



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:
2021/2020 ■



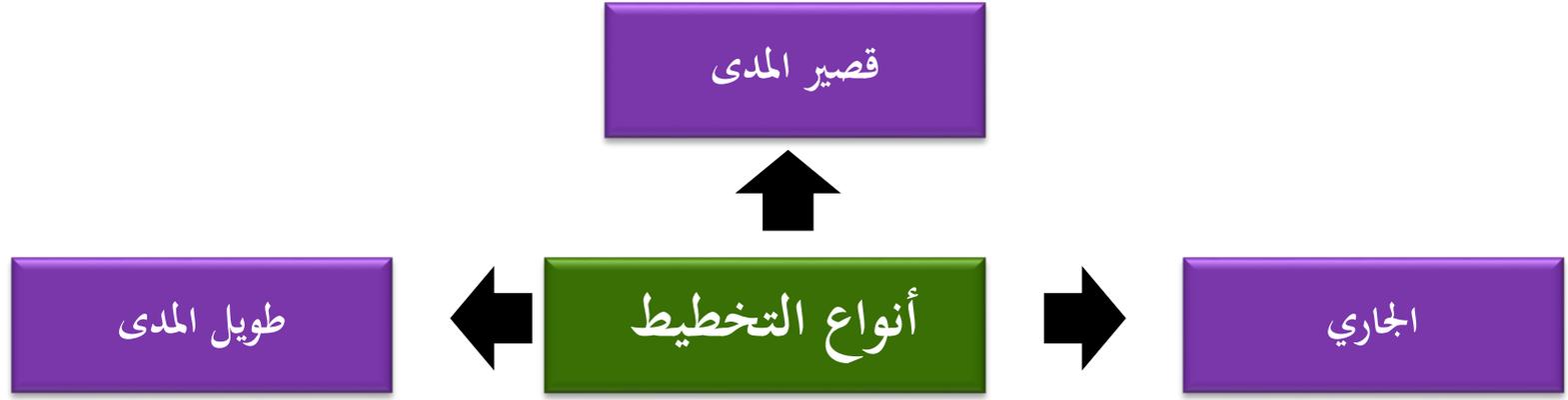
الدكتور:
عبد الله منصوري ■

المحاضرة الثالثة : منهجية التخطيط طويل المدى



التخطيط هو عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية و تسجيلها لتحقيق هدف معين.





التخطيط طويل المدى :

تعتبر خطة الإعداد طويل المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي و غالبا ما تستغرق 8-12 سنة إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للعبة الرياضية إلى الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية لذا يجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على تحديد الأهداف و الواجبات للمدى الطويل و ينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط الإعداد الطويل المدى هو الوصول إلى أفضل المستويات العالمية.





مرحلة الانتقاء وبداية التحضير :

تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي :

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 .

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



مرحلة التحضير التمهيدي الأساسي:

ويفضل في هذه المرحلة استخدام التمرينات العامة أكثر من الخاصة لتفادي الحصول على النتائج المبكرة قبل اكتمال النمو البدني كما ينصح بتطوير الصفات التنسيقية والتركيز على صقل المهارة.



مرحلة التحضير التخصصي :

تهدف هذه المرحلة إلى :

- استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام .
- زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة بمختلف الأنشطة الرياضية .
- تحسين الإتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني لهذه المرحلة .
- تحديد التخصص الدقيق للاعب خلال أداء مختلف الأنشطة والتمرينات التي تكشف عن إمكانيات الناشئ .



مرحلة بلوغ المستوى العالي:

تهدف هذه المرحلة إلى :

- تحقيق الحد الأقصى للمستويات الرياضية التي يمكن للاعب الوصول إليها .
- استخدام وسائل وطرق التدريب بالحد الأقصى لها .
- الوصول إلى الحد الأقصى لمرات التدريب الأسبوعي .
- زيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والخططي .
- العمل على الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى له بحيث يتطابق ذلك مع الحد الأقصى للأحمال التدريبية.



مرحلة الحفاظ على المستوى العالي:

تهدف هذه المرحلة إلى :

- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي المحقق سابقا لأطول فترة ممكنة .
- تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططية .
- الاهتمام بمستوى الحالة النفسية والاستعداد للمنافسة وتحقيق المستويات العالية .
- وفي هذه المرحلة نلاحظ أن اللاعبين قد حدث لهم تكيف لأداء مختلف أنواع وطرق ووسائل التدريب المختلفة .



مراحل التخطيط للبطولات الرياضية

- 1- دراسة و تحليل مستوى اللاعبين و الفريق.
- 2- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها .
- 3 - التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب .
- 4- تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب .
- 5- تخطيط التدريب السنوي .
- 6- الخطط الجزئية الفترية .
- 7- الخطط اليومية .

