ستتم تزويد الأندية والمدربين ببنية مناسبة تنمويًا لتطوير المهارات عبر الفئات البدنية والتقنية والتكتيكية والعقلية ونمط الحياة. ٢ ستتم تنفيذ هيكل تنافسي وطني يوفر منافسات مجدولة بشكل مناسب وتحديات تدريجية على مدار مسيرة الرياضي. ٣ ستقدم استراتيجية تطوير الرياضي على المدى الطويل نجاحًا محسّنًا في الأداء الرياضي على الصعيدين الوطني والدولي. سيتم إنتاج رياضيين أكثر مهارة ولياقة، وسيستمرون في ممارسة الرياضة حتى سن تحقيق إمكانياتهم القصوىقاعدة العشر سنوات: أوضحت الأبحاث العلمية أنه يتطلب على الأقل 10 سنوات و10,000 ساعة تدريب لرياضي موهوب للوصول إلى المستويات النخبوية. يتم دعم هذا العامل بواسطة "المسار نحو التميز"، الذي يقدم رؤية شاملة حول تطوير الأولمبيين الأمريكيين الذين شاركوا بين عامي 1984 و1998.5 للإناث.الأساسيات الممتعة: يجب النظر إلى تطوير مجموعة شاملة من المهارات الحركية والرياضية ـ المعروفة أيضًا باسم الثقافة البدنية ـ كمتطلب ضروري لمراحل البداية في المشاركة الرياضية للأطفال الصغار. والضرب بأداة). من أجل تطوير الثقافة الحركية الأساسية، يُشجع على المشاركة في أكبر عدد ممكن من الرياضات. ويُشجع على إقامة شراكات مع مقدمي الرياضات الأخرى، أو برامج مبنية على الأساسيات داخل نادي السباحة، لتفعيل هذه المجموعة من المشاركين على مستوى الدخول. ومع ذلك، كل منهما يشير إلى أنشطة بيولوجية محددة. النمو يشير إلى التغيرات الملموسة خطوة بخطوة في الكم والتغييرات القابلة للقياس في حجم الجسم مثل الطول والوزن ونسبة الدهون. سواء كانت هيكلية أو وظيفية، في تقدم الجسم نحو النضوج مثل تحول الغضروف إلى عظم في الهيكل العظمي. يشير مصطلح التنمية إلى "التفاعل بين النمو والنضج فيما يتعلق بمرور الوقت. يتضمن مفهوم التنمية أيضًا الجوانب الاجتماعية والعاطفية والفكرية والحركية للطفل." يشير العمر التسلسلي إلى عدد السنوات والأيام المضت منذ الولادة. يمكن أن يختلف الأطفال من نفس العمر التسلسلي بعدة سنوات في مستوى نضوجهم البيولوجي. يشير العمر التنموي إلى درجة النضج البدني والعقلي والذهني والعاطفي. يمكن تحديد العمر التنموي النسبي عن طريق النضوج الهيكلي أو عمر العظم بعد ذلك يتم دمج النضوج العقلي والذهني والعاطفي. يتطلب التعرف على المبكرين والمتوسطين والمتأخرين في النضوج من أجل تصميم برامج تدريب ومنافسات مناسبة بالنسبة LTAD لتصميم التدريب LTAD للقابلية التدريبية المثلى والجاهزية. بداية فترة النمو وذروة النمو هما ذات أهمية كبيرة في تطبيقات والمنافسة. حاليًا، ومع ذلك، وبالتالي، العمر التسلسلي يعد مرشدًا ضعيفًا لفصل المراهقين للمنافسة. يشير عمر التدريب إلى العمر الذي يبدأ فيه الرياضيون المشاركة المخططة والمنتظمة في التدريب. ومع ذلك، بعد أن يمروا جميعًا بفترة نموهم، غالبًا ما يكون المتأخرون في النضوج هم الذين لديهم إمكانيات أكبر، شريطة أن يتعرضوا لنفس التدريب بنفس الجودة خلال المراحل الأولى. يجب على المدربين وأولياء الأمور الحفاظ على التركيز على العملية واكتساب المهارة للمتأخرين في النضوج، وتوفير الخلفية اللازمة للنجاح في مراحل متأخرة من مسارهم المهني.التخصص: يجب أن تُقدم مهارات السباحة في سن مبكرة جدًا، وتُنمى من خلال مرحلة الأساسيات الرئيسية لتعلم الحركة. يتمثل التوازن المهم في هذه المراحل الأولية في تطوير المهارة مقابل تطوير الأداء. لقد شهدت رياضتنا العديد من الأمثلة على الرياضيين الذين يخضعون لبرامج تدريب تستهدف البالغين في هذه المراحل الأولية، في الواقع، ربما يكون العامل الأكثر تحديدًا للنجاح في المستوى النخبوي هو مدى تأثير سمات اللياقة البدنية والنفسية والفنية لطفل متمرن بدنيًا بشكل كامل بوصوله إلى مرحلة المراهقة. ما لم يصل الرياضيون إلى الأداء النخبوي قبل المراهقة، فإن معظم الرياضيين النخبة في السباحة يكونون في منتصف العشرينات قبل بلوغ أقصى أدائهم. قبل هذه المرحلة، ينبغي التركيز الرئيسي أن يكون على تطوير واكتساب المهارات، وتعزيز وتعبير عن حب الرياضة.ذروة سرعة الطول: تشير استراتيجيات التنمية الرياضية على المدى الطويل المُشار إليها في هذه الوثائق وغيرها إلى عمر ذروة سرعة الطول كنقطة مرجعية رئيسية للجاهزية. يشير عمر ذروة سرعة الطول إلى العمر الذي يصل فيه معدل زيادة الطول إلى أقصاه. من أجل استخدام هذا القياس بفعالية، يتطلب ذلك رصدًا أنثروبولوجيًا منتظمًا. التردد الموصى به للقياس هو كل ثلاثة أشهر. من أجل رصد معدل التغيير بفعالية، من المهم جدًا أن يكون تردد القياس متسقًا، وأن يبدأ في سن مبكرة بما يكفي لتحديد التغييرات المهمة في ذروة سرعة الطول في مراحل ما قبل البلوغ. الفارق بينهما كبير. يشير التكيف إلى التغييرات في الجسم نتيجةً لمحفز يُحدث تغييرات وظيفية و/أو مورفولوجية في الكائن. ومع ذلك، تُحدد اتجاهات أو نماذج التكيف العامة بواسطة البحث الفيزيولوجي، وتُحدد إرشادات بوضوح لمختلف عمليات التكيف، مثل التكيف للقوة العضلية أو القوة القصوى. قابلية التدريب تشير إلى التكيف ويتكيفون وفقًا لذلك. تم SPECIFICالأسرع للمحفزات وإرث الجينات للرياضيين حيث يستجيبون بشكل فردي للمحفزات ال تعريف قابلية التدريب على أنها استجابة الأفراد الناشئين للمحفز التدريبي في مراحل مختلفة من النمو والنضوج. يُشير الفترة

Summarized by © lakhasly.com

الحرجة للتطوير إلى النقطة في تطوير قدرة معينة عندما يكون للتدريب تأثيرًا أمثل. هناك عوامل أخرى مثل الجاهزية والفترات الحرجة لقابلية التدريب خلال تطوير الرياضيين الصغار، حيث يجب توقيت المحفز لتحقيق التكيف الأمثل فيما يتعلق بالمهارات الحركية وقوة العضلات والهواء.التدريب والمنافسات والاستراحة في اعتبارها التنمية العقلية والإدراكية والعاطفية لكل رياضي.

بعيدًا عن التطوير البدني والتقني والتكتيكي ـ بما في ذلك مهارات اتخاذ القرارات ـ يجب تعزيز التنمية العقلية والإدراكية والعاطفية.الدورة الزمنية: ببساطة، كتقنية تخطيط، توفر الإطار الذي يمكن من خلاله تنظيم مجموعة معقدة من عمليات التدريب في جدول منطقي ومبني علميًا لتحقيق تحسينات أمثل في الأداء. يتم تقسيم مكونات التدريب إلى أسابيع وأيام وجلسات. تكون التسلسلات محددة حسب الأولويات والوقت المتاح لتحقيق التحسين المطلوب في التدريب والمنافسة. في سياق تطوير الرياضيين على المدى الطويل، تربط الدورة الزمنية المرحلة التي يتواجد فيها الرياضي بمتطلبات تلك المرحلة.تخطيط التقويم للمنافسة: يجب مراجعة التردد المثلى للمنافسة ومدى موسم المنافسة لجميع مراحل تطوير الرياضيين على المدى الطويل. يعتبر مستوى المنافسة المناسب حاسمًا للتطوير التقني والتكتيكي والعقلي في جميع المراحل. يجب على المدربين والرياضيين اختيار جداول منافسات فردية بناءً على احتياجات التطوير للرياضي. في بعض المراحل، في مراحل لاحقة، تصبح القدرة على المنافسة بشكل جيد هي التركيز. اعتبارات خطة المنافسة: يعتمد النظام الحالي للمنافسة على التقليد ونموذج 'البالغين' للمنافسة ويؤدي إلى سلوكيات الرياضيين وأولياء الأمور والمدربين. بعد استعراض كامل للهيكل التنافسي عبر جميع المستويات الولائية والوطنية، وباستشارة أصحاب المصلحة المعنيين، سيتم نشر وثيقة بنية التنافس الوطنية.لازم ولي الامر يبقي عنده ثقافه سباحه وتفهمه اللي في دماغك واسلوبك عشان لما تنجح يبقي فاهم انك نجحتفي مراجعة نظام الرياضة: وهناك فرص للأندية السباحية لتحسين ذلك من خلال شراكات مع برامج الجمباز والألعاب القوى.2. هناك تقصير في تصميم برامج التدريب الخاصة بكل جنس،3. برامج التدريب والتنافس للكبار تفرض على الرياضيين الصغار، مما يؤثر سلبًا على التوازن بين التنافس والتعلم ويتجاهل مبادئ تطوير الطفولة. ويجب أن توفر هذه المعايير ردود فعل تناسب احتياجاتهم وليس مجرد نتائج تنافس موجهة نحو البالغين.5. يتم فرض برامج التدريب والتنافس للكبار على الرياضيين الصغار،6. يغلب التركيز على الفوز بدلاً من التطوير الأمثل على الجدول التنافسي وتحضير الرياضي الناشئ، ويُشير النظام إلى الحاجة لسياسة تأهيل تعتمد على فعاليات السباحة المتعددة وتوجيه التقديرات بشكل متوازن. ويُشير النظام إلى ضرورة الحفاظ على التنافس بين الرياضيين من نفس العمر والجنس مع تقديم اهتمام محدود لمستويات الأداء الفردية.فهم النمو والتطور: ولكن معدل هذا النمو يختلف من فرد إلى آخر.2. قبل بدء فترة زيادة النمو،5 بوصة) سنويًا، ويكتسبون حوالي 2 كيلوغرام (5 رطل) سنويًا.5 سنة للإناث و14 سنة للذكور.3. يمكن أن يختلف رياضيون من نفس العمر الزمني بمقدار 5 سنوات حيوية،4. التوصية: يجب على الأهل والأندية والمدربين تثقيف الرياضيين حول اختلافات النمو. يجب أن يُنظر إلى أنماط كل رياضي عند تجميعهم في النادي وتصميم برنامج التدريب.6. التأخر في النضج قد يؤدي إلى فشل وإحباط للرياضيين، ويجب على الأهل والأندية والمدربين مساعدة الناضجين في الحفاظ على التوازن في تحقيق النجاح. يُفضل منافسة الناضجين في بعض الأحيان ضد رياضيين بنفس المهارات بغض النظر عن العمر.9. التوصية: يجب أخذ الاختلافات بين الجنسين في اعتبارنا أثناء تدريب الرياضيين المراهقين وتثقيفهم حول عملية التطور. من المهم أن يتمكن الرياضيون الصغار من التأقلم (جسديًا وعاطفيًا) مع تغييرات أجسادهم.1. من المهم أن يكون لدى السباحين والمدربين والأهل فهم للتطور البيولوجي/الفيزيولوجي للرياضي الصغير، ويجب استخدام هذه المعرفة للحصول على أقصى إمكانيات الطفل على المدى الطويل. وهي قدرة التحمل الهوائي، وقدرة التحمل غير الهوائي، وقوة وقدرة وتحمل العضلات. أي القدرة على استيعاب ونقل من 11–13 سنة للإناث و12–14 سنة للذكور.4. التوصية: يجب على V ● O2max واستخدام الأكسجين، ويظهر نموًا كبيرًا في المدربين تحسين التدريب الهوائي خلال هذه "الفترة الحساسة" (11–13 سنة للإناث / 12–14 سنة للذكور) لتحقيق أقصى تطوير للقدرة الهوائية للرياضي.5. التدريب الغير هوائي يتضمن أنشطة عالية الكثافة وقصيرة المدى، وقد تبين أن التدريب الغير هوائي على نطاق واسع للرياضيين قبل البلوغ لا يؤدي إلى تحسين طويل الأمد في التدريب الغير هوائي.6. التوصية: يجب على المدربين تطوير قدرة الرياضي على التحمل الهوائي أولاً،7. فيما يتعلق بقوة وقدرة وتحمل العضلات، ولكن التكيفات العصبية-عضلية قد تحدث. يحدث زيادة في حجم العضلات والقوة.9. يجب ضمان قدرة التحول من العمل العضلي على اليابسة إلى الأداء في الماء للحصول على أقصى سرعة سباحة. لذا يجب ضمان تنفيذ أو تعديل التدريب بالقوة لتحقيق هذا الهدف.تعتبر النوع الجنسي عاملًا مؤثرًا في تطوير الرياضيين وتبين الأبحاث أن هناك اختلافات ذات صلة بالنوع الجنسي يجب على المدربين وأولياء الأمور

Summarized by © lakhasly.com

مراعاتها. مما يسهم في تطوير العضلات وتقليل نسبة الدهون. الذي يزيد من تخزين الدهون. يُفضل توجيه برامج التدريب للفتيات خلال فترة البلوغ للحفاظ على بنية العضلات وتعديل التغيرات الفسيولوجية. يظهر أن هناك فترات حساسة تختلف بين الجنسين، حيث ينضج الفتيات فسيولوجياً بشكل أسرع من الأولاد. يتعلق توقيت فترة النمو السريع بزيادة الارتفاع، ويفضل زيادة التدريب التحميلي خلال هذه الفترة لتعزيز القدرات الاستفادة من هذه الفترة الحساسة. يجب أن يتم توجيه البرامج التدريبية بشكل ملائم لاحتياجات الجنسين وتفادي تشكيل صور نمطية غير صحيحة. الذي يعتبر مؤشرًا للضغط النفسي والفسيولوجي. في حين يظهر الذكور تغيرات طبيعية في هذه القيم. يشير هذا إلى ضرورة التفكير في اختلافات الضغط النفسي بين الجنسين وكذلك تأثير جنس المدرب على هذه القيم.من الناحية النفسية والاجتماعية، هناك اختلافات في التطور بين الذكور والإناث، حيث يتمثل ذلك في تقييم الكفاءة واتجاه الأهداف واحتياجات الانتماء الاجتماعي. يُشجع على تعزيز تصورات الكفاءة لدى الفتيات وتشجيع الذكور على التركيز على أهداف الأداء الشخصي. كما يُظهر أن الفتيات تميل إلى الانخراط في الرياضة لأسباب اجتماعية، لذا يجب تلبية احتياجات الانتماء الاجتماعي لديهن من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي في بيئة التدريب. يمكن أن تستمر فترة النمو السريع لمدة من 1.5 إلى 5 سنوات. السبب في أهمية معرفة وقت حدوث الذروة في معدل النمو؟ كل رياضي ينمو بمعدل مختلف، لذا يمكن أن يكون لدى المدرب رياضيين في مراحل مختلفة من التنمية. يجب على جميع المدربين مراقبة ذلك كجزء من برنامج مراقبة الرياضي الشامل. ويُفضل أخذ القياسات بعد يوم راحة للحصول على نتائج دقيقة. يتم قياس الطول الوقوف وطول الجلوس والباعثة في كل ثلاثة أشهر اعتبارًا من سن 6 سنوات. يُنصح أيضًا بتضمين قياسات طول الذراع لتحديد أي تغييرات قد تؤثر على تنفيذ الحركات التقنية. يُنتج جداول لعرض كل القياسات مع التغيير في الطول على المحور الرأسي والعمر على المحور الأفقي. يُستمر في مراقبة معدل النمو لمدة 24 إلى 36 شهرًا بعد الوصول إلى ذروة معدل النمو.توجد فترات معينة في تطوير الرياضي حيث يحدث أقصى استجابة للتدريب، وتأتي هذه الفترات نتيجة للتغيرات البيولوجية والعصبية التي تحدث في جسم الطفل، تأثير التدريب يعتمد أيضًا على عوامل أخرى مثل الاستعداد النفسي واكتساب المهارات بشكل سابق. تتناول المعلومات أدناه فترات التدريب المثلى لكل من مجالات التحضير البدني والأداء:1. **التحمل (القدرة على التحمل):** تحدث نافذة التدريب المثلى في بداية فترة النمو السريع. يُفضل تدريب السعة الهوائية قبل الوصول إلى هذه الفترة، ويمكن تقديم تدريجي للقوة الهوائية بعد تباطؤ معدل النمو.2. **القوة:** تكون نافذة التدريب المثلى للفتيات فور انتهاء من فترة النمو السريع أو عند بداية الحيض، بينما تكون للفتيان بين 12 و 18 شهرًا بعد الذروة في معدل النمو. أما للفتيات تكون بين 6 و 8 سنوات وبين 11 و 13 سنة. يُشجع على تعريض الأطفال الصغار لتمارين قصيرة المدى وتحركات الرشاقة خلال هذه الفترات.4. **المهارة:** تكون نافذة التدريب المثلى للمهارة منذ البداية في مرحلة البداية النشطة وحتى عمر 11 سنة للفتيات و12 سنة للفتيان.5. **المرونة:** تتوج نافذة التدريب المثلى للمرونة لكل من الجنسين بين 6 و 10 سنوات، مع اهتمام خاص بالمرونة أثناء فترة النمو السريع.يظهر تحسن الأداء عبر السنوات المتقدمة من المنافسة، مع تغير في العمر المتوسط لأفضل 8 و 16 سبّاحًا في بطولات العالم والألعاب الأولمبية منذ 1988، مما يبرز أهمية الصبر في نظام تطوير الرياضي الذي يتيح للسبّاحين الشبان فرصة المشاركة في الرياضة حتى سنوات متقدمة."بداية نشطة": تعلم الحركات الأساسية وربطها معًا في إطار لعب للأطفال في الفئة العمرية من 0 إلى 6 سنوات. تهدف إلى توفير بداية نشطة لحياة كل طفل وتزويده بمهارات السلامة المناسبة حول المياه. النشاط البدني ضروري لتطوير الطفل بشكل صحي، ومن بين فوائده الأخرى، يعزز النشاط البدني تطوير وظائف الدماغ والتنسيق والمهارات الاجتماعية والمهارات الحركية الكبيرة والعواطف والقيادة والخيال.يجب أن يكون النشاط البدني ممتعًا وجزءًا من حياة الطفل اليومية، وليس شيئًا إلزاميًا. اللعب النشط هو الطريقة التي يكون بها الأطفال الصغار نشطين بدنيًا. صفات برنامج فعّال لتعلم السباحة تشمل وجود مدربين مستعدين ومتحمسين، وتتبع التقدم من جلسة إلى أخرى ـ لا تبدأ من الصفر في كل جلسة! إضافة إلى تحدي مناسب لكل فرد ونسبة عالية من النشاط إلى الراحة خلال وقت الصف. النشاط البدني المنظم واللعب النشط أمران مهمان بشكل خاص لتطوير الأطفال بشكل صحي إذا كانوا يعانون من إعاقة، ونظرًا لأن هذه فترة تزدهر فيها الأطفال ويتجاوزون بسرعة مساعداتهم للحركة، يجب على المجتمعات العثور على وسائل فعّالة ـ مثل تبادل أو إيجار المعدات، على سبيل المثال ـ لضمان أن يتاح لجميع الأطفال الوصول إلى المعدات التي يحتاجونها لتكون نشطين بدنيًا. والوصول إلى برنامج فعّال لتعلم السباحة في هذه المرحلة ضرورة.ـ توفير تعليم السباحة لكل طفل لتعزيز السلامة حول الماء وكنشاط حركي فعّال.ـ توفير نشاط بدني منظم لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا للأطفال الصغار ومدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا لمرحلة ما قبل المدرسة.ـ توفير نشاط بدني غير

Summarized by © lakhasly.com

منظم ـ لعب نشط ـ لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا، وحتى عدة ساعات يوميًا للأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة. الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة لا يجب أن يكونوا جالسين لمدة تزيد عن 60 دقيقة في كل مرة باستثناء أثناء النوم.ـ توفير نشاط بدني يوميًا بغض النظر عن الطقس.ـ البداية من الطفولة، وتوفير فرص للرضع والأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة للمشاركة في نشاط بدني يومي يعزز اللياقة ومهارات الحركة.ـ التأكد من أن الأطفال يكتسبون مهارات الحركة التي تبني نحو حركات أكثر تعقيدًا.ـ تشجيع على تطوير مهارات الحركة الأساسية مثل الجري والقفز واللف والدوران والركل والرمي والالتقاط.ـ تضمن ألعابًا للأطفال الصغار غير التنافسية وتركز على المشاركة.ـ التأكد من أن الأنشطة تكون محايدة من الناحية الجنسية وشاملة بحيث يتم تقدير الحياة النشطة بشكل متساوٍ باعتبارها تعتمد على تجارب النشاط والبيئة لكل طفل.ـ بالنسبة للأطفال ذوي الإعاقة، يعد الوصول إلى معدات مكيفة مناسبة للعمر والإعاقة مساهمة مهمة للنجاح والتشجيع لجميع الأطفال.المرحلة الأساسية للثقافة البدنية ومقدمة الرياضة تتمثل في توفير تجارب ممتعة وتحديات متقدمة للأطفال في الفئات العمرية التالية:ـ الإناث: من 5 إلى 8 سنوات ـ الذكور: من 6 إلى 9 سنواتتعتبر هذه المرحلة مهمة لتطوير المهارات الحركية الأساسية مثل الرشاقة والتوازن والتنسيق، بالإضافة إلى تعلم مهارات الجري والرمي والقفز واللقط. كما تشمل تعلم مهارات السباحة والسلامة في الماء، وتنمية القوة باستخدام وزن الجسم.يجب زيادة كمية النشاط البدني، بما في ذلك الأنشطة غير السباحة، تدريجياً بحسب العمر، مع:ـ 1–3 جلسات في الأسبوع تتزايد إلى 4–6 جلساتـ جلسات تستمر لمدة 30–60 دقيقةبالنسبة للمسابقات، بل يمكن المشاركة في فعاليات تنافسية تعريفية تقام في النوادي مع تقديم القواعد والأخلاقيات وخطة اللعب العادلة.المواقع المناسبة للمشاركة تشمل مقدمي تعليم السباحة وبرامج الجمباز والألعاب القوى، بالإضافة إلى النوادي التابعة لسباحة كندا التي تقدم برنامجًا متوازنًا للمراحل الأساسية، ونوادي الرياضة الأساسية الممتعة، والمدارس.الأنشطة في هذه المرحلة يجب أن تتضمن:ـ **النشاط البدني:** ـ تعزيز التنمية البدنية الشاملة والقدرة على الحركة داخل وخارج المسبح. ـ داخل وخارج المسبح. ـ (ABC’S) تضمين مهارات الجري والقفز ورمي الكرة. ـ تعزيز الرشاقة والتوازن والتنسيق والسرعة تطوير السرعة على فترات قصيرة والتحمل من خلال ألعاب ممتعة داخل وخارج المسبح. ـ تطوير السرعة الخطية والجانبية والاتجاهات المتعددة داخل وخارج المسبح.ـ **المهارات الفنية:** ـ تعليم مهارات السباحة الأساسية ـ جميع السباحة والمناورات وبدايات السباق. ـ تعليم مهارات أساسية لرياضات مختلفة ـ رياضات مائية ورياضات غير مائية. ـ إدخال قواعد بسيطة وأخلاقيات الرياضة. ـ تقديم فرص تنافسية بسيطة وفهم للمنافسة.ـ **العقلانية:** ـ تعزيز النفسية الإيجابية تجاه الرياضة. ـ إدخال مفهوم الثقة بالنفس. ـ إدخال مهارات التركيز. ـ تشجيع التعزيز الإيجابي من قبل المدربين والوالدين. ـ تعزيز المشاركة في رياضات متعددة. ـ تعزيز وتعليم مفاهيم السلامة. ـ يجب أن يكون مبنيًا على المتعة والتسلية. ـ تعزيز اللعب النظيف. ـ تعزيز النهج الإيجابي تجاه النشاط والمشاركة. ـ تعزيز فريق العمل ومهارات التفاعل الشخصي.تدريب مهارات التطوير الرياضي المتعددة يشمل تجارب ممتعة وتحديات تدريجية للإناث في الفئة العمرية 8 إلى 11 سنة والذكور في الفئة العمرية 9 إلى 12 سنة. يتم تحديد جاهزية التقدم بناءً على كفاءة المهارة والزيادة المقاسة في النمو الهرموني الذروي. هذه المرحلة مهمة لتطوير مستمر وعرض مستمر لمهارات الحركة وجميع مهارات السباحة. يتم التركيز على التدريب الفني والبدني بواسطة مدربين خبراء. يشمل التدريب تكرار المهارات نحو التمكن قبل فترة النمو الهرموني، مع مراقبة التدريب على المرونة يومياً. يتضمن النشاط البدني العام 4–6 جلسات أسبوعياً، وجلسات مدتها 60–90 دقيقة. يتضمن السباحة في البركة ما بين 4–7 ساعات أسبوعياً، بحجم يتراوح بين 8–14 كم. يُشجع على مشاركة الطلاب في 2–3 أنشطة رياضية أخرى خلال العام. يركز التنافس على التطوير الشامل للمهارات وتطوير القدرة الهوائية، مع جدول تنافسي يشمل 3 مسابقات أقل من مستوى الرياضي و 2 على مستوى الرياضي. يوصى بدورات 1–2 في الموسم، والأماكن الموصى بها تشمل أندية السباحة على مدار السنة مع برمجة رياضية متعددة، وأندية السباحة الموسمية مع 2–3 مواسم رياضية أخرى، ورياضة المدرسة.الأنشطة في هذه المرحلة يجب أن تتضمن:**الجانب البدني:**ـ الاستمرار في تطوير الرشاقة والتوازن والتنسيق والسرعة في وخارج حمام السباحة.ـ تطوير السرعة والقدرة على المضي قدمًا من خلال ألعاب ممتعة داخل وخارج حمام السباحة.ـ تشمل التمارين البدنية استخدام كرة الطب والكرة السويسرية وتمارين الجسم الخاصة بالقوة، بالإضافة إلى تمارين القفز والتحليق.ـ إدخال تمارين المرونة الأساسية.ـ إدخال مفاهيم التسخين والتمدد.**الجانب التقني:**ـ وضع تأكيد قوي على تطوير المهارات.ـ تطوير المهارات السباحية تدريجيًا ـ السباحة، التحولات، الانطلاقات، المهارات تحت الماء. ساعات الوقت، إلخ.**الجانب التكتيكي:**ـ تشمل

Summarized by © lakhasly.com

مسابقات السباحة المعدلة ـ لقياس إتقان المهارات الهوائية، والسرعة لفترات قصيرة.ـ تقديم مبادئ السباق الأساسية ـ استراتيجيات التوزيع، أهداف التقسيم.ـ إدخال مفهوم التحضير العقلي.ـ تعزيز فهم دور التمرين نحو تحقيق الأهداف.ـ تشجيع التعزيز الإيجابي للجهد والإنجاز.ـ توفير معرفة حول التغييرات التي ستحدث مع بلوغ.ـ تعزيز فهم العلاقة بين الجهد والنتيجة.**ـ **الفئة العمرية:** ـ إناث: 11 إلى 14 سنة ـ ذكور: 12 إلى 15 سنة ـ تحدد بقياس استقرار النمو الهرموني واستيعاب المهارات الرياضية. ـ تطوير واستيعاب مستمر لمهارات الرياضة. ـ الحفاظ على وتوطيد المهارات والسرعة والمرونة. ـ تعلم المهارات العقلية المطلوبة للتعامل مع التنافس. ـ متابعة تدريب المرونة.ـ **كمية النشاط البدني (شدة التقدم حسب العمر):** ـ 6–12 جلسة في الأسبوع. ـ جلسات مدتها 60–120 دقيقة.ـ **وقت السباحة (ساعات):** ـ 12–24 ساعة في الأسبوع. ـ حجم البركة: 24–30 كم/أسبوع، يتجه إلى 40–50 كم/أسبوع.ـ **المشاركة في أنشطة رياضية أخرى خلال العام:** ـ 1–2 نشاط رياضي إضافي.ـ **تركيز على السعة الهوائية بشكل كبير من بداية فترة النمو الهرموني حتى ذروتها.**ـ **تكثيف السرعة بعد ذروة النمو الهرموني.**ـ **أهداف التنافس:** ـ 3 مسابقات أقل من مستوى الرياضي ـ 2 في مستوى الرياضي ـ 1 فوق مستوى الرياضي. ـ تركيز المكافآت التنافسية على استمرار التطوير عبر مسافات وأنماط متنوعة. ـ تطوير وسائل تنافس فردية مخصصة مثل التسخين والتبريد. ـ مقدمة لتكتيكات السباق المتعددة.ـ **الأماكن:** ـ أندية السباحة على مدار السنة. ـ أندية السباحة الموسمية مع نشاطين رياضيين إضافيين 1–2. ـ الرياضة المدرسية.**الأنشطة في هذه المرحلة يجب أن تتضمن:** ـ التأكيد على التكيف البدني العام والمتوازن.ـ إعطاء الأولوية للتدريب الهوائي بعد بداية ذروة النمو ومع بداية الدورة الشهرية.ـ بدء التدريب على القوة للذكور بعد PHV بدء التدريب على القوة للإناث بعد ـ.(PHV) الهرموني التركيز على استقرار الكتف، المرفق،**الجانب التقني:** ـ تضمين نهج فردي للتعامل مع نقاط القوة ـ.PHV 12–18 شهرًا من والضعف.**الجانب التكتيكي:** ـ تعليم ومراقبة تكتيكات السباق الفردية المختلفة.**الجانب العقلي:** ـ إدخال مهارات التصور (ممارسة وتحسين التقنية والثقة بالنفس).ـ إدخال مهارات الاسترخاء (التنفس العميق).ـ تعليم الصبر وضبط النفس.ـ متابعة تشجيع التعزيز الإيجابي.**نمط الحياة:** ـ إدخال مهارات إدارة الوقت.ـ إدخال فهم الرياضي للتخطيط والترتيب الزمني.ـ تشجيع استخدام تقنيات الراحة والتعافي.ـ متابعة تشجيع مهارات العمل الجماعي والتفاعل الشخصي.ـ تشجيع التواصل الإيجابي.ـ بناء الوعي بذروة النمو الهرموني وفترات التدريب الأمثل.**التدريب للتنافس: تطوير الأداء التنافسي وبناء الثقة بالنفس.**ـ **الفئة العمرية:** ـ إناث: 14 إلى 16 سنة. ـ ذكور: 15 إلى 18 سنة.ـ **جاهزية التقدم:** ـ تحدد بالأداء واستيعاب المهارات. ـ تطوير مهارات بدنية، تقنية، وتكتيكية متقدمة. ـ تطوير الاستقلالية، الاستقلالية، والمسؤولية الفردية. ـ وعي وتطوير مهارات نمط الحياة. ـ تطوير القوة بشكل فردي بناءً على تقييم بعد ذروة النمو الهرموني. ـ إدارة حالة الأداء التنافسي.ـ **كمية النشاط البدني (شدة التقدم حسب العمر):** ـ 8–12 جلسة في الأسبوع. ـ جلسات مدتها 90–120 دقيقة.ـ **وقت السباحة (ساعات):** ـ 16–24 ساعة في الأسبوع. ـ حجم البركة: 40–50+ كم/أسبوع.ـ **التخصص في رياضة الأداء المختارة – توازن بين أنشطة التدريب وخارجه.** ـ تركيز تدريب فردي بناءً على التخصص وتركيز الترتيب.ـ **أهداف التنافس:** ـ 3 مسابقات أقل من مستوى الرياضي ـ 2 في مستوى الرياضي ـ 1 فوق مستوى الرياضي. ـ 1–2 دورات في الموسم. ـ نمذجة تنافسية لأهداف الأداء الذروة. ـ تطوير وتنفيذ وسائل التنافس الفردية بشكل كامل، ـ أندية السباحة في الجامعات.**الجانب البدني:**ـ المشاركة في تدريبات بدنية مكثفة تتناسب مع الفعاليات وتكون فردية.ـ مواصلة تطوير استقرار الكتف، المرفق، النواة، والكاحل.ـ التركيز على التحضير الأمثل: التخفيض والذروة.**الجانب التقني:**ـ الطلب على مستوى عالٍ من الاحتراف في جميع مهارات السباحة.ـ الحاجة إلى مهارات تقنية خاصة بالرياضة ومهارات سباقية تحت ظروف تنافسية وبشدة.ـ الحاجة إلى الاستمرارية والسيطرة في مجموعة من البيئات.ـ المشاركة في تدريبات محاكاة للتنافس.**الجانب التكتيكي:**ـ التركيز على التحضير التكتيكي المحدد للفعاليات والمسافات.ـ تضمين مبادئ استراتيجيات تكتيكية هجومية ودفاعية.ـ تطوير قدرة الرياضي على مراقبة والتكيف مع الخصوم.ـ تنقيح التركيز والتحكم في الأفكار ـ الحديث الذاتي/إشارات لفظية (التعامل مع الانشغال والأفكار السلبية).ـ توحيد الروتينات الأدائية والتحضير قبل المنافسة.ـ تنقيح مهارات التصوير الذهني (التنافس، مواقف/مشاكل مختلفة، ممارسة الاستراتيجيات).ـ تطوير مهارات التحكم في القلق والاسترخاء (استرخاء التشنج التدريجي، التنويم المغناطيسي).**نمط الحياة:**ـ السماح بتفريد الدعم الإضافي.ـ تضمين مراقبة الذات المنقحة.ـ تنقيح استراتيجيات الوقاية من الإصابات والراحة واسترجاع الطاقة.ـ تعزيز التطوير الشخصي المستمر.ـ التركيز على دمج

Summarized by © lakhasly.com

الرياضة والمهنة وأهداف الحياة.ـ التعامل مع قضايا الاقتصاد والاستقلال.**التنافس للفوز: الأداء الذروي في اليوم وبرنامج محسن نحو الأداء الذروي في لحظات محددة.**ـ **الفئة العمرية:** ـ إناث: 16+ ـ ذكور: 18+ـ **المسار الوظيفي عالي الأداء على هذا المستوى حتى التقاعد:** ـ هذه المرحلة مهمة للتخطيط المحسن القائم على جدول تنافسي طويل الأجل وخطة تدريب سنوية. ـ مهارات بدنية، تقنية، وتكتيكية متقدمة. ـ القدرة على المنافسة على مستويات عالية باستمرار في بيئات متنوعة. ـ تولي دور القيادة في إعدادات المجموعة. ـ فواصل قصيرة منتظمة ضمن خطط التنافس والتدريب. ـ برمجة ذاتية الاتجاه مع دعم التدريب. ـ تنقيح أسلوب الحياة ـ التخطيط لمرحلة ما بعد مسيرة الأداء العالي. ـ حجم البركة: 40–50+ كم/أسبوع تبعًا للتخصص.ـ **التخصص في رياضة الأداء المختارة – توازن بين أنشطة التدريب وخارجه. ـ تركيز تدريب فردي بناءً على التخصص وتركيز الترتيب.ـ **التنافس:** ـ جداول تنافس متقدمة تركز على التنوع. ـ وسائل تنافسية متقدمة وفردية مثل التسخين والتبريد والتغذية والقدرات الفرعية.ـ **الأماكن:** ـ أندية السباحة على مدار السنة. ـ أندية السباحة في الجامعات.**الأنشطة في هذه المرحلة يجب أن تتضمن:****الجانب البدني:**ـ التركيز على الحفاظ وربما تحسين القدرات البدنية بغية تعظيم الأداء.ـ تشجيع استقرار الكتف، المرفق، النواة، والكاحل.ـ التركيز على نهج فردي بالكامل.ـ توفير فواصل وقائية متكررة.**الجانب التقني:**ـ ضمان تحسين المهارات الخاصة بالرياضة.

Summarized by © lakhasly.com