

الفصل الثاني

التخطيط للتدريب الرياضي طويل

المدى "متعدد السنوات"

- مفهوم التخطيط طويل المدى.
- نوعية التخطيط طويل المدى.
- أهمية التخطيط طويل المدى.
- خطوات تخطيط برامج التدريب طويل المدى.

التخطيط للتدريب الرياضي طويل المدى "متعدد السنوات"

مقدمة: مما سبق أتضح أن التخطيط للتدريب الرياضي عملية تستغرق مدة زمنية طويلة تساوي مدة استمرار اللاعب في الملاعب من لحظة أنتظامه في التدريب حتي لحظة الوصول لأفضل حالة تدريبية "فنية و بدنية و نفسية و عقلية" تمكنه من المشاركة في البطولات الدولية و تحقيق أفضل مستوى انجاز .

مفهوم التخطيط طويل المدى :

هو عملية فكرية لاتخاذ قرارات إجرائية ترتيبية و تنظيمية و تنفيذية لمجموعة عمليات و إجراءات التدريب الرياضي في ضوء واقع الحالة التدريبية الحالية للاعب / اللاعبة أو اللاعبين عند انتظامهم في التدريب، و عبر المراحل العديدة لتدريبهم، و ما هو متوقع من مستوي انجازهم علي المستوي الدولي في المستقبل.

و لذا يستغرق وضع أقل خطة 4 سنوات بهدف إعداد اللاعبين الصفوة للدورات الاولمبية، و قد تطول لفترة زمنية تتراوح من 8 - 16 سنه منذ انتظام اللاعبين / اللاعبات حتي الوصل للمستوي الدولي الأولمبي.

و في هذا الصدد يقوم خلالها المدربين باختيار و إنتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة للبطولات أو المنافسات التي سيشاركون في فعاليتها، و ذلك عن طريق الاختبارات و القياسات الخاص بكل نشاط رياضي للوقوف علي مستواهم، ثم اعدادهم و متابعة مستوي تقدمهم حتى يستطيعون في العمر المناسب في المشاركة في الفعاليات الأولومبية، و لذا يسمى بالتخطيط الاولمبي أو البار اولومبية.

و في ضوء ذلك لن تتم العمليات السابقة دفعة واحدة و لكن بتقسم تخطيط التدريب طويل المدى إلي خطط مراحل متكاملة و متداخلة و مؤثرة لا يمكن الفصل بينها للوصول للهدف النهائي و هذه المراحل هي:

- المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأولية لممارسة النشاط الرياضي.
- المرحلة الثانية: مرحلة التدريب التخصصي للنشاط الرياضي.
- المرحلة الثالثة: مرحلة التدريب النهائي للمستويات العليا.

في هذا الصدد يجب أن تشتمل علي خطة اطار تتضمن كافة الإلتزامات الأساسية "المسابقات أو البطولات"، و برامج التدريب المتدرج المنتظم و المستمر بعد تقدير المستوي المطلوب تحقيقه لواجبات الخطة و طرق و أساليب التنفيذ و كيفية متابعة و تقويمه.

كما يجب أن تتضمن الإلتزامات الإضافية "كافة أنواع الرعاية"

لتحقيق أفضل مستوى من الاستعداد المثالي للمشاركة في اللقاءات الدولية الكبرى و تحقيق أقصى انجاز رياضي لم يسبق الوصول إليه في الوقت و المكان المحدد للمشاركة في المسابقات أو البطولات.

* نوعية التخطيط طويل المدى:

و في هذا الصدد فالتخطيط تختلف نوعته بناء علي عدة متغيرات كالمرحلة التدريبية, و طبيعة النشاط الرياضي, و عمر اللاعب و مستواه و بعض المتغيرات الأخرى.

لذا تصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي طبيعة النشاط الرياضي إلي ما يلي:

- **تخطيط تدريب رياضي فردي:** لدورات طويل المدى للأنشطة الفردية.
- **تخطيط تدريب رياضي جماعي:** لدورات طويل المدى للأنشطة الجماعية.

كما يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي المرحلة التدريبية إلي ما يلي:

- **تخطيط التدريب الرياضي للناشئين:**
 - **تخطيط التدريب الرياضي للمستويات العليا:**
- و يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي العمر الزمني إلي

ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 17 سنة.
- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 20 سنة.
- تخطيط التدريب الرياضي لأقل 23 سنة.
- تخطيط التدريب الرياضي لأكبر من 23 سنة.
- تخطيط التدريب الرياضي للأساتذة و كبار السن.

كما يصنف نوعية التخطيط طويل المدى بناء علي نوعية الممارسن

إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي للهواة.
- تخطيط التدريب الرياضي للمحترفين.

و يمكن تصنف التخطيط طويل المدى بناء علي مجاله إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي للرياضة المدرسية و الجامعية.
- تخطيط التدريب الرياضي للرياضة لذوي القدرات الخاصة.
- تخطيط التدريب الرياضي للمهنيين و العمال.
- تخطيط التدريب الرياضي لكبار السن.
- تخطيط التدريب الرياضي للأنشطة العلاجية و الوقائية.

و أخير يمكن تصنف التخطيط طويل المدى بناء علي نوعية

المماسين إلي ما يلي:

- تخطيط التدريب الرياضي للمرأة.
- تخطيط التدريب الرياضي للرجال.

و من الجدير بالذكر أن أشكال أو التصنيفات السابقة لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى قد تكون متداخلة فقد يكون التخطيط لتدريب المرأة في المستويات العليا للأسوياء أو لذوي القدرات الخاصة أو للرياضة المدرسية أو للرياضة الوقائية.

و في هذا الصدد يجب مراعاة عند التخطيط الرياضي الرياضي لصغار السن و المبتدئين أن يكون جماعي بغض النظر عن طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

كما يجب مراعاة الفروق الفردية و أن يتجه التخطيط للفردية كلما ارتفع مستوى اللاعبين حتى مع الفرق الجماعية فيجب مراعاة الصفات و السمات و القدرات الفردية و توظيفها لخدمة الفريق.

أهمية التخطيط طويل المدى:

- إتاحة الفرصة للمدربين لتقنين محتوى برامجه و تعديل و توجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خططهم للمرحلة تدريبية المتعددة.

- أتاحه الفرصة للاعبين / للاعبات لتنمية و تطوير و استكمال مستواي قدراتهم وتحسين مهاراتهم و متطلباتها البدنية و الوظيفية و النفسية.

- علاج و حل المشاكل المتوقعة قبل إن يكبر حجمها خلال كل مرحلة تدريبية.

- أتاحه الوقت إللزام لتحقيق الأغراض القريبة و من ثم الهدف النهائي للمرحلة التدريبية الموصل لهدف المرحلة التدريبية التالية.

- أتاحه الفرصة للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين

خطوات تخطيط برنامج التدريب طويل المدى

في هذا الصدد يرى بورمان (1991) و السيد عبد المقصود (1995) ضرورة وضع التخطيط طويل المدى في شكل خطة إطار تراعى الخطوات التالية:

1- تحديد الهدف:

من المهم في التخطيط للتدريب الرياضي معرفة لماذا نريد تحقيق ذلك؟ بمعنى ما سبب اتخاذ قرار ما؟ أو ما الدافع وراء إجراء أو سلوك "فعل" ما؟، و ببساطة نري اننا نسعي للوصول بالرياضي/ الرياضية

لأعلي حالة تدريبية "فورمة رياضية" بأفضل استعداد مثالي لمكوناتها البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و العقلية تمكن اللاعب/ اللاعبة من المشاركة في المسابقات أو البطولات الدولية "العالمية – الأولومبية" المحدد وقت و مكان إقامتها سلفاً و تحقيق إنجاز رياضي لم يسبق الوصول له.

و نظراً لأن أحد المهام الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي طويل المدى هي توقع رؤية الطريق الذي سنسير فيه حتي يمكن أن نجتازه فيما بعد بنجاح، و عليه فأول خطواته هي تحديد الهدف الفلسفي العام المراد تحقيقه، و من ثم الأهداف المرحلية المنبثقة عنه و الموصلة له و القابلة للتحقيق عبر المدى الزمني اللازم لتنفيذ كل منها و قياس نتائجها بموضوعية، و لذا يجب معرفة أهميتها و شروطها و أنواعها.

أهمية وضع أهداف لتخطيط التدريب الرياضي

- تحديد المدى الزمني اللازم لتحقيقها.
- تحديد المتطلبات البشرية و المادية اللازمة لتنفيذها.
- تسهم في انتقاء محتويات و طرق و وسائل تقنيها و تنفيذها و تحقيقها.

- تساعد علي التزام اللاعبين و مشاركتهم الفعلية لتنفيذ المطلوب و الاستمرار في التدريب.

شروط وضع أهداف تخطيط التدريب الرياضي

- أن تنبثق من فلسفة و معتقدات المجتمع التربوية و الأخلاقية و الإجتماعية.

- أن تكون الأهداف واقعية قابلة للتحقق خلال فترة زمنية محددة.

- أن تكون الأهداف قابلة للقياس و التقويم.

- أن تحدد أولويات تنمية و تحقيق الواجبات الرياضية.

- أن تراعي الفروق الفردية للاعبين و مناسبة لمرحلتهم التدريبية.

- أن تكون مرحلية و متسلسلة و موصلة من مرحلة تدريبية لأخرى.

- أن تكون الأهداف مرنة "قابلة للتعديل".

أنواع الأهداف و مستوياتها:

مما سبق اتضح أن أهداف تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن

غايات بعيدة نسعي إلي تحقيقها تنطلق من مستوي فلسفي برؤية فكرية

للواقع و رؤية بعيدة للمتوقع تحقيقه في المستقبل، و عليه تتصف أكثر بالعمومية و عدم القدرة علي تحقيقه دفعة واحدة بل علي دفعات تستغرق عدة سنوات.

و في ضوء ذلك يقسم الهدف الفلسفي إلي عدة أهداف مرحلية بناء علي المنافسات أو البطولات المتوقع المشاركة فيها، و لذا تتصف بخصوصية أكثر، و تقسيم الأهداف المرحلية بناء علي المكونات المؤثرة في تكوينها إلي أهداف إجرائية و سلوكية تتصف بالخصوصية تبعا للطبيعة النشاط الرياضي الممارس و الأهمية النسبية لمتطلباته الفنية و البدنية و النفسية و العقلية، و استعدادات و قدرات اللاعبين/ اللاعبات و يتضح ذلك من الشكل التالي:

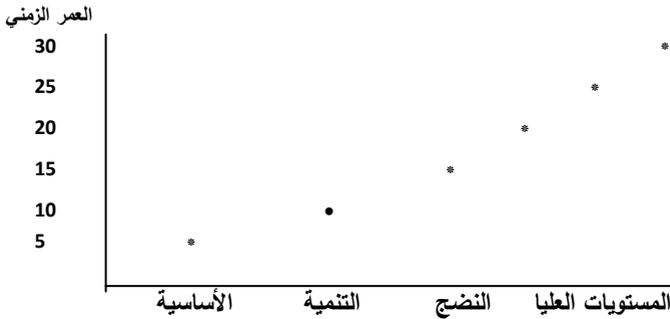


شكل (2) نوعية أهداف تخطيط التدريب الرياضي و مستوياتها

2- تحديد عدد السنوات التي يتطلبها تخطيط التدريب للوصول لأفضل مستوى انجاز:

و في هذا الصدد يتوقف تحديد عدد السنوات التي يتطلبها تخطيط التدريب للوصول لأفضل مستوى انجاز للمشاركة في المنافسات بفاعلية علي عدة متغيرات هي:

أ- الإمام بعمر اللاعب الزمني: عند بدء انتظامه في التدريب يتحدد بناء عليها مرحلة التدريب الموضحة بالشكل التالي:



المراحل التدريبية

شكل (3) العمر الزمني لمراحل التدريب الرياضي

ب- معرفة العمر الزمني المناسب لبدء الانتظام في التدريب: يتوقف تحديده علي نوعية النشاط الرياضي كما بالجدول :

جدول (1)

سن بدء الانتظام في التدريب تبعا لنوعية النشاط الرياضي

م	النشاط الرياضي	العمر الزمني لبدء التدريب
1	الألعاب الفنية و الإيقاعية و التوافقية	5 - 7 سنوات
2	العاب السرعة و القفز والوثب و النزال	8 - 10 سنوات
3	العاب التحمل	10 - 12 سنة
4	العاب القوة	12 - 14 سنة
5	لأنشطة الرياضية المركبة	14 - 16 سنة

ج- **العمر التدريبي:** تحديد الخبرة التدريبية السابقة للاعب يسهم في انتقال أثر التدريب علي مستوي حالته التدريبية التي تمكنه من ممارسة نشاط رياضي آخر يحقق فيه مستوى انجاز أفضل.

د- **العمر البيولوجي:** تحدد مستوى استعدادات و قدرات اللاعب الجسمانية و البدنية و الحركية أمكانية ممارسة نشاط رياضي ما بمستوي أعلى من أقرانه مما يمكنه من المشاركة في مرحلة تدريبية أعلى من أقرانه، كما تسهم في تصنيف اللاعبين لمبتدئين أو ناشئين.

هـ- **تحديد العمر اللاعب لبدأ التدريب التخصصي:** يختلف العمر بدء التدريب التخصصي من نشاط رياضي لنشاط رياضي آخر نتيجة اختلاف طبيعة و متطلبات كل نشاط رياضي كما بالجدول التالي:

جدول (2) العمر الزمني لبداية التدريب التخصصي للأنشطة و المسابقات المختلفة

العمر الزمني	النشاط " مسابقة أو لعبة "	م
14 - 18 سنة	أنشطة السرعة " المسافات القصيرة "	1
16 - 20 سنة	أنشطة القوة " أثقال, الرمي "	2
14 - 20 سنة	أنشطة التحمل "مسافات طويلة, درجات"	3
14 - 18 سنة	أنشطة القدرات الانفجارية " الوثب "	4
8 - 12 سنة	أنشطة القدرات التوافقية " الجمباز "	5
12 - 16 سنة	أنشطة مركبة " الألعاب الجماعية "	6

ز - معرفة معدل متوسط العمر الذي يمكن عنده تحقيق أفضل مستوى انجاز على المستوى الدولي: تختلف متوسطات العمر لتحقيق أفضل انجاز على المستوى الدولي تبعاً لنوعية النشاط رياضي كما بالجدول التالي:

جدول (3) متوسطات العمر المناسب لتحقيق أفضل مستوى انجاز على المستوى الدولي

العمر الزمني	النشاط " مسابقة أو لعبة "	م
23 سنة ± 2	أنشطة السرعة " المسافات القصيرة "	1
28 سنة ± 2	أنشطة القوة " أثقال, الرمي "	2
30 سنة ± 4	أنشطة التحمل "مسافات طويلة, درجات"	3
24 سنة ± 3	أنشطة القدرات الانفجارية " الوثب "	4
سيدات 15 ± 3 رجال 19 سنة ± 3	أنشطة القدرات التوافقية " الجمباز "	5
27 سنة ± 4	أنشطة مركبة " الألعاب الجماعية "	6

بناء على ما سبق فانه يمكن تحديد عدد السنوات التي يتطلبها تنظيم التدريب للاعب أو اللاعبين في الخطة بحساب الفارق بين عمر اللاعب الزمني عند بدء انتظامه في التدريب و بمراعاة الخبرة السابقة و العمر البيولوجي و التدريبي و بديلة النشاط التخصصي و بين معدل العمر الزمني لتحقيق أفضل مستوى انجاز في النشاط الرياضي المختار.

3- تحديد استعدادات و قدرات اللاعب الطبيعية:

في هذا الصدد يجب قياس و تقييم و تحليل استعدادات و قدرات اللاعب الكمية و الكيفية باستخدام الاختبارات و الأستبيانات المختلفة لتحديد ما يلي:

- مستوى صفات اللاعب البدنية " القوة - السرعة...الخ"
- مستوى اللاعب الفني "المهاري - الخططي".
- تحديد قدرات اللاعب الوظيفية "النبض والسعة الحيوية...الخ".
- تحديد موصفات اللاعب المورفولوجية "طول - سمك الجهاز الهيكلي.
- تحديد السمات النفسية كالقلق و العمليات العقلية كالإدراك و التصور و الذكاء، و تعتبر النقاط السابقة مؤشرا مهما لبداية تقنين محتويات التخطيط.

4- معرفة توقيتات الالتزامات الأساسية:

و في هذا الصدد فهي جميع المباريات و المنافسات "المحلية و الإقليمية و القارية و العالمية أو الدولية" التي سيشارك فيها اللاعب أو الفريق و تلعب دورا مهما في تحديد مدى دورات التدريب الزمنية و موعد بداية و نهاية كل سلسلة زمنية مغلقة و متصلة بالدورة السابقة و اللاحقة عليها حتي يصل اللاعب لأعلى فورمه في الوقت المناسب " المنافسة الرئيسية".

5- تحديد الالتزامات الإضافية:

و هي تشمل كل الوان الرعاية التي ستقدم ل لاعب سواء كانت صحية "مواعيد الكشف الطبي الدوري, التغذية"، أم رعاية اجتماعية أو نفسية أو تربية، و تلعب دورا مهما في إشباع حاجات اللاعب و استقراره و تفرغه لتنفيذ و أداء الواجبات الرياضية المقرر قيامه بتنفيذها في خطة التدريب.

6- تحديد الإمكانيات البشرية و المادية:

و في هذا الصدد يجب أن تشمل الإمكانيات البشرية علي ما يلي:

- جهاز فني يتكون من مدير فني "مدرّب عام" و معاونين فنيين "مدرّب عام، مدرّب اعداد بدني و مدرّب عقلي و نفسي".

- جهاز طبي يتكون من طبيب و أخصائيين للإصابات و التأهيل و التداييك و التغذية .

- جهاز إداري يتكون من أخصائي إعلام و علاقات عامة و اتصالات و مالي و عمال أدوات و أجهزة و ملابس.

علي أن تعمل جميع الأجهزة في تناسق و بالتزام تام و بمشاركة ايجابية في التخطيط و نجاح تنفيذها تحت اشراف المدير الفني.

7- تحديد محتويات وطرق و أساليب تنمية الحالة التدريبية:

يجب تحديد محتويات و طرق و أساليب تنمية الحالة التدريبية البدنية، و الفنية "المهارية، الخططية، و العقلية و النفسية، و الاجتماعي، و يلاحظ أن محتويات الإعداد السابقة لتنمية الحالة التدريبية تختلف من نشاط رياضي لأخر، نظرا لطبيعة الأنشطة الرياضية بترينكو (1986) (3024) و كارل وآخرون (1996) (174) و كولوداي (1986) (79).

8- بيان محتويات و معدلات التدريب:

يمثل بيان و تحديد محتويات التدريب و بيان معدلات التدريب خلال تخطيط الدورات التدريبية الرياضية المختلفة لأهمية الكبيرة في تحديد ماذا نفع و كيف؟ .

و لذا يجب تحديد العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي الكمية (الحجم) و النوعية (الشدة)، و فترات استعادة الشفاء "الراحة" و نوعها و أساليبها، و كيفية تنظيم تعاقب التوقيات المناسبة بينهم و تحديد نسبة كل منها عبر فترات الخطة و مراحلها.

و يجب حدوث زيادة مكونات الحمل بالتدرج حيث تتجه في البداية لزيادة الحجم " كمية الحمل" قبل زيادة الشدة "نوعية أو درجة صعوبة الحمل" وفقاً لمبدأ التدرج و من السهل للصعب و من الأخف للأثقل.

و في هذا الصدد يرتبط معدل التدريب بالعمر الزمني فزيادة حجم التدريب العام أمر ضروري لصغار السن بهدف التنمية العامة و الشاملة نظراً لطبيعتهم، في حين يختلف الأمر مع المتقدمين و الكبار فيجب أن تتبادل الأحمال التدريبية بين المتوسطة و المرتفعة و العالية و الخفيفة.

9- تحديد و انتقاء وسائل و أدوات التقويم:

يجب متابعة تخطيط التدريب الرياضي و ذلك بتحديد مدى تقدم مستوي سلوك اللاعبين البدني و الحركي و الفني و الوظيفي، و طرق ، و أساليب و وسائل و أدوات و أجهزة التدريب المستخدمة.

و أيضاً متابعة و تقييم الجهاز الفني و الإداري و الطبي بما يسهم في ترشيد و توجيه و تعديل مساره بإجراء التعديلات اللازمة علي التخطيط بما يحقق الأهداف الموضوعه، و عليه فمن الضروري تحديد و انتقاء وسائل و أجهزة و أدوات التقويم المختلفة و المناسبة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس و المرحلة التدريبية.

10- وضع إطار تنفيذ فترات التخطيط العام للتدريب:

و في ضوء ما سبق يجب وضع التخطيط طويل المدى على هيئة خطة إطار تشتمل علي الخطوات السابقة بياناتها و يظهر أهدافها و محتوياتها و توزيعهما زمنياً علي مدار مدتها بصورة مجمله و تسجيلها في اطار تخطيطي بسجل خاص حتى يمكن تتبع سير خطط الإعداد الموضوعه.