

المحاضرة الأولى:

التخطيط والخطّة:

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة، ويجب التمييز بين التخطيط والخطّة.

التخطيط = تنبؤ + خطّة

وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطّة فهي جزء مهم من التخطيط ففضلا عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وما هي النتائج المرجوة من ذلك، وعليه فالتخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطّة اذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطّة والخطّة تعد ناتج مهم للتخطيط،

لذا تعرف الخطّة: - "هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي".
اما التخطيط: فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطّة إي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق هذه الأهداف على ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل".
مفهوم تخطيط التدريب:

التخطيط هو العلم الذي يهدف إلى إنشاء برامج لا تشمل فقط الإشارة إلى الأهداف المراد تحقيقها، ولكن أيضا توقع المراحل المختلفة والتقدم الذي يتعين إحرازه وتنفيذ البرامج، وكذلك وصف هيكل التنظيمات التي سيتم إنشاؤها لهذا الغرض.

يرى (مفتي إبراهيم، 1998): أن تخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين ألا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات.

كما يرى (Leroux, 2008): بأن التخطيط يتحدد في المرحلة الإعدادية لتحليل المشروع، لتسطير الأهداف المراد تحقيقها، وإضفاء الطابع الرسمي عليها، من خلال سرد المبادئ التوجيهية للاستراتيجية المقترحة.

ويرى (Weineck, 1997) أن تخطيط في التدريب هو عملية تنبؤية منهجية تستند الى خبرة الممارسة ومعرفة المعلومات الرياضية التي تنظم التدريب (على المدى الطويل) وفقا لهدف التدريب والمستوى الفردي للأداء المكتسب.

تخطيط التدريب الرياضي:

هو "اقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".

تخطيط التدريب الرياضي هو احد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلي المستويات.

يمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة ان تخطيط التدريب هو عملية تنبؤية تمثل مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ والذي يستند على خبرة الممارسة والمعارف العلمية التي تنظم التدريب من أجل الوصول لتحقيق هدف التدريب، مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي

والتخطيط للتدريب الرياضي، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة

2- مراحل وشروط تنفيذ مخطط التدريب:

- تحديد الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة المدى، من أجل معرفة الاتجاه الذي تسلكه وكيفية الوصول إلى هذه الأهداف.
- وضع تخطيطاً طويلاً المدى يعطي الأولوية للاتجاهات الرئيسية، والبرامج السنوية والفترات الأكثر أهمية، ومحتوى التدريب.
- الأخذ بعين الاعتبار متطلبات الأداء وتحديد القدرات المطلوب تطويرها.
- انتقاء المقاييس وكذا الاختبارات لتقييم القدرات الخاصة بطبيعة النشاط الممارس.
- تكرار عملية التقييم من أجل مراقبة ومتابعة عملية التدريب والتحكم فيه.
- اختيار أو تكييف طرق التدريب حسب الأولويات ومتطلبات الأداء.
- ادراج دورات للتكوين المستمر للمدرب والرياضي، من أجل تحديث المعارف والمهارات.

خصائص التخطيط الرياضي

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي (التنبؤ).

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف إلى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

3- تكامل جوانب إعداد الخطة.

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

4- وجود خطة لأعداد اللاعب.

أن تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولاً إلى الهدف، لذا فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

أسس ومبادئ التخطيط الرياضي:

1- تحقيق الهدف : يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة إلى الأكبر

2- العلمية: يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء والاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء والصحة العامة والاختبارات

3- البيانات والمعلومات الصحيحة : حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضطرباً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

4- الواقعية: يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .

5- الشمول : يجب التطرق في عملية التخطيط إلى كل الجوانب (البدينية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.

- 6- التدرج: يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.
- 7- المرونة: يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة.
- 8- الاستغلال الامثل للإمكانات : يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تديره من موارد.
- 9- التنسيق : يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.
- 10- المشاركة الجماعية: يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.
- 11-الاقتصادية: توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في التخطيط للتدريب الرياضي.