

## المحاضرة الثالثة

### تخطيط التنمية الرياضية طويلة المدى والإعداد للبطولات

1. خطة التنمية الرياضية طويلة المدى
2. تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى
3. خطط الإعداد للبطولات الرياضية
4. تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة

**1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى:**

يعتبر هذا النوع أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي وغالبا ما تستغرق من 8 إلى 10 سنوات أي من بداية الممارسة الأولية حتى الوصول بلاعب أو الفريق الرياضي لأفضل المستويات عند صنف الآمال، الأواسط أو الأكابر بدوام التنامي والتطور المستمر.

تنقسم هذه الفترة إلى 5 مراحل حيث يكون لكل مرحلة أهدافها وخصائصها المميزة كما يمكن ان تكون موازية مع الأصناف العمرية (اشبال U16...)

**1-1-مرحلة الانتقاء وبداية الإعداد:**

والتي تهدف إلى تنمية الحالة الصحية، الإعداد البدني العام، إصلاح عيوب النمو البدني، تعليم بعض الأداءات المهارية الأساسية للرياضة التي يتخصص فيها الناشئ واستخدام تمرينات على شكل ألعاب رياضية كالجري، القفز، الألعاب بالكرة ومختلف العتاد الرياضي وعدم الاقتصار على الأداءات المهارية في نوع النشاط الرياضي المختار. بالإضافة الى توسيع المجال الحس حركي

في هذه المرحلة يتم التدريب بواقع 2 إلى 3 مرات في الأسبوع حوالي ساعة أو أكثر قليلا ويبلغ الحجم الساعي حوالي 100 ساعة سنويا ويرتبط حجم التدريب السنوي بطول سنوات هذه المرحلة وكذلك عمر الناشئ والنشاط الرياضي الممارس.

**1-2-مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي:**

تهدف هذه المرحلة إلى التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الناشئ البدنية، تحسين الحالة الصحية، علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني العام، تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص.

ويفضل في هذه المرحلة استخدام التمرينات العامة أكثر من الخاصة لتفادي الحصول على النتائج المبكرة قبل اكتمال النمو البدني المناسب لتحقيق هذه النتائج.

وخلال هذه المرحلة يجب تطوير السرعة بأنواعها وكذلك التوافق والمرونة.

### 1-3-مرحلة الإعداد التخصصي:

تهدف هذه المرحلة إلى:

- زيادة حجم التمرينات الخاصة المرتبطة بمختلف الأنشطة
- الاتجاه إلى التخصص خلال النصف الثاني لهذه المرحلة
- تحديد التخصص الدقيق للاعب والكشف عن امكاناته
- رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية دون استخدام أحمال كبيرة

### 1-4-مرحلة تحقيق الحد الأقصى:

تهدف هذه المرحلة إلى:

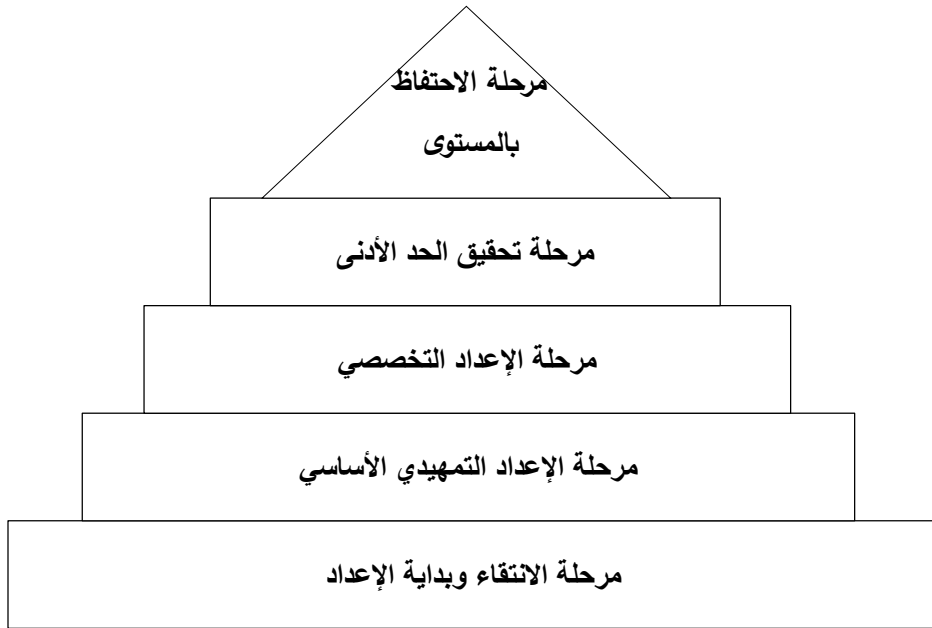
- تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية مع التدريب بالحد الأقصى.
- الوصول إلى الحد الأقصى بعدد مرات التدريب الأسبوعي التي قد تصل إلى 10-15 مرة. تطوير قدرة العمل وقدرة الاسترجاع
- زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي وفعالية الأداء.
- الربط بين خطة الإعداد وتحقيق النتائج في البطولات الهامة.

### 1-5-مرحلة الاحتفاظ بالمستوى وتحسينه:

تهدف هذه المرحلة أساسا على:

- الاحتفاظ بمستوى الإمكانيات الوظيفية والتكيف الذي أمكن التوصل عليه خلال المراحل السابقة.

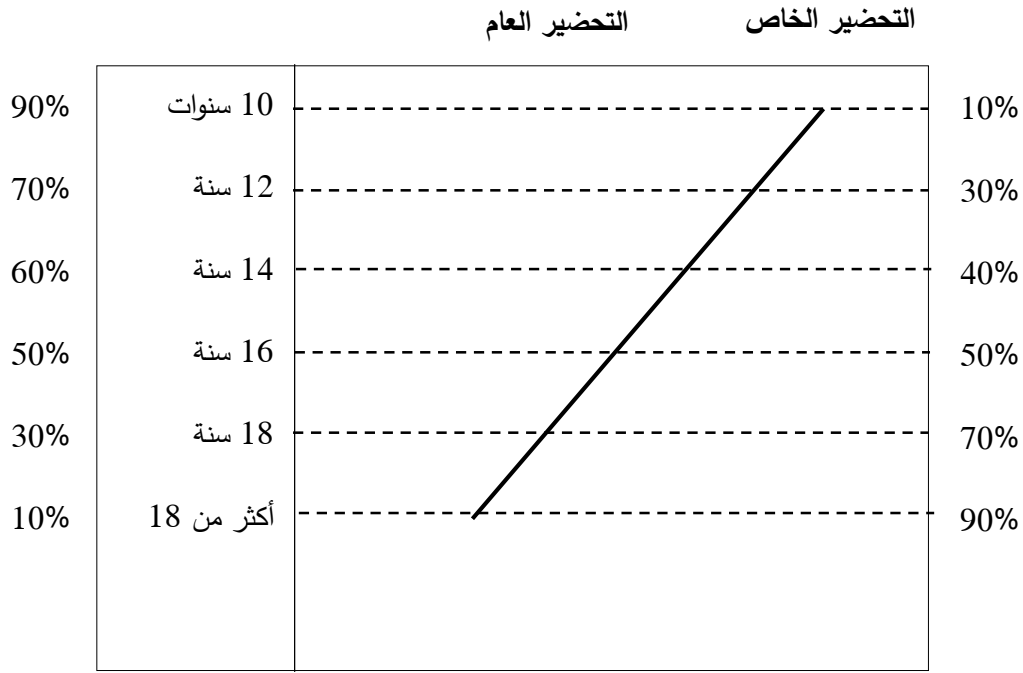
- تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي.
- الاهتمام بمستوى الحالة النفسية والاستعداد للمنافسة.
- علاج ما قد يظهر من اختلال في التحضير.
- الاستفادة من الخبرات الرياضية المكتسبة وتوظيفها.



شكل رقم 2: مراحل التنمية الرياضية طويلة المدى (J.Coja et M. Mouraret,1986)

## 2- تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى:

يجب إتباع مبدأ التدرج في زيادة الأحمال من سنة إلى أخرى ويجب ألا يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات ليزيد من أحمال التدريب مع الزيادة في الاتجاه نحو التخصص عام بعد عام وهذا ب: زيادة عدد التدريبات عموماً من 10% إلى 15% وجرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد، زيادة عدد المنافسات، زيادة الأحمال القصوى.



شكل رقم 3: نسبة التحضير العام والخاص عند مختلف الفئات العمرية

### 3- خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

تتمثل في تخطيط التدريب من 2 إلى 4 سنوات تحضير للبطولات الإقليمية، العالمية أو الأولمبية وتنقسم إلى خطط فترية مرحلية غالبا ما تكون سنوية لتحقيق بعض الأهداف الوسيطة وتتميز بتحديد تفصيلي والواضح للأهداف.

يمر التخطيط للبطولات الرياضية بالمراحل التالية:

**3-1-دراسة وتحليل مستوى اللاعبين والفرق:**

تتمثل في جمع المعلومات للاعبين والفرق بهدف اختيار للاشتراك في برنامج التدريب ومن المؤشرات: الحالة الاجتماعية، البدنية، النفسية، البيولوجية  
تحديد مستوى الدافعية والطموح لتحقيق النتائج.

**3-2-تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها**

والتي يجب أن تتماشى مع احتياجات وقدرات اللاعبين/ الفرق. وعلى الأهداف أن تتميز بالواقعية من منطلق النتائج وقابلة للقياس علما أن البطولات والدورات تحدد مواعيدها وأماكنها من قبل الأمر الذي يسمح بالتفكير في عملية التخطيط.

**3-3-التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب:**

في ضوء تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها يتح التخطيط للواجبات الأساسية لكل مرحلة كما يجب تحديد الطرق والأساليب والوسائل التي تحقق الواجبات المرتبطة بالتنمية وتطوير ما يلي: القدرات البدنية، الاداء المهاري والخططي، المستوى المعرفي والوجداني.

**3-4-تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي:**

يجب أن يتح تشكيل الأعمال التدريبية والحدود النهائية للأعمال التدريبية وديناميكيته.

**4- تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة:**

هذا النوع من التخطيط يهدف إلى تحضير الرياضيين أقصى جاهزية مباشرة قبل المنافسات من تحضير مهاري، بدني، نفسي وخططي، غالبا ما يكون على شكل تربيصات مغلقة في ظروف مشابهة للمنافسة كالمناخ والتوقيت نذكر منها:

- معرفة الخصائص ومواطن القوة والضعف للمنافسين ومحاولة التدريب مع البعض

منهم يتميزون بنفس الخصائص. (مقابلات تحضيرية)

- محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسة من حيث الزمان والمكان وطول الفترة.
- محاولة التدريب بنفس القوانين والأجهزة ونظام المنافسة.
- التدريب دون حضور الجمهور والاعلام (السرية في التدريبات)
- التدريب في أماكن المنافسة أو في أماكن مشابهة كالأرضية والإضاءة
- تنظيم ترتيبات ما قبل المنافسة (الفندق-الأكل-النقل) من طرف ماناجير الفريق.
- تطبيق حصص تدريبية بشدة قصوى متناوبة بحصص استرجاع
- تخزين الطاقة في أواخر أيام التريص بحصص خفيفة الشدة ( micro cycle d'affutage)
- وضع توقعات وخطط بديلة (plan b)