

خطط الإعداد للبطولات الرياضية

مقدمة

إن خطط الإعداد للبطولات الرياضية تتمثل في تخطيط التدريب الرياضى لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٤ سنوات استعداداً لبعض البطولات الهامة مثل :

١ - خطط الإعداد الأولي . (من المعروف أن الدورات الأولبية تقام كل ٤ سنوات) .

٢ - خطط الإعداد لبطولة العالم (فى لعبة معينة) .

٣ - خطط الإعداد لبطولة البحر الأبيض المتوسط (فى ألعاب متعددة) .

٤ - خطط الإعداد لبطولة أوروبا أو بطولة إفريقيا (فى لعبة معينة) .

٥ - خطط الإعداد للدورة الإفريقية أو الدورة العربية (فى ألعاب متعددة) .

ومن المعروف أن هذه البطولات أو الدورات الرياضية تحدد مواعيدها وأماكنها قبل بدايتها بزمن طويل ، الأمر الذى يسمح بالتبكير بعملية التخطيط لضمان تنمية المستوى بصورة مستمرة وتجنب ضياع الوقت .

وتخطط الإعداد لهذه البطولات ما هى إلا خطط تعمل فى إطارها الاتحادات الرياضية المختلفة والأندية الرياضية طبقاً لتوجيهات اللجنة الأولبية ، أو اللجنة الأهلية المختصة بالرياضة فى الدولة .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها لمثل هذه البطولات ، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التى تشمل على عدد معين من اللعاب كالدورة الأولبية أو الدورة العربية مثلاً إلى التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التى تعقد

لأنها تستطيع فيها إحراز بعض المراكز المتقدمة . ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات علمية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي وإمكانية تطوره بالنسبة لأبطالها .

ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير كل الامكانيات اللازمة نحو الارتقاء بهذه الأنشطة الرياضية المختارة وإمكانية حشد كل الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي .

كما نتجه بعض الدول - وخاصة المتقدمة - إلى محاولة التركيز على بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بأكبر عدد من الميداليات ، مثل ألعاب القوى والسباحة والجمباز وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى حتى يمكن تحقيق مركز مرموق بين الدول المشتركة .

وغالبا ماتنقسم خطط الإعداد للبطولات الرياضية إلى خطط فترية (مرحلية) يشتمل كل منها على خطة سنوية تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف المعينة حتى يمكن بذلك ضمان الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع .

وتتميز خطط الإعداد للبطولات الرياضية بالتحديد التمهيلي الواضح للأهداف بالمقارنة بخطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .

التخطيط الفردي للبطولات الرياضية

سبق لنا القول بأن خطط الإعداد الرياضي للبطولات الرياضية ما هي إلا خطط تعمل في إطارها الاتحادات الرياضية طبقاً لتوجيهات اللجنة الأولمبية . ويتأسس هذه الخطط على ما يسمى « بالخطط الفردية Individuelle Pläne » التي تشتمل على التحليل العلمي الدقيق للرياضيين حتى يمكن بذلك تحديد الأفراد الذين ينبغي التركيز عليهم وبالتالي تحديد أنواع الأنشطة الرياضية التي يمكن الاشتراك فيها . ثم يلي ذلك عملية التخطيط لأعداد هؤلاء الأفراد

لصعمل على رفع مستواهم بصورة تضمن تحقيق أحسن ما يمكن من نتائج . وينبغي أن تشمل الخطط الفردية على النواحي التالية :

- (أ) تحليل المستويات الحالية للرياضيين وتحديدهم .
- (ب) تحديد الأهداف المراد تحقيقها .
- (ج) تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضى .

(أ) تحليل المستويات الحالية للرياضيين :

إن أول خطوة فى التخطيط للبطولات الرياضية القادمة تتمثل فى القيام بعملية تحليل عملية يمكن بها تحديد المستويات الحالية للرياضيين ، وينبغى أن تعكس عملية تحليل المستويات الحالية لرياضيين صورة صادقة لكل منهم فى النواحي التالية :

١ - الحالة الصحية للفرد الرياضى . ويمكن تحديد ذلك بواسطة الفحص الطبى الشامل باستخدام أحدث الأجهزة الطبية مع مراعاة ضرورة الاستعانة بالأطباء المتخصص فى الطب الرياضى .

٢ - تحديد درجة مستوى الفرد الحالية ونتائجه المسجلة فى المنافسات ، واحتمالات تطورها بما يتناسب مع تطور عمر الفرد .

٣ - تحديد مستوى الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط التخصصى الذى يمارسه الفرد باستخدام الاختبارات العلمية والعملية (بواسطة الأجهزة) .

٤ - تحديد درجة المستوى الفنى للفرد ، أى تحديد درجة المستوى المهارى ، ودرجة المستوى الخططى .

٥ - تحديد المستوى « التربوى - النفسى » للفرد ، كتحديد سماته الخلقية والإرادية واتجاهاته وسلوكه فى التدريب والمنافسات الرياضية ، ومستوى قدراته العقلية العامة . . إلخ .

٦ - تحديد درجة الاقتناع السياسى للفرد .

٧ - تحديد الحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد باستخدام البحث الاجتماعي بواسطة إحصائي .

٨ - تحديد المستوى والمستقبل المهني ، ويدخل في نطاق ذلك تحديد المستوى الدراسي وتطوره ، أو المستوى الوظيفي المهني والمستقبل المتوقع .
وبتحليل نتائج النواحي السالفة الذكر يمكن اختيار الأفراد الصالحين الذين يمكن التركيز عليهم لأعدادهم للبطولات الرياضية القادمة .

(ب) تحديد الأهداف المراد تحقيقها :

يقصد بتحديد الأهداف المراد تحقيقها تحديد الدرجة النهائية للمستوى التي يمكن للفرد الوصول إليها بعد انتهاء سنوات الخطة الموضوعية ، ويدخل تحت ، نطاق ذلك تحديد الأهداف الجزئية لكل مرحلة من المراحل التي تنقسم إليها الخطة .
وينبغي تحديد هذه الأهداف طبقاً لمخطط علمي وعدم المغالاة في تقديرها ، إذ يجب أن تتأسس على نتائج تحليل المستوى الحالي للفرد .

كما ينبغي مراعاة تشكيل الأهداف الجزئية بصورة تسهم في العمل على زيادة حماس الفرد نحو بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستواه وتحقيق المدف الجزئي التالي ، بدلا من وضع أهداف جزئية صعبة المنال الأمر الذي يسهم في هبوط درجة مستواه وفشله في تحقيق الأهداف التالية .

(ج) التخطيط للواجبات الأساسية :

من الضروري عقب تحديد الأهداف النهائية والأهداف الجزئية المطلوب تحقيقها العمل على تحديد الواجبات الأساسية لكل مرحلة من هذه المراحل .
ويتمثل ذلك في النقاط التالية :

١ - تحديد المستوى المطلوب لتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، مثل تحديد درجة القوة العضلية أو السرعة أو التحمل . . إلخ المطلوب تميمتها في غضون فترة

معينة ، مع تحديد طرق ووسائل عملية التنمية والتطوير (أى تحديد طرق التلريب المستخلمة) .

٢ - تحديد المستوى المطلوب لإتقان المهارات الحركية الرياضية أو إتقان مهارات حركية خاصة .

٣ - تحديد المستوى المطلوب لإتقان القدرات الحططية التى يمكن تطبيقها فى المنافسات الرياضية ، سواء القدرات الحططية الفردية أو الجماعية بالنسبة للفريق .

٤ - تحديد مستوى المعارف والمعلومات النظرية التى ينبغى على الفرد اكتسابها والتى تسهم بدرجة كبيرة فى المساعدة على الارتقاء بمستواه الرياضى .

٥ - تحديد المستوى « التربوى - النفسى » المطاوب من الفرد ، مثل تحديد درجة تطور سمات خلقية أو إرادية معينة ، أو تحديد درجة تطور العمل الجماعى أو اللعب الجماعى بالنسبة للفريق الجماعية .

وينبغى فى غضون عملية التخطيط للواجبات الأساسية السالفة الذكر مراعاة التنسيق والتوافق بينها جميعاً ، إذ أن كل منها مؤثر ومتأثر بالآخر

(د) تحديد الأسس الجوهرية لعملية التلريب الرياضى :

إن من أهم التواحى الهامة بالنسبة لتحديد الأسس الجوهرية لعملية التلريب الرياضى هو التحديد الصحيح لتشكيل حمل التلريب (أى التحديد الصحيح لشدة وحجم الحمل) . وكبدأ عام ينبغى العمل على الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل مع مراعاة التناسب الصحيح بين شدة الحمل وحجمه .

ومن ناحية أخرى ينبغى تحديد فترات التلريب السنوية (كالفترة الإعدادية ، وفترة المنافسات ، والفترة الانتقالية بعد موسم المنافسات) ومدة كل منها بصورة تسهم فى العمل على الوصول بالفرد إلى مستواه الرياضى فى فترة المنافسات وهى الفترة المحددة لاقامة البطولة .

كما ينبغى مراعاة تحديد أنسب طرق التلريب الرياضى الحديثة التى يمكن

استخدامها لتنمية مستوى الفرد مثل استخدام طريقة التدريب الفترى ، أو التدريب الدائرى . . . إلخ .

كما يدخل تحت نطاق عملية التدريب الرياضى أيضاً تحديد خطة المنافسات التمهيدية والتجريبية التى تسهم بدرجة كبيرة فى القدرة على الحكم على نتائج المستوى الرياضى للفرد .

وينبغى مراعاة علم إغفال العلاقة الصحيحة بين مجهود العمل أو الدراسة وبين مجهود التدريب الرياضى حتى لا يؤدي الأمر إلى زيادة العبء على الفرد الذى يؤدي بالتالى إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد (ظاهرة التدريب الزائد) مما ينتج عنه هبوط مستوى الفرد .