التخطيط في التدريب الرياضي

**مقدمة عن التخطيط للتدريب الرياضي  
اهمية التخطيط للتدريب الرياضي**لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .   
ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. (المجد، 1997) فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .  
والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .  
ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة **.**

التخطيط والخطة

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الـــى الحاضر ومتخذا مــــن الماضي تجربة حية فــهو لا يـــقوم علـــى افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقـــد حقق التخطيط نجاحا فــي مجال الإنتاج، الأمر الــذي يدعو الــى التخطيط فــي المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة فــي نادي أو اتحاد أو دولة .  
ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.

التخطيط = تنبؤ + خطة

وعليه فالتخطيط أشمل وأعــم، أمـــا الخطة فـــهي جزء مهــم مــــن التخطيط ففضلا عــــن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليــــه عملية التخطيط ومــا هـــي النتائج المرجوة مــــن ذلك، وعليه فالتخطيط عملية اشمل وأعم من مفهوم الخطة اذ يعبر عـــــن التخطيط بأنه وضع خطة والخطة تعد ناتج مهم للتخطيط.

لذا تعرف الخطة: - "هـــي الإطار العـــام الـــذي يحدد المعـــالم الأساسية للبرنامج التدريبي".

إما التخطيط: - فـــهو "عمــلية تنبؤ بالمستقبل واستعـــــدادا لهـــذا المستقبل بخطـــة إي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق هــــذه الأهداف علـــى ضـــوء المتغيرات التي ستحدث فــي المستقبل".

مفهوم التخطيط والتخطيط الرياضي:

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.  
يعني التخطيط في المفهوم العام "أية توجيهات منظمة تهدف الى زيادة كفاءة الفرد وتفوقه في أي عمل كان"  
التخطيط:- هو "تحديد وتجميع لما تريد أن تقوم به وبتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضعه في منظومة متراصة. (إبراهيم، 1997) وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية و المادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة، وما هي أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له و المطلوب الوصول إلية".  
التخطيط :- هو "التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".

تخطيط التدريب الرياضي:- هــــو "اقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقــــلها تــــكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفـــق الأهداف المحددة فـي مختلف انواع الرياضة".  
تخطيط التدرب الرياضي هو احد الإجراءات التنبوئية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلي المستويات.

خصائص التخطيط الرياضي:  
1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.  
يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فأنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.  
2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.  
تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.  
3- تكامل جوانب اعداد الخطة.  
عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.  
4- وجود خطة لأعداد اللاعب.  
ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

أسس ومبادىء التخطيط الرياضي:

1- تحقيق الهدف :  
- يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعة ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر

2- العلمية:  
يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي وفسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات والمقاييس والطب الرياضي.  
3- البيانات والمعلومات الصحيحة :  
حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.  
4- الواقعية:  
يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .  
5- الشمول :  
يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البد نية و المهاريه والخططية والنفسية والعقلية والغذائية ) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.  
6- التدرج:  
يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.  
7- المرونة :يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة.

8- الاستغلال الامثل للإمكانات :  
يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد.  
9- التنسيق :  
يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.  
10- المشاركة الجماعية:  
يجب ان 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 .

1- يحدد الأهداف ويعمل على تحقيقها :  
التخطيط يحدد أهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز المتقدمة.  
2- يتنبأ بالعقبات:  
يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الإعداد وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.  
3- الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج:  
يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.  
4- تحديد المسؤوليات:  
يضع كافة افراد الأجهزة الفنية والادارية المسئولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤلياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفعالياتهم .  
5- الاتصال الفعال:  
يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالاجهزةالفنيه والادارية على تنفيذ الخطط والبرامج.  
6- التقويم الدوري :  
تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي يتم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة اذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الاعداد خلال تنفيذ الخطط.  
7- الاقتصادية:  
يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت اذ يتم تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الاعداد والتنافس.

عوامل نجاح التخطيط الرياضي:

1. ان تكون الخطة مستهدفة:  
   أي ان تكون الاهداف واضحه ومحددة تحديدا دقيقا وتكمن اهمية ذلك فــــــي سهولة الوصول الى المعلومات التي يجب الحصول عليها وكذلك يساعد تحديد الهدف الى معرفة انسب الطرائق لتحقيقه وهنا يجب التاكيد على ضرورة ان تكـــون الاهداف واقعية وليست خيالية وهذا يعني قابليتها للتحقي
2. الاعتماد على الدراسه العلمية:  
   من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات وكلما اتصفت هذه المعلومات والبيانات بالدقه والموضوعية وكلمـا ساعدت على نجاح الخطة ولكي تكون هذه المعلومات دقيقة وموضوعية فيجب الاعتماد على الدراسة العلمية .
3. تصميم الخطة في حدود الامكانات:  
   من المؤكد ان الخطة تحتاج الى امكانات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مــــع الامكانات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مــــع الامكانات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الاهداف .
4. يجب اسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من اصحاب :  
   فالنشاط الرياضي ليس مجرد نشاط يمكن لأي فرد ممارسته ولكنه اصبح نشاطا مخططا مقصودا وهادفا وهذا يتطلب الاعتماد على الاسلوب العلمي المدروس وهذا الاسلوب يمارسه من تتوفر فيه الخبرةوالمعرفة.
5. مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة:  
   ان برنامج الخطط لا يتوقف على الاعداد الجيد فقط وانما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.
6. استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة  
   يختلف تأثير الوسائل الإعلامية على نفوس الرياضيين كذلك تختلف من حيث مدى تناسبها مع الرياضيين الذي توجه اليهم وهذا يتطلب مراعاة الدقة في اختيار هذه الوسائل.  
   أهداف التخطيط للتدريب الرياضي:  
   للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي:  
   1- أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية .  
   2- أهداف بدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات .  
   3- أهداف خططية : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة   
   4-أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .  
   5- أهداف معرفية : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه.  
   6- أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها .

معوقات التخطيط الرياضي  
1- التغيير المستمر:  
يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصه مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعة.  
2-عدم توفر الوقت للتخطيط:  
ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة.  
3- صعوبة تقييم واختبار النتائج:  
ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين .لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.  
4-عدم توفر الخبرة الفنية:  
ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فأن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.  
5-الفهم الخاطىء لأهمية النشاط الرياضي :  
تتعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فأن مساندتهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي

6-التخفيض المستمر في الميزانية :  
تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الأقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط.

نظرية تخطيط التدريب الرياضي:  
1-أهمية التخطيط ودوره في التدريب:  
من اجل ضمان تحقيق أهداف وأغراض التدريب الرياضي يجب على المدرب ان يقوم بتنظيمه وتخطيطه بصورة جيدة لذلك فأن عملية التخطيط في التدريب تمثل الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة جــــدا والتي تساعد الرياضي لتحقيق مؤشرات عالية فــــــي التدريب بناء على ذلك فالتخطيط هو الأداة المهمة التي يستخدمها المدرب في مسعاه لأداره برامج التدريب المنظمة، فالمدرب الكفء والفعال هــــو المدرب المنظم. (المجد ع.، 2001)ومن اجل ان يكون المدرب كفء في التخطيط يجب ان يمتلك مستوى عال من الخبرة العلمية والميدانية، من جهة أخرى فأن خطة التدريب يجب ان تكون موضوعية وان تعتمد على انجاز وأداء الرياضي في الاختبارات او المسابقات وأهمية تواريخ المسابقات والأكثر مــن ذلك يجب ان تكون خــــطة التدريب بسيطة ذات معنى (موضوعية)أضافة الـــى ان  
تكون مرنة من اجل تحوير او أعادة تنظيم محتوياتها طبقا لمعدل تقـــدم الرياضي وزيادة معلومات المدرب فـــــي استخدام طرائق وتراكيب جيدة.

2- المتطلبات العامة في التخطيط:  
عندما يضع المدرب خطة يجب عليه اتباع بعض المتطلبات التي تمثل أساس عملية التخطيط، ويجب ان تأخذ المتطلبات التالية بنظر الاعتبار عنــــد وضع خطة التدريب.  
أ- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :  
1-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي : وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15)عاما .

2- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية -:وهــــو التخطيط للتدريب الرياضي للأستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه مابين (2-4) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم او البطولة القارية .  
3- تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت أحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (2-4) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى   
4- تخطيط التدريب الفتري: تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين.  
5-تخطيط التدريب المرحلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الــــى عدد مـــــن المراحل لسهولة تحقيق اهداف أهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية.  
6-تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب )وهـــــــي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمرينات وانشطة التدريب الرياضي .  
ب- الاعتبارات عند وضع خطة التدريب : وهي  
- الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط الحالية.  
-تثبيت وتركيز عامل او عنصر التدريب الرياضي.  
-انجاز او اتمام ايقاعية الخطة.

أنواع تخطيط التدريب الرياضي:

* تخطيط طويل المدى :  
  هــــذا النوع مــن التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكــن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهــي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة اوربا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم فــي بعض الالعاب ويجب ان يراعـــــــى التخطيط طويل المــــدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عــدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهـــي الاعدادية والمنافسات والانتقالية(التي تلى انتهاء مــــوسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية)
* التخطيط قصير المدى :  
  وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففــــــي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .  
  التخطيط الجارى :  
  يعتمد التخطيط الجارى اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه فــــي المــــرحلة الــــــراهنة كــذلك يحــدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتاثر التخطيط عموما بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة.