

ماهية التخطيط:

هو إثبات لفكرة ما بالرسم، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في (المعنى اللغوي للتخطيط الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس).

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات .
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتعبير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى:

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط .
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .

• أسلوب تنظيم لعملية التنمية .

• عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .

• وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات .

• عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

1- مفهوم التخطيط :

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " .

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "

1-1- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)).

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)). ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.

يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.

نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة

1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."

2- أهمية التخطيط :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار

يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

3- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني

4- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى .

- تخطيط قصير المدى .

- التخطيط الجاري.

4-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

4-2 تخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

4-3 التخطيط الجاري :

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل . ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعية.

- دقة المتابعة .

- الإستراتيجية:

1- مفهوم الإستراتيجية:

إن كلمة إستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية، وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات، توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو، أو الخروج من المأزق، أو لتحسين المواقع، أو انتهاز فرص ضعف العدو .
ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة، أو سبيل العمل .

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة، وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التوافق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.

بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل للمؤسسة و Alfred chandler كما يعرفها " اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية .

أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات Philippe de woot و Harvard كما نجد لدى مدرسة " المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها، و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير، وكذا تحديد الغايات الأساسية، والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية.

الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما تتيحه البيئة من " الفرص لوضع أفضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية، وكذلك على مستوى الوظائف

- ومن خلال هذه التعاريف، نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية وهي:

أ- الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.

ب- الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأوليات التخصيص للموارد.

ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.

د- الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات الخارجية، ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.

هـ- إستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.

و- الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة .

2- شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفرص بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهاية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة ،ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة،وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة.

وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة،وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية:

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.

- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوى مخاطر مقبولة.

- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.

- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.

ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية

-التخطيط الإستراتيجي:

- تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها ،وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل،بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

– التخطيط الاستراتيجي: هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.

بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة Ackoff – يعرفه تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة".

– إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

– إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.

2- معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمرا هينا فهناك عقبات الإستراتيجي. صعبا وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

2-1 - عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

- اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي

- اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية

- اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي

2-2 - البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :

- الخ.سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ

- ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة
- 2-3- مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطبعا سينا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :
 - مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة
 - وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية
- 2-4- ضعف الموارد المتاحة مثل :
 - صعوبة الحصول على المواد الأولية
 - صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية
 - نقص القدرات الإدارية
- 2-5- التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :
 - تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتًا طويلاً من الإدارة العليا
 - الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة
- 3- فوائد التخطيط الاستراتيجي :

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :

 - يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه
 - يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل
 - يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها
 - يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها
 - يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة

- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المدبرون
- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة
- يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها
- يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح

- التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نَحج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية Kockkooshken ويقول البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي:

. النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية

. التطوير العملي

. الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية

(الإطارات المتخصصة في كل مجال(كرة اليد،كرة الطائرة... الخ

. تطوير القدرة البدنية للأفراد

(تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية) أرقام قياسية

. تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

1- عناصر التخطيط الجيد

- تحديد أنسب أنواع التدريب

- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

2-التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".

3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانيات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .

- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقاومة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

5- أنواع التخطيط:

5-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومي والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس.

بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل Horsk, Kacani وقد قام الباحثان التالي:

*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي:



مرحلة القسم الرئيسي

45-60 دقيقة.

***القسم الختامي:**

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

5-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير

الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة.

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

5-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ،

أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

5-4- التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .
- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارة...الخ).

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.
- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

6- مؤشرات التخطيط:

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

- الحمل:

- أ- عدد أيام العمل (التدريب ، المنافسة ، المراقبة) .
- ب- حجم ساعات العمل (الفردية ،بالأفواج ، بالفريق).
- ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

- الكثافة:

- أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .
- ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

6-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

6-1-1 الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

(القوة ، السرعة ،المدامومة ، المرونة).

6-1-2 الإعداد التقني والتكتيكي:

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

6-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي

تتميز ب:

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة).

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .

- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

- السن المتوسط للاعبين .

- الطول والوزن المتوسط للفريق .

- عدد اللاعبين في كل منصب .