

المحاضرة الأولى:

التخطيط والخطة:

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذنا 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 للهبوط بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة، ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.

$$\text{التخطيط} = \text{تنبؤ} + \text{خطة}$$

وعليه فالخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضلا عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وما هي النتائج المرجوة من ذلك، وعليه فالخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة اذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة والخطة تعد ناتج مهم للخطيط.

لذا تعرف الخطة:- "هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريسي".

اما التخطيط: فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطة اي 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 يتبع إحرازه وتنفيذ البرامج، وكذلك وصف هيكل التنظيمات التي سيتم إنشاؤها لهذا الغرض.

يرى (مفيي إبراهيم، 1998) : أن تخطيط التدريب الرياضي هو أحد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريسي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفّر 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 الرسيبي عليها، من خلال سرد المبادئ التوجيهية للاستراتيجية المقترحة.

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

تخطيط التدريب الرياضي:

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

تخطيط التدرب الرياضي هو احد الاجراءات التبويئية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفّر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدرب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلى المستويات. يمكن أن نستخلص من التعريف السابقة ان تخطيط التدرب هو عملية تبويئية تمثل مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ والذي يستند على خبرة الممارسة والمعارف العلمية التي تنظم التدرب من أجل الوصول لتحقيق هدف التدرب، مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الرياضي والإمكانات المتاحة.

أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

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

والخطيط 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 عليهما تحقيق هذا الهدف.

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

2- مراحل وشروط تنفيذ مخطط التدرب:

- 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، ومحظى التدرب.

- الأخذ بعين الاعتبار متطلبات الأداء وتحديد القدرات المطلوب تطويرها.

- انتقاء المقاييس وكذا الاختبارات لتقدير القدرات الخاصة بطبعية النشاط الممارس.

- تكرار عملية التقييم من أجل مراقبة ومتابعة عملية التدرب والتحكم فيه.

- اختيار أو تكييف طرق التدرب حسب الأولويات ومتطلبات الأداء.

- ادراج دورات للتكوين المستمر للمدرب والرياضي، من أجل تحديث المعرفة والمهارات.

خصائص التخطيط الرياضي

- 1- النظرة التنافси للمستوى المستقبلية (التنبؤ).**

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتبعاً بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.
 - 2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.**

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسللة ومتراقبة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.
 - 3- تكامل اعداد جوانب الخطة.**

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.
 - 4- وجود خطة لأعداد اللاعب.**

ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة و اختيار 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 الموضوعة ابتداء من الأهداف الصغيرة إلى الأكبر
 - 2- العلمية:** يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بال التربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء والاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات
 - 3- البيانات والمعلومات الصحيحة :** حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضيناً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.
 - 4- الواقعية:** يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .
 - 5- الشمول :** يجب التطرق في عملية التخطيط إلى كل الجوانب (البدنية و المهاريه والخططية والنفسيه والعقليه والغذائيه) 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 وتطوير الخطة بصفة مستمرة.
- 8- الاستغلال الأمثل للإمكانات : يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من تدبيره.
- 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 مبدأ أساسى في التخطيط للتدريب الرياضي.