

## 7- الإعداد الخططي

### - الإعداد الخططي:

يهدف الأداء الخططي إلى تطبيق الإستراتيجية التي تم الإتفاق عليها من طرف المدرب والرياضي أو الفريق الرياضي لغرض تطبيق المكتسبات المهارية لرياضات الرمي لتحقيق النتائج الرياضية العالية، حيث أن النتيجة الرياضية في المنافسة تتوقف في جزئها الكبير على إستراتيجية أداء الخطة حيث يقوم الرياضي بمساعدة مدربه على المدى البعيد لإجراء المنافسة بوضع إتجاه مدروس لأساسيات الأداء حسب الظروف العامة التي يعمل الرياضي لأجل التحكم والسيطرة عليها من خلال الأسلوب الأمثل للأداء البدني-النفسي والمهاري حسب ما تتطلبه ظروف المنافسة أي تطبيق الخطة الرياضية وهي فن أداء المنافسة، وقد عرف الخطة الرياضية

(Wolfgang Taubmann:1994) بأنها الشكل وطريقة أداء للمنافسة<sup>1</sup>، أو التحضير لمنافسة وشبكة الأداء فيصبح تحضير خططي، والإعداد الخططي يعو عملية تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن إستخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة أي أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

### 3-1- أشكال الإعداد الخططي:

ينقسم الإعداد الخططي إلى إعداد خططي عام وإعداد خططي خاص وهي على الشكل التالي:

3-1-1- الإعداد الخططي العام: و هو يشتمل على العمليات التي تعمل على إكتساب الرياضي لطريقة تفكير وسلوك خاص بأسلوب خاص لأداء المنافسة بشكل عام من خلال التفكير وفق المواقف للأداء الرياضي المختلفة حيث يتم الربط بين هذا التفكير وإتخاذ القرار الصحيح لإنتاج ردة فعل سريعة خلال هذه المواقف المتغيرة.

3-1-2- الإعداد الخططي الخاص: هو تلك العمليات التي تعمل على تحقيق إكتساب الرياضي القدرة على إيجاد الخطة التي يستطيع بها الرياضي أداء الإختصاص الرياضي، من خلال التعمق

<sup>1</sup> - Wolfgang Taubmann :guide méthodologique de cyclisme , PSA,1994, p310.

والإلمام بالمعلومات وإجادة خطط الرياضة التخصصية وتطوير الإرشادات السابق ذكرها في الإعداد الخططي العام لجعلها خاصة بالإعداد الخططي الخاص<sup>(2)</sup>.

### 3-2- طرق ووسائل الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي للرياضي تعتبر جزء أساسي في عملية التدريب الرياضي غير أن المشكلة التكتيكية لا يمكن تصميمها إلا من خلال توفر جانب من التواصل الخاص بالممارسة الرياضية وهو على شكلين:

### 3-2-1- الإعداد النظري: وهذا الشكل من الإعداد الخططي يهدف إلى تطوير القدرات العقلية

التي يحتاجها الرياضي خلال مشاركاته في المنافسات وتكون كما يلي:

- إكتساب كافة المعارف الخاصة بالممارسة الخاصة للرياضة المختارة مثل قانون اللعبة، كيفيات ممارسة اللعبة، المتطلبات العامة للعبة... الخ.

- تطوير قدرة الرياضي على التفكير الخططي للعب في الرياضة التي يمارسها حيث يصبح الرياضي يتمتع بقدرة عالية في التفكير الذي يستوعب جيدا ويرتب الأفكار جيدا ويقوم بتجديدها الذي يضمن الإستخدام الأمثل للمهارات الخططية والإستجابة الدائمة لمتطلبات الأداء الخططي في كل لوضعيات لعب جديدة خلال المنافسة.

- تطوير القدرة على توقع والتنبؤ حيث يصبح الرياضي يمكنه إيجاد حلول لوضعيات لعب غير منتظرة قد يواجهها خلال أداءه لمنافسة رياضية.

- تطوير القدرة للحصول على المعلومة وتحليلها بتركيز موجه وناضج حيث أن النجاح في حركة فعل أو ردة الفعل يتطلب إدراك أكبر قدر من الإشارات القادمة من مجريات المنافسة.

### 3-2-2- الإعداد التطبيقي: يسمح لنا هذا الشكل من الإعداد إستيعاب وإكتساب المهارات

الخططية، حيث أن إعادة تكرار الخرائط التكتيكية تؤدي إلى خلق آلية في أجزاء الحركة الإرادية للرياضي فيصبح تركيزه موجه إلى عناصر أخرى، والتكوين التطبيقي للرياضي تسمح له بمعرفة قدراته وحدودها لكي يتمكن في الدخول الأقصى في المنافسة الرياضية<sup>(3)</sup>.

<sup>37</sup> - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص225، ص226.