

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

الإعداد الخططي :

- مفهوم الإعداد الخططي:

هو التدريب على تعلم وتثبيت واتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة وفق متطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة وعدم الخروج عن المسار الصحيح للاداء المهاري والاستفادة من امكانيات البدنية وقدراته واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط من اجل تحقيق الانجاز العالي

يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني و المهاري والنفسي والذهني والمعرفي.

آلية الأداء المهاري توفر تفرغ تفكير اللاعب وتركيزه في متطلبات الأداء الخططي، تكامل أدوار الإعداد المهاري والبدني والنفسي والذهني والمعرفي يسهم إيجابياً إلى أبعاد الحدود في إعداد خططي أمثل.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء والمحتوى الشامل الذي تجتمع فيه كل أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

- أهمية الإعداد الخططي.

يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقاً لطبيعة التنافس فيها. وفيما يلي تقسم الرياضات طبقاً لدرجة حاجتها للإعداد الخططي.

أ- الفعاليات الكبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بكبر عدد المنافسين فيها وهي. (كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة وألعاب المضرب الزوجية) او التي تتطلب المواجهة الفردية (لملاكمة والمصارعة والسلاح والجودو والكاراتيه وألعاب المضرب الفردية والدراجات).

ب- الفعاليات القليلة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة.(الجري والسباحة والجمباز والغطس)

_ أنواع الخطط .

تقسم خطط اللعب طبقاً لطبيعة الرياضة التخصصية الممارسة كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

أ- خطط اللعب.

- خطط دفاعية (خطط إحباط هجوم المنافسين:وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

- خطط هجومية (خطط المبادأة بالهجوم:وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

ب- خطط تحقيق الأرقام :

تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي الرمح أو تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة أو تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس

في حين يرى " حنفي محمود مختار " أن الإعداد الخططي ينقسم إلى :

أولاً : خطط المباريات .

ثانياً : خطط اللعب .

أولاً : خطط المباريات

خطط المباريات تعني في شكلها المتقن منه قيادة المنافسة أو الصراع الرياضي ، وهو تخطيط استراتيجي أي تخطيط مسبق يضعها المدرب بهدف الفوز بالمباراة - خطط اللعب .

وهذا ينطبق على جميع أنواع الأنشطة التي فيها تنافس كالمنازلات وألعاب المضرب والتجديف والتتابعات .

اهداف وواجبات التدريب على خطط اللعب.

ان هدف التدريب على خطط اللعب هو العمل على زيادة مقدرة اللاعب على التصرف اثناء المباراة بالاسلوب الذي يجعله يفوز بالمباراة او على الاقل يظهر بالمظهر المشرف ومن هذا المنطلق كان واجب التدريب على خطط اللعب كالاتي:

١. ان يكون لدى اللاعب القدرة على ملاحظة الموقف الخططي ويمكنه ان يحلله بطريقة سليمة تجعله يقوم بالتنفيذ الخططي المناسب في لحظة واحدة او بضع لحظات لاكثر.

٢. ان يختار اللاعب المهارة المناسبة للموقف الخططي من بين عدة مهارات اخرى.

٣. ان يقتصد اللاعب في استخدام الطاقة المبذولة وان يبذل فقط الجهد المطلوب الذي يستطيع به التغلب على منافسة.

٤. ان يستطيع اللاعب القيام بتنفيذ خطط اللعب المدروسة في التدريب تحت اصعب الظروف.

٥. ان تكون لدى اللاعب القدرة على المبادرة في التصرف في المواقف الفاجئة وغير المنتظرة اثناء المنافسة.

التمرينات الخطئية تنقسم الى انواع.

✚ التمرينات الخطئية تحت ظروف سهلة: عندما يريد المدرب تعليم خطة لعب جديدة فانه يبدأ باختيار تمرينا خطئيا يؤدي في ظروف سهلة بالنسبة لظروف المنافسة سواء كان هجوميا او دفاعيا بحيث يكون التحرك محدودا ومنظما ثم تزداد تدريجيا اضافات اخرى للتحرك الخطئي.

✚ التمرينات الخطئية تحت ظروف معقدة (صعبة): ان الغرض من استخدام خطط اللعب تحت ظروف صعبة هو ضمان ثبات التحرك الخطئي الذي تعلمه اللاعب واجادة وزيادة قدرة اللاعب في التصرف الخطئي بالصورة المطلوبة .

- أقسام الإعداد الخطئي .

- الإعداد الخطئي العام:

الإعداد الخطئي العام يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين / اللاعبات المقدرة على التفكير والسلوك الخطئي بصورة عامة ومنتجة في الرياضة بشكل عام".

الربط بين كل من عناصر المقدرة على التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم وعامل الزمن بهدف سرعة الأداء الخطئي في المواقف الرياضية بشكل عام.

إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك وتغييره طبقاً للتغير الدائم للمواقف الرياضية بشكل عام.

استخدام التغذية الراجعة والتحليل والمناقشة وتحليل الموقف بالوسائل التعليمية الحديثة.

- الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين / اللاعبات المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية".

يمكن اكتساب الإعداد الخططي الخاص من خلال التعمق والإلمام بالمعلومات وإجادة خطط الرياضة التخصصية ، وتطويع الإرشادات السابق ذكرها في الإعداد الخططي العام لجعلها خاصة بالإعداد الخططي الخاص.

- مراحل الإعداد الخططي.

١..مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي .

٢. مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي.

٣. مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية.