

## المحاضرة الثانية:

### التخطيط للتدريب الرياضي ( تابع )

- 5- عوامل نجاح التخطيط الرياضي:
- 6- أهداف التخطيط للتدريب الرياضي:
- 7- معوقات التخطيط الرياضي:
- 8- نظرية تخطيط التدريب الرياضي:

## 5 . عوامل نجاح التخطيط الرياضي:

### 1- أن تكون الخطة مستهدفة:

أي أن تكون الأهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا وتكمن أهمية ذلك في سهولة الوصول إلى المعلومات التي يجب الحصول عليها وكذلك يساعد تحديد الهدف إلى معرفة انسب الطرائق لتحقيقه وهنا يجب التأكيد على ضرورة أن تكون الأهداف واقعية وليست خيالية وهذا يعني قابليتها للتحقيق.

### 2- الاعتماد على الدراسة العلمية:

من المعروف أن الخطة يتم وضعها على أساس 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 الإمكانيات:

من المؤكد أن الخطة تحتاج إلى إمكانيات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة أن تكون الخطة متناسبة مع الإمكانيات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مع الإمكانيات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الأهداف.

**4- يجب إسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها إلى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من أصحاب: فالنشاط الرياضي ليس مجرد نشاط يمكن لأي فرد ممارسته ولكنه أصبح نشاطا مخططا مقصودا وهادفا وهذا يتطلب الاعتماد على الأسلوب العلمي المدروس وهذا الأسلوب يمارسه من تتوفر فيه الخبرة والمعرفة.**

### 5- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة:

إن برنامج الخطط لا يتوقف على الإعداد الجيد فقط وإنما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.

### 6- استخدام الوسائل الإعلامية المناسبة

يختلف تأثير الوسائل الإعلامية على نفوس الرياضيين كذلك تختلف من حيث مدى تناسبها مع الرياضيين الذي توجه إليهم وهذا يتطلب مراعاة الدقة في اختيار هذه الوسائل.

### 6- أهداف التخطيط للتدريب الرياضي:

للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي:

- 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 نفسياً للمنافسة .
- 5 أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.
- 6 أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها.

## 7 . معوقات التخطيط الرياضي:

### 1-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 إلى أخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية.

### 2- عدم توفر الوقت للتخطيط:

إن عملية التخطيط تحتاج إلى التفرع والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج إلى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفراً عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر أو يعوق التخطيط طويل الأمد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة .

### 3-صعوبة تقييم واختبار النتائج:

أن برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الإعلام المختلفة التي أصبحت سلاحاً ذو حدين . لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الأمر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو إجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الأمر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على إجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.

### 4-عدم توفر الخبرة الفنية :

إن عملية التخطيط يجب أن تستند إلى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فإن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها إلى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.

### 5-الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي:

تتعرض الرياضة والرياضيين إلى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فإن مساندهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه أن هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية إلى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي.

**6-التخفيض المستمر في الميزانية:**

تواجه بعض الأجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الأمر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الإنفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون إدراك لأهمية نشاطات الشباب الأمر الذي يؤثر على عملية التخطيط.

**8 . نظرية تخطيط التدريب الرياضي:**

1- أهمية التخطيط ودوره في التدريب:

من اجل ضمان تحقيق أهداف وأغراض التدريب الرياضي يجب على المدرب أن يقوم بتنظيمه وتخطيطه بصورة جيدة لذلك فإن عملية التخطيط في التدريب تمثل الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة جدا والتي تساعد الرياضي لتحقيق مؤشرات عالية في التدريب،بناء على ذلك فالتخطيط هو الأداة المهمة التي يستخدمها المدرب في مسعاها لإدارة برامج التدريب المنظمة، فالمدرب الكفاء والفعال هو المدرب المنظم. ومن اجل أن يكون المدرب كفوءا في التخطيط يجب أن يمتلك مستوى عال من الخبرة العلمية والميدانية، من جهة أخرى فإن خطة التدريب يجب أن تكون موضوعية وان تعتمد على انجاز وأداء الرياضي في الاختبارات أو المسابقات وأهمية تواريخ المسابقات والأكثر من ذلك يجب أن تكون خطة التدريب بسيطة ذات (معنى موضوعية)إضافة إلى أن تكون مرنة من اجل تحويل أو إعادة تنظيم محتوياتها طبقا لمعدل تقدم الرياضي وزيادة معلومات المدرب في استخدام طرائق وتراكيب جيدة.

2- المتطلبات العامة في التخطيط:

عندما يضع المدرب خطة يجب عليه إتباع بعض المتطلبات التي تمثل أساس عملية التخطيط، ويجب أن تأخذ المتطلبات التالية بنظر الاعتبار عند وضع خطة التدريب. أ- مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

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

2 \_ تخطيط التدريب للبطولات الرياضية :-وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (2-4) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية.

3- تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (2-4) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط

طويل المدى.

- 4- تخطيط التدريب المفترى: تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين.
- 5- تخطيط التدريب المرحلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية.
- 6- تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارينات وأنشطة التدريب الرياضي.
- ب- الاعتبارات عند وضع خطة التدريب: وهي
  - 1- الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط الحالية.
  - 2- تثبيت وتركيز عامل أو عنصر التدريب الرياضي.
  - 3 - انجاز أو إتمام إيقاعية الخطة.