

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه

الفرقة الرابعة

" إختياري أول "

الفصل الدراسي الأول

١٣ / ١ / ٢٠١٣ م

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

إجابة السؤال الأول : (٢٠ درجة)

الانتقاء الرياضي للاعب الكاراتيه :

إن احتمالات وصول الناشئ الي المستويات العليا في رياضه الكاراتيه تصبح ذات فاعليه اذا امكن من البدايه الانتقاء و الاختيار للناشئ و توجيهه الي نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع استعداداته و ميوله و قدراته المختلفه و التنبؤ وفقا للاسس و المعايير العلميه بمدي تاثير عمليات التدريب و الممارسه علي الانماء والتطوير لتلك الاستعدادات و القدرات المختلفه بطريقه فعاله تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي ، وهذا اما تستهدفه عمليه الانتقاء في المجال الرياضي من اختيار افضل الناشئين لممارسه نشاط رياضي متخصص و الوصول بهم لاعلي المستويات في هذا النشاط و مسابقاته المتعدده.

و الانتقاء يحتوي علي عمليه اختيار افضل الرياضيين علي فترات زمنيه متعدده بناء علي مراحل الاعداد الرياضي المتعدده ، لذا يتضح لنا ان عمليه اعداد الرياضيين دون القيام بالانتقاء الاولي المقنن يعد عمليه تفتقد لمقومات النجاح و الاستمراريه لتحقيق الاهداف المحدده من قبل و التي يسعى الانتقاء خطوه اساسيه لتحقيقها.

مفهوم الانتقاء و الاختيار و اهميته من خلال رياضه الكاراتيه :

يجب هنا علي لجان اختيار و انتقاء اللاعبين سواء بالنادي او المنتخب ان يضعوا نصب اعينهم ان قبول الراغبين لممارسه رياضه الكاراتيه مسابقتها المتعدده دون اخضاعهم لاختبارات دقيقه خاصه بمتطلبات رياضه الكاراتيه ، بعد خطأ تربوي كبير حيث ان نسبه تفوقهم في تلك الرياضه قابله لانخفاض و الارتفاع بمعني صدفة الاختيار دون الرجوع الي نتائج الاختبارات الدقيقه و الخاصه بمحددات الانتقاء في رياضه الكاراتيه و بذلك يكتف القائمون علي برامج اعداد اللاعبين المنتقون ان اغلبهم لاتساعدهم امكاناتهم و قدراتهم للوصول الي مستوي عالي من الانجاز سواء في مسابقات الكاتا او الكومتيه.

لذا يتضح ان عمليه الاختيار و الانتقاء للاطفال عند بدء انضمامهم لمدرسه الناشئين لتعلم مهارات رياضه الكاراتيه التي توصلهم للبطوله تتبلور في الاختيار داخل حصص التربيه البدنيه و اثناء النشاط و اللعب غير المنظم للطفل ، و يجب خلال تلك العمليه الموجهه للاختيار و الانتقاء الملاحظه الاولي لتسبب تواجد بعض من المحددات التي تعتبر ضروريه و مؤشر واضح لبدء متابعه المراحل المتعدده شهيدا لتخصص اللاعب و وصوله لاعلي مستويات الانجاز.

مراحل الانتقاء و الاختيار للاعبين و ترشيدها برياضه الكاراتيه :

ان الانتقاء و الاختيار للاعبين الكاراتيه بدءا من انطلاقه ممارسه الناشئ ثا و الناشئه لمسابقات الكاراتيه و حتي الوصول به الي اعلي مستويات الانجاز الرياضي يعتبر مرحله طويله مستمره قد تستغرق عده سنوات ، و هي تبدأ بانتقاء اللاعب و توجيهه لنوع التخصص الدقيق داخل رياضه الكاراتيه و تصل في النهايه الي انتقاء اللاعب ضمن الفريق القومي للدوله.

و تمر عمليه الانتقاء بمراحل متعدده و متتاليه هي :

المرحله الاولى : الانتقاء التمهيدي في رياضه الكاراتيه :

و هي مرحله هامه في حياه الناشئ حيث من خلالها يصدر القرار بمدي ملائمته امكانات الناشئ ثمع متطلبات رياضه الكاراتيه بصوره عامه و التخصصيه لمسابقاتها بصوره خاصه لذا فان تلك المرحله الاولى من الانتقاء يفضل ان تبدأ بعد ممارسه الناشئ لرياضه الكاراتيه بشكل عام لفته من ١ : ٢ سنه و تكون ممارسه منتظمه حتي تظهر للمدرب او القائم علي عمليه الانتقاء مستوي ثبات و استقرار قدرات و امكانات الناشئ.

و خلال تلك المرحله الاولى من الانتقاء يراعي الاسترشاد بالعديد من الاختبارات و المقاييس المقننه علميا و الملائمه للمرحله السنيه للناشئ والتي تتلخص في الاتي :

أ- الحاله الصحيه و الامكانات الوظيفيه :

ونجد هنا ان كفاءه الجهاز العصبي المركزي و كذلك الجهاز الدوري و خصائص مؤشرات ان كفاءه الجهاز التنفسي تلعب الدور الاساسي لبدء الانتقاء للناشئ حيث ان تمتعه بمستويات عاليه من كفاءه تلك الاجهزه يمدنا بدلالات لقدره تلك الاجهزه علي تقبل الاحمال التدريبيه الخاصه بالانتقاء بمستوي الانجاز الرياضي للاعب علي مدار فتره الاعداد طويل المدي كما يشير لامكانيه تحقيق معدلات عاليه من التكيف الوظيفي لهذا الناشئ علي المدي البعيد مما يحقق الاستقرار في نتائجه المستقبلية.

ب- مستوي المتطلبات البدنيه الاوليه :

استخلاصا من نتائج البحث العلمي نجد ان هناك دلائل علميه علي مستوي تطور المتطلبات البدنيه للناشئ خلال المراحل السنيه مع الاختلاف قليلا للقيم بين البنين و البنات و بناءا علي ذلك يمكن تقييم مستوي القدرات البدنيه الخاصه برياضه الكاراتيه خلال اي مرحله سنيه و مقارنتها بعد فترات متباينه بمسار نموها الطبيعي و كلما كان هناك تميز لتلك القيم كان لدينا سند علمي للانتقاء و التميز لهذا الناشئ و من تلك المتطلبات الخاصه برياضه الكاراتيه

هو مستوي كل فرد من القوه المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين و الذراعين العامله خلال الاداءات الحركيه لاساليب الدفاع و الهجوم بالاضافه لتحمل السرعه و القوه و المرونه و الرشاقه و التوازن و اذا امتلك الناشئ تلك القدرات بمستوي فوق المتوسط في المرحله الاولي من الانتقاء بدل هذا علي ارتفاع قابليته للداء و التخصص الرياضي مستقبلا.

ج- الحاله النفسيه و الاراديه الاولي :

ان تقييم الحاله النفسيه و السمات الاراديه بشكلها المبدئي خلال المرحله الاولي للانتقاء يمنح المدرب و القائم علي عمليه الانتقاء المؤشر المسهم في الارتقاء بمستوي الانجاز للناشئ ثو توجيههم نحو التخصصيه في مسابقات الكاراتيه و طبيعه الرياضه ان يتمتع الناشئ الي متطلبات نفسيه للفوز و الارتقاء بمستوي الانجاز و منها الاصرار علي الفوز و تحقيق نتائج متقدمه و الاداء تحت ضغط المنافسه و مظاهر التعب.

المرحله الثانيه : الانتقاء التوجيهي في رياضه الكاراتيه :

يبدأ اللاعب في تلك المرحله التوجه الي التخصصيه لمسابقات رياضه الكاراتيه وفقا لامكانياته و قدراته و استعداداته التي يمتلكها و تتوافق مع متطلبات التخصص و يبدأ الناشئ في تلك المرحله في تنفيذ بعض البرامج التدريبيه التخصصيه و التي تحتوي علي احمال مقننه و موجهه مما يتلائم مع مكونات الهيكل البنائئ لحاله الناشئ التدريبيه في الوقت الحالي و فتره استمرار تلك المرحله ٣ : ٥ سنوات يتمكن الناشئ من اظهار ثبات و استقرار لمحددات الانتقاء المتعدده و علي المدرب او القائم علي عمليه الانتقاء التوجيهي للاعب او اللاعبه الممارس لمسابقات الكاراتيه متابعه دلالات التكيف علي النحو التالي :

* دلالات الحاله الصحيه و التكيف الوظيفي :

و هنا وجب القياس و التقييم لقيم تلك الدلالات مثل معدل ضربات القلب كمؤشر للحاله الوظيفيه و يمكن قياسه خلال الراحة و بعد الاحماء مباشره ثم بعد اداء مجهود سواء وحده تدريبيه او مباراه و مقارنه قيم الثلاث و تسجيل الفروق بينهما و تتبع هذا الفرق علي مدار تلك المرحله الثانيه من الانتقاء.

و كلما زاد معدل ارتفاع مستوي التكيف الوظيفي و الحاله الصحيه للاعب خلال تلك المرحله من الانتقاء كلما يتم الانتقال بالاحمال التدريبيه الموجهه الي مرحله الانتقاء النهائيه.

* دلالات الحاله البدنيه و النفسيه :

يتم خلال تلك المرحلة التقييم التبعي للمتطلبات البدنيه و النفسيه الخاصه للاعب و التعرف علي معدل التغيير الايجابي خلال فتره مرحله الثانيه باكملها و خلال تلك مرحله ينفذ اللاعب برامج تدريب تتضمن احمال تدريبيه مشابهه لاحمال المباراه في المسابقه التخصصيه و هذا يساعد في تطور حاله البدنيه الخاصه باللاعب بالاضافه الي ان تلك الاحمال تعمل علي تطوير السمات النفسيه الاراديه و التي تتطلبها المسابقه حيث ان هذه الاحمال تحتوي علي مواقف مشابهه لما يواجهه اللاعب خلال المباراه مما ينمي لديه القدره علي انجاز القرار الصحيح.

و يشير البعض الي ان القياس التبعي لهذه مرحله يزودنا بالمسار الخاص بديناميكيه تطور التكيف البدني و النفسي للاعب و المرتبط بصوره ايجابيه بمتطلبات المنافسه و تحقيق اعلي مستويات الانجاز الرياضي التخصصي.

المرحله الثالثه : الانتقاء النهائي في رياضه الكاراتيه :

يظهر هنا خلال تلك مرحله لنا اتجاه التخصص الدقيق للاعب حيث يركز المدرب او القائم علي عمليه الانتقاء من توجيه اللاعب الي تخصص اكثر دقه خلال النشاط فمثلا يوجه اللاعب خلال مرحله الثانيه لنوع من مسابقت الكاراتيه كاتا او كومتيه اما هي هذه مرحله يوجه اللعب الي التخصص فاذا كان متخصص كوميتيه يتم تحديد التخصص الاكثر عمق و هو الوزن الذي يشارك فيه وذلك لتقييم امكانيات و مستوي قدراته و مدي اسهام ذلك في الانجاز الرياضي التخصصي المتوقع من اللاعب.

محددات عمليه الانتقاء للاعبي الكاراتيه :

المحددات البدنيه والمهاريه الخاصه بلاعبي الكاراتيه :

يحتاج كل نشاط رياضي بما يحتويه من اساليب مهاريه سواء دفاعيه او هجوميه الي متطلبات بدنيه خاصه تسهم في الارتقاء بمستوي الاداء و الانجاز الرياضي لذا في الانتقاء الرياضي يجب ان يشمل خلال اجراءاته علي محددات بدنيه خاصه بالاداء.

يجب علي المدرب ان يتقهم الفترات الخاصه بتطور المحددات البدنيه حيث يساعده ذلك في تحديد مسار التطور لتلك القدرات البدنيه الخاصه و تحديد مقدار نموها و سرعه هذا المسار من التطور و التوقيت الذي يظهر خلاله الحد الاقصي للتطور للمحددات البدنيه الخاصه بالنشاط.

هناك فترات تطور خاصه خلال النواحي الزمنيه للاعب و قدر للنتائج الدراسات علي امكانيه استخدام تلك الفترات و التي يبلغ نو القدرات البدنيه اعلي معدلاتها في التقييم و الانتقاء.

المحددات البيولوجية الخاصه بلاعبي الكاراتيه :

يجب هنا علي المدرب ترشيد اتجاهين في وقت واحد حيث انهما يمثلان الجانب الوظيفي و الجانب الجسمي و هما اتجاهين هامين و مؤثرين علي مستوي الاداء و النجاز و يجب علي المدرب دراستها و تاثيرها بالاحمال التدريبية المنفذه من قبل اللاعب داخل برامج التطور و الاعداد بالاضافه لمحاوله التعرف علي اثر الحمل المبارئتي علي بعض الدلالات الوظيفيه التي يمكن للمدرب الاعتماد عليها في الانتقاء و التنبؤ الوظيفي مايلي :

- معدل ضربات القلب (النبض).
- القياسات الجسميه (الاطوال - الاعراض - المحيطات - سمك ثنايا الجلد - الوزن - النط الكلي).
- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين.
- التغيرات الوظيفيه الخاصه.

- الاتجاهات الحديثه لانتقاء لاعبي الكاراتيه :

وفقا لطبيعته الحمل خلال مسابقات رياضته الكاراتيه المليئه بالموافقه المتغيره و التي يتعرض لها اللاعب خلال الادوار المتعدده و هذه الاتجاهات و التي تسهم فب عمليه الانتقاء والتصنيف هي :

- دليل توتر ايقاع القلب.
- دلالات الرسم الكهربائي للايقاعات البيولوجيه للقشبه المخيه.
- البصمه الجينييه و دلالاتها.
- الايقاع الحيوي و مؤشراتته.

إجابة السؤال الثانى : (١٥ درجة)

التدريب الرياضى "عملية تربية موجهة تهدف الوصول باللاعب إلى المستوى العالى فأعلى، بدنيا وفسىولوجيا ومهاريا ونفسيا" أي الوصول إلى الفورمة الرياضية والتي تتناسب مع كل مستوى فالتخطيط فى مجال التدريب الرياضى ما هو إلا "إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة فى وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضى المنشود"، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية فى عملية بناء الهيكل التدريبى مع توجيه وتعديل مساره والذى يؤثر إيجابيا على مستوى الإنجاز، وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكرى يلعب فيه التنبؤ والحدس دورا كبيرا .. حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية، وبدونه تصبح العملية التدريبية غامضة المعالم، وعلى ذلك فأى عمل دون تخطيط مسبق مثله كمثل المسافر الذى لا يعرف طريقه ولا الوسيلة التى يسلكها فى سفره.. ولا حتى ميعاد سفره ووصوله.

والتخطيط فى مجال التدريب الرياضى لا يقل أهمية عنه فى مجالات العلوم الحياتية الأخرى، كالعلوم الطبية والهندسية والزراعية ... إلخ، وبذلك فالتخطيط عامة " عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الهدف"، وعلى المخطط الالتزام بالخطوات التالية عند وضع خطة تدريبية:

- تحديد الأغراض التدريبية الخاصة بكل مرحلة وموسم مع تحديدها كما وكيفا.
 - رسم الهيكل التنظيمى الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاصات.
 - وضع الفروض والتساؤلات وصياغتها لتحقيق الأغراض والهدف.
 - دراسة كل ما هو متعلق بالعملية التدريبية من لاعبين وإمكانات ومدربين إلخ.
 - تنظيم وتبويب وتوصيف المعلومات كل فى اتجاهه.
 - وضع وتحديد مكونات حمل التدريب لكل مرحلة وموسم تدريبى لكل لاعب على حدة.
 - توقع المشاكل المتغيرة التى قد تواجه المدرب واللاعب... إلخ، والعمل على تلافيتها
 - وضع خطط بديلة تكون جاهزة للتنفيذ عندما لا تتمكن الخطط الموضوعية تحقيق الهدف.
- عادة كراسة التدريب الخاصة بكل لاعب لتدوين كل ما يتعلق بالعملية التدريبية الخاصة به.

بعض التعاريف الخاصة بالتخطيط فى مجال التدريب:

- يعرفه هارا Harre 1977م: "عملية استراتيجية فى مجال التدريب الرياضى طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ فى إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدفه".
 - يعرفه مارتن Martin 1980م: " عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين".
 - يعرفه شتارسكا Stariska 1988م: " عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضى تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".
 - يعرفه على البيك 1989م: " تصور للظروف التدريبية واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضى، والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".
 - يعرفه سيد عبد المقصود 1995م: " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التى تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب فى نطاق زمنى محدد".
 - يعرفه بسطوبسى أحمد 1997م: " عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".
- فالتخطيط هو "أن نقدر مقدما ما يجب عمله لتحقيق هدف محدد" من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضى، وكذلك يقال التخطيط هو " أن نقدر مقدما ما يجب عمله لنتفادى الأخطاء والعقبات التى تتعرض تنفيذ هذا العمل.
- عرفه "فايول Fayol " بأنه يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل .
- " والتخطيط للتدريب الرياضى هو " عملية ذهنية لتقرير مقدما الإجراءات الضرورية لوضع خطة تدريب طويلة وقصيرة المدى لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

التخطيط للتدريب الرياضى يعنى:

- 1- تحديد الهدف المراد تحقيقه بوضوح.

٢- وضع الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

٣- كيفية تتابع إنجاز الواجبات والخطوات التنفيذية لها.

٤- التفكير بالأسلوب العلمى لاكتشاف المشكلات المتوقعة ودراستها لحلها.

٥- توفير إمكانات التنفيذ مادية وبشرية، وتقرير بيان الميزانية.

٦- بيان طريقة ووسيلة الإنجاز المناسبة.

٧- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط أجزاء النشاط.

٨- تحقيق التقييم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

أهمية التخطيط الرياضى:

ينظر لعملية التخطيط باعتبارها خطوة أساسية للمدرب ، فالكمال والمثالية فى التدريب هدف نسعى للوصول إليه، ومما يساعد المدرب فى الوصول والبلوغ لهذا الهدف أن يخطط له مقدماً وتتحصر أهمية التخطيط فيما يلى:

١- يجعل المدرب أكثر قدرة على وضع برنامج يحقق الوصول إلى الأهداف السامية لممارسة الرياضة.

٢- يساعد فى وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمنه عمله وعلاقة ذلك بالأهداف العامة من وراء ممارسة الرياضة.

٣- يضمن التخطيط إمكانية الوصول للتقدير السليم لمختلف محتويات وجوانب عملية التدريب الرياضى.

٤- يجعل المدرب أكثر قدرة على إشباع حاجات اللاعبين والممارسين واستثمار اهتماماتهم وتوفير الوسائل المؤثرة والمحقة لإمكانية قيامهم بالعمل بكفاءة ومقدرة عالية.

٥- يقلل من نسبة المحاولة والخطأ فى عملية التدريب، وذلك بتنظيم محتوياتها تنظيماً أفضل واستخدام طرق أنسب.

٦- كسب احترام اللاعبين، فهم يقدرون ويعتزون بالمدرّب الذى يتعامل معهم ويقوم بالتحضير لعمله على الوجه الأكمل.

٧- يساهم التخطيط فى إثارة حماس اللاعبين والاستمرار فى هذا الاتجاه من خلال عرض خطط التدريب ومحتوياتها بطريقة أو أسلوب مناسب.

٨- يتيح التخطيط للمدرب فرصاً ممتازة لاستمراره نموه المهني من خلال الاطلاع ومعرفة المستجدات، الأمر الذى يتسبب فى منحه فرصة لكسب شعور الثقة بالنفس.

المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى:

١- أن تخدم الخطة اتجاهات المجتمع: يجب أن يتمشى هدف وأعراض الخطة مع متطلبات المجتمع وفلسفته وأمانيه، فجانبا تحقيق التخطيط لرياضة المستويات العالية، نجد أن هناك عدة أهداف منها إعلاء ورفع مكانة الدولة بين دول العالم، وإعداد شخصية المواطن الإيجابي.

٢- بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة: وهذا يتطلب البحث عن النظريات والطرق الحديثة فى مجالات العلوم الإنسانية والطبيعية، وكذلك الاستفادة بنتائج البحوث الميدانية على المجالين القومى والعالمى، وتقويم ذلك ثم تطبيق ما يتناسب مع إمكانيات المتوفرة على أساس علمى حديث.

٣- ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وتربطها: تستغرق عملية التدريب فترة طويلة للوصول إلى المستويات العالية وخلال تلك الفترة لابد وأن يكون هناك توزيع للواجبات الرئيسية للخطة على فترات أصغر (سنة ، فترة ، مرحلة) مع مراعاة أهمية تتابعها وتربطها لتحقيق الهدف العامة من خطة التدريب.

٤- مرونة الخطة: يعنى التخطيط التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل، ولذا فليس من السهولة أن تحدد مراحل وخطوات الخطة بدقة، وذلك لعدم إمكانية التحكم فى جميع العوامل المحيطة بعملية التنفيذ ، لذا يجب أن تتميز الخطة بالمرونة.

٥- الخطة والتقويم كوحدة واحدة: يجب أن ترتبط التخطيط بالتقويم لإدراك مدى التقدم للحالة التدريبية للفرد، وإظهار مواطن الضعف لإمكان تصحيحه، والخطة التى تمتاز بالمرونة بناء على التقويم السليم والتى تكون مبنية على التسجيل الدقيق من المدرب ومن الرياضى نفسه إذا أن العمل المشترك بين المدرب والرياضى عند وضع الخطة وتقويمها له أهميته.

ما يجب مراعاته عند وضع الخطة فى و صورتها الأولى (المسودة) :

١- تحتوى الخطة على المعلومات الهامة لمتطلبات التدريب والمنافسة كما وكيفا.

٢- تحتوى على أهداف مرحلية وواجبات رئيسية متدرجة ومحددة ومتناسقة مع بعضها، وكذلك النتائج المتوقعة.

٣- وضوح متطلبات الخطة ودقة صياغتها، وأن يوضع بقدر الإمكان معايير المستوى حتى يمكن استخدام طرق التقويم والأساليب الإحصائية.

٤- تحتوى على أساليب وطرق التدريب ووسائله وتنظيمات المحتوى وأشكاله.

٥- بيانات عن سريان تنفيذ هذه الخطة (للخطة الجماعية) وبالتالي معلومات عن الرياضيين (الخطط الفردية) وكذلك أسماء المسؤولين من المدربين والإداريين.

٦- معلومات حول طرق التدريب وأساليب التربية- بإعطاء نظرة واضحة حول الطرق التدريبية المهمة وخاصة المتطلبات حول السمات الإدارية وتشكيل الحمل واستعمال أجهزة التدريب والقياس.

الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:
يذكر كل من حسن معوض وسيد شلتوت ١٩٦٩م بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى، والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

- ١- يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
- ٢- أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشاركين في العملية التدريبية.
- ٣- يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائق دون تحريف أو تغيير.
- ٤- يجب إشراك جميع المعنيين وأخذ آرائهم عند وضع الخطة.
- ٥- الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- ٦- يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، على أساليب مختلفة من التنفيذ والتي تتكيف وتتشكل حسب الظروف الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .

وفيما يلي نعرض الأسس الخاصة بالتخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي والتي نجملها فيما يلي:

- ٧- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاص.
- ٨- تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسم.
- ٩- دراسة كل الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- ١٠- وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص اللاعبين والإداريين والعاملين في العملية التدريبية.
- ١١- تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنوات والسنة ومواسم ووحدات التدريب مع ملاءمته مع مستوى قدرات وإمكانات اللاعبين والمرحلة السنية لهم.
- ١٢- صياغة الفروض ووضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود.
- ١٣- وضع الخطط البديلة ٠٠ لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعية أغراضها وأهدافها..

العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب:

يعتمد تخطيط التدريب الرياضى على عوامل مختلفة، فنية وإدارية وتبنيوية . . إلخ، تلك العوامل والتي لها تأثير إيجابى على عملية تقدم المستوى، إلى جانب الخبرة الميدانية فى هذا المجال.

(١) العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب:
تلعب العوامل الفنية دورا كبيرا فى نجاح عملية التخطيط للتدريب، حيث تعتبر العمود الفقري فى تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلى:

١- **البحث والدراسة:** لقد حققت البحوث العلمية فى مجال تخطيط التدريب الرياضى شوطا كبيرا عن طريق الدراسات المتعددة عامة حتى ملأت أروقة المكاتب الرياضية المختلفة والتي نطمح فى المزيد من تلك الدراسات، ولما لها من مردود إيجابى على تقدم المستوى الرياضى.

٢- **دور الخبراء:** يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى الاستعانة بهم فى مجال تخطيط التدريب الرياضى، وعلى ذلك ظهر الخبير الواعى عند التنبؤ بالمستوى الذى يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير الواعى عند التنبؤ بالمستوى الذى يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفا عند أحدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات ملما بنتائجها، أمكنه وضع التصور العلمى السليم للتخطيط ، ولذلك كان من الضرورى تأهيل وصقل المدربين دوما، فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة فى مجال تخصصه وينقسم المدربون الخبراء إلى ثلاث درجات.

- مدير التدريب المسئول وهو بمثابة Head Coach

- مدرب أول الملعب Coach

- مدربو الملعب المساعدون Trainers

٣- **دراسة مجتمع اللاعبين:** تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنيا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواء عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين حين تربطهم أهداف تدريبية واحدة، وهو ما يسمى بالتدريب الجماعى، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردى حيث احتياج كل لاعب إلى عناصر تدريبية تختلف من لاعب لآخر.

٤- **مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:** تختلف الفعاليات والمهارات الرياضية بعضها عن بعض بما يخص تشكيل التدريب حيث يتعلق ذلك بطول الفترات الخاصة بمواسم التدريب وتحديد الهدف المراد الوصول إليه، فالألعاب الجماعية يحكمها دورى سنوى

مميز في تخطيطه عن الألعاب الفردية، وحتى الألعاب الجماعية تختلف في تخطيط تدريباتها بعضها عن بعض، حيث يحدد هذا التخطيط نظام الدورى لكل لعبة.

٥- **مراعاة حمل التدريب:** عند التخطيط للتدريب سواء لدائرة تدريبية كبرى "Macrocycle" والتي قد تمتد من سنة تدريبية إلى أربع سنوات (إعداد أولمبى)ن أو لدائرة تدريبية متوسطة "Mesocycle" والتي قد تمتد من موسم إلى مواسم تدريبية، أو لدائرة تدريبية صغيرة "Misocycle" والتي تتمثل فى وحدتان وحتى اثنتا عشرة وحدة تدريبية يمكن إنجازها فى أسبوع أو أسبوعين ٠٠٠ يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته، لكل لاعب على حدة، مع التدرج بشدة الحمل تموجيا وليس على وتيرة واحدة.

٦- **التقويم والقياس:** من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية التخطيط للتدريب، التقويم الموضوعى بدنيا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعى والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة فى توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التى لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها من ناحية والمساعدة فى انتقاء وتعديل الطرق والوسائل ونظم التدريب المناسبة والمستخدمة والتي تعمل على تحقيق الهدف الموضوعى من ناحية أخرى.

٢) العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب:

مثل الإدارة بالنسبة للتخطيط فى مجال التدريب الرياضى اهمية كبيرة مثلها فى الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ الأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم.

وعلى ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط فى مجال التدريب الرياضى، ومدى ارتباط ذلك بنقدم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية الأساسية التالية:

١- **دراسة الإمكانيات ووضوح الهدف:** لكى يكون التخطيط سليما ناجحا، يجب دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب أو الخبير المعنى حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب مستوى أعلى من قدراته، أو فى مدى زمن قصير وفى عجلة، حيث يساعد فى تحقيق ذلك توافر الإمكانيات المادية من أجهزة وأدوات وتقنية متقدمة ومدربين أكفاء متخصصين كافرين للعملية التدريبية؛ وبذلك تظهر دراسة الإمكانيات فى ضوء إدارة رياضية لتخطيط ناجح.

٢- **التنظيم فى مجال التدريب:** يعتبر التنظيم فرعا رئيسيا من فروع الإدارة، ويقصد بالتنظيم تحديد المهام والمسئوليات وتوزيعها على المختصين بالعملية التدريبية" فكل مهامه الملقاة على عاتقه، فمدير التدريب "Head Coach" له دور رئيسى فى التخطيط

والإشراف والمتابعة والتقويم، أما المدرب المسئول عن عملية التدريب بالملاعب Coach وكذلك المدربون المساعدون "Trainers" هم القائمون على تنفيذ الخطط والوحدات التدريبية، أما الإداريون فيقع على عاتقهم مهمة التسجيل والتوثيق المستمر لكل مجموعة وكل لاعب.

٣- القيادة في مجال التدريب: إن أي تجمع إنساني أينما كان يحتاج إلى قيادة واعية ورشيده، وتزداد أهمية القيادة وتطورها بتطور المجتمع، وبذلك فالقيادة تفهم للأهداف وتحمل للمسئولية وحسن تصرف للأمر، والمدرّب "قائد" حيث يقوم بتدريبهم، فالمدرّب الناجح هو القائد الناجح الذي يمكنه إثارة دوافع لاعبيه نحو المزيد من العطاء وبذل الجهد وبلوغ الهدف ليس فقط في العملية التدريبية، فحسب بل أثناء المنافسات والمباريات، مع رفع روحهم المعنوية والعمل على تأمين حياتهم ومستقبلهم.

أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي:
تختلف أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي تبعاً لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، فإذا كان الهدف من التخطيط إعداد اللاعبين للتمثيل الأولمبي، فهذا يحتاج إلى تخطيط طويل المدى حيث يتوقف هذا المدى على أعمار اللاعبين ومواهبهم، وعلاقة ذلك بالفعاليات الخاصة بكل منهم.

كما نلاحظه عند إعداد الفرق والمنتخبات قبل اللقاءات والبطولات المفاجئة والتي لم يكن معلنا عنها من قبل، هذا بالإضافة إلى التخطيط عند وضع برنامج تدريبي في مجال البحوث العلمية والذي يحتاج في حدود من ٧-٨ أسابيع وفي حدود ٢٨-٣٢ وحدة تدريبية وعلى ذلك يمكن تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أشكال رئيسية كما يلي:

- التخطيط طويل المدى.
- التخطيط قصير المدى.
- التخطيط المفاجئ السريع (المكثف).

أ) التخطيط طويل المدى:

يسمى التخطيط طويل المدى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثمانى سنوات أو أكثر، حيث يقوم المدربون باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس بذلك من حتى يستطيع التمثيل الأولمبي في العمر المناسب، وبذلك يتعهدونهم بالتدريب المقنن.

وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي:

- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجه وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- إتاحة فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسن مهاراته حيث لا يتم ذلك فى سن واحدة لجميع اللاعبين.
- إيجاد الوقت الكافى لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل أن يستفحل حجمها وذلك فى كل مرحلة تدريبية.
- إتاحة الفرصة للوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- تعتبر مجالاً كافياً ومناسباً للتقويم الموضوعى للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات المقننة.

الأهداف الخاصة بمراحل التدريب طويل المدى :
تمر مراحل التدريب طويلة المدى بمستويات مختلفة ومنتجة ولكل مستوى أهداف يجب تحقيقها؛ وذلك من خلال تخطيط منسجم لحمل التدريب وتلك المستويات هي:

- **المستوى الأول:** مرحلة تدريب الناشئين والمبتدئين، حيث تعتبر ملحة التدريب الأساسى والشامل للقدرات البدنية العامة والخاصة حيث تهدف تلك المرحلة إلى :
(أ) تنمية قاعدة كبيرة للأداء الرياضى العام.
(ب) بناء قاعدة وأساس متين للقدرات البدنية والحركية العامة.
- **المستوى الثانى:** تدريب المتقدمين وتعتبر مرحلة لاحقة تكميلية للمستوى الأول ويغلب فى تلك المرحلة الإعداد الخاص للقدرات البدنية حيث تهدف تلك المرحلة إلى:
(أ) بناء المستوى الرياضى بتدريب وتوجيه اللاعبين إلى تخصصاتهم الدقيقة.
(ب) تنمية العناصر البدنية الخاصة باللعبة أو المسابقة.
(ج) إعداد نفسى طويل وقصير المدى والذى يتناسب مع المرحلة.
- **المستوى الثالث:** مرحلة تدريب المستوى العالى (الأبطال) وتعتبر تلك المرحلة مرحلة بلوغ والوصول إلى أعلى مستوى بدنى ومهارى تخصصى ممكن حيث تهدف تلك المرحلة إلى:
(أ) الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى ممكن.
(ب) المقدرة على الحفاظ على هذا المستوى العالى.
(ج) العمل على رفع المستوى الشخصى الأقصى للاعبى.

(٢) التخطيط قصير المدى :

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقط يكون هذا التخطيط خاصاً بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة.

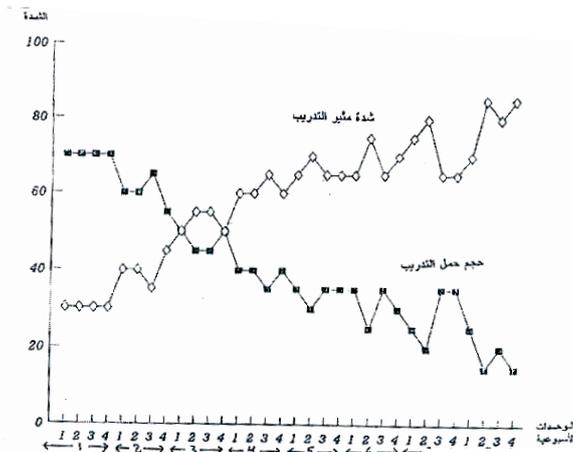
وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان حيث يضطر المدرب إلى استخدام التدريب الفسفوري السريع والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم.

وقد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من ٧-٨ أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف، وبذلك يعتمد الباحث في تلك الحالة إلى تغيير في ديناميكية حمل التدريب حسب الفترة الزمنية المتاحة للتجربة البدائية من ناحية ومستوى عينة الدراسة من ناحية أخرى، هذا بالإضافة إلى الظروف الخاصة بإجراء مثل تلك البحوث والإمكانات المتاحة لها.

فإذا كان التخطيط للتدريب لموسم كامل سنوي ٠٠ أو لموسمين في السنة أحدهما شتوي والآخر صيفي ٠٠، أو حتى إلى ثلاث إلى خمس مواسم تدريبية ٠٠، أما التدريب المكثف والذي يلجأ إليه المدرب مضطراً فيتحدد على الأسس التالية:

- مستوى الأفراد المشاركين.
- المجال الزمني للتدريب.
- الطرق والأساليب المناسبة.
- أسلوب التدرج بحمل التدريب.

والنموذج التالي يبين النسب المئوية لمنحنى شدة وحجم التدريب على مدى ٣٢ وحدة تدريبية لمجموعة بحث تجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى أعمار رياضية.



نموذج يبين النسب المئوية لمنحنى شدة وحجم التدريب على مدار ٣٢ وحدة تدريبية
مستويات تخطيط التدريب الرياضى:
(أ) التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى:

- هو التخطيط للتدريب الرياضى الذى يتراوح زمنه ما بين ٨: ١٥ عاما، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات لتطورها، بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هى التى تنتج البطل والبطولة.
- يرتبط تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهى ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها فى كافة النواحي الصحية والتعليمية والاجتماعية.

(ب) تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

- وهو التخطيط للتدريب الرياضى للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين ٢: ٤ سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبى أو بطولة العالم او البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.
- يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضى للبطولات الرياضية جزءا من أجزاء التخطيط طويل المدى.

(ج) تخطيط التدريب السنوى:

- السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهى فى ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (٤: ٢ سنوات)، والتى تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

(د) تخطيط التدريب الفترى:

- تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض كما فى كرة القدم.

(هـ) تخطيط التدريب المرحلى:

- وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافا فترية.

(و) تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):

- وهى الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضى، حيث تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضى.

- راجع البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب داخل إطار التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى فى جدول .

البناء التكويني لمستويات تخطيط التدريب

التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى (٨ : ١٥ سنة)		خطة الممارسة والاستقطاب		خطة الإعداد الشامل		خطة الإعداد الخاص		خطة قمة المستوى		خطة المحافظة على قمة المستوى	
تخطيط التدريب للبطولات الرياضيه (٢ : ٤ سنوات)		خطة التدريب الرياضى للبطولة (٢ : ٤ سنوات)		خطة التدريب الرياضى للبطولة (٢ : ٤ سنوات)		خطة التدريب الرياضى للبطولة (٢ : ٤ سنوات)		خطة التدريب الرياضى للبطولة (٢ : ٤ سنوات)		خطة التدريب الرياضى للبطولة (٢ : ٤ سنوات)	
تخطيط التدريب السنوى (عدد من الفترات)		خطة تدريب سنوية									
تخطيط التدريب الفترى (عدد من المراحل)		خطة تدريب سنوية									
تخطيط التدريب المرحلى (عدد من الاسبوع)		خطة تدريب سنوية									
خطة تدريب يومية (جرعات تدريبية)		خطة تدريب سنوية									
خطة تدريب يومية (جرعات تدريبية)		خطة تدريب سنوية									

التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى من التنشئة الرياضية إلى البطولة

(١) طبيعته:

- أضحنا سابقا أن زمنه يتراوح ما بين ٨ : ١٥ عاما، وأنه يرتبط بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة التى ترتبط بالتالى بخطط التنمية البشرية، إذن فلا بد أن يتم التخطيط له من المؤسسات الرياضية العليا بالدولة.
- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى يتطلب الإلمام بالأبعاد الضرورية له. والتى تستمد من نظام معلومات متكامل وهذه الأبعاد الضرورية هي :
 - الموضوع: القاعدة(اللاعب/ اللاعبة)، والمدير الفنى ، والمدرّب، والإدارى، والموظفون والعمالة، والمال، والإمكانات، والتنافس، والاستثمارات الرياضية، والصيانة، والتدريب.
 - العناصر: الغرض، والهدف، والسياسات، والبرامج، والميزانيات، والإجراءات.
 - التنظيم: على مستوى اللجنة الأولمبية، والاتحادات الرياضية، والمناطق أو المقاطعات، والأندية، والأجهزة الفنية بالأندية.

(٢) نتاجه:

- يعتقد البعض أن مهمة التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى هي وضع خطة متكاملة الجوانب من التنشئة للبطولة، وحقيقة الأمر أن هذا المفهوم خاطئ، إذ إن مهمة القائمين عليه هي وضع الأطر والأسس العلمية والمحددات العامة للخطة طويلة المدى فى ضوء أحداث ما توصل إليه العلم فى صورة خطة عامة.
- يقوم بالتخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى من التنشئة للبطولة خبراء متخصصون حاصلون على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة العميقة فيه.
- هذا المستوى من التخطيط يكون من مسؤولية اللجنة الأولمبية فى كل من دول الولايات المتحدة الأمريكية وروسيا وفرنسا وبريطانيا وكندا ودول عديدة أخرى.

(٣) الخطط المرحلية المنبثقة من التخطيط طويل المدى:

- يمكن تقسيم الخطة الناتجة عن التخطيط طويل المدى للتنمية والإعداد للتدريب الرياضى إلى عدد من الخطط المرحلية. اقترح البعض ان تكون ثلاث خطط تنفيذ خلال ثلاث مراحل هي المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضى، ومرحلة التدريب المتخصص، ومرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية. فى حين نرى أنه يمكن تقسمها إلى خمس

خطط نظرا لطول مداها الزمنى وهو ما يتماشى مع الاتجاهات الحديثة فى تخطيط التدريب الرياضى.

- الخطط الفرعية الخمسة المنبثقة من التخطيط طويل المدى للتنمية والإعداد والتدريب الرياضى هى كمايلى:

السمات العامة للخطة المرحلية الأولى للتخطيط والإعداد الرياضى طويل المدى خطة (مرحلة) الاستقطاب والممارسة الرياضية

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنوية	ذكر	٦ : ٨ سنوات فى المتوسط
	إناث	٧ : ٩ سنوات فى المتوسط
الواجبات الرئيسية		
الترغيب فى الممارسة- الاستمتاع باللعب- تحليل القدرات - التمهيد لمرحلة الانتقاء الأولى- رعاية صحية تقييمية - إعداد شامل		
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٨٠% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ٥% إعداد خاص
	النصف الثانى للخطة (للمرحلة)	٧٥% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ١٥% إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدنى المهارى الخططى النفسى الأخلاقى المعرفى	العمومية والشمول المهارات الحركية الأساسية والمهارات الرياضية الأولية اقتراب من خلال العموميات أول مراحل الإعداد النفسى طويل المدى قيم المجتمع محور فى الرياضية الجوانب الصحية، القيم المبسطة، أوليات القواعد والقانون
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الأولى للانتقاء
الأعمال التدريبية	الحجم	النصف الأول ١٠٧.٧ ساعة
	العام	النصف الثانى ١٢٣.٠٠ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
	درجات	النصف الأول متوسط (فى مجمله)
	الحمل	النصف الثانى متوسط (فى مجمله)

السمات العامة للخطة المرحلية الثانية للتخطيط والإعداد الرياضى طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد الشامل

المتغير		المحتوى	
مدى المرحلة السنوية	ذكر	٩ : ١٢ سنوات فى المتوسط	
	إناث	١٠ : ١٣ سنوات فى المتوسط	
الواجبات الرئيسية			
تنمية شاملة مع بدء التنمية التخصصية- رعاية صحية متكاملة- شمولية بناء الشخصية الرياضية			
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٧٠% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ٥% إعداد خاص	
	النصف الثانى للخطة(للمرحلة)	٧٥% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ١٥% إعداد خاص	
خصائص الإعداد	البدنى	شمولية مع ظهور الخصوصية للنشاط الرياضى التخصصى فى الجزء الأخير.	
	المهارى	تطوير المهارات الحركية الأساسية وظهور المهارات الرياضية التخصصية	
	الخطى	أسس ومبادئ خطية عامة	
	النفسى	بدء الإعداد النفسى طويل المدى	
	الأخلاقى	الأطر العامة للقيم والاجتماعات	
	المعرفى	معلومات صحية وقواعد وقوانين أكثر عمقا من الخطة (المرحلة) السابقة.	
الانتقاء		التمهيد للمرحلة الثانية من الانتقاء	
الأحمال التدريبية	الحجم العام	النصف الأول	١٣٦.٧ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
		النصف الثانى	١٥٤.٠٠ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
	درجات الحمل	النصف الأول	يزداد عن المتوسط قليلا
		النصف الثانى	يبدأ فى الاقتراب من الأقل إلى الأقصى

السمات العامة للخطة المرحلية الثالثة للتخطيط والإعداد الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) الإعداد التخصصي

المتغير		المحتوى	
مدى المرحلة السنوية	ذكر	١٣ : ١٦ سنوات في المتوسط	
	إناث	١٤ : ١٧ سنوات في المتوسط	
الواجبات الرئيسية			
التنمية الشخصية - تطوير الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بالرياضية التخصصية- الاهتمام بالفردية خلال بناء الشخصية الرياضية- استثمار القدرات الذاتية للاعب/ اللاعبه.			
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٤٠% إعداد عام، ٢٥% إعداد متوسط، ٣٥% إعداد خاص	
	النصف الثاني للخطة (للمرحلة)	٣٠% إعداد عام، ٢٠% إعداد متوسط، ٥٠% إعداد خاص	
خصائص الإعداد	البدني	يستمر الإعداد البدني العام مع بدء التركيز بصورة ملحوظة على الخاص في ضوء التنافس.	
	المهارى	الاهتمام بالمهارات لذاتها وكونها وسائل تنفيذ الخطط واستخدام تمرينات المنافسة مع زيادة المساحة/ الزمن/ المسافة/ الارتفاع.	
	الخطى	خصوصية تعلم الإعداد الخطى وتبدأ بالخطط الأساسية (مبادئ الخطط).	
	النفسي	استمرار الإعداد النفسى طويل المدى/ بدء الإعداد النفسى قصير المدى فى مجال الرياضة التخصصية والاستفادة به فى التنفس.	
	الأخلاقى	استمرار الإعداد الأخلاقى والتطبيقات	
المعرفى	دراسة أعمق لمواد قانون الرياضة/ المعارف حول الأدوات والأجهزة.		
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الثانية من الانتقاء	
الأحمال التدريبية	الحجم العام	النصف الأول	٢١٥ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
		النصف الثانى	٢٣٨.٣ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
	درجات الحمل	النصف الأول	أقل من الأقصى
		النصف الثانى	أقل من الأقصى

السمات العامة للخطة المرحلية الرابعة للتخطيط والإعداد الرياضي طويل المدى
خطة (مرحلة) قمة المستوى الرياضى

المتغير		المحتوى
مدى المرحلة السنوية	ذكر	١٧ : ٢٢ سنوات فى المتوسط
	إناث	١٨ : ٢٣ سنوات فى المتوسط
الواجبات الرئيسية		
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة)	٢٠% إعداد عام، ١٥% إعداد متوسط، ٧٥% إعداد خاص (دورة تكميلية تعويضية)
	النصف الثانى للخطة (للمرحلة)	١٠% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ٨٠% إعداد خاص
خصائص الإعداد	البدنى	يتم فى ضوء متطلبات التنافس فى المستويات الرياضية العالية، والإعداد يرتبط بالمهارى والخططى والنفسى وبالتنافس.
	المهارى	التركيز على الوصول لآلية الأداء، يرتبط بالبدنى والمهارى والخططى والنفسى والتنافسى.
	الخططى	بدء تطوير الخلق والابتكار والإبداع والقدرات الخلاقة، ربط مع البدنى والمهارى والنفسى والتنافسى.
	النفسى	تكامل الإعداد النفسى طويل وقصير المدى مع تكثيفه.
	الأخلاقى	يرتبط بالتعامل مع المنافس والجمهور والرسميين والفنيين والإداريين والإعلام والمجتمع.
	المعرفى	معلومات حول نظريات التدريب وأسس وطرقه، صيانة الأدوات واشتراطاتها الأمنية.
الانتقاء		تبدأ بالمرحلة الثالثة للانتقاء
الأعمال التدريبية	الحجم	النصف الأول
	العام	النصف الثانى
	درجات	النصف الأول
	الحمل	النصف الثانى
		٢٩٩ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
		٣٢٢.٠٠ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
		يقترّب من الأقصى
		يصل إلى الأقصى

السمات العامة للخطة المرئية الخامسة للتخطيط والإعداد الرياضى طويل المدى

خطة (مرحلة) المحافظة على قمة المستوى الرياضى

المتغير	المحتوى
مدى المرحلة السنوية	ذكر إناث
٢٣ : ٢٩ سنوات فى المتوسط	٢٢ : ٢٥ سنوات فى المتوسط
الواجبات الرئيسية	
الوصول بفرديية التدريب لأقصى درجة- الوصول بالقدرات الخلاقة والإبداع خلال التنافس لأقصى درجاته- الاستفادة من الخبرات المكتسبة- تعظيم الإعداد النفسى فى ضوء مكتسبات باقى أنواع الإعداد.	
نسب الإعداد	النصف الأول للخطة (للمرحلة) النصف الثانى للخطة (للمرحلة)
٥% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ٨٥% إعداد خاص	٥% إعداد عام، ١٠% إعداد متوسط، ٨٥% إعداد خاص
خصائص الإعداد	ارتباط وتفاعل أنواع الإعداد معا بما يتناسب مع أعلى أداء تنافسى فى ضوء المواءمة مع ظروف اللاعب/اللاعبة والمدرّب وظروف الإعداد والتنافسى (جماهير، طقس، مرتفعات، تأثير إعلامى، احتراف، مكتسبات مادية ومعنوية، ظروف عائلية، اتجاهات استراتيجية ٠٠٠ الخ)
الانتقاء	-
الأحمال التدريبية	الحجم العام درجات الحمل
النصف الأول	٣٥٢.٥ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
النصف الثانى	٣٦٠.٠٠ ساعة تدريبية سنويا فى المتوسط
النصف الأول	ينخفض عن الأقصى قليلا
النصف الثانى	ينخفض عن الأقصى قليلا

إجابة السؤال الثالث : (١٥ درجة)

يجب أن تتفد الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهما واضحا للمبادئ التقليدية
التي تتضمنها وينظر القضاة فى الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين :

- الأداء الواقعى لمعنى الكاتا .
- فهم الأساليب الفنية المستعملة .
- التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن .
- الإستعمال الصحيح والصحة والمناسب للتنفس .
- التركيز الصحيح للإنتباه .الوقفات الصحيحة .
- الشد الجيد للبطن

مع تمنائى بالتوفيق والنجاح ...،

أستاذ المادة

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن