الفصل الثانـــى

التخطيط
Planning

-

مفهوم التخطيط

- *التخطيط* / هو وسيلة الإدارة الرئيسيه إلى النجاح والنمو والتطور بصفة مستمرة والتخطيط عنصر هام وحيوى من عناصر الإدارة والتخطيط عملية مستمرة وتعنى بإختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد والوقت والمال .

- *التخطيط* يرمى إلى وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواء كانت أهداف عاجله مثل الفوز فى بطولة محلية ، أو أهداف متوسطة المدى مثل الإشتراك فى دورة أوليمبية وتحقيق مراكز متقدمة فيها أو أهداف بعيدة المدى مثل الوصول بأحد اللاعبين الناشئين إلى المرتبة الدولية .

- *التخطيط* أسلوب حضارى وسمة من سمات التقدم وأسلوب الحياة المستقرة البعيدة عن المفاجآت كما أنه يساعد على إزالة آثار القلق من حياة الإنسان الخاصة ونحن نعيش فى عصر سريع الإيقاع به من القلق ما يكفى فالتخطيط يحارب القلق إلى حد كبير ويضفى على الحياة صفة الإستقرار ويجعلها مقبولة .

تعريف التخطيط

يعرفه على السلمى بأنه :

(تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد وإختبار السبل الأفضل لإستخدامها من أجل تحديد أهداف معينة).

والتخطيط من وجهة نظر على السلمى هو تحديد وتجميع لما تريد ان تقوم به وبتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضعه فى منظومة متراصة ، وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية والمادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة ، وما هى أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذى نسعى له والمطلوب الوصول إليه .(شرف : ٢٧ . ٢٩)

α **ويعرفه كوكوشكين وآخرون Kockooshen &Athers بأنه :**

" التنبؤ فى مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير فى تطوير الاتداه والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة " (عبد الحميد : ٣٢)

مفهوم تخطيط التدريب الرياضى وأهدافه

:

– يرى " **هارا** " **Harre** أن التخطيط بمعناه العام هو ضرورة موضوعية اجتماعية تتم فى إطار الاقتصاد القومى ، ويهدف إلى تحقيق التنمية المستمرة والمضطردة وتحسين الانتاجية أو الحصائل . كما يتضمن كل العناصر المطلوبة لضمان زيادة الإنجاز وتحقيق الأهداف مثل (تقسيم العمل ، وتوزيع الاختصاصات ، والامكانات ، والميزانية ... ألخ)

– **يرى " ديك " Dick (١٩٨٠) أن تخطيط التدريب الرياضى يهدف إلى :**

- إعداد الرياضى والوصول به للأداء الأمثل .
- إعداد الرياضى لبلوغ ذروة المستوى خلال فترة المنافسات.
- تجهيز الرياضى لخوض غمار المنافسات الرئيسية عند بلوغ ذروة المستوى .
- أخذ قسط من الراحة والاسترخاء .
- علاج الإصابات والأمراض التى تظهر خلال الموسم التدريبى .

– ويبدأ تخطيط التدريب الرياضى لفترة طويلة من الوقت بتحديد الهدف العام أو الرئيسى Grand Aim من الخطة ، ويكون فى الغالب تحقيق رقم أو بطولة على المستوى المحلى ، أو القارى ، أو الاقليمى ، أو الدولى . ولبلوغ هذا الهدف يجب وضع أهداف خاصة أو أغراض مرحلية أو وسطية تعمل على تحقيقها خلال المراحل المختلفة للدورة التدريبية Training Cycle . ثم نقوم باختبار التمرينات والانشطة التى تكون محتوى البرنامج التدريبى . واستخدام طرق التدريس والتدريب التى تتناسب مع قدرات اللاعبين . وما يرتبط بذلك من توفير الأداوت والاجهزة للتدريب والقياس ، والوسائل المعينة ، ومساعدات التدريب

واختيار طرق ووسائل التقويم والقياس لتقدير التقدم فى برنامج التدريب ولمعرفة مدى تحقيق الأهداف . (سعد : ١٨٠ – ١٨١)

ويجب مراعاة الاعتبارات التالية عن بناء خطط التدريب

- تحديد أهداف وواجبات الاعداد الرياضى .
- وضع خطط تدريب لفترة طويلة من الوقت من ١ – ٤ سنوات .
- تطوير الاعمال التدريبية للبرنامج .
- اختيار أنسب الوسائل التنظيمية للتدريب .
- توفير الوسائل الموضوعية لتقويم البرنامج .
- الاهتمام بالمستقبل المهنى للاعبين . (: ١٨٢)

مبادىء تخطيط التدريب الرياضى

– ***عند تخطيط التدريب الرياضى يجب الاسترشاد بالمبادىء التاليه*** :

(١) يجب أن تتسم الخطة بالشمول ، وتتضمن الجانب الاجتماعى وتهدف إلى الوصول للعالمية ، ويعنى ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضى من جميع الجوانب (البدنية ، والمهادية ، والخططية ، والنفسية والعقلية ، والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى ، وأن يتم ذلك فى إطار البعد الاجتماعى الذى يهدف إلى تحقيق المواطنة الصالحة والولاء والانتماء للمجتمع وزيادة الإنتاج .

(٢) يجب ان تستند الخطة على الأسس والمبادىء العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة ، والاحصاء ، والاقتصاد ، وعلم الاجتماع الرياضى ، وفسيولوجيا الرياضة ، والميكانيكا الحيوية ، والتغذية والصحة العامة والاختبارات والمقاييس والطب الرياضى .

(٣) أن تستنير الخطة بالمبادىء الديمقراطية التى تكفل الحرية والمساواة والتعبير عن النفس ، وإحترام آدمية الإنسان ، وتقديم جميع سبل الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية للاعبين ، والبعد عن الطرق والأساليب العنيفة وغير التربوية فى معاملة اللاعبين ، واللجوء إلى الحوار والمناقشة فى حل المشكلات المختلفة التى تتعلق ببرنامج التدريب أو الظروف البيئية المحيطة بالرياضى .

(٤) تحديد المستوى المبدئى أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج فالتدريب طويل المدى عملية معقدة تتضمن القيام بالعديد من الواجبات التى تنشأ من المتطلبات الخاصة بالرياضة . ولذلك فإن تحديد نقطة البداية على درجة كبيرة من الأهمية للتعرف على الحاجات الفردية للاعبين ، ومستوى تقدمهم .

(٥) يجب أن تتسم الخطة بالمرونة وإستيعاب المزيد من المتغيرات التى تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة ، وكذلك للعمل على تحسين وتطوير الخطة بصفة مستمرة .

(٦) وضع نظام شامل لتقويم خطة التدريب بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج وإلقاء الضوء على فعالية الخطة ككل ***ويهدف التقويم إلى :***

أ – تهيئة النمو الفردى للاعبين .

ب– تشخيص نقاط القوة والضعف فى البرنامج التدريبى .

ج – تصنيف اللاعبين إلى مجموعات متجانسة المستوى مما يساعد على تقنين أحمال التدريب وتلافى الاصابات .

د – الترعف على مدى ملائمة طرق التدريب المستخدمة .

هـ– تعديل أو تطوير البرنامج . ( ) : ١٨٢ – ١٨٣)

ويمكن استخدام الاختبارات التالى

٥ – القياسات النفس – اجتماعية (Socio – Psychological (Measures

(مسعد : ١٨٤)

– يشير تخطيط التدريب إلى تقسيم دورة التدريب الطويلة (السنوية) إلى دورات أصغر منها تسمى فترات Periods ، ثم تقسم الفترات إلى دورات أصغر منها تسمى Stages ، ثم تنقسم المراحل إلى دورات أصغر منها تسمى خطط جزئية (لأسيوع أو عدة أسابيع)

– والغرض من تقسيم التدريب إلى دورات متصلة Connectedتغطى السنة ككل هو توزيع أغراض التدريب الخاصة حسب الأهمية النسبية لكل منها على فترات ومراحل الخطة السنوية حسب أولوية كل مرحلة بحيث تنصهر الأغراض فى بوتقة الهدف العام أو الرئيسى للتدريب (مسعد : ١٨٥)

– **ويمكن تقسيم نظام التخطيط System of Planing حسب الفترة الزمنية إلى :**

١ – خطط التطوير على المدى الطويل Long-tearm development Plans

٢ – الخطط الأوليمبية Olympic Plans

٣ – الخطط السنوية Annual Plans

٤ – الخطط الجزئية Sectional Plans

٥ – الخطط اليومية Daily Plans

خطط التدريب الرياضى طويلة المدى

– يرى " هارا " أن مثل هذه الخطط تستغرق من ٨– ١٥ سنة وتبدأ بانتقاء البراعم وإعدادهم خلال المراحل السنية المختلفة والوصول بهم إلى المستويات القمية فى مرحلة البلوغ .
وتحتاج مثل هذه الخطط إلى تكاليف مادية كبيرة وخبرات عالية .

تتولى عمليات التنظيم والإدارة وتشرف على التدريب . وتقوم بتنظيم هذه الخطط الدول المتقدمة فى مجال الرياضة والتى تتنافس على صدارة الدورات الأوليمبية والعالمية .

– ويتم بناء هذه الخطط التنموية (طويلة المدى) فى ضوء مستويات وأرقام أبطال العالم الت تسعى هذه الخطط إلى تحطيمها ولذلك فإن المستويات الحالية تستخدم كقياسات مبدئية تبنى وتؤسس عليها الخطط الطويلة وتتكون هذه الخطط من خطتين أو ثلاث خطط أوليمبية .
(مسعد : ١٨٢ – ١٨٣)

** مراحل خطط التنمية طويلة المدى **

– ***يرى بعض العلماء أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تنقسم إلى المراحل الأساسية التالية :***

١ – المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضى .

٢ – مرحلة التدريب الرياضى التخصصى .

٣ – مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية .

– وهذه المراحل السابقة لا ينظر إليها باعتبارها مراحل منفصلة مستقلة فى حد ذاتها بل تتداخل فيها بينها بصورة إنسانية ، إذ تؤثر كل مرحلة فى المرحلة الاخرى وتتأثر بها .

– وتتميز كل مرحلة من هذه المراحل بهدف واضح ترمى إليه ، وفى كثير من الأحيان تنطبق كل مرحلة من هذه المراحل على أعمار زمنية معينة للفرد ، كما تتحدد طبقاً لنوع النشاط الرياضى الذى يمارسه الفرد وطبقاً لبعض الخصائص والسمات والقدرات الفردية .

(علاوى : ٢٩٠)

– **والتدريب متعدد السنوات يمكن أن ينقسم إلى خمسة فترات :**

١ – مرحلة الاعداد الاولى (بداية الاعداد)

٢ – مرحلة إعداد القاعدة الاولية .

٣ – مرحلة إعداد القاعدة التخصصية (أو مرحلة الاعداد لتحقيق اعلى المستويات) .

٤ – مرحلة تحقيق أعلى المستويات الفردية .

٥ – مرحلة المحافظة على المستوى الأعلى .

وفى الجدول رقم (٤) يتضح الحدود السنية المثالية الخاصة بهذه المراحل

– **أمثال على السباحة**

المسافة	مرحلة الاعداد الاولى بداية الاعداد		مرحلة الاعداد القاعدة الاولية		مرحلة الاعداد القاعدة التخصصية		مرحلة تحقيق أعلى المستويات الفردية		مرحلة المحافظة على المستوى العالى	
	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات
١٠٠–٢٠٠م	٨–١٠	٨–١٠	١١–١٢	١٠–١٢	١٣–١٨	١٢–١٦	١٩–٢٢	١٧–١٩	٢٣–٢٥	٢٠–٢٢
٤٠٠م	٨–١٠	٨–١٠	١١–١٢	١٠–١٢	١٣–١٧	١٣–١٦	١٨–٢١	١٦–١٨	٢٢–٢٤	١٩–٢٠
٨٠٠–١٥٠٠م	٨–١٠	٨–١٠	١١–١٢	١٠–١٢	١٣–١٦	١٣–١٥	١٧–٢٠	١٦–١٨	٢١–٢٣	١٩–٢٠

(على البيل : ٣٨ ، ٣٩)

– **واجبات مرحلة الاعداد الأولى :** تتلخص فى الارتقاء بالمستوى الصحى للرياضيين وتحقيق الاعداد البدنى متعدد الجوانب ، واصلاح النواقص الخاصة بالنمو البدنى ومعرفة الأداء الفنى والنواحى الفنية لأداء التمرينات البدنية الاعدادية المساعدة والخاصة .

– **أما الواجبات الأساسية لمرحلة اعداد القاعدة الاولي**ة فتتحدد فى النمو البدنى متعدد الجوانب ، وتقوية النواحى الصحية للرياضيين الناشئين ، ومتابعة اصلاح النواقص البدنية ونواحى الاعداد البدنى ، وتطوير جوانب القدرة الوظيفية الخاصة بالخبرات الرئيسية المتعددة (والتى منها من قريب أو بعيد ما تطابق الأنشطة الخاصة والمحتمل أن تختار ضمن المكونات الخططية) واهتماما خاصاً يوجه نحو رسوخ رغبة الرياضيين الصغار إلى مزاولة التدريب للاعداد متعدد السنوات .

– **وواجبات مرحلة إعداد القاعدة التخصصية** تتضح فى وضع الأسس الاولية الموجهة نحو إمكانية التدريب فى المرحلة القادمة (مرحلة الاعداد لتحقيق اعلى المستويات) فى بداية هذه المرحلة فغن المكانة الاولى توجه نحو متابعة الارتقاء بالأعداد العام والاعداد المساعد ، حيث تستخدم على نطاق كبير التمرينات المستقاه من الألعاب المعاونة ، والارتقاء بالنواحى الفنية لتدريبات الاعداد المساعدة والخاصة والمتعددة .

– أما فى النصف الثانى من المرحلة فإنه يوجه إلى النواحى الخاصة بشكل كبير. وهنا كقاعدة يحدد التخصص المستقبلى الدقيق . وعادة ما يقترب إلى ذلك الرياضيين من خلال التدريب لبعض المسابقات القريبة .

– تركيب العملية التدريبية فى مرحلة تحقيق أعلى المستويات الفردية فإنه يقترح تحقيق النتائج النهائية فى المسابقات المختارة التى تعمق الناحية التخصصية . عند ذلك فإنه يزداد دور وسائل الاعداد الخاص ، ويزداد استخدام ظروف المسابقة الأساسية .

– أهم واجبات هذه المرحلة هو تحقيق أعلى النتائج – والتى يتطلب ضرورة الاستخدام النهائى للوسائل التى يمكن أن تؤدى إلى علميات التكيف بالصورة المثالية . وتحقيق استيعاب الأعمال النهائية من حيث الحجم والشدة – وتستخدم بشكل كبير الممارسات بالأحمال القصوى وتصل عدد مرات الممارسة الأسبوعية من ١٥ – ٢٠ مرة أو أكثر ويرتفع مقدار استخدام تدريبات المسابقات

– وأهم العوامل التى تضمن إلى حد كبير فاعلية التدريب فى هذه المرحلة هو خلق الظروف التى عندها تتطابق الفترة المقترحة لتحقيق الرياضيين لاعلى النتائج مع مرحلة أعلى المستويات لشدة الاحمال التدريبية عند هذا التطابق فإن الرياضى يستطيع تحقيق أعلى النتائج والظروف المضادة فغن النتائج تكون ذات مستوى أقل إلى حد كبير .

التدريب فى مرحلة الحفاظ على المستوى العالى يختلف عن المرحلة السابقة من حيث مضاعفة المدخل الفردى ويتضح فى الآتى :

أولاً الخبرة التدريبية الكبيرة فى إعداد رياضى معين يتطلب دراسة الجوانب المتعددة من الخصائص الفردية – نواحى القوة ونواحى انخفاض المقدرة الوظيفية للناحية وامكانية التكيف الخاصة بها ، والتى هى من نتائج الاختلاف الطبيعى فى نمو النظم والأعضاء الحيوية ، وكذا المستوى العالى الخاص للأحمال التدريبية فى مرحلة الاعداد للسنوات السابقة ، بل يصعب فى الحفاظ عليها بنفس المستوى السابق .

– وعلى هذا فإنه فى هذه المرحلة سوف يتطلب البحث عن احتياطات فردية لنمو المستوى والتى من شأنها تعويض العوامل السلبية المذكوره .

– ويجب أن نعلم أن الرياضيين الذين يكونوا فى هذه الفترة فإنهم خلال الاعداد متعدد السنوات السابق قد تكيفوا على التأثيرات التدريبية لوسائل التدريب المتعددة ، وكقاعدة فإن الاستخدام السابق لأشكال التخطيط للعملية التدريبية ، وطرق وأساليب التدريب سوف لا يسمع ليس فقط بأحداث التقدم ، بل وحتى القدرة على الحفاظ على المستويات السابقة .

– وعلى هذا فإنه فى هذه المرحلة وكما فى بعض المراحل السابقة فإنه يجب محاولة التغيير فى كل من طرق وأساليب التدريب ، واستخدام مجموعات من التمرينات التى لم تستخدم سابقاً ، وتجهيزات تدريبية جديدة ، ووسائل غير متخصصة والتى تستثير المقدرة على العمل وتسمع بفاعلية أداء النشاط الحركى . (على البيل: ٣٩ – ٤٢)

الخطة الأوليمبية (المتعددة السنوات)

– تعرف هذه الخطة من اسمها ، وتستغرق أربع سنوات وتبدا بعد إنتهاء الدورة الأوليمبية مباشرة ، وذلك لعدم هبوط مستويات الإعداد المكتسبة من الخطة السابقة .

– وتؤسس هذه الخطة فى نطاق الإطار الحكومى ما يتم وضع خطط فردية ضمن هذه الخطة ، وذلك بعد تحليل اللاعبين ومعرفة قدراتهم واستعداداتهم .

– **وتشتمل الخطة الأوليمبية على العناصر التاليه :**

أ– الحالة الصحية والأيضية للاعبين ، ويتم تقريرها بمعرفة الطبيب .

ب– حمل التدريب ، زمن التدريب ، محتوى البرنامج .

ج – هدف التدريب ، مستوى الاداء ، نظام المنافسات .

د – مستوى اللياقة العضلية ، ولياقة الطاقة ، والمهارات الحركية للاعبين .

هـ– مستوى القدرات العقلية والإدارية للاعبين .

و – اتجاه اللاعبين للتدريب والمنافسات .

ز – مراعاو الاهمية النسبية واولويات الخطة خلال مراحلها المختلفة . وتنقسم الخطة الاوليمبية إلى أربعة خطط سنوية ، ويتم وضع أهداف لكل دورة سنويةAnnual Cycle تصب جميعها فى الهدف العام او النهائى للخطة الاوليمبية .(مسعد : ١٨٦ – ١٨٨)

خطة التدريب السنوية

– تعتبر خطة التدريب السنوية دورة مغلقة مستقلة Clased Cycle ، وتقع فيها البطولات الهامة (بطولة أوربا ، بطولة العالم ، الألعاب الأوليمبية) . ولكى نستطيع تحقيق مستويات مرتفعة فى الاداء ، فإنه ينبغى عمل خطة تدريب سنوية كجزء من الخطة الطويلة التى تمتد إلى عدة سنوات

– ويجب أن توضح خطة التدريب عدد من لنقاط والتفاصيل التى تتعلق باستخدام وسائل وطرق التدريب ، والحمل . وكلما كان المدرب على دراية كاملة بخصائص وقدرات اللاعبين ، كلما تمكن من تصميم خطط وبرامج التدريب التى تصلح لهم .

– وتتكون خطة التدريب السنوية الفردية من عدد من الخطط الجزئية او المرحلية التى تهدف إلى تنمية الرياضى من الجوانب البدنية المهارية والخططية والنفسية والعقلية .

(مسعد : ١٨٩)

– **التخطيط لعملية التدريب السنوية التى يجب ان تشتمل على المكونات التالية :**

١ – تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضى فى كل فترة .

٢ – وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية .

٣ – وضع خطة المنافسات الرياضية . (علاوى : ٣٠٣ ، ٣٠٤)

– إن تخطيط موسم تدريب السباحة يتطلب تقسيم السنة التدريبية إلى العديد من المراحل الصغيرة ، كل منها له هدف محدد يمكن تطويره والتحكم فيه ، ولابد أن يركز التخطيط على كيفية إحداث التكيف اللازم للسباحين مع متطلبات هذا التخطيط وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن عند الوصول لتوقيت البطولة ، كما أنه عند التخطيط لبرنامج تدريبى صحيح – فإن جميع مستويات التدريب وطرقه المختلفة يجب أن يشملها البرنامج وذلك فى شكل تقسيمات مناسبة يتم تنظيمها وإدارتها خلال الفترة الزمنية المحددة للموسم التدريبى .

– إن الخطوة الاولى فى تخطيط السنة التدريبية تحدد بمعرفة عدد مرات مشاركة السباحين فى البطولات الهامة خلال تلك السنة التدريبية ، وكذلك عدد مرات التحميل والتهدئة Tapring ، وبالتالى يتم تحديد عدد المواسم التدريبية فى الخطة السنوية ، ثم بعد ذلك يجب تقسيم كل موسم إلى مراحل ذات أهداف خاصة جداً ومحددة بدقة ، وفى النهاية كلا من هذه المراحل يجب أن تتجزأ إلى مراحل أصغر والتى بدورها تعتبر تجهيزاً للتحكم فى درجة التقدم المنظم فى حجم وشدة التدريب .

– ومن ثم فإن التخطيط بهذا الشكل يتسم بتحوله إلى مراحل تدريبية تسمى بما يعرف **بالماكروسيكل والميزوسيكل والميكروسيكل** .

فالماكروسيكل Macrocycles تعنى المراحل الرئيسية (العامة) فى الموسم التدريبى والتى تتراوح مدتها من ٦ – ١٢ أسبوع (خطة فترية) .

أما الميزوسيكل Mesocycles تعنى تلك المراحل الأقل من المراحل الرئيسية ومدتها تتراوح بين ٢ – ٤ أسابيع . أما الميكروسيكل Microcycles تعنى خطة التدريب الأسبوعية .(محمد على ٢ : ١٨٤)

– إن أول خطوة فى تخطيط أى خطة سنوية هى تحديد أى طرق التدريب نستخدمها ، وفيما يلى قائمة بطرق التدريب التى يستخدمها السباحين الكبار أثناء الموسم .

١ – تدريب القوة . Strength Training

٢– تدريب القدرة ، القوة المميزة بالسرعة . Power Training

٣ – تدريب المرونة . Flexbility Training

٤ – تدريب التحمل . Endurance Training

٥ – تدريب السرعة وتدريب سرعة الساق . Speed Training &Race Pace Training.

٦ – تدريبات السباحة (تمرينات الاداء لطرق السباحة) Stroke Drills.

٧ – البدء والدوران Startsand Turns.

٨ – تدريب تنظيم السرعة Pace Training.

٩ – تدريب استراتيجية السباق (تدريب خطة السباق).Race Strategy Training

١٠– التدريب النفسى . Psychological Training

وهذه القائمة تعرض معظم طرق تدريب السباحة الهامة وليست جميعها وكل هذه الطرق سوف يتم تناولها خلال جميع المراحل التدريبية ولكن بدرجات مختلفة طبقاً لمراحل الموسم المختلفة .

(محمد على ٢ : ١٨٤)

التخطيط السنوى فى السباحة

– إن معظم مدربى السباحة يقسمون السنة التدريبية إلى موسمين او ثلاثة مواسم طبقاً (لمواعيد البطولات) ، وإلى عدد مرات البطولات التى سوف يشاركون فيها بسباحيهم ، بينما يقسم البعض الآخر السنة التدريبية إلى خمسة ماكروسيكل (خطط فترية) أو مواسم صغيرة . (محمد على : ١٨٥)

١ – تخطيط التدريب السنوى ذو الموسمين: Atwo – Season Yearly Plan

– هذا النوع من التخطيط ، عادة ينقسم الموسم إلى مرحلة السباقات القصيرة Short Course ومرحلة المسابقات القصيرة Long Course . أو المرحلة الشتوية والمرحلة الصيفية ، ومرحلة المسابقات القصيرة او الشتوية تقع فيها المسابقات الأهلية أو القومية وبعض المنافسات العامية خاصة خلال شهرى مارس وإبريل .

– أما مرحلة المسابقات الطويلة أو المرحلة الصيفية فإنها تنتهى بالمسابقات ذات الأهمية الكبرى خاصة فى شهر أغسطس – ثم يأخذ السياح راحة لمدة أسبوع أو أسبوعين بين الموسمين (المنتهى والجديد) . (عصام : ١٩٧)

والموسم التدريبى القصير (للحمامات القصيرة ٢٥ م) لمدة ٣٠ أسبوع

والموسم التدريبى الطويل (للحمامات ٥٠ م) لمدة ٢٠ أسبوع (محمد على٢ : ١٨٥)

٢ – خطة السنة ذات الثلاثة مواسم Athree- Season Yearly Plan

– ومع تطور زيادة عدد البطولات خلال السنة الواحدة ثم تطور تقسيم السنة إلى ثلاثة مواسم تدريبية بحيث تحقق للسباح أن يحقق أعلى النتائج ثلاث مرات فى السنة الواحدة ، وطبق هذا النظام للمرة الاولى خلال السبعينات بألمانيا الشرقية ثم انتشر بعد ذلك فى معظم دول العالم . (أبوالعلا : ٣٠٠)

<u>ويتم تقسيم هذه المواسم كما يلى</u>

١ – موسم الخريف (من سبتمبر إلى ديسمبر) ١٦ أسبوع

٢ – موسم شتوى (من يناير إلى إبريل) ١٥ أسبوع

٣ – موسم صيفى (من مايو إلى أغسطس) ١٥ أسبوع

والسباحين يأخذون عادة من ١ – ٢ أسبوع راحة (فترة انتقالية) بين هذه المواسم الثلاثة ، والمدربين الذين يقومون بالتحميل والتهدئة للبطولة الهامة فى ديسمبر أو يناير يفضلون هذا النوع من التخطيط ذو الثلاث قمم .(محمد على٢ : ١٨٥ ، ١٨٦)

٣ – خطة السنة ذات الأربعة مواسم A Four- Season Yearly Plan.

– خلال الفترة من ١٩٨٠ – ١٩٨٥ أمكن لسباحى ألمانيا الشرقية والاتحاد السوفيتى السابق استخدام خطة السنة ذات الأربعة مواسم حيث تقسم السنة إلى أربعة مواسم تعد السباح لأربعة بطولات هامة خلال السنة الواحدة (أبو العلا : ٣١١)

٤- خطة السنة ذات الخمسة مواسم A Five – Season Yearly Plan

– خلال عام ١٩٨٥ استخدم إيجوركوشكين Igor KoshKin المدرب الروسى الذى قدم البطل الأسطورى لسباق ١٥٠٠ م حرة فلاديمير سالينكوف – استخدم طريقة جديدة تعتمد على تقسيم السنة إلى خمسة مواسم تدريبية تتراوح ما بين ٨ – ١٢ أسبوع وتنتهى بفترة منافسة تستمر ١ – ٣ أسبوع ويطلق على كل موسم تدريبى أو دورة مصطلح ماكروسيكل Macrocycle وبذلك يمكن تقسيم السنة إلى خمسة ماكروسيكل تتكون كل ماكروسيكل من خمسة دورات تدريبية صغيرة كل منها أسبوعان أو دورتان تسمى ميزوسيكل Mesocycle (أبو العلا : ٣١٣)

<u>ويقسم هذا التقسيم السنة كما يلى :</u>

- ١ – **ماكروسيكل ١** من ١ سبتمبر إلى ١ نوفمبر .
- ٢ – **ماكروسيكل ٢** من ٢ نوفمبر إلى ٢ يناير .
- ٣ – **ماكرو سيكل٣** من ٣ يناير إلى منتصف مارس .
- ٤ – **ماكروسيكل ٤** من منتصف مارس إلى آخر مايو .
- ٥ – **ماكروسيكل ٥** من آخر مايو إلى منتصف أغسطس .