

سورة الاحقاف

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا  
إنك أنت العليم الحكيم

صدق الله العظيم  
سورة البقرة

الله أكبر

# التخطيط في التدريب الرياضي

د . ماهر احمد العيساوي

# المقدمة

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي, اذ يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب, ومن اجل ضمان تحقيق الأهداف أن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر , فقد تطور مع تطور نمو ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط وأصبح ضرورة من ضرورات الحياة فالتخطيط يعتمد على المعرفة العلمية الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال الرياضي فضلا عن ما موجود من إمكانيات ومحاولة تطويرها ومواجهة المستقبل والاستعداد له بقدر المستطاع.

# مفاهيم التخطيط في التدريب الرياضي :

- 1- هو المعرفة الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل .
- 2- هو اقصر الطرائق وأكثرها ضماناً واطلها تكلفة لتحقيق المستويات الراضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة
- 3- تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة..
- 4- هو الأداة المهمة جداً المستخدمة من قبل المدرب في الإدارة لبرامج التدريب المنظمة جيداً ، فالمدرب الكفاء والفعال فقط هو المدرب المنظم تنظيماً جيداً.

## فوائد التخطيط :-

- تجنب العشوائية والارتجال .
- يعمل على تحديد الاهداف ومحاولة تحقيقها .
- وضع وتصميم خطة معينة لتحقيق الاهداف .
- تحديد مراحل التدريب في الخطة .
- تشجيع النظرة المستقبلية .
- تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية .

# العناصر المكونة لعملية التدريب الرياضي التي تساعد المدرب في التخطيط

- 1- مستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي .
- 2- العمر التدريبي للاعب وطبيعة النشاط الممارس .
- 3- نوع التدريب واتجاهاته المختلفة .
- 4- الأساليب والطرائق التدريب المستخدمة .
- 5 - مستوى المنافسة ونظامها ومواعيدها .



# أسس ومبادئ التخطيط الرياضي

- 1- تحقيق الهدف : يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الصغيرة والكبيرة .
- 2- العلمية : يجب ان تستند الخطة على الأسس والمبادئ المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية
- 3- البيانات والمعلومات الصحية : حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضيقاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة
- 4- الواقعية : يجب إن ينطلق من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة
- 5- الشمول : يجب ان تتسم الخطة بالشمول ويعني ان تهتم الخطة بأعداد الرياضي من جميع الجوانب .

- 6- التدرج : يقصد بالتدرج تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل .
- 7- الاستغلال الأمثل للإمكانيات : يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد .
- 8- المرونة : العمل على أن تكون الخطة مرنة وسهلة التنفيذ.
- 9- التنسيق : يجب إن يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ 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 .

## خصائص تخطيط التدريب الرياضي

. النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي :

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة ، والتخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة .

2. الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب :

3. تكامل جوانب إعداد اللاعب :

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

4- وجود خطة لإعداد اللاعب :

بما أننا بينا سابقاً إن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف ، فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

## • عوامل نجاح التخطيط الرياضي :

- **إن تكون الخطة هادفة :** أي إن تكون الأهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا وتكمن أهمية ذلك في سهولة الوصول إلى المعلومات التي يجب الحصول عليها وان تكون الأهداف واقعية وليست خيالية وهذا يعني قابليتها للتحقق .
- **الاعتماد على الدراسة العلمية :** من المعروف أن الخطة يتم وضعها على أساس ما يتوفر من معلومات وبيانات لكي تكون هذه المعلومات دقيقة وموضوعية فيجب الاعتماد على الدراسة العلمية .
- **تصميم الخطة في حدود الإمكانيات :** من المؤكد أن الخطة تحتاج الى موارد بشرية ومالية من الضروري مراعاة أن تكون متناسبة مع الإمكانيات المتاحة .
- **يجب إسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من أصحاب الاختصاص .**
- **مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة :** أن برنامج الخطط لا يتوقف على الأعداد الجيد فقط وإنما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج .
- **استخدام الوسائل الإعلامية المناسبة :** يختلف تأثير الوسائل الإعلامية على نفوس الرياضيين كذلك تختلف من حيث مدى تناسبها مع الرياضيين

# أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

- أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنياً للتدريب والمنافسات .
- أهداف خطية : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقع المختلفة للمنافسة .
- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة .
- أهداف معرفية : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه .
- أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسؤوليته تجاهها .

# معوقات تخطيط التدريب الرياضي

- 1- التغير المستمر.
- 2- عدم توفر الوقت للتخطيط .
- 3- صعوبة تقييم واختيار النتائج .
- 4- عدم توفر الخبرة الفنية .
- 5- الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي
- 6- التخفيض المستمر في الميزانية .

## مستويات تخطيط التدريب الرياضي (أنواعه) :

- 1- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي : هو التخطيط الذي يتراوح زمنه ما بين (8 - 15) عاماً فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة.
- 2- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة، ويتراوح زمنه ما بين (2 - 4) سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.
- 3- تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعد دورة تدريبية مغلقة ، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات وتشكل بدورها التخطيط الطويل المدى.
- 4- تخطيط التدريب المرحلي: تقسم خطة التدريب السنوية إلى مراحل إذا ما كانت تحتوي على منافسة أو منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم.

# الأشكال الأساسية للتخطيط

- 1- تخطيط التدريب الفردي: يعمد الرياضي الى أداء المهام المكلف بها بمفرده وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب ، وهي يمكن أن تكون أسباب و يكون تقسيمها وفق أهداف وواجبات تنسجم مع مميزات المستوى المنفرد للرياضي.
- 2- تخطيط التدريب الجماعي: يكون العمل بأن يقوم الفريق بأداء الوحدة التدريبية وتحت إشراف المدرب اذ يتميز هذا الشكل بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين.
- 3- تخطيط التدريب الحر: اذ هو مزيج بين الفردي والجماعي وحسب متطلبات التدريب.
- 4- التخطيط بعيد المدى للتدريب الرياضي (الدائرة التدريبية البعيدة) :  
ونقصد بالخطة بعيدة المدى هي تلك الخطة التي توضع برامجها على فترة تتراوح ما بين (4 - 8) سنة اذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وفي الوقت الحاضر تطبق (دائرة التدريب الأولمبية) ومدتها أربعة سنوات متتالية تبعاً لنظام الألعاب الأولمبية العالمية، وكذلك التخطيط لبطولة كأس العالم لكل
- 5 - التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضي (خطة التدريب السنوية) :
  - أ-خطة التدريب السنوية : تعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيس للتخطيط قصير المدى، خطة التدريب السنوية تشكل مدة زمنية يمكن خلالها الارتقاء بمستوى اللاعب واللاعبة، يختلف تكوين هذه الخطة من رياضي إلى آخر



# وتتقسم الخطة السنوية إلى :

• 1- خطة التدريب السنوية (أحادية الموسم التنافسي) :  
ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم، يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى يمكن أن يحقق أهدافه

• 2-خطة التدريب (ثنائية الموسم التنافسي) :  
ويتم التخطيط على أساس السنة وتحتوي على موسمين تنافسيين ، يمر فيها اللاعب واللاعبة بمرحلة إعداد ثم ينجز المنافسات في الموسم الأول ثم يمر بمرحلة إستشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك مرحلة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بمرحلة استشفائية تقويمية ثانية. هذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقة من إمكانية تلافي العديد من مشكلات التخطيط والتي تتأثر بالمقدرة على التحكم في مراحل الحفاظ على الفورمة الرياضية.

3- خطة التدريب السنوية (متعددة المواسم التنافسية) :  
ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة ، يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية المرسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسي ثالث أو أكثر.

# هيكلية تكوين الموسم التنافسي

- أيا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية ، فإن الموسم التنافسي الواحد يتكون من ثلاث مراحل أساسية:
  - 1- مرحلة الإعداد:
    - أول وأطول مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي :  
وهي المرحلة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي ، وتبدأ بنهاية المرحلة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية.
    - تقسم مرحلة الإعداد إلى ثلاث مراحل تتداخل معاً وتكمل بعضها بعضاً
      - مرحلة الإعداد العام .
      - مرحلة الإعداد الخاص .
      - مرحلة المنافسات التجريبية .
    - تهدف مرحلة الإعداد العام إلى:
      - 1- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية لأجهزة الجسم
      - 2- تعلم مهارات جديدة ومراجعة السابقة.
      - 3- إنجاز بعض عوامل الإعداد النفسي.
      - 4- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع اوقات راحة طويلة نسبياً.

## • تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى:

1- رفع مستوى الإعداد الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتلائم مع الرياضة التخصصية.

2- تطوير الإعداد المهاري والوصول إلى آلية الأداء مع ربط باللياقة البدنية وخطط اللعب.

3- تعلم الخطط الجديدة وإجادة السابقة والتركيز على خطط اللعب.

4- ربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.

## تهدف مرحلة المنافسات التجريبية إلى:

1- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية.

2- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية.

3- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

## 2- مرحلة المنافسات :

هي المرحلة التي تقام بها وخلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ بأول مباراة وتنتهي بآخر مباراة خلاله. (يقبل الحجم وتزداد الشدة)

يخطط لفترة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال مرحلة الإعداد بمراحلها المختلفة مع العمل على تحقيق الفورمة الرياضية.

## • تتمثل أهداف مرحلة المنافسات بالاتي :-

- 1- الوصول إلى أعلى قمم مستوى البدني والوظيفي للاعب والأداء المهاري.
- 2- الوصول إلى أعلى قمم المستوى الخططي واستخدام المناسب منها.
- 3- الوصول إلى أعلى قمم مستوى التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة.
- 4- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقاً مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية (أي الفورمة الرياضية).

### 3- المرحلة الإستشفائية التقويمية:

هي المرحلة التي تلي مرحلة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي وتنتهي بأول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) في مرحلة الإعداد للموسم التنافسي التالي.

### يهدف التخطيط للمرحلة الاستشفائية التقويمية إلى ماياتي :-

- 1- المحافظة على حد أدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- 2- إنعاش الحالة ل نفسية للاعب (خفض التوتر ، تقليل الشعور بالملل ، رفع الروح المعنوية).
- 3- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
- 4- التركيز في علاج الإصابات إذا ما وجدت.
- 5- تخفيض الحجم والشدة.

شكر الأصدقاء