

8- التخطيط في التدريب الرياضي :

تتطلب عملية للتدريب الرياضي للوصول الى المستويات العالمية الاعداد لسنوات عديده والاعداد سنوات عديده لا يأتي جزافا وانما عن طريق التخطيط القائم على اسس علميه سليمه تتضمن الوصول بعملية التدريب الى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

وليس معنى ذلك ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة تخطيطي فترات قصيره تحتوي على تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحله جيدا يراعى ما يلي:

- ان يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول اليه

- ان يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الاهداف المطلوب تحقيقها وتحديد اسبقية كل منها

- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي الى تحقيق اهم الواجبات

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة

- اختيار انسب الانواع التنظيم

- تحديدا الميزانية اللازمة.

8-1- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من

خلال التخطيط للتدريب المنظم لفته طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط فترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحله.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الاساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الاخرى المساعدة في التخطيط الرياضي اذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن اهمها والتخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) "التخطيط بانه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه."

8-2-انواع التخطيط الرياضي:

يفرق "خرابودج Kahraboog " بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط

الى:

أ-تخطيط طويل المدى

ب-تخطيط قصير المدى

ج-تخطيط جاري

أ-تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويله ولكن فيما يتصل بنوعيه الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة اربع سنوات ،وهي الفترات بين الدورات الأولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كفره ما بين بطوله اوروبا مثلا او قد تكون سنه واحده وهي الفطرة بين بطوله العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دوره تدريبيه واحده كبيره هذه الدورة تمتد عده شهور ويجب ان تشمل وهي الإعدادية والمنافسات والانتقالية التي تعني انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة.

ب-تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية تدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفتهه تدريبيه واحده ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

ج-التخطيط الجاري:

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

ويفرق علاوي بين انواع التخطيط التدريب الرياضي حيث يرى ان انواع التخطيط الرياضي هما:

أولاً/ خطط التنمية الرياضية طويله المدى

ثانياً/ الخطة السنوية

ثالثاً/ الخطة المرحلية أو الجزئية

ويجب علينا التنويه الى ان كل انواع التخطيط السالف الذكر تركز على اسس مترابطة للعمل فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعملية التدريب الرياضي التي يجب ان تسير على كل أنواع التخطيط الاخرى لذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط بالإضافة الى ذلك يجب مراعاة ان كلما قل لا زمن الخطة كلما تطلب الامر ضرورة تحديد الشامل لمحتوياتها.

8-3- دور تخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الاداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورته العمل في شتى المجالات ويجدد مساره وبدون تخطيط تصبح الامور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن اهم مزايا تخطيط أنه يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة العمل ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطرق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الاهداف ويتم بتوفير امكانيات العمل وسبل الحصول عليها وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، وتدخل اولا باول لحلها ويحقق الامن النفسي للأفراد

والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع الى أن الامور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحله، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

8-4- مبادئ التخطيط:

لابد للتخطيط ليكون هنا مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الاطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العلمية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.

- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن يوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

-شموليه التخطيط وتعني أن يجب ان يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والاساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.

-فاعليه وكفايه التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والاساليب والامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.

-مرونة التخطيط وهذا يعني ان يكون التصور مستقبلي ذا اطياف واسعه يمكن تحرك خلالها بسهولة وفي مواجهه التغيرات المستقبلية من خلال مبادئ محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانيه التغير المستقبلي.

8-5- استراتيجيه التخطيط في التدريب الرياضي:

ان استراتيجيه التخطيط في التدريب الرياضي تتطلب وضع خطط على شكل دوائر مترابطة ومكمله بعضها بعضا من حيث الأداء والاهداف، لذلك يحتوي تنظيم التدريب الرياضي وتخطيطه على عدد من الدوائر التدريبية التي تبدأ بالدائرة الصغيرة لمدة أسبوع وتنتهي بالدائرة الكبيره لمدة سنة، والتي تعد النموذج الأساس في التخطيط طويل المدى.

أولا/ الدائرة التدريبية الصغرى **micro cycle**:

وهي خطه لتنظيم دورة الحمل التدريبي خلال أسبوع او عشرة ايام وغالبا ما تكون لمدته اسبوع للتلائم النظام الحياتي والاجتماعي للرياضي، وقد تتضمن الدائره الصغيره ثلاث ايام تدريبية، ويكون في كل يوم وحده تدريبيه واحده او وحدتان أي بحدود(4 - 12) وحدة في الدائرة الصغيره وهي أساس بناء الدوائر المتوسطه والكبيره، هي تشكل منها هذه الدوائر.

-أنواع الدوائر التدريبية الصغيرة:

يمكن ان تصنف الدوائر التدريبية الصغيره على وفق فترات التدريب السنويه ومراحله التي تقع فيها وما تطلب هذه الفترات والمراحل من تشكيل أحمال تدريبية تحقق اهدافها واغراضها الى ما يأتي:

-الدوائر الصغيرة الإعدادية,

-الدوائر الصغيرة التنافسية.

-الدوائر الصغيرة الاستشفائية.

ثانيا/ الدائرة التدريبية المتوسطة **miso cycle**:

تتكون من دوائر صغيرة عدة من (3-6) دوائر. وقد تمثل دورة الحمل الشهرية التي تتلازم

مع دوائر الايقاع الحيوي للرياضي (الدائرة البدنية- النفسية- العقلية...) وعادة ما من (4-

6) أسابيع وفي فترة المنافسات تستمر من (2-5) أسابيع ولكن في الغالب تستمر لمدة 4

أسابيع. لذلك تمثل الدوائر المتوسطة المكون الأساس في تكوين الدوائر الكبيره (لمده سنة)

ومن خلال تكرارها بأشكال واحجام مختلفه وشده تدريبية متدرجة على مدار السنة التدريبية.

أنواع الدوائر المتوسطة:

تصنف الدوائر المتوسطة حسب أهدافها المحددة طبقا الى فترات التدريب ومراحله في

الموسم الرياضي الى نوعين رئيسيين هما:

(1) الدوائر المتوسطة الأساسية.

(2) الدوائر المتوسطة التنافسية.

وهناك أنواع أخرى ثانوية تستخدم خلال فترات معينه وهي:

(1) الإعدادية.

(2) التقويمية.

(3) الاعداد للمنافسات.

(4) الاستشفائيه وتقع في فتره الانتقال.

ثالثا/ الدائرة التدريبية الكبرى **macro cycle**:

وتمثل الدائرة الكبيرة خطة سنوية annul plan تهدف الى الوصول بالرياضي الى تحقيق

أعلى مستوى رياضي في المنافسه خلال السنة وتتضمن الدائرة الكبيرة ثلاث فترات تدريبية

هي:

(1) فطره الاعداد preparatios

(2) فتره المنافسات competitive

(3) فتره الانتقال transition

-الوحدة التدريبية:

تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطه التدريب السنويه على جودة تشكيل الوحدة التدريبية.

-بناء الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى أقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزياده والنقصان.

ويمكن ان يشمل البناء الأساس للوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربعة أقسام حيث تشتمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على:

1/القسم الاعدادي(التهيئة).

2/القسم الرئيسي.

3/القسم الختامي (التهديء).