

## الفصل العشرون

### خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى

#### مقدمة

تعتبر خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي . ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح - غالباً - ما بين ٨ - ١٥ سنة ، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .

فالوصول للمستويات العالية في جميع أنواع الأنشطة الرياضية لا ينتج وليد الحظ . أو يتكون بين يوم وليلة ، ولكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات طوال تقسم فيما بينها لمراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها وتتأسس عليها .

ويجب أن يشتمل هذا النوع من التخطيط على تحديد أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل . وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية الطويلة المدى هو محاولة تحقيق المستويات العالمية مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظراً لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة معينة ثابتة ومحددة - بل يتميز بدوام التطور والرقى .

وعلى ذلك فإن دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط . كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطاوعة لتحقيقها ، مثل المستويات المطاوعة بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحفظية والمعارف والمعلومات النظرية . بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت اللازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع

تحديد الأسبقة الصحيحة لكل منها ، وكذلك تحديد مختلف الطرق والوسائل والنظريات التي يمكن استخدامها والتي تؤدي إلى أحسن النتائج .

## مراحل خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى

يرى بعض العلماء أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تنقسم إلى المراحل الأساسية التالية<sup>(١)</sup> :

- ١ - المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي .
- ٢ - مرحلة التدريب الرياضي التخصصي .
- ٣ - مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية .

وهذه المراحل السابقة لا ينظر إليها باعتبارها مراحل منفصلة مستقلة في حد ذاتها ، بل تتداخل فيما بينها بصورة إنسيابية ، إذ تؤثر كل مرحلة في المرحلة الأخرى وتؤثر 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 .

وينبغي مراعاة عدم الإسراع بالنسبة لمرحلة التدريب الرياضي التخصصي نظراً لأن هذه المرحلة تتطلب ظهور مواهب وقدرات واستعدادات الفرد لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي قبل البدء بممارسته بصورة منتظمة .

وهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تظهر فيها هذه المواهب أو الاستعدادات والقدرات في سنين مبكرة كالسباحة والجمباز مثلاً ، ولذا يحسن بالنسبة لهذه الأنواع من نشاط الرياضي التبكير بتنظيم وتخطيط عمليات التدريب الرياضي التخصصي .

(١) Thiess, G. : Die Bestimmung der Trainingsetappen als Grundlage der

Trainingsplanung. In : Wiss. Zeitschrift der DHfK Leipzig, 1964, S. 21.

( تحديد مراحل التدريب كأساس لتخطيط التدريب ) .

ويستطيع المدرب الرياضي تحديد مواهب واستعدادات وقدرات الناشئين في غضون المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي وذلك من خلال الملاحظات والاختبارات التي يمكن بها قياس مختلف الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات العقلية والسمات النفسية<sup>(١)</sup>.

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية لا يسعح إلا لهؤلاء الأفراد الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم واستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ، ومن هنا تكمن الأهمية القصوى في ضرورة حسن اختيار الناشئين لما يناسبهم ولما يتفق مع قدراتهم ومواهبهم واستعداداتهم .

## ١ - المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي

تهدف المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي إلى الإعداد الشامل المتزن للأطفال تمهيداً لا تنظيمهم فيما بعد في سلك التدريب الرياضي التخصصي وممارستهم لنوع معين من النشاط الرياضي . وعلى ذلك تشكل هذه المرحلة حجر الزاوية لمرحلة التخصص الرياضي التالية لهذه المرحلة .

ويفضل في هذه المرحلة اختيار التمرينات الرياضية التي تؤثر - بصفة خاصة - على تنمية الصفات البدنية الأساسية والتمرينات التي تتميز باحتوائها على قدر كبير من المهارات الحركية المركبة . ويجب علينا في هذه المرحلة أن نتجنب نواحي التنمية الرياضية التي تستهدف تنمية ناحية واحدة فقط أو التي تعمل على تنمية وتطوير مهارات وخصائص حركية محددة . ويمكن تلخيص أهم واجبات هذه المرحلة فيما يلي .

### ١ - تنمية الصفات البدنية الأساسية :

تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية بصورة مترنة وشاملة وذلك باستخدام أنواع متعددة من التمرينات البدنية والأنشطة الحركية .

(١) انظر أسس اختيار الناشئ في كتاب « علم النفس في التدريب الرياضي » المؤلف من ٣٤-٦٣ .

## ٢ - تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية :

تهدف هذه المرحلة إلى محاولة اكتساب المهارات الحركية لأنواع الأنشطة الرياضية الأساسية . ويجب مراعاة ألا يهدف ذلك إلى اكتساب الإتقان التام وتثبيت أداء هذه المهارات الحركية . بل يجب أن يهدف الغرض الأساسي من ذلك اكتساب الناشئ القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية مقبولة ، أي مع قدرة الفرد على الاقتصاد في بذل الجهد .

ويحسن محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية تلك المهارات الحركية التي يميل إليها الناشئ والتي يبذل قصارى جهده لمحاولة الارتقاء بها .

كما يجب مراعاة ارتباط مختلف هذه المهارات الحركية بالتمرينات البدنية التي تهدف لتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية السالفة الذكر .

كما لا بد للناشيء من اكتساب خبرات متعددة بالنسبة لخطط وطرق المنافسات ، وعلى ذلك يجب علينا إمداده ببعض الخطط المبسطة والطرق الأولية لممارسة مختلف أنواع الأنشطة الرياضية حتى يتسنى له فهم واستيعاب الدور الهام الذي تلعبه الخطط المختلفة لاحتراز النجاح في المنافسات الرياضية .

## ٣ - اكتساب المعارف النظرية :

يراعى في هذه المرحلة تقديم بعض المعارف والمعلومات النظرية التي تتناسب ومرحلة نمو الفرد وذلك في مختلف الموضوعات الأساسية للنواحي الرياضية المختلفة والتي يسهل على الناشئ تفهمها واستيعابها .

## ٤ - الاشتراك في المنافسات :

لا بد للناشيء من إظهار مقدرة مستواه الرياضي في كثير من المنافسات المتعددة وأن يحاول جاهداً الوصول لمستوى متوسط في أنواع الأنشطة الرياضية الأساسية الهامة . ويجب العناية بتنظيم بعض المنافسات التي تسهم في معرفة قدرة المستوى البدني للفرد في نواحي القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة . كما يجدر بنا في هذه المرحلة حسن استخدام بعض الاختبارات التي يمكن بها قياس مختلف الصفات البدنية الأساسية والمهارات الحركية المختلفة .

## ٢ - مرحلة التدريب الرياضى التخصصى

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير المهارات والقدرات والصفات البدنية الضرورية للفرد فى نوع النشاط الرياضى المختار كخطوة تمهيدية نحو الوصول به إلى المستويات الرياضيه العاليه .

وتهدف هذه المرحلة ، على العكس من المرحلة السابقه ، إلى زياده الاهتمام بالمتطلبات الخاصه التى يتميز بها نوع النشاط الرياضى المختار . ويفضل تنمية تلك الخصائص التى تلعب الدور الرئيسى فى نوع النشاط الرياضى التخصصى .

وفى هذه المرحلة تأخذ تدريبات اللياقة طابعاً بنائياً عاماً شاملاً . وتزداد تدريجياً تدريبات اللياقة الخاصه . ويتسم تعليم المهارات الحركيه والقدرات الحططيه على طابع تخصصى واضح . وعموماً تعتبر التنمية الشامله للصفات البدنيه والتركيز على تعليم المهارات الحركيه الرياضيه والقدرات الحططيه فى فرع التخصص من أهم مميزات هذه المرحلة . ويمكن تلخيص أهم الواجبات التى تهدف إليها هذه المرحلة كما يلى<sup>(١)</sup> :

### ١ - تنمية الصفات البدنيه :

فى هذه المرحلة يتجه الاهتمام نحو تنمية الصفات البدنيه الضرورية ذات الأهمية الكبرى لنوع النشاط الرياضى المختار . وفى نفس الوقت يجب علم إغفال الصفات البدنيه الأساسيه الأخرى إغفالاً تاماً . وعموماً يحسن فى السنوات الأولى لهذه المرحلة الاهتمام بمختلف التمرينات البنائيه العامه للقوة العضليه والسرعه والتحمل . كما أن العناية بحسن اختيار مختلف أنواع التمرينات البنائيه العامه يسمح فى نفس الوقت بتجنب زياده الحمل الواقع على كاهل الفرد الرياضى نظراً لما يقوم به عامل التغيير والتنوع من دور هام بالنسبه لأعطاء قسط

كبير من الراحة والاستشفاء لمختلف الأجهزة العضوية للفرد .

ويجب مراعاة أن العلاقة بين التمرينات العامة والتمرينات الخاصة تم بطريقتين تدريجية ، مع مراعاة تشكيل التمرينات الخاصة بحيث تتناول نواح عدة ولا تقتصر على نطاق ضيق محدود .

## ٢ - تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الحططية :

في هذه المرحلة تأخذ النواحي المتعلقة بتعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الحططية الانجاء التخصصي الواضح . وتستخدم التدريبات الخاصة وتدرجات المنافسة لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الرياضية لنوع النشاط الرياضي التخصصي .

كما يراعى تنمية القدرات الحططية باستخدام مختلف التمرينات الخاصة والمنافسات كما يمكن الاستعانة بالتمرينات الحططية الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية الأخرى المشابهة لنوع النشاط الرياضي التخصصي وذلك لسد بعض أوجه النقص ولاكتساب خبرات متعددة ومتكاملة .

## ٣ - المعارف والمعلومات النظرية :

في هذه المرحلة يمكن شرح القوانين الرياضية الهامة لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، كما يحسن اكتساب الفرد لبعض المعلومات الأساسية عن مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسات وطرق العناية بها وصيانتها كما يمكن إيضاح بعض النقاط المسطرة لطرق ونظريات التدريب .

## ٤ - الاشتراك في المنافسات :

يتمارس الفرد في هذه المرحلة الاشتراك في منافسات مختلفة لأنواع متعددة من النشاط الرياضي بهدف العمل على صيانة لياقته العامة وذلك في غضون الفترة الإعدادية . كما يشترك الفرد في منافسات عدة في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

### ٣ - مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية

تهدف مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية إلى محاولة الارتفاع لأقصى درجة بمستوى الفرد في نوع التخصص بطريقة مباشرة وذلك لتقديم وإظهار أحسن المستويات والأرقام وإحراز الفوز .

ويتميز تدريب المستويات الرياضية العالية عن المرحلتين السالفتين بما يلي :

( أ ) تختل التمرينات البنائية العامة المستخدمة في عملية الإعداد البدني ركنا جانبياً ولا تستخدم إلا كناحية تعويضية وتكميلية .

( ب ) استخدام المهارات الحركية الخاصة مع الارتفاع بمستوى حمل التدريب ارتفاعاً كبيراً حتى يصل إلى أقصى درجة .

( ج ) تركيز أنواع التمرينات التي يستعان بها في إنجاز مختلف الواجبات المطلوبة . ومن أهم واجبات هذه المرحلة ما يلي :

#### ١ - الصفات البدنية :

في هذه المرحلة يركز العمل على تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس ( نوع التخصص ) وذلك بارتباطها بالتمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة . ويلعب التكرار الدائم لهذه التمرينات الدور الرئيس في هذه المرحلة .

ومن أمثلة ذلك أن اللاعب المراكشي « ميمون » أتم حتى فوزه في الدورة الأولمبية عام ١٩٦٤ بسباق الماراثون ما يزيد على ٨٠,٠٠٠ كيلو وكذلك قام لاعب الرمح البولندي « زيدلو » في عام ١٩٥٩ في غضون حوالي ٣ شهور ونصف برى الرمح لحوالي ١٢,٠٠٠ مرة لمسافة تزيد عن ٥٠ متراً . كما أن بطل الوثب الثلاثية « شميدت » وثب أثناء الاعداد للدورة الأولمبية عام ١٩٦٠ في غضون ١٧٧ يوماً ( ١٥١ وحدة تدريبية ) حوالي ٥٥٠ وثبة<sup>(١)</sup> .

وهذا التدريب الذى يتميز بشدة التخصص يتأسس على التدريب الشامل المتزن . ويجب مراعاة أن هذا الاتجاه الذى يستهدف الاهتمام فقط بتأدية واحدة يتطلب ضرورة استخدام تدريبات الراحة . بالإضافة إلى ذلك يمكن تطعيم البرامج المختلفة لعمليات الاحماء التى يقوم بها الفرد ببعض التمرينات البنائية العامة حتى يمكن بذلك ضمان عامل التنمية الشاملة المتزنة .

## ٢ - المهارات الحركية والقارات الخططية :

محاولة الإتقان التام للمهارات الحركية والقدرات الخططية تحت الظروف المختلفة المميزة للمنافسات .

## ٣ - المعارف والمعلومات النظرية :

يجب إكساب الفرد الكثير من المعارف والمعلومات النظرية فى مجالات المهارات الحركية وخطط الأعباء وحمل وتخطيط التدريب وفن المنافسات ، وغير ذلك من مختلف المعارف والمعلومات اللازمة للفرد فى مثل هذه المرحلة . بحيث يسمح ذلك بقدرة الفرد الرياضى على القيام بالتدريب بمفرده وكذلك القدرة على مساعدة المدرب فى عمليات تدريب الأفراد الآخرين والتأشيق .