

الفصل الأول

١٠/١ الإطّار العام للبحوث

١/١ مقدمة البحوث.

٢/١ مشكلة البحوث.

٣/١ أهداف البحوث.

٤/١ فروض البحوث.

٥/١ مصطلحات البحوث.

١/١ مقدمة البحث :

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية والدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه ، كما أصبح أحد الاهتمامات التي تتطلب توفير كافة الدول للميزات المطلوبة إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى .

ولما كانت رياضة الملاكمة من الرياضات المندرجة في برنامج الدورات الأولمبية لتتنافس الدول المشاركة فيها على ثمان وأربعين ميدالية وهو عدد كبير بمقارنتها برياضات أخرى فإن كثيراً من الدول يعمد إلى توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لرياضة الملاكمة لتحقيق أكبر عدد من هذه الميداليات ، ويعتبر تطويع مجالات التربية البدنية والرياضية للتطور العلمي أمراً بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العالمية في مجالات الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الملاكمة بصفة خاصة . (١٨ : ١٢٠)

والملاكمة كنوع من أنواع النشاط الرياضي الذي يقبل على ممارسته الكثير من الأفراد تعتبر من الوسائل التربوية الهامة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح الذي يقوم بدوره في خدمة المجتمع والملاكمة ليست رياضة قتال كما يعتقد البعض ولكنها رياضة تعتمد على خطط مدروسة وحركات منظمة ونشاط حركي وفكري مستمر يعمل على تنمية الفرد من الناحية البدنية والثقافية والاجتماعية هذا بعد أن أدخل الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة مما يؤدي إلى رفع كفاءة الفرد والمساهمة في التقدم الحضاري للمجتمع . (٤٥ : ٢)

والملاكمة كنشاط رياضي يواجه فيه الفرد بمفرده فرداً آخر ، ويحاول كلاهما تسديد أكبر عدد من اللكمات وأيضاً الدفاع عن أكبر عدد من اللكمات الموجهة له لتحقيق الفوز بالمباراة طبقاً لقانون الملاكمة . (١٨ : ١٢٠)

ولذلك تعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة النزالية التي يتحمل فيها الملاكم بمفرده المواقف التنافسية حيث أنه يتنافس مع منافسه في مساحة محدودة وهي حلقة الملاكمة المربعة التي يتحدد طول ضلعها من ٤٩٠ سم وحتى ٦١٠ سم وهو الذي يختار من نماذج المهارات الهجومية والخطط التنافسية التي أتقنها خلال التدريب بما يتلاءم مع الموقف الذي يتحقق على الحلقة ويتوقف أيضاً ذلك على عنصر الزمن من بدء اللكمة الهجومية من منافسه وحتى قيامه بالدفاع ثم اختيار اللكمات الهجومية المناسبة للقيام بالهجوم المضاد لها . (١٦ : ١٣٩)

٢/١ مشكلة البحث :

يبني الإعداد الخططي على الإعداد المهاري الذي بدوره يعتمد على اللياقة البدنية للاعب إذ أن خطط اللعب تعتبر اختباراً لمهارة اللاعب ولياقته البدنية في موقف معين ويرى الباحث أن عملية تعلم وإتقان الخطط قد تكون لها المرتبة الأولى من الأهمية حتى يكون الأداء الخططي على درجة عالية من الفاعلية ، لذا يجب أن يكون لدى اللاعب حسن التصرف في اختيار التوقيت وإصابة الهدف والذي يفضل معه استخدام المهارة التي يؤديها عن غيرها من المهارات حتى يحصل على أفضل النتائج ، ولذا فإن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما يختلف التعلم الخططي عن التعلم الحركي في أن تعلم المهارات الحركية في مراحلها النهائية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد للمهارات الحركية وتثبيتها نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً في كل وقت إتقان العمليات الفكرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات أو المباريات ، وعلى ذلك نجد أنه يجب أن يزيد إتقان الفرد للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة حتى يتميز أدائه للمهارات الحركية بالآلية الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر حتى يستطيع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة . (٤٨ : ٢٨٠)

لذا فإن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية جديدة بل يتطلب قدرة اللاعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة كسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها والتي تسمح بسرعة تصور الموقف كي يضمن سرعة استجابته الصحيحة ، ويلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في حسن التصرف أثناء المباراة وخاصة كلما أشد التنافس حيث تؤثر قدرة اللاعب الذهنية على كيفية وتوقيت استخدامه لمهاراته الأساسية واستخدام خبراته الخططية في التوقيت المناسب. (٤٨ : ٢٨١)

كما أن رياضة الملاكمة كانت واحدة من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع والمفاجئ والمتنوع خلال جولات المباراة ما بين مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد من مسافات اللكم المختلفة (الطويلة ، المتوسطة ، القصيرة) مما يتطلب من الملامك سرعة إتخاذ القرار الصحيح طبقاً لموقفه على الحلقة في كل لحظة من لحظات المباراة وحسن التصرف

في جميع مواقف المباراة ، واختيار أنسب الحلول البديلة للتصرف في الموقف اللعبي سواء كان ذلك في منتصف الحلقة او في احد الأركان للحصول على أفضل النتائج . (٢٧ : ٤)

ويعقب عملية التفكير والملاحظة قدرة اللاعب على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار المناسب فيما يجب أن يؤديه في عمله تجاه الموقف الذي يمر به خلال اللعب سواء في التدريب أو المباريات ، وكلما كان اللاعب متمكناً من التفكير السريع مستتجاً لما يجب عمله ومنفذاً للتحرك المطلوب في الوقت المناسب ، كان لذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة ومن خلال تكرار الأداء للمواقف التي تشابه مواقف اللعب في المباراة أثناء التدريب مع التركيز على سرعة التصرف السليم . (٤٨ : ٢٨٢)

ونظراً لتعدد المواقف واختلافها أثناء المباراة فإن ذلك يتطلب من اللاعب قدرة على تركيز الانتباه حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق لنوعية الموقف الذي يمر به أثناء اللعب بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية السابقة بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والمناسبة للموقف . (٤٨ : ٢٨٢)

وترتكز الملاكمة الحديثة في الوقت الحالي على ثلاثة أنواع أساسية لمسافات اللكم أثناء المباراة وهذه الأنواع هي اللكم من المسافات الطويلة والمتوسطة والقريبة ولتحقيق الفوز في المباراة يجب على الملاكم امتلاك وإتقان القدرة على اللكم من مختلف هذه المسافات ، ومن تحليل المباريات الدولية والعالمية والأولمبية في السنوات العشر الماضية اتضح أن الملاكمين ذوي المستوى الرفيع في تحقيق المراكز الأولى لهذه البطولة يمتلكون القدرة العالية في اللكم من المسافات المختلفة سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جداً من جانب الملاكمين . (٤٢ : ٢١١)

ويشير سامي محب (٢٠٠٦م) إلى أهمية التفكير الخططي وضرورة توظيف هذا التفكير في شكل سلوك حركي في كل موقف من مواقف اللكم والقدرة على إتخاذ القرار السليم في التوقيت السليم وإدراك العلاقات بين المواقف المختلفة والمتنوعة بسرعة واختيار أنسب الحلول البديلة في صورة سلوك هجومي أو دفاعي أو هجوم مضاد بناءً على تحليل تلك المواقف وكيفية الاستفادة منها واختيار أماكن مناسبة لتسييد أكبر عدد من اللكمات في المكان والوقت المناسب . (٢٧ : ٤)

وتعتمد إستراتيجية الحلقة أساساً على احتفاظ اللاعب بوقفة الاستعداد في وضعها الصحيح طوال المباراة مع الاحتفاظ بتوازنه أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد وذلك عن طريق

تقدير اللاعب لقوة لكامته تقديراً سليماً واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لأدائها حتى لا تطيش ويفقد اللاعب توازنه وبالتالي تفقد أساليبه الخططية فاعليتها .

وإستراتيجية الحلقة مهارة يجب أن يتحلى بها الملامك حتى تتاح له فرصة الفوز في المباريات والوصول إلى المستويات العليا وهذا يتأتى بالتدريب ، حيث أن الملامك يكتسب إستراتيجية الحلقة عن طريق اعتلائه وملاكمته الكثيرة فوق الحلقة سواء في التدريب أو المباريات التدريبية الفعلية . (١٤ : ٣٥٠)

والملاكمة كنشاط تنافسي يتنافس فيه الملامك وجها لوجه مع منافسه تلعب ثقة اللعب في قدراته دوراً كبيراً في تنفيذ الواجبات الخططية وتحقيق الفوز ويشير صدقي نور الدين ، ضياء العزب (١٩٩٧ م) إلى أن اختلاف اللاعبين في مستوى الثقة كسمة يرجع إلى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعداداتهم المكتسبة . (٣٣ : ٤٩)

ويؤكد محمد علاوي (١٩٩٤م) إلى أن اكتساب اللاعب للقدرات الخاصة بالنشاط الرياضي سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية من العوامل التي تساعد على اكتساب اللاعب الثقة بالنفس كسمة نتيجة للخبرات المتراكمة والمكتسبة من المواقف التنافسية المختلفة

ويشير صدقي نور الدين وضياء الدين العزب (١٩٩٧م) إلى أن أهمية الثقة الرياضية باعتبارها بناء نوعي يهتم بدراسة استجابات اللاعبين في المواقف الرياضية التنافسية كما تتأثر الثقة الرياضية لدى اللاعبين بثقة اللعب بقدرته على تحقيق النجاح في موقف رياضي معين .

(٣٣ : ٤٩)

وتجدر الإشارة إلى أن رياضة الملاكمة من الرياضات التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدرتهم على التنافس للوصول لاعلى المستويات الرياضية و لعل تغيير خطط اللعب ، واستراتيجيات الحلقة هي إحدى هذه القدرات ، وتعتبر نتائج المباريات من المؤشرات الهامة التي تعكس مستوى تحقيق الإنجاز الرياضي للاعبين في الوصول إلى المستويات العليا وتتميز رياضة الملاكمة بالمواقف المتغيرة والسريعة في حركات الجسم عند تسديد اللكمات أو تقاؤها طبقاً لحركات المنافس الدفاعية والهجومية من مسافات اللكم المختلفة والتي تتطلب منه استجابات سريعة ودقيقة تحتاج لمستوى من القدرات البدنية والحركية الخاصة بالملامك والتي تعد انعكاساً لعمل أجهزة جسمه . (١٤ : ٥١ ، ٥٢)

ومن خلال خبرة الباحث المستمدة من عمله في مجال تدريب وتعليم رياضة الملاكمة والاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات العلمية ومتابعة العديد من الدورات الدولية والأولمبية وآخرها الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م لاحظ الباحث أن استراتيجية الحلقة (فن الحلقة) لها الأهمية القصوى في تحقيق الفوز للملاكمين الذين يجيدون الاستخدام الأمثل لقدراتهم وخطط اللعب التي تمكنهم من الاختيار المناسب للمواقف التنافسية المختلفة والتي تتناسب مع إمكانياتهم البدنية والفنية كما لاحظ الباحث أن كثير من المدربين المصريين لا يولون اهتماماً لإستراتيجية الحلقة أثناء قيامهم بعملية التدريب والتعليم لدى الملاكمين وخاصة في المراحل السنية المبكرة وهذا يتفق مع العديد من الدراسات والأبحاث التي أشارت إلى انخفاض مستوى إستراتيجية الحلقة لدى الملاكمين المصريين عن ذويهم من اللاعبين في مدارس اللكم المختلفة حيث انه لا توجد في مفردات البرامج التعليمية والتدريبية أي من المفردات التي تشير إلى إستراتيجية الحلقة ولا كيفية الارتقاء بها وتطويرها مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لإستراتيجية الحلقة والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الثقة بالنفس ونتائج المباريات لدى الملاكمين حيث انه وفي حدود علم الباحث انه لا توجد دراسات تناولت هذا الموضوع .

٣/١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على إستراتيجية الحلقة الأكثر استخداماً لدى الحائزين على ميداليات في الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م.
- ٢- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير إستراتيجية الحلقة لدى ناشئ الملاكمة .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري ومستوى الثقة بالنفس لدى ناشئ الملاكمين .

٤/١ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي، البيئي الأول ، البيئي الثاني ، البعدي) لدى عينة البحث في مستوى إستراتيجيات اللعب على الحلقة لصالح القياس البعدي .
- ٢- يوجد تباين في النسبة المئوية بين القياس (القبلي، البيئي الأول ، البيئي الثاني ، البعدي) في مستوى إستراتيجيات الحلقة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً القياس (القبلي، البيئي الأول ، البيئي الثاني ، البعدي) لدى عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس وكحالة لصالح القياس البعدي .

- ٤- يوجد تباين فى النسبة المئوية بين القياس (القبلى، البينى الأول، البينى الثانى، البعدى) لدى عينة البحث فى مستوى الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلى، البينى الأول، البينى الثانى، البعدى) لدى عينة البحث فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٦- يوجد تباين فى النسبة المئوية بين القياس (القبلى، البينى الأول، البينى الثانى، البعدى) لدى عينة البحث فى مستوى الأداء المهارى (الدفاعى - الهجومى) .

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ الملاكم الناشئ :

اللاعب المقيد (فوق ١٤ - حتى ١٧ عاماً) بسجلات إحدى مناطق الملاكمة والذي يمثل هيئة رياضية مسجلة بالاتحاد المصري للملاكمة للهواة . (*)

٢/٥/١ إستراتيجية الحلقة :

هي تلك الخبرات والقدرات التي تمكن الملاكم من توظيف إمكانياته وقدراته للتغلب على مختلف المواقف التنافسية التي تواجهه على الحلقة أثناء المباراة . (*)

٣/٥/١ الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية . (٣ : ٤٨)

٤/٥/١ الهجوم :

هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها الملاكم من سرعة و ثقة و مهارة و خداع المنافس لتسديد لكمة أو مجموعة لكم حاملة لنقل الجسم وموجهه فى المنطقة المصرح بها للكم ليتحقق له الفوز فى المباراة . (١٥ : ١٢٠)

٥/٥/١ الدفاع :

هو قيام الملاكم الواقع عليه الهجوم بحركة مهارية فنية إما (بالذراعين ، بالجذع ، بالرجلين) وذلك لمحاولة عدم وصول اللكمة الهجومية . (١٥ : ١٢٨)

٦/٥/١ الهجوم المضاد :

هو قدرة الملاكم على تسديد لكمة أو مجموعة لكم إلى منافسه أثناء أداء اللكمة أو مجموعة لكم هجومية أو بعد أدائه مهارة أو مجموعة مهارات دفاعية ناجحة عن اللكمة أو مجموعة اللكم الهجومية . (١٤ : ٣٤٣)

٧/٥/١ الهجوم المضاد المقابل :

هو قدرة الملاكم على أدائه للكمة أو مجموعة اللكم لحظة أداء منافسه للكمة أو مجموعة لكم هجومية بحيث أن تكون اللكمة الهجومية المضادة بسرعة ودقة وقوة لتصل إلى المنافس قبل وصول لكتمه الهجومية . (١٤ : ٣٤٣)

٨/٥/١ الهجوم المضاد الجوابى :

هو قدرة أداء الملاكم للكمة الهجومية المضادة بعد أدائه مهارة دفاعية ناجحة ضد لكمة المنافس الهجومية . (١٤ : ٣٤٣)

٩/٥/١ مسافة اللكم الطويل :

عند التلاكم يبتعد الملاكمان كل منهما عن الآخر بمقدار ذراع مفرودة ويتم أداء اللكمات المستقيمة فى الرأس والجذع من هذه المسافة . (١٤ : ٣٤٥)

١٠/٥/١ مسافة اللكم القصير :

وهى المسافة التى يتم فيها التلاكم الداخلى وتؤدى فيها اللكمات الجانبية والصاعدة فى الرأس والجذع . (*)

١١/٥/١ الحبال :

هو الإطار الخارجى لحلقة الملاكمة والذى يتم بداخله التلاكم . (*)

١٢/٥/١ وسط الحلقة :

وهو الجزء الذى يقف فيه الملاكمان والحكم عند بدء مباراة الملاكمة وعند اعلان النتيجة فى نهاية المباراة ويطلق عليه منتصف الحلقة . (*)

١٣/٥/١ الأركان :

وهى نقطة تلاقى الحبال على حلقة الملاكمة . (*)

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ طبيعة الملاكمة :

الملاكمة رياضة أولمبية نزالية بين فردين فقط على حلقة مربعة الشكل تحيطها الأحيال من كل جانب يقوم كل ملاكم فيها بمحاولة تسديد اللكمات لمنافسة فى المنطقة المصرح باللكم فيها ، ويفوز باللقاء الملاكم الذى يستطيع أن يسدد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة ضد منافسة . (١٧ : ١٥)

الملاكمة هى إحدى رياضات المنازلات التى يقوم فيها لاعبان من نفس الوزن بالتنافس معاً باستخدام القبضة فى سلسلة من الجولات محددة الزمن يتحدد الفائز عند قيام احد المنافسين بإسقاط الآخر وعدم تمكنه من النهوض قبل إكمال الحكم للعد إلى العشرة وفى حالة حدوث ذلك يسمى الفوز بالضربة القاضية أو فى حالة ثبوت أن الخصم مصاب بدرجة لا تمكنه من استكمال اللعب وهو ما يسمى الضربة القاضية الفنية وفى حالة عدم حدوث أى من الأمرين قبل نهاية العدد المقدر للجولات يتحدد الفائز إما بقرار الحكم أو بعدد النقاط التى سجلها قضاة التسجيل . (٩٩ : ١)

ويعرف الباحث الملاكمة " بأنها من الرياضات الأولمبية التى يكون النزال فيها بين فردين على حلقة مربعة الشكل تحيطها الأحيال من كل جانب بارتفاعات محددة يحقق الفوز فى هذا النزال من يستطيع تحقيق حكم من أحكام الفوز الخاص بقانون الدولى للملاكم ."

وتلعب الملاكمة بصفقتها إحدى الألعاب الرياضية الأولمبية دوراً بارزاً فى تهذيب النفوس للصغار والكبار حيث تتاح لهم المشاركة فى رياضة تنافسية رفيعة المستوى تعود عليهم بالفوائد البدنية والصحية من حيث كونها رياضة فردية تحتاج من ممارستها إعداد رفيع المستوى وتدريب مستمر بالإضافة إلى الحاجة القصوى نحو المحافظة على الصحة ، كما تعد رياضة الملاكمة من أفضل الأنشطة الرياضية لاستنفاد الطاقة ، ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث وتوصلت لى أن ممارسى الملاكمة يستنفذون الطاقة خلال ممارسة الملاكمة وربما يجعلهم أكثر هدوء وتعاملاً مع المجتمع كما أن الملاكمة تسهم فى العلاقات الاجتماعية الطيبة بين اللاعبين بعضهم البعض وبين اللاعبين والمدربين والمسؤولين عنهم فى الأندية والاتحادات . (٤٧ : ٢٣)

كما أن طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة واقتراب الملاكمين من بعضهم البعض إلى حد الالتحام في بعض الأحيان ، وصغر مساحة الحلقة ، وتحديد جوانبها بالحبال يضيف على ممارستها صفات بدنية خاصة ، فضلا عن عوامل القلق والتوتر المصاحبة للمنافسة والرياضة بوجه عام . (٤٧ : ٢٣)

ومن هنا فإن رياضة الملاكمة من أكثر أنواع الأنشطة الرياضية حاجة إلى الاستعانة بعوامل دعم وتعزيز الأداء وإزالة القلق والتوتر والاعتقاد على مواقف التلاكم والتحلل بالعديد من السمات الإرادية وهو ما يمكن أن تحققه وسائل تكنولوجيا التعليم .

ولا يوجد نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يعتمد في تحكيمه على الحاسب الآلي كما تعتمد الملاكمة ومن هنا فإن الكمبيوتر يعتبر شريكاً فعالاً في منافساتها ، مما أستوجب تغيير بعض تكتيك اللعب اعتباراً من شهر إبريل عام ١٩٩٨م حيث قررت اللجنة التنفيذية بالإتحاد الدولي للملاكمة للهواة استخدام الكمبيوتر في تحكيم المباريات . (٤٧ : ٢٣)

٢/١/٢ خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة :

انطلاقاً من أن مفهوم الإستراتيجية يتحدد في كونه ترتيب وتنظيم الأفكار والخطط التدريبية والتدبيرات الإجرائية بغرض إحداث تغيير إيجابي شامل لمكونات التربية البدنية والرياضية وانطلاقاً من الواقع سعياً لتحقيق فلسفة وأهداف وتطلعات المستقبل . (٣٧ : ٥١)

ينتشر استخدام مصطلح الخطة في المجال الرياضي فكثيراً ما نسمع عن خطة التدريب لفريق ما وخطة اللعب في مباراة ما وخطة درس التربية الرياضية والمفهوم العام للخطة في علم الإدارة هو الترجمة الواقعية للفكر الإداري بمعنى أنها إجراء إداري يرتبط بالتنفيذ أكثر من ارتباطه بالتنظيم ، لذا فإن الخطط مهما اختلفت تصنيفاتها سواء كانت طويلة المدى أو متوسطة أو قصيرة فهي مشتقة من الأهداف التي يسمك أن تحدد طبيعته ونوع الخطة المستخدمة ويتخذ الهيكل العام للخطط اتجاهين رئيسيين فهناك خطط مستمرة Standing Plans وهي خطط طويلة قد تستمر باستمرار بقاء المنظمة الرياضية وتتضمن مجموعة السياسات والإجراءات والقواعد المفترض إتباعها فالسياسات تمثل الخطوط العريضة التي يتم الاسترشاد بها في صناعة القرار أما الإجراءات فهي دليل العمل المرشد والأكثر تحديداً من السياسات للتفاصيل الإجرائية في العمل فإذا كان الهدف العام لخطة إعداد فريق