

# المحاضرة الثانية

## مبادئ وخصائص التخطيط الرياضي

مبادئ التخطيط الرياضي

خصائص تخطيط التدريب الرياضي

عملية التخطيط لا تقوم على اقتراحات عشوائية وإنما تستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة، فالتخطيط الرياضي يتعلق بالمستقبل مستندا إلى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية.

الهدف الأسمى للتدريب الرياضي هو الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطيطة للحصول إلى النتائج الرياضية المرجوة. ويتطلب هذا عمل تدريبي ممنهج وموجه نحو هدف معلوم ولهذا العرض يجب على الحصة التدريبية كونها البنية الأساسية لعملية معقدة ومستمرة أي التخطيط أن تضمن جودة وفعالية في تحضير الرياضي.

التخطيط الرياضي يعتبر أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة ولهذا يجب على التخطيط أن يخضع لمبادئ صريحة.

## 1- مبادئ التخطيط الرياضي:

### 1-1-المخطط حصري:

على المخطط أن يخص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه أي أن المخطط لفريق ما' صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق لفريق آخر ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

### 1-2-الأسس العلمية:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة كما يجب أن يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي "كعلم النفس والإحصاء والفيزيولوجيا.

**1-3-واقعية المخطط:**

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

**1-4-شمولية المخطط:**

كل مخطط يجب أن يتسع بشمولية العمل ويعني ذلك أن تهتم الخطة بمختلف الجوانب التنظيمية وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

**1-5-صحة البيانات والمعلومات:**

يجب على المخطط الرياضي أن يبني على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

**1-6-وضوح ومرونة المخطط:**

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

**1-7-المشاركة الجماعية:**

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

## 1-8- اقتصادية المخطط:

عند اعداد المخطط يجب النظر إلى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانيات المتاحة دون إصراف في الجهد والمال.

## 1-9- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه عملية التقويم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

## 2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

## 1-2- التنبؤ:

من خصائص التخطيط في المجال الرياضي هو تميزه بنظرة مستقبلية لمختلف مستويات التحضير والجاهزية حيث يبرمج تحقيق أهداف ثانوية في أزمنة معينة للوصول إلى الهدف الرئيسي، وعليه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها الرياضيون، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لها ومستويات المنافسين من أهم العناصر لعملية التخطيط الرياضي.

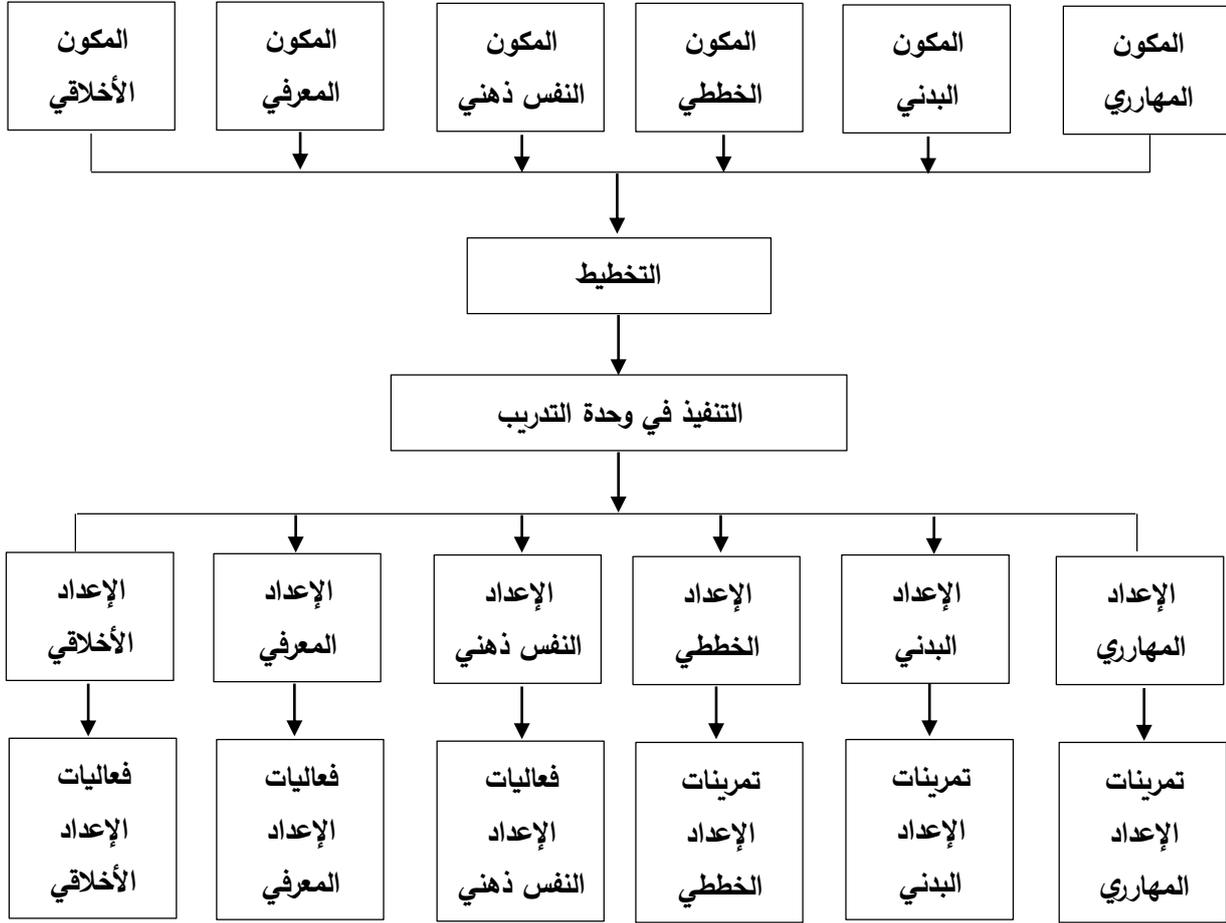
## 2-2- الاستمرارية:

عملية إعداد الرياضيين معقدة تتطلب تخطيط مستمر ومتسلسل وكون المخطط مرتبط بمتغيرات خارجية وأخرى تخص الرياضي يجعل هذا الأخير في حركية وديناميكية مستمرة. إذ ان الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب بل هي عملية مستمرة تواجه المتغيرات والظروف المحيطة.

## 2-3- تخطيط متكامل:

عند التخطيط للتدريب الرياضي يجب ان يكون هناك تكامل في هيكله المخطط حيث يشمل كل جوانب التحضير (البدني، المهاري، التكتيكي...) والأهم في ذلك الاخذ بعين

الاعتبار الجوانب الأخرى مثل الجانب الاجتماعي من تمدرس، الحالة العائلية، ظروف المعيشة وكل ما له علاقة بالرياضي.



شكل رقم 1: هيكل التخطيط لمكونات التدريب (مفتي إبراهيم، 2015)