

المحاضرة رقم (13):

-التخطيط والبرمجة:

1-التخطيط والبرمجة:

1-1-تعريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط، حسب مجال الاستخدام، ووفقا للتخصص

من وجهة نظر الإدارة:

هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها، وذلك من أجل تحقيق أهداف معينة

من وجهة نظر الرياضة:

يعني القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الفعلي الذي يمكن التعرف من خلاله على المستويات المختلفة (منخفضة أو مرتفعة)، في ضوء قياسات عملية

- تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق، وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة، وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة

- أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة، في مجال الرياضة أن التخطيط أصبح ضرورة لدرجة أنه لم تعد المشكلة حول هل نخطط أم لا؟، بل أصبحت المشكلة في: كيف نخطط؟

- يرى إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي نقلا عن إبراهيم سعد الدين أن التخطيط مجموعة من النشاطات، الترتيبات والعمليات اللازمة لإعداد وانجاز القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى.

بذلك نرى أن التخطيط يمكننا من تحقيق أفضل نتيجة رياضية، إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة علمية ومنهجية من الأول.

1-2- مبادئ التخطيط:

يذكر علي فهمي البيك، نقلا عن محمد حسن علاوي، أن القواعد الأساسية لتخطيط

التدريب الرياضي هي:

- خضوع الخطة للهدف العام للدولة

- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة

- تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي، إستيعابها وترتيبها

- مرونة الخطة

- الارتباط والتقييم

1-3- أسس التخطيط الرياضي:

عندما يبدأ المدرب في وضع خطة التدريب، فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية:

- معرفته المسبقة بقواعد المسابقات وأنواعها، هل هي مباريات ودية، بطولة دوري، بطولة مناطق، بطولة جمهورية، على سبيل الذكر لا الحصر فتحديد مواعيد البطولات المختلفة مهم جدا، خلال العام التدريبي لأن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية، يلعب دورا أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

- الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب والوسائل المادية والبشرية

- مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية أو الحالة المهارية، لأن تجاهل ذلك

يؤدي إلى أخطاء في بناء الحمولة التدريبية، الأمر الذي يؤدي إلى حالة التدريب الزائد.

1-4- خطوات البرنامج التدريبي:

- تحديد موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.

- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي

- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء في الموسم التدريبي، والتركيز على عدم البدء المبكر في التدريب عقب العودة من المرض، لأن الأمر يؤدي إلى الإصابات أو مضاعفاتها التي تقع على عاتق مسؤوليات المدرب

1-5- مزايا وأهمية التخطيط:

التخطيط هو أن يرسم المدرب الرياضي، صورة العمل في مجال التدريب، ويحدد مساره فبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، بهذا نجد له أهم المزايا في النقاط التالية:

- التخطيط يعطي الثقة للمدرب والرياضي، من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم

- التخطيط يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي، وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها

- التخطيط يبين جميع المواد اللازمة استخدامها، كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات اللازمة

- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح، ويولي ذلك رسم الاستراتيجيات وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية.

- التخطيط يساعد على أعمال الفكر، وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد الحلول وبدائل لها قبل تفاقمها.

1-6- أنواع التخطيط الرياضي:

1-6-1- بالنسبة KHRABOOG:

حسب هذا الباحث، التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني ينقسم إلى 03 أنواع: تخطيط طويل المدى، تخطيط قصير المدى، تخطيط جاري.

- تخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة قد تكون لمدة 04 سنوات، وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، أو قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا مثلا، أو قد تكون لسنة واحدة، وهي الفتره بين بطولة العالم في بعض الألعاب.

ويجب أن يراعي التخطيط الطويل المدى، اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة: التحضيرية، التنافسية والانتقالية.

- تخطيط قصير المدى:

وهو الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي، يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد هذا النوع على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

- تخطيط جاري:

والذي يعتمد أساسا على التخطيط الطويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل

1-6-2- بالنسبة لمفتي إبراهيم حماد:

يرى مفتي إبراهيم حماد، أن التخطيط لمستويات ستة :

- تخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

هو التخطيط الذي يتراوح زمنه ما بين 8 إلى 15 عاما، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا، لا يعتمد فقط على الخامات الرياضية الجيدة وتوفر الإمكانيات لتطويرها، بل استمرار تواصل وتكامل خطط التحضير والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل.

هذا النوع يرتبط بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهي ترتبط بدورها بخطة التنمية البشرية في كافة النواحي: الصحية، التعليمية والاجتماعية.

- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

هو جزء من النوع الأول، وفيه يتم خوض بطولات مهمة، فزمنه يتراوح ما بين 2 إلى 4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي، بطولة العالم، البطولة القارية أو الإقليمية، ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.

- تخطيط التدريب السنوي:

هي دورة تدريبية مغلقة، وفي نفس الوقت تكون إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات.

- تخطيط التدريب الفتري:

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

- تخطيط التدريب المرهلي:

وفيه يتم تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية، تحقق أهدافا
فترية

- تخطيط الحصة التدريبية:

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي.

- خطة التدريب السنوية:

تطورت خطط التدريب السنوية خلال التسعينات، ويرجع سبب ذلك إلى زيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار السنة، لذا أصبح المدرب مسؤولاً عن تحضير الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات في السنة، ومن هذا المنطلق أصبحت الخطط السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية، ينتهي كل موسم بإحدى البطولات. تعتبر الخطة السنوية من أهم أنواع التخطيط الرياضي، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون عدة منافسات، في أوقات معينة.