

البَابُ السَّادِسُ

تخطيط التدريب الرياضي

o b e i k a n a l . c o m

obeikandi.com

الفصل التاسع عشر

مقدمة عن التخطيط للتدريب الرياضى

أهمية التخطيط للتدريب الرياضى

لم يعد خافياً أن التخطيط قد أصبح جزءاً أساسياً من حياتنا الحديثة ، فنحن نسمع الآن أكثر من أى وقت مضى عبارات مثل « الخطة الخمسية » أو « خطة التنمية » أو « إدارة التخطيط » وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير فى حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط . أى يرسم لنفسه مقدماً خط السير ، ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضى من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتى جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطى أهمية بالغة للدور الذى يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضى .

والتخطيط للتدريب الرياضى ، من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضى . يحتوى بجانب الهدف الذى يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التى يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ، بل أنه من الضرورى التخطيط لفترات قصيرة . والتى يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ويجب أن يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :

١ - تحديد الأهداف المراد تحقيقها .

- ٢ - تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد أسبقية كل منها .
- ٣ - تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .
- ٤ - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
- ٥ - تحديد أنسب أنواع التنظيم .
- ٦ - تحديد الميزانيات اللازمة .

القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

- ١ - خضوع الخطة للهدف العام للدولة .
- ٢ - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة .
- ٣ - تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها .
- ٤ - مرونة الخطة .
- ٥ - الارتباط بالتقويم .

١ - خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع . فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالي ، وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية . وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة .

ومن ناحية أخرى ينبغي أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الأجهزة العليا المختصة والتي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية .

٢ - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة :

إن التدريب الرياضي - كمثل من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من « علم الرياضة Sportwissenschaft » . وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضة .

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

٣ - تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقاتها :

إن التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة . ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل أصغر (سنة ، نصف سنة ، ٣ شهور . . . الخ) .

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، أن يسبق الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية . وفي مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة وهكذا . ولذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها .

٤ - مرونة الخطة :

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي . وعلى ذلك يجب أن يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل أنواع الاحتمالات أو معظمها وفقاً لما يستجد من مختلف الظروف .

٥ - الارتباط بالتقويم :

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة إلى ذلك فإن التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة .

أنواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهم الأنواع ما يلي :

- ١ - خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- ٢ - خطط الإعداد للبطولات الرياضية .
- ٣ - خطط سنوية .
- ٤ - خطط جزئية أو فترية (لفترات معينة) .
- ٥ - خطط يومية .

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل أنواع التخطيط السالفة الذكر تركز على أسس مترابطة للعمل . فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي ، والتي يجب أن تسير على هداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى . ولذا يجب البدء أولاً بهذا النوع من التخطيط . بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة ، كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .