

الدرس الاول: مدخل للتخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

1. مفهوم التخطيط والبرمجة :

1.1. مفهوم التخطيط :

يذكر **مصطفى حسن عبد الكريم** ان التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على دراسات كمية للواقع مع مراعاة الخبرة، وما هو موجود من إمكانيات وقدرات وما يمكن إيجاده لتحقيق هدف معين، فهو عملية وقائية تتم في مراحل مبكرة وبجهد منظم مع توفر الإمكانيات والقدرات ووضوح الأهداف

فالتخطيط عملية واعية تستوجب التقييم والمقارنة بين الإنجاز الفعلي وما يقابله في الخطة المرسومة فصلة التخطيط في التربية البدنية عامه وبعلم التدريب خاصة ال تقل أهميته عن صلته بالاقتصاد والسياسة وبقية العلوم الأخرى وتكمن أهميته في كونها تضع حدا للعمل العشوائي المرتجل الذي غالبا ما تكون نتائجه غير مرضية ¹.

بصورة عامة ان التخطيط في التدريب هو توجيهات منظمة تهدف الى زيادة الكفاءة وفاعلية الفرد او احد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد دراسات في واقع التدريبي وما يتعلق بها من علوم مساعدة أخرى من اجل تحقيق هدف مرسوم مسبقا هو رفع مستوى الإنجاز او الأداء الرياضي الى اعلى مستوى ممكن، و 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 أضاعه للوقت والجهد، أي تعد أجندة لتنظيم مراحل الواجبات التدريبية على وفق الأهداف المحددة والمرسومة.

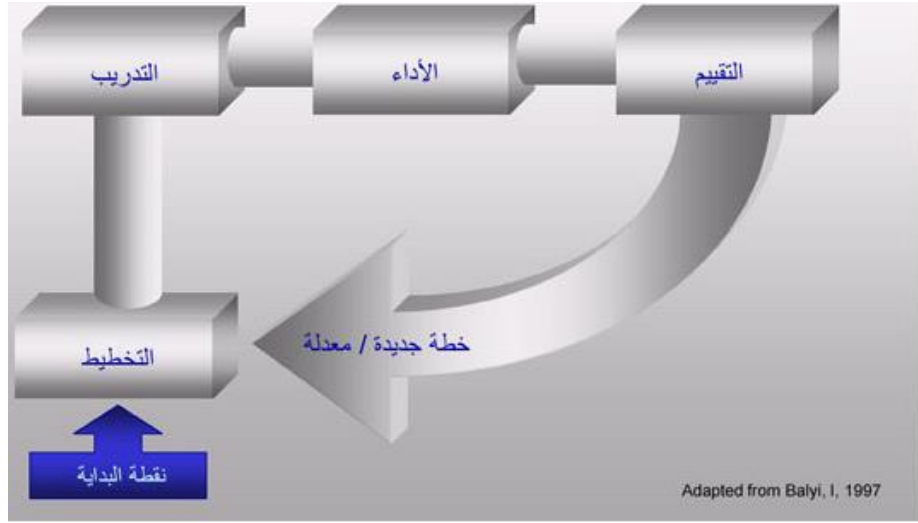
فتخطيط العملية التدريبية بقدر ما هو مفيد للمدرب فهو مفيد للرياضي حيث أن تحقيقه للأهداف المرسومة سواء فرعيه أم أساسيه تعد الثمرة الملموسة فالجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة الأمر الذي يزيد من أهميته ودرجه استعداداته المواصلة لمواصلة البذل والعطاء متحديه للصعاب عاملا على تحقيق الهدف الرئيسي الذي 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 يحده عنصران:

● اولهما وجود هدف، أي غاية تريد الوصول اليها

● وثانيهما وضع تدابير محددة ووسائل مرسومة من اجل بلوغ هذا الهدف.

ويرى **شامل واخرون** بان التنبؤ والذي هو جوهر عملية التخطيط والركيزة الأساسية التي يقوم عليها (لا يقوم على التكهن)، وانما يقوم على التفكير المنطقي يقود الى التوقعات حكيمة لها ما يبررها عقلاً وبناء على تقديرات وافتراضات مبنية على اساس علمي مدروس لا على مجرد تكهنات او اجتهادات شخصية او عفوية يعني ذلك ان **التخطيط = تنبؤ + خطة**. ²

¹ مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة، ط.2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص253.



شكل (1) يوضح دورة عملية التخطيط

الاسس الرئيسية للتخطيط³:

- وجود اهداف محددة
- تحديد اولوية الاهداف المراد تحقيقها
- توفير قدر كاف من البيانات والدراسات
- رصد ميزانية خاصة
- تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ كل مرحلة

2.1. مفهوم البرمجة :

برمجة التدريب هو تحديد مسار متوقع لبناء تدريبي يراعي الهدف المحدد و يأخذ بعين الاعتبار المستوى الرياضي الذي يوجد عليه المتدربون، فالبرمجة هي وضع محتويات التدريب في مخطط مفصل و منظم حسب الوقت، الهدف من هذا البرنامج هو الانتقال بالممارس عبر عدة مراحل متتالية للوصول إلى الحالة المثالية و الجاهزية في الأداء البدني و التقني وكذا الخططي و الاستعداد الذهني خلال مدة محددة ، اذا فالبرمجة هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط

2. عوامل نجاح التخطيط الرياضي:

-الخطة تكون مستهدفة:

يذكر مصطفى حسن عبد الكريم انه من المهم ان تكون الأهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا واهمية ذلك تكمن في ان الأهداف تساعد في توجيه تحديد الأسلوب لتحقيق ذلك الهدف فضلا عن ذلك فانه يساعد عند تقييم البرامج، ان عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج في ضوء ما كان مستهدفا تحقيقه.

² مفتي ابراهيم حماد، مرجع سابق ، ص 256

³ احمد يوسف متعب الحسناوي ، مهارات التدريب الرياضي ، دار صفاء للنشر والتوزيع، بابل، 2014، ص 143

-تكون الخطة علمية:

التدريب الرياضي كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة ، وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية ⁴ .

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

-تصميم الخطة في حدود الإمكانيات

لتكون الخطة أكثر واقعية يجب ان تكون مستلزمات الخطة متوافر وامكانيات تنفيذها يسيره من ناحية الأجهزة والتجهيزات الضرورية

-تنظيم الخطة:

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

-مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.

-مرونة الخطة :

في كثير من الاحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي ، وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل انواع الاحتمالات او معظمها وفقا لما يتجدد من مختلف الظروف ⁵ .

-الارتباط بالتقويم :

يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما ان التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة الى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة الى تعديل الخطة ⁶ .

3. معوقات التخطيط الرياضي:

ان اهم العوامل المعيقة للتخطيط الرياضي هي:

-التغير المستمر

-عدم توافر الوقت للتخطيط

-صعوبة تقييم واختيار النتائج

-عدم توافر الخبرة الفنية

⁴ محمد ابراهيم ابو حلوة ،التخطيط في التدريب الرياضي ،دار امجد للطباعة والنشر ،الطبعة 1، عمان ، 2016،ص7

⁵ https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2017_10_11!06_34_46_PM.pdf

⁶ محمد ابراهيم ابو حلوة ،مرجع سابق ،ص9.

-الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي

-التخفيض المستمر في الميزانية.

4.انواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي:-

تختلف أنواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي تبعا لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، ويمكن تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أنواع رئيسية:-

-التخطيط طويل المدى

-التخطيط متوسط المدى

-التخطيط قصير المدى ⁷.

1.4.التخطيط الطويل المدى:-

يسمى التخطيط الطويل المدى(4-8 سنوات) بالتخطيط الاولمي ، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الاولمبية ، وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر(8-15 عاما)،حيث يقوم المدربين باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم ، حتى يستطيعون التمثيل الاولمي في العمر المناسب، وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي:-

-إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجهِ وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.

-أتاحه فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته حيث لا يتم ذلك في سن واحدة لجميع اللاعبين.

-إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة وذلك في كل مرحلة تدريبية.

-إتاحة الفرصة للوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.

-تعتبر مجالا كافيا ومناسبا للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات .

وتقسم خطة التدريب طويل المدى إلى ثلاثة مراحل متكاملة ومتداخلة ولا يمكن الفصل بينها و هي:-

1-المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي.

2-مرحلة التدريب الرياضي التخصصي.

3-مرحلة التدريب للمستويات العليا ⁸.

⁷ - احمد الشافعي ، وسليمان احمد فكري، مجلة البحوث والدراسات ،جامعة حلوان ، مصر، 1979 ،ص17.

ويذكر مفتي إبراهيم (1998) أن هناك خطط فرعية منبثقة من التخطيط طويل المدى،

-الخطة المرحلية الأولى: خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية وخصائصها الرئيسية ومدى المرحلة العمرية من 6-8 سنوات ذكور و7-9 سنوات للإناث

-الخطة المرحلية الثانية: خطة الإعداد الشامل وخصائصها الرئيسية 9-12 ذ\10-13 أ

-الخطة المرحلية الثالثة: خطة الإعداد التخصصي وخصائصها الرئيسية 13-16 ذ\14-17 أ

-الخطة المرحلية الرابعة : خطة قمة مستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 17-22 ذ\18-22 أ

-الخطة المرحلية الخامسة: المحافظة على قمة المستوى الرياضي وخصائصها 23-29 ذ\22-25 أ⁹.

2.4. التخطيط المتوسط المدى:-

ويتراوح من 4 - 5 سنوات تقريبا، وينبثق من التخطيط طويل الأجل، هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد للدورات الأولمبية وبطولات العالم وعادة ما يبدأ هذا النوع بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة وغالباً تقسم إلى خطط قصيرة الأجل، تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط المدى

3.4. التخطيط قصير المدى:-

يعتبر التخطيط قصير المدى احد مراحل التخطيط طويل المدى، وقد يكون هذا النوع من التخطيط خاصا بموسم تدريبي ، ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات والبطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن، وان التخطيط لبطولة مفاجئة يضطر المدرب إلى استخدام الأسلوب السريع في الإعداد والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم¹⁰.

⁸ احمد الشافعي ، وسليمان احمد فكري، مرجع سابق ، ص 18.

⁹ مفتي ابراهيم حماد، مرجع سابق ، ص 261

¹⁰ مفتي ابراهيم حماد، مرجع سابق ، ص 266