المحاضرة الثامنة عشر

أنواع التخطيط الرياضي

1. خطط التنمية الرياضية طويلة المدى**:- ويشمل هذا النوع الواجبات جميعها مع تحديد الهدف لمدى (سنتين الى أربع) سنوات .**
2. الخطة السنوية**:- بما أن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة ومحددة ، لذا يمكن ٱستخدام هذا النوع ، وتطور خلاله أهم الصفات والقدرات البدنية.**
3. الخطة المرحلية أو الجزئية**:- وتشمل هذه المراحل التدريبية القصيرة بين (أسبوع أو أربعة أسابيع) وتعتمد على الخطة السنوية.**

☜ أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي:-

**1- التخطيط طويل المدى:- ويسمى بالأولمبي وأهميته** تكمن مايأتي**:-**

**أ- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجة من مرحلة تدريبية الى أخرى.**

**ب- فرصة كافية للرياضي لتطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته.**

**ج- الوقت الكافي لإمكانية علاج المشاكل المتوقعة وحلها.**

**د- الفرصة للوصول الى الاغراض القريبة وتحقيق الهدف.**

**هـ- تعد مجالاً كافياً للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية عن طريق القياس والإختبارات.**

**2- التخطيط قصير المدى:-**

**هو مرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى ، ويكون هذا خاصاً بموسم تدريبي كامل وينتهي بإعداد الرياضي للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات المهمة ، وهذا التخطيط يعني وصول الرياضي الى أعلى فورمة ممكنة.**

**3- التخطيط المفاجئ السريع(المكثف):-**

**يكون هذا التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان ، إذ يضطر المدرب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم ، وتكون بحدود (7-8) أسابيع ، ويتحدد ذلك على وفق الأسس** الأتية**:-**

* 1. **مستوى الأفراد المشاركين.**
  2. **المجال الزمني للتدريب.**

**ج- الطرائق والأساليب المناسبة.**

**د- أسلوب العمل التدريبي وعلاقة بحمل التدريب.**

مستويات تخطيط التدريب الرياضي:-

**وفي مايأتي بعض النقاط المهمة التي تحدد مستويات تخطيط التدريب الرياضي** وهي**:-**

1. **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :- والمدة الزمنية بين (8-15)عاماً.**
2. **تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:- وهنا يتراوح الاستعداد مدة زمنها بين (2-4)سنوات.**
3. **تخطيط التدريب السنوي:- وهي التي تعد دورة مغلقة.**
4. **تخطيط التدريب الفتري:- وهنا يتم تقسيم السنة إلى مدد تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين ، وتكون متداخلة كما في بعض الألعاب مثل ( كرة القدم ، وكرة اليد ، وغيرها).**
5. **تخطيط التدريب المرحلي:- هنا تقسم المدة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية.**
6. **تخطيط جرعة التدريب(وحدة التدريب) :- هي الخلية الأولى من عمليات تخطيط التدريب الرياضي كلها تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي.**

فوائد التخطيط:-

**تعد فوائد التخطيط من المتطلبات المهمة في مجال التدريب الرياضي و**كمايأتي**:-**

1. **تجنب العشوائية والإرتجال.**
2. **يعمل على تحقيق الأهداف ومحاولة تحقيقها.**
3. **وضع وتصميم خطة معينة لتحقيق الأهداف.**
4. **تحديد المراحل التدريبية في الخطة.**
5. **تشجيع النظرة المستقبلية.**
6. **تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية.**
7. **تحقيق هدف المستويات العليا والوصول الى البطل الاولمبي.**

الوحدة التدريبية:-

**تعد الوحدة التدريبية الأداة الرئيسة المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة ، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية ،** كما يأتي**:-**

1- الوحدة التدريبية التعليمية:-

**يتضمن الواجب الرئيس للوحدة التدريبية التعليمية** ما يأتي**:-:-**

* **إنَّ اكتساب المهارة الجديدة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً ، فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في المقدمة ، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب ، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب من عدمه.**

**2-** الوحدة التدريبية المساعدة**:-**

**ويوعزون هذه الوحدة الى التعليم الإضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى أداء مهاراتهم ، يعطي مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة دائماً الى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الأداء المهاري لديهم.**

**3-** وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة**:-**

**تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أداؤها المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العليا.**

**4-** وحدة تدريبية تقويمية**:-**

**تصمم هذه الوحدة من لإجراء الإختبارات للرياضيين أو للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرقية وبعض الألعاب الفردية لغرض تقويم الإعداد المتحقق في المرحلة المعينة من التدريب ، فمن الواجب الرئيس لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفرق ، لتجانس أعضائه ، ويكون (الاختبار واحداً أو أكثر) ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية.**

أشكال الوحدات التدريبية:-

**هناك أشكال عدة للوحدات التدريبية** ومنها:-

1. **وحدة تدريبية جماعية.**
2. **وحدة تدريبية فردية.**
3. **وحدة تدريبية مختلطة.**
4. **وحدات تدريبية حرة.**

زمن الوحدة التدريبية:-

**حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد ،** كما يأتي**:-**

1. **زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم** وتشمل**:-**
   1. **وحدة تدريبية قصيرة(30-90) دقيقة.**
   2. **وحدة تدريبية متوسطة(2-3) ساعة.**

**ج- وحدة تدريبية طويلة(أكثر من 3 ساعات).**

**2- زمن الوحدة التدريبية لمرتين أو ثلاث مرات في اليوم** وتشمل**:-**

**أ- يجب أن تكون الوحدات قصيرة.**

**ب- مجموع الوحدات لايزيد عن(2-3)ساعة.**

**إنَّ البناء الأساس للوحدة التدريبية يتألف ، إمَّا من ثلاثة أقسام أو أربعة أقسام في الحالة الأولى ، كما تقسم الوحدة التدريبية الى:-**

**1- وحدة ثلاثة أقسام ، تشمل:-**

**أ- الإعداد (الإحماء).**

**ب- القسم الرئيس.**

**ج- الخاتمة.**

**2- الوحدة التدريبية التي تتألف من أربعة أقسام ، وتشمل:-**

**أ- المقدمة.**

**ب- القسم الإعدادي.**

**ج- القسم الرئيس.**

**د- القسم الختامي.**

تكوين الوحدة التدريبية:-

**تتكون الوحدة التدريبية غالباً من ثلاثة أجزاء** هي:-

**1-** الجزء الإعدادي**:- ومن واجبات هذا الجزء أو الهدف:-**

**أ- الإسترخاء:العمل على اكتساب العضلات والاسترخاء أو المرونة والمطاطية اللازمة.**

**ب- الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة ووصول معدل ضربات الى الشدة نفسها أو صعوبة أداء الوحدة التدريبية.** ومن فوائد الإحماء**:-**

**- العمل على توسع الأوعية الدموية.**

**- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.**

**- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.**

**ج- التنظيم الحركي: هو الإعداد والتهيئة للمهارة الحركية الخاصة – كذلك محاولة الوصول لأقصى قدرة للإستجابة لرد الفعل.**

**د- الناحية النفسية: وتعني الإستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب، ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.**

وينقسم الجزء الإعدادي إلى (إعداد عام وإعداد خاص):-

1. **الإعداد العام: يهدف إلى رفع درجة استخدام أجهزة الجسم وممارسة العمل وإيقاظ أسس الإستعدادات القياسية للفرد.**
2. **الإعداد الخاص: يهدف مباشرة الى إعداد الفرد في الواجب الذي سيقوم بممارسة الجزء الرئيس في هذا الجزء الذي يحتوي على التمرينات الخاصة وتمرينات المسابقة وملاحظة كل مايتعلق بالارتفاع التدريجي في الحمل ، لضمان الانتقال للجزء الرئيس.**
3. الجزء الرئيس**: إنَّ هذا الجزء من هذه الوحدة يسهم في تنمية الحال التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمي إليه الوحدة التدريبية ، وتتراوح مدة الجزء الرئيس في التدريب العادي من (90-120)دقيقة ، خلال الوحدة التدريبية.**
4. الجزء الختامي**: يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان ، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية ، فضلاً عن عودة الفرد الرياضي الى حالة الإستشفاء والتهيئة الى مابعد لأستكمال متطلبات التدريب.**