**الدائرة التدريبية الكبيرة Macro cycle**

وتمثل الدائرة الكبيرة خطة سنوية annual plan تهدف إلى الوصول بالرياضي الى تحقيق أعلى مستوى رياضي في المنافسة خلال السنة . و تتضمن الدائرة الكبيرة ثلاث فترات تدريبية هي :

1 - فترة الإعداد preparation

2 - فترة المنافسات competitive

3 - فترة الانتقال transition



الشكل يوضح فترات التدريب في الدائرة الكبيرة

**الخطط التدريبية السنــويـــة**

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا **لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة .**

وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتاسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

1. الفترة الاعدادية .
2. فترة المنافسات .
3. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

وهنالك من يرى ضرورة اضافة فترة رابعة هي **شبه المنافسات** والتي تسبق فترة المنافسات وتتحدد هذه الفترات – بطبيعة الحال – على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة .

مما تقدم يتضح لنا ان عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم الى ثلاث فترات . الفترة الاولى ، وهي الفترة الاعدادية ، **تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستواه** . والفترة الثانية وهي فترة المنافسات **تهدف الى تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة** . والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، او فترة الراحة الايجابية ، **تعمل على محاولة ايجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد الى مرحلة تخطيطية جديدة .**