

المحاضرة الثانية:

قواعد تخطيط التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد التالية:

1- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع واللجنة الأولمبية، والاتحادات الرياضية والأندية والرابطات الولائية والتي تهدف أساسا إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات الرياضية الدولية والقارية والوظيفية.

2- بناء الخطة طبقا لأسس العلمية الحديثة:

إن التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة، وعلم الرياضة من العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الدقيقة والتي يمكن تطبيقها في مجال النشاط البدني الرياضي وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

3- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو الفشل، ودراسة مختلف النتائج الفردية والجماعية، وحتى عملية التخطيط، كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل ومراجعة الخطة في ظل الأساس السابق الذكر أي مرونة الخطة.

4- مرونة الخطة:

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي، وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة، بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مراجعة محتويات جوانب التحضير وبعض عناصر المخطط حسب تطورات العمل ونتائجه.

5- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها:

إن التدريب الرياضي طويل المدى، عملية معقدة ومركبة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة، ومن هنا تظهر أهمية تحديد الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون فعالية التدريب الرياضي، أن يسبق الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة للعمل على تنمية القوة وفي مرحلة أخرى تنمية السرعة ولذا ينبغي تحديد أسبقيات والواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

عوامل نجاح التخطيط الرياضي

1- أن تكون الخطة مستهدفة: أي ان تكون الاهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا وتكمن اهمية ذلك في سهولة الوصول الى المعلومات التي يجب الحصول عليها وكذلك يساعد تحديد الهدف الى معرفة انسب الطرائق لتحقيقه وهنا يجب التأكيد على ضرورة ان تكون الاهداف واقعية وليست خيالية وهذا يعني قابليتها للتحقيق

2- **الاعتماد على الدراسة العلمية:** من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات وكلما اتصفت هذه المعلومات والبيانات بالدقة والموضوعية وكلما ساعدت على نجاح الخطة ولكي تكون هذه المعلومات دقيقة وموضوعية فيجب الاعتماد على الدراسة العلمية .

3- **تصميم الخطة في حدود الامكانيات:** من المؤكد ان الخطة تحتاج الى امكانيات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانيات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مع الامكانيات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الاهداف .

4- **يجب اسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية :**

فالنشاط الرياضي ليس مجرد نشاط يمكن لأي فرد ممارسته ولكنه اصبح نشاطا مخططا مقصودا وهادفا وهذا يتطلب الاعتماد على الاسلوب العلمي المدروس وهذا الاسلوب يمارسه من تتوفر فيه الخبرة والمعرفة.

5- **مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة:** ان برنامج الخطط لا يتوقف على الاعداد الجيد فقط وانما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.

أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

- للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي:
- 1- **أهداف مهارية :** تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية .
 - 2- **أهداف بدنية :** تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات .
 - 3- **أهداف خطية :** تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة
 - 4- **أهداف نفسية :** تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
 - 5- **أهداف معرفية :** تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه.
 - 6- **أهداف أخلاقية :** تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها .

معوقات التخطيط الرياضي

- **التغيير المستمر :** يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية.

- **عدم توفر الوقت للتخطيط:** ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او

- **صعوبة تقييم واختبار النتائج:** ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين .لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من

صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.

- **عدم توفر الخبرة الفنية:** ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فان عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.

- **الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي :** تتعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فان مساندتهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي

- **التخفيض المستمر في الميزانية :** تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيح في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط.

مستويات تخطيط التدريب الرياضي

- **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :** وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاما .

- **تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:** وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (4-2) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية .
- **تخطيط التدريب السنوي :** السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (4-2) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى -

- **تخطيط التدريب الفتري :** تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين.

- **تخطيط التدريب المرحلي :** وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية .

- **تخطيط جرعة التدريب:** (وحدة التدريب) وهي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمرينات وانشطة التدريب الرياضي.

أنواع تخطيط التدريب الرياضي

1- تخطيط طويل المدى : هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة اوروبا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب

ان تشمل الفترات الثلاثة وهي الاعدادية والمنافسات والانتقالية(التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية)

2- التخطيط قصير المدى : وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .

3- التخطيط الجارى : يعتمد التخطيط الجارى اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتأثر التخطيط عموما بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة.