

يذكر محمد رضا ابراهيم ان التخطيط هو الفن الذي يستعمل فيه المدربون العلم لبناء المناهج التدريبية في العملية التدريبية المدربون لا يقومون بتخطيط الاحمال التدريبية فقط بل أنهم في الأحرى يقومون بتخطيط ردود الأفعال الفسيولوجية لأعضاء وأجهزة جسم الرياضيين الوظيفية لخطة التدريب كما وعلى المدربين أن لا يهتموا بما خططوا لهذا اليوم أو ليوم غد لكنهم بالأحرى يجب عليهم أن يتنبؤوا بما ستكون ردود أفعال أجسام الرياضيين الى ما خطته المدربون. هل أن الرياضيون في حالة تحدي قصوى لمتطلبات التدريب أو أنهم استعادوا مصادر الطاقة التي استهلكوها وهل أنهم وصلوا الى حالة التعويض الزائد للتهيؤ لتنفيذ متطلبات الوحدة التدريبية التالية، وكما على المدربين مراجعة خططهم التدريبية بصورة مستمرة كوسيلة لمعالجة الاخطاء التي تقع في العملية التدريبية لأجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الانجاز .

خصائص تخطيط التدريب الرياضي

١- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي: يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة ، بدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات عالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً والتخطيط

يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة ، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين ومتغيراتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط.

٢- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب / اللاعب: تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومتراصة مع الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

٣- التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي إن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً.

٤- تكامل جوانب إعداد اللاعب / اللاعب: عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني وهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

٥- وجود خطة لإعداد اللاعب / اللاعب: بما أننا بينا سابقاً إن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف ، فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل

وإجراءات محددة. وإن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة ، وهي إن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطة واضحة ومحددة وبالتالي إن لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط إهداراً للوقت والمال.

القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية

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

وفيما يلي شرحاً مبسطاً 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 للخطط 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. 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 كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

٣- تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها :

ان التدريب الرياضي لأعوام 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 وهكذا . 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 لما يتجدد 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 .