

خطط الإعداد للبطولات الرياضية إن خطط الإعداد للبطولات الرياضية تتمثل في تخطيط التدريب الرياضي لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٤ سنوات استعداداً لبعض البطولات الهامة مثل: (من المعروف أن الدورات الأولمبية تقام كل ٤ سنوات). ٢- خطط الإعداد لبطولة العالم (في لعبة معينة). ٣- خطط الإعداد لبطولة البحر الأبيض المتوسط (في ألعاب متعددة). ٤- خطط الإعداد لبطولة أوروبا أو بطولة إفريقيا (في لعبة معينة). ٥ - خطط الإعداد للدورة الإفريقية أو الدورة العربية (في ألعاب متعددة). وخطط الإعداد لهذه البطولات ما هي إلا خطط تعمل في إطارها الاتحادات الرياضية المختلفة والأندية الرياضية طبقاً لتوجيهات اللجنة الأولمبية، وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها لمثل هذه البطولات، ويتأسى اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات علمية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير كل الامكانيات اللازمة نحو الارتقاء بهذه الأنشطة الرياضية المختارة وإمكانية حشد كل الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي وغالباً ما تنقسم خطط الإعداد للبطولات الرياضية إلى خطط فترية (مرحلية) يشتمل كل منها على خطة سنوية تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف المعينة حتى يمكن بذلك ضمان الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع. وتتميز خطط الإعداد للبطولات الرياضية بالتحديد التفصيلي الواضح للأهداف بالمقارنة بخطط التنمية الرياضية الطويلة المدى. التخطيط الفردي للبطولات الرياضية العمل على رفع مستواهم بصورة تضمن تحقيق أحسن ما يمكن من نتائج. (أ) تحليل المستويات الحالية للرياضيين وتحديداهم. (ب) تحديد الأهداف المراد تحقيقها. (ح) تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي. (1) تحليل المستويات الحالية للرياضيين: إن أول خطوة في التخطيط للبطولات الرياضية القادمة تتمثل في القيام بعملية تحليل عملية يمكن بها تحديد المستويات الحالية للرياضيين، ويمكن تحديد ذلك بواسطة الفحص الطبي الشامل باستخدام أحدث الأجهزة الطبية مع مراعاة ضرورة الاستعانة بالأطباء المتخصصين في الطب الرياضي. ٢ - تحديد درجة مستوى الفرد الحالية ونتائجه المسجلة في المنافسات ، واحتمالات تطورها بما يتناسب مع تطور عمر الفرد ٣- تحديد مستوى الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد باستخدام الاختبارات العلمية والعملية (بواسطة الأجهزة). ٤- تحديد درجة المستوى الفني للفرد، كتحديد سماته الخلقية والإرادية واتجاهاته وسلوكه في التدريب والمنافسات الرياضية، ومستوى قدراته العقلية العامة. ٦ - تحديد درجة الاقتناع السياسي للفرد. ٧- تحديد الحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد باستخدام البحث الاجتماعي بواسطة إحصائي وتحليل نتائج النواحي السالفة الذكر يمكن اختيار الأفراد الصالحين الذين يمكن التركيز عليهم لأعدادهم للبطولات الرياضية القادمة. (ب) تحديد الأهداف المراد تحقيقها: يقصد بتحديد الأهداف المراد تحقيقها تحديد الدرجة النهائية للمستوى التي يمكن للفرد الوصول إليها بعد انتهاء سنوات الخطة الموضوعية، وينبغي تحديد هذه الأهداف طبقاً لمخطط علمي وعدم المغالاة في تقديرها، (ح) التخطيط للواجبات الأساسية: من الضروري عقب تحديد الأهداف النهائية والأهداف الجزئية المطلوب تحقيقها العمل على تحديد الواجبات الأساسية لكل مرحلة من هذه المراحل. ويتمثل ذلك في النقاط التالية: ٨ - تحديد المستوى المطلوب لتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية مثل تحديد درجة القوة إلخ المطلوب تمييزها في غضون فترة والضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، مع تحديد طرق ووسائل عملية للتنمية والتطوير ( أي تحديد طرق التدريب المستخدمة ) . ٢ - تحديد المستوى المطلوب لإتقان المهارات الحركية الرياضية أو إتقان مهارات حركية خاصة. ٤- تحديد مستوى المعارف والمعلومات النظرية التي ينبغي على الفرد اكتسابها والتي تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على الارتقاء بمستواه الرياضي مثل تحديد درجة تطور سمات خلقية أو إرادية معينة، أو تحديد درجة تطور العمل الجماعي أو اللعب الجماعي بالنسبة للفرق الجماعية. (د) تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي: إن من أهم النواحي الهامة بالنسبة لتحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي هو التحديد الصحيح لتشكيل حمل التدريب (أي التحديد الصحيح لشدة وحجم الحمل). ومن ناحية أخرى ينبغي تحديد فترات التدريب السنوية (كالفترة الإعدادية، كما ينبغي مراعاة تحديد أنسب طرق التدريب الرياضي الحديثة التي يمكن استخدامها لتنمية مستوى الفرد مثل استخدام طريقة التدريب الفترية، كما يدخل تحت نطاق عملية التدريب الرياضي أيضاً تحديد خطة المنافسات التمهيدية والتجريبية التي تسهم بدرجة كبيرة في القدرة على الحكم على نتائج المستوى الرياضي للفرد وينبغي مراعاة عدم إغفال العلاقة الصحيحة بين مجهود العمل أو الدراسة وبين مجهود التدريب الرياضي حتى لا يؤدي الأمر إلى زيادة العبء على الفرد الذي يؤدي بالتالي إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد (ظاهرة التدريب الزائد) مما ينتج عنه هبوط مستوى الفرد. تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة

للمنافسات الرياضية، ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسية، يلي ذلك التخطيط لعملية التدريب السنوية التي يجب أن تشمل على المكونات التالية: ١ - تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي في كل فترة . ٢- وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية . ٣- وضع خطة المنافسات الرياضية. ١ - تخطيط فترات التدريب السنوية: يستلزم الأمر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها. وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات: 1 - الفترة الإعدادية ٢ - فترة المنافسات ٣ - الفترة الانتقالية (فترة الراحة الإيجابية). وتتحدد هذه الفترات - بطبيعة الحال - على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة. مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات. والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة. تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة. ١ - الفترة الإعدادية : (1) المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية: تهدف هذه المرحلة إلى العمل على تكوين مستوى الفرد على أساس متين وتتكون أهم محتوياتها من: ١ - الإعداد البدني العام : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد، ٣- الإعداد الخلقى والإرادي: تربية الصفات والسمات الخلقية والإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب. (ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية: ١ - الإعداد البدني الخاص : محاولة إتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها: اكتساب وإتقان القدرات والمهارات الخطئية المختلفة: ٤- الإعداد الخلقى والإرادي: التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية. ٥ - الاشتراك في المنافسات: تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتجريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية ويلاحظ أن هذه المرحلة تأخذ طابعا تخصيصياً مباشراً بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن أن تطلق على هذه المرحلة مرحلة الإعداد الخاص. ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الإعدادية ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية اللاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعوض الخصائص الأخرى ٢ - فترة المنافسات: وذلك بهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. ويميل البعض إلى إطلاق مصطلح والفترة الأساسية، ومن وجهة نظرنا نعتقد أن هذه التسمية بجانبها الصواب. وفي الواقع إذا حاولنا أن نميز الفترة الأساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فإننا نجد أن الفترة الإعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة. بالإضافة إلى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة وأخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة. وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها. ويختلف ذلك بطبيعة الحال بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية طبقاً للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد، ٣ - الفترة الانتقالية: (فترة الراحة الإيجابية): وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن ٤ - ٦ أسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان ولا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السابقتين. التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية: إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة. فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب إلى ثلاث فترات كما في شكل (١٥٧) يوجد نوع آخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) الفترات التدريب كما في شكل (١٥٨). باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة إعدادية - فترة منافسات فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي. ٢ - التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط خاصة بالتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترة من فترات التدريب. (أ) خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشتمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل.

(ح) خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية (خطط الإعداد الخططي). (د) خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظري). ويراعى في الخطط السالفة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية اللازمة ودرجة الحمل المستخدمة نموذج لتخطيط التدريب لتنمية القوة العضلية: فيما يلي نعرض مثالاً لكيفية تخطيط التدريب لتنمية القوة العضلية كنموذج يمكن تعميمه بالنسبة للتخطيط لتطوير وتنمية أهم الواجبات الأساسية السابق ذكرها. ولضمان التخطيط الصحيح لعمليات التدريب لتنمية القوة العضلية يجب على المدرب الرياضي مراعاة النقاط الهامة التالية: ١ - تحليل القوة العضلية ٢ - اختيار التمرينات المناسبة. ٣- اختيار الطريقة المناسبة للتدريب. ٤- تحديد حجم التدريب. 1 - تحليل القوة العضلية: يتأسس التخطيط الصحيح لعمليات التدريب لتنمية القوة العضلية على التحايل الدقيق لحالة الأنواع الرئيسية للقوة العضلية (القوة العظمى). ويجب علينا في هذا المجال عدم إغفال مراعاة الخصائص الفردية للفرد الرياضي من حيث وزن الجسم والطول. بعضها بالبعض الآخر وغير ذلك من مختلف الخصائص. ٢ - اختيار التمرينات المناسبة: يجب أن يكون في متناول كل مدرب بعض المراجع (كتيبات أو كراسه التمرينات تحتوي على مجموعة منتقاة من التمرينات ذات الأهمية بالنسبة لتأثيرها على أهم المجموعات العضلية الجسم الفرد. ويجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وموالاته تكرارها لمدة معينة (٢ - ٤ أسابيع) دون تغييرها لضمان اكتساب الأفراد المواءمة والتكيف عن طريق كثرة التكرار. وفي حالة كثرة عدد ساعات التدريب في الأسبوع الواحد يمكن للمدرب تحضير أكثر من مجموعة للتمرينات تتميز بالتنوع. ويجب مراعاة تكرار مجموعة التمرينات الواحدة بالنسبة للاعبين المستويات العالية مرتين على الأقل أسبوعياً. ٣- اختيار الطريقة المناسبة للتدريب: فعلى سبيل المثال يمكن للأفراد الذين يتخصصون في أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة من استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على تنمية القوة العظمى للعضلات وذلك في غضون المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية حتى يمكنهم الاستفادة الكاملة فيما بعد عنده استخدامهم الدائم لطرق التدريب التي تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة وحتى لا يتأثر مستوى الفرد في حالة افتقاره للقوة العظمى. ويجب ملاحظة أن اختيار طريقة التدريب ترتبط باختيار شدة الحمل اللازمة لكل تمرين، فعلى سبيل المثال يجب تحديد مقدار الثقل في تمرينات الأثقال، أو شدة التمرينات التي تؤدي بدون أدوات، أو مقدار الارتفاع بالنسبة للوثبة أو مقدار المسافة للرمية. الذي يحدد شدة الحمل في غضون عمليات التدريب المختلفة ٤- تحديد حجم التدريب: ويجب مراعاة بعض العوامل الهامة التي ترتبط بعامل حجم التدريب والتي من أهمها: أما في حالة التدريب باستخدام حمل متوسط بحيث يتناول التأثير على عضلات ٢ - تلعب عدد مرات التكرار وفترة الراحة بين كل تمرين وآخر، ويحسن بالنسبة للوحدة التدريبية التي تتسم بكثرة التكرار وانعدام أو قصر فترة الراحة بين كل تمرين وآخر، ٣- يجب أن يتناسب حجم التدريب طبقاً للحالة التدريبية التي يتميز بها الفرد وبصفة خاصة بالنسبة لقدرته على سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود ٤ - كما أن الخصائص المميزة للبرنامج التدريبي الموضوع يؤثر بدرجة كبيرة على مقدار حجم التدريب فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب بتشكيل برنامج التدريب بطريقة معينة بحيث تعمل كل وحدة تدريبية على إشراك مجموعات ففي معظم الأحيان نجد أن حجم التدريب لتنمية القوة العضلية في الفترة الإعدادية يزيد كثيراً عن فترة المنافسات وذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفات التحمل أو السرعة بصفة خاصة. ٣- تخطيط المنافسات الرياضية ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها فالمنافسات الرياضية هي الهدف النهائي الذي يرمى إليه التدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضي في أنها تجر الفرد على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة الذي يتميز بشدته وارتفاعه. ويجب علينا ملاحظة أنه في أثناء عمليات التدريب الرياضي لا يتأتى لنا إلا خلق بعض المواقف التنافسية التي تشبه بعض مواقف المنافسات الرياضية فالتفكير والسلوك الخططي الصحيح كمحاولة التغلب على المنافس وخذاعة وتوزيع الجهد والتوقيت الصحيح وحسن اختيار القيام بمهارة حركية وغير ذلك، المنافسات الرياضية بجانب العمليات المختلفة للتدريب الرياضي بنصيب وافر في الارتفاع بالمستوى الرياضي للفرد ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار ضرورة اشتراك الفرد في عدد كبير من المنافسات الرياضية المتنوعة التي يختلف فيها قدرة المتنافسين ومستوياتهم فالإقتصار على الاشتراك مع منافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الأفراد وتكرار هذا السلوك الجامد في كل منافسة دون تغيير يذكر. يجب علينا أن نفرق بين نوعين رئيسيين من المنافسات الرياضية هما: (أ) المنافسات الرياضية الرئيسية (ب) المنافسات الرياضية التجريبية فالمنافسات الرياضية الرئيسية هي تلك المنافسات الهامة التي يتحتم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج) كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أما

المنافسات التجريبية فتهدف إلى الاعداد المنظم المقتن للمنافسات الهامة. ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجرى فيها المنافسة التجريبية. ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها كما يلي: 1 - التعود على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية. ٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة ٣- اختبار المهارات الحركية المختلفة ٤- الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة. ٥- التعود على مكان معين للمنافسة ٦- تقوية الثقة بالنفس والارتفاع بمستوى الطموح. ويجب مراعاة أنه في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة للنجاح في تحقيق الهدف المقصود. ويجب العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية في غضون الفترة الإعدادية للخطة السنوية لضمان التدرج المنظم لمستوى الفرد وضرورة اختيار المنافسات التي تؤدي لمحاولة تحقيق هذا الهدف تقسيم فترات المنافسات الرياضية: ويتأسس تخطيط كل من المنافسات والتدريب على معرفة الوقت المحدد للمنافسات الرئيسية (كبطولات الجمهورية مثلا) الذي يحسن أن يتم في وقت مبكر بحيث يسمح بتحديد الفترات المختلفة واختيار مواعيد المنافسات التجريبية. ٣٣ منافسة في غضون عام ١٩٦٢. القدم في حوالي 100 منافسة في العام (١). تخطيط الاعداد المباشر للمنافسات الهامة: يهدف الإعداد المباشر للمنافسات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية والخططية. بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة. كما يحتوي الإعداد المباشر للمنافسات الهامة على تهيئة الفرد الإمكان حسن توقع ومواجهة جميع احتمالات المنافسة. 1 - يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بتلك الخصائص ومحاولة تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة. ٢ - محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان والمكان وطول الفترة التي تستغرقها المنافسات التجريبية تحت نطاق تلك العوامل والظروف المختلفة ٣ - ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي تجرى بمقتضاها المنافسة والخصائص المميزة لها كاستخدام إشارات البدء في السباحة وألعاب القوى وكذلك نواحي احتساب الأخطاء في كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة القدم وغيرها. ٥ - التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المناقشة أو في أماكن تماثلها (كحمامات السباحة أو الملاعب الخضراء أو الرملية أو الصالات وكذلك نوع تخطيط الملاعب وحجم الملاعب ونواحي الإضاءة وغير ذلك). ٦ - مراعاة التقسيم اليومي بصورة تسمح بأن يكون الفرد في أحسن حالات الاستعداد في الموعد المحدد للمنافسة في غضون اليوم الواحد ويجب مراعاة ذلك في غضون تقسيم الوقت اليومي في فترة الإعداد لتلك المنافسات الهامة. ٧- التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار أو في الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح. تخطيط الحمل في فترة الاعداد المباشر للمنافسات الهامة: وتحديد عما إذا كان من المستحسن زيادة التقدم بالمستوى أو يكتفى بمحاولة الاحتفاظ بمقدار المستوى الذي وصل إليه الفرد ومحاولة تثبيته مع مراعاة التأكد من وجود بعض المدخرات الاحتياطية لدى الفرد التي يمكن استخدامها لمحاولة التقدم بالحمل. وعموماً يجدر بالمدرّب مراعاة تخطيط الحمل بطريقة فردية (أي مراعاة تخطيط الحمل بما يتناسب مع كل فرد) وذلك في الأسابيع الأخيرة ويمكن أما استخدام أقصى حمل العمل على زيادة المستوى. الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى 4 أسابيع (شهر)، ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية. موادها المختلفة من الخطة السنوية وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة للفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقويم والمتابعة.