

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 -02-

-العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب :

لنجاح تخطيط التدريب هناك عوامل أساسية و المتمثلة في :

1- العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب:

تلعب العوامل الفنية دور كبيرا في نجاح عملية تخطيط التدريب، بحيث تعتبر
العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية والتي نعرضها فيما يلي

-البحث والدراسة :

تتمثل في مختلف البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي، والتي
ساهمت بشكل إيجابي في تقدم مستوى الرياضي، وظهرت نتائجه من خلال
تحطيم الأرقام والمستويات في المحافل القارية والأولمبية والعالمية على أيدي
الخبراء من المدربين المميزين .

-دور الخبراء :

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى
الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، وعلى ذلك ظهر الخبير

الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفا عند أحدث البحوث والدراسات ذات الاختصاصات ملما بها، أمكنة ذلك من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة والدراسة في مجال تخصصه وينقسم المدرّبون إلى ثلاث درجات: مدير التدريب المسؤل، وكذا مدرّب أول للملعب، ومدرّبو الملعب المساعدون.

-دراسة مجتمع اللاعبين :

تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنيا وفسولوجيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواءا عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين وهو ما يسمى بالتدريب الجماعي، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب وهو ما يسمى بالتدريب الفردي.

-مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:

تختلف الفعاليات والمهارات الرياضية بعضها عن بعض فيما يخص تشكيل حمل التدريب من خلال مراعاة الفترة الخاصة بالموسم التدريبي وكذا تحديد الهدف المراد الوصول إليه.

وتختلف الألعاب الجماعية في تخطيط تدريباتها فيما بينها فمثلا في كرة القدم يحكمها تخطيط خاص يتناسب مع نظام الدوري العام وبذلك يجهز لكل مباراة عددا من اللاعبين الأصليين والاحتياط وذلك حسب أهمية المباراة من جهة، وكذا أهمية بعض اللاعبين لتلك المباراة من جهة أخرى .

-مراعاة حمل التدريب :

عند التخطيط للتدريب سواء ، يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته لكل لاعب على حدة.

-التقويم والقياس :

من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية تخطيط التدريب التقويم الموضوعي بدنيا وفيسيولوجيا ونفسيا وذلك على مدار السنة والسنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية والقياس الموضوعي والتي تعتبر أدوات صادقة ووسائل معينة في توجيه وتعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها

ب- العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب :

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم.

لكي يكون التخطيط سليما، لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانيات سواءً كانت مادية أو بشرية أو فنية. (26).