

التخطيط في المجال الرياضي

مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي: التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين

هو الأداة المهمة جداً المستخدمة من قبل المدرب في الإدارة لبرامج التدريب المنظمة جيداً ، فالمدرب الكفاء والفعال فقط هو المدرب المنظم تنظيماً جيداً الأسس العلمية المعتمد عليها لوضع الخطة التدريبية :

للمدرب أن يتساءل ...

هل من أسس علمية يجب أن اعتمد عليها لوضع الخطة لتدريبية؟
وجواباً على هكذا سؤال يمكن القول انه لضمان وضع خطة نظرية ممكنة للتنفيذ يجب على المدرب ان يأخذ بعين الحسبان العناصر المدرجة أدناه علماً إنها تكتسب نفس الأهمية في التخطيط للعملية التدريبية دول أي تفاضل بينها

- الاعتماد على القابليات والقدرات والمواصفات للرياضيين

- تحديد الهدف المراد الوصول إليه

- تحديد طول المدة المخطط لها

- الاعتماد على الشمولية في الإعداد

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة : د. حسين حسون & د. خالد محمد

- العمل على تطوير العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفريق
 - إعادة نظام إعادة الشفاء بعد التدريب والممارسة
 - اعتماد المعسكرات التدريبية قبل المشاركة في المنافسات المهمة
 - العمل على أن تكون الخطة مرنة وسهلة التنفيذ
- إن التخطيط العلمي لعملية التدريب الرياضي يقتضي من المدرب قبل وضع الخطة أن يستحضر كل المعلومات المتعلقة بالنقاط المذكورة أعلاه ليكن تخطيطاً سليماً وواقعياً

تعريف التخطيط الرياضي:

"هو عملية مستمرة يلعب فيها التنبؤ بمستوى المنافسة دوراً رئيسياً في تحديد الأهداف واختيار الأنشطة وتنظيم العمل لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة"

أهمية التخطيط الرياضي :

للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن

أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

- 1-تحديد الهدف :التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه ، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة إن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه وليس بعيداً عنها

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة : د. حسين حسون & د. خالد محمد

2-تقدير الإمكانيات المتوفرة:التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب والابتعاد عن القدرات والإمكانيات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانيات المتوفرة فعلاً

3-وجود الإجراءات التنفيذية: يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط ، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف الموادالنظرية الموجودة في الخطة والتدريب الميداني في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق

4-الاستفادة الكاملة من الوقت: وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط

الفرق بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي

التخطيط: هو عملية شاقة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل تتضمن تحديد الأهداف وطرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة : د. حسين حسون & د. خالد محمد

الخطة: هي تحديد لما مطلوب تحقيقه من مستويات رياضية وتحديد كيفية تحقيق ذلك من خلال توظيف كافة طرق الإعداد والإمكانات بكافة جوانبها لتحقيق الأهداف

فالخطة هي جزء من عملية التخطيط والتخطيط اعم واشمل من الخطة

التخطيط = تنبؤ + المعرفة + الخطة

اهداف التخطيط الرياضي:-

- 1 أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهاري 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 وقانونه .
- 6 أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئولية تجاهها.

مزايا التخطيط الرياضي:

- 1- التدرج المنظم في اختيار التمرينات
- 2- يجب أن توضع دورات الحمل وفقا للأسس علمية
- 3- التخطيط يتطلب تحليلا وربطاً جيداً بين شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب
- 4- يتطلب التخطيط تقويم العمل من فترة لأخرى وتعديل مسار الخطة
- 5- خلال التخطيط الجيد يمكن وضع طرق التدريب التي تعمل على رفع مستوى الأداء
- 6- خلال التدريب المخطط يمكن للمدرب التأكد في أي لحظة خلال الموسم من مقدار الزمن الذي استغرقة كل متطلب من متطلبات التدريب بحيث يستطيع أن يعدل أو يطمئن على سير حسن سير عملية التدريب.
- 7- التخطيط يعطي ثقة بالنفس للمدرب واللاعب

القواعد الأساسية عند التخطيط الرياضي :

- 1 تحديد الأهداف
- 2 بناء الخطة على أسس علمي
- 3 تحديد الواجبات

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة : د. حسين حسون & د. خالد محمد

- 4 تحديد الوسائل
- 5 تحديد النظم
- 6 تحديد الميزانية
- 7 عمل سجلات
- 8 تحديد الأختبارات
- 9 مرونة الخطة

أسس التخطيط الرياضي:

- 1- المعرفة المسبقة بمواعيد المسابقات
- 2- مستوى اللاعبين
- 3- الأماكن المتاحة

مستويات تخطيط التدريب الرياضي (أنواعه)

1 التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:

هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8 – 15) عاماً فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات لتطويرها بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة.

2 تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة، ويتراوح زمنه ما بين (4 – 2) سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.

3 تخطيط التدريب السنوي:

السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة ، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات وتشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

4 تخطيط التدريب الفتري:

تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة أو منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم .

5 تخطيط التدريب المرحلي:

هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل سهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهداف فترية.

6 تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب)

هو الخلية لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ، حيث تضم تمارينات وأنشطة التدريب الرياضي

الأشكال الأساسية للتخطيط

1. تخطيط التدريب الفردي: يقوم الرياضي بأداء المهام المكلف بها بمفرده ، وهي

تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب ، وهي يمكن أن تكون أسابيع ويكون

تقسيمها وفق أهداف وواجبات تتسجم مع مميزات المستوى المنفرد للرياضي

2. تخطيط التدريب الجماعي: يكون العمل بأن يقوم الفريق بأداء الوحدة التدريبية

وتحت إشراف وقيادة المدرب ، حيث يتميز هذا الشكل بوجود حالة المنافسة

بين اللاعبين

3. تخطيط التدريب الحر: حيث هو مزيج بين الفردي والجماعي وحسب

متطلبات التدريب

التخطيط بعيد المدى للتدريب الرياضي (الدائرة التدريبية البعيدة)

ونقصد بالخطة بعيدة المدى هي تلك الخطة التي توضع برامجها على فترة تتراوح ما

بين (4-8) سنة إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول

لأعلى مستوى رياضي ممكن. إذ أن الوصول للمستويات العليا لا يكون وليد الصدفة

أو يكون بين يوم وليلية ، ولكن ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح

لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات طوال والذي يهدف إلى تحقيق

المستويات العليا ، وفي الوقت الحاضر تطبق (دائرة التدريب الأولمبية) ومدتها أربعة

سنوات متتالية تبعاً لنظام الألعاب الأولمبية العالمية ، وكذلك التخطيط لبطولة كأس

العالم لكل أربع سنوات

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة : د. حسين حسون & د. خالد محمد

دوائر التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضي (خطة التدريب السنوية)

أ- خطة التدريب السنوية: تعتبر خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى، خطة التدريب السنوية تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء بمستوى اللاعب واللاعب، يختلف تكوين هذه الخطة من رياضي إلى آخر وتنقسم الخطة السنوية إلى

1- خطة التدريب السنوية (أحادية الموسم التنافسي) ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم ، يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى يمكن أن يحقق أهدافه

2- خطة التدريب (ثنائية الموسم التنافسي) ويتم التخطيط على أساس السنة وتحتوي على موسمين تنافسيين ، يمر فيها اللاعب واللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في الموسم الأول ثم يمر بفترة إستشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية هذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقة من حيث إمكانية تلافي العديد من مشكلات التخطيط والتي تتأثر بالمقدرة على التحكم في فترات الحفاظ على الفورمة الرياضية

3- خطة التدريب السنوية (متعددة المواسم التنافسية) ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة ، يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية المرسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر