

# المحاضرة الأولى

## مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

1. استراتيجيات التخطيط الرياضي
2. تعريف التخطيط الرياضي
3. التخطيط والخطوة
4. الشروط العامة للتخطيط
5. قواعد تخطيط التدريب الرياضي
6. أهمية التخطيط

## 1- استراتيجية التخطيط الرياضي

اتجه علماء التدريب الرياضي إلى استراتيجيات التخطيط جنبا إلى جنب مع العمليات التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين وتحقيق محتوى الإنجاز العلمي. فالتخطيط يتعلق بالمستقبل، مستندا إلى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية، فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة.

يعتبر التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالتخطيط يضمن جودة عالية وخاصة فعالية كبيرة نقتصد بها الوقت، الجهد واعمال لغرض الوصول إلى النتائج الرياضية المرجوة والتكوين الجيد وجب على كل مدرب أو طاقم فني إعداد مخططات طويلة المدى وقصيرة المدى لتنظيم العمل التدريبي وهذا بالتنسيق مع جميع الفاعلي كالإداريين والطاقم الطبي، كون أن التخطيط يشمل جميع الجوانب المحيطة بالفرد أو الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1994)

## 2- تعريف التخطيط الرياضي:

- هي عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف (Harre, 1977)
- هي عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين (Martin, 1980)
- هي عملية تربية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسات الموجهة لتحقيق أغراض معينة (Stariska, 1988)

في نظريات ومنهجية التدريب الحديث نذكر بعض التعاريف أكثر دقة وأكثر وضوح:

- تصور للظروف التدريبية واستخدام وسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.

- هي مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب.

- التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقاً.  
(L.P Matveiev, 1983)

### 3- التخطيط والخطة:

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستند إلى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة.

يجب التمييز بين التخطيط والخطة، فالتخطيط هو تنبأ + خطة. وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضلاً عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وماهي النتائج المرجوة من ذلك. (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

بهذا نستخلص أن الخطة هي الإطار العام الذي يحد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي أما التخطيط فهو عملية تنبأ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة يحدد فيها الأهداف وطرائق تحقيقها على ضوء التغيرات التي ستحدث مستقبلاً.

## 4- الشروط العامة للتخطيط:

هناك شروط ومبادئ عامة يجب على المدرب مراعاتها قبل التخطيط سواء كانت الخطة طويلة المدى، قصيرة المدى أو حتى خطط يومية.

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بدقة ووضوح.
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- 3- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- 4- تحديد التوقيت الزمني لكل مرحلة ولكل الواجبات.
- 5- تحديد أنسب أنواع التنظيم والبرمجة.
- 6- تحديد محتويات التدريب المختلفة مع ضبط الحمولة والراحة بدقة.
- 7- توقع النتائج الرياضية في كل مرحلة وتحديد مختلف مستويات التحضير في كل مرحلة وفي كل فترة.
- 8- وضع الإمكانيات اللوجستية في الخدمة وتحديد الميزانية اللازمة.

## 5- قواعد تخطيط التدريب الرياضي:

لضمان نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد التالية:

## 5-1- خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسات الحكومية:

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

## 5-2- بناء الخطة طبقاً للأسس 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.

## 5-3- 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 الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

## 5-4- 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.

## 5-5- 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.

## 6- أهمية التخطيط:

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت من عبارات مثل "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في المحاولة والخطأ، بل أصبح يعتمد على التخطيط.

حيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية

- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية

- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة

- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية،

وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية. (يحيى السعد الحادي، 2001)

عن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي تواجه العاملين، فبالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات والارتقاء بمستوى الرياضي إلى أعلى درجات التحضير والحصول إلى أحسن النتائج الرياضية.