**جامعة محمد بوضياف المسيلة**
**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**
**محاضرات السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي**

**مقياس التخطيط والبرمجة**

**المحاضرة رقم 02**

# عنوان المحاضرة خطة التنمية الرياضية طويلة المدى

# خطة صنع البطل الرياضي

**ونقصد به الخطة العامة للاستعداد للدورات الدولية والالمبية وعلي مدى بعيد للوصول بالرياضيين الي مستوى عالي**

**يعتبر هذا النوع أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي وغالبا ما تستغرق من 8 إلى 11 سنوات أي من بداية الممارسة الأولية حتى الوصول باللعب أو الفريق الرياضي ألفضل المستويات عند صنف الآمال، الأواسط أو الأكابر بدوام التنامي والتطور المستمر .**

**تنقسم هذه الفترة إلى 5 مراحل حيث يكون لكل مرحلة أهدافها وخصائصها المميزة كمايلي :**

**-1مرحلة بداية الإعداد:**

والتي تهدف إلى تنمية الحالة الصحية، الإعداد البدني العام، إصلاح عيوب النمو البدني، تعليم بعض المهارات الأساسية للرياضة التي يتخصص فيها الناشئ و استخدام تمرينات على شكل ألعاب رياضية كالجري، القفز، اللعب بالكرة ومختلف العتاد الرياضي .

**-مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي:**

تهدف هذه المرحلة إلى التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الناشئ البدنية، تحسين الحالة الصحية، عالج 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

**<u>مرحلة الإعداد التخصصي :</u>**

**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 إمكاناته**

**-رفع مستوى الإمكانات الوظيفية دون استخدام أحمال كبيرة**

**<u>مرحلة تحديد الحد الأقصى :</u>**

**تهدف هذه المرحلة إلى: -تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية مع التدريب بالحد الأقصى .**

**-الوصول إلى الحد الأقصى بعدد مرات التدريب الأسبوعي**

**-زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي وفعالية الأداء .**

**-الربط بين خطة الإعداد وتحقيق النتائج في البطولات الهامة .**

**<u>مرحلة الاحتفاظ بالمستوى</u>:** تهدف هذه المرحلة أساسا على:

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

-تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي.

-الاهتمام بمستوى الحالة النفسية والاستعداد للمنافسة.

-عالج ما قد يظهر من اختلال في التحضير.

-الاستفادة من الخبرات الرياضية المحتسبة وتوظيفها

- يجب إتباع مبدأ التدرج في زيادة الأحمال من سنة إلى أخرى ويجب ألا يستجيب المدرب لاغراءات المنافسات ليزيد من أحمال التدريب مع الزيادة في الاتجاه نحو التخصص عام بعدعام وهذا بزيادة عدد التدريبات عموما وجرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد، زيادة عددالمنافسات، زيادة الأحمال القصوى

- **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 بالم ا رحل التالية
- **د راسة 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.
  - **تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها**
- والتى 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.
- **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 بتنمية وتطوير ما

يلي: القد ا رت البدنية' الاداء المهاري والخططي' المستوى المعرفي والوجداني

**تتخطيط 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 تربصات مغلقة في ظروف مشابهة للمنافسة كالمناخ والتوقيت نذكر منها

معرفة الخصائص ومواطن القوة والضعف للمنافسين ومحاولة التدريب مع البعض

منهم يتميزون بنفس الخصائص.

- محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسة من حيث الزمان والمكان وطول الفترة.

- محاولة التدريب بنفس القوانين والأجهزة والنظام.

- التدريب في أماكن المنافسة أو في أماكن مشابهة كالأرضية والإضاءة