

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمهورية العربية
وزارة الشباب والرياضة

الإعداد والتدريب والتأهيل لرفع مستوى الكفاءة التنافسية دولياً

أ.د. طابري عبد الرزاق
خالد الزوقري
نورا علي الجروي

صنعاء

في البداية يجب أن نعترف بأننا في بداية المشوار لإعادة تصحيح مسار الرياضة في اليمن، وأننا لا نزال متخلفين عن الركب العالمي، فكان لابد أن نتصف بالواقعية في أن نعرف أين تقف رياضتنا وحدودها وإمكانياتها، وأن هدف عمل الأندية هو الأساس الذي يقوم عليه العمل والنجاح في المنتجات الوطنية، فتحضير المنتخب في أية مدة كانت لا يفيد ما لم يتعلم اللاعبون في أندية كل شيء. إن التطور الكبير الذي حدث في الرياضة كان نتيجة للتطور الموازي له في أساليب التدريب وتجهيز اللاعب بحيث أصبحت الموهبة لا تكفي في ظل الأساليب العلمية المختلفة السائدة في عالم تدريب اللاعبين التي صارت تمثل استثماراً كبيراً تقوم بإدارته إدارة متخصصة فنياً وتنظيماً وإدارياً.

*وكيل المعهد العالي للتربية البدنية والرياضة

*مدير العلاقات في وزارة الشباب الرياضية

*مديرة الإدارة العامة للمرأة

أهمية الورقة

مع بداية القرن الواحد والعشرين، ومع التقدم الرياضي المذهل الذي يعيشه العالم في كافة المناشط العلمية ، كان لابد من التسليم بأن تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بالأسلوب العلمي هو الطريق الأكثر ضماناً للدول كي تصل برياضيتها وبفرقها الرياضية إلى أعلى المستويات العالمية ، والمحافظة على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة. إذ أنه بدون سلوك طريق تخطيط التدريب الطويل المدى بالأسلوب العلمي فإن كافة الفرص المتاحة تقريباً لتحقيق طموحات الدول في الوصول للعالمية في المجال الرياضي سوف تخبو، وهو المجال الذي تنتمي طموحات الدول فيه أملاً في ظهورها على الساحة الدولية ولتنبوء مكانا لها فيه لتعلن عن وجودها وتطورها وثقافتها ومدى تقدمها، بل ومد رصيد حضارتها بالمزيد باعتبار الرياضة أحد المجالات التي يمكن للدول أن تعرض من خلاله نهضتها على المستوى العالمي.

لقد أصبح من المؤكد أن الدول التي لا تستخدم التخطيط طويل المدى في المجال الرياضي، سوف تظل معتمدة على الصدفة وحدها في الوصول إلى مصاف الدول المتقدمة رياضياً، وهو الأمر الذي يمكن أن يظل حلاً مدي الحياة، إذا ما وضعنا في اعتبارنا التطور المذهل الذي تحققه تلك الدول الآخذة بنظام التخطيط العلمي طويل المدى إن الاعتماد على الصدفة وحدها في تحقيق الطموحات الرياضية أمر لم يعد مقبولاً ولا محتملاً تحت ظروف ضغط المطالب الجماهيرية الراجبة في تبوء مكانة مرموقة بين دول العالم في ساحة البطولات العالمية.

وانطلاقاً من أهمية وحتمية الحاجة الملحة لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى أصبح على العلماء والباحثين في مجال علوم الرياضة واجباً لا يمكن التوصل منه، ألا وهو مواجهة المتطلبات الملحة للإعداد والتدريب طويل المدى .

ويرى الباحث من جانبه أن التوصل للأسس والمبادئ والإرشادات والموجهات التي من شأنها إضاءة الطريق للخبراء والتطبيقين في المجال الرياضي هي أهم الخطوات لبدء هذا الطريق الطويل ، حتى يتمكن هؤلاء من تنفيذ التخطيط وتحقيق الآمال بالإسهام في إشباع طموحات الجماهير العريضة من جانب والإسهام في التنمية البشرية من جانب آخر، ومن ثم يكون العلماء والباحثين قد قاموا بدورهم المأمول منهم.

إن تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى من المهام ذات الطبيعة الخاصة في مجال علوم الرياضة والتي تتطلب معارف ومعلومات علمية متنوعة تشمل قطاع كبير من العلوم الرياضية بالإضافة إلى قدر مناسب من الخبرة الميدانية التطبيقية المتخصصة التي لا غني عنها حسن التنبؤ باعتباره عنصراً مكملاً للتخطيط.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث الى كونه محاولة غير مسبوقه لوضع إطاراً متكاملًا للقواعد والإرشادات والموجهات العامة التي يجب أن تتبع عند تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى، أملاً من أن يسهم ذلك إسهاماً إيجابياً في سد النقص في المعلومات المتعلقة بهذا الجانب الأساسي والحيوي من عمليات الإعداد والتدريب الرياضي، وتفصيلاً ترجع أهمية هذه الدراسة الى ما يلي:

- ١- التواصل لبعض القواعد والإرشادات العلمية التي يجب ان يراعيها مخططي التدريب الرياضي طويل المدى بشكل عام في كافة الرياضات وهم يقومون بتلك العمليات.
- ٢- التواصل لبعض القواعد والإرشادات التي يجب ان يراعيها المدربين وهم ينفذون البرامج التدريبية قصيرة المدى في إطار البرامج التدريبية طويلة المدى.

هدف البحث:

يهدف إلى التواصل لبعض القواعد والإرشادات العامة التي تستخدم في تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى ومعرفة مفهوم وعملية التدريب الرياضي مع الخصائص الحديثة.

المصطلحات المستخدمة في البحث

١ - تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى:

هو ذلك النوع من التخطيط الذي يهتم بأعداد اللاعبين والفرق الرياضية على مدى فترة زمنية تتراوح ما بين ٩ : ١٥ عاماً والذي يبدأ عادة منذ ممارسة اللاعب للرياضة تحت قيادة رياضية مؤهلة وحتى اعتزاله التنافس الرياضي.

ماهية ومعنى وتعريف التدريب الرياضي

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي ، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداداً متعدد الجوانب ، بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط، فلكل مستوى طرقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.. هذا بالإضافة الى تدريب وترقية وتحسن وتقدم بالمستوى الرياضي العالي.. إلى الأعلى .. وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين، فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد، لا يصبح في الغد جيداً.

• وما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي وبما يلي:

يعرفه علاوي عن هارا ١٩٦٦: " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

يعرفه هارا أيضاً ١٩٦٦: إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.

يعرفه ليان ١٩٧٥: كل الأحمال والمجهودات الجسيمة التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.

يعرفه ماتيف ١٩٧٦: إعداد اللاعب فسيولوجياً وتكتيكياً عقلياً نفسياً خلقياً عن طريق

التمرينات البدنية وحمل التدريب .

يعرفه بسطويسي أحمد ١٩٩١: عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

إذا كان التدريب الرياضي " عملية تربوية موجهة تهدف الوصول باللاعب إلى المستوى العالي فالأعلى، بدنياً وفسولوجياً ومهارياً ونفسياً أي الوصول الى الفورمة الرياضية والتي تتناسب مع كل مستوى فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ماهو إلا "أحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود"، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز، وينظر الى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحس دوراً كبيراً.. حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية، وبدونه تصبح العملية التدريبية غامضة المعالم، وعلى ذلك فأى عمل دون تخطيط مسبق مثله كمثل المسافر الذي لا يعرف طريقه ولا الوسيلة التي يسلكها في سفره.. ولا حتى ميعاد سفره ووصوله ...

والتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى، كالعلوم الطبية والهندسية والزراعية.. الخ، وبذلك فالتخطيط عامة "عملية استراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الهدف".

بعض التعاريف الخاصة بالتخطيط في مجال التدريب

- يعرفه هارا Harre 1977م: " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف".
- يعرفه مارتن Marrtin 1980م: " عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين".
- يعرفه شتارسكا STARISKA 1988م: " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".
- يعرفه على البيك 1989م: " تصور للظروف التدريبية واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي، والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".
- يعرفه سيد عبد المقصود 1995م: " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد.
- يعرفه بسطويسى أحمد 1997م: "عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دوراً رئيسياً على مواسم السنة التدريبية ، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".

أولاً: التدريب الرياضي الحديث :

- ١- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:
 - هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .
 - وهو أيضا (العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة).

٢- هدف التدريب الرياضي الحديث :

- يهدف التدريب الرياضي إلى (وصول اللاعب / اللاعبات للفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة).

"الفورمة الرياضية" تعنى تكامل كل من الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والخفية والمعرفية والتي تمكن اللاعب / اللاعبة من الأداء المثالي خلال المنافسة .

٣- خصائص التدريب الرياضي الحديث :

تتحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي :

أ- تعتمد على الأسس التربوية

ينطلق علم التدريب الرياضي الحديث اعتماداً كلياً على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي :

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة .
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضية .
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين /اللاعبات .

ب- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية :

• تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية ،مثل علوم التشريح ووظائف أعضاء الجهد البدني وبيولوجيا الرياضية، وعلوم الحركة الرياضية، وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي ، والإدارة الرياضية ،والعلوم التربوية بصورة عامة .

ج- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب /المدربة :

• إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب / المدربة تلعب دوراً هاماً حيويًا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب / اللاعبة وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضية .

د- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

• استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب/ اللاعبة التدريب .

هـ- تكامل عملياته :

• تشكل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية ، مهارية ، خطية ، نفسية ذهنية ، خلقية ،معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا يهدف لوصول اللاعب /اللاعبة والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج .

و- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته :

• لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط ، بل تتخطاها الى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها .

ح- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته :

التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .

ط- اتساع دائرة الفردية :

- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

ى- عدم إهمال دور الخبرة فيه :

- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة ، بل إنها تتكامل مع العمل على تحقيق أهدافه .

ك- إتباع اللاعب / اللاعبة نمط الحياة الرياضية :

- يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه .

ل- نبذ المنشطات:

- ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها .

٤- عمليات التدريب الرياضي الحديث :

- هناك نوعان رئيسيان من عمليات التدريب الرياضي تتكامل وتترابط وتندمج معاً لتحقيق أهدافه .

أ- عمليات القيادة التطبيقية الميدانية :

- وهي كافة أنشطة قيادة المدرب /المدربة للتدريب الرياضي ميدانياً بصورة عملية في الملعب أو ساحة التنافس بشكل عام .

- توجه هذه العمليات وترتبط باللاعب/ اللاعبة مباشرة.

- وتسمى هذه العمليات بـ(عمليات التدريب الظاهرة) نظراً لسهولة مشاهدتها وملاحظتها وتتبعها في الملعب والساحة الرياضية من جانب الآخرين.

- تشتمل على عمليات فرعية هي التربوية والتعليمية والتنموية :

- العمليات التربوية:

- هي عمليات أساسية فردية لتحقيق الأهداف السامية للرياضة وتسير جنباً إلى جنب مع العمليات التعليمية والتنموية .

- تتعلق العمليات التربوية ببحث الميول والاتجاهات والسمات الخلقية والسمات الإرادية والمثل العليا والقيم والفلسفات المرغوبة .

- العمليات التعليمية :

- وتتعلق بتعلم المهارات الحركية والأداء البدني والخططي وقواعد ضبط السلوك والتعامل في المجتمع الرياضي ، وإكساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالرياضة والصحة .

- يتم التركيز عليها بدرجات كبيرة في المراحل العمرية المبكرة حيث يزداد استخدامها وتستمر حتى مراحل متأخرة من العمر التدريبي للاعب / اللاعبة .

- العمليات التنموية :

- تتعلق بتطوير مستوى الأداء في ظل الظروف المتغيرة للتنافس الرياضي ، وتتركز عملياتها على تطوير الأداء البدني والمهارات الحركية والقدرات الخططية والتفاعل النفسي لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة التخصصية .

- تظهر بوضوح بعد العمليات التعليمية وتأتي في مرحلة تالية لها .

ب- العمليات الإدارية :

- هي كافة الأنشطة المرتبطة بالجوانب الإدارية الخاصة بالتدريب الرياضي وتشمل كافة عمليات التخطيط له .

-تستهلك العمليات الإدارية نسبة كبيرة من وقت المدرب يقدر بخمسة أمثال الوقت المستهلك في عمليات القيادة التطبيقية الميدانية .

- تتمركز العمليات الإدارية حول المدرب وتختص به ولا دور للاعب /اللاعب فيها .

- تسمى هذه العمليات بـ (عمليات التدريب المستندة) نظراً لصعوبة مشاهدتها وملاحظتها وتتبعها من جانب الآخرين .

- تشتمل العمليات الإدارية للتدريب الرياضي على عمليات فرعية هي التخطيط والتوجيه والإرشاد والاستكشاف والتحليل والبحث والتسجيل .

•العمليات التخطيطية :

- وتضم كافة جوانب التخطيط الطويل والقصير المدى وتتسلسل حتى وحدة (جرعة) التدريب .

•عمليات التوجيه والإرشاد :

- وتشتمل على التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي خارج الملعب أو الصالة الرياضية وتتم في الفاعات المخصصة لذلك ، ومتابعة اللاعب / اللاعب في حالة الإصابة .

•عمليات الاستكشاف والتحليل والتسجيل والبحث :

وهي عمليات تتعلق بما يلي :

- عمليات تحليل قدرات اللاعبين / اللاعبات .

- تحليل نتائج تقويم أداء اللاعبين / اللاعبات .

- تحليل قدرات ومستويات اللاعبين / اللاعبات في الفرق المنافسة .

- التقويم الذاتي للمدرب / المدربة .

- تسجيل كافة عمليات التدريب الرياضي .

-عمليات الإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في المجال الرياضي بشكل عام والرياضة التخصصية بصورة خاصة سواء كانت أبحاثاً علمية أم كتباً أم مراجع أم مقالات علمية .

هـ- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

أ- الواجبات التربوية:

وتشمل ما يلي :

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب /اللاعبة .
- تشكيل دوافع وميول اللاعب / اللاعبة والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية .
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية .^(٩)

ب- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المترنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب /اللاعبة.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

ج- الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب / اللاعبة والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة .

٦- تيارات التطوير الحديث في عمليات التدريب الرياضي :

التطوير الدائم لعمليات التدريب الرياضي لا تتوقف عند حد ، وقد ظهر في الآونة الأخيرة تيارات مختلفة في هذا الاتجاه كما يلي :

- زيادة الاعتماد على الطرق العلمية العملية في انتقاء الناشئين ،ومنها على سبيل المثال دراسة الصفات الوراثية للوالدين ومقارنتها بالخصائص القياسية البدنية والفسولوجية لأبطال الرياضة التخصصية .
- زيادة الاعتماد على المنهج العلمي في المفاضلة بين مستويات اللاعبين /اللاعبات في الرياضة التخصصية في المراحل السنية المختلفة .
- العمل على الوصول للحدود القصوى في الأحجام التدريبية والتنافسية للاعبين /اللاعبات حيث بلغت في بعض الرياضات ١٣٥٠ ساعة خلال ٣٢٥ يوماً تدريبياً وتنافسياً بمتوسط ٤ ساعات .
- التخطيط لإحداث أقصى قدر من التوازن والتناسب بين أحجام التدريب للإعداد وأحجام التدريب للمنافسات .
- العناية القصوى بتخطيط العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء أقصى حمل ممكن ، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة تحقق أعلى معدلات استعادة الشفاء .
- زيادة نسب إسهام كل من علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والعلاج الطبيعي ومعامل الأداء البدني في برامج إعداد اللاعبين / اللاعبات .
- الوصول إلى الحدود القصوى في الإعداد التخصصي في ضوء الحدود الدنيا للإعداد العام .
- زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد الذهني وتعميق دوره في الإعداد المهاري والخططي .

- زيادة عمليات وفاعلية التدريب الفردي .
- إسهام المعامل الفنية بدور أكثر فاعلية في تخطيط وتنفيذ برامج إعداد اللاعبين /اللاعبات.

نتائج البحث:

أولاً: القواعد والإرشادات العامة لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى

فيما يلي القواعد والإرشادات العامة التي تم التواصل إليها والتي يجب الاسترشاد بها وإتباعها خلال تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى:

١- قواعد عامة تتعلق بمتطلبات تخطيط وتطبيق التدريب طويل المدى:

- وضع قواعد عامة لتخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى يتعارض مع مبدأ فردية التدريب.
 - تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى يتطلب توافر قاعدة بيانات دورية دقيقة للأفراد الرياضيين تتعلق بمواصفات أجهزتهم الفسيولوجية ، وتكوينهم البدني، وقدراتهم الحركية والنفسية والذهنية المرتبطة بالأداء الرياضي العام التخصصي .
 - تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى يتأثر بصورة مباشرة إيجاباً وسلباً بمدى توافر المنظومة المتكاملة للإمكانيات المادية والبشرية والبيئية والمجتمعية والتنافسية .
 - تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى يتطلب منظومة فنية وإدارية علمية متكاملة ذات خبرات ميدانية.
 - يتأثر تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى بعدد من الدوائر المجتمعية المتعلقة بالفرد الرياضي، والتي تتميز باختلاف درجة التأثير، مثل الدراسة ونظام العمل والإعلام والرعاية والجهات الصحية والاجتماعية والعلمية ، كما يتأثر بالعادات والتقاليد.
 - تحقيق أعلى معدل لتطوير مستوى الفرد في الرياضة التخصصية يتطلب أعلى مستويات من القابلية لتكيف الجسم مع متطلبات التدريب على الأداء الوظيفي لجسم الفرد الرياضي في الرياضة التخصصية.
 - تخطيط التدريب طويل المدى يعني بتخطيط هيكلية عناصر الاعداد وتصنيفها ولا يتعرض لتفاصيل التخطيط على المدى القصير.
 - هناك حد أدنى للفترات الزمنية التي تضمنتها المراحل المختلفة لعملية تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى، حيث يؤدي اختصار أزمنتها الى التأثير السلبي على كفاءة تنفيذ المخطط.
- ٢- قواعد عامة تتعلق بالمعدلات العمرية المرتبطة بعملية تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى:

- المعدلات العمرية لبدء تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى تختلف من رياضة تخصصية لأخرى وطبقاً لطبيعة الأداء والتنافس فيها.

- يتنافس المعدل العمري الذي يتحقق خلاله أعلى النتائج بين رياضة تخصصية وأخرى بنسب قليلة.
- أسباب التباين في المعدلات العمرية التي تتحقق خلالها أعلى النتائج في الرياضة التخصصية يرجع الى عدة عوامل منها الفروق الفردية ، واختلاف طبيعة التنافس والأداء فيها.
- ٣-قواعد عامة تتعلق بتقويم الخطط والبرامج التطبيقية للتدريب الرياضي طويل المدى:
- تعديل الخطط الزمنية للتخطيط طويل المدى الناتج عن التقويم الدوري للف الرياضي يرجع في الأساس الى عدة أسباب، منها صعوبة التنبؤ الدقيق والنضج والتطور الحادث للفرد الرياضي ، وكذلك الى صعوبة التنبؤ باستجابة اجهزته الحيوية وتكيفها مع محتويات البرامج التدريبية ، وأيضاً الأداء الناتج عن التدريب.

- هناك عدة مؤثرات تتحكم في تعديل تخطيط التدريب الرياضي الطويل المدى، منها ما يلي:
 - تطور نتائج التنافس التي يحققها الفرد الرياضي.
 - معدل سرعة تطور المستوى الذي يحققه الفرد الرياضي بالنسبة للمستهدف.
 - معدلات تطور مستوى الفرد الرياضي خلال خطة التدريب الرياضي طويل المدى تكن في أعلى معدلات سرعتها في المراحل الأولى ثم بعد ذلك تأخذ في التناقص تدريجياً في المراحل التالية:

ثانياً : قواعد عامة تتعلق بتخطيط مراحل التدريب الرياضي طويل المدى:

- ١- قواعد تتعلق بتحديد أطوال الفترات الزمنية التي يقضيها الأفراد الرياضيين في كل مرحلة من مراحل خطة التدريب الرياضي طويل المدى تعتمد على ما يلي:
 - تحديد أطوال الفترات الزمنية التي يقضيها الأفراد الرياضيين في كل مرحلة من مراحل خطة التدريب الرياضي طويل المدى تعتمد على ما يلي::
 - تقدم نتائج الفرد الرياضي.
 - تقدم مستوى أداء الفرد الرياضي.
 - استيعاب أجهزة الفرد الرياضي الحيوية لمكونات الحمل التدريبي.
- ٢- قواعد تتعلق بتخطيط مكونات الأحمال التدريبية في المراحل المختلفة في خطة التدريب الرياضي طويل المدى:
 - يجب ان يتمشى تخطيط التدريب الرياضي في مرحله المختلفة مع معدلات تطور أجهزة جسم الفرد الرياضي.
 - يجب أن يتمشى تخطيط التدريب الرياضي في المراحل المختلفة مع مبدأ الفروق الفردية.
 - يجب ان يتمشى تخطيط التدريب الرياضي في المراحل المختلفة مع درجة استيعاب الفرد الرياضي لمكونات الأحمال التدريبية.

- يجب ان يتمشى تخطيط التدريب الرياضي في المراحل المختلفة مع ما تم تقديمه من أعمال تدريبية في المراحل السابقة.
- المدى الزمني لأطوال الدورات الحملية في كل مرحلة من تخطيط التدريب طويل المدى يجب أن يكون متوافقاً مع مستوى كل من مستوى تقدم الفرد الرياضي ونتائجه ، وكذلك النتائج السائدة في المستوى التنافسي للرياضة التخصصية.

ثالثاً: قواعد تتعلق بتخطيط كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي طويل المدى:

١- قواعد تتعلق بالمرحلة الأولى (مرحلة الاستقطاب والممارسة الرياضية)

أ- أهداف المرحلة الأولى (مرحلة الاستقطاب والممارسة الرياضية)

تتحد أهداف المرحلة الأولى في تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بما يلي:

- ترغيب النشئ في ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تحقيق استمتاع النشئ بممارسة اللعب.
- تحليل القدرات الوظيفية والجسمية ومدى سلامتها، وكذلك تحليل القدرات البدنية والمهارية الحركية والعقلية، ودراسة الجوانب الاجتماعية.
- تحقيق الرعاية الصحية لنشئ المنية على الأسس العلمية والتي تعتمد في الأساس على نتائج تحليل القدرات.
- التركيز على البرامج التدريبية الجماعية دون الفردية.
- العمل على استقطاب أكبر عدد ممكن من النشئ في هذه المرحلة لتحقيق أفضل فرص الانتقاء.

ب- قواعد تتعلق بتخطيط الإعداد البدني في المرحلة الأولى:

- أن يخطط الإعداد البدني بحيث يكون شاملاً وعماماً غير متخصص.
- نسبة الإعداد البدني العام تتناسب عكسياً مع عدد السنوات المتاحة.
- إذا ما كان مستوى الحالة البدنية للنشئ مرتفعاً فإن ذلك لا يعني انقاص الزمن المخصص للإعداد البدني العام على حساب الأعداد البدني الخاص.

ج- قواعد تتعلق بالإعداد الحركي المهاري في المرحلة الأولى:

- تطوير الحركات الأساسية ينال النسبة الغالبة من الزمن المخصص للإعداد الحركي المهاري.
- التركيز على تضمين البرامج التطبيقية تنوعاً كبيراً في الحركات الأساسية.
- بدء تركيب المهارات الأساسية معاً تدريجياً يتم في منتصف المرحلة.

د- قواعد تتعلق بالإعداد الخاطي في المرحلة الأولى:

- التركيز على استخدام الناشئ للمهارة الحركية الواحدة في التصرف الأمثل.
- التركيز على إدراك الناشئ للتصرف الأمثل للمهارات الحركية من بين عددا من المواقف في إطار الألعاب الحركية البسيطة.

هـ- قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في المرحلة الأولى:

- بث وتنمية القيم الاجتماعية والتي تتعلق بالعلاقات الإنسانية.
- بث وتنمية حب الرياضة.

و- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في المرحلة الأولى.

- إكساب الناشئ المعارف العامة من خلال الفهم والتحليل والتركيب والتطبيقات والتقويم.

٢ - قواعد تتعلق بالمرحلة الثانية (مرحلة الإعداد الشامل)

أ- أهداف المرحلة الثانية:

تحدد أهداف المرحلة الثانية من تخطيط التدريب طويل المدى بما يلي:

- استمرار التنمية الشاملة مع بدء التنمية التخصصية بنسب قليلة.
- استمرار الرعاية الصحية للناشئ.
- استمرار تحليل القدرات الوظيفية والجسمية، وكذلك تحليل القدرات والمهارات الحركية والعقلية، ودراسة الجوانب الاجتماعية.
- بدء تحديد احتياجات الإعداد طبقاً للحالة الفردية لكل ناشئ.
- بدء تحقيق التجانس والتوافق بين خطط التدريب الجماعية مع الفردية.
- الاختيار المتقن للأهداف وتسلسلها طبقاً للتنبؤ السليم في ضوء السن والقدرات والمستوى وأسلوب الحياة والظروف البيئية والإمكانات.
- بدء إجراء الدراسات المقارنة بين مستوى قدرات الناشئ والمؤشرات التنبؤية.

ب- قواعد تتعلق بتخطيط الإعداد البدني في المرحلة الثانية:

- تنسم التنمية البدنية في هذه المرحلة بزيادة درجة الشمولية أكثر من المرحلة السابقة.
- التوسع في تطوير كل من عناصر المرونة والسرعة والرشاقة.
- بالنسبة لسرعة الحركة يتم التركيز على تطوير معدل تردد الحركة (خاصة إذا ما كانت المرحلة تتوافق مع سن ٧-١١ سنة).
- بالنسبة للمرونة يتم التركيز على إشراك أكبر عدد من المفاصل.
- اكتساب التحمل يتم من خلال ممارسة تمارين الجري بأنواعه والمنافسات غير الضاغطة.
- يتم إكساب التحمل الهوائي أولاً ثم يلي ذلك التحمل اللاهوائي.

ج- قواعد تتعلق بالإعداد الحركي المهاري في المرحلة الثانية:

- بدء تعلم وتطوير المهارات الحركية في المرحلة الثانية.
- التركيز على تعلم المهارات الحركية بصورة سليمة من خلال إتباع الأساليب والنقاط الفنية السليمة وتخصيص الوقت الكافي المناسب للمستوى.
- تكرار أداء المهارات الحركية يكون على فترات قصيرة.
- استخدام تركيب مناسب للمهارات الحركية يتناسب مع المستوى.

د- قواعد تتعلق بالإعداد الخططي في المرحلة الثانية:

- التأكيد على إجادة المهارات الحركية التي ستستخدم في الخطط.
- البدء باستخدام الخطط الأشيع استخداماً في المنافسات مع مراعاة مناسبتها للسنة.
- التأكيد على تعلم الجوانب النظرية للخطط خلال التعلم.
- ترسيخ أطر خطوية عامة مبسطة تتناسب مع المرحلة السنية.

هـ- قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في المرحلة الثانية:

- بدء الإعداد النفسي طويل المدى من خلال الممارسات العامة التالية:
 - تنمية الرغبة في ممارسة الرياضة بشكل عام (تطوير دافعية ممارسة الرياضة).
 - تنمية الرغبة في الاستمرار في الأداء الرياضي وعدم الاستسلام.
 - تنمية الشجاعة.
 - تنمية الرغبة في الوصول لتفوق في الأداء

و- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في المرحلة الثانية:

- التركيز على المعارف المرتبطة بالصحة والرياضة بشكل عام.
- التركيز على تعلم النشئ قواعد السلوك خلال التدريب والتنافس.
- التركيز على التعرف على مبادئ الإسعافات الأولية.
- التركيز على تعرف النشئ على لعب الدور في الفريق خلال التدريب او التنافس.

٣- قواعد تتعلق بالمرحلة الثالثة (مرحلة الإعداد التخصص)

أ- أهداف المرحلة الثالثة:

تحدد أهداف المرحلة الثالثة من تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بما يلي:

- التركيز على التنمية الرياضية التخصصية في كافة جوانب الإعداد.
- الاهتمام بالفردية الى أقصى الحدود خلال الإعداد.
- استثمار القدرات الذاتية الفردية للفرد الرياضي الى أقصى الحدود.

ب- قواعد تتعلق بتخطيط الإعداد البدني في المرحلة الثالثة:

- ضرورة أن يتخذ الإعداد البدني الطابع الفردي لأقصى درجة.
- تحديد أولويات طرق التدريب بالنسبة لكل عنصر من العناصر البدنية.
- التوسع في تنمية القوة العضلية التخصصية .
- تحديد العلاقة بين كل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وبين كل من الإعداد الحركي المهاري والرصد الدقيق للعلاقة والإعداد الخططي من جهة وبين الخصائص الفردية للرياضي من جهة أخرى.
- البدء بالتركيز على السرعة (١٥: ١١ سنة) ثم القوة العضلية والتحمل (١٦: ١٥ سنة) ، وقد يتم الربط بين تنمية القوة العضلية والسرعة.
- إكساب الفرد الرياضي خبرة ضغوط المنافسات حتى يتعود عليها، ومن ثم يمكن تحديد الإمكانيات التنافسية، على أن يراعى أن لا تزداد الضغوط البدنية العصبية بدرجات كبيرة.
- ضرورة التدرج في زيادة كصافي المسابقات التي يشارك فيها الفرد مع مراعاة أن يتلائم هذا التدرج مع الخصائص الفردية.

ج- قواعد تتعلق بالإعداد الحركي المهاري في المرحلة الثالثة:

- التخطيط لأن تصبح المهارة عادة حركية (الوصول للدرجة الآلية)
- التخطيط لإكساب الفرد الرياضي أكبر قدر ممكن من المهارات الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية.
- التركيز لإكساب الأداء الحركي الانسيابي.
- التخطيط للوصول لأفضل إدراك للزمن خلال الأداء الحركي المهاري.
- التخطيط للوصول لأفضل درجة ربط بين الأداء الحركي المهاري وعناصر اللياقة البدنية.
- التخطيط للوصول الرابطة بين الأداء البدني والأداء المهاري والخططي.
- الوصول بالفرد الرياضي لأن يحلل أداءه ويستفيد من ذلك في تحقيق أفضل تغذية راجعة ذاتية.

د- قواعد تتعلق بالإعداد الخططي في المرحلة الثالثة:

- التأكيد على الربط بين الأداء البدني والمهاري المرتبط بالخطط.
- التركيز على التطبيقات الخططية لحلول محددة في البداية ثم الزيادة التدريجية طبقاً للقدرات والمستوى.
- تطوير الأداء الخططي في ظروف المنافسات.

هـ- قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في المرحلة الثالثة:

- التخطيط لتطوير لوصول الفرد الرياضي للثقة في الذات دون غرور.
- التخطيط لتطوير السمات الإيجابية الخاصة بالرياضة التخصصية.
- التخطيط لتطوير السمات الإرادية الإيجابية الخاصة بالرياضة التخصصية.
- بدء تطوير المهارات النفسية (الانتباه التركيز).

و- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في المرحلة الثالثة:

- إكساب الفرد الرياضي المعارف المرتبطة بالرياضة بشكل عام والرياضة التخصصية بوجه خاص.
- إكساب الفرد الرياضي معارف قوانين وقواعد التنافس والتدريب في الرياضة التخصصية.
- إكساب الفرد الرياضي القواعد الصحية المتخصصة مثل الوقاية من الإصابات والتغذية.
- إكساب الفرد الرياضي قواعد التدريب الرياضي الهامة والتي تساعده على تعظيم الفائدة منه.

٤ - قواعد تتعلق بالمرحلة الرابعة (مرحلة قمة المستوى)

أ- أهداف المرحلة الرابعة:

- التخطيط لتحقيق أعلى مستوى للإعداد المتكاملة يحقق أعلى مستوى نتائج للفرد الرياضي.
- الاستغلال الأمثل لقدرات الفرد الرياضي لتحقيق أعلى مستوى لنتائج الفرد الرياضي.
- التخطيط للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى معدلات أحمال التدريب في ضوء التنافس وقدرات الفرد الرياضي.

ب- قواعد تتعلق بتخطيط الإعداد البدني في المرحلة الرابعة:

- تحليل قدرات الفرد الرياضي للبحث عن الصفات البدنية التي لم تستثمر بالدرجة الكافية في أداء الفرد الرياضي والعمل على تطويرها لأقصى مدى يسهم في تطوير أداء الفرد الرياضي.

- دراسة وتحليل الإيقاع الخاص بتوافق تنمية الصفات البدنية والعمل على تعزيز الجيد وإصلاح للأداء.

ج- قواعد تتعلق بالإعداد الحركي المهاري في المرحلة الرابعة:

- التخطيط للوصول بالتغذية الراجعة الذاتية للفرد الرياضي إلى أعلى معدلاتها.
- تخطيط للوصول بالأداء المهاري إلى أعلى درجات آلية الأداء خلال المنافسة.
- التخطيط لتطوير العناصر البدنية التي تسهم في الأداء المهاري لأعلى المعدلات.

د- قواعد تتعلق بالإعداد الخططي في المرحلة الرابعة:

- العمل للوصول بأداء مجموعات اللعب الخططية لأعلى معدلات تجاوب الأداء.
- التوسع في تطوير القدرات العقلية المرتبطة بالإعداد الخططي.
- كافة التطبيقات الخططية تكون جزءاً من التمرينات الفنية.
- استخدام المحاضرات النظرية بشكل أساسي في الإعداد الخططي.
- التركيز على تطوير أداء الخطط الموقفية.
- تشجيع الابتكار الخططي وربطه بالتغذية الراجعة الذاتية.
- تحليل الفرد الرياضي للأداء الخططي للمنافس، وتشجيع إظهار أنماط لمواجهته.

هـ- قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في المرحلة الرابعة:

- التوسع في استخدام التخيل العقلي.
- تطوير إدارة الضغوط النفسية .
- تطوير إدارة الطاقة النفسية.

و- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في المرحلة الرابعة:

- تطوير المعارف المرتبطة باستعادة الشفاء.
- تطوير المعارف المرتبطة بالحفاظ على الحالة التدريبية خارج الوحدات التدريبية.
- تطوير مهارات سرعة استيعاب خطط واستراتيجيات المنافس.

هـ - قواعد تتعلق بالمرحلة الخامسة (مرحلة المحافظة على قمة المستوى)

أ- أهداف المرحلة الخامسة:

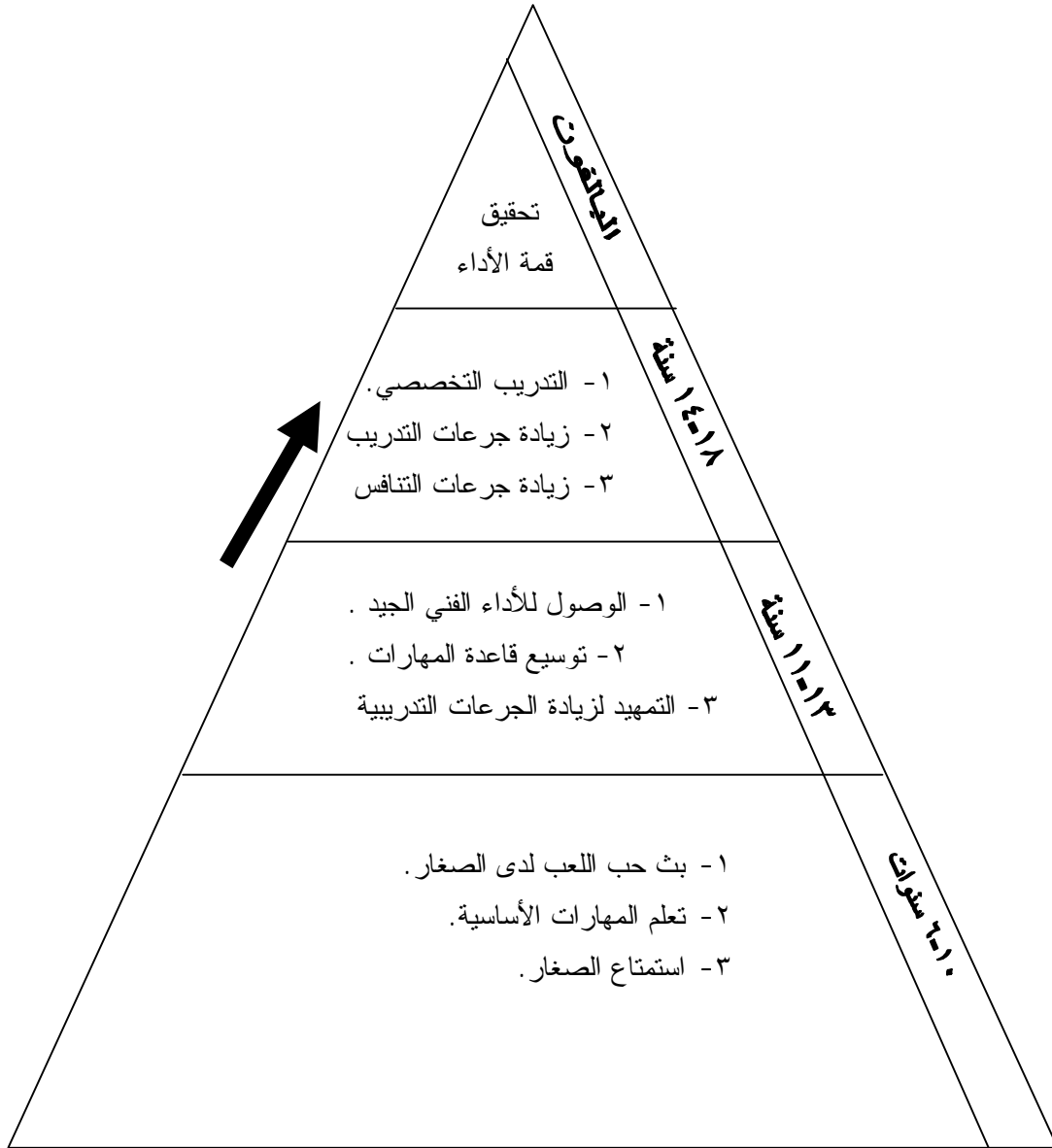
- استثمار قدرات وخبرات الفرد الرياضي لأقصى مدى من خلال تحليلها تحليلاً دقيقاً لتحقيق أفضل إبداع للأداء.
- التخطيط للتعامل مع أحمال التدريب لتحقيق أفضل تكيف خاصة في نهاية المرحلة.

ب- قواعد تتعلق بتخطيط العداد البدني في المرحلة الخامسة:

- إجراء دراسة تتبعية للبحث عن أفضل توافق في تخطيط الأحمال التدريبية يؤدي لأفضل تطوير لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والعمل على تطبيقها.

ج- قواعد تتعلق بالإعداد الحركي المهاري في المرحلة الرابعة:

- تحليل الحالة التدريبية للتوصل لأفضل علاقة عملية إيجابية بين كل من الأداء المهاري والأداء البدني .
- التنوع في استخدام طرق التدريب لضمان تحقيق أقصى درجة من درجات الآلية في أداء المهارات.
- د- قواعد تتعلق بالإعداد الخططي في المرحلة الخامسة:
تحليل الحالة التدريبية للتوصل لأفضل علاقة عملية إيجابية بين كل من الأداء البدني والمهاري والخططي .
- التخطيط لتوفير أفضل مناخ للابتكار والإبداع الخططي.
- هـ- قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في المرحلة الخامسة:
- تحليل الحالة التدريبية للتواصل لأفضل أساليب استخدام مهارات الإعداد النفسي التي تتناسب وشخصية الفرد الرياضي.
- و- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في المرحلة الخامسة:
- التوسع في تطوير مهارات سرعة استيعاب خطط واستراتيجيات المنافس.

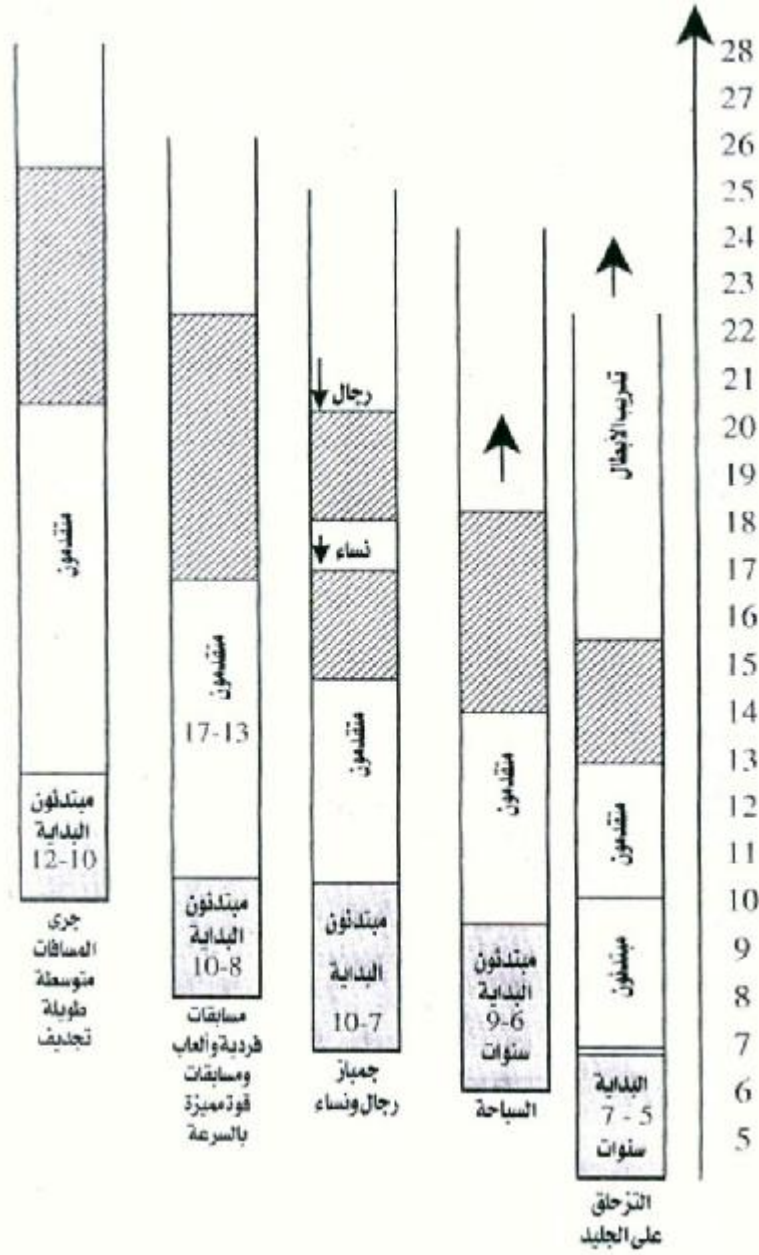


شكل (١) عمر بداية التدريب وسن البطولة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة (عن ريتز)

شكل رقم (٢)

الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم

في المرحل السنوية المختلفة



جدول رقم (٣)

البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب

خطه المحافظة على قمة المستوى		خطه قمة المستوى		خطه الإعداد الخاص		خطه الإعداد الشامل		خطه الممارسة والاستقطاب		التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي (٨: ١٥ سنة)
خطه التدريب الرياضي للبطولة (٤:٢ سنوات)		خطه التدريب الرياضي للبطولة (٤:٢ سنوات)		خطه التدريب الرياضي للبطولة (٤:٢ سنوات)		خطه التدريب الرياضي للبطولة (٤:٢ سنوات)		خطه التدريب الرياضي للبطولة (٤:٢ سنوات)		تخطيط التدريب للبطولات الرياضية (٤:٢ سنوات)
خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	خطه تدريب سنوية	تخطيط التدريب السنوي (عدد من الفترات)
خطه تدريب فترية										تخطيط التدريب الفتري (عدد من المراحل)
خطه تدريب مرحلية										تخطيط التدريب المرحلي (عدد من الأسابيع)
خطه تدريب يومية (جرعات تدريبية)										خطه تدريب يومية (جرعات تدريبية)

جدول رقم (٤)

السمات العامة للخطة المرحلية الأولى للتخطيط والأعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الاستقطاب والممارسة الرياضية

المحتوى	المتغير		
٨:٦ سنوات في المتوسط	ذكور	مدى المرحلة السنوية	
٩:٧ سنوات في المتوسط	إناث		
التدريب في الممارسة - الاستمتاع باللعب - تحليل القدرات - التمهيد لمرحلة الانتقال الأولى - رعاية صحية تقييمية - إعداد شامل .	الواجبات الرئيسية		
٧٥% إعداد عام ، ٢٠% إعداد متوسط ، ٥% إعداد خاص	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	نسب الإعداد	
٧٥% إعداد عام ، ١٥% إعداد متوسط ١٠% إعداد خاص .	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)		
العمومية والشمول المهارات الحركية الأساسية والمهارات الرياضية الأولية اقتراب من خلال العموميات أول مراحل الإعداد النفسي طويل المدى قيم المجتمع محور في الرياضية الجوانب الصحية ، القيم المبسطة ، أوليات القواعد والقانون	البدني المهارات الخططي النفسي الأخلاقي المعرفي	خصائص الإعداد	
تبدأ بالمرحلة الأولى للانتقاء	الانتقاء		
١٠٧ ساعة	النصف الأول	الحجم	الأحمال التدريبية
١٢٣ ساعة تدريبية سنوياً في المتوسط *	النصف الثاني	العام	
متوسط (في مجمله)	النصف الأول	درجات	
متوسط (في مجمله)	النصف الثاني	الحمل	

جدول رقم (٥)

السمات العامة للخطة المرحلية الثانية للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد الشامل

المتغير	المحتوى
مدى المرحلة السنوية	٩ : ١٢ سنوات في المتوسط ذكور
	١٠ : ١٣ سنوات في المتوسط إناث
الواجبات الرئيسية	تنمية شاملة مع بدء التنمية التخصصية - رعاية صحية متكاملة -شمولية بناء الشخصية الرياضية .
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)
خصائص الإعداد	٧٠% إعداد عام ، ١٠% إعداد متوسط ، ٥% إعداد خاص .
	٧٥% إعداد عام ، ١٠% إعداد متوسط ، ١٥% إعداد خاص .
الانتقاء	شمولية مع ظهور الخصوصية للنشاط الرياضي التخصصي في الجزء الأخير . تطوير المهارات الحركية الأساسية وظهور المهارات الرياضية التخصصية . أسس ومبادئ خطية عامة . بدء الإعداد النفسي طويل المدى . الأطر العامة للقيم والاجتماعيات . معلومات صحية وقواعد وقوانين أكثر عمقا من الخطة (المرحلة) السابقة.
	الانتقاء
الأحمال التدريبية	النصف الأول
	النصف الثاني
	النصف الأول
	النصف الثاني
الحجم العام	١٣٦ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
درجات الحمل	١٥٤ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط . يزداد عن المتوسط قليلاً يبدأ في الاقتراب من الأقل من الأقصى

جدول رقم (٦)

السمات العامة للخطة المرحلية الثالثة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد التخصصي

المتغـير		المحتـوى	
مدى المرحلة السنوية	ذكور	١٦:١٣ سنوات في المتوسط	
	إناث	١٧:١٤ سنوات في المتوسط	
الواجبات الرئيسية التنمية الشخصية - تطوير الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بالرياضة التخصصية -الاهتمام بالفردية خلال بناء الشخصية الرياضية -استثمار القدرات الذاتية للاعب / اللاعبة .			
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة(للمرحلة)	٤٠% إعداد عام ، ٢٥% إعداد متوسط ، ٣٥% إعداد خاص	
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٣٠% إعداد عام ، ٢٠% إعداد متوسط ، ٥٠% إعداد خاص	
خصائص الإعداد	البدني	يستمر الإعداد البدني العام مع بدء التركيز بصورة ملحوظة على الخاص في ضوء التنافس .	
	المهاري	الاهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطط واستخدام تمارين المنافسة مع زيادة المساحة / الزمن / المسافة / الارتفاع .	
	الخططي	خصوصية تعلم الإعداد الخططي وتبدأ بالخطط الأساسية (مبادئ الخطط)	
	النفسي	استمرار الأعداد النفسي طويل المدى /بدء الإعداد النفسي قصير المدى في مجال الرياضة التخصصية والاستفادة به في التنافس .	
	الأخلاقي المعرفي	استمرار الإعداد الاخلاقي والتطبيقات . دراسة أعمق لمواد قانون الرياضة / المعارف حول الأدوات والأجهزة .	
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الثانية من الانتقاء	
الأحمال التدريبية	الحجم العام	النصف الأول	٢١٥ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
		النصف الثاني	٢٣٨ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
	درجات الحمل	النصف الأول	أقل من الأقصى
		النصف الثاني	أقل من الأقصى

جدول رقم (٧)

السمات العامة للخطة المرحلية الرابعة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) قمة المستوى الرياضي

المتغـير		المحتـوى	
مدى المرحلة السنوية	ذكور	٢٢:١٧ سنوات في المتوسط	
	إناث		

٢٣:١٨ سنوات في المتوسط		إناث	
الإعداد التخصصي التنافسي في المستويات العليا طبقا لكل رياضة -تكاملي أنواع الإعداد لإخراج أفضل المستويات التنافسية بالتناسب مع المرحلة السنوية -الحد الأقصى لعدد جرعات التدريب الأسبوعية -فردية التدريب .		الواجبات الرئيسية	
٢٠% إعداد عام ، ١٥% إعداد متوسط ، ٧٥% إعداد خاص (دورة تكميلي تعويضي)		النصف الأول للخطة (للمرحلة)	نسب الإعداد
١٠% إعداد عام ، ١٠% إعداد متوسط ، ٨٠% إعداد خاص		النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	
يتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية ، والإعداد يرتبط بالمهاري والخططي والنفسي وبالتنافس . التركيز على الوصول لآلية الأداء ، يرتبط بالبدني والمهاري والخططي والنفسي والتنافسي . بدء تطوير الخلق والابتكار والإبداع والقدرات الخلاقة ، ربط مع البدني والمهارات والنفسي والتنافسي . تكمال الإعداد النفسي طويل وقصير المدى مع تكثيفه . يرتبط بالتعامل مع المنافس والجمهور والرسميين والفنيين والإداريين والإعلام والمجتمع . معلومات حول نظريات التدريب وأسس وطرقه ، صيانة الأدوات واشتراطاتها الأمنية .		البدني المهاري الخططي النفسي الأخلاقي المعرفي	خصائص الإعداد
تبدأ بالمرحلة الثالثة للانتقاء		الانتقاء	
٢٩٩ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *	النصف الأول	الحجم	الأحمال التدريبية
٣٢٢ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *	النصف الثاني	العام	
يقترَب من الأقصى	النصف الأول	درجات	
يصل إلى الأقصى	النصف لثاني	الحمل	

جدول رقم (٨)

السمات العامة للخطة المرحلية الخامسة للتخطيط والإعداد والتدريب الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) المحافظة على قمة المستوى الرياضي

المحتوى	المتغير
٢٩:٢٣ سنوات في المتوسط	ذكور
	مدى المرحلة السنوية

إناث		٢٥:٢٢ سنوات في المتوسط	
الواجبات الرئيسية		الوصول بفردية التدريب لأقصى درجة - الوصول بالقدرات الخلاقة والإبداع خلال التنافس لأقصى درجاته - الاستفادة من الخبرات المكتسبة - تعظيم الإعداد النفسي في ضوء مكتسبات باقي أنواع الإعداد	
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٥% إعداد عام ، ١٠% إعداد متوسط ، ٨٥% إعداد خاص .	
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٥% إعداد عام ، ١٠% إعداد متوسط ، ٨٥% إعداد خاص .	
خصائص الإعداد	البدني	ارتباط وتفاعل أنواع الإعداد معا بما يتناسب مع أعلى أداء تنافسي في ضوء المواعمة مع ظروف اللاعب /	
	المهاري الخططي النفسي الأخلاقي المعرفي	اللاعبة والمدرّب وظروف الإعداد والتنافس . (جماهير ، طقس ، مرتفعات ، تأثير إعلامي ، احتراف ، مكتسبات مادية ومعنوية ، ظروف عائلية . اتجاهات إستراتيجية صلى الله عليه وسلم الخ)	
الانتقاء		-	
الأحمال التدريبية	الحجم العام	النصف الأول	٣٥٢ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
		النصف الثاني	٣٦٠ ساعة تدريبية سنويا في المتوسط *
	درجات الحمل	النصف الأول	ينخفض عن الأقصى قليلاً
		النصف الثاني	ينخفض عن الأقصى قليلاً

الاستخلاصات

يمكن للباحث إجمال النتائج التي أمكن التوصل إليها في هذه الدراسة فيما يلي:

- ١- التوصل لتقسيم خماسي لمراحل التخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى كما يلي:
المرحلة الأولى: مرحلة الاستقطاب الممارسة الرياضية.
المرحلة الثانية: مرحلة الإعداد الشامل .
المرحلة الثالثة: مرحلة الإعداد التخصصي.
المرحلة الرابعة: مرحلة قمة المستوى.
المرحلة الخامسة: مرحلة المحافظة على قمة المستوى.
 - ٢- التوصل لأهداف كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى.
 - ٣- التوصل لعدد من القواعد الإرشادات العلمية التي يمكن الاستعانة بها في تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى في كل مرحلة من مراحلها كما يلي:
أ. قواعد تتعلق بالإعداد البدني في كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق التدريب الرياضي طويل المدى.
ب. قواعد تتعلق بالإعداد المهاري في كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق التدريب ،
التدريب الرياضي طويل المدى.
ج. قواعد تتعلق بالإعداد الخططي في كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق ، التدريب ،
التدريب الرياضي طويل المدى.
د. قواعد تتعلق بالإعداد النفسي في كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق التدريب، التدريب
الرياضي طويل المدى.
هـ- قواعد تتعلق بالإعداد المعرفي في كل مرحلة من مراحل تخطيط وتطبيق التدريب،
التدريب الرياضي طويل المدى.
- أهمية المدارس الرياضية لمدى أهمية الاهتمام بقاعدة البراعم والناشئين كخبرة مستقبلية لنجاح المنتخبات الوطنية.

وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط والإعداد والتدريب الرياضي وفيما يلي:

- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامججه وتعديل وتوجيه مساره والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- إتاحة فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسن مهاراته حيث لا يتم ذلك في سن واحدة لجميع اللاعبين .
- إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل أن يستفحل حجمها وذلك في كل مرحلة تدريبية.

- إتاحة الفرصة للوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
 - تعتبر مجالاً كافياً ومناسباً للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات المقننة.
 - يجب أن يبني التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
 - أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
 - يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
 - يجب إشراف جميع المعنيين وأخذ آرائهم منذ وضع الخطة
 - الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
 - يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، على أساليب مختلفة من التنفيذ والتي تتكيف وتشكل حسب الظروف الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط.
 - رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاص.
 - تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسم.
 - دراسة كل الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
 - وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص اللاعبين والإداريين والعاملين في العملية التدريبية.
 - تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنوات والسنة ومواسم ووحدات التدريب مع ملاءمته مع مستوى قدرات وإمكانات اللاعبين والمرحلة السنية لهم.
 - صياغة الفروض ووضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود.
 - وضع الخطط البديلة.. لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعية أغراضها وأهدافها.
- الخطوات التي على المخطط الالتزام بها عند وضع الخطة التدريبية :**
- تحديد الأغراض التدريبية الخاصة بكل مرحلة وموسم مع تحديدها كماً وكيفاً.
 - رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاصات.
 - وضع الفروض والتساؤلات وصياغتها لتحقيق الأغراض والهدف.
 - دراسة كل ما هو متعلق بالعملية التدريبية من لاعبين وإمكانات ومدربين.. إلخ.
 - تنظيم وتبويب وتوصيف المعلومات كل في اتجاهه.
 - وضع وتحديد مكونات حمل التدريب لكل مرحل وموسم تدريبي لكل لاعب على حده.
 - توقع المشاكل المتغيرة التي قد تواجه المدرب واللاعب.. الخ، والعمل على تلافيها.

المراجع العربية:

- ١- أبو العلاء، وأحمد عمر (١٩٨٦) انتقاء الموهبين في المجال الرياضي، عالم الكتب القاهرة
- ٢- بسطويسي أحمد ١٩٩٩ أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، مصر ص ٣٦٩ ص ٨٤.
- ٣- السيد عبد المقصود (د.ب) نظريات التدريب الرياضي. الحساء. القاهرة.
- ٤- جابر عبد الحميد، وأحمد خيرى كاظم (د.ت) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار النهضة العربية. القاهرة .
- ٥- علي البيك (١٩٨٤) حمل التدريب . المؤلف. الاسكندرية.
- ٦- علي البيك (د.ت) تخطيط التدريب الرياضي. دار المعارف الجامعية. الاسكندرية.
- ٧- محمد حسن علاوي (١٩٨٧) علم النفس الرياضي. الطبعة السادسة. دار المعارف. القاهرة .
- ٨- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٤) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠) ، برنامج استكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية، مركز الكتاب للنشر .
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠) ، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر .
- ١١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠) ، تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٩) ، دراسة تحليلية لتأثير التدريب بالمقاومات في مرحلة ما قبل البلوغ على بعض المتغيرات المختارة. المؤتمر العلمي للتربية والرياضية بين النظرية والتطبيق. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) ، التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والابتدائية، مؤسسة مختار، القاهرة.
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٧) ، دوافع استمرار الناشئين في ممارسة التدريب الرياضي المكثف، مؤتمر الرياضة وتحديات القرن الواحد والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) ، خطوات تخطيط البرنامج الزمني للتدريب الرياضي ، فصل في كتاب البرامج المخططة، مركز الكتاب للنشر .
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) ، التخطيط في المجال الرياضي، قطاع إعداد القادة بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة ، مصر .

- ١٨- مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٤)، تخطيط برامج تدريب الناشئين، المؤتمر الدولي للطب الرياضي، دولة الإمارات العربية المتحدة ٢٦ : ٣٠ مارس.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٤)، تخطيط برامج تدريب الناشئين، مؤتمر الإمارات العربية المتحدة الرابع للدراسات الإقليمية للطب الرياضي، دولة الإمارات العربية المتحدة، إبريل ١٩٩٦ .
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ، مصر

المراجع الأجنبية:

- 1- Bump. L 1990 Sports Physiologic study guide Human Kinetics.
- 2- Cahill. R. Pearl. J 1993 intensive Participation in children sport . Human Kinetics .
- 3- Cox, R 1994 Sports Physiologic: concepts and application (3ed) Madison: Brown, Benchmark .
- 4- Davis. R 1994 Physical Education and the study of sport 2nd Mos By Barcelona, Spain.
- 5- Dik. F 1984 Training theory , Human Kinetics.
- 6- Donald E 1997 Caring for your adolescent 12 to 18 years. New York .
- 7- Drake B 1982 Experience from a selection of talent children and youth from the training. Paper presented ad international conference, sport talent. Bratislava . Czechoslovakia