

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التربص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة (07): تخطيط التدريب الرياضي

تمهيد:

إذا كان التدريب الرياضي "عملية تربوية موجهة تهدف بالوصول إلى اللاعب إلى المستوى العالي فالأعلى، بدنياً و فسيولوجياً و مهارياً و نفسياً" أي الوصول إلى الفورمة الرياضية و التي تتناسب مع كل مستوى فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا "إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة و المساعدة في وضع و تنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود"، و هو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه و تعديل مساره و الذي يؤثر إيجاباً على مستوى الإنجاز.

و ينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ و الحدس دوراً كبيراً... حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية، و بدونه تصبح العملية التدريبية غامضة المعالم، و على ذلك فأي عمل دون تخطيط مسبق مثله كمثل المسافر الذي لا يعرف طريقه و لا الوسيلة التي يسلكها في سفره... و لا حتى ميعاد سفره و وصوله...

1- مفهوم التخطيط:

يعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة و تقدير الموارد و اختيار السبل الأفضل لاستخدامها م أجل تحقيق أهداف معينة".

كما يعرف أيضاً بأنه "التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل و الاستعداد لهذا المستقبل".

يعرف أيضاً "بأنه عملية مستمرة و مستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج و انجازات مستهدفة".

2- بعض التعاريف الخاصة بالتخطيط في مجال التدريب:

- يعرفه هارا Harra 1977م: "عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة و الخاصة كالخبرة و المحاولة و الخطاء في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدفه".
- يعرفه مارتن Martin 1980م: "عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم و تسجيل مكونات و عناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين".
- يعرفه ستارسكا Stariska 1981م: "عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة و الدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".
- يعرفه علي البيك 1989م: "تصور للظروف التدريبية و استخدام لوسائل و طرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي، و النتائج الرياضية المستقبلية و التي يجب أن يحققها الرياضيون".
- يعرفه سيد عبد المقصود 1995م: "عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب، و كذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد".
- يعرفه بسطويسي أحمد 1997م: "عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب و مستوى اللاعبين دوراً رئيسياً على مواسم السنة الدراسية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة و الدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف". (بسطويسي، 1999، ص. 370)
- يعرفه مفتي إبراهيم حماد 2001م: "التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضي بناءً على توقعات و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".
- تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق و أكثرها ضماناً و أقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".
- أظهرت خبرة كافة الطول المتقدمة في مجال الرياضة التنافسية و المجال الرياضي بشكل عام أن التخطيط أصبح ضرورة، لدرجة أنه لم تعد المشكلة هي أن نخطط أو لا نخطط التدريب الرياضي؟؟ بل أصبحت المشكلة: كيف نخطط؟؟.
- لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضي علينا تصور المقابل له...فسنجد أن الارتجال و العشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية و تذبذب النتائج. (مفتي، 2001، ص. 253)

3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

أ- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

- يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية أطول أو تقصر منذ إعداد الخطة، فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون و يعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً.
- التخطيط يتعامل مع ظروف و متغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة و من أجل ذلك يصبح التنبؤ و التوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين و متغيرتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط.
- النظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعني أن القائم عليه إنما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه إذا اتخذ قراراً معيناً و ما هي الآثار المترتبة عليه.

ب- الترابط و التسلسل و الاستمرار في إعداد اللاعب:

- تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة و مترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف و مروراً بتحديد السياسات و الإجراءات و المفاضلة بين البدائل و الوصول إلى البرامج و الميزانيات و توفير الظروف و الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف و تطوير الخطط و البرامج.
- إن التداخل و التكامل من مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب و الإعداد الرياضي هي محصلة جهود و أنشطة مركبة و ليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً
- إن الطبيعة المتغيرة لمستويات التنافس الرياضي و التطورات المستمرة التي تطرأ على العناصر المؤثرة فيه تجعل تخطيط التدريب عملية متحركة ديناميكية مستمرة، إذ أن الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب الرياضي بل هي عملية مستمرة للتخطيط و إعادة التخطيط لضمان تحقيق التوافق المستمر بين عناصر العمل التخطيطي من جانب و بين كافة الظروف المحيطة من جانب آخر.

ج- تكامل جوانب إعداد اللاعب:

- عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني و مهاري و خططي و نفسي و ذهني و معرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

د- وجود خطة لإعداد اللاعب:

- بما أننا بينا سابقاً معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير و مفاضلة و اختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف، فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط، و هي عبارة عن التزام بأساليب عمل و إجراءات محددة.
- إن التميز بين تخطيط التدريب الرياضي و خطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، و هي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطة واضحة و محددة، و بالتالي إن لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط إهداراً للوقت و المال.
- ففي الكثير من المشروعات الرياضية توجد إدارات و أجهزة للتخطيط دون أن توجد خطة بالمعنى المتقدم، الأمر الذي يجعل الشكل متوافراً دون مضمون. (مفتي، 2001، ص. 253-255)

(255)

4- فوائد تخطيط التدريب الرياضي:**أ- يحدد الأهداف و يركز على تحقيقها:**

- التخطيط يحدد أهدافاً موضوعية، وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف و الذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز الخمس الأولى في دورة أولمبية أو بطولة قارية أو إقليمية أو محلية.
- التخطيط يرمي إلى التركيز على الأهداف دون غيرها و يعمل على تحقيقها من خلال الخطة الموضوعية.

ب- يتنبأ بالعقبات:

- يتنبأ التخطيط بالمشكلات و العقبات التي يمكن أن تعترض خطة الإعداد و بالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.

ج- الاختيار بين بدائل الخطط و البرامج:

- يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط و البرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.

د- تحديد المستويات:

- يضع كافة أفراد الأجهزة الفنية و الإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي أمام مسؤولياتهم، وبالتالي يزداد إنتاجهم وفعاليتهم.

هـ- الاتصال الفعال:

- يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال الفعال بين كافة أجهزة و وظائف التنظيم و أفرادها بدءاً من أعلى مركز قيادي رياضي و انتهاء بالأجهزة الفنية و الإدارية العاملة على تنفيذ الخطط و البرامج.

و- التقويم الدوري:

- تتضمن خطط التدريب الرياضي أساليب و طرق للتقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة، إذ أن الأهداف المرحلية التي تم وضعها تعتبر معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط.

ز- الاقتصادية:

- يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد و المال و الوقت، إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام، و تحديد الوسائل و طرق التدريب و برامج الإعداد و التنافس. (مفتي، 2001، ص. 255-256)

5- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:

- يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة و التفكير الموضوعي.
- أن يقوم التخطيط على رعاية و خدمة و مصالح جميع المشاركين في العملية التدريبية.
- يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- يجب إشراك جميع المعنيين و أخذ آرائهم عند وضع الخطة.
- الابتعاد عن التخمين ما أمكن و الاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، على أساليب مختلفة في التنفيذ و التي تتكيف و تتشكل سب الظروف الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط.

(بسطويسي، 1999، ص. 370-371)

6- أسس نجاح التخطيط الرياضي (أسس و مبادئ التخطيط):

- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاص.
 - تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسم.
 - دراسة كل الإمكانيات و جميع الحقائق و المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
 - وضع الميزانيات الخاصة و تبويبها بما يخص اللاعبين و الإداريين و العاملين في العملية التدريبية.
 - تقنين حمل التدريب و توزيعه على مدار السنوات و السنة و مواسم و وحدات التدريب مع ملائمة مع مستوى و قدرات و إمكانيات اللاعبين و المرحلة السنية لهم.
 - صياغة الفروض و وضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود.
 - وضع الخطط البديلة... لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعة أهدافها و أغراضها.
- (بسطويسي، 1999، ص. 371)

و يضيف مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا (2010) أن أسس نجاح التخطيط الرياضي تكون من خلال ما يلي:

- ينبغي أن لا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول و حاجات المجتمع فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالمي و إلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية، و على ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.
- من ناحية أخرى ينبغي أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية، الاتحادات الرياضية، الأندية، الهيئات العامة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضح بمعرفة الأجهزة العليا و المختصة و التي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية و الارتفاع بالمستوى و تحقيق البطولات و الانتصارات في المجالات الرياضية الدولية.
- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
- تحديد أهم واجبات التدريب و أسبقيتها.
- مرونة الخطة.
- الارتباط بالتقويم.
- تحديد الوقت الزمني للمراحل المختلفة. (البشتاوي، الخواجا، 2010، ص. 155-156)

- تحديد مختلف الطرق و النظريات التي تؤدي إلى تحقيق أم الواجبات.

يرى مفتي إبراهيم حماد (2001) أن أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي تكون حسب الآتي:

أ- تحقيق الهدف:

- يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- يجب أن تتبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، و أن تتبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة و هكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

ب- العلمية:

- ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.

ج- الشمول:

- من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

د- البيانات و المعلومات الصحيحة:

- حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات و معلومات و إحصاءات سليمة.

هـ- الواقعية:

- يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية و المادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

و- التدرج:

- و يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، و الإجراءات و الوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

ز- المرونة:

- بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد و التغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

ح- الاستغلال الأمثل للإمكانات:

- يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات و ما سيتم تدبيره من موارد.

ط- التنسيق:

- يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية و الإدارية القائمة على التخطيط و التنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.

ك- المشاركة الجماعية:

- يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب الرياضي لتزويد الخطط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

ل- الاقتصادية:

- توفير الجهد و المال و الوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي. (مفتي، 2001، ص. 256-257)

7- العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي:

يعتمد تخطيط التدريب الرياضي على عوامل مختلفة، فنية و إدارية... تلك العوامل و التي لها تأثير إيجابي على تقدم المستوى، إلى جانب الخبرة الميدانية في هذا المجال.

7-1- العوامل الفنية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي:

تلعب العوامل الفنية دوراً كبيراً في نجاح عملية التخطيط للتدريب، حيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض و الأهداف الموضوعية و التي نعرضها فيما يلي:

- البحث و الدراسة (الاعتماد على الدراسة العلمية):

لقد حققت البحوث العملية في مجال تخطيط التدريب الرياضي شوطاً كبيراً عن طريق الدراسات المتعددة عامة حتى ملأت أوراقه المكتبات الرياضية المختلفة و التي نطمح في المزيد من تلك الدراسات، و لما لها من مردود إيجابي على تقدم المستوى الرياضي، و التي ظهرت نتائجه من خلال تحطيم الأرقام و المستويات في المحافل القارية و الأولمبية و العالمية على أيدي الخبراء من المدربين المميزين، هذا بالإضافة إلى مدى الاستفادة من الدوريات و المراجع المختلفة التخصصية في هذا المجال. (بسطويسي، 1999، ص. 371-372)

إن المعلومات إذا اتصفت بالدقة و الموضوعية فإن هذا يساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقيقة و موضوعية ينبغي الاعتماد على الدراسة العلمية. (شغاتي، 2014، ص. 99)

- دور الخبراء:

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية و الهامة للدراسات و البحوث و الدوريات العلمية و مدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، و على ذلك ظهر الخبير الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفاً عند أحدث البحوث و الدراسات ذات الاختصاصات ملماً بنتائجها، أمكنه وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، و لذلك كان من الضروري تأهيل و صقل المدربين دوماً فالمدرّب الجيد الكفاء هو المدرّب ذو الخبرة و الدراسة في مجال تخصصه.

- دراسة مجتمع اللاعبين:

تعتبر دراسة مجتمع اللاعبين بدنياً و فسيولوجياً و مهارياً و نفسياً و اجتماعياً من الأمور الهامة عند وضع الخطط التدريبية للاعبين، سواء عند وضع الخطط العامة لمجموعات اللاعبين حيث تربطهم أهداف تدريبية واحدة، و هو ما يسمى بالتدريب الجماعي، أو عند وضع الخطط الفردية الخاصة بكل لاعب و هو ما يسمى بالتدريب الفردي، حيث احتياج كل لاعب إلى عناصر تدريبية تختلف من لاعب لآخر حسب مستواه و استعداداته و قدراته، فبالنسبة للمستوى البدني يختلف احتياج كل لاعب عن الآخر، و بذلك بالنسبة للمستوى المهاري...كل ذلك يجب أن ي خذ في عين الاعتبار عند التخطيط.

- مراعاة الفروق بين الفعاليات الرياضية:

تختلف الفعاليات و المهارات الرياضية بعضها عن بعض بما يخص تشكيل التدريب حيث يتعلق ذلك بطول الفترات الخاصة بمواسم التدريب و تحديد الهدف المراد الوصول إليه، فالألعاب الجماعية يحكمها دوري سنوي مميّز في تخطيطه عن الألعاب الفردية، و حتى الألعاب الجماعية تختلف في تخطيط تدريبها بعضها عن بعض، حيث يحدد هذا التخطيط نظام الدوري لكل لعبة.

- مراعاة حمل التدريب:

عند التخطيط للتدريب سواء لدائرة كبرى، أو لدائرة تدريبية متوسطة، أو لدائرة تدريبية صغرى يجب توزيع حمل التدريب من خلال مكوناته لكل لاعب على حدة مع التدرّج بشدة الحمل تموجياً و ليس على وتيرة واحدة مع استخدام طرق التدريب المناسبة و بما يتناسب مع قدرات اللاعبين، هذا مع ملاحظة العلاقة التبادلية بين العمل و الراحة للوصول إلى التعويض و الاستشفاء الأمثل.

- التقيوم و القياس:

من أهم العوامل الفنية لإنجاح عملية التخطيط للتدريب التقيوم الموضوعي بدنياً و فسيولوجياً و مهارياً و نفسياً و ذلك على مدار السنة و السنوات التدريبية عن طريق الاختبارات الفنية و القياس الموضوعي و التي تعتبر أدوات صادقة و وسائل معينة في توجيه و تعديل عملية مسار التدريب التي لا يمكن للمدرب الاستغناء عنها من ناحية و المساعدة في انتقاء و تعديل الطرق و الوسائل و نظم التدريب المناسبة و المستخدمة و التي تعمل على تحقيق الهدف الموضوعي من ناحية أخرى.

و على ذلك يمكن تعديل الأهداف الموضوعية إذا اتضح أنها فوق المستوى دونه، او أنها لم تعد منسجمة مع مستوى اللاعبين في الظروف المحيطة بهم و التي قد تستجد دون التوقع بحدوثها. (بسطويسي، 1999، ص371-374)

7-2- العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي:

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية و المهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق التنبؤ و تنظيم و توجيه و رقابة و تقيوم مستمر و دائم.

و الإدارة فن ديناميكي غير ثابت أو مستقر، و في حركة مستمرة و دائمة، حيث تتطلب تعبئة جميع الموارد الإنسانية و الطبيعية و المادية مما هو متوفر و متاح مع العمل على الاستفادة منها لأقصى درجة من تحقيق الهدف الموضوع، و هذا ما أشار إليه أحمد بسطويسي أحمد (1999) بأن الإدارة في حد ذاتها فن من الفنون الإنسانية و التي توارثها الإنسان جيلاً بعد جيل، و بذلك فلا تقتصر في أهميتها على فرع معين من فروع الحياة دون آخر، و التخطيط في مجال التدريب الرياضي واحد من تلك الفروع الإنسانية الهامة.

و على ذلك و لأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، و مدى ارتباط ذلك بتقديم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية الأساسية التالية:

- دراسة الإمكانيات و وضوح الهدف:

لكي يكون التخطيط سليماً ناجحاً، يجب دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب أو الخبير المعني حتى تصاغ أهداف مناسبة مع الإمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب مستوى أعلى من قدراته، أو في مدى زمن قصير و في عجلة، حيث يساعد في تحقيق ذلك

توافر الإمكانيات المادية من أجهزة و أدوات و تقنية متقدمة و مدربين أكفاء متخصصين كافيين للعملية التدريبية.

– التنظيم في مجال التدريب:

يعتبر التنظيم فرعاً رئيسياً من فروع الإدارة، و يقصد بالتنظيم "تحديد المهام و المسؤوليات و توزيعها على المختصين بالعملية التدريبية" فلكل مهامه الملقاة على عاتقه، فمدير التدريب له دور رئيسي في التخطيط و الإشراف و المتابعة و التقويم، أما المدرب المسؤول عن عملية التدريب بالملعب و كذلك المدربون المساعدون هم القائمون على تنفيذ الخطط و الوحدات التدريبية، أما الإداريون فيقع على عاتقهم مهمة التسجيل و التوثيق المستمر لكل مجموعة و لكل لاعب (الطول، الوزن، العمر التدريبي، المستوى البدني و المهاري، الحالة الاجتماعية و النفسية، المستوى الدراسي...)، ثم العرض على مدير التدريب، و كلهم يعملون في دائرة واحدة... و هدف واحد... و إيقاع واحد.

و بذلك يعمل التنظيم الجيد على الاقتصاد في الجهد المبذول، حيث يعتبر البناء و الهيكل الأساسي العام الذي يحدد العلاقات بين المشتركين في تلك البنية الأساسية لعملية التدريب، و ذلك على مدى طويل أو قصير حسب الخطة الموضوعة.

– القيادة في مجال التدريب:

إنّ أي تجمع إنساني أينما كان يحتاج إلى قيادة واعية و رشيدة، و تزداد أهمية القيادة و تطورها بتطور المجتمع، و بذلك فالقيادة تفهم للأهداف و تحمل للمسؤولية و حسن تصرف للأمر، و المدرب "قائد" حيث يقوم بتدريبهم، فالمدرب الناجح هو القائد الناجح الذي يمكنه إثارة دوافع لاعبيه نحو المزيد من العطاء و بذل الجهد و بلوغ الهدف ليس فقط في العملية التدريبية فحسب، بل أثناء المنافسات و المباريات، مع رفع روحهم المعنوية و العمل على تأمين حياتهم و مستقبلهم.

و بذلك فالقيادة تختص بالتأثير الفعال على نشاط اللاعبين و توجيهها نحو تحقيق الهدف، و من هنا تظهر أهمية المدرب كقائد أساسي في مجال تخطيط التدريب. (بسطويسي، 1999، ص. 374-375)

8- معوقات تخطيط التدريب الرياضي:

إنّ أهم العوامل المعيقة للتخطيط الرياضي هي:

- التغير المستمر.
- عدم توافر الوقت للتخطيط.
- صعوبة تقييم النتائج.
- عدم توافر الخبرة الفنية (إدارية وتدريبية من ذوي الخبرة والاختصاص).
- الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي.
- الخفيض المستمر في الميزانية المالية المخطط لها في تنفيذ المشروع. (شغاتي، 2014، ص. 100)

9- مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

أ- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:

- هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين 8-15 عاماً فالوضعيات للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة و توافر الإمكانيات لتطويرها، بل استمرار و تواصل و تكامل خطط الإعداد و التدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل و البطولة.
- يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، و هي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها في كافة النواحي الصحية و التعليمية و الاجتماعية

ب- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

- و هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة و يتراوح زمنه ما بين 2-4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية و يعتبر دورة تدريبية للبطولة.
- يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزءاً من أجزاء التخطيط طويل المدى.

ج- تخطيط التدريب السنوي:

- السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (2-4 سنوات)، التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

د- تخطيط التدريب الفتري:

- تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم.

هـ- تخطيط التدريب المرحلي:

- وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافاً فترية.

و- تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):

- و هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمرينات و أنشطة التدريب الرياضي. (مفتي، 2001، ص. 258)

10- أنواع و أشكال تخطيط التدريب:

تختلف أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي تبعاً لأهداف و متغيرات التدريب المختلفة، فإن كان الهدف من التخطيط إعداد اللاعبين للتمثيل الأولمبي، فهذا يحتاج إلى تخطيط طويل المدى حيث يتوقف هذا المدى على أعمال اللاعبين ومواهبهم، وعلاقة ذلك بالمتغيرات الخاصة بكل منهم. أما إذا كان الإعداد لأقل من سنة أو لموسم أو لأسبوع فهذا يقع تحت التخطيط القصير المدى، وأبعد من هذا فهناك إعداد مفاجئ وسريع والذي يحتاج إلى تخطيط خاص، كما نلاحظه عند إعداد الفرق والمنتخبات قبل اللقاءات والبطولات المفاجئة والتي لم يكن معلناً عنها من قبل، هذا بالإضافة إلى التخطيط عند وضع برنامج تدريبي في مجال البحوث العلمية والذي يحتاج في حدود من 7-8 أسابيع وفي حدود 27-32 وحدة تدريبية وعلى ذلك يمكن تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أشكال رئيسية كما يلي:

- التخطيط طويل المدى.
- التخطيط قصير المدى.
- التخطيط المفاجئ السريع (المكثف).

10-1- التخطيط طويل المدى:

يسمى التخطيط طويل المدى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الأولمبية، و قد تطول فترة الإعداد لثمانى سنوات أو أكثر، حيث يقوم المدربون

باختيار و انتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك حتى يستطيعون التمثيل الأولمبي في العمر المناسب، وبذلك يتعهدونهم بالتدريب المقنن... عن طريق وضع الخطط طويلة المدى والتي تحتوي مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص و واضح، وقد تكون تلك المراحل على شكل تخطيط قصير المدى وبذلك وفي مثل تلك الحالات قد يعتبر التخطيطين، طويل وقصير المدى مكملين لعملية التدريب، وبذلك فهما وجهين لعملية واحدة. (بسطويسي، 1999، ص. 376-377)

يرى **مفتي إبراهيم حماد** أن التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي يتراوح ما بين (8-15) سنوات، وأنه يرتبط بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة التي ترتبط بالتالي بخطط التنمية البشرية، إذن فلا بد أن يتم التخطيط له من المؤسسات الرياضية العليا بالدولة وفي غالبية دول العالم المتقدم رياضياً تكون اللجنة الأولمبية هي الجهة المعنية بهذا الدور. التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي يتطلب الإلمام بالأبعاد الضرورية له والتي تستمد نظام معلومات متكامل وهذه الأبعاد الضرورية هي:

- الموضوع:

القاعدة (اللاعب/اللاعبة)، المدير الفني، المدرب، الإداري، الموظفون، المال، الإمكانيات، التنافس، الاستثمارات الرياضية، الصيانة، التدريب.

- العناصر:

الغرض الهدف، السياسات، البرامج، الميزانيات والإجراءات.

التتظيم:

على مستوى اللجنة الأولمبية، الاتحادات الرياضية، المناطق أو المقطعات، الأندية، الأجهزة الفنية بالأندية.

- لا يمكن عزل الأبعاد الضرورية لتخطيط التدريب الرياضي السابقة عن بعضها البعض وإلا

فلن يحقق التخطيط أهدافه، وهو ما يحدث في بعض الدول النامية، وترتد التنمية الرياضية إلا

العشوائية مرة أخرى نتيجة ذلك. (مفتي، 2010، ص. 260)

و على ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي:

- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجه وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح

خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.

- إتاحة فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسن مهاراته حيث لا يتم ذلك في سن واحدة لجميع اللاعبين.
- إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل أن يستفحل حجمها وذلك في كل مرحلة تدريبي.
- إتاحة الفرصة للوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- تعتبر مجالاً كافياً ومناسباً للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية عن طريق القياس و الاختبارات المقننة. (بسطويسي، 1999، ص. 377)

10-1-1 الأهداف الخاصة بمراحل التخطيط طويل المدى:

تعتبر مراحل التدريب طويلة المدى بمستويات مختلفة و متدرجة ولكل مستوى أهداف يجب تحقيقها، وذلك من خلال تخطيط منسجم لحمل التدريب وتلك المستويات هي:

- المستوى الأول:

- مرحلة تدريب الناشئين والمبتدئين، حيث تعتبر مرحلة التدريب الأساسي والشامل للقدرات البدنية العامة والخاصة حيث تهدف تلك المرحلة إلى:
- تنمية قاعدة كبيرة للأداء الرياضي العام.
- بناء قاعدة وأساس متين للقدرات البدنية والحركية العامة.

- المستوى الثاني:

- تدريب المتقدمين وتعتبر مرحلة لاحقة تكميلية للمستوى الأول ويغلب في تلك المرحلة الإعداد الخاص للقدرات البدنية حيث تهدف تلك المرحلة إلى:
- بناء المستوى الرياضي بتدريب وتوجيه اللاعبين إلى تخصصاتهم الدقيقة.
- تنمية العناصر البدنية الخاصة بالعبة أو المسابقة.
- إعداد نفسي طويل وقصير المدى والذي يتناسب مع المرحلة.

- المستوى الثالث:

- مرحلة تدريب المستوى العالي (الأبطال) وتعتبر تلك المرحلة مرحلة بلوغ والوصول إلى أعلى مستوى بدني ومهاري تخصصي ممكن حيث تهدف تلك المرحلة إلى:
- الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى ممكن.

- المقدرة على الحفاظ على هذا المستوى العالي.
- العمل على رفع المستوى الشخصي الأقصى للاعب. (بسطويسي، 1999، ص. 382)

10-2- التخطيط قصير المدى:

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاص بوسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة رياضي. (بسطويسي، 1999، ص. 382)

هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب. (البشتاوي، الخواجا، 2010، ص. 157)

10-3- التخطيط المفاجئ السريع (المكثف):

هو التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان حيث يضطر المدرب إلى استخدام التدريب الفوسفوري السريع والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم.

و قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود 7-8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف، وبذلك يعتمد الباحث في تلك الحالة إلى تغيير ديناميكية حمل التدريب حسب الفترة الزمنية المتاحة للجربة البدائية من ناحية ومستوى عينة الدراسة من ناحية أخرى، هذا بالإضافة إلى الظروف الخاصة بإجراء مثل تلك البحوث والإمكانات المتاحة لها. التدريب المكثف الذي يلجأ إليه المدرب مضطراً فيتحدد على الأسس التالية:

- مستوى الأفراد المشاركين.
- المجال الزمني للتدريب.
- الطرق والأساليب المناسبة.
- أسلوب التدرج بحمل التدريب. (بسطويسي، 1999، ص. 382-383)

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- بسطويسي أحمد. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.