

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا/الدكتوراه

**خطة التدريب السنوية للألعاب الفردية**

**ومعايير خطة التدريب السنوية**

محاضرة معدة من قيل

أ.د لقاء عبدالله

مادة

التدريب الرياضي

2024/1664

**أولا: مفهوم التخطيط و تخطيط التدريب الرياضي :-**

\*يعرف التخطيط بأنه تحديد الاعمال او الانشطة وتقدير الموارد واختيار السبيل الافضل لاستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة.

\* كما يعرف التخطيط ايضا بانه: التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل.

\*التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه الى الاعداد المتكامل للوصول الى نتائج وانجازات مستهدفة.

اما مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها.

تخطيط التدريب الرياضي هو اقصر الطرق واكثرها ضمانا واقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الاهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة

\*اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

التخطيط = التنبؤ + الخطة

\*اما خطة التدريب الرياضي هي تحديد للمطلوب تحقيقه من مستويات رياضية الحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافه طرق الاعداد والامكانات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الاهداف موزعة على مدة معينة وذلك كله في اطار سياسات الاجراءات محددة.

ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضى وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة اسية وهي أن كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور في خطط واضحة ومحددة ، بالالي ان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

**\*ثانيا - خصائص تخطيط التدريب الرياضي**

لتخطيط التدريب الرياضي خصائص منها :

**أ- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي**.

أ-يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس حيث يهدف إلى تحقيق اهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو في فترة زمنية تطول أو تقصر من اعداد الخطة فبدلا من ان يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلا فأنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل اليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها او تتمشى معها مستقبلا.

**ب** - **الترابط والتسلسل والاستمرار في اعداد اللاعب.**

- تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومترابطة من الانشطة التى تبدا بتحديث الاهداف ومرورا بتحديد السياسات والاجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج.

ان التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلن على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب والاعداد الرياضي هي محصلة جهود وانشطة مركبة وليست نشاطا منفصلا.

**ج - تكامل جوانب اعداد اللاعب**.

عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدنى ومهارى وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق افضل مستوى في الرياضة التخصصية.

**د - وجود خطة لإعداد اللاعب.**

ان معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فاأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل واجراءات محددة.

**\*ثالثا - فوائد تخطيط التدريب الرياضي:**

**ا- يحدد الاهداف ويعمل على تحقيقها.**

التخطيط يحدد اهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز الخمسة الأولى في دورة أوليمبية أو بطولة قارية او اقليمية أو محلية.

**ب- يتنبأ بالعقبات**:

يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الاعداد وبالتالي يتخذ من الاجراءات ما يكفل مواجهتها.

**ج -الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج.**

يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق افضل النتائج.

**د- تحديد المسؤوليات**:

يضع كافة افراد الاجهزة الفنية والادارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفاعلياتهم.

**هـ - الاتصال الفعال:**

يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال بين كافة اجهزة ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والادارية على تنفيذ الخطط والبرامج.

**و - التقويم الدوري:**

تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة اذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الاعداد خلال تنفيذ الخطط.

**ز- الاقتصادية:**

يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت اذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرقا لتدريب وبرامج الاعداد والتنافس.

**رابعاً - أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:**

**1-تحقيق الهدف** يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق أهدافه وان تنبثق اهداف الخطط من اهداف الخطة العامة في الدولة.

**2-العلمية:** ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية**.**

**3-الشمول:** من الاهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الاعداد كما يجب ان ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

**4-البيانات والمعلومات الصحيحة:** حتى لا يكون التخطيط الرياضي مظللا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات واحصاءات سليمة.

**5-الواقعية -** يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

**6- التدرج:** ويقصد به التدرج في تحقيق الاهداف والاجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.

**7-المرونه:** بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدة فأن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقا للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها ، فاذا لم تتحقق الفروض فأن الأمر يتطلب اعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الاصلي.

**8-الاستغلال الامثل للإمكانات** يجب ان يتم التخطيط في اطار ما هو متاح من امكانات وما سيتم تدبيره من موارد.

**9-التنسيق**: يجب أن ينسق بين الاجهزة الفنية والادارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضمانا لنجاح التخطيط

**10. 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**.**

**11- الاقتصادية:** توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي**.**

**خامساً - مستويات تخطيط التدريب الرياضي:**

توجد عدة مستويات للتخطيط هي:

-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي.

-التخطيط المرحلي المنبثقة من التخطيط طويل المدى او ما تسمى بـ تخطيط التدريب للبطولات الرياضية.

-التخطيط قصير المدى للتدريب الرياضي ( خطة التدريب السنوية).

-تخطيط الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية).

-التخطيط للوحدة التدريبية اليومية.

**التخطيط التدريب للدائرة السنوية**.

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم, تعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى, وان خطة التدريب السنوي تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب و يختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لاخرى طبقا لطبيعة التنافس وكما يلي :

**1 - خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :**

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. . يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وأن يحقق أيضا اهداف الاعداد طويل المدى.

**2 - خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي**

يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمينتنافسيين وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات في الموسم الأول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية، وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلاقى العديد من مشكلات التخطيط والتي تتأثر بالمقدرة على التحكم في فترات الحفاظ على الفورمة الرياضيةوتأثير العوامل النفسية ، والعوامل المرتبطة بالإصابات.

3**- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:**

يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أوأكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر.

ياً كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاث فترات اساسية كما يلي

اولا - فترة الاعداد :

وهي الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدا بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا

1- مرحلة الاعداد العام.

٢- مرحلة الاعداد الخاص.

3-مرحلة المنافسات التجريبية.

أ-رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الاساسية الاجهزة تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلي : اجسام اللاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيابنهاية هذه الفترة الى الخاص.

ب- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة .

ت انجاز بعض جوانب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى. ث يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلي:

أ- رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.

ب تطوير الاعداد المهاري والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.

ت تعلم الخطط الجديدة واجادة ما سبق تعلمه في اطار الاعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على طرق اللعب.

ث- الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.

ج-ربط كلفة أنواع الاعداد مع بعضها البعض في اطار متكامل.

تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلي:

1- الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.

ب الوصول الى افضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن ان تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية.

ت الوصول في نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسي والخلقي.

**\*خطوات تخطيط البرنامج التدريبي في التخطيط السنوي:-**

**\*الخطوة الأولى:-**تحليل موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي

أ-تحديد مستوى المهارات الحركية.

ب-تحديد مستوى اللياقة البدنية.

ج-تحديد مستوى الأداء الخططي.

د-الإمكانيات المتوفرة.

ه-الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها.

و-الحالة الصحية لأفراد الفريق.

\***الخطوة الثانية: -**تحديد اهداف المنهاج التدريبي للتخطيط السنوي

أ-تحديد اهداف المنهاج التدريبي واهميته.

ب-أنواع اهداف المنهاج التدريبي.

**\*الخطوة الثالثة :-** تحديد محتوى المنهاج التدريبي

أ-طرح كل المحتوى الذي يحقق كل هدف.

ب-المفاضلة بين أنشطة المحتوى المطروح.

ج-التوصل لمحتوى أنشطة المنهاج التدريبي.

د-مراجعة اخنيار محتوى الأنشطة.

**\*الخطوة الرابعة :-**ترتيب محتوى أنشطة المنهاج التدريبي.

أ-ترتيب محتوى الأنشطة التي تحقق كل هدف من الأهداف.

ب-ترتيب محتوى الأنشطة للأهداف الستة معا في قائمة واحدة.

**\*الخطوة الخامسة :-**تقويم مستوى اللاعبين قبل بدء الموسم الرياضي وتتم من خلال الطرق التالية:-

أ-الاستكشاف.

ب-الاختبارات والمقاييس.

ج-دراسة سجلات التدريب السابقة للاعبين والفريق.

**\*معايير خطة التدريب السنوية:-**

تضمن معايير خطة التدريب السنوية عدة عناصر أساسية لضمان فعاليتها ونجاحها. من بين هذه المعايير:

1. تحديد الأهداف: يجب أن تكون الأهداف واضحة وقابلة للقياس. يجب أن تتماشى مع رؤية وأهداف المؤسسة.

2. تحليل الاحتياجات: إجراء تحليل شامل لاحتياجات التدريب لتحديد المهارات والمعرفة التي يحتاجها الموظفون.

3. تحديد الجمهور المستهدف: معرفة الفئات المستهدفة من التدريب، سواء كانوا موظفين جدد أو ذوي خبرة.

4. تنوع أساليب التدريب: استخدام مجموعة متنوعة من أساليب التدريب (مثل ورش العمل، والدورات الإلكترونية، والتدريب العملي) لتلبية احتياجات مختلفة.

5. الجدول الزمني: وضع جدول زمني واضح للتدريب يتناسب مع متطلبات العمل ووقت الموظفين.

6. تقييم الأداء: تحديد معايير لتقييم فعالية التدريب بعد الانتهاء منه، مثل الاستبيانات أو التقييمات.

7. الموارد المطلوبة: تحديد الموارد اللازمة للتنفيذ، مثل المدربين، والمكان، والميزانية.

8. التغذية الراجعة: تضمين آلية لجمع التغذية الراجعة من المشاركين لتحسين البرامج المستقبلية.

9. التوثيق: توثيق جميع الأنشطة والموارد المستخدمة في التدريب لتسهيل المتابعة والتقييم.

10. التوافق مع القوانين والمعايير: التأكد من أن خطة التدريب تتوافق مع القوانين المحلية والمعايير المهنية.

تساعد هذه العناصر في بناء خطة تدريب سنوية متكاملة وفعالة تسهم في تطوير مهارات الموظفين وزيادة إنتاجيتهم.

المصادر

\_نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي ؛التدريب الرياضي،2009،جامعة بغداد،ص56.

\_عبدالله حسين اللامي ؛الأسس العلمية للتدريب الرياضي،2004.

\_عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق،ط1: 2000.

\_مفتي إبراهيم الحماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة،1998.

\_عبد الله حسين واخرون؛المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم ،ط1: بغداد ،دار الكتب والوثائق،2016 ،ص15.

\_فاطمة عبد المالكي ونوال مهدي العبيدي ؛علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، 2008،ص110