

✚ التخطيط في المجال الرياضي:-

يعد التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على دراسات كميّة للواقع مع مراعاة الخبرة، وما هو موجود من إمكانيات وقدرات وما يمكن إيجاده تحقيق هدف معين. فهو عملية وقائية تتم في مراحل مبكرة وبجهود منظم مع توفر الإمكانيات والقدرات ووضوح للأهداف التي يجب أن تقسم إلى قربه ومتوسطه وبعيده الأمر الذي يقتضي وضع جدول زمني معين لبلوغه.

فالتخطيط عمليه واعية تستوجب التقييم والمقارنة بين الانجاز الفعلي وما يقابله في الخطة المرسومة فصلة التخطيط في التربية البدنية عامه وبعلم التدريب خاصة لا تقل أهميه عن صلته بالاقتصاد والسياسة وبقية العلوم الأخرى وتكمن أهميته في كونها تضع حدا للعمل العشوائي المرتجل الذي غالبا ماتكون نتائجه غير مرضيه.

بصورة عامة ان التخطيط في التدريب هو توجيهات منظمة تهدف الى زيادة الكفاءة وفاعلية الفرد او احد الاجراءات التنبؤية التي تعتمد دراسات في واقع التدريبي وما يتعلق بها من علوم مساعدة اخرى من اجل تحقيق هدف مرسوم مسبقا هو رفع مستوى الانجاز او الاداء الرياضي الى اعلى مستوى ممكن.

أن تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب الرياضي على تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئ التي تليها دون إي تكرار أو أضعافه للوقت والجهد. أي تعد أجندة لتنظيم مراحل الواجبات التدريبية على وفق الأهداف المحددة والمرسومة.

فتخطيط العملية التدريبية بقدر ما هو مفيد للمدرب فهو مفيد للرياضي حيث أن تحقيقه للأهداف المرسومة سواء فرعيه أم أساسيه تعد الثمرة الملموسة فالجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة الأمر الذي يزيد من أهميته ودرجه استعداده المواصلة لمواصلة البذل والعطاء متحديه للصعاب عاملا على تحقيق الهدف الرئيسي الذي تم تحديده للمدة الزمنية المخطط لها، وهي ما تعرف بالخطة التدريبية.

فالخطة هي مجموعة من التدابير المحددة التي تتخذ من اجل تحقيق هدف معين. وهذا يعني ان مفهوم الخطة يحددها عنصران:

- اولهما وجود هدف، أي غاية تريد الوصول اليها.
- وثانيهما وضع تدابير محددة ووسائل مرسومة من اجل بلوغ هذا الهدف.

وتذكر الادبيات (بان التنبؤ والذي هو جوهر عملية التخطيط والركيزة الاساسية التي يستند عليها) لا يعتمد على التكهن او الرجم بالغيب، وانما يستند على التفكير المنطقي ويقود الى التوقعات الحكيمة لها ما يبررها عقلاً ، وبناء على تقديرات وافتراضات مبنية على اساس علمي مدروس لا على مجرد تكهنات او اجتهادات شخصية او عفوية.

وبذلك فان معادلة التخطيط تكون :

$$\text{التخطيط} = \text{المعرفة} + \text{خطة}$$

وليس كما ذكرته الادبيات بان $\text{التخطيط} = \text{تنبؤ} + \text{خطة}$.

الخطة: هي الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج التدريبي. ومن خلال ما تقدم توجد عوامل لنجاح التدريب ومعوقات لعملية التخطيط وكما هو مبين في ادناه:

❖ عوامل نجاح التخطيط الرياضي:-

من المؤكد ان التخطيط العلمي هو الاسلوب الامثل عند اعداد برنامج الرياضية وبعد استعراضنا لما تقدم فان من الضروري نحدد اهم العوامل النجاح التي يجب ان نراعيها عند التخطيط لاي برنامج يتعلق بالشباب والرياضة ومن هذه العوامل نذكر مايلي :

1. الخطة تكون مستهدفة:-

من المهم ان تكون الاهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا واهمية ذلك تكمن في ان الاهداف تساعد في توجيه تحديد الاسلوب لتحقيق ذلك الهدف. فضلا عن ذلك فانه يساعد عند تقييم البرامج، لان عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج على وفق ما كان مستهدفا تحقيقه.

2. تكون الخط علمية:-

تسند الخطة على اسس علمية واقعية من خلال النظريات العلمية والفرضيات الواقعية لتمكن من استخلاص نتائج ايجابية بدون الروقوع بمشاكل تعجز من تحقيق الاهداف الموضوعة باقل جهد ووقت ومال.

3. تصميم الخطة في حدود الامكانيات:-

لتكون الخطة اكثر واقعية يجب ان تكون مستلزمات الخطة متوافر وامكانيات تنفيذها يسيره من ناحية الاجهزة والتجهيزات الضرورية.

4. تنظيم الخطة:-

يجب اسناد مسؤولية وضع الخطوات وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من اصحاب الاختصاص.

5. مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.

6. استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة.

❖ معوقات التخطيط الرياضي:

ان اهم العوامل المعيقة للتخطيط الرياضي هي:

1. التغير المستمر:-

ان المتغيرات الانية التي تطرأ على الخطة باستمرار قد تضعف المعالجات الانية مما تؤثر سلبا على النتائج الخطة.

2. عدم توافر الوقت للتخطيط:-

يجب توافر الوقت اللازم للتخطيط لافراد الجهاز المعني بالتخطيط وكفايته، لامكانية التخطيط والتنفيذ والمتابعة، ومن عدم توافره يشكل سلبا على التخطيط

3. صعوبة تقييم واختيار النتائج.

4. عدم توافر الخبرة الفنية.

5. الفهم الخاطئ لاهمية النشاط الرياضي.

6. التخفيض المستمر في الميزانية.

❖ فوائد التخطيط في المجال الرياضي :

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