

المحاضرة الأحد عشر / القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

١. خضوع الخطة للهدف العام للدولة .
٢. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة .
٣. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها .
٤. مرونة الخطة .
٥. الارتباط بالتقويم .

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

١-خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي ان لا تتعارض اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع . فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية الى الوصول بالفرد الى المستوى الرياضي العالي ، والى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب ان تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة .

ومن ناحية اخرى ينبغي ان تخضع خطط اللجنة الاولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والاندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الاجهزة العليا المختصة والتي تهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية .

٢- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة :

ان التدريب الرياضي – كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من " علم الرياضة Sportwissenschaft " . وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية . وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كاساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

٣-تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها :

ان التدريب الرياضي لاعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة . ومن هنا تظهر اهمية تحديد اهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة ، نصف سنة ، ٣ شهور ... الخ) .

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، ان يسبق الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية وفي مرحلة اخرى محاولة تنمية السرعة زخكذا . ولذا ينبغي مراعاة تحديد اسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها .

٤-مرونة الخطة :

في كثير من الاحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي . وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في

غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل انواع الاحتمالات او معظمها وفقا لمل يتجد من مختلف الظروف .

٥-الارتباط بالتقويم :

يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما ان التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالاضافة الى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة الى تعديل الخطة .