المحاضرة السابعة عشر

التخطيط في التدريب الرياضي

**نتيجة التطور الحاصل في تحقيق الأرقام القياسية والمستوى العالي في الانجازات الرياضية الناتجة من ٱستخدام أحدث الأساليب والوسائل التدريبية، فضلاً عن الاكتفاء بالأحمال التدريبية الناجمة عن حمل التدريب لكثير من القدرات والصفات البدنية والمهارات الحركية والتكنيك والتكتيك العالي لدى رياضيي المستويات العليا ، والى جانب العلوم الأخر أتجه علماء التدريب الى آستراتيجيات التخطيط جنباً الى جنب مع العملية التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين ، وتحقيق مستوى الانجاز العالي.**

**فالتخطيط يتعلق بالمستقبل مستنداً الى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربه حية فهو لايقوم على افتراضات عشوائية وإنَّما يستند الى الإحتمالات العلمية المدروسة.**

**وحقق التخطيط نجاحاً واسع النطاق في مجال الإنتاج الأمر الذي دعا كثيراً من الخبراء في مجال الرياضة بوضع خطة للنهوض بالرياضة في نادٍ أو اتحاد أو دولة ، وفي البداية يفترض التمييز بين (التخطيط والخطة).**

التخطيط **هو : تنبؤ + خطة وعليه فالتخطيط أشمل وأعم.**

أما الخطة **: فهي جزء مهم من التخطيط ، فضلاً عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وما النتائج المرجوة من ذلك.**

**لذا يمكن** تعريف التخطيط**: بأنه عملية تنبؤ بالمستقبل ، واستعداد لهذا المستقبل بخطة أي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق الأهداف في ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل.**

**ويعد التخطيط في مجال التدريب الرياضي: ماهو إلاَّ إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول الى المستوى الرياضي المنشود(مستويات عليا).**

أمّا الخطة**: فهي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي.**

عوامل نجاح التخطيط الرياضي**:-**

**يجب أن نراعي عند التخطيط لأي برنامج يتعلق بالشباب والرياضة ومن هذه العوامل نذكر** مايأتي**:-**

* 1. **أن تكون الخطة مستهدفة: وعند تحديد الأهداف يجب مراعاة** مايأتي**:-**

1. **أن تكون هذه الأهداف محققة لفائدة مزدوجة للجهاز المعني (الشباب الرياضي).**
2. **أن تكون الأهداف واقعية وليست خيالية.**

**ج- عندما تكون هذه الأهداف واضحة ومحددة يمكن ترجمتها على شكل أرقام أو مظاهر يمكن تحقيقها.**

**د- إذا قسمت الأهداف العامة الى مرحلية فينبغي أن تكون هذه الأهداف مترابطة بحيث يساعد تحقيق هدف معين على تحقيق الأهداف التالية...وهكذا.**

* 1. **الاعتماد على الدراسة العلمية.**

**إنَّ المعلومات إذا ٱتصفت بالدقة والموضوعية فإن هذا يساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقيقة وموضوعية ينبغي الاعتماد على الدراسة العلمية.**

**3- تصميم الخطة في حدود الإمكانات.**

**يجب أن تكون الخطة متناسبة مع تلك الإمكانيات والموارد المتاحة وبدون ذلك تصبح الخطة عاجزة عن تحقيق الأهداف.**

**4- يجب إسناد مسؤولية وضع الخطوات وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوافر لديهم الخبرة والدراية من أصحاب الإختصاص.**

**5- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.**

**6- استخدام الوسائل الإعلامية المناسبة.**

معوقات التخطيط الرياضي:-

**إنَّ أهم العوامل المعيقة للتخطيط الرياضي هي:-**

1. **التغير المستمر.**
2. **عدم توافر الوقت للتخطيط.**
3. **صعوبة تقييم النتائج واختيارها.**
4. **عدم توافر الخبرة الفنية (إدارية وتدريبية من ذوي الخبرة والإختصاص ).**
5. **الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي.**
6. **التخفيض المستمر في الميزانية المالية المخطط لها في تنفيذ المشروع.**

أسس تخطيط التدريب الرياضي ومبادئه ، وتشمل مايأتي:-

1. **تحقيق الهدف :** على وفق ما يأتي**:-**
2. **يجب أن تتجه عمليات تخطيط التدريب كافة الى تحقيق أهدافه.**
3. **يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط ، وهذه تنبثق من أهداف الخطة العامة.**
4. **العلمية:- ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.**
5. **الشمول:- أن التخطيط للتدريب الرياضي يشمل مراحل الإعداد كلها ويجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.**
6. **البيانات والمعلومات الصحيحة:- حتى لايكون التخطيط الرياضي مضبباَ يجب الإنطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.**
7. **الواقعية:- يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمالية على أن يتم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لايفاجأ المخطط بالنتائج غير المقبولة.**
8. **التدرج:- يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف ، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمن أمثل.**
9. **المرونة:- إنَّ المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها ، لذا يجب أن تكون مرنة لكي تتم اعادة النظر فيها.**
10. **الاستغلال الأمثل للإمكانيات:- يجب أن يتم التخطيط في إعطاء ما متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من مورد.**
11. **التنسيق:- يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.**
12. **المشاركة الجماعية:- يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل الأمد) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل مستويات التدريب كافة.**
13. **الاقتصادية:- أن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساس في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي.**

أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:-

**تختلف أنواع التخطيط في المجال الرياضي على وفق النشاط الرياضي ومتطلباته لذا يفرق (خرابودج Kahvaboog) بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط الى** مايأتي**:-**

1. تخطيط طويل المدى**:- ويتم لسنوات طويلة (4سنوات) تعد المدد بين الدورات الاولمبية أو البطولات العالمية ، ويحدد ضمن تدريبات المستويات العليا.**
2. تخطيط قصير المدى**:- يتم في فصل قصير لمدة تدريبية واحدة ، ويعتمد على مبدأ التحديد والواقعية.**
3. تخطيط جاري**:- يعتمد على التخطيط طويل المدى ويحدد الأهداف الجارية تنفيذه في المرحلة الراهنة.**