**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 05**

**الإعداد الخططي**

**أهداف الإعداد الخططي:**

يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي:

- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.

- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.

- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.

- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.

- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.

- اتخاذ القرارات  والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.

- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب؟

- العمل على خزن اكبر كم ممكن من الحلول  المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.

- الاستخدام  الإيجابي للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.

- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

**أنواع الخطط:**

تقسم خطط اللعب  طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

-   خطط اللعب.

-  خطط تحقيق أرقام.

**خطط اللعب:**

 وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما:

- خطط دفاعية "خطط إحباط هجوم المنافسين":

وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

- خطط هجومية"خطط البدء بالهجوم":

وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

**خطط تحقيق أرقام:**

- تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي الرمح أو دفع الجلة  أو إطاحة المطرقة.

- تهدف إلى تحقيق زمن معين  كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري  أو الدراجات.

 تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية.

**أقسام الإعداد الخططي:**

**الإعداد الخططي العام:**

الإعداد الخططي العام يعني" تلك العمليات التي تهدف  إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام".

**الإعداد الخططي الخاص:**

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية".

**مراحل الإعداد الخططي**

**مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:**

- يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية  أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل  الهجوم أو الدفاع  تنفذ و قواعد  التنافس القانونية.

- المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب  كافة التصورات  لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.

- استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة  للملاعب وأجهزة العرض  مثل الفيديو والشرائح والرسومات  واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين- من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.

- على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة

- على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.

**مرحة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:**

تعتبر هذه المرحلة أول تفاعل بين  اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق منها:

-  أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.

- ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة.

- تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.

- لإنجاح هذه المرحلة نتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها:

-  تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة  حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة

-  تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

**مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:**

- ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف  بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار  والإبداع في استخدام  الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة.

- على الدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالنمطية في الأداء.

- على المدرب تطوير قدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

- استخدام الموارد العلمية  والتعليمية وعرض الشفافيات  والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير في تفاعل اللاعبين  مع المواقف الخططية.