

## المحور الثاني: المخطط التدريبي المتعدد السنوات

**تمهيد:** لم تعد العملية التدريبية الحديثة بجوانبها الإدارية والتنظيمية عملية عشوائية يتم تسييرها وفقا للتصورات والرغبات الشخصية فقط، بل قد أضحى منذ عقود زمنية عملية علمية جماعية منظمة لها مفاهيم ومضامين، أسس وقواعد ثابتة ودقيقة مرتبطة بشكل مباشر وفعال مع جملة العلوم النظرية والتطبيقية المختلفة كالعلوم الطبية والفسولوجية، البيوكيمياء والبيوميكانيك الرياضي، العلوم النفسواجتماعية والتحليلية بالإضافة إلى العلوم المنهجية والبيداغوجية المطبقة في الرياضة، مشكلين مع بعضهم البعض ترابطا وثيقا لا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه في كافة عمليات ومراحل تطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين والفرق.

ووفقا لهذه المسلمات فإن الارتقاء بالعملية التدريبية ككل لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تخطيط علمي سليم ومنهج فكري وميدانيا، كون أن العملية التدريبية بالأساس هي عبارة عن مضامين عملية في إطار خطط تدريبية طويلة، متوسطة وقصيرة وفقا لجملة أهداف مرحلية محددة يتم تنفيذها بناء على مستوى اللاعب والفريق، المرحلة العمرية والإمكانات المتوفرة، وهذا ما يعطي التخطيط الرياضي على أنواعه مكانة وأهمية بالغة في جل مراحل التدريب الرياضي.

**1. العلاقة والفروق بين مصطلحات التخطيط، الخطة والبرنامج:** حقيقة فإن مصطلحات التخطيط، الخطة والبرنامج التدريبي هي مصطلحات رياضية تدخل كافتها تحت غطاء تنظيم فكر المحتوى الرياضي الواجب تقديمه للاعب والفريق، لكن رغم ذلك هناك بعض من الاختلافات فيما بينها التي تحدد وفقا لمفاهيمها المضبوطة والتي تمكنا من توضيحها بدقة وفهم العلاقة الموجودة بينها، حيث أن:

• **الخطة** هي توصيف العوامل والقوى والتأثيرات والعلاقات التي تدخل في إعداد حل مشكلة ما، تتكون عادة من عمل ذهني يختص أساسا بالفكر الذي يضع حلولاً للمشكلات وبذلك فهي متصلة أساسا بما يجب عمله لتحقيق المطلوب من الأهداف الرياضية وكيفية توظيف كافة طرق الإعداد، الإجراءات والإمكانات المتوفرة مع توزيع ذلك توزيعا زمنيا واضحا للوصول إلى المبتغى.

يعرفها عبد الحميد شرف (2002) على أنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع عملي يتضح من خلالها المطلوب تنفيذه على أن يكون لها أهداف واضحة المعالم.

أما درويش عبد الكريم فيرى بأنها مجموعة القرارات المحددة للإطار العام للمشروع مصحوبة بأهداف محددة وأسلوب تنفيذ مناسب في إطار زمني عام. (يحي السيد الحاوي، 2002)

• **التخطيط** هو عملية أوسع وأشمل من مفهوم خطة التدريب وإن كانت الخطة هي نتيجتها المهمة، فهو عملية التنبؤ بالمستويات الرياضية المستقبلية التي سيصل إليها اللاعبون والفرق الرياضية والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب مفصلة.

إذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل وتتضمن فكر تنبؤي لتحديد الأهداف والطرق والآليات الكفيلة بتحقيقها في ضوء متغيرات زمنية مستقبلية في قالب أو نموذج يعرف بالخطة. وعليه يتجلى بأن الفرق بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، وهي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطة واضحة ومحددة تمنح للتخطيط فرصة عدم إهدار الفكر التنبؤي، الوقت والمال المستخدم في التنفيذ أو بمعنى أبسط فالخطة هي جزء من التخطيط تنبثق من أفكاره وتنبؤاته.

• **البرنامج** هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وعاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، بمعنى أن حضور الخطة دون حضور برامج العمل التنفيذية هي عملية شكل ليس له مضمون. (علي فهمي البيك، 2002)

فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية الموضوعية في صورة أنشطة تفصيلية تمر عبرها لتحقيق الهدف أو الأهداف المنشودة.

يعرفه عبد الحميد شرف (2002) على أنه مجمل الخطوات التنفيذية لعملية تحقيق أهداف خطة تدريبية صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات مسخرة لهذه الخطة.

إذن فالبرنامج بصورة عامة هو أحد عناصر عملية التخطيط ككل ينجز لتحقيق هدف الخطة المعدة سابقا، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها مع مراعاة ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. أي أن:

التخطيط = فكر + تنبؤ + خطة + برنامج

2. مفهوم التخطيط الطويل المدى: يسمى التخطيط الطويل المدى بتخطيط المسار الرياضي إن كان متعلقا بعدد من الدورات التدريبية الأولمبية وبالدوري التدريبي الأولمبي إن كان متعلقا بفترة زمنية ذات أربع سنوات، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات لإعدادهم للدورة الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر كما هو الحال في مخطط المسار الرياضي أين يقوم المدربين باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لنشاطهم الرياضي التخصصي، وذلك بدأ بتطبيق مجموعة اختبارات وقياسات معينة يتبعها تنفيذ برامج تدريبية طويلة المدى حتى يتمكنوا من الارتقاء بمستوياتهم الرياضية والمشاركة في الدورات الرياضية الوطنية، القارية والأولمبية في أعمار سنوية معينة.

يرتكز كل عمل تخطيطي على النقاط الآتية:

- ✓ تحليل متطلبات النشاط الرياضي التخصصي؛
- ✓ تقييم إمكانات وقدرات الرياضي والخصوم؛
- ✓ تحديد الأهداف والتوجهات المستقبلية للتدريب الرياضي؛
- ✓ هيكلة وتنظيم المخطط التدريبي. (قميني حفيظ، 2011)

3. محتوى التخطيط الرياضي طويل المدى: يبدأ تخطيط التدريب الرياضي لفترة طويلة من الوقت بتحديد الهدف العام أو الرئيسي (Grand Aim) من الخطة التدريبية، ويكون الهدف في الغالب تحقيق رقم أو بطولة على المستوى المحلي، الإقليمي القاري والدولي.  
ولبلوغ هذا الهدف يجب وضع أهداف خاصة أو أغراض مرحلية يعمل على تحقيقها خلال المراحل المختلفة للدورة التدريبية (Training Cycle).

فالمحتوى التدريبي هو إسقاط لجميع التصورات التدريبية المستقبلية والتي تضمن بناء وتكوين شخصية الرياضي مع الوصول إلى تحقيق مستوى رياضي معين في زمن محدد؛ أو بالأحرى هو عبارة عن برمجة أهداف واضحة المعالم في العملية التدريبية المتضمنة لجملة الطرق والكيفيات الكفيلة بتعليم وتنمية القدرات الرياضية مع المراقبة والتقييم الدوري على طول مدة التنفيذ.

#### 4. أهمية التخطيط الرياضي الطويل المدى: تقع أهمية التخطيط الرياضي الطويل 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 وقدراته وتحسين مهاراته خلال كافة المراحل العمرية الرياضية التي يمر بها؛
- ✓ إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل أن يزداد تأثيرها السلبي على سيرورة البرنامج خلال كافة المراحل التدريبية؛
- ✓ الوصول إلى تحقيق الأغراض والأهداف القريبة المدى كوسيلة لتحقيق الأهداف البعيدة المدى؛
- ✓ أفضلية وإمكانية التقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات المقننة المبرمجة في المخططات التدريبية.

#### 5. مشتملات وأهداف التخطيط الرياضي: يجب أن يشتمل التخطيط الرياضي لعملية التدريب الرياضي على جملة النقاط التالية:

- الأهداف المراد تحقيقها والواجبات المنبثقة عن تحقيق الأهداف المطلوب مع تحديد أسبقية كل منها عن الآخر؛ (حنفي محمود مختار، 1988)
- كافة الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات المحددة؛
- التوقيت الزمني لكافة المراحل التدريبية المهيكلة للمخطط العام؛
- أنواع التنظيم المعتمدة في العمل والميزانيات الواجب تسخيرها لإنجاز البرنامج.

أما عن أهداف تخطيط التدريب الرياضي فيري Dick (1980) بأنه يهدف إلى:

- إعداد الرياضي والوصول به للأداء الأمثل وذروة المستوى خلال فترة المنافسات الفعلية؛
- علاج الإصابات والأمراض التي تظهر لدى اللاعبين خلال الموسم التدريبي؛
- التنبؤ بالمشاكل والعقبات التي يمكن أن تواجه العمل والاختيار بين بدائل الخطط والبرامج الموضوعية تحسبا لذلك؛
- خلق علاقة اتصال فعالة بين كافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية وتحديد الواجبات العملية المنوطة بكل فرد على حدى؛
- الاقتصاد في الجهد والوقت والإستثمار الأمثل للوسائل والهيكل المتاحة.

## 6. خطوات التخطيط الرياضي: يمر التخطيط الرياضي بالخطوات الآتية الذكر:

- ✓ التعرف على الفرص المتاحة واكتشافها: هي محاولة التعرف على الفرص المستقبلية المرتقبة ثم استعراض هذه الفرص للتعرف على جوانب القوة والضعف في كل منها.
- ✓ وضع الفروض التخطيطية: هي وضع أو بناء الفروض التخطيطية وتتطلب هذه المرحلة جمع المعلومات الخاصة بالأوضاع الحالية والاستراتيجيات المطبقة وخططها.
- ✓ اختبار إجراء العمل المناسب: و هي اختيار الإجراء المناسب لبداية تطبيق التخطيط واتخاذ القرارات المناسبة.
- ✓ إعداد الخطط الفرعية والمشتقة: وهنا يتخذ القرار بشأن إجراء العمل المناسب لتطبيق الخطة ويتطلب الأمر تدعيم الخطة الرئيسة بخطط فرعية أو خطط منبثقة عنها.
- ✓ تحديد البدائل العملية: وهي البحث عن البدائل العملية المتوقع العمل بها والتركيز على البدائل الأكثر فاعلية لمواجهة إمكانية ظهور إشكالات مستقبلية في الإنجاز.

## 7. أقسام أو مراحل التخطيط الرياضي الطويل المدى (مخطط المسار الرياضي):

تقسم خطة التدريب الرياضي الطويل المدى حسب العديد من المختصين إلى ثلاثة مراحل متكاملة ومتداخلة فيما بينها بحيث لا يمكن أبدا الفصل بينها وهذه المراحل هي مرحلة التدريب الرياضي القاعدي، مرحلة التدريب الرياضي التخصصي ومرحلة التدريب الرياضي العالي المستوى. إلا أنه هناك بعض من التقسيمات الأخرى التي نجدها عند عدد آخر من المختصين، حيث يذكر مفتي إبراهيم

**حماد (1998)** مثلا أن تقسيم التخطيط الرياضي الطويل المدى ينتج عنه خطط مرحلية فرعية تتمثل في:

- **الخطة المرحلية الأولى** (خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية): مداها مرتبط بالفئات العمرية الأولى التي تكون بين 6 و8 سنوات لدى الذكور وبين 7 و9 سنوات لدى الإناث، بمعنى أن فترتها الزمنية هي سنتين تخصص أساسا لجلب واستقطاب الأطفال نحو الممارسة الرياضية في كافة الألعاب.
  - **الخطة المرحلية الثانية (خطة الإعداد الشامل):** وتتجه إلى الاكتساب القاعدي لجملة الصفات الرياضية القاعدية في كافة الأنشطة الرياضية.
  - **الخطة المرحلية الثالثة (خطة الإعداد التخصصي):** وتتجه إلى اكتساب الصفات الضرورية للنشاط الرياضي المختار من طرف الطفل.
  - **الخطة المرحلية الرابعة (خطة قمة مستوى الرياضي):** وتهدف إلى وصول الرياضي أو اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية التنافسية في اختصاص معين.
  - **الخطة المرحلية الخامسة (خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي):** وكما يتجلى من تسميتها فهي تعمل على الحفاظ على المكتسبات البدنية، التقنوتكتيكية والنفسوذهنية في أعلى مستوياتها ولمدة طويلة تسمح للرياضي بتحقيق نتائج محلية ودولية.
- والملاحظ عن هذا التقسيم أنه لا يخرج عن التقسيم المعمول به لدى غالب مختصي الرياضة، إذ يمكننا دمج كل من الخطة الأولى والثانية في مرحلة واحدة، وكذلك الرابعة والخامسة في مرحلة واحدة فنصبح في نفس التقسيم المعمول به.
- وعموما فهذه المراحل التدريبية الثلاثة الكبرى المعروفة بمراحل تخطيط التدريب المتوسط المدى تتراوح مدتها الزمنية بين من 4 و8 سنوات تقريبا حسب كل مرحلة، وغالبا ما تقسم هي الأخرى إلى خطط قصيرة الأجل تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للتخطيط المتوسط المدى الذي يخدم بدوره الهدف العام للتخطيط الطويل المدى.

وكما سبق الإشارة إليه في العنوان الثاني نسمي التخطيط الطويل المدى بمخطط المسار الرياضي الذي يمتد بين 12 إلى 24 سنة تدريبية بحسب المستويات الرياضية للاعب والاختصاص الرياضي الممارس، علما بأن الفرق الأساسي بين مخطط المسار الرياضي والتخطيط الطويل المدى المتعدد السنوات يتمثل

في أن الأول (مخطط المسار الرياضي) يهتم بالتخطيط لسنوات عديدة مع ضمان متابعة النشئ الرياضي من جوانب أخرى كالبرامج الدراسية، المحيط العائلي واحترافية الرياضي، أما الثاني فيتوجه اهتمامه الأكبر نحو تحديد الأهداف الرياضية للممارس وتجسيدها ميدانيا. (قميني حفيظ، 2011)  
ينقسم مخطط المسار الرياضي وفقا للمراحل العمرية للممارس الرياضي إلى المراحل التكوينية التالية:

**1.7. مرحلة التدريب الرياضي القاعدي :** تدوم من 4 إلى 6 سنوات ارتباطا بنوع النشاط الرياضي التخصصي الممارس والقدرات البدنية للممارس، عدد الحصص التدريبية به تتراوح أسبوعيا بين 2 إلى 3 حصص بمعدل 1 سا إلى 1 سا ونصف، بحيث يهيكل المخطط الرياضي وفقا للبرامج أو المخطط المدرسي. وتقسم هذه المرحلة إلى:

- **مرحلة التكوين القاعدي العام:** تدوم بين 2 إلى 3 سنوات على أكثر تقدير، تتركز أساسا على تعلم واكتساب الحركة العامة وهدفها هو ضمان تدريب عام للمهارات الحركية، الحجم التدريبي السنوي بها مقدر بين 80 إلى 120 ساعة وزيادة الحجم التدريبي خلالها يمر من زيادة عدد الحصص التدريبية وليس من زيادة حجم الحصص.
- **مرحلة التكوين القاعدي الخاص:** تمتد من 2 إلى 3 أو 4 سنوات وهي توافق مرحلة التخصص الرياضي الأولي، وتتركز على المراحل الحساسة للتطور الجسمي، وبحسب ماتيفيف (1984) فهي الفترة الزمنية المناسبة في عديد الاستجابات الحركية والمهارية بفعالية وسهولة كبيرة في الإنجاز من طرف الطفل، وبالتالي وجب استثمارها قدر المستطاع.

**2.7. مرحلة التدريب الرياضي التخصصي :** والتي قد تمتد من 4 إلى 10 سنوات بحسب طبيعة النشاط الرياضي ومستويات اللاعب، وهي المرحلة الأكثر حساسية في المسيرة الرياضية حيث خلالها يكون هناك تحسين لكافة الصفات البدنية والتقنية الرياضية للعبة، وتقسم إلى:

- **فترة أو مرحلة التحضير التخصصي:** وبها تزداد الحمولات التدريبية التخصصية بحيث تقترب من خصائص المنافسة سواء من ناحية الحجم أو الشدة، ومدتها في حدود الأربع سنوات.



- فترة أو مرحلة الإنجاز الأقصى: وهي المرحلة القصوى لتحقيق وإنجاز أعلى المستويات الرياضية الممكنة للرياضي بحيث يتم دمج اللاعب تدريجياً لخوض منافسات رياضية عالية المستوى على فترات زمنية تصل إلى ما بين 6 أو 8 سنوات. (قميني حفيظ، 2011)

3.7. مرحلة التدريب الرياضي العالي المستوى: والتي قد تمتد من 4 إلى 8 سنوات وفي هذه المرحلة تبدأ آخر عمليات دمج اللاعب بالمستويات العليا واستفادته من عقود رياضية احترافية وطنية ودولية إن أمكن حسب مستوياته طبعاً والاستفادة منه في المنتخبات الوطنية للاختصاص الرياضي الممارس. (Claude Doussard, 2000)

علماً بأننا نسعى خلال هذه المرحلة إلى استقرار المستوى الرياضي المكتسب في أعلى مستوياته ولمدة زمنية طويلة قدر المستطاع كون أن الحفاظ على فورمته الرياضية يمكن من تحصيل نتائج رياضية عالية على المستوى الدولي والقاري، أما عن برامج التدريبية فهي تركز على حمولات تدريبية عالية الشدة وبمعدل أسبوعي يصل إلى ما بين 8 إلى 9 حصص مع التركيز على تنمية الجوانب النفسوذهنية بحسب تدرجه في مستويات المنافسات الرسمية الدولية.

#### المراجع العربية والأجنبية:

- أتكو فيري (1986): تنظيم وتخطيط مختلف المراحل التدريبية، مجلة علوم الرياضة، العدد 19، استونيا الاشتراكية السوفياتية.
- أثير محمد صبري الجميلي (2010): تنظيم العمليات التدريبية، موقع أنترنت: مكتبة الأكاديمية الرياضية العراقية.
- أمر الله أحمد البساطي (1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف للنشر، مصر.
- حنفي محمود مختار (1988): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عبد الحميد شرف (2002): البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، ص 74 و 113.



- **علي فهمي البيك (دون سنة):** تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- **علي فهمي البيك (2002):** المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، ص 143.
- **قميني حفيظ (2011):** مساهمة في تحديد المستويات المورفوبدنية والتقنية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقباً للانتقاء - دراسة حالة الأصاغر (13 و 14 سنة) بمنطقة الشرق-، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، ص 76 و 77.
- **محاضرات طلبة الدراسات العليا (2015):** التخطيط في التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، العراق.
- **محمد حسن علاوي (1994):** علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- **مفتي إبراهيم حماد (1998):** التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- **يحي السيد الحاوي (2002):** المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، ص 101، 102.
- **Claude Doussard (2000) : l'entrainement des jeunes footballeurs dans les centres de formation en France, Page 2et 3.**