

المحاضرة 1

التخطيط للتدريب الرياضي

- 1- مفهوم التخطيط:
- 2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:
- 3- خصائص التخطيط الرياضي:
- 4- أسس ومبادئ التخطيط الرياضي:

1- مفهوم التخطيط:

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.

يعني التخطيط في المفهوم العام "أية توجيهات منظمة تهدف إلى زيادة كفاءة الفرد وتفوقه في أي عمل كان.

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان.

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

ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.

التخطيط = تنبؤ + خطة

وعليه فالتخطيط 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 فالتخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة إذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة والخطة تعد ناتج مهم للتخطيط.

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

2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدرب سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدرب في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي.

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيلاً للتخطيط
 كما يلي:
 "التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد
 بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد،
 والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.
 يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد
 لهذا- المستقبل.
 ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:
 يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
 يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلاً.
 نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
 الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة

3- خصائص التخطيط الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

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
 إن 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
 ومروراً 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 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.

إن 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.

4 . 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 و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد و علم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و الميكانيكا الحيوية و الغذاء و الصحة العامة و الاختبارات و المقاييس و الطب الرياضي.

3- البيانات والمعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي متمسكاً بالضبا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

4- الواقعية:

يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية و المادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

5- الشمول :

يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية و المهارية و الخاطئية و النفسية و العقلية و الغذائي) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.

6- التدرج:

يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف و الإجراءات و الوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

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 الأمثل للإمكانات:

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات و ما سيتم تدبيره من موارد.

9- التنسيق:

يجب أن يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية و الإدارية القائمة على التخطيط و التنفيذ لضمان نجاح التخطيط.

10- المشاركة الجماعية:

يجب أن 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 أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي.

1- يحدد الأهداف ويعمل على تحقيقها :

التخطيط يحدد أهدافا موضوعية وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز المتقدمة.

2- يتنبأ بالعقبات:

يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الإعداد وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.

3- الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج:

يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.

4- تحديد المسؤوليات:

يضع كافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي أمام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد إنتاجهم وفعاليتهم.

5-الاتصال الفعال :

يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة أجهزة ووظائف التنظيم وأفراده بدءا من أعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية على تنفيذ الخطط والبرامج.

6- التقويم الدوري:

تتضمن خطط التدريب الرياضي أساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي يتم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة إذ أن الأهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط.

7- الاقتصادية:

يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس.