

الفصل الأول

تخطيط التدريب الرياضي

التخطيط

التدريب الرياضي.

التخطيط للتدريب الرياضي.

أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي

اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و أهمها.

مكونات تخطيط التدريب الرياضي و أهميته و أنواعه.

تخطيط التدريب الرياضي

في هذا الصدد فإن التخطيط جانب أساسي في الحياة الواقف الحياتية عامة و في مواقف التدريب الرياضي خاصة، مما يتطلب دراستها و تحليلها حسب مجالها لتنظيمها بطريقة صحيحة، و بصورة متدرجة و منتظمة و مستمرة و شاملة بإستغلال الإمكانيات المتوفرة خلال لتحقيق أفضل مستوى أداء بشري ناجح يتميز بأقصى كفاءة و أعلي فعالية في الوقت و المكان المناسب، و لذا سنلقى الضوء على مركبات العنوان عاليه لنصل لمفهوم واضح لكل منها.

التخطيط: هو عملية المقصود منها التنبؤ العلمي لتوقع ما سيكون عليه المستقبل في ظل البيانات المتوفرة في الحاضر و هذا يتطلب التفكير المسبق لاتخاذ قرارات تنفذ كليا أو مرحليا حاليا أو مستقبليا بطرق ما لتحقيق أهداف محددة.

و في هذا الصدد فالتخطيط مرتبط بحياة البشر التي تعتبر سلسلة زمنية متصلة من جيل لآخر علي مر العصور مما يحتم الاستفادة من المعلومات و البيانات المتراكمة عن كيفية حل المشكلات الحياتية التي حدثت خلالها و النتائج التي تم التوصل اليها و المتاحة في الوقت الحالي.

كما يجب تحديد البدائل المستخدمة لحل المشكلات و لم يتم التعرض لها حينئذ لاختيار الحلول المناسبة للمشكلات الحالية و المتوقع حدوثها في المستقبل بأسلوب علمي و بشكل ابداعي لانجاز الأعمال ليس فقط بكفاءة و لكن أيضاً بفاعلية في كافة مجالات الحياة لبناء حضارة و مستقبل أفضل للأمة.

و عليه فالتخطيط يشتمل علي عملية صنع القرار خلال مرحلة المتتالية و المتابعة إبتداء من تحديد المشكلة و تشخيصها و جمع البيانات و المعلومات فالتعرف علي الحلول المناسبة و اختيار أفضلها بعد تقييم بدائلها ثم تطبيقها و

تقويم نتائجها بعد الانتهاء من حل المشكلة، و عليه يجب أن نفرق بين مفهوم صنع القرار السابق إيضاحه، و اتخاذ القرار، و القرار كما يلي:

- **صنع القرار:** هو دراسة متعمقة للموقف لتحديد المشكلة و تشخيصها و جمع البيانات للتعرف علي أفضل الحلول المناسبة و بدائلها لحل المشكلة.
- **اتخاذ القرار:** هو تحديد أفضل السلوكيات أو الإجراءات و بدائلها المناسبة للتطبيق لحل مشكلة الموقف.
- **القرار:** هو اختيار السلوك أو الإجراء و تنفيذ (تطبيقه) لحل المشكلة .

و لذا فالتخطيط عملية ضرورية في جميع المجالات الحياتية لأنه يتيح الفرصة للتوقع العلمي لما سيتم تحقيقه في المستقبل حتي نتعرف علي ما نفعله، و ما نتخذه من إجراءات و قرارات لكيفية سير العمل و تنفيذه و تقويمه مرحلياً و نهائياً خلال المدي اللازم لتحقيقه.

أهم العوامل الواجب مراعاتها لنجاح التخطيط:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- بيان و تحديد وقت تحقيق الهدف.
- و ضع خطة رئيسية لتحقيق الهدف و خطط بديلة لتوجيه أو تعديل المسار نحو تحقيق الهدف.
- التوازن بين متطلبات أفراد المجتمع الذاتية و متطلبات المجتمع.
- تنمية روح الانضباط لجميع الأفراد المشاركين في تنفيذ كل خطوات مراحل التخطيط.
- متابعة تنفيذ خطوات مراحل التخطيط في الأوقات المحددة لكل منها لأن الوقت سلعة غالية الثمن لا يمكن تعويض الفاقد منه.

التدريب الرياضي: سنتناول المقصود بكل من مركبتي كلمتيه كما يلي:

- **مفهوم التدريب:** هو مجموعة إجراءات مخططة على أسس علمية لتنفيذ وفقاً شروط محددة و موجهة لتحقيق أهداف مجال تخصصي علمي أو مهني ما (إداري، حرفي، تجاري، صناعي، رياضي ... إلخ)، و لذا يتحدد مفهومه تبعاً لهدف العملية التدريبية العام، مما يؤدي لوجود اختلافات حول تعريفات (3: 2).

و في ضوء أن التدريب في جميع المجالات يشتمل علي وسائل منظمة متدرجة شاملة، و مستمرة تهدف لإكساب و لتطوير و تنميه قدراته و استعدادات و مهارات و خبرات و معلومات الفرد المتدرب كميأ و نوعياً "كيفياً" المناسبة لطبيعته عمله و الهدف المراد تحقيقه.

مما يمكنه من أداء أعماله بمهارة و رفع كفاءة تكيفه مع ما يؤديه من عمل جديد و نقله بطريقة هادفة و مباشرة من مستوى حالي لمستوى مستقبلي أفضل لتحصيل أكبر مردود في ظل أهداف المجتمع الفلسفية المخططة و الوقت و الإمكانيات المتاحة .

و عليه التدريب يعني بعملية توجيه أو تعديل استجابات الأنماط السلوكية للأفراد في كافة المجالات الحياتية تبعاً لحاجاته و ميوله و استعداداته و قدراته بأفضل الوسائل و الأساليب و الطرق العلمية و التربوية المخططة لرفع مستوى كفايتهم في الأداء و زيادة إنتاجيتهم بفاعلية و أقل جهد و تكلفة في الوقت المحدد لتحقيق الأهداف الاجتماعية المقبولة.

- مفهوم الرياضي:

هو مجال ممارسة السلوك و يشتمل علي الأنشطة الحركية و متطلباتها البدنية و الفنية المطلوب لأداء المتطلبات الحياتية أو النشاط الرياضي التخصصي للمستويات العليا.

- مفهوم التدريب الرياضي:

في هذا الصدد تبين آراء العلماء في تحديد مفهومه نظراً لتعدد اتجاهات و فلسفات تخصصاتهم في المجال الرياضي، فمن وجهة النظر الوظيفية (الفسولوجية) فيتجه مفهومه لتأثير الأعباء البدنية الموجهة علي التكيف و التغييرات الوظيفية و المورفولوجية و بيولوجي لأجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي (3: 2)، (3: 3).

أما من وجهة نظر علم النفس و التربية فالتدريب الرياضي يعتمد على أسس مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية فيري أنه عملية بدنية و نفسية و عقلية و اجتماعية مركبة لتوجيه و تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخطئية و النفسية و المعرفية أو تعديلها لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس" و التعامل مع الآخرين (3: 3).

و عليه يهتم التدريب الرياضي بتربية و إعداد الإرادي و الإجتماعي للفرد ككل لكي تحقق أهدافها، و بدأ أصبح له مفهوم أكثر عمقاً ليس فقط بمجال تدريب الفرق الرياضية و التنافس عالي المستوى و لكن الاهتمام أيضاً برغبات أفراد المجتمع الممارسين للأنشطة الرياضية في مجالاتها المتعددة المدرسية و الصحية و العلاجية و التعويضية و الترويحية.... إلخ

و لذا فالمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يهدف لبناء و تنمية و تطوير السلوك الحركي و تربية و تكوين الشخصية المتزنة متكاملة الجوانب الأكبر قاعدة من أفراد المجتمع من تلاميذ المدارس و طلاب المعاهد و الجامعات، عاملين، و وضع أهداف و أسس برامج تدريب كل منها بما يتناسب مع اتجاهاتهم و رغباتهم الرياضية و الثقافية للمراحل العمرية المختلفة و مستوياتهم سواء لتحسين اللياقة البدنية أو الصحية أو الترفيهية لكسر روتين الحياة أو لممارسة نشاط رياضي تخصصي لتحقيق مستوى لياقة عالي أملاً في الوصول

للمستويات العالية تؤهلهم للمنافسة (3: 4).

و عليه يشير هذا المفهوم للإجراءات التعليمية و التنمية العلمية و التربوية بهدف تنشئة و إعداد اللاعبين/ اللاعبات و الفرق الرياضية و أفراد المجتمع من خلال مثيرات متعددة تطبيق ميدانياً تحت إشراف قيادات مؤهلة بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

و عليه فالتدريب الرياضي يعبر عن مجموعة الخطوات و الإجراءات و الوسائل المستخدمة بهدف اكتساب و تنمية و تطوير أداء السلوك الحركي و متطلباته لأنجاز مهام النشاط الرياضي الممارس بأعلى درجة من الجودة و الكفاءة و الإتقان بأقل قدر من الجهد و التكلفة في الوقت المناسب لإنجازه.

و من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمى الذي يستخدم الأسس التربوية و العلمية الحديثة، و الأنشطة الأخرى المشابهة التي تعتمد على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، و غالباً ما يكون تقدم مستوي اللاعبين راجعاً لعوامل النضج و التطور الجسمي و الوظيفي أكثر منه لتأثير الأنشطة المنفذة خلالها. (5: 21)،

- تعريف التدريب الرياضي:

في ضوء المفاهيم السابقة نري أن بعض علماء التدريب الرياضي عرفه من وجهة النظر التي تري أنه جميع الأحمال البدنية و الحركية و ما ينتج عنها من أعباء عضوية وظيفية أو تكوينية، و عصبية و نفسية للتكيف عليها إيجابياً بتحقيق أفضل مستوي إنجاز.

يري هارا Harra أنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " و يعرفه هار " Herre بأنه "عملية بدنية شاملة و متزنة تهدف للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس، و تسهم

بنصيب كبير في إعداد الفرد الرياضي للعمل و الإنتاج و الدفاع عن الوطن (2:13).

كما يتفق عصام عبد الخالق (1994) إلي حد بعيد مع هارا و يعرف التدريب الرياضي " بأنه يعنى الإعداد البدنى و المهارى و الخططى و العقلي و النفسى و التربوي للاعب بمساعدة التمرينات البدنية و ذلك عن طريق الجهد".

و عرفه ماتيفيف Matview بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التدريبات البدنية".

أكدت التعريفات السابقة علي أهمية شمولية أسس التنظيم العلمي لعملية إعداد الرياضيين للوصول لمستوى رياضي، الا أنها أغفلت الجوانب التربوية و الإقتصادية نظراً لأيدلوجيتهم في ذلك الوقت، و لكنهم أمدونا بمعلومات قيمة عن تدريب عناصر اللياقة البدنية كالقوة و السرعة و التحمل و مركباتهم بطرق تدريب محددة، و كيفية وصول الرياضي لمستوي عالي فنياً.

و قد عرفه آخريين من وجهة نظر تربوية أن التدريب الرياضي عملية تربوية بأعتبار أنه أسلوب حياة تؤثر في تعامل و تفاعل الرياضي مع الآخرين داخل و خارج أماكن التدريب، و لذا لا يقتصر علي الأسس العلمي فقط لوصول الرياضي لمستوي أنجاز عالي، و لذا يري حنفي مختار (1989) " أن التدريب الرياضي عملية تربوية مقننة مبنية على سليمة تهدف إلى وصول اللاعب لأفضل مستوى من الأداء الرياضي".

و يعرفه بلاتونف (1998) "بأنه مجموعة عمليات تربوية و تعليمية مخططة و مطبقة بمعرفة قيادات مؤهلة لتنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية ليحققوا أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس و الحفاظ عليه

لأطول فترة زمنية"، و نستخلص أنه عملية علمية تربوية مقننة تهدف لتلبية حاجات اللاعبين و تنمية و تطوير استعداداتهم البدنية، الحركية، الخطئية، النفسية، العقلية، و الاجتماعية لتحقيق أفضل مستوى إنجاز ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

و في هذا الصدد فالمقصود بأنه التدريب الرياضي عملية علمية تربوية أنه يستمد أسسه و نظرياته من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي و التي تبحث في بناء و تعديل و تنمية و تطوير السلوك الحركي، و تتم تلك العمليات عند اعدادها و تنفيذها و توجيهها أو تعديلها من خلال الأسس التربوية التي تظهر فيما يلي:

- توصيل المعلومات للاعب بطرق مناسبة لتسهيل استيعابها.
- الاهتمام بالإعداد الإرادي " كالثقة بالنفس، المثابرة، الكفاح... الخ " التي تلعب دورا مهما في الثبات الإنفعالي للاعب عند مواجهة التحديات أثناء عمليات التدريب و خلال المسابقات.
- وضع منظومة انضباط داخل و خارج الملعب تعتمد على القيم الأخلاقية المعينه للرياضي على التكيف الاجتماعي في البيئة المحيطة و تنمية قدرته على المشاركة و قبول الآخر و التفاعل معه.

في حين يقصد بالمقننة العمليات الموضعه و المعدة في برامج هادفة وفقا لمبدأ التدرج لتخطيط محتويات و ساعات التدريب وفقاً لنظام الخطوة خطوة لعدم إطالة فترات التوتر حتى تسمح بتحقيق الهدف منها، و أيضاً و وفقاً لمبدأ المدى الزمني و يقصد به الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية التدريب لتحقيق هدفها.

و يتحدد التدرج و المدى الزمني بعدة عوامل تؤثر علي عمليات التقنين أهمها معرفة العمر الزمني و البيولوجي للاعب، ومستوى تطور قدراته و درجة نضجه، و طبيعة النشاط الرياضي الممارس و نقطة بدايته و الفترة الزمنية التي

تستغرقها كل مرحلة تدريبية و الزمن اللازم لتحقيق الأهداف و الواجبات الرياضية حتى الوصول لسن البطولة.

و عليه فهو مجموعة إجراءات مرتبة و منظمة و هادفة مبينة على أسس علمية بهدف الانتقال من مستوى بدني، و حركي و نفسي و وظيفي حالي لمستوى مستقبلي أفضل كما بالشكل.



شكل (1) مدخلات عمليات التدريب الرياضي و مخرجاتها

و عليه فزيادة معدلات النمو البدني و المهارى و الخططي تحدث نتيجة تنفيذ برامج هادفة تزيد القدرة الإنتاجية و تحقق التقدم و النجاح للاعب و الفريق في المسابقات و البطولات، مما يمكننا القول أن التدريب الرياضي عملية تهدف لزيادة الإنتاجية نتيجة إيجاد التوازن بين الموارد (الإمكانات البشرية و المادية " و العائد) إشباع حاجات اللاعب و الفريق و المجتمع المعنوية و النفسية و المادية" للوصول لأفضل مستوى إنجاز بأقل جهد و تكلفة فى الوقت المتاح.

و لذا يجب التنسيق الكامل بين تلك المكونات بالاستخدام الأمثل للموارد المتاحة و تتميتها بما يعود على اللاعب و الفريق بأقصى عائد لتنمية المجتمع بزيادة القيمة الكمية و النوعية المضافة للموارد بالتوجه لدراسة و تحديد الأهداف المراد تحقيقها و مدخلات عمليات التدريب الرياضي المناسبة المؤثرة في بناء و تحسين قدرات الرياضي كطرق التدريب، و أساليبه، و محتواه... الخ".

و أيضاً تنظيمها بشكل متدرج يسمح بالاستمرار في بذل الجهد بشكل متوجي

في الزمن المتاح للوصول بالرياضي لأفضل فورمه الرياضية " أقصى حدود قدرات الرياضي- حالة الاستعداد المثالي" في الوقت المحدد (المسابقة)، و تحقيق ذلك يتطب الحفاظ على اتجاه تحقيق المستوى المستهدف بالمقارنة المستمرة بين مستوى اللاعب في توقيت معين مع الأهداف المحددة له لتعديل و تصحيح مدخلاته أو الحفاظ عليها إذا تم تحقيق الأهداف المطلوبة.

بالإضافة لذلك فالتدريب الرياضي يراعى المستوى الذي أعد له و الوقت المحددة لتحقيق الهدف و يلعب التكرار المعزز دورا هاما في جميع المجالات لتشابه خصائص التدريب و هي:

- التدريب الرياضي أسلوب حياة: يؤثر في تغيير وتشكيل الأنماط السلوكية الحياتية والمعيشية

- التدريب الرياضي عملية إرادية: يقبل عليه المدربين والمتدربين برغبتهم، وأرادتهم

- محورية التدريب الرياضي: يدور التدريب الرياضي حول اللاعب و البرامج التدريبية.

- التدريب الرياضي مقنن المحتوى: يراعى العلاقة بين نوعية الأعباء"المثيرات" ، الأحمال التدريبية" و فترات الراحة وفقاً لعدة هي المعدل "عدم إطالة فترات التوتر لتجنب الإجهاد والتعب الزائد أو الوصول المبكر" و التناسق "تناسب مستويات التحميل مع الحد الخارجي لمقدرة اللاعب وعدم انقطاع التدريب لفترات طويلة" و الراحة الفترات التي تسمح بعمليات الاستشفاء

- التدريب الرياضي يعتمد على التنظيم: يراعى في تنظيمه الاستمرار و الانتظام و التكامل و التدرج و التسلسل و الشمولية و التراكمية و قانونية اللعب النظيف و المهنية لتخطيط محتويات برامج التدريب لنقل الخبرات السلوكية

الحركية منذ انتظام اللاعب في التدريب و حتى تحقيقه لأفضل مستويات الإنجازه عبر مراحل و فترات التدريب الزمنية.

و يتضح مما سبق أن التدريب الرياضي مجموعة عمليات تربوية تحتوى على إجراءات منظمه و تجهيزات، و أعباء مقننة و هادفة و فق أسس علمية يقرها الفنيون تبعاً لقدرات و إمكانيات اللاعب و الهدف المراد تحقيقه عبر المدى الزمن المناسب لإحداث التكيف المطلوب، و لذا يجب التوفيق بين الأهداف، و التخطيط، و التنفيذ، و المتابعة ، و تصحيح المسار و التقويم لحل مشاكل المواقف التدريبية و تحقيق المستوى المراد إنجازه في المسابقات.

- علاقة التدريب بالتدريب الرياضي:

في ضوء ما سبق مصطلح التدريب يشير للتعبير عن الخطوات و الإجراءات و الوسائل المستخدمة لاكتساب و تنمية و تطوير أداء سلوكيات إيجابية للإنسان في مجال ما أو أكثر من مجالات الحياة التي يتطلبها المجتمع حتى يصبح الفرد أكثر نفعاً و إنتاجية له و للمجتمع.

و لذا فالتدريب يتضمن إرشاد و توجيه الفرد لتعلم السلوك الحركي في ضوء استعداداته وقدراته الاجتماعية و النفسية و العقلية و الصحية و البدنية ثم تعزيز تنميته و تطويره بالتدريب لأداء مهامه في النشاط الرياضي الممارس أو في الحياة بنجاح و إتقان بأقل جهد ممكن في ظل إدراكه لاحتياجاته و فهمه لنفسه و مجتمعه.

و من المنطلق السابق فالتدريب الرياضي جزء من التدريب العام يختص بإكتساب و تنمية و تطوير السلوك في المجال الرياضي مع الاهتمام الكامل بعملية إعداد اللاعبين للبطولات و المنافسات الرياضية، و الأفراد للتكيف مع متطلبات الحياة، و مجابهة مواقفها.

و لذا يجب رفع كفاءة كافة إمكانياتهم و استعداداتهم و قدراتهم البدنية و الحركية من خلال الممارسة و التطبيق المتكرر و المقنن لأنشطة عديدة تقدم في إطار منظم عبر المدى الزمني المتاح وفقا لنظريات تربوية و علمية لترقية و إنجاز السلوكيات الحركية وفقا لمتطلبات أنشطتهم الرياضية العامة و التخصصية.

في ضوء ما سبق فالتخطيط عملية ضرورية لنجاح التنبؤ بما سيتم من تنظيم عمليات و اجراءات التدريب الرياضي و حل مشكلات مواقفه، و تحقيق أهدافه في الوقت المحدد لكل منها باعتبار الوقت يمثل سلعة هامة لا يمكن تعويضها في سواء في الحياة أو في المجال الرياضي.

كما أن التخطيط يتيح الفرصة للتعرف على ماذا نريد؟ و ما نتخذه من إجراءات؟ و ماذا نعمل في المستقبل لتحقيق ما نريده؟ و كيف يسير تنفيذ خطوات العمل خلال الفترات الزمنية المحددة لكل منها؟ و كيفية تقويم ما تحقق خلالها و أيضاً مدى ما تحقق منه بعد تنفيذه؟.

التخطيط للتدريب الرياضي

يعرف بأنه عملية تفكير علمي منظم لتقرير الإجراءات الضرورية لتحقيق أفضل مستويات الانجاز المستقبلية، أو هو مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ لتحقيق أفضل انجاز في نشاط رياضي ما.

و في هذا الصدد هو وسيلة لتقرير حالة اللاعب أو اللاعبين التدريبية الحالية و وضع أساليب و طرق تنميتها و تطويرها و تطويع الإمكانيات المتاحة، و الخبرات السابقة للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية التي تمكن اللاعب من المشاركة في المسابقات بنجاح وفقا للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

كما أنه عملية يتم فيها استخدام الأسس العلمية للتدريب الرياضي و الخبرات

السابقة لتقرير حالة اللاعب أو اللاعبين التدريبية الحالية و اختيار الأساليب و الطرق و الوسائل المناسبة، مع توظيف أمثل للإمكانيات المتاحة لتنمية، و تطوير مكونات الحالة التدريبية و الوصول لأفضل مستوى ممكن يؤهل اللاعب أو اللاعبين للمشاركة في المسابقات و تحقيق أفضل انجاز ممكن.

وفى ضوء ذلك فالتخطيط للتدريب الرياضي عملية تتطلب جهدا كبيرا من المدرب و الجهاز الفني نظرا للعلاقات المتداخلة و المتبادلة لمتغيرات المواقف التدريبية من وضع برامج تراعى استعداداتهم و قدراتهم و احتياجاتهم اللاعبين، و اختيار وسائل و طرق و إجراءات تطوير الحالة التدريبية الرياضية، و أنواع الرعاية المختلفة المقدمة لهم، و توقيتات تنفيذها تبعا لمواعيد الالتزامات الأساسية " البطولات " خلال المدة الزمنية التي يستغرقها الوصول بالرياضي للمستويات العليا.

و عليه فالتخطيط للتدريب الرياضي هو الطريق الوحيد لضمان التنظيم الدقيق والصحيح لسير العملية التدريبية وتحقيق أهدافها عبر المراحل التدريبية المختلفة في الأوقات المحددة، حتى يمكن أن يصلوا لمستويات لم يسبق أن حققوها من قبل وهم في أفضل حالتهم البدنية والمهارية والخطية و النفسية والعقلية أثناء البطولات أو المسابقات و لذا يتم تخطيط التدريب الرياضي بمراعاة أسس و مبادئ و اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و مجالاته، عناصر تحقيق تخطيط التدريب الرياضي.

أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي

1- هادفة التخطيط للتدريب الرياضي: يجب إن نتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحديد أهداف لبرنامج التدريب الرياضي في ضوء مجاله و مرحلته و مستوى اللاعبين المبدئي عند بداية التدريب و المستوى المتوقع عند نهاية التدريب و العمل علي تحقيق هذه الأهداف.

2- **علمية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يبني علي الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من البحوث و الدراسات العلمية بالتدريب الرياضي و العلوم المرتبطة به .

3- **شمولية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يشتمل علي نظام شامل لكافة جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي و الصحي و الاجتماعي بخطة التدريب و بما يكفل معرفة نتائج تحقيق المواطنة الصالحة و الانتماء و المشاركة الفعالة بالمجتمع و زيادة الإنتاجية و الوصول لأعلي مستوى انجاز بهدف إلى الوصول للعالمية.

4- **واقعية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب إن ينطلق الطموح للتقدم من واقع حاجات المجتمع و موارده البشرية و المادية .

5- **تراكمية التخطيط للتدريب الرياضي:** يجب أن يبني علي الحالة التدريبية الحالية البدنية و الفنية و العقلية و النفسية للاعبين بمعنى مراعاة استعدادات اللاعب و أثر التدريب السابق عليه و عمره البيولوجي.

5- **تدرج التخطيط للتدريب الرياضي:** و يقصد به عدم التقدم بزيادة الحمل التدريبي إلا بعد التكيف و التعويض الزائد لحمل التدريب السابق و الذي يجب الا يكون سهلاً أو صعباً، و التقدم خطوة خطوة بأهداف و إجراءات و وسائل تنفيذه عبر فترات و مراحل التدريب و بيان ذلك أطار خطة التوزيع الزمني.

6- **أصالة و جدية و مرونة التخطيط للتدريب الرياضي:** الأصالة تعني الإنطلاق من واقع حقيقي فعلي لمتغيرات التدريب الرياضي و تبعاً للظروف المتوقعة للتنفيذ، و الجدية تعني الابتكار و الإبداع في استخدام مستحدثات التدريب الرياضي لتوجيه مساراته لتحقيق أهداف التخطيط الأساسي، و المرونة تعني القدرة علي تعديلها إذا لم تتحقق أهداف التخطيط الأساسي أثناء أو بعد

التنفيذ مما يتطلب إعادة النظر لاستيعاب المتغيرات و الظروف المستجدة و ادخال التعديلات المناسبة لتحسين و تطوير الخطة حتي تحقق أهدافها.

7- اقتصادية التخطيط للتدريب الرياضي: يجب أن يعمل التخطيط للتدريب الرياضي علي توفير الجهد و المال و الوقت بالاستثمار الأمثل للإمكانيات البشرية و المادية المتوفرة و المتاحة للإستخدام و التوازن بينها و بين المتغيرات الواقعية و أهداف التخطيط لتحقيق أفضل مردود مادي و معنوي يعود بالنفع علي المجتمع و أفراده العاملين في هذا القطاع، و الممارسين للأنشطة الرياضية العامة للحفاظ علي لياقتهم البدنية و الصحية أو الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية لتحقيق أفضل انجاز دولي للأسوياء أو ذوي القدرات الخاصة.

8- المشاركة و تنسيق الأعمال: يجب يشارك جميع أفراد الجهاز الفني و الإداري فعلياً بالتعبير عن آرائهم في مناقشة التخطيط و حل مشكلاته المختلفة و تنسيق عملهم التنفيذي، و يجوز مشاركة خبراء التدريب الرياضي و اللاعبين الكبار لضمان الإلتزام في ظل روح من الاحترام المتبادل لضمان نجاح التخطيط.

اتجاهات تخطيط التدريب الرياضي الحديثة و أهمها.

1- الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية: تضاعفت الأحجام التدريبية خلال الفترة من 1960-1980 حتى وصل الأمر إلى 1700 -2000 ساعة في السنة خلال 340 - 360 يوماً للتدريب و المنافسات لم يتم التوصل لذلك حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى 1000 - 1400 ساعة خلال 300 - 320 يوماً في السنة، و بالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاه مضاد يؤكد علي أنها تؤدي إلى حالات الإجهاد كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

2- زيادة الاتجاه التخصصي: يتميز التدريب الحديث زيادة الاتجاه للتخصصية specific بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي و بناء على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

3- زيادة حجم التدريب على المنافسة: يوجد حالياً إتجاه لزيادة تدريجية مستمرة على المنافسة باعتبارها وسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية و استثارة عمليات التكيف، و يظهر ذلك في شكل زيادة عدد المنافسات و زيادة استمرارية فترة المنافسات و عدد المحاولات التجريبية و المباريات و المنازل الرسمية.

4- زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة: زاد الاتجاه لتماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات الحمل، و ذلك التغذية و وسائل الاستشفاء و زيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، و زيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

5- انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية: ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات وكذلك استخدام التنبه الكهربي لزيادة مساحة القوة العضلية.

6- التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي: يجب تعرف المدرب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

7- تطوير نظم التدريب فى ضوء الفروق الفردية: ازداد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية و غيرها لتوجيهه إلى نوع

النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياته، و وضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.

8- مرحلة التدريب: تتدرج و أهداف تختلف محتويات و طرق و وسائل التدريب من مرحلة تدريبية لأخرى و من فترة تدريبية لأخرى

9- صنع الإرادة العالية و الأخلاق الرياضية في مراحل التدريب: تتم ببناء دوافع متجددة لتنمية روح التنافس بالرغبة للبروز و السعي لتحقيق أفضل الإنجازات في ظل قيم أخلاقية للتنافس الشريف .

10- الانسجام الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية مع التحميل و الاستعداد للمؤثرات الخارجية: بمعنى أن إمكانيات و استعدادات الفرد تجعله قادراً علي تنفيذ الأحمال التدريبية و لوصول الي مستوى انجاز عالي.

مكونات تخطيط التدريب الرياضي و أهميته و أنواعه

* **مكونات (عناصر) تخطيط التدريب الرياضي:** يلزم لتحقيق ذلك أن تشمل علي أربعة عناصر تتمثل في فرد أو لاعب أو فريق لديهم الموهبة و الاستعداد و المواصفات اللازمة للممارسة نشاط الرياضي ما، و تؤهله للتفوق في الرياضة التخصصية، و إدارة رياضية ذات علاقات جيدة مع عناصر التخطيط الأخرى و المجتمع تسهم في نجاح التخطيط.

و لذا يجب وجود جهاز فني (مدرب عام و مدرب اعداد فني و مدرب اعداد بدني و إداري و طبيب و أخصائي تأهيل و اصابات و مسعف، و أخصائي تغذية)، علي أن يكونوا مؤهلين و يمتلكوا الخبرة لتخطيط و تنفيذ التدريب و تحقيق أهدافه التنافسية الموضوعية، و أخيراً توافر إمكانيات و تتضح تلك العناصر.

* أهمية تخطيط التدريب الرياضي.

- وسيلة مهمة للتقدم بحالة اللاعبين / اللاعبات الموهبين الأسوياء و ذوي القدرات الخاصة و الوصول لأعلى مستوى انجاز خلال المنافسات.
- وسيلة مهمة للتقدم بحالة أفراد المجتمع البدنية و الصحية تمكنهم من انجاز المهام الحياتية بأعلى انتاجية.
- وسيلة مهمة تحدد محتويات عملية التدريب بطريقة مقننة و متدرجة و منظمة تؤدي لأعلى مستوى للأداء خلال المنافسات.
- وسيلة مهمة للتحكم في الوقت بوضعه في برامج زمنية للتدريب تحدد فتراتهما وفقاً لتوقيتات الالتزامات الأساسية " للمسابقات".
- وسيلة مهمة لتحديد الالتزامات الإضافية "كل أنواع الرعاية" و طرق تقديمها.
- وسيلة مهمة للتقدم بالرياضة العلاجية و الوقائية، و الرياضة المدرسية، و رياضة ذوي القدرات الخاصة، و الرياضة الشعبية و المهنية، و الرياضة الترويحية و الترفيهية.

* أنواع التخطيط للتدريب الرياضي

أضح مما سبق أن تخطيط التدريب الرياضي عملية تستغرق مدة طويلة للوصول بالحالة التدريبية الفنية و البدنية و النفسية و العقلية لأفضل مستوى في كل مرحلة من مراحل التدريب تستغرق فترة زمنية تساوي مدة استمرار اللاعب في الملاعب، و لذا يصنف التخطيط للتدريب الرياضي بناء على المدى الزمني كما يلي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط متوسط المدى.
- تخطيط قصير المدى.

و سوف نتناول كل منها بالتفصيل في الفصول التالية