تخطيط التدريب الرياضي

المقدمة

لكي تكون مدرباً وادارياً ناجحاً يجب ان تكون ملماً بأمور الادارة التدريبية من حيث التخطيط ، فأن مهارات التخطيط والتنظيم والتنفيذ والمراقبة والمراجعة هي جزء من عملية التدريب ، فإذا كنت لا تخطط ولا تراجع ما قمت بتخطيطه وانت تدرب فلا تتفاجأ في فشل العملية التدريبية عندما لا تصل انت ولاعبيك الى ما كنتم تريدون تحقيقه .

لقد رأينا بالفعل أن عملية التدريب هي ببساطة التخطيط لما ستفعله ثم تنفيذ ما تم تخطيطه ثم مراجعة ما تم تنفيذه وعملية التدريب هي (وضع الخطة ← التنفيذ ← المراجعة) هي دورية ويتم تكرارها عدة مرات.

التخطيط:

عملية مستمرة ومستقبلية تتجه الى الاعداد المتكامل بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية بأقصر الطرق واكثرها ضمانا واقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الاهداف المحددة في مختلف انواع الرياضة.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية. التخطيط = التنبؤ + الخطة

فيعرف هارا التخطيط بانه عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في اطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول الى هدف.

ويعرفه مارتن بانه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الاساسية لتحقيق هدف معين .

اما خطة التدريب الرياضي: هي تحديد المطلوب تحقيقة من مستوبات رياضية، وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافه طرائق الاعداد والامكانات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الاهداف موزعة على مدة معينة وذلك كله في اطار سياسات واجراءات محددة.

- ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة وهي ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور في خطط واضحة ومحددة ، وبالتالي ان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون علىه مستوى اللاعب مستقبلاً مع الاستعداد له من خلال توقع الاحداث المستقبلية في ضوء دراسة الواقع وامكانات اللاعبين لتصميم البرامج التدريبية التي تعمل على تحقيق المستهدف من عملية التدريب والوصول بهم لأفضل المستويات الرياضية العالية .

فوائد التخطيط:

ان المدرب الذي لديه الوقت الكافي ليخطط لرياضته ينبغي ان يعرف جيداً ان الوقت الذي يعطيه للتخطيط سوف يوفره فيما بعد ، وسوف يجعله مدرباً ناجحاً ، إذ إن وجود خطه للموسم الرياضي عادة ما تساعد المدرب في ان يكون لديه الوقت الكافي لتعلم المهارات وفق الاستراتيجيات الرئيسية لموسمه الرياضي ، وأن يواصل مسيرة العمل مع اللاعبين ، هذا بالإضافة الى ان التخطيط يساعد المدرب ايضاً في معرفة ما هو هام وما هو غير هام فيما يفعله.

وفيما يلي بعض الفوائد التي يحققها التخطيط :

أ- يحدد الاهداف ويعمل على تحقيقها.

التخطيط يحدد اهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز الخمسة الاولى في دورة اولمبية او بطولة قارية او اقليمية او محلية.

ب- يتنبأ بالعقبات:

يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الاعداد وبالتالي يتخذ من الاجراءات ما يكفل مواجهتها.

ج- الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج.

يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق افضل النتائج.

د- تحديد المسؤوليات:

يضع كافة افراد الاجهزة الفنية والادارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفاعلياتهم.

هـ - الاتصال الفعال :

يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والادارية على تنفيذ الخطط والبرامج .

و- التقويم الدوري :

تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة اذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستوات الاعداد خلال تنفيذ الخطط.

ز- الاقتصادية:

يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت اذ يتم تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الاعداد والتنافس.

خصائص التخطيط

أ- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس حيث يهدف الى تحقيق اهداف مرغوبة في تاريخ قادم او في فترة زمنية تطول او تقصر منذ اعداد الخطة. فبدلاً من ان يعمل على تحقيق مستوات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلا فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل اليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستوات تنافسها او تتمشي معها مستقبلا.

ب- الترابط والتسلسل والاستمرار في اعداد اللاعب.

- تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترابطة من الانشطة التي تبدا بتحديد الاهداف ومرورا بتحديد السياسات والاجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الاوضاع المساعدة على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج.

- ان التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي ان خطة التدريب والاعداد الرياضي هي محصلة جهود وانشطة مركبة وليست نشاطا منفصلا.

ج- تكامل جوانب اعداد اللاعب.

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق افضل مستوى في الرياضة التخصصية.

د- وجود خطة لأعداد اللاعب.

- ان معني تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل واجراءات محددة.

مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

توجد عدة مستويات للتخطيط هي:

- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضى.
- التخطيط المرحلي المنبثقة من التخطيط طويل المدى او ما تسمى بـ (تخطيط التدريب للبطولات الرياضية).
- التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضى(خطة التدريب السنوية).
- تخطيط الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية).
- التخطيط للوحدة التدريبية اليومية .

خطوات تخطيط المناهج التدريبية في التخطيط السنوي:

الخطوة الاولى :

تخطيط موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرامج التدريبية .

تحليل موقف العناصر المؤثر في برنامج التدريب هي اول خطوة في وضع خطة التدريب السنوية، اذ يجب ان يتم التحليل بعناية تامة وباستخدام الجوانب العلمية المتاحة ، وان ينال الوقت الكافي في حدود ما هو متاح، والعناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي كما يلي:

أ- مستوى المهارات الحركية:

- مستوى المهارات الحركية للاعبين هو المنطلق الاساسي الذي نبدأ من عنده الانطلاق لتعلم المهارات الجديدة .
- كلما ارتفع مستوى المهارات الحركية التخصصية الذي عليه اللاعبين كلما امكن البدء من مستويات اعلى في تعلمها.

ب- مستوى اللياقة البدنية:

- اداء المهارات الحركية يعتمد على مستويات اللياقة البدنية لدى اللاعبين.
- كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين كلما امكن الارتقاء بمستواها لدرجات اعلى.

ج- مستوى الاداء الخططي:

- الاداء الخططي يعتمد على المهارات الحركية واللياقة البدنية.
- كلما توافرت المبادى الخطط الاساسية لدي اللاعبين كلما امكن تقديم خطط اكثر تقدمية.

د- الامكانيات المتوفرة:

- الامكانات المتوفرة احد العوامل الرئيسية في تحقيق المستويات الرياضية العالية وبدونها يصعب تحقيق ذلك، ونقصد بالإمكانات ما يلي:

١. المنشآت الرياضية (ملاعب- صالات ..... الخ).
٢. أدوات وأجهزة رياضية وادارية ومصادر علمية وتعلمية.
٣. كوادر فنية مؤهلة، (مدربين فرق- اداريين- مساعدين - أطباء - ومتخصصين نفسيين واجتماعيين وطب رياضي- سكرتارية).
٤. الاعتمادات مالية.

هـ - الازمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها:

- نقصد بالأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة كلا من عدد مرات التدريب الاسبوعية، وعدد الاسابيع التدريبية المتاحة في الموسم وعدد المنافسات التجريبية والرسمية المتاحة.
- كلما زاد الزمن المتاح للتدريب والمنافسة كلما زاد ذلك من (البناء الرياضي) للاعب.
- التعرف على المواعيد المناسبة والمتاحة للتدريب ومواعيد بدء المنافسات وانتهائها.

و - الحالة الصحية لأفراد الفريق:

يقصد بالحالة الصحية لأفراد الفريق ما يلي:

- الحالة الصحية العامة للاعبين.
- توافر التغذية السليمة.
- النوم.
- الراحة.
- الابتعاد عن المؤثرات الضارة (تدخين- منشطات... الخ)

- بدون قاعدة صحية جيدة للمتدربين فإن تحقيق الاهداف المرجوة من التدريب الرياضي تكون ضعيفة ومحدودة ، وفي بعض الاحيان لا تكون لها نتائج ملموسة.

الخطوة الثانية :

تحديد أهداف المنهاج التدريبي للتخطيط السنوي.

أ- تحديد أهداف المنهاج التدريبي وأهميته :

- الاهداف هي : تلك الانجازات او النتائج التي تعمل الخطة على تحقيقها باستخدام قدرات اللاعبين والامكانات المتاحة، ويستمد المنهاج التدريبي أهدافه من استقراء الاوضاع التي تم شرحها في الخطوة الاولي ،كما ان وضع الاهداف يساعد على تعبئة الطاقات المتاحة ومجهود المدربين المنفذين للخطة .

وهنالك النقاط يجب أن تراعي في وضع أهداف المنهاج التدريبي هي :

١. تناسب اهداف المنهاج مع الجوانب التربوية.
٢. امكانية تحقيق الاهداف.
٣. أن تعمل أهداف الخطة على تحقيق أهداف اللاعبين وتشبع دوافعهم.
٤. أن تكون الاهداف متحدية وقابلة للتحقيق في نفس الوقت.
٥. أن تصاغ الاهداف وتكتب ولا تكون شفهية.
٦. تحديد أولويات تحقيق الاهداف.
٧. ألا تكون الأهداف متضاربة بل تكون متوافقة معا.
٨. أن تكون الاهداف قابلة للتقويم .
٩. أن تخضع لجدول زمني لتحقيقها.

ب- أنواع أهداف المنهاج التدريبي:

البرامج التدريبية تتضمن نوعين من الاهداف هما:

١. الأهداف التعلمية.

هي صياغات لما نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذه.

لذا نجد التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة حتى ما قبل المراهقة ، يركز بالدرجة الاولى على تحقيق الاهداف التعلمية.

٢. أهداف الأداء البارع.

هي صياغات لما نأمل أن يصل أداء اللاعب لما تم تعلمه سابقا بمستوى رفيع من الاجادة والبراعة والابتكار. لذا نجد التدريب الرياضي في مرحلة المراهقة وما بعدها يركز بالدرجة الاولى على تحقيق اهداف الاداء البارع .

وهناك ستة انواع رئيسية من الاهداف التعليمية واهداف الاداء البارع كما يلي:

أ- اهداف مهارية : تتعلق بفنون الاداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.
ب- اهداف بدنية : وهي تتعلق بتعليم واعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات .
ت- اهداف خططية: وهي تتعلق بكيفية استخدام كافة فنون الاداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
ث- اهداف نفسية : وهي تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة.
ج- اهداف معرفية : وهي تتعلق باكتساب اللاعب معارف وقواعد اللعب وقانونه والاجراءات الرسمية.

ح- اهداف تربوية: وهي تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئولياتهم تجاهها.

الخطوة الثالثة :

تحديد محتوي المنهاج التدريبي.

ان عملية تحديد محتوى الانشطة الذي يحقق كل هدف من الاهداف والذي يتماشى مع مستوى اللاعبين يجب ان تنال العناية الكافية نظرا لأنها تحتاج الى دراسة عميقة متأنية . وننصح بأن نتبع الخطوات التالية:

أ- طرح كل المحتوى الذي يحقق كل هدف:

يجب طرح كل الانشطة التي تحقق كل هدف من الاهداف الستة منفصلا ، وذلك بالتحليل الدقيق لكل نشاط بمكوناته الفرعية الاولية .

ب- المفاضلة بين أنشطة المحتوى المطروح .

وفيما يلي عدد من النقاط التي تساعد المدرب في المفاضلة منها:

- ✓ ملاحظة مستويات اللاعبين .
- ✓ ملاحظة الاداء التخصصي في مختلف المستويات مع وضع مستوى الفريق الذي ستوضع له الخطة.
- ✓ الخبرة الذاتية السابقة ومستويات الفرق المدونة في سجلات التدريب.
- ✓ شرائط الفيديو والافلام السينمائية المتاحة.
- ✓ منافسة المدربين ذوي الخبرة في الرياضة التخصصية.

ج- التوصل لمحتوى أنشطة المنهاج التدريبي :

اختيار محتوى الانشطة الذي يحقق الأهداف الستة للخطة التدريبية بعد دراستها.

د- مراجعة اختيار محتوي الأنشطة:

أ- تراجع قائمة محتوي الانشطة المختارة للمهارات ومدي توفر القدرات الحركية واللياقة البدنية لبدء تعلم او تطوير المهارات والخطط المختارة.

ب- تراجع قائمة محتوى الانشطة لكل من الاهداف البدنية والنفسية والمعرفية والاخلاقية ، ومدى اهتمام اللاعبين بتعلم المحتوى مع توافر الانفعالات والنضج البدني والادراكي لتعلم الموضوعات المختارة.

ج- تراجع قائمة المحتوى لكافة موضوعات المختارة في ضوء الازمنة المتاحة للتدريب والامكانات.

الخطوة الرابعة:

ترتيب محتوى انشطة المنهاج التدريبي.

هذه الخطوة تعني بترتيب الاجزاء المكونة لمحتوى انشطة المنهاج لأولوية تنفيذها وذلك من خلال عمليتين اساسيتين هما:

أ- ترتيب محتوى الانشطة التي تحقق كل هدف من الاهداف.

في هذه الخطوة يترتب محتوى الانشطة التي تحقق كل هدف من الاهداف الستة طبقا لأولوية الحاجة لتنفيذها في قائمة واحدة .

ب- ترتيب محتوى الانشطة للأهداف الستة معا في قائمة واحدة:

في هذه الخطوة ترتب الأنشطة التي تحقق الأهداف الستة كلها في قائمة واحدة طبقا لأولوية تعلمها.

الخطوة الخامسة:

تقويم مستوى اللاعبين قبل بدء الموسم الرياضي.

- من الاهمية ان يلم المدرب الماما تاما بمستوى اللاعبين عند بدء تنفيذ خطة التدريب السنوية ، حتي تنطلق الموضوعات المعلمة من منطلقات صحيحة وحتى يمكن ان تتطور مستوياتهم.

وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تقويم مستوى اللاعبين على المدرب ان يختار ما يلائم ظروفه، والطرق هي :

١- الاستكشاف:

هو رصد وتحليل وتسجيل مستويات اداء اللاعبين او الفريق من خلال استمارات تعد لذلك. وننصح المدربين المبتدئين باستخدام هذه الطريقة لأنها الاسهل وتحقق افضل النتائج في مثل حالتهم ثم بعد ذلك عليهم استخدام الطريقتين التاليتين بعد اكتساب خبرات مناسبة.

٢- الاختبارات والمقاييس:

هي ادق الاساليب التي تستخدم لتقويم مستوى اللاعبين في كافة الموضوعات التي سوف تطبق في الخطة السنوية ومن عيوب استخدامها ان الاختبارات والمقاييس العلمية غير متوافرة لكافة الموضوعات المعلمة.

٣- دراسة سجلات التدريب السابقة للاعبين او الفريق:

على المدرب دراسة سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي لأنه يقدم مؤشرات واقعية لموضوعات الاهداف الستة خلال الموسم السابق.

انموذج لخطوات التخطيط الزمني لمحتوي المنهاج التدريبي:

الخطوة الاولى :

- تحديد نوع المرحلة او الفترة التدريبية.
- تخطيط محتويات برنامجها زمنيا.

ان خطة التدريب السنوية او الموسم التنافسي تقسم الى ثلاث فترات تدريبية هي الاعداد والمنافسات والانتقال . وتختلف اسس تخطيط برنامج كل منها زمنيا طبقا للعديد من الاعتبارات والاجراءات التي يجب ان تتخذ خلالها. ولنفترض ان الفترة التدريبة المطلوبة هي فترة الاعداد.

الخطوة الثانية:

- تحديد عدد اسابيع الفترة التدريبية.

الخطوة الثالثة:

- تحديد عدد مرات التدريب الاسبوعية.

الخطوة الرابعة :

- تحديد عدد المباريات التجريبية او الرسمية المطلوب خوضها في الفترة وتوقيت كل منها.

الخطوة الخامسة:

- تحديد زمن كل وحدة تدريبية وتسكين المباريات التجريبية والراحة خلال اسابيع الفترة كلها.

الخطوة السادسة:

- تحديد مجموع ازمنة الاعداد خلال وحدات التدريب لكل اسبوع والمباريات التجريبية.

الخطوة السابعة:

تحديد زمن التدريب الكلي لفترة الاعداد .

الخطوة الثامنة:

توزيع نسب محتوي الاعداد للفترة ككل.

الخطوة التاسعة:

توزيع نسب محتوي الاعداد لكل اسبوع من اسابيع الفترة. حيث توزع نسبة كل مرحلة على عدد اسابيعها ويجب ان يكون هناك تدرج في الانتقال من مرحلة الى اخرى وطبقا لمتطلبات وطبيعة كل مرحلة من المراحل.

الخطوة العاشرة:

ضم الاسابيع في مراحل وتحديد نسبة الاعداد في كل منها.

الخطوة الحادية عشرة :

- توزيع ازمنة محتوي الاعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في نفس المرحلة.

وفي هذه الخطوة نحول نسب أزمنة كل مرحلة الى أزمنة محسوبة بالدقائق ، وفي هذا نستعين بالجدول الذي تم التوصيل الية في الخطوة العاشرة

الخطوة الثانية عشرة :

توزيع أزمنة محتوى الاعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبتها

وفي هذه الخطوة نحول نسب أزمنة كل أسبوع داخل المراحل الى أزمنة محسوبة بالدقائق . والذي تم التوصل اليه في هذه الخطوة التاسعة.

الخطوة الثالثة عشرة :

توزيع نسب أزمنة كل نوع من أنواع الاعداد البدني والمهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع.

فعلى سبيل المثال يجب توزيع الزمن المخصص للأعداد البدني في الاسبوع على جزئياته وهي عناصر اللياقة البدنية مثل التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة وذلك لكل اسبوع.

ان توزيع نسب أزمنة العناصر البدنية لكل اسبوع تحكمه طبيعة أهمية كل عنصر من هذه العناصر في المرحلة المعينة ، فعلى سبيل المثال تكون أولوية تنمية التحمل والقوة العضلية قبل تنمية السرعة في الاسبوع الاول من مرحلة الاعداد العام . وفي ذات الوقت تشغل تنمية التحمل في الاسبوع الاول من مرحلة الاعداد العام وقتا أطول من تنمية في مرحلة المباريات التجريبية وهكذا .

الخطوة الرابعة عشرة :

توزيع أزمنة كل نوع من أنواع الاعداد على جزيئاته في كل أسبوع .

كيف تعد وحدة تدريبية لأي فعالية رياضية:

هناك عدة خطوات واجراءات تنظيمية مبنية على أسس ومبادئ علمية الغرض منها تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي أو أي جزء من تلك الجوانب ونبدأ بالخطوة :

١- معرفة عمر اللاعب او الفئة العمرية التي يلعب ضمنها.

٢- معرفة النبض (وقت الراحة - أقصي نبض - احتياطي النبض - النبض المناسب للشدة المطلوبة)

٣- نوع الفعالية المراد تطويرها أو المهارة أو الصفة البدنية أي الهدف من الوحدة التدريبية .

٤- المرحلة المراد أعداد المنهاج لها هل (فترة أعداد عام - فترة أعداد خاص - منافسات - فترة انتقالية)؟. هل هو منهاج (سنوي - نصف سنوي -أولمبي)

٥- ما هو الزمن المستغرق لتطوير تلك المهارة أو العنصر البدني (عدد الوحدات في الاسبوع - عدد الاشهر - زمن الوحدة التدريبية - كم وحدة تدريبية في اليوم - زمن الجزء المراد تطويره .

٦- معرفة الشدة المطلوبة لتطوير تلك الفعالية أو العنصر وكيف يتم حسابها من (النبض - الزمن - التكرار والزمن - الوزن)

٧- معرفة انسب الطرائق التدريبية للفعالية آو الصفة المطلوبة .

٨- كيف يتم سير تدريب تلك الفعالية أو المهارة أو اداء تمارينها (مفردة او مع الزميل مع المدرب - لعب جماعي - وسائل مساعدة - مختلط) .

٩- ما هي القدرات النفسية والعقلية المرتبطة بتلك الفعالية .

١٠- كيف يمكن ان تنمي تلك القدرات بأي تمارين، وهنا شخصية اللاعب ومعرفة المدرب بشخصية اللاعب هي التي تحدد طبيعة أو تنمية تلك القدرة لديه .