



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص المحاضرة الثانية عشر – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة  
العام الدراسي 2023 – 2024

أ.د اسراء فؤاد صالح  
تدريب رياضي – العاب القوى

2023م

1445هـ

مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي

إن التخطيط بشكل عام هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة .  
ان مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر اساس من عناصر الادارة , ويكتسب أهميته من المستوى العالي والمعقد في ادارة العملية التدريبية وقيادتها وهناك الكثير

من التعاريف للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر اساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية . ويعرف التخطيط الرياضي بأنه تصور للظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق خاصة لتحقيق اهداف محددة لمراحل الاعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب ان يحققها الرياضيون .  
التخطيط والخطة والمنهج التدريبي

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة .ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.  
التخطيط : هو ( تنبؤ + خطة ) فالتخطيط : عملية اشمل واعم من مفهوم الخطة حيث يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة , فالخطة ناتجة عن التخطيط .  
تعرف الخطة : بأنها الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج او المنهاج التدريبي .  
اما التخطيط : فهو عملية تنبؤ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة ، أي تحديد وتعيين طرائق تحقيق هذه الاهداف على وفق المتغيرات التي ستحدث في المستقبل.  
اما المنهج التدريبي : فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية او عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الاهداف .  
اهمية التخطيط للتدريب الرياضي

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع الان اكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، ومن هنا يمكن تحديد اهمية التخطيط بالاتي :

1. لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هدية .
  2. يعد التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة .
  3. التخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.
  4. يجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .
- أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي :

1. أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية .
2. أهداف بدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنياً للتدريب والمنافسات .

3. **أهداف خطية** : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة .
  4. **أهداف نفسية** : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة .
  5. **أهداف معرفية** : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه .
  6. **أهداف أخلاقية** : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئولته تجاهها .
- الاسس الرئيسية للتخطيط

1. **تحقيق الهدف** : يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعة ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر .
2. **الواقعية** : يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع , أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبين .
3. **العلمية** : يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد و علم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و الميكانيكا الحيوية و الغذاء و الصحة العامة و الاختبارات .
4. **التدرج في الترتيب المنهجي** : اذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارية مع التركيز على الأكثر استخداماً وتدريبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق وقابلية اللاعب .
5. **الشمول** : يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب , متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق .
6. **التكامل** : فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة , مما يستدعي دراسة علاقة كل الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبياً وإيجابياً . "وبالنتيجة يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود وأستثيرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته".
7. **الاستمرارية** : لايد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول اليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الأستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً .
8. **المرونة** : قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعة أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط نحو الهدف المرسوم له متخظياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب مقتضيات الضرورية لذلك .
9. **الموازنة** : أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنميته وتطويره , فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً وغير واف .
10. **البيانات والمعلومات الصحيحة** : حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضبباً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

11. **الاستغلال الامثل للإمكانات** : يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد .
  12. **التنسيق** : يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط .
  13. **المشاركة الجماعية** : يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.
  14. **الاقتصادية** : توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي والمقاييس والطب الرياضي .
- فوائد التخطيط السليم

- اولا : تحديد الاهداف** لا بد من تحديد الهدف او الاهداف لأنها النهايات او النتائج المطلوب للأفراد والمؤوسين الذين سوف يعملون ما يستطيعون لتحقيقها ، ومما لاشك فيه ان الاهداف هي المرشد الذي يهدي المنظمة الى الطريق المنشود والى وضع المعيار السليم لتقويم الاداء الوظيفي بما يؤدي الى زيادة فعالية وكفاءة المنظمة والعاملين فيها.
- ثانيا : التنبؤ بالمستقبل** ان دراسة العوامل والمتغيرات التكنولوجية والاقتصادية واعداد خطة منظمة منطقية تساعد تقادي ما يحتويه المستقبل من مشكلات .
- ثالثا : الترابط المنطقي للقرارات** ان الاهداف ووضوحها يؤدي الى الترابط بين القرارات الصادرة من الرئيس الى المؤوسين وكذلك الترابط بين الاهداف الكلية والاساسية للمنظمة بصفة عامة والهدف الرئيسي للمنظمة ، وبذلك تتضافر الجهود جميعها وتتوحد في سبيل تحقيق الغاية .
- رابعا : التنسيق** يساعد التخطيط على تنسيق الجهود البشرية بحيث تصب الاهداف الفرعية جميعها في تحقيق الهدف الرئيسي .
- خامسا : الاستخدام الامثل للموارد المتاحة** يساعد التخطيط على الاستخدام الامثل للموارد المتاحة من عناصر الانتاج ( الموارد المالية ، والقوى البشرية ، والمواد الخام ، والادارة ) بحيث نحصل منها على اكبر منفعة ممكنة بأقل تكلفة .
- سادسا : تقويم الاداء** يساعد التخطيط على تقويم الاداء ويرفع من الكفاءة الادارية وفعاليتها ويرشد المدير والقادة الى القرارات الصائبة ، وذلك لتحقيق الاهداف المنوط بها .

## عوامل نجاح التخطيط

1. **ان تكون الخطة مستهدفة** : من المهم ان تكون الاهداف واضحة ومحدده تحديدا دقيقا لان ذلك يساعد في تحديد الاسلوب لتحقيق ذلك الهدف , فضلا عن تقييم البرامج لأنه عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج في ضوء ما كان مستهدفا تحقيقه .
2. **الاعتماد على الدراسة العلمية** : من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات تتصف بالدقة والموضوعية فان ذلك يساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقيقة وموضوعي فان هذا يساعد على انجاح الخطة .

3. **تصميم الخطة في حدود الامكانيات** : مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانيات والمواد المتاحة وبدون ذلك تصبح الخطة عاجزه عن تحقيق الاهداف .
4. **مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة** : ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله .
5. **استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة** : من الضروري مراعاة الدقة في اختيار هذه وسائل الاعلام التي تعمل على الترويج للخطة التدريبية والانجاز من بعد ذلك .

### خصائص التخطيط الرياضي

1. **النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي** : يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقل أو في مدة زمنية طول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات عالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه ينتبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.
2. **الترايط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب** : تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترايطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.
3. **تكامل جوانب اعداد الخطة** : عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.
4. **وجود خطة لأعداد اللاعب** : ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

### معوقات التخطيط الرياضي

1. **التغير المستمر** : يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية .
2. **عدم توفر الوقت للتخطيط** : ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر على تنفيذ ما خطط اليه .
3. **صعوبة تقييم واختيار النتائج** : ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين .لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل

ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.

4. **الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي** : تتعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فإن مساندهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي .
5. **عدم توفر الخبرة الفنية** : ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فإن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط .
6. **التخفيض المستمر في الميزانية** : تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة.

### مستويات تخطيط التدريب الرياضي

- اولا : **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي** : وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاما .
  - ثانيا : **تخطيط التدريب للبطولات الرياضي** : وهو التخطيط للتدريب الرياضي للأستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (4-2) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم او البطولة القارية .
  - ثالثا : **تخطيط التدريب السنوي** : السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (4-2) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى .
  - رابعا : **تخطيط التدريب الفتري** : تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين .
  - خامسا : **تخطيط التدريب المرحلي** : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية .
  - سادسا : **تخطيط جرعة التدريب ( وحدة التدريب )** : هي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمرينات وانشطة التدريب الرياضي .
- الاعتبارات عند وضع خطة التدريب

1. الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط الحالية .
  2. تثبيت وتركيز عامل او عنصر التدريب الرياضي .
  3. انجاز او اتمام ايقاعية الخطة .
- أنواع تخطيط التدريب الرياضي

**اولا : تخطيط طويل المدى :** هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة اوربا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي الاعدادية والمنافسات والانتقالية (التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية) .

**ثانيا : التخطيط قصير المدى :** وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففسي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .

**ثالثا : التخطيط الجارى :** يعتمد التخطيط الجارى اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتاثر التخطيط عموما بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة .