

المحاضرة الأولى :

1 -- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي :

- إن التخطيط يعدّ من أهمّ عناصر التدريب ،فهو الأسلوب العلمي الذي يكفل أمثل استخدام لكافة الموارد و الإمكانيات المتاحة بنوعها (مادية+بشرية) لتحقيق الأهداف بطريقة علمية و عملية و إنسانية تتميز بتحديد مواعيد بدء العمل و الإنتهاء منها ،و على ذلك فالتخطيط عبارة عن :
- تحديد الأهداف حسب أوليتها .
 - حصر كافة الموارد و الإمكانيات المتاحة .
 - تحديد أنسب السبل و الوسائل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف .
- التخطيط : هو منهج أو مدخل لحل المشكلات .
- يجب أن يكون مفهومًا ، حتى يكون مجديا .
- التخطيط هو إستقراء للمستقبل (خبرات الماضي ، إمكانيات الحاضر ، الإستعداد للمستقبل) .
 - على المخطط أن يكون نافذ البصيرة و يمتاز بالحيوية .
 - الإستعداد للمستقبل : بوضع أنسب الحلول بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف و القرية و وضع بدائل لأيّ صعوبات محتملة .
 - التخطيط للتدريب غايته الرفع من المستوى الرياضي .
 - بلوغ هذه المستويات لا يكون صدفة (جزافا) .
 - بل من خلال التدريب المنتظم لفترات معيّنة (طويلة و متوسطة) .
- التخطيط : هو عمل إفتراضات لما سيكون عليه الحال في المستقبل ، ثم وضع خطة توضّح الأهداف المطلوب الوصول إليها .
- هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على : توقعات ، و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .
 - لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضي علينا تصوّر المقابل له ، فسنجد أنّ الإرتجال و العشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية و تذبذب النتائج .
 - تخطيط التدريب هو أقصر الطرق و أكثرها ضمانا و أقلّها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف الرياضات .

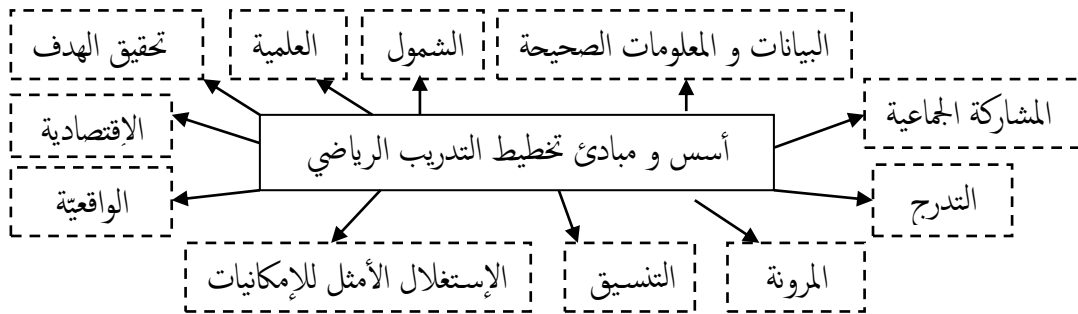
2-- خصائص التخطيط الرياضي :

- يتميز بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس (يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون و يعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها مستقبلا /// يتعامل مع ظروف و متغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة).
- الترابط و التسلسل و الإستمرار في إعداد اللاعب .
- تكامل جوانب إعداد الرياضي .
- وجود خطة لإعداد الرياضي .

3-- فوائد تخطيط التدريب الرياضي :

- يحدّد الأهداف و يركّز على تحقيقها : حيث يصبح التدريب واضح الهدف (إحتلال مركز معين ، بلوغ أو الفوز ببطولة معينة ..) .
- التنبؤ بالعقبات : يتنبأ بالمشكلات و العقبات الممكن أن تعترضه فيتخذ الإجراءات الكفيلة بمواجهتها .
- الإختيار بين الخطط و البرامج : من خلال المفاضلة بين العديد منها لتحقيق أفضل النتائج .
- تحديد المسؤوليات : لكل جهاز (فني ، إداري ، طبي ...) مسؤولياته حتى يزداد إنتاجهم و فاعليتهم
- الإتصال الفعّال : التخطيط في التدريب الرياضي يتيح الإتصال الفعال بين كافة أجهزة و وظائف التنظيم و أفرادها .
- التقويم الدوري : فالأهداف المرحلية الموضوعة تعتبر معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط .
- الإقتصادية : يتحقّق الاقتصاد في الجهد و المال و الوقت .

4-- أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي :



5-- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :

أ/ التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

يتراوح زمنه ما بين 7 إلى 15 عاما ، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة و توافر الإمكانيات لتطويرها ، بل استمرار و تواصل و تكامل خطط الإعداد و التدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل و البطولة .

يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة ، و هي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها في كافة النواحي الصحية و التعليمية و الإجتماعية .

ب/ تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : و هو تخطيط للتدريب الرياضي يمكن اعتباره جزءا من أجزاء التخطيط طويل المدى للإستعداد لحوض بطولات مهمة و يتراوح زمنه ما بين 2 إلى 4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية و يعتبر دورة تدريبية للبطولة .

ج/ تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة ، و هي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات و التي بدورها تشكل التخطيط طويل المدى .

د/ تخطيط التدريب الفتري : تقسم خطة التدريب السنوي إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم .

هـ/ تخطيط التدريب المرحلي : و هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافا فترية .

و/ تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) : و هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ، حيث تضم تمارين و أنشطة التدريب الرياضي .

الأداء الرياضي هو محصلة لإعداد فرعي طويل المدى من النواحي التقنية ، التكتيكية ، النفسية و البدنية .
تنمية القدرات و الاحتياجات البدنية يتطلب تحمّ جيد (مثالي) في العوامل و الضوابط (المحددات) التي تتماشى من تحسين (تطوير) القدرات و الصفات المطلوبة في المنافسة .
تطوير هذه الصفات (الخصائص) يتطلب أساسا الأخذ في الحسبان التداخلات الممكنة للتأثير المتوازي والمتبادل لكل منها .