

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

السنة الأولى ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.01.

-مدخل الى التخطيط الرياضي:

1- التخطيط الرياضي :

-التخطيط :

-المعنى اللغوي : " هو اثبات لفكرة ما بالرسم ، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة او الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي ما زالت غامضة في الذهن والعكس". (9).

-تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

"التخطيط هو تحديد الاعمال او الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة".(10).

-التخطيط في المجال الرياضي: " يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في اطار زمني محدد".(11).

-تعريف التخطيط اجرائيا :

هي البرامج التي يضعها المدرب بطريقة علمية للوصول بالرياضي الى اعلى مستوى وهذا باستعمال احسن الطرق والوسائل لتحقيق الهدف المسطر.

2-أهمية التخطيط الرياضي :

للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

1- تحديد الهدف :

التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه ، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة إن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه وليس بعيداً عنها.

2- تقدير الإمكانيات المتوفرة:

التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب

والابتعاد عن القدرات والإمكانات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانات المتوفرة فعلاً.

3- وجود الإجراءات التنفيذية:

يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط ، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتدريب الميداني. في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق.

4- الاستفادة الكاملة من الوقت:

وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط.(12).

3- الخطوات التي يجب أن يتبعها المدرب عند وضع الخطة التدريبية السنوية للعبة:

ومن أهم الخطوات التي يجب على المدرب أن يتبعها عند وضع الخطة التدريبية السنوية:

1-دراسة البرنامج الزمني للمباريات خلال الموسم الرياضي ومناقشته مع الكادر التدريبي ومجلس الادارة حتى تتوضح كافة الامور المتعلقة بالعملية التدريبية بكافة جوانبها الادارية والفنية والتنظيمية والمالية.

2- العمل على تهيئة كافة مستلزمات العملية التدريبية من تجهيزات وأدوات وأجهزة وملاعب.

3- تحديد الأهداف المراد تحقيقها خلال الخطة التدريبية السنوية كونها تحدد مسار العملية التدريبية ، فلكل فترة من فترات التدريب أهداف وأولويات خاصة بها.

4- التنوع والتغيير في طرائق التدريب ووسائله وأساليبه حتى تتحقق المزيد من التكيفات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية وبما يتناسب مع تحقيق الهدف.

5- شمولية التدريب والتي تعني تطوير جميع أجهزة وأعضاء جسم اللاعب واختيار التدريبات التي تعمل على تطوير أكثر من جانب في نفس الوقت وعدم اقتصار التدريب على جوانب محددة فقط بل اختيار التدريبات التي تربط الجانب البدني بالجانب المهاري والخططي والذهني والنفسي حتى يمكن تقصير الفترة الزمنية لتطوير القدرات البدنية والحركية.

6- مراعاة مبدأ التخصص وتعني أن الحصة الأكبر من الأحجام التدريبية خلال الخطة التدريبية السنوية تكون مشابهة لما يحدث في المباريات أو البطولات من حيث الجوانب الفسيولوجية والكيميائية والنفسية وحتى في الجوانب التحكمية أي التدريب وفق انظمة انتاج الطاقة الخاصة باللعبة.

7- التدرج في الأحمال التدريبية أي بمعنى إن اللاعب بعد تنفيذه لتدريبات بدنية معينة ولفترة من الزمن نجده سوف يتكيف على تلك الاحمال التدريبية وسيقل تأثيرها وفعاليتها على الأجهزة الوظيفية وهذا يتطلب تغييرها والانتقال إلى تدريبات جديدة أكثر حجماً أو أكثر شدة أو اقل راحة لخلق تكيفات جديدة تضاف إلى تلك التكيفات المكتسبة خلال الفترة السابقة.

8-استمرارية التدريب وعدم الانقطاع عنه كونه الضمان لنجاح العملية التدريبية ولتطوير مستوى الأداء ، لان البناء البدني والوظيفي والمهاري والنفسي يكتسب من خلال الاستمرار بالتدريبات حتى نضمن تحسين وتثبيت المهارات والخطط التدريبية.

9-يجب الاعتماد على التنظيم السليم للدوائر التدريبية الأسبوعية والشهرية في فترات التدريب المختلفة حيث إن بناء التدريب على أساس الدوائر التدريبية المختلفة يضمن للمدرب تحديد الواجبات والأهداف واختيار الطرق والوسائل التدريبية وينظم العملية التدريبية بالشكل السليم ، كما تتم مراجعة وتقييم ما تم تنفيذه من تدريبات خلال الفترة السابقة من الخطة التدريبية.

10-الاستفادة من تطبيقات العلوم المختلفة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي كالفسولوجي والكيمياء والطب الرياضي والعلاج الطبيعي والبيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم.

11-مرونة الخطة وتعني أن الجهاز الفني للفريق أو المدرب لا يجب عليه الالتزام بشكل حرفي بما خطط له مسبقاً حيث تحدث في بعض الأحيان ظروفًا تفترض على المدرب أن يعدل في الخطة التدريبية بما يتناسب مع الموقف الآني كشعور اللاعبين بالتعب أو نتيجة لظروف جوية أو لظروف أخرى يتطلب تعديل خطة التدريب.

12-الاهتمام بوسائل استعادة الاستشفاء أثناء التخطيط للتدريب وان تكون جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية وخاصة بعد التدريبات ذات الحمل القصى حيث إن التدريبات وحدها لا تحقق الهدف فهي تضمن حوالي (60%) من عملية التكيف إما (40%) الباقية فان وسائل استعادة الشفاء تحققها بإتباع الأسس العلمية

لاستعادة الاستشفاء والتي تهدف إلى تسريع استعادة مصادر الطاقة المستهلكة ولراحة الجهاز العصبي والعضلي.

إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية بعد اختفاء الآثار الفسيولوجية والكيميائية التي خلفتها الوحدة التدريبية التي قبلها نتيجة لطول الفترة الزمنية بين الوجدتين التدريبية حيث انها لا تؤدي إلى تحسين الاستجابات والتكيفات أو التغيرات الوظيفية ويبقى اللاعب في نفس مستواه.

إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية قبل استعادة الاستشفاء من الآثار الفسيولوجية والكيميائية التي خلفتها الوحدة التدريبية السابقة يؤدي إلى انخفاض مستمر في مصادر الطاقة وانخفاض في مستوى قدرات اللاعب الوظيفية وفي حالة الاستمرار في تكرار الوحدات التدريبية قبل إن تتم استعادة الاستشفاء ربما ظهور علامات الإجهاد وهبوط مستوى اللاعب والفريق.

13-مراعاة الأسس الفسيولوجية والكيميائية عند ترتيب تدريب الصفات البدنية أو المهارات أو الخطط خلال الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية الأسبوعية فمثلا تقديم تدريبات تركيز الانتباه التي تتطلب قدراً كبيراً من التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي في بداية الوحدة التدريبية كونها تحتاج إلى قدرة عالية للجهاز العصبي أي يكون الجهاز العصبي غير متعب.

14-تخصيص مواعيد محددة للمحاضرات النظرية لتطوير الجوانب النفسية والإرادية والمعرفية التي تتعلق بالعملية التدريبية وبكافة جوانبها التربوية والاجتماعية والثقافية وذلك لزيادة خبرة اللاعب في هذه الجوانب ولإعداده كمدرّب في المستقبل. كما يتم تخصيص محاضرات لتحليل وتقويم الأداء الفني للاعبين

والفريق للمباريات الدولية وكذلك عن طريق تسجيل المباريات التي يخوضها
الفريق أو اللاعب وعرضها عن طريق الفيديو للتعرف على النواحي الايجابية
والسلبية للأداء المهاري للاعبين والفريق وفي مختلف المسابقات. (20).