

## التخطيط للتدريب في المصارعة

يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وانجازات مستهدفه.

من الناحية الرياضية فإن تخطيط التدريب الرياضي هو "أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة"، والتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى، كالعلوم الطبية والهندسية و... الخ، وبذلك فالتخطيط عامة عملية استراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الأهداف، ويلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، وهذا يعني إن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند المصارع والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

ويتفق معظم علماء الإدارة على أن التخطيط عملية تتعلق بالمستقبل وتتنبأ به وتتوقعه ويجب أن تكون المرنة والدقة من أهم سمات التخطيط، المرنة تحسباً لما قد يطرأ في المستقبل من تغييرات غير متوقعة، والدقة لضمان تحقيق الأهداف التي يسعى التخطيط لتحقيقها ومن هنا يتبين أن التخطيط هو: "عملية أو عمليات تشتمل على تنبؤات للمستقبل ومواجهته باتخاذ سلسلة من القرارات والتي تتعلق بأهداف منشودة يسعى إلى تحقيقها عن طريق وضع سياسات وإجراءات وموازنات وبرامج تتميز بالدقة والمرونة"

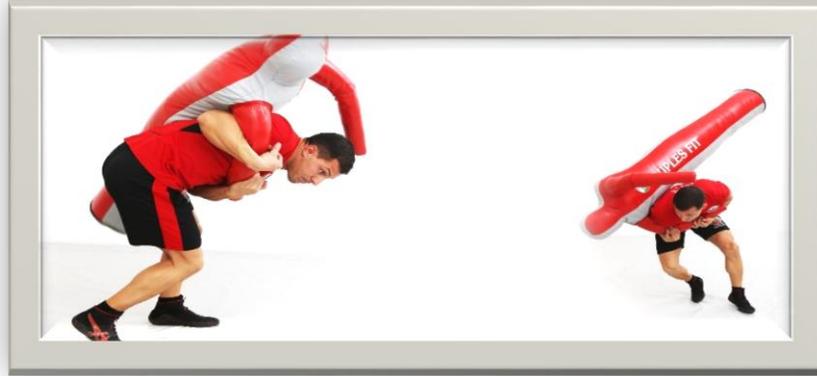
التخطيط في المجال المصارعة هو عملية التفكير العلمي المنظم لتقرير الإجراءات واتخاذ القرارات التنفيذية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية الحالية لمصارع والارتقاء بها لتحقيق أفضل مستوى إنجاز لم يسبق تحقيقه من قبل وهو في أفضل حالة تدريبية أثناء البطولة

أو المسابقة. ان التخطيط اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة وهي عملية تتبؤ بالمستويات المصارعة التي يصل اليها المصارعون والفرق المصارعة في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بحطة تدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

### التخطيط = تتبؤ + خطة.

فالتخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة ووفيرة مع تجارب ميدانية حول اخراج عمليات التدريب والسبب في ذلك، لان واجب المدرب يفرض عليه فهم القوانين الحديثة التي تخص تطور المستوى وتطور الشخصية المصارعة وتحقيق مستلزمات العمل.



لذلك يعد التخطيط المصارع وسيله ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى المصارع ... بان يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه على العوامل التي يتأسس عليها تحقيق الهدف .

ان التخطيط لا يرتبط دائما" بالفترات الطويلة بل من الضروري التخطيط لفترات قصيرة اذ يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

الأسس الحديثة لمهارة التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي في مستوى الأداء العالي لمصارعين.

وقد تم مؤخرا في الرياضة الاولمبية أن تخضع لتغييرات كبيرة. وهذا من ناحية صعود مستوى التنافس بين الرياضيين على الساحتين الأولمبية والدولية، التي نمت وزادة بنسبة كبيرة سواء فيما يتعلق التأهيل التدريبي (هل الرياضي مؤهل للتدريبات المستويات العالية) - وكذلك عملية التسويق الرياضي والتنمية المكثفة فيه ومع نمو نظم فعالة للغاية للرياضة في بلدان وخاصة الصين واليابان وفرنسا وأستراليا وغيرها من البلدان. ومع ثابت توسيع جدول المنافسات الرياضية، وكان هذا أساسا على حساب الجزء التجاري الرياضي، وهو عامل من جاذبية الخاصة لمختلف الرياضيين والاتحادات والمدربين وقد أعاققت بشكل كبير من عملية زيادة الأحمال التدريبية والتي أثرت في منهجية التدريب الرياضي للمسابقات الرئيسية والمهمة ومع وقوع خطر الإصابة والأمراض التدريبية.

هذه التغييرات في مجال الرياضة الأولمبية الحديثة تتطلب جهودا جادة لمزيد من التحسين في التدريب الرياضي. وأن أهم الاتجاهات الحديثة التي اتبعتها المدربون لتحسين نظام إعداد رياضي تتمثل في العوامل التالية:

- ارتفاع حاد في حجم أنشطة التدريب والمنافسة.
- التغلب على التخصص الرياضي في وقت مبكر وإدخال عامل السرعة العالية في إعداد الأطفال الرياضيين وكذلك الشباب الرياضي.
- المشاركة في إزالة عدد كبير من المسابقات خلال سنة حتى 4 سنوات لدورات ألعاب الأولمبية وفي الإعداد خلال سنة تدريبية.
- تطوير أساليب تهدف إلى تمديد فترة المنافسات وفي تمديد الأداء العالي في المراحل النهائية للتحضير الرياضي.
- زيادة حادة في حجم تدريبات الإعدادية من الإعداد العام والخاص لا سيما في الحجم الكلي للعمل للتدريب.

- تحليل منهجي من تأهيل القدرات الوظيفية، واستجابات عمليات التكيف مع التدريبات التنافسية والأحمال لغرض إخفاء الحقائق واحتياطات القدرات الوظيفية وسبل زيادة كفاءة إعداد، والوقاية من آليات انخفاض القدرات التكنيكية.

- نظام متوازن تماما بين التدريبات التنافسية والأحمال التدريبية، والراحة، والتغذية، ووسائل لإعادة التأهيل (وسائل الاسترجاع)، والتحفيز، والقدرة على التدريب وتعبئة احتياجات القدرات التكنيكية.

- توسيع مجموعة من وسائل غير تقليدية للإعداد.

في الآونة الأخيرة بدأت الرياضة الأولمبية تخضع لتغييرات كبيرة. من اذ التنافس على الساحتين الأولمبية والدولية والتي نمت كثيرا سواء فيما يتعلق الجانب الاحترافي أو جانب التسويق الرياضي ومع التنمية المكثفة للأنظمة الفعالة للرياضة في بعض الدول مثل الصين واليابان وفرنسا وأستراليا وبعض البلدان الأخرى. ومع وجود التوسع الثابت في جدول المنافسات الرياضية، لا سيما في حساب الجزء التجاري للرياضة، وهو عبارة عن عامل يكون ذو جاذبية خاصة للرياضيين والاتحادات الرياضية والمدربين، إن نظام المسابقات الرياضية الرئيسية أعاقت بشكل كبير من عملية التدريب الرياضي والمهام الاجتماعية الأخرى زادة من خطر الإصابة بالأمراض. ومن هذا الجانب هو عدم وجود أسباب جدية علمية، وحتى كذلك النظام السياسي أو السياسة المتبعة من طرف أنظمة هذه الدول حول عملية التدريب الرياضي، والتي تأسست على الحظر التام عمليا لجميع وسائل الدوائية والقادرة على حفز القدرة على العمل (التدريب) والتجديد والتكيف المردود الرياضي ومنع الإصابات والأمراض، وهذا لم يؤدي فقط في ظهور مشاكل خطيرة في النظم والقوانين ولكن كان هناك تعقيدا أيضا في عملية توفير الإمكانيات العلمية والطبية من عملية إعداد رياضي.

هذه وغيرها من التغييرات الهامة في مجال الرياضة الأولمبية الحديثة تتطلب جهودا جادة لمزيد من التحسين في عملية التدريب الرياضي. وهذا هو أكثر من العمل الفعلي، وذلك

لأنه هو العامل المنطلق به من ممارسة جميع الإعدادات الناجحة لدورة الألعاب الاولمبية، وأهم العوامل التي تقرر مسبقا النجاحات الفردية ونجاح فريق ما تتمثل في الطرق المتنوعة للتدريب على أساس الإنجازات العلمية الرياضية (الدراسات الرياضية المخبرية والمعملية). في تجربة متقدمة من العلوم الرياضية للعالم الرياضي، والبحث المستمر عن قرارات مبتكرة على التغيرات الحاصلة في العالم الرياضي. وفي هذا الصدد، يميز هذه الورقة في اتجاهات موجزة مهمة لتحسين نظام إعداد الرياضيين الذي يحتوي على احتياطات رئيسية لزيادة جودتها.

### - الاتجاه الأول:

من هنا لدينا عامل مهم مع الارتفاع الحاد في حجم أنشطة التدريب والمنافسة. وفي الوقت الحاضر، وقد تجاوزت قيمة المؤشرات الرئيسية من 2-4 مرات من بيانات التي كانت مطروحة عام 1960 م لتحديد هذا المتغير لعملية تدريب رياضي. وإن هذه المعطيات مقلقة خصوصا حجم الأنشطة التنافسية والتي حاليا في اتصال مع النمو الحاد في عدد المسابقات، ولا سيما منها المسابقات التجارية (المنافسات التسويق الرياضي من تسويق السلع الرياضية وحتى تسويق أسماء شركات رياضية رائدة على حساب الرياضيين). إن هذه الاتجاهات في زيادة حجم التدريب والمسابقات التنافسية لا تزال قوية على وجه الخصوص، وإن الخبراء من مختلف البلدان يرون في السنوات القريبة المقبلة انه سوف تكون هناك زيادة في حجم التدريب والذي يدرج على إعداد رياضي النخبة سوف يصل إلى 1500-1700 ساعة سنويا وفي مدة 340-360 يوم من التدريبات والمسابقات (الآن هذه الأرقام لا تتجاوز عادة في المقابل 1100-1400 ساعة و300-320 يوم). ومع ذلك أظهرت ممارسة إعداد الرياضيين والفرق في مختلف البلدان أن هذا الاتجاه تحسن في إعداد نظام العديد من الرياضات والأحداث والتي كانت منفصلة عمليا استنفدت قدرات هؤلاء الرياضيين. عدد كبير من الرياضيين والفرق الرياضية كلها زادت بشكل كبير من إصابة بظاهرة التدريب المفرط وكذلك منهج التدريبات المتبعة لم يتلق النتائج المتوقعة من

طرف المدربين والمخططين، ونتج عن ذلك إفراط وإنهاك العمليات الوظيفية للجسم الرياضي وانتهاج منهج تدريبي بارتفاع حاد في المهام التدريبية وأسفرت عن ذلك إصابات، واذ أن الأداء على مستوى النخبة انخفض بسبب ارتفاع استثنائي للأحمال البدنية والنفسية، واستنفاد طاقات جسم الرياضي.

وقد كان الإفراط في حجم التدريب في صراع مع غيره من مكونات الحمل التدريب التي تؤثر سلبا على كفاءة عملية إعداد رياضي خاص من الناحية البدنية والتكنيكية (فن الأداء).

#### - الاتجاه الثاني:

يتناول هذا الاتجاه في موضوع التغلب أو محاربة على الممارسة الخاطئة في عملية التخصص الرياضي من طرف الرياضيين و الزج بهم فيه في وقت مبكر و أن هذه الظاهرة متجذرة في كل التخصصات الرياضية ومع وجود أو تطبيق إعداد عالي من الناحية السرعة في ذلك في مختلف التخصصات الرياضة من فئة الأطفال والشباب ، أحيل إلى مظاهر النتائج الرياضية العالية على حساب منهجية الإعداد طويلة الأمد والموجهة إلى الاستفادة القصوى من طاقات الرياضي الناشئ إلى أقصى الحدود والمحتملة من طرفهم لغرض الحصول على أعلى النتائج الرياضية و حتى النتائج المثالية في الرياضيات الغير التخصص فيها وحتى التخصصات الرياضية والمسابقات التي تكون خارج حدود سن الرياضي الناشئ (كمثال إشراك الناشئ في منافسات الكبار وفي مختلف المسابقات التي تجرى للكبار كمثال إشراك ناشئ من صنف أشبال مع مقابلة أو منافسة رياضية الخاصة لصنف الأكابر).

#### - الاتجاه الثالث:

أن الانتقال من الدورات الاولمبية لمدة 4 سنوات يكون بالتالي تناقض في إعداد سنويا الذي هو يكون بشكل مكثف وقد ظهرت هذه الظاهرة في السنوات الأخيرة، مع تبين هدف نظام إعداد لدورة الألعاب الاولمبية وأن هذا النهج موجود في ممارسة العديد من الألعاب

الرياضية من اذ المشاركة في عدد كبير من المسابقات خلال سنة الواحدة (الأول من كل هذه المنافسات الرياضية هي المنافسات التجارية) التي تهدف للحصول على أعلى نتيجة ممكنة من طرف الرياضي. وبطبيعة الحال، هذه الممارسة تؤدي إلى انخفاض كبير في احتمال وصول الرياضي إلى ذروت مستواه قبل المنافسات الرئيسية من السنة التدريبية. وفي منافسات المستقلة (في المقام الأول في رياضة ألعاب المضمار والميدان)، توجد عوامل للجدولة المنافسات فيها واسعة من البطولات التجارية، في أواخر أعوام التسعينات وفي بداية القرن الحالي، فإن النسبة المئوية من إظهار النتائج لأفضل أقوى الرياضيين خلال بطولات العالم ودورات الألعاب الاولمبية بينت انخفاضا كبيرا (من 2-3 مرات) بالمقارنة مع سنوات السبعينات والثمانينات ودون أن تتجاوز 15-20%. وأنها تؤدي إلى الحد من هيبة وتميز وجاذبية هذه المسابقات الكبيرة (من تحقيق الأرقام القياسية والتنافس بين الرياضيين الذي يكون في قمته).

بطبيعة الحال فإن السؤال هنا ليس عن تتابع وتسلسل الكامل لها في جدولة المسابقات فقط ولكن التحضير الجيد الذي يكون للمنافسات الرئيسية. ومن الضروري البحث عن مخططات من هذا القبيل وتكون مبنية على الإعداد الجيد والتي أن تجعل من الممكن للمشاركة بنجاح في عدد كبير من خلال هذه المسابقات العديدة (ليس المشاركة من أجل المشاركة فقط بل لتحقيق النتائج والأرقام الجديدة) والتي تكون خلال 8 حتى 10 أشهر في السنة وفي نفس الوقت توفير القوانين والمبادئ الأساسية للمنهجية التدريب الرئيسية للمسابقات لهذا العام التدريبي. آخر الأبحاث والخبرة العملية المقنعة تثبت إمكانية الامتثال لهذا النهج التدريبي.

#### - الاتجاه الرابع:

ويرتكز الاتجاه الرابع على تطوير أساليب تدريبية تهدف إلى تمديد فترة الأداء الناجح للرياضي في المراحل النهائية لتكوين الرياضي (إمداد عمر نجاح الأداء المثالي للرياضي لبقائه في القمة قدر الإمكان).

إن حشد الإمكانيات التسويق الرياضي - الاحتراف في الرياضة الاولمبية-هي عبارة عن مصلحة لإطالة الرياضية الناجحة واستغلال القدر الممكن للقدرات والإمكانيات الوظيفية للجسم الرياضيين الكامنة داخلهم والتي عند تفجيرها تكون ذات أداء عظيم وناجح في العديد من الرياضات المختلفة والتي تكون ما هو أبعد من مدى السن المثالي لتحقيق أعلى النتائج الرياضية. هناك الكثير من الأمثلة عند الرياضيين أظهرت نتائج بارزة في سن 30-35، وحتى في 38-40 سنة ليس فقط في الرياضات الجماعية ولكن في ضوء رياضة ألعاب القوى والدراجات الهوائية وأنواع مختلفة من رياضات القتالية (ملاكمة، مصارعة الرومانية، الجودو....) وغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى.

حتى في منافسات السباحة، والتي تعتبر تاريخيا كرياضة يتميز فيها غالبا الشباب والناشئين وفي السنوات الماضية كان الحد السنوي بالنسبة للرياضيين المشاركين فيها كان محصور من 22-24 سنة، وهناك الكثير من الرياضيين ذو أعمار نوعا ما كبيرة والتي كانت ما بين 28-32 عاما والتي كانت تتنافس بنجاح مع منافسيه الصغار سنا. وقد ظهر هذا الاتجاه بقوة في الآونة الأخيرة وينبغي أن يدرس بجدية من اذ تحسن في إعداد نظام رياضي على المدى الطويل في مراحل النهائية.

#### - الاتجاه الخامس:

ويكرس هذا الاتجاه وفقا لنظام صارم للرياضي من اذ إعداد طويل الأجل للمتطلبات المحددة لهذه الرياضة المختارة أو التخصص الرياضي المتدرب فيه من طرف هذا الرياضي والتي يعبر عنها في الزيادة الحادة في الحجم التدريبية المضافة والتدريبات الخاصة في إجمالي حجم التدريب. وأن التحضير التدريبي العام يكتسب بوضوح ويعبر عن الطابع الأساسي للتدريبات وتصبح هذه التدريبات مترابطة بشكل وثيق من جانب كل من الأهداف والمحتويات التدريبية المسطرة من قبل مع الإعداد التكميلية (نصف الخاصة) والخاصة. إن تدريبات التحضير العام تكون غير محددة أي في معناه التدريبات التقليدية

وتتوقف هذه التدريبات على طريقة اللعب والتي تكون لها دورا هاما في تدريب رياضي النخبة وتستخدم بشكل رئيسي كوسيلة لبقية الأنشطة.

حتى في المراحل المبكرة من التحسن على المدى الطويل ومن الضروري الترابط الدقيق للوسائل وأساليب التدريب، وربط عمل الاتجاهات مختلفة مع متطلبات الأخرى المقررة للتخصص الضيق. ثبت بشكل مقنع أن كميات كبيرة من حجم التدريبات التحضيرية العامة والتي تطبق من جانب الرياضيين في مرحلة الطفولة والمراهقة والتي لا تلبي متطلبات مستقبلهم في التخصص الرياضي الذي يتجهون إليه من تصرفات الطبيعية (قناعاتهم) والتي تكون قادرة على قمع الرياضيين الشباب ومنعهم من تحقيق نتائج عالية.

#### - الاتجاه السادس:

إن اتجاه هذا الاتجاه هو الاهتمام بمشاغل الرياضيين إلى الحد الأقصى من اذ التصرفات الفردية وقدرات الخاصة لكل رياضي لاختيار التخصص الرياضي المرغوب فيه ، وبناء النظام التدريبي برمته من اذ التدريب على المدى الطويل ، وتحديد الهيكل المثالي للأنشطة التنافسية التي تتطلب التركيز على اختيار وتوجيه الرياضيين في جميع مراحل السنية للتحسينات العديدة ، على وضع الأفراد والفرق الرياضية في نماذج من أنشطة التأهب ( التحضيرية) والتنافسية ، وإعداد برامج تدريبية فردية ، و تكون ذات تركيبة فعالة بالنسبة للأفراد و الفرق الرياضية من اذ أشكال التدريب.

#### - الاتجاه السابع:

إن هذا الاتجاه يتعامل من توجيه نظام إعداد الرياضي في المراحل المبكرة لفترة طويلة الأجل. وينبغي تحسين تصميم هذا النظام التدريبي لخلق أسلوب التكنيكي أي فن الأداء والتكتيكي أي الخططي للرياضي، ومعه المؤشرات الوظيفية والتي تكون مقابلة ومواتية لبنية تدريبية مثالية للأنشطة التنافسية في رياضة متخصص فيها من طرف الرياضي. ينبغي أن تكون هناك نظرة في هيكل الأنشطة الرياضية التنافسية النخبوية ومع المكونات التي لم تجذب اهتمام المدرب ورياضي يمكن له في كثير من الأحيان الاهتمام من جانب

مدرب الفريق والاهتمام في المراحل الأولى من إعداد طويلة الأمد يمكن أن يتحقق غالباً. عندما نبني قاعدة وظيفية في مراحل الإعداد الأولية العامة والخاصة، فمن الضروري أن يسترشد بهذه المتغيرات التي يمكن أن تضمن النجاح على مستوى فرق النخبة فمن الصعب التعويض عن أخطاء ارتكبت عن غير قصد في مرحلة من تحقيق أقصى قدر من القدرات الفردية للرياضي.

#### - الاتجاه الثامن:

هذا الاتجاه في تخوفات من تحليلات منتظمة من التأهب الوظيفية بالنسبة للرياضي، واستجابات التكيف من جراء أحمال التدريبات والمنافسات من أجل الوصول إلى احتياطات الوظيفية الكامنة للرياضي وطرق التحضير لزيادة الكفاءة البدنية للرياضي ومنع الإرهاق الأنظمة الوظيفية للرياضي. وأن عدم فعالية أو عدم كفاية العمل في هذا الاتجاه يؤدي إلى العمل في الاتجاهات التي تكون فيها احتياطات للتحسين القدرات الغائبة، الأمر الذي يجعل من الإعداد المنجز ليس فقط أن تكون فعالة بل أن تكون عاملاً غير خطير على الرياضي من الإرهاق للأنظمة الوظيفية والإصابات الرياضية المختلفة.

#### - الاتجاه التاسع:

ويكرس هذا الاتجاه إلى التطلع إلى نظام متوازن تماماً ما بين أحمال التدريب والمنافسة و الراحة، والتغذية، و وسائل لإعادة التأهيل من الإصابات، و التحفيز، والقدرة على العمل وتعبئة الاحتياطات الوظيفية للرياضي، و في وقتنا الحالي يمكن أن نلاحظ أنه هناك الحماس المفرط من طرف الرياضي لأحمال التدريب والمنافسة، مع وجود وسائل التحفيز و فعالية هذه الوسائل، وفي الوقت نفسه هناك التقليل من أهمية قيمة العوامل المتبقية من، التغذية، و وسائل إعادة التأهيل، و من هنا يجب أن تكون هناك تغذية عقلانية و لا سيما في مجال التدريب من تغذية موافق لهذه التدريبات ليس فقط وفقاً لمواصفات للرياضة

المتخصص فيها و لكن لتوجهات الأحمال في كل المكونات الهيكلية لعملية التدريب، اذ يمكننا العثور على احتياطات كبيرة لزيادة كفاءتها.

وترتبط بعدم وجود احتياطات كبيرة في التحسينات القليلة عن طريق نظام دوائي من أجل التكيف لأحمال تدريبية فعالة وإعادة التأهيل للاستجابات لمنع الوقوع في التدريب المفرط والتعب وإرهاق أنظمة الوظيفية وظهور الإصابات الرياضية، وفي نفس الوقت ألا تتعارض مع المبادئ أخلاقيات الرياضة، وكذلك مع سياسة مكافحة المنشطات في اللجنة الاولمبية الدولية والاتحادات الرياضية. إن الأنشطة العلمية والعملية في هذا المجال أصبحت معقدة بشكل استثنائي في الآونة الأخيرة في اتصال مع واحدة من هذه ومن الجانب لا تفي بمتطلبات دائما ما يصل ذلك إلى تاريخ إعداد الرياضي ومن الطب الرياضي، وسياسة الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات.

#### - الاتجاه العاشر:

هذا الاتجاه يتم التركيز فيه على للنظام الاستعداد لمنافسات الرئيسية والظروف الجغرافية والمناخية للأماكن التي تجرأ فيها. وينبغي أن يؤخذ هذا الاتجاه دائما في الاعتبار بأن تجري المنافسات في ظروف مناخية مثل المناخ الحار أو البارد، وكذلك الارتفاعات، وكذلك في إطار تغيير المناطق الزمنية بأن تكون كبيرة وقد يكون له تأثير كبير على مستوى أداء رياضي. النظر في هذه العوامل في إعداد نظام التدريب يجعل من الممكن لتحديد آثارها السلبية والحصول على أعلى النتائج في المنافسات غير عادية في الظروف المناخية والجغرافية مماثلة للمنافسات.

#### - الاتجاه الحادي عشر:

التوسع في وسائل التدريب غير تقليدية من إعداد: إن تطبيق الميداني للتدريب بالنسبة للمعدات والأجهزة والأساليب المنهجية التدريبية تجعل من الممكن فتح تدبير احتياطي كامل للإمكانيات الوظيفية بالنسبة للرياضي، واستخدام آلات رياضية في التمارين واستغلالها الجيد لتحسين وتوفير مرافق ومرتبطة من الصفات الحركية المختلفة (على سبيل

المثال: (القوة والمرونة) وقدرات البدنية والتكنيك (فن الأداء) الذي يكون في تحسن ملحوظ.

والتدريب المرتفعات الذي يسمح بتكثيف عمليات التكيف مع عوامل التعب والتدريب، لزيادة كفاءة إعداد فوري قبل المنافسات الرئيسية.

### خطوات التخطيط المصارع الجيد

1-تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

2-تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.

3-تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.

4-تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة

5-تحديد انسب أنواع التنظيم.

6-تحديد الميزانيات اللازمة.