

## خطـط التـدريب الرياضيـ طويـلة المـدى

يرى " هارا " أن مثل هذه الخطط تستغرق من ٨ - ١٥ سنة وتبدأ بانتقاء البراعم وإعدادهم خلال المراحل السنوية 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 والتي تتنافس على صدارة الدورات الأولمبية والعالمية .

- ويتم بناء هذه الخطط التنموية ( طويلة المدى ) فى ضوء مستويات وأرقام أبطال العالم التي 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 أولمبية .

**\*\* 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 في حد ذاتها بل تتداخل فيها بينها بصورة إنسانية ، إذ تؤثر كل مرحلة في المرحلة الأخرى وتتأثر بها .

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

– والتدريب متعدد السنوات يمكن أن ينقسم إلى خمسة فترات :

١ – مرحلة الإعداد الأولى ( بداية الإعداد )

٢ – مرحلة إعداد القاعدة الأولية .

٣ – مرحلة إعداد القاعدة التخصصية ( أو مرحلة الإعداد لتحقيق أعلى المستويات )

٤ – مرحلة تحقيق أعلى المستويات الفردية .

٥ – مرحلة المحافظة على المستوى الأعلى .

– واجبات مرحلة الإعداد الأولى : تتلخص في الارتقاء بالمستوى الصحي للرياضيين وتحقيق الإعداد البدني متعدد الجوانب ، وإصلاح النواقص الخاصة بالنمو البدني ومعرفة الأداء الفني والنواحي الفنية لأداء التمرينات البدنية الإعدادية المساعدة والخاصة .

– أما الواجبات الأساسية لمرحلة إعداد القاعدة الأولية فتتحدد في النمو البدني متعدد الجوانب ، وتقوية النواحي الصحية للرياضيين الناشئين ، ومتابعة إصلاح النواقص البدنية ونواحي الإعداد البدني ، وتطوير جوانب القدرة الوظيفية الخاصة بالخبرات الرئيسية المتعددة ( والتي منها من قريب أو بعيد ما تطابق الأنشطة الخاصة

والمحتمل أن تختار ضمن المكونات الخططية ( واهتماماً خاصاً يوجه نحو رسوخ رغبة الرياضيين الصغار إلى مواصلة 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 فعن المكانة الاولى توجه نحو متابعة الارتقاء بالأعداد العام والاعداد المساعد ، حيث تستخدم على نطاق كبير التمرينات المستقاه من الألعاب المعاونة ، والارتقاء بالنواحي الفنية لتدريبات الاعداد المساعدة والخاصة والمتعددة .

– أما فى النصف الثانى من المرحلة فإنه يوجه إلى النواحي 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 عمليات 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 انخفاض المقدرة الوظيفية للناحية وامكانية التكيف الخاصة بها ، والتي 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 والتي 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 والتي تستثير المقدرة على العمل وتسمع بفاعلية أداء النشاط الحركى .

الخطة الأولمبية ( المتعددة السنوات )

– تعرف هذه الخطة من اسمها ، وتستغرق أربع سنوات وتبدأ بعد إنتهاء الدورة الأولمبية 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 الأولمبية على العناصر التالية :
- أ- الحالة الصحية والأىضية 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 - مراعاة الاهمية النسبية واولويات الخطة خلال مراحلها المختلفة . وتتقسم الخطة الاولمبية إلى أربعة خطط سنوية ، ويتم وضع أهداف لكل دورة سنوية Annual Cycle تصب جميعها فى الهدف العام او النهائى للخطة الاولمبية