

التخطيط في التدريب الرياضي

تقديم

د. كبوية محمد



Mail : kabouyamohamed@yahoo.fr

المحاضرة

تعريف التخطيط

ب

القواعد الأساسية لتخطيط
التدريب الرياضي

تع

ي

اهمية التخطيط

ال

خصائص تخطيط التدريب
الرياضي

ي

التدريب الرياضي

الت



التخطيط

- هو استقرار من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول بكافة الوسائل لتحقيق الاهداف ووضع البدائل للصعوبات والتغلب عليها المتوقعة في ضوء برنامج زمني محدد.

أما التخطيط في التدريب

• هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة - وهو أيضاً التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات

• هو وضع رؤى مستقبلية لمستوى اللاعب في النشاط الرياضي التخصصي مبني على وضع برامج تدريبية مخططة لتحقيق أهداف موجهة من قبل المدرب باستخدام إجراءات مناسبة للوصول إلى

التفكير أو التنبؤ المستقبل وهو يثير العديد من التساؤلات هي.

1- ما هي الأهداف المراد تحقيقها ؟

2- ما هي أولويات لتحقيق تلك الأهداف ؟

3- ما هي المشكلات المتوقعة والحلول

البديلة؟ وأين وكيف يتم الأداء ومن هو

المؤدى ؟
5- ما هي أفضل الطرق والإجراءات والاحتياجات

لتحقيق هذه الأهداف ؟

أهمية التخطيط في المجال الرياضي

يعد التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة والضرورية

لضمان النجاح في المجال الرياضي

فوصول الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة والمخطط له وهذا ما

يعطيه أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط

إن تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب على
تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة
منها على نتائج سابقتها وتهيئ للتي تليها دون أي
فككتخطيط العملية التدريبية الجهد. ما هو مفيد للمدرب
فهو مفيد للرياضي حيث إن تحقيقه للأهداف
المرسومة سواء فرعية أم أساسية يعد الثمرة
الملموسة للجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة.

الأمر الذي يزيد من همته ودرجة استعدادة لمواصلة

البذل والعطاء متعباً للصعاب عاملاً على تحقيق

الهدف الرئيسي الذي تم تحديده للمدة الزمنية المخطط
وانطلاقاً من جدوى التخطيط وأهميته , عمل

لها
المختصون في مجال التدريب الرياضي على اعتماده

بوصفه أم الركائز الأساسية الضامنة لإنجاز العمل

التدريبي وأصبح التخطيط والبرمجة أهم مميزات

التدريب العلمي , ومعرفة و إتقانه من قبل المدربين

الرياضي

1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي ألا تتعارض أهداف المستويات العليا مع ميول وحاجات المجتمع حيث تهدف رياضة المستويات العليا إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى وتحقيق أرقام عربية وآسيوية على الأقل.

2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة :

ويعني بناء الخطة طبقاً للقواعد العلمية الحديثة التي تستمد مادتها من العلوم الرياضية والتي تتحد مادتها مع معظم العلوم الإنسانية والطبيعية والتي يمكن تطبيقها في مجال التدريب الرياضي.

3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها :

عند تحديد واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها فإننا نعني إن التدريب الرياضي لسنوات طويلة عملية مركبة ومعقدة تتطلب الكثير من الواجبات ولا يمكن تحقيق جميع هذه الواجبات مرة واحدة لذلك تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل.

4- مرونة الخطة : Plan de flexibilité

تعني أن تتميز بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مجابهة جميع أنواع الاحتمالات الارتباط.

5- الارتباط بالتقويم والقياس : lien entre

l'évaluation et mesure

يجب أن يرتبط التخطيط بالقياس و التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن من معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة جميع النتائج التي يسفر عنها عملية التخطيط فالتقويم يساعد على التأكد من سير

خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

Les perspectives pour le niveau compétitif

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس حيث يهدف إلى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو في فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة .

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد

اللاعب (اللاعبة):

إن التدخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي إن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً

3- تكامل جوانب إعداد اللاعب (اللاعب) :

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني و مهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب (اللاعب):

إن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف فإن خطة التدريب ذاتها هي نتائج عملية التخطيط وهي



عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات

شكرا على التباها

