

المحاضرة السابعة (حصة واحدة): التخطيط و البرمجة في كرة اليد

* تمهيد:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواءاً في جانبها البدني أو المهاري أو التكتيكي أو النفسي، و أصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته. و تعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية. و إن التخطيط لا يرتبط دائماً بفترات طويلة، بل يرتبط كذلك بفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية، و التخطيط يبين التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافاً محددة يعمل على تحقيقها، و من هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه، إن التخطيط لعملية التدريب في كرة اليد وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات.

1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الإستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

2- مبادئ التخطيط:

لكي يكون التخطيط مجدياً لابد أن يلتزم بالمبادئ التالية:

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ و في جمع المعلومات و تحليلها و الاستفادة منها في استشراف المستقبل.

- التركيز على الهدف المراد تحقيقه، و هذا يعني أنه عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه، و عدم الانشغال بالأمر الجانية التي لا تؤثر و ليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

- شمولية التخطيط، و تعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له و أن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.

- فاعلية و كفاية التخطيط، و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق و يخدم الهدف بشكل فعال، و يغطي كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية و الهدف.

- مرونة التخطيط، و هذا يعني أن يكون التصور المستقبلي يحتوي على أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية، من خلال بدائل محتملة، و ليس حصر التخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

3- أهمية و مزايا التخطيط:

إن من أهم مزايا التخطيط ما يلي:

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، و كذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.

- يبين مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما و نوعاً، و بذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف و الإحتمالات.

- يساعد على التخلص من المشاكل و العمل على تقادي حدوثها، مما يزيد الشعور بالأمان و الإستقرار.

- يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال و الأموال و الموارد.

4- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب.

- تحديد واجبات كل فرد، و إعطائه كل ما ينوط به.

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

و لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول و حاجات الممارسين و رغباتهم، و عليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية و الإرتفاع بالمستوى الرياضي و تحقيق الانجازات المطلوبة و الانتصارات، و ذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة و تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، و ذلك بمرونة الخطة المقدمة و الإرتباط بالتقويم.

5- أنواع التخطيط الرياضي:

أ- تخطيط طويل المدى:

و هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، و لكن فيما يتصل بنوعية الممارسين و الغرض الذي وضع لأجله، و قد تكون هذه المدة (04) سنوات، و هي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلاً، أو قد تكون لسنة واحدة، و هي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، و يجب أن تشمل الفترات الثلاث و هي:

* الإعداد و التحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.

* الإهتمام بكل صغيرة و كبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين، و كذلك أثناء المنافسة و ذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية. و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، و تتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

ب- تخطيط قصير المدى:

و هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير و محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، و يعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد و الواقعية، و لذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد)، و ذلك مع مراعاة كل الجوانب.

ج- التخطيط الجاري:

و يعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، و يتميز بوضوح و تحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً: كيفية التصويب نحو المرمى سواءً من الثبات أو من الارتفاع، و كذلك يحدد أكثر الطرق و الوسائل اللازمة للعمل.