

خطة التدريب السنوية للمنتخبات الوطنية للموسم الرياضى

**** ينقسم برنامج اعداد المنتخبات الوطنية الى قسمين بالموسم الرياضى :-**

- اعداد دولى

- اعداد محلى

اولاً : الأعداد المحلى :-

- بدنى (عام – خاص)
- فنى (خطى - مهارى)
(تدريب يومى – تجمعات اسبوعية – بطولات محلى – معسكرات محلى)

1- تدريب يومى

- التدريب ستة ايام بالاسبوع :
- تدريب المنتخبات الوطنية بأشراف مدربي المنتخبات
- مواعيد تدريب المنتخب 3 أيام ابوظبى / 3 أيام دبی .
- زمن الوحدة التدريبية من (3,00 : 3,30) ساعة .
- التدريبات خلال فترة العطلات الموسمية والرسمية وحدتين تدريبتين صباحاً / مساءً كل وحدة تدريبية من (2.30 ساعة) .

*** الجدول التدريبى للفرق:**

اليوم	الفترة الصباحية	الفترة المسائية
السبت	صالة بنى ياس - ابو ظبى - تجمع الفرق	5.30 م : 8.30 م
الاحد	----	صالة احمد بن راشد- المحصنة - دبی
الاثنين	----	صالة بنى ياس - ابو ظبى
الثلاثاء	----	صالة احمد بن راشد- المحصنة - دبی
الاربعاء	----	صالة بنى ياس - ابو ظبى
الخميس	----	صالة احمد بن راشد- المحصنة - دبی
الجمعة	- راحة اللاعبين واللاعبات . - المشاركة بالبطولات المدرجة بالاجندة المحلية .	

1- التجمعات الاسبوعية

يتم تجميع لاعبي الفريق الوطنى لجميع المراحل السنوية والاسلحة الثلاثة يوم السبت من كل اسبوع فى (صالة تدريب بنى ياس - ابو ظبى / صالة تدريب المحصنة - دبی) بالتبادل .

2-البطولات المحلية

A- تنقسم المراحل العمرية المعتمدة الى عدد (5) مراحل هي :-

13 سنة - 15 سنة - 17 سنة - 20 سنة - عمومي

كما يضاف عدد (1) مرحلة عمرية تحت 11 سنة خاصة لمشروع الاولمبياد المدرسي برعاية كل من :- (اللجنة الاولمبية / وزارة التربية والتعليم) وتحت اشراف الاتحاد .

B- عدد (11) بطولة محلي بالموسم الرياضي

تبدأ من اكتوبر الى مايو من كل عام بمعدل (3) بطولة لكل مرحلة عمرية كحد ادنى عدا مرحلة العمومي التي يخصص لها (4) بطولة محلية وعدد (1) بطولة فرق في الموسم الرياضي .

1- المعسكرات الداخلية

* عدد (2) معسكر داخلي للفريق الوطني لجميع المراحل العمرية والاسلحة الثلاثة خلال الموسم الرياضي الواحد .

- المعسكر الاول : بداية الموسم الرياضي خلال شهر اغسطس .

- المعسكر الثاني : بداية شهر يناير وقبل بداية الفصل الدراسي الثاني .

ثانياً : الأعداد الدولي :- عدد (16) بطولة بالموسم الرياضي

(بطولات دولية للاتحاد الدولي FIE - معسكرات دولية خارجية)

- الاجنحة الدولية للموسم الرياضي الدولي تبدأ بشهر اكتوبر وتنتهي ببطولة العالم عمومي في شهر يوليو من العام ،

البطولات الدولية و بطولات العالم والجائزة الكبرى والمؤهلة للاولمبياد :

✓ بطولة العالم للشبال والناشئين تحت سـ17 ، 20نة فردي/ فرق

✓ البطولة الاسيوية للشبال والناشئين سـ17 ، 20نة فردي/ فرق

1- البطولة التنشيطية كأس العالم والستلايت عدد (3) بطولة بالموسم لكل سلاح :
(الايبية - الفلورية - السابر) .

2- البطولات التنشيطية العربية للشبال والناشئين سـ17 ، 20نة .

3- البطولة الخليجية ضمن البطولات التنشيطية الدولية .

2- معسكرات خارجية

* عدد (2) معسكر خارجى للفريق الوطنى للاشبال والناشئين للاسلحة المختلفة خلال الموسم الرياضى الواحد .

- المعسكر الاول : بداية الموسم الرياضى خلال شهر اغسطس .

- المعسكر الثانى : بداية شهر يناير وقبل بداية الفصل الدراسى الثانى .

ثالثا : الهدف من تنفيذ الخطة والبرنامج خلال المشاركات فى البطولات التالية :

البطولة الخليجية المجمععة - البطولة العربية للاشبال والناشئين - البطولة الاسيوية اشبال وناشئين

بطولة العالم للاشبال - الناشئين - دورة الالعاب الاسيوية - السنغال (داكار) - الدورة الاولمبية

للشباب 2022 . والدورة الاولمبية 2024 فرنسا (باريس) .

** بتنفيذ هذه الخطة نستطيع تحقيق الاهداف والصعود بالمستوى العام للمبارزة فى دولة

الامارات العربية وتحقيق نتائج افضل دولياً وعالمياً