

## المحاضرة الأولى : مدخل إلى التخطيط والبرمجة

### I- مقدمة :

إن المستوى المرتفع الذي بلغته الأرقام الرياضية المحققة في مختلف المسابقات والمستوى المرتفع الذي بلغه التنافس الرياضي في مختلف الألعاب ، وكثرة المنافسات وتنوعها ، جعل من عملية إعداد الرياضي لبلوغ أعلى مستويات الأداء يوم المنافسة عملية صعبة ومعقدة وذلك بسبب تداخل عدة عوامل فيها ، وهذه العوامل تربط أساسا بالرياضيين وبالتخصص الرياضي الممارس و بالجهات المشرفة على الرياضي أو المشرفة على تنظيم المنافسات الرياضية ، وحتى يكون هناك تناسق بين هذه العوامل ولا يحدث بينها أي تعارض لابد أن تخضع عملية إعداد الرياضيين وتحضيرهم للمنافسات لإجراءات خاصة تسمى البرمجة والتخطيط .

وقد عرفت عملية البرمجة والتخطيط الرياضي تطورا كبيرا نظرا للتطور الذي شهدته الرياضة في مختلف أشكال ممارستها، وبفضلها صار التنبؤ بالمستقبل الرياضي للاعب أكثر واقعية وإمكانية للتحقيق ، فهي تدخل من جهة في وضع الأهداف والتصورات المستقبلية بعيدة المدى للرياضي ، وتدخل من جهة أخرى في الجزئيات والتفاصيل الدقيقة للمسيرة الرياضية في مختلف مراحلها . وقد زادت أهمية البرمجة والتخطيط الرياضي بعد دخول المؤسسات الاستثمارية لهذا المجال، وهي التي أصبحت تفرض تنظيم عدد كبير من المنافسات نظرا لما تجنيه منها من عوائد مالية ولكنها قد تسبب إرهاقا كبيرا للرياضيين يعيق جاهزيتهم وتطورهم خاصة في غياب برمجة وتخطيط علمي دقيق لفترات الاختبارات والتحضيرات والمنافسات.

### II- نبذة تاريخية حول التخطيط والبرمجة في الميدان الرياضي :

بمفهومها العام ، التخطيط والبرمجة رافقت الإنسان منذ تواجده في هذا العالم ، حيث تميزت في بداياتها ببساطة كبيرة نظرا لبساطة الأعمال و النشاطات التي مارسها الإنسان القديم ، أما في الميدان الرياضي فالبرمجة والتخطيط برزت مع بدايات مسابقات الألعاب الرياضية القديمة Jeux panhelléniques حوالي القرن الثامن قبل الميلاد عند قدماء الإغريق ، ومن أشهر و أهم تلك المسابقات كانت الألعاب الأولمبية Les jeux olympiques التي كانت تقام كل أربع سنوات ، وقد أطلقت تسمية " الفترة الأولمبية " على هذه الأربعة سنوات أو Olympiade والتي كانت تمثل وحدة زمنية تساوي أربع سنوات وهي تعتبر أساس التقويم الإغريقي القديم . وقد أثرت تلك البرمجة على تحضيرات واستعدادات المشاركين فيها فاعتبرت بذلك أصل البرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي ، ويذكر المؤرخ الروماني ( 170 - 245 ) Philostrate أنه في سنوات إقامة الألعاب الأولمبية ، يشرع المشاركون في الاستعداد والتحضير لها لمدة 10 أشهر في أماكن إقامتهم ، ثم ينتقلون إلى الإقامة والمواصلة التحضير بالمدينة الأولمبية إليز Elis قبل شهر من انطلاقها.

بعد الحرب العالمية الثانية ومع اشتداد الاستقطاب الثنائي ، ظهر في علم التسيير والإدارة البرامج الخماسية Les quinquennaux خاصة في المعسكر الشرقي ، وتعني وضع أهداف ومخططات بخمس سنوات ، انتقلت بعدها الفكرة إلى الميدان الرياضي ، ويدين علم التدريب الرياضي الحديث إلى علماء المعسكر الشرقي وما كان يعرف بالاتحاد السوفيتي (Kotov, Pihkala , Gorinevski, Grantyn, Ozolin et Letunov...) الذين وضعوا النظريات الأولى لتنظيم التدريب الرياضي الأكثر انتشارا واستعمالا في العالم ، ويرجع العديد من الباحثين الفضل لهذه النظريات في سيطرة رياضي المعسكر الشرقي على معظم المنافسات الرياضية في الفترة بين 1960 و 1970 ، ونجد على رأس هؤلاء العلماء ، ماتفاييف (1924-2006) Matveyev الذي ينسب إليه مصطلح المرحلية La périodisation ، رغم أن البروفيسور مايكل ستون Michael Stone من جامعة شمال أمريكا يرى أن هذا المصطلح أقدم من ذلك ويعود إلى القرن العشرين لما لاحظ المدربون تغيرات حالة ومستوى رياضيينهم عبر فصول السنة .

مع بداية التسعينات عرفت المدرسة الغربية اهتماما بالبرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي وجاءت العديد من النظريات التي تعزز أو تخالف النظريات الكلاسيكية في هذا الميدان فظهرت مثلا البرمجة باستخدام الكتلة *La périodisation par des blocs* بدل البرمجة باستخدام الدورات *La périodisation par des cycles* بعدها ظهرت في الألعاب الجماعية و كرة القدم بصورة خاصة ، مقارنة المرحلية التكتيكية *La périodisation tactique*

### III- مفاهيم وتعريفات حول البرمجة والتخطيط الرياضي :

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

ولا يمكن حصر مفهوم التخطيط والبرمجة في تعريف مضبوط نظرا لتطورها عبر العصور وكذلك نظرا لاختلافات مجالات استعمالها لذلك فقد ظهرت العديد من التعريفات لهذه المصطلحات . وفي أغلب الأحيان نجد أن مصطلح التخطيط مقترن بالبرمجة بل أن كل منهما قد يحمل معنى الآخر ويستعمل للدلالة عليه . فالتخطيط هو العملية المبنية على التنبؤ الواقعي (وليس التكهن) حيث أن التخطيط عبارة عن خطة وتنبؤ ، وأن الخطة هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج.

1- تعريف البرمجة والتخطيط الرياضي : لقد قدمت عدة تعريفات للتخطيط بصورة عامة ، فمنهم من يرى بأن التخطيط " هو الأسلوب العلمي الذي يسعى إلى تحقيق أهداف محددة بغية رفع المستوى المعيشي والثقافي للإنسان وهو يتضمن تعبئة الموارد البشرية والمادية واستخدامها بكفاءة لتلبية حاجات المجتمع. " أو أنه "مجموعة إجراءات تتخذ لتحقيق أهداف معينة ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة بوسائل قياسية" ، وانطلاقا من ما يرى Henri Jules Fayol (1841 . 1925) بأن التخطيط هو التصور الذي يتيح لنا التنبؤ بالحالة المستقبلية ، والذي – التصور- يتضمن إجراءات الاستعداد لتلك الحالة . نجد التعريفات التالية للتخطيط الرياضي :

- هارا 1977: Harre هي عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف محدد .
- تعريف مارتن 1980 : Martin : هي عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين .
- تعريف ماتفايف 1982 : Matveyev : هي هيكلية مخصصة لبرمجة حمولة التدريب وللتغيرات البنوية التي تطرأ على عملية التدريب الرياضي ، لجعل التكيفات التي تحدث للجسم في أعلى مستوى متطلبات التخصص الرياضي الممارس .
- تعريف ستاريسكا 1988 : Starischka : هي مجموعة من الإجراءات المنهجية التنبؤية طويلة المدى المؤسسة على الخبرة العملية والمعارف العلمية والتي تنطلق من الأهداف المسطرة للتدريب الرياضي و المستوى الرياضي القبلي للرياضي .
- تعريف 2005 : Georges CAZORLA : التخطيط هو العلم الذي يهدف إلى وضع برنامج لا يضم فقط الأهداف المرجوة ولكن كذلك التنبؤ بتقدم العملية التدريبية عبر مختلف المراحل ، وهو بذلك يعتبر وصف هيكلية ينظم زمنيا مختلف الإجراءات التي سيتم تنفيذها من أجل بلوغ الأهداف المسطرة .

### IV- أهمية البرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي :

على غرار مختلف الميادين و جوانب الحياة ، تلعب البرمجة والتخطيط في ميدان الرياضي وخاصة ما يتعلق منها بوضع وتحقيق الأهداف و تنظيم وبرمجة التدريب والمنافسة وتبرز أهميتها خاصة فيما يلي :

- 1- تجنب التخبط والعشوائية والارتجال .
- 2- المساعدة في التنبؤ بالمستقبل ومواجهة حالات عدم التأكد ، والتغيرات المحتملة وذلك خاصة عند وضع الأهداف التركيز على انجاز المهام المرتبطة بتحقيق الأهداف من خلال وضع مخططات عامة تحتوي على مخططات فرعية مترابطة .
- 3- تحديد الأهداف العامة والأهداف الجزئية للعملية التدريبية وبرمجتها حسب أولويتها عبر مراحل متكاملة .
- 4- الاستغلال الأمثل للوقت وللإمكانيات المادية والبشرية للنادي الرياضي .
- 5- مراقبة العملية التدريبية وفق منهجية علمية تضمن التحسن المستمر للمستوى الرياضي .
- 6- مراقبة مستوى الرياضيين عبر كامل فترات التدريب والمنافسة .
- 7- التنظيم بصورة منطقية لمركبات ومحتوى التدريب المتعلق بالتخصص الرياضي الممارس وفق نظريات منهجية التدريب الرياضي.
- 8- تنظيم التدريبات وبرمجتها وفق مبادئ التدريب الرياضي.
- 9- تساعد في وضع التمرينات التدريبية المناسبة لحالة ومستوى الرياضي.
- 10- تساعد في الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث خلال التدريب أو المنافسة أو التخفيف من أعراضها .
- 11- تساعد على معرفة نقاط الضعف عند الفشل والإخفاق .
- 12- تساعد المدرب بتوقع مستوى ونتيجة الرياضي قبل دخول المنافسة .

## **V- شروط و مبادئ التخطيط والبرمجة في الميدان الرياضي :**

البرنامج التدريبي يخضع في تصميمه وانجازه لمجموعة من الشروط والمبادئ ، والتي بدونها لا يستطيع تحقيق الغاية الكاملة من وضعه، نذكر أهمها في النقاط التالية :

الخصوع لسياسات وتصورات الدول والحكومات والهيئات الرسمية المشرفة على تنظيم الشأن الرياضي في البلاد .

العناية الصحية : إن صحة الرياضي وسلامته تمر قبل أي تنويع أو نتيجة رياضية لذلك لا بد أن لا يحمل البرنامج التدريبي أية خطورة على صحة وسلامة الرياضي ، وتدخل في هذه النقطة كذلك ضمان النمو السليم والصحي للناشئ الرياضي .

الواقعية : ويقصد بها القابلية للتنفيذ ، وليكون البرنامج التدريبي يتميز بالواقعية يجب على مصممه أن يدرك واقع العملية التدريبية في الفترة الراهنة وعلاقتها بمختلف مجالات الحياة ، وذلك من خلال مراعاة ما يلي :

الأهداف العامة للنادي وللفريق الرياضي .

المرافق والهيكل والوسائل والإمكانيات المادية المتوفرة .

الفترة الزمنية المتاحة للتدريب .

مستوى الرياضيين ومستوى المنافسة .

المرونة : ويقصد بها قابلية البرنامج للتحويل والتعديل والتغيير الجزئي (أو حتى الكلي إذا تطلب الأمر) وذلك حسب ما قد يستجد من حالات وأحداث لم تؤخذ في الحسبان عند وضع الأهداف والخطة . مع التأكيد أن أي تعديل لابد من المحاولة فيه على الحفاظ على الأهداف لأقصى درجة .

الإستمرارية : بالنسبة لإدارة النادي أو الفريق البرمجة والتخطيط بالنسبة لآبد أن تكون مستمرة طيلة حياة النادي وطيلة فترة إشرافهم عليه ، أما بالنسبة للمدرب تكون مستمرة استمرار مدة عمله بالنادي الرياضي ، حيث تكون كل لحظة تواجد بالنادي هي جزء من تلك البرمجة.

الشمولية والتكامل : يجب أن تشمل البرمجة والتخطيط ، كل جوانب الأداء الرياضي المطلوبة في التخصص الرياضي الممارس .

التنسيق والانسجام : سواء تعلق ذلك بالأهداف العامة والأهداف الجزئية ، أو بالمرحل الفرعية التي تتفرع عن مراحل أساسية أو من حيث محتويات ومكونات الحصص التدريبية ويقصد بذلك التمارين التدريبية .

المستقبلية : يجب أن يبني البرنامج التدريبي على تصورات مستقبلية تضمن التطور المستمر لأداء للرياضي عبر مراحل زمنية قريبة ومتوسطة وبعيدة المدى .

## VI- عناصر البرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي :

إن العناصر التي يجب وضعها في البرنامج التدريبي هي العناصر التي تدخل في الأداء الرياضي ، ولا بد من الاهتمام بها وبرمجتها في مختلف مراحل وأجزاء البرنامج التدريبي ، وهي :

- الجانب البدني : وهي كل ما يتعلق بالخصائص البدنية خاصة ما يرتبط بالمتطلبات البدنية لممارسة التخصص الرياضي .
- الجانب التقني : وهو كل ما يتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.
- الجانب التكتيكي (الخططي) : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- الجانب النفسي : ويرتبط بالخصائص النفسية لكل من المنافسة و اللاعب.
- الجانب الذهني : ويرتبط بكل ما يتعلق بمتطلبات الحالة الذهنية خلال المنافسة مثل الذكاء والإدراك والتوقع وتركيز الانتباه.
- الجانب المعرفي : وهو كل ما يرتبط بالمعلومات والمعارف المرتبطة بممارسة التخصص الرياضي مثل القوانين واللوائح.
- الجانب الأخلاقي : وهو يرتبط بالآداب العامة ن وقيم التنافس و الروح الرياضية.

## VII- عوامل النجاح في البرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي :

- ضبط الأهداف : أي أن تكون الأهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا واقعية قابلة للتجسيد وقابلة للملاحظة والتقييم لأن ذلك يساهم في فسي سهولة الوصول إلى المعلومات التي تساعد في بناء ووضع البرنامج وكذلك معرفة انسب الطرائق الملائمة لتجسيد تلك الأهداف

- الجانب العلمي: قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من الحصول على مجموعة من البيانات التي تحدد مستوى الرياضي وتبين نقاط ضعفه وقوته و لجمع هذه البيانات و الاستفادة منها لابد أن يتمتع المدرب بجانب علمي يسمح له بالتقييم المضبوط والتحليل العلمي لتلك البيانات .
- تصميم البرنامج في حدود الإمكانيات المتوفرة : من المؤكد إن الخطة تحتاج إلى إمكانيات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة إن تكون الخطة متناسبة مع الإمكانيات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مع الإمكانيات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الأهداف .
- الكفاءة العلمية والعملية : يجب إسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها إلى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من أصحاب ، فالنشاط الرياضي ليس مجرد نشاط يمكن لأي فرد ممارسته ولكنه أصبح نشاطا مخططا مقصودا وهادفا وهذا يتطلب الاعتماد على الأسلوب العلمي المدروس وهذا الأسلوب يمارسه من تتوفر فيه الخبرة والمعرفة.
- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة:إن برنامج الخطط لا يتوقف على الإعداد الجيد فقط وإنما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.
- التوثيق والتسجيل : إن وضع برنامج تدريبي يعني انجاز وثائق توضح فيها الأهداف و المراحل والمواعيد و المحتويات بدقة وعناية . وهذا أمر جد ضروري فذاكرة الإنسان (المدرّب) محدودة ولا يستطيع في أية لحظة استحضار ما تم إنجازه أو ما ينتظر القيام به .

.... انتهت المحاضرة

## أسئلة للفهم العام :

- س1 : كيف تأثرت البرمجة والتخطيط الرياضي بانعكاسات الحرب الباردة ؟
- س2: لماذا يختلف مفهوم البرمجة والتخطيط من ميدان إلى آخر ؟
- س3 : حدد الفرق بين مفهوم كل من البرنامج و التخطيط و الخطة والمرحلة ؟
- س4 : ضع تعريفا من اقتراحك للبرمجة والتخطيط الرياضي ؟
- س5 : ما هي فائدة البرمجة والتخطيط في الميدان الرياضي .
- س6 : ما علاقة البرمجة و التخطيط بعملية التقويم الرياضي ؟
- س7 : ما هي الوثائق المطلوب إنجازها عند وضع البرنامج التدريبي ؟