

## المحور الأول: مدخل البرمجة والتخطيط في التدريب الرياضي

**تمهيد:** لقد أثبتت كافة الدراسات العلمية الرياضية المنجزة بداية من منتصف القرن العشرين بأن مختلف عمليات البرمجة والتخطيط في المجال الرياضي لا تقل أهمية عن تلك المخططات والبرامج المعتمدة في كافة مجالات العلوم الحياتية الأخرى كالعلوم السياسية وعلوم التسيير والاقتصاد، الطبية والهندسية... الخ، كون أن التخطيط هو عملية إستراتيجية منبثقة عن جملة دراسات ميدانية كمية وكيفية للمجتمع الإنساني يراعى من خلاله عوامل الخبرة والقدرات الفنية المتاحة والإمكانات المادية المسخرة لتحقيق الأهداف المرجوة. فالتخطيط الرياضي يلعب دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي، حيث أنه يساهم في نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق ككل خصوصاً إن أسس على قواعد علمية منهجية تأخذ بعين الاعتبار كافة الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة من طرف المختص أو المدرب الرياضي لأجل تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق قصد الوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات والمنافسات المستقبلية.

**1. مفهوم البرمجة والتخطيط الرياضي:** التخطيط الرياضي هو مصطلح رياضي متواكب وحاضر دوماً في الحياة العملية للمدرب الرياضي، صعب، معقد ومتعدد الجوانب والوظائف. يعد كعملية علمية منهجية مستمرة ومستقبلية تتجه أساساً إلى الإعداد الرياضي المتكامل لأجل بلوغ نتائج وإنجازات رياضية مستهدفة مسبقاً.

فتخطيط التدريب الرياضي حسب **بلاتونوف (1984)** هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفقاً للأهداف المحددة مسبقاً في الرياضة الممارسة.

ومن هنا يتبين جلياً بأن التخطيط الرياضي هو "تلك العملية أو العمليات التي تشتمل على مجموعة تنبؤات مستقبلية تعمل على اتخاذ سلسلة قرارات ميدانية لتحقيق أهداف رياضية منشودة من خلال وضع وتطبيق برامج، إجراءات وموازنات تتميز بالدقة والمرونة في التنفيذ"

وفي هذا الشأن أورد **مفتي إبراهيم حماد (2001)** بأن معظم علماء الرياضة يتفقون على أن التخطيط الرياضي هو عملية تنبؤية مرنة تحسباً لما قد يطرأ في المستقبل من تغييرات غير متوقعة، كما أنها تعد عملية دقيقة لضمان تحقيق الأهداف المنشودة مستقبلاً.

بناء على ما تقدم نرى بأنه لا يمكن للمدرب في أي حال من الأحوال أن يحقق نتائج رياضية عالية وجيدة بدون اعتماد تخطيط رياضي فعال وهادف مبني على أسس علمية ثابتة وصحيحة في مجال

التدريب، وإن وضع وبرمجة خطة تدريبية ليس بالأمر السهل كما يعتقد العديد بل هو عملية مركبة وصعبة في آن واحد تفرض على المدرب أن يكون ملما إلماما تاما بطرق، قواعد ومناهج التدريب. إذ يؤكد **يورغان فاينيك (1997)** في هذا الصدد بأن تحقيق النتائج الرياضية العالية يستلزم برامج بناء وتدريب قاعدية متينة خلال مرحلتها الطفولة والمراهقة وهو ما يعني مدرب كفؤ ذو قدرات تنبؤية تخطيطية عالية المستوى.

ويرى **قميني. ح (2011)** بأن التخطيط الرياضي هو الهيكل النظامية والعامية لعمليات التدريب المؤسسة انطلاقا من التجربة الرياضية والمعرفة العلمية، بهدف الوصول إلى تحقيق هدف تدريبي محدد مع الأخذ بعين الاعتبار المستوى الفردي في الأداء الرياضي، حيث يمكننا القول بأن التدريب هو العملية المركبة لمختلف التداخلات التي تهدف إلى التأثير بطريقة منهجية ومكيفة على تطور مستويات التفوق الرياضي للاعب والفريق.

## 2. مبادئ التخطيط في التدريب الرياضي: يرتبط نجاح تخطيط التدريب الرياضي بحضور عدد من

المبادئ الواجب مراعاتها والعمل بها خلال البرمجة الرياضية، ومن ضمن هذه المبادئ نذكر التالي:

✓ **علمية ومنهجية الخطة التدريبية:** ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية

المنهجية المعمول بها في مجال التدريب الرياضي خصوصا ما تعلق منها بمبادئ التدريب الرياضي للفرد والحمولات التدريبية وذلك من كافة الجوانب والفترات المعتمدة للبرمجة التدريبية.

✓ **شمولية الخطة وواقعية إنجازها:** من الأهمية البالغة أن يتم تخطيط التدريب الرياضي وفقا لمبدأ

الشمولية الكاملة لكافة جوانب الإعداد الرياضي وفقا لمقتضيات وأهداف كل مرحلة سنوية أو

زمنية برمجة لها المخطط التدريبي على أن يتسم هذا البرنامج بالطموح والأهداف غير المبالغ

فيها حتى يتسم بواقعية إنجازها وفقا للمعطيات البشرية والمادية المتعامل معها.

✓ **الهدف أو الأهداف المرجوة:** حيث يجب أن تتجه عمليات التخطيط في التدريب الرياضي

إلى تحقيق أهداف تعليمية وتنموية لجانب من جوانب التفوق الرياضي إن كانت برمجة تدريبية

قريبة المدى أو لكافة جوانب التفوق الرياضي إن كانت برمجة تدريبية لفترة زمنية أطول، لذلك

عند وضع الخطة الرياضية يستوجب منا تحديد الهدف أو الأهداف المطلوب تحقيقها خلاله.

✓ **التدرج في برنامج الخطة التدريبية:** ويقصد بعملية تدرج البرنامج ضرورة ضبطه وفقا

لتصاعدية تحقيق الأهداف انطلاقا من الأهداف الرياضية الأحادية السهلة البسيطة إلى

الأهداف الرياضية الصعبة المركبة، فمثلا لا يمكن العمل على برمجة أهداف تدريبية مركبة لرياضي الأعمار السنية الأولى إلا بعد مرورهم عبر مخططات تدريبية تعليمية وتنموية أحادية الهدف أولا مع التأكد التام من استعابهم وتمكنهم من الأهداف الأولية السهلة المرجلة سابقا، وهذا المبدأ لا يقتصر في الأهداف فقط وإنما يمتد أيضا إلى الطرق والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط الزمنية المحددة، فمثلا لا يمكن تطبيق العمل بطريقة تدريب الفارتلك ما لم نندرب سابقا باستخدام طريقة التدريب المستمرة، وكذلك يستوجب التدرج خلال مختلف الواجبات والتمارين المنبثقة عن الأهداف مع تحديد أولوياتها أثناء العمل فلا يمكن مطالبة الرياضي بتطبيق تمارين بدنية ذات شدة تدريبية عالية ما لم يتدرب ويتكيف مع تمارين ذات شدة تدريبية متوسطة مثلا.

✓ **مرونة الخطة وقابلية تعديلها:** حيث يجب أن توضع الأهداف طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الأهداف المفترضة فأن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل على الخطة التدريبية التعديلات المناسبة للحفاظ والوصول إلى المقاصد المنتظرة.

✓ **التنظيم المحكم والاستغلال الأمثل:** نقصد به تحديد جميع الطرق، الأساليب والأزمنة التي تسمح بتحقيق الأهداف المنتظرة حسب أنواع التنظيم التي تتلاءم مع التخطيط الموضوع، مع ضرورة توفير الجهد، المال والوقت كونه مبدأ أساسي في فعالية التخطيط الرياضي المنجز.

✓ **التنسيق والمشاركة الجماعية:** من المبادئ الضرورية في نجاح البرامج التدريبية ضرورة التنسيق بين كل أفراد الجهاز الفني، الطبي والإداري للفريق لضمان المشاركة الجماعية في تنفيذ وإنجاز البرنامج الرياضي المعد وفقا للخبرات والمعارف العلمية لكل فرد من الأفراد المنطوية تحت لواء النادي أو الفريق.

### 3. مميزات الخطط والبرمجة التدريبية: تمتاز الخطط التدريبية بـ:

- ✓ التكيف الموازي للواقع الرياضي سواء في التدريب أو خلال المنافسة؛
- ✓ الهيكلة الزمنية المحددة للمراحل التدريبية؛
- ✓ ضبط الإمكانيات المرحلية للتدريب الرياضي؛
- ✓ التماشي مع منحنيات المستويات البدنية، التقنوتكتيكية والنفسودهنية.

#### 4. أسس البرمجة والتخطيط الرياضي: تتم عملية البرمجة والتخطيط الرياضي وفقا لعدة أسس هامة

تمكنا من وضع رؤية مستقبلية صحيحة قدر الإمكان للأهداف المنتظرة الوصول إليها بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المعد، هذه الأسس تتمثل بالأخص في ضرورة المرور عبر معرفة ما يلي:

##### ● مستويات ومتطلبات المنافسة الرياضية الفعلية (Exigences et Niveaux compétitif):

وذلك يتم في كل الاختصاصات الرياضية الممارسة من طرف رياضيينا عن طريق المعرفة الكاملة والتقييم التام لكامل متطلبات المنافسة الرياضية من حيث زمنها وشدتها خلال المقابلات الرسمية، وهذا لا يتأتى إلا بتحليل علمي دقيق لحقيقة المنافسة الرياضية.

##### ● مستوى ونموذج الرياضي (Profil et Niveau des Athlètes): يعني ضرورة معرفة مستوى

الرياضي الذي نتعامل معه من خلال تطبيق جملة اختبارات ميدانية تسمح لنا بتقييم مستوى لاعبيننا وفريقنا ككل مع وجوب معرفة نمط رياضي المستوى العالي الذي نسعى من خلال برامجنا التدريبية الوصول أ و على الأقل الاقتراب من مستوياته. (Université Dijon, 2009)

##### ● جدول وبرنامج المنافسة الرياضية (Calendrier Officiel): معرفة جدول وبرنامج المنافسة

الرياضية أساس ضروري لحسن برمجة وتخطيط التدريب الرياضي كونه يمنح لنا فرصة التحديد الدقيق لموعد المنافسات وبالتالي التحديد المثالي لها خلال برمجة المراحل التدريبية (ضبط مرحلة المنافسات ضمن البرنامج السنوي).

#### 5. أنواع ومستويات برامج التخطيط في مجال التدريب الرياضي: تختلف أنواع ومستويات

التخطيط في مجال التدريب الرياضي تبعا لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، ويمكن تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أنواع رئيسية بحسب المجال الزمني المعتمد في التخطيط إلى:

##### 1.5. خطة التدريب المتعدد السنوات أو خطط إعداد البطولات (التخطيط طويل المدى): هذا

التخطيط يتم لسنوات طويلة قد تكون أكثر من أو تساوي 04 سنوات، وهي الفترات المعمول بها بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الاختصاصات الرياضية ويجب أن يوضع التخطيط الطويل المدى كدورة تدريبية كبيرة واحدة مع المحافظة على اتصال أقسامها فيما بينها خلال عملية توزيع الخطة التدريبية على سنوات التدريب المنفصلة.

يسمى في بعض من المراجع العلمية بـ خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى التي هي في حقيقة الأمر أكثر شمولاً لأنها تمتد إلى مخططات تدريبية ذات دوريات أولمبية عديدة (من 1 إلى 5 دورات أولمبية)، تعد المخططات التدريبية المتعددة السنوات (C.E.P. Annuel) من أهم الأسس المنهجية لضمان انتظام تطور الفرد الرياضي على المدى الطويل، تتضمن بجانب اهتماماتها باللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز الرياضي. لذا يجب أن تشمل الخطة التدريبية الطويلة المدى كافة الواجبات التربوية والبنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز المدى بعيد انطلاقاً من سنتين إلى أربع سنوات أو أكثر من ذلك إن تعلق الأمر بخطة التنمية الرياضية الشاملة.

ومن أمثلتها نجد خطط الإعداد الأولمي وخطط إعداد بطولات ألعاب البحر الأبيض المتوسط والألعاب الإفريقية أو العربية أو دورة بطولة كأس العالم في اختصاص رياضي معين. (مفتي إبراهيم

حماد، 1998)

**2.5. خطة التدريب السنوية (التخطيط المتوسط المدى):** تعتبر الخطة التدريبية السنوية من أهم أقسام التخطيط الرياضي الطويل المدى إذ أنها تشمل من 09 إلى 11 شهر تدريب ومنافسة ومن 01 إلى 03 أشهر راحة بحسب المستويات المتعامل معها، ولكون أن السنة التدريبية تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون منافسات رسمية مبرمجة في أوقات معينة ومحددة، فذلك يتطلب من المدرب عند إعداده للمخطط التدريبي السنوي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات أو مراحل متباينة ومختلفة بحسب الأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها، وبالتالي فعليه أن يراعي بأن هذه المراحل ستختلف عن بعضها البعض من حيث مكوناتها ومحتوياتها. وقد قسم العالم الروسي Matviev الموسم التدريبي السنوي إلى ثلاث فترات أو مراحل أساسية وهي فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حيث المدة، الأهداف، المحتويات والحمولات التدريبية المبرمجة خلالها. (Platonov. V. N, 1988)

**3.5. خطة التدريب المرحلية (التخطيط القصير المدى):** كما تمت الإشارة إليه أعلاه فإن المخطط السنوي المتوسط المدى سيقسم إلى مراحل تدريبية جزئية تعرف بـ:

✓ **مرحلة أو فترة الإعداد:** تكون في أول الموسم الرياضي وتدوم بين 2 إلى 3 أشهر حيث يتم خلالها العمل على بناء واكتساب وتنمية مكونات الفورمة الرياضية.

✓ **مرحلة أو فترة المنافسات:** فترتها تدوم بين 8 إلى 10 أشهر حيث يتم خلالها التحضير التنافسي والحفاظ على المكتسبات الرياضية للمرحلة السابقة، يشارك خلالها الرياضي أو الفريق في كافة المباريات الرسمية المبرمجة لمستواه وفتته (مباريات البطولة والكأس).

✓ **المرحلة أو الفترة الانتقالية:** تكون في آخر الموسم الرياضي لفترة زمنية تتراوح بين 01 إلى 03 أشهر، حيث يسعى خلالها الرياضي على الحفاظ قدر الإمكان على إمكاناته الرياضية البدنية منها والتقنوتكتيكية المكتسبة عند مستوى معين.

4.5. **خطة التدريب الأسبوعية:** يتم خلالها تنظيم المحتوى التدريبي عبر خطط تدريبية قصيرة المدى تنطوي تحت المراحل التدريبية السابقة لمدة تمتد بين أسبوع إلى 3 أو 4 أسابيع وتتكون في مجموعها من عدد من الوحدات التدريبية اليومية. وغالبا ما يحتوي التدريب الأسبوعي على ما بين 03 إلى 09 حصص تدريبية (حسب المستويات والفئات طبعا) محددة الهدف، الشدة، الحجم وفترات الراحة البينية.

5.5. **خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية الأساسية):** تعتبر خطة وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط التدريبي، وهي الخلية الأساسية للعملية التدريبية ككل حيث يتم خلالها بناء وتحقيق الأهداف الجزئية الدقيقة المسطرة خدمة للهدف العام المحدد في نمط أو نوع الدوري التدريبي.

بقي أن نشير أنه خلال برمجة وتنظيم الخطط التدريبية على أنواعها (القصيرة والمتوسطة المدى)، على المدرب الالتزام بمراجعة عدد من النقاط الأساسية التي تضمن له البقاء ضمن نطاق الهدف العام للدوري التدريبي الطويل المدى مع تحقيق الآتي ذكره:

- ✓ تدرج وتنظيم تشكيل الحمل التدريبي والارتفاع بالمستوى الرياضي للاعب والفريق؛
- ✓ الربط بين الخطط التدريبية على أنواعها ومستوياتها؛
- ✓ سهولة تحليل وتقييم العملية التدريبية ككل.

## المراجع العلمية:

- **قميني حفيظ (2011):** مساهمة في تحديد المستويات المورفوبدنية والتقنية لشبان كرة القدم بالشرق الجزائريين ترقبا للانتقاء - دراسة فئة الأصغر 13 إلى 14 سنة بمنطقة الشرق الجزائري-، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، ص .
- **مفتي إبراهيم حماد (1998):** التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة؛ مصر، ص 124.
- **مفتي إبراهيم حماد (2001):** التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 210.
- **PLATONOV (V.N) (1984) :** L'entraînement sportif, Edition E.P.S, Paris, France.
- **PLATONOV VN (1988) :** L'Entraînement sportif : Théorie et méthodologie, Revue EPS, France.
- **Université Dijon (2009) :** Cours STAPS : Introduction à la planification en préparation physique, Faculté des sciences du sport, Dijon, France, P06.
- **WEINECK .J(1997) :** Manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> édition, Ed Vigot, Paris, France