومى من أجل التحضير الرياضي طويل المدى، بحيث تنتمي كل مجموعة من الرياضات إلى صنف من الأصناف المذكورة أين يجب على الهيئات الرياضية إتباع متطلبات البرامج النموذجية المقترحة لكل صنف (برامج ما قبل احترافية، برامج احترافية)، هذا وقسمت مراحل التحضير الرياضي طويل المدى إلى 4 مراحل و هي: مرحلة الإعداد الأولي، ومرحلة التدريب (مرحلة التحضير القاعدي، مرحلة التخصص الرياضي) ، مرحلة تحسين الإنجازات الرياضية ومرحلة الإنجازات الرياضية العليا.

يقسم العالم الكندي ستيفان بالي أنواع الرياضات إلى صنفين أساسيين، الصنف الأول يسمى بتخصص رياضي مبكر أما الصنف الثاني تخصص رياضي متأخر. فمثلا رياضات الجمباز، الجمباز الإيقاعي، التزلج على الجليد و الغوص تنتمي إلى الصنف الأول (المبكر). أما بالنسبة للرياضات مثل ألعاب القوى و الرياضات القتالية وركوب الدراجات والمضرب وجميع الرياضات الجماعية تنتمي إلى الصنف الثاني (المتأخر)، بحيث قام ستيفان بوضع تخطيط طويل المدى يخص الرياضات التخصصية المبكرة و أنجز نموذجا يتكون من أربع مراحل، أما



فيما يخص الرياضات التخصصية المتأخرة تم انجاز نموذجًا من خمس مراحل. بحيث يتم العمل بهذا خاصة في كندا و أيضا في دول كالولايات المتحدة وجنوب إفريقيا وإنجلترا وأيرلندا والسويد.

جدول 4 - تخطيط مراحل التحضير الرياضي طويل المدى اعتمادا على تصنيف ستيفان بالي

مراحل الصنف الأول (التخصص المبكر)	مراحل الصنف الثاني (التخصص المتأخر)
التدريب على الترتيب	القاعدي
التدريب على المنافسة	تعلم على الترتيب
التدريب للفوز	التدريب على الترتيب
التقاعد / المحافظة	التدريب على المنافسة
	التدريب للفوز
	التقاعد / المحافظة

1. المرحلة الأولى - مرحلة التحضير الأولي (المرحلة القاعدية).

العمر: الذكور 6-9 / الإناث 6-8 سنوات. استمرارية المرحلة 1-3 سنوات. يوجه العمل

خلال هذه المرحلة نحو تنمية المهارات الحركة الأساسية (الحركية، التلاعب، التوازن) وإتقانها قبل إدخال المهارات الرياضية الخاصة. و تصب أهداف هذه المرحلة فيما يلي:

- ✓ تعزيز صحة الأطفال
- ✓ اكتساب لياقة بدنية متنوعة
- ✓ القضاء على أوجه القصور في النمو البدني



- ✓ التدريب على تقنية الرياضة المختارة وتقنيات التدريبات المساعدة والإعدادية الخاصة.
- ✓ حرمن الاهتمام بالرياضة
- ✓ تحديد النوع الرياضي الذي يجب ممارسته خلال المراحل التحضيرية اللاحقة

2. المرحلة الثانية - التحضير التمهيدي القاعدي (تعلم على التدريب).

العمر: الذكور 9-12 / الإناث 8-11 سنوات. استمرارية المرحلة 2-3 سنوات. تعتبر هذه المرحلة واحدة من أهم مراحل النمو الحركي للأطفال، بحيث خلال هذا العمر يكون الأطفال مستعدين لاكتساب المهارات الرياضية، و يجب تطوير جميع المهارات الحركية الأساسية بشكل أكبر و أيضا المهارات الرياضية العامة للنشاط الرياضي الممارس خلال هذه المرحلة. و فيما يلي الأهداف الرئيسية لهذه المرحلة:

- ✓ تحضير بدني متنوع لبناء صحة سليمة
- ✓ القضاء على أوجه القصور في مستوى النمو البدني واللياقة البدنية
- ✓ بناء المهارات الحركية (بما في ذلك المهارات الخاصة بالرياضة الممارسة)
- ✓ تحديد التخصص الرياضي
- ✓ اكتساب خبرة في المشاركة في المسابقات
- ✓ خلق اهتمام ثابت بتحسين النتائج الرياضية على المدى الطويل

3. المرحلة الثالثة - مرحلة التحضير القاعدي الخاص (التدريب على التدريب).

العمر: الذكور 12 - 16 / الإناث 11 - 15 سنة. استمرارية المرحلة 2-3 سنوات. خلال هذه المرحلة يشرع في العمل على تنمية المهارات والتكتيكات الأساسية الخاصة بالرياضة.



و تتميز هذه المرحلة بالتكيف المتصارع مع التمارين الهوائية و تمارين القوة، ويتطلب أيضًا تركيز خاص على تدريب عنصر المرونة و التوافق بسبب النمو المفاجئ للعظام والأوتار والأربطة والعضلات (ذروة النمو - PHV)، و من بين أهم أهداف هذه المرحلة:

- ✓ تحسين اللياقة البدنية الخاصة
- ✓ تحسين تقنية، تكتيك نوع الرياضة الممارس
- ✓ تحسين التأهب النفسي
- ✓ اكتساب خبرة في المسابقات ذات أهمية

4. المرحلة الرابعة - مرحلة تحقيق أقصى قدر من الانجازات الفردية (التدريب على

المنافسة).

العمر: الذكور 16 - 18 / الإناث 15 - 17 سنة، استمرارية المرحلة 2-4 سنوات، خلال هذه المرحلة يتم تخصيص خمسين بالمائة من الحجم الزمني التدريبي لتطوير المهارات الفنية والتكتيكية وتحسينات اللياقة البدنية، ويخصص خمسين بالمائة للمنافسة والتدريب الخاص بالمنافسة، ويتم خلال هذه المرحلة تصميم برامج اللياقة البدنية وبرامج التعافي والإعداد النفسي والتطوير التقني بشكل فردي لدرجة أكبر، و تمثل أهداف هذه المرحلة فيما يلي:

- ✓ تحقيق أقصى قدر من اللياقة البدنية والوظيفية الخاصة
- ✓ تحسين المهارة الفنية
- ✓ تحسين المهارات التكتيكية
- ✓ تحقيق أعلى نتائج ممكنة في النشاط الرياضي الممارس

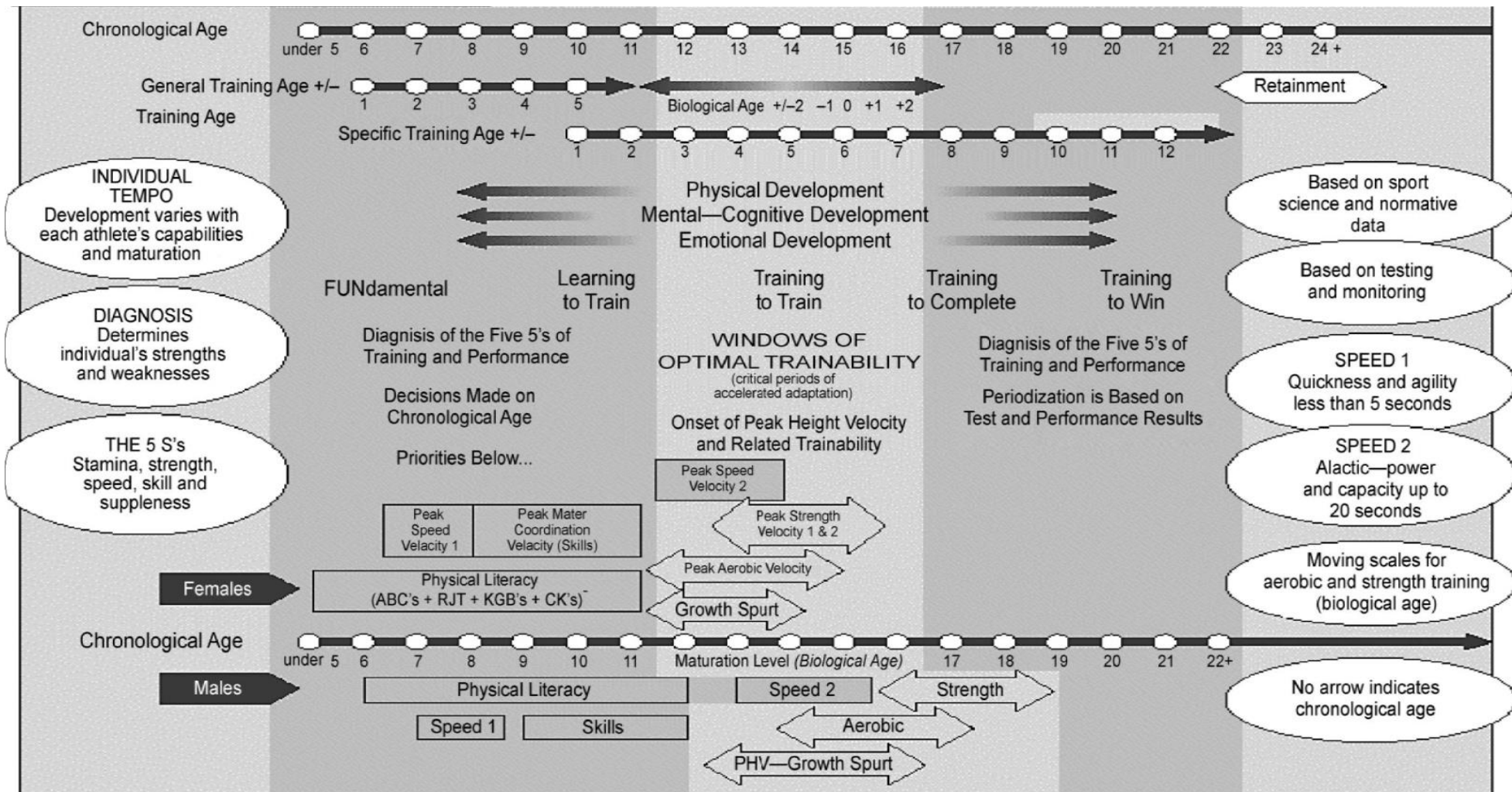
5. المرحلة الخامسة مرحلة الحفاظ على الانجازات (التدريب للفوز).

العمر: الذكور 18 سنة فما فوق / الإناث 17 سنة فما فوق. تحد هذه المرحلة آخر مرحلة من مراحل التحضير الرياضي طويل المدى. وبما انه في المراحل السابقة تم بناء و تطوير جميع القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية والعقلية والشخصية وأسلوب الحياة الرياضية للرياضيين بشكل كامل، يصبح تركيز التدريب في هذه المرحلة إلى تحقيق أقصى قدر من الأداء و المحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة. يتميز التدريب بكثافة عالية وحجم مرتفع نسبيا. تساعد الاستراحات الوقائية (الاسترجاعية) المتكررة على منع الإرهاق الجسدي والعقلي.

- ✓ الحفاظ على مستوى القدرات البدنية التقنية و التكتيكية التي تم تحقيقها في المرحلة السابقة
- ✓ القضاء على نقاط الضعف في الاستعداد البدني والتقني و التكتيكي
- ✓ تحسين الاستعداد النفسي



الشكل 7 - أهداف و توجه العملية التدريبية في كل مرحلة من مراحل التحضير الرياضي طويل المدى حسب ستيفان بالي



*ABC's - Agility Balance Coordination Speed + RJT = Run Jump Throw + KGB's = Kinesthesia Gliding Bouyance Striking with object + CK's = Catching Kicking Striking with body

المناطق العمرية في عملية التحضير الخاص طويل المدى

يرتبط التخطيط العقلاني لعملية التحضير طويلة المدى بتحديد دقيق لكل مرحلة عمرية أين يتم تحقيق أعلى النتائج الرياضية، هذا و يمكن أن تختلف بشكل كبير في الاختصاصات الرياضية المختلفة. عادة تتميز ثلاث مناطق عمرية في عملية التحضير الخاص طويل المدى (جدول 5):

- منطقة النجاح الكبير الأول
- منطقة التنفيذ الأقصى و الأمتل للمهارة الرياضية.
- منطقة الحفاظ على أقصى النتائج.

و أثبتت دراسات عديدة بان هذه المناطق العمرية في معظم الاختصاصات الرياضية مستقرة تمامًا، و بمعرفة هذه المناطق العمرية في النشاط الرياضي الممارس يمكن للمدرب بتظيم عملية التدريب بشكل أفضل؛ بناء وتخطيط مراحل التحضير الرياضي طويلة المدى بشكل فعال، و بتحديد فترة التدريب الأكثر كثافة التي تهدف إلى تحقيق أعلى النتائج بدقة. في نفس الوقت يؤكد بلاتونوف 2005 أن بعض الرياضيين المتميزين الذين يتمتعون بموهبة حركية استثنائية وقابلية لأنظمة الوظيفية الرئيسية بمعدلات تطور فردية، يمكنهم أن يتجاوزوا من 1- 3 سنوات الحدود العمرية المثلّي للمناطق المختلفة دون انتهاك معايير التحضير طويل المدى.



جدول 5- المناطق العمرية في عملية التحضير الخاص طويل المدى في مختلف الاختصاصات الرياضية

منطقة الحفاظ على أقصى النتائج		منطقة التنفيذ الأقصى و الأمل للمهارة الرياضية		منطقة النجاح التعبير الأول		أنواع الرياضة
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
23-21	25-23	20-16	22-18	15-12	17-14	السباحة
30-25	32-28	24-19	27-22	18-15	21-19	الجمباز
28-25	30-26	24-16	25-17	15-14	16-15	التزحلق الفني على الجليد
28-25	30-27	24-20	26-22	19-16	21-18	رياضة الغطس
28-25	30-27	24-20	26-22	19-17	21-18	المبارزة
28-25	28-26	24-19	25-21	18-16	20-17	التجديف
	28-26		25-21		20-18	الملاكمة
	32-29		28-24		23-20	المصارعة
	34-31		30-25		24-20	رفع الأثقال
25-23	26-25	22-20	24-22	19-17	21-19	سباق 100-200 متر
26-25	28-27	24-22	26-24	21-20	23-22	سباق 400م
27-26	28-27	25-22	26-25	21-20	24-23	سباق 800م
	30-29		28-26		25-24	سباق 5000م
	35-31		30-27		26-25	سباق الماراتون
	30-27		26-23		22-21	كرة القدم
28-26	30-27	25-19	26-23	18-16	22-20	كرة السلة
	32-30		29-24		23-20	الهوكي

المحاضرة الثالثة – تنظيم عملية التخطيط والبرمجة خلال مراحل التحضير

الرياضي طويلة المدى

المعارف المستهدفة:

1. الاطلاع على الاتجاهات الرئيسية لتنظيم عملية التخطيط خلال مراحل التحضير الرياضي طويلة المدى
2. معرفة ديناميكية الحمولات التدريبية و نسبة العمل لمختلف أنواع التحضير خلال مراحل التحضير الرياضي طويل المدى



1. الاتجاهات الرئيسية لتنظيم عملية التخطيط خلال مراحل التحضير الرياضي طويلة المدى

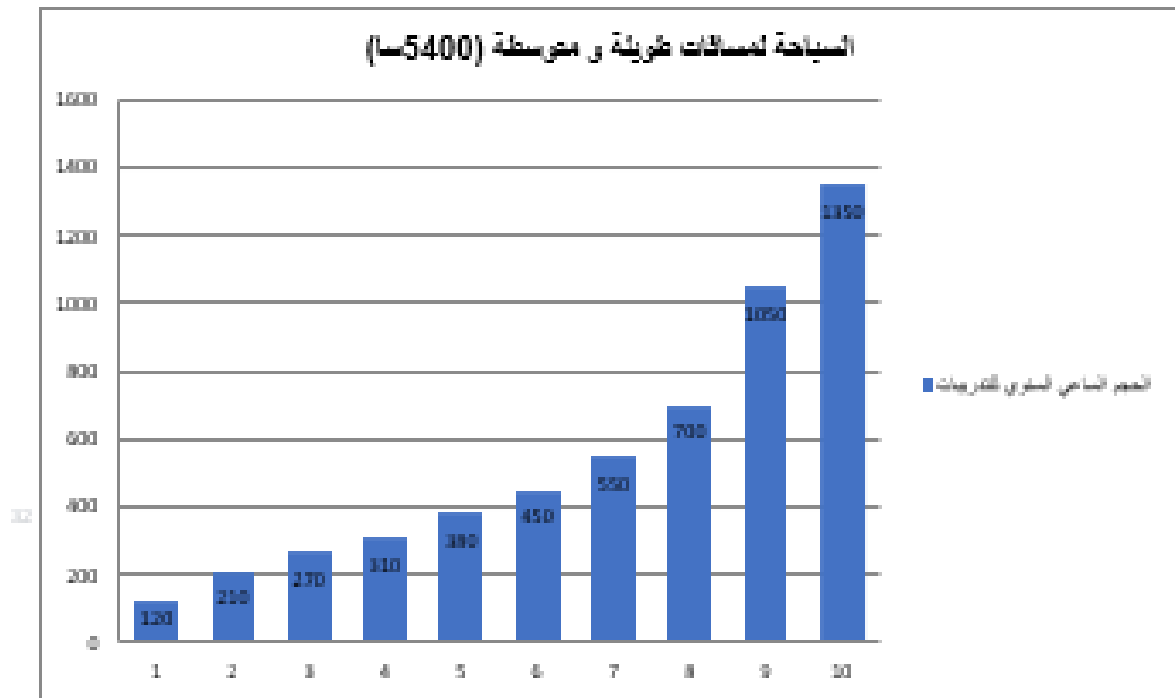
يجب تنظيم العملية التدريبية خلال كل مراحل التحضير الرياضي طويلة المدى بصفة تصاعدية و هذا ببرامج تدريبية صعبة التنفيذ من مرحلة تحضيرية إلى مرحلة تحضيرية أخرى، أو من دورة تحضيرية إلى أخرى بهدف تحقيق نمو منهجي للقدرات البدنية والفنية للرياضي، والرفع من القدرات الوظيفية للأجهزة الأساسية في عضوية الرياضي، لذلك من الضروري تحديد المجالات التي يجب أن يتم فيها تكثيف عملية التدريب على طول المسار الكامل لتحضير الرياضي. وتشمل أهمها:

- ✓ زيادة منتظمة في الحجم الساعي الإجمالي للعملية التدريبية المنجزة خلال سنة تدريبية واحدة أو خلال دورة تدريبية كبيرة (ماكروسيكل)؛
- ✓ توجيه التخصص الرياضي في الوقت المناسب، والذي يتوافق مع حدود المراحل الخاصة؛
- ✓ زيادة تدريجية في العدد الإجمالي للحصص التدريبية من سنة إلى أخرى،
- ✓ زيادة منتظمة في عدد الحصص ذات الحمولات المعبرة خلال الدورات التدريبية الصغيرة (ميكروسيكل).
- ✓ زيادة تدريجية في عدد الحصص الموجهة لتنمية القدرات الوظيفية للجسم،
- ✓ الاستخدام الواسع للبرامج التدريبية الشاقة التي تهدف لتطوير صفة المتداومة الخاصة، وكذلك التوسع الكبير في الممارسة التنافسية خلال مرحلة تحقيق أقصى قدر من الانجازات الفردية؛
- ✓ الرفع في العدد الإجمالي للمسابقات الكبرى التي تتميز بحمولة نفسية عالية (مدافعة شرسة)؛
- ✓ الاستعمال التدريجي خلال العملية التدريبية للوسائل الإضافية الموجهة لتحفيز الأداء، وتصرع عملية الاسترجاع بعد الحمولات التدريبية العالية، وزيادة استجابة الجسم لمختلف الحمولات التدريبية،

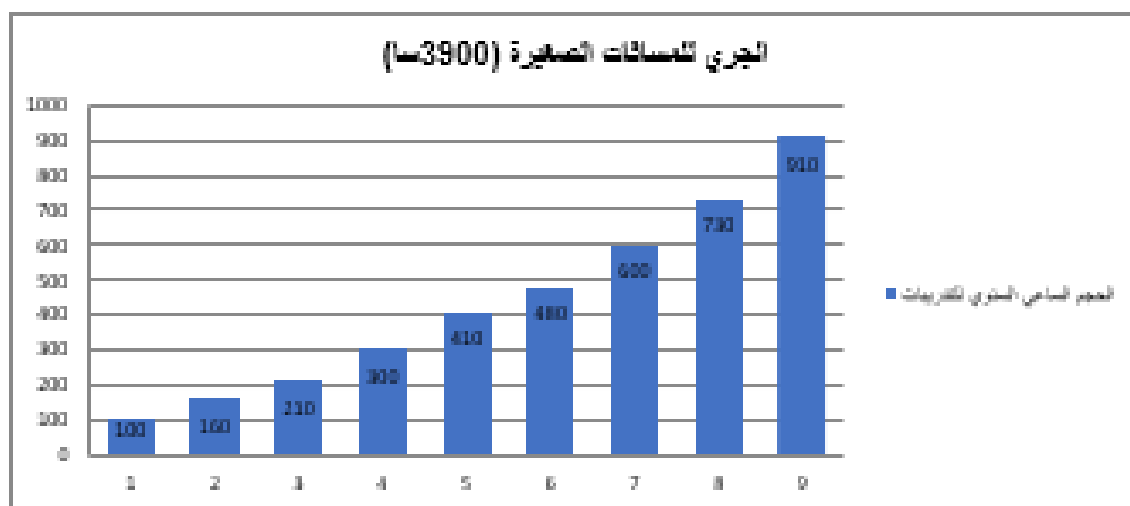


- ✓ رفع حجم التدريب التقني تكتيكي في ظروف مشابهة قدر الإمكان للنشاط التنافسي الخاص؛
- ✓ الزيادة المنتظمة في الحمل النفسي خلال عملية التدريب، وخلق جو تنافسي خلال الحصص التدريبية مشابه لما هو عليه في المسابقات الرسمية.

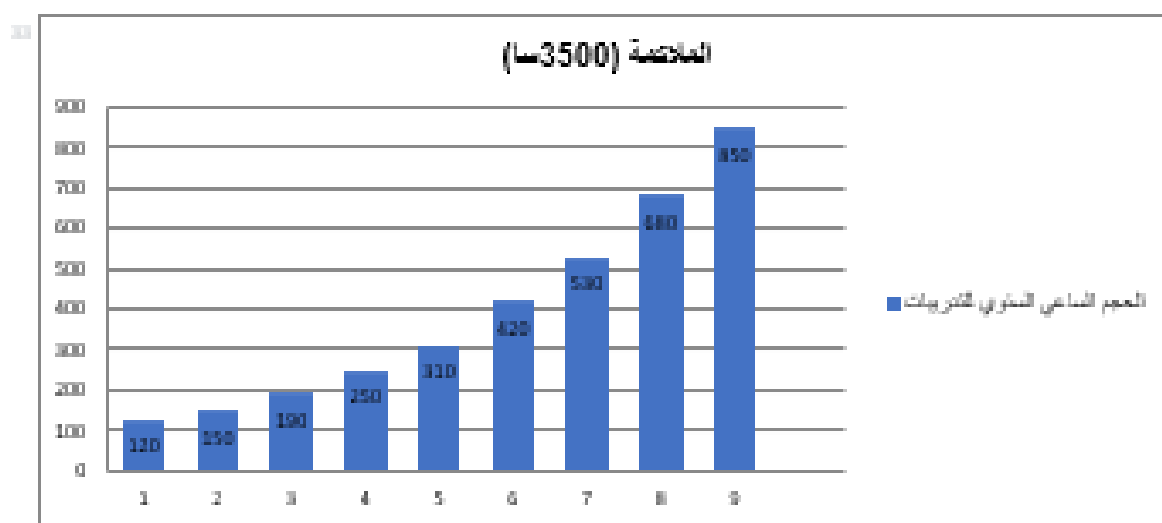
شكل 8- تأثير خصوصية الرياضة الممارسة على ديناميكيات ومقدار العمل السنوي الإجمالي (بالساعات) المطلوب لتحقيق أعلى نتائج ممكنة (المستوى الدولي) في اختصاص السباحة لمسافات طويلة و متوسطة



شكل 9- تأثير خصوصية الرياضة الممارسة على ديناميكيات ومقدار العمل السنوي الإجمالي (بالساعات) المطلوب لتحقيق أعلى نتائج ممكنة (المستوى الدولي) في اختصاص الجري للمسافات الصغيرة



شكل 10- تأثير خصوصية الرياضة الممارسة على ديناميكيات ومقدار العمل السنوي الإجمالي (بالساعات) المطلوب لتحقيق أعلى نتائج ممكنة (المستوى الدولي) في اختصاص الملاكمة



2. ديناميكية الحمولات التدريبية و نسبة العمل لمختلف أنواع التحضير خلال مراحل

التحضير الرياضي طويل المدى

يرجع البناء العقلاني للتدريب طويل المدى إلى حد كبير إلى العلاقة المناسبة بين مختلف أنواع التحضير، والعمل في مختلف الجوانب ذات الأولوية، وديناميكيات الأحمال التدريبية. تتغير نسبة العمل الموجهة لكل نوع من أنواع التحضير المختلفة من مرحلة إلى أخرى. ففي مرحلة التحضير الأولي يشغل المكان الرئيسي التحضير العام والتحضير المساعد.

تتميز مرحلة التحضير التمهيدي القاعدي بزيادة في نسبة التحضير العام و المساعد و التي تصل في المجموع إلى 80-90 % من إجمالي حجم التدريب، أما نسبة التحضير الخاص تكون صغيرة ولا تتجاوز عادة 15% من إجمالي حجم التدريب. ويلاحظ زيادة معتبرة في نسبة التحضير الخاص بحيث تصل إلى 40% من إجمالي حجم التدريب خلال مرحلة التحضير القاعدي الخاص. و تستمر الزيادة في نسبة التحضير الخاص خلال المراحل المتبقية (المرحلة الرابعة، المرحلة الخامسة) من مراحل التحضير الرياضي طويلة المدى إلى أن تصل 60-65 % من إجمالي حجم التدريب خلال مرحلة الحفاظ على الانجازات. قد تختلف نسبة العمل الموجهة لكل نوع من أنواع التحضير المختلفة اعتمادًا على متطلبات الرياضة المعينة والخصائص الفردية للرياضيين، و هذا يتم بدون انتهاك الاتجاه العام.

إن الالتزام الصارم بمبدأ الزيادة التدريجية في أحمال التدريب له أهمية كبيرة في عملية التخطيط للتحضير الرياضي طويل المدى. بحيث غالبًا ما تكون هناك زيادة تدريجية في الأحمال من مرحلة إلى أخرى مع استقرار معين في المرحلة الخامسة. و تتوافق الأحمال التدريبية في جميع مراحل التحضير مع القدرات الوظيفية للرياضي مما يساهم في تحسن مستمر لمختلف جوانب التحضير.



عادة تتميز المراحل الأولى والثانية والثالثة من التحضير الرياضي طويل المدى بشكل رئيسي بزيادة في حجم العمل التدريبي والذي هائلًا ما يصل في نهاية المرحلة الثالثة إلى حوالي 70 ٪ من القيم القصوى. وخلال المراحل الثالثة بالتوازي مع الزيادة في الحجم الإجمالي للعمل التدريبي تزداد بشكل كبير شدة الحمولة ونسبة العمل ذو شدة عالية خلال الحجم الإجمالي. إضافة إلى ذلك الزيادة في حجم العمل السنوي عادة يكون في حدود 15-30 ٪.

يتم تحديد فعالية التحضير الرياضي طويل المدى بشكل عام وفي كل مرحلة من مراحله إلى حد كبير من خلال مرحلة التدريب السنوية. في مرحلة التحضير الأولى لا توجد مرحلة التدريب السنوية؛ التحضير يكون قاعدي مع زيادة تدريجية في حجم العمل. خلال مرحلة التمهيد القاعدي تتجلى عناصر التخطيط السنوي من أنظمة نورة واحدة أو دورتين. أما في المرحلة الثالثة - التحضير القاعدي الخاص - يكون النشاط التنافسي كبير مقارنة بالمراحل السابقة ومرحلة تدريبية سنوية واضحة للغاية على أساس نورة واحدة أو دورتين كبيرتين. تتطلب المرحلتان التاليتان (تحقيق أقصى قدر من الانجازات الفردية، الحفاظ على الانجازات) مرحلة سنوية مدروسة و موجهة نحو التحضير للمسابقات الرئيسية، هنا و بالإضافة إلى التخطيط التقليدي لنورة واحدة أو دورتين في عدد معين من الاختصاصات الرياضية، من الممكن بناء تدريب سنوي متعدد الدورات (3-4 أو أكثر) في اختصاصات رياضية أخرى.



المحاضرة الرابعة – توصيات منهجية لتنظيم عملية تخطيط و برمجة التحضير الرياضي في المدارس الرياضية (الأندية، الأكاديميات)

المعارف المستهدفة:

1. التعرف على شروط تنظيم عملية تخطيط و برمجة التحضير الرياضي في المدارس الرياضية
2. الاطلاع على متطلبات التخطيط داخل أسوار المدارس الرياضية



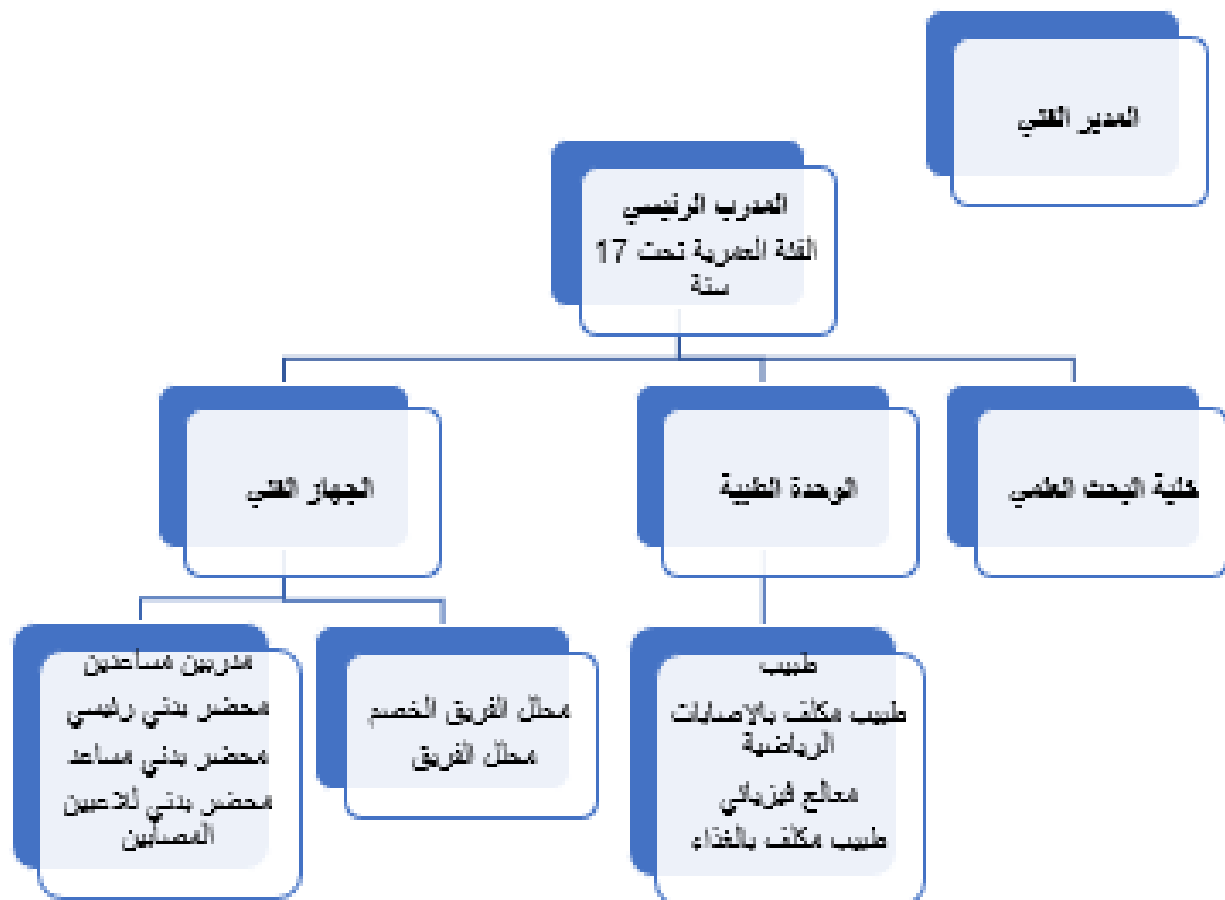
تقوم الدولة الجزائرية بوضع الاستراتيجية العامة للهوض بالمجال الرياضي بشكل عام، و تسهر على تنفيذها في جميع القطاعات و الاختصاصات، من توفير البنية التحتية (مرافق، هياكل رياضية...) و التكفل بتدريب و الرفح من كفاءة المدربين و مسيري العملية التدريبية و التربوية، و توجيه عمل المدارس و الأكاديميات الرياضية... الخ، مما يعني أنه باتباع التعليمات المناسبة يمكننا تحقيق أهداف مراحل التحضير الرياضي طويل المدى وأيضًا تحقيق نتائج رياضية رائعة. يتطلب تنظيم هذه العملية المتعددة السنوات والتي قد تستغرق أكثر من 10 سنوات بخطة طويلة الأجل واستراتيجية ورؤية وتنسيقًا في تنفيذها داخل أسوار المدارس الرياضية (أكاديميات، أندية) بحيث يجب اتباع الشروط التالية:

شكل 12 - شروط تنظيم عملية التخطيط و البرمجة في المدارس الرياضية



يتطلب التخطيط داخل أسوار المدارس الرياضية إنجاز منظومة من الخطط و البرامج الموجهة لفترات زمنية مختلفة و التي يجب خلالها تنفيذ مجموعة من الأهداف و المهام المترابطة، و تحدد مواضيع التخطيط في مسار التحضير الرياضي بأهداف، مهام، وسائل و طرق تدريبية، و قيم الأحمال التدريبية و الأحمال التنافسية، و التغيرات الداخلية في جسم الرياضيين تحت تأثير الأحمال، و عدد النورات التدريبية و أيام الراحة، و برامج إعادة التأهيل و الاسترجاع، و معايير التقييم... الخ. بحيث يسهر على تنفيذها مسيري العملية التدريبية لكل الفئات العمرية كما هو موضح في الشكل التالي:

شكل 13 - نموذج بنية فريق عمل في المدارس الرياضية (اختصاص رياضة جماعية)



1. المؤطرين الرياضيين الذين ينظمون العملية التدريبية لكل الفئات العمرية

- المستوى التأهيلي و خبرة المؤطرين الرياضيين لكل فئة عمرية (مرحلة بداية التحضير، مرحلة الاختصاص الرياضي، مرحلة تطوير المهارة الرياضية).
- تحديد عمل كل مؤطر و إبراز العمل المشترك بينهم (مدرب، مدرب رئيسي، محاضر بدني، مدير فني).
- تتبع عمل المدربين.

يلزم على كل مدرب مسير للعملية التحضيرية على إتباع الخطوات التالية، و التي على أساسها يتم تقييم جانب من العمل:

- على أساس المخطط السنوي للعملية التحضيرية يتم انجاز برمجة شهرية.
- تعبئة يومية للحصص التدريبية (أسماء الرياضيين، الحضور، التمرينات المنجزة...).

2. توجيه العملية التدريبية لرياضي كل الفئات العمرية

- انجاز برامج تحضيرية لكل فئة عمرية.
- تحديد آليات الانتقاء الرياضي في كل مرحلة عمرية.
- استمرارية مراحل التحضير الرياضي، الحد الأدنى لسن القبول في كل مرحلة تحضيرية، الحد الأقصى لعدد الممارسين في كل مجموعة رياضية لكل مرحلة تحضير رياضي.
- طرق و وسائل العملية التدريبية.
- المتطلبات الصحية والعمرية والنفسية للأشخاص الذين يخضعون لعملية التدريب الرياضي.

- حدود الحمل التدريبي (الشدة، الحجم) و عدد ساعات الممارسة في كل مرحلة تحضير رياضي.
- حجم التدريب الرياضي الفردي.
- هيكله الدورة السنوية (اسم واستمرارية فترات و مراحل عملية التحضير الرياضي).
- توصيات بتنظيم عملية التحضير النفسي.
- تخطيط برامج لعملية الاسترجاع الرياضي.
- برنامج المعدات و الأجهزة اللازمة في الحصص التطبيقية لكل مرحلة تحضير رياضي

3. متطلبات هيكل ومحتوى برنامج التدريب الرياضي، بما في ذلك تطوير الأقسام النظرية والتطبيقية المتعلقة بكل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي في الاختصاص الرياضي المعين: يجب أن يكون هيكل ومحتوى برنامج التدريب الرياضي في الاختصاص الرياضي المعين بالتنظيم التالي:

1. صفحة العنوان
2. المقدمة التوضيحية
3. القسم المعياري
4. القسم المنهجي
5. نظام مراقبة الانجاز الرياضي
6. قائمة المراجع المتوفرة
7. برمجة المناقشات الرياضية

• صفحة العنوان:

تحتوي هذه الصفحة على المعلومات التالية، 1. تسمية نوع الرياضة، 2. اسم الهيئة الرياضية، 3. تسمية البرنامج، 4. فترة تنفيذ البرنامج، 5. سنة انجاز البرنامج

• المقدمة التوضيحية:

تحتوي على خصائص هذه الرياضة، وخصوصية تنظيم عملية التدريب و تميزها عن باقي أنواع الرياضة، تحدد هيكل التدريب الطويل المدى (المراحل والمستويات والتخصصات)

• القسم المعياري:

استمرارية مراحل التحضير الرياضي، الحد الأدنى لسن القبول في كل مرحلة تحضيرية، الحد الأقصى لعدد الممارسين في كل مجموعة رياضية لكل مرحلة تحضير رياضي في رياضة الجمباز (انظر الجدول).

الجدول 6 - استمرارية مراحل التحضير الرياضي

مراحل التحضير الرياضي	استمرارية المراحل	العمر الأدنى للقبول في عملية التحضير للأولاد	العمر الأدنى للقبول في عملية التحضير للبنات	عدد الممارسين في المجموعة الواحدة
1 مرحلة بداية التحضير				
2 مرحلة التخصص الرياضي				
3 مرحلة تطوير المهارة الرياضية				
4 مرحلة الاحتراف				



نسبة حجم العملية التدريبية في كل مرحلة تدريب رياضي في الاختصاص الرياضي المعين
(انظر الجدول 7).

الجدول 7- نسبة حجم العملية التدريبية

مرحلة 4 الاحتراف	مرحلة تطوير المهارة الرياضية	مرحلة 2 التخصص الرياضي	1 مرحلة بداية التحصير	
				التحصير البدني العام (%)
				التحصير البدني الخاص (%)
				التحصير التقني (%)
				التحصير النظري و التحفكي و النفسي (%)
				المشاركة في المناقشات (%)
				الخصص الاسترجاعية (%)

المؤشرات المخططة للنشاط التنافسي في الاختصاص الرياضي المعين.

طرق العملية التدريبية.

المتطلبات الصحية والعمرية و النفسية للأشخاص الذين يخضعون لعملية التدريب الرياضي في الاختصاص الرياضي المعين.

حدود الحمل التدريبي (الشدة، الحجم) و عدد ساعات الممارسة في كل مرحلة تحضير رياضي.

الحد الأدنى والحد الأقصى للنشاط تنافسي.

المتطلبات المادية من الأجهزة والمعدات الرياضية.

حجم التدريب الرياضي الفردي.

هيكلة الدورة السنوية (اسم واستمرارية فترات و مراحل عملية التحضير الرياضي).

• أقسم المنهجي:

توصيات في كيفية تسيير الحصص التدريبية، وكذلك متطلبات السلامة خلال الحصص التدريبية و المنافسات.

حجم حمولة التدريب التحضيرية و التنافسية المنصوح بها

نصائح متعلقة ببرمجة النتائج الرياضية

متطلبات تنظيم وإجراء الرقابة الطبية، التربوية والنفسية.



برنامج المعدات و الأجهزة اللازمة في الحصص التطبيقية لكل مرحلة تحضير رياضي

توصيات بتنظيم عملية التحضير النفسي

تخطيط برامج لعملية الاسترجاع الرياضي

• نظام مراقبة الانجاز الرياضي

تحديد معايير إعداد الرياضيين الخاضعين لعملية التدريب الرياضي في كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي، مع الأخذ بعين الاعتبار تأثير السن والصفات البدنية وشكل الجسم على الأداء في الاختصاص الرياضي المعين (أنظر الجدول 8)

الجدول 8 – مستوى تأثير الصفات البدنية وشكل الجسم على الأداء في الاختصاص الرياضي المعين. (3) تأثير معتبر، (2) تأثير متوسط، (1) تأثير غير معتبر

الصفات البدنية	مستوى تأثيرها
خصائص السرعة	
القوة العضلية	
الاستقرار الدهليزي proprioception	
التحمل	
المرونة	
قدرات التصبيق	
بدية الجسم	



متطلبات نتائج انجاز البرامج في كل مرحلة تحضير رياضي، التي من خلالها يتم نقل الرياضي من مرحلة إلى المرحلة التي تليها في مراحل التحضير الرياضي.

أنواع تقييم التحضير البدني العام و الخاص، التحضير التقني و التكتيكي (مجموعة الاختبارات و المعايير الانتقالية حسب سنوات و مراحل التحضير، تحديد زمن انجاز الاختبارات).

المبادئ التوجيهية المنهجية لتظيم الاختبارات، وأساليب تنظيم المراقبات الطبية والبيولوجية.

• برمجة المنافسات الرياضية

يوضع برنامج المنافسات الرياضية بالأخذ بعين الاعتبار برنامج المنافسات الدولية و الوطنية و الولائية المقدم من طرف القدرالية الرياضية في الاختصاص الرياضي المعين.

الجدول 9- معايير حمولة التدريب السنوية (52 أسبوع في السنة)

مرحلة 4 الاحتراف	مرحلة 3 تطوير المهارة الرياضية	مرحلة التخصص الرياضي		مرحلة بداية التحضير		
		السنة الثانية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الأولى	
						عدد الساعات في الأسبوع
						عدد الحصص في الأسبوع
						اجمالي عدد الساعات السنوي
						اجمالي عدد الحصص في السنة

• الأجهزة والمعدات الرياضية اللازمة لممارسة الاختصاص الرياضي المعين

• المراجع:

• باللغة الفرنسية:

1. Weineck J. Manuel d'entrainement. EDS Vigot – 4 -ème Edition, 2005.

• باللغة الانجليزية:

2. Anderson, G.S., and Bernhardt, B.A. Coaching Children. Growth and Maturation Considerations. BC Coaches' Perspective. Fall, 1998. Vol.2. Issue. 4. pp.14 - 16.
3. I. Balyi: "Sport System Building and Long-term Athlete Development in Canada. The Situation and the Solutions." In Coaches Report. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association, Summer 2001, Vol.8, No.1, pp.25-28.
4. Bar-Or, O. ed., The Child and Adolescent Athlete. London: Blackwell Scientific Publications, 1996.
5. Blimkie, C.J.R. and Bar-Or, O. "Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood". In: Bar-Or, O. ed., The Child and Adolescent Athlete. London: Blackwell Scientific Publications, 1996.
6. Rushall, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In: Sports Coach, Australia. Vol. 20., No.64, Summer, 1998. pp. 25-27

• باللغة الروسية:

7. Иссурин В.Б., подготовка спортсменов XXI века научные основы и построение тренировки - М.: спорт, 2016. — 458с
8. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1964. — 248 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
10. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 12.- С. 11-20.



- 11.Озолин Н.Г. Проблемы совершенствования советской системы подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1984, — № 10. — С. 48— 50.
- 12.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
- 13.Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник для студентов вузов физвоспитания и спорта. В 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 1994. — Кн. 1, — С. 374— 384.
- 14.Платонов В.Н., Суслов Ф.П, Структура мезо- и микроциклов подготовки — М.: СААМ, 1995. — С. 407— 426,
- 15.Платонов В.Н, Структура многолетнего и годичного построения подготовки // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. — С. 389— 407
- 16.Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения Олимпийская литература - Киев: 2004. 807 с

