

التخطيط الرياضي :

يعد التخطيط من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي فالوصول الى المستوى العالي لاياتي بمحض الصدفة بل من خلال التخطيط المبني على الاسس العلمية والمبني على التنبؤ بالمستقبل اذ يجب ان يشمل التخطيط الجيد لعمليات التدريب مايلي :

١. تحديد الهدف .
٢. تحديد الواجبات المنبثقة من الاهداف .
٣. تحديد الطرق التي تؤدي الى تحقيق الاهداف .
٤. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
٥. تحديد انسب انواع التنظيم .
٦. تحديد الميزانية اللازمة لتحقيق الاهداف .

القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي :

لنجاح عامل التخطيط يجب مراعاة مايلي :

١. خضوع الخطة للهدف العام .
٢. بناء الخطة طبقاً للمؤسسة الرياضية .
٣. مرونة الخطة .
٤. الارتباط بالتقويم .

الاشكال الاساسية للتخطيط في التدريب الرياضي

لا يمكن ان يحدث اي اختلاف من خلال استخدام بعض المصطلحات من حيث التخطيط لاجراخ العملية التدريبية للوحدة التدريبية ومن هذه الاشكال :

١. التخطيط للتدريب الفردي

هنا يقوم الرياضي بأداء المهام والواجبات المكلف بها بشكل منفرد وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب لذا يمكن وضع مفردات لهذا النوع من التخطيط وفق مايمتلكه الرياضي من اجل تنمية وتطوير مستواه .

٢. التخطيط للتدريب الجماعي

هنا يقتصر العمل في هذا النوع بان يقوم الفريق باداء الوحدة التدريبية ويكون ذلك تحت اشراف وقيادة المدرب اذ نرى بان هذا النوع من التدريب يتميز بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين وفق

الامكانيات والقابليات التي يمتلكونها على الرغم من وجود اختلاف لهذه القدرات على المستوى الافراد (الفروقات الفردية) .

انواع التخطيط الرياضي

يستند التدريب الرياضي من حيث التخطيط على انواع متعددة حيث تكون هي السمة الاساسية في الارتكاز على التخطيط وان انواع التخطيط هي :

١. تخطيط بعيد المدى (طويل الامد)

وهو يشمل الاعداد للدورات الاولمبية والقارية اذ ان الفترة في هذا النوع يستغرق من ٤-٨ سنوات اي من خلال الاعداد والتهيئة لهذا النوع من التخطيط الرياضي نرى انه يركز في بنائه على الدائرة التدريبية السنوية اذ تكون هي الاساس في عملية التهيئة والاستعداد للمشاركة في الدورات الاولمبية والقارية ، وهناك شروط يجب الاخذ بها ومراعاتها عند اخراج هذا النوع من الدوائر التدريبية .

- أ. وضوح الهدف اذ يشكل الركن الاساس في الدائرة التدريبية .
- ب. تقسم الدائرة التدريبية الى فترات مع تحديد كل فترة وواجباتها الخاصة بها.
- ج. تحديد الواجبات لكل مرحلة تدريبية وحسب نوع الفعالية والحمل التدريبي.
- د. اعداد جدول للمنافسات والمشاركات من اجل الوصول الى الهدف المطلوب .
- هـ. مراقبة الحالة التدريبية للاعبين فيما يخص الاعداد البدني والفني والخططي والمهاري والنفسي .
- و. الفحص الدوري للاعبين ومعرفة حالتهم الصحية .
- ز. استخدام الطرق والوسائل التدريبية مع تحديد الاختبارات الخاصة بذلك .
- ح. التقويم المستمر للنتائج بشأن سير العملية التدريبية والنتائج التي تم التوصل اليها للاعبين .

٢. التخطيط قصير المدى

هذا النوع من التخطيط للعملية التدريبية يشمل الدائرة التدريبية السنوية التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية المتنوعة ، ويمكن تقسيم هذا النوع الى عدد من الدوائر التدريبية (الفصلية، الشهرية، الاسبوعية). اذ ان الدائرة التدريبية السنوية تركز في بنائها والتخطيط لها على الدائرة التدريبية الاسبوعية او تعتبر بمثابة التطبيق العملي الصحيح لاجراء الدائرة التدريبية حيز التنفيذ مع عدم اغفال اي نوع من التحضيرات اللازمة لغرض تحقيق الاهداف على مدار السنة ، اذ تعتبر الدائرة التدريبية في التخطيط والاعداد لها حسب نوع الفعالية والنشاط الممارس اذ يوجد هناك اختلاف في الفعاليات الرياضية ان كان ذلك يسمى بالتقسيم البسيط للدائرة التدريبية السنوية التي تتحدد بالفعاليات الخاصة

بركض المسافات الطويلة والسباحة الطويلة ، اما التقسيم المزدوج للدائرة التدريبية السنوية وهذا يشمل
الفعاليات الجماعية التي تركز على القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الدائرة التدريبية السنوية

١. معرفة نتائج الفريق واللاعبين في السنة الماضية .
٢. العمل على تقويم كل لاعب بشكل انفرادي.
٣. تحديد بداية ونهاية الموسم (السباقات).
٤. تحديد بداية المنافسات الرسمية.
٥. تثبيت عدد البطولات الخارجية .
٦. توفير التجهيزات الرياضية المطلوبة.
٧. توفير المعسكرات التدريبية .
٨. توفير الاجهزة المساعدة للعملية التدريبية .
٩. تسجيل عدد اللاعبين في الفرق .
١٠. توفير الكادر الطبي والنفسي .
١١. توفير الكادر الاداري والفني للفريق .

٣. الدائرة التدريبية المرحلية (الكبيرة)

المقصود بهذا النوع من الدوائر التدريبية هي مرحلة زمنية تستغرق مدتها اسابيع ، اي مرحلة تدريبية معينة كالفترة التحضيرية او فترة المنافسات او يمكن تحديد هذه الفترة من (٦-٨) اسابيع، اذ ان من اهم مميزات الدائرة الكبرى حجم الحمل يكون كبيراً مع الشدة مع التغيير بدرجة صعوبة الحمل بين المعدل العالي لفترة طويلة وبين الحمل لفترة قصيرة اذ نشاهد في الفترة التحضيرية تتكون الدائرة التدريبية الكبيرة (المرحلية) من (٦-٨) اسابيع اما في فترة المنافسات تكون اقصر فتتراوح من (٢-٤) اسابيع، وهذا ما ينسجم مع طبيعة مرحلة المنافسات، اذ يجب ان يراعي المدربين خفض متطلبات التدريب في الاسبوع الاخير قبل المنافسات اذا كان توزيع الحمل بشكل صحيح.

٤. الدائرة التدريبية الشهرية (المتوسطة)

هذا النوع من الدوائر التدريبية تسمى ايضا بالدائرة المتوسطة التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية الاسبوعية من (٢-٤) دوائر تدريبية اسبوعية ، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها واشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية ، اذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة

الاعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على اربعة دوائر تدريبية ، ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج ، اما الاسبوع الاخير (الرابع) فتتخفص فيه متطلبات التدريب، اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج اذ يمكن ان نعطي هنا بعضاً من الاشكال والنماذج لتقسيم الدائرة التدريبية الشهرية.