

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا
معهد التربية البدنية و الرياضية
محاضرات كرة السلة
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-
المحاضرة رقم 08

التخطيط والبرمجة

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

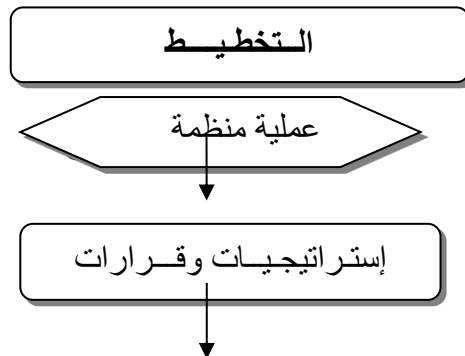
1- مفهوم التخطيط:

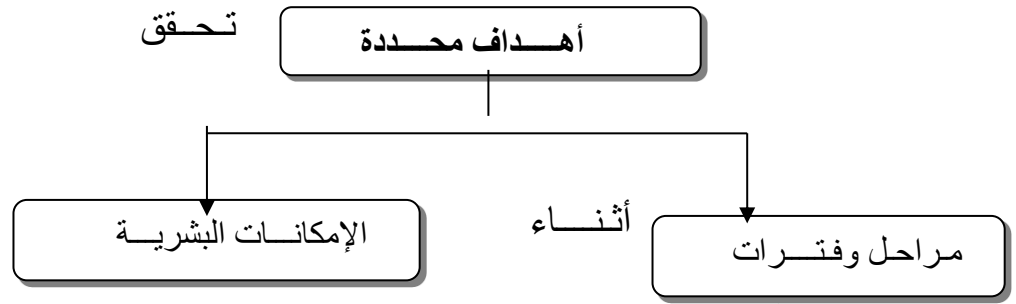
يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى النتائج وإنجازات مستهدفة حيث يتميز التخطيط بأنه عملية أو سلسلة متدفقة و مترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف والاستراتيجيات الموضوعة لاتجاهات العمل والاختيار بين البدائل وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف خلال مراحل وفترات زمنية محددة.

2- تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

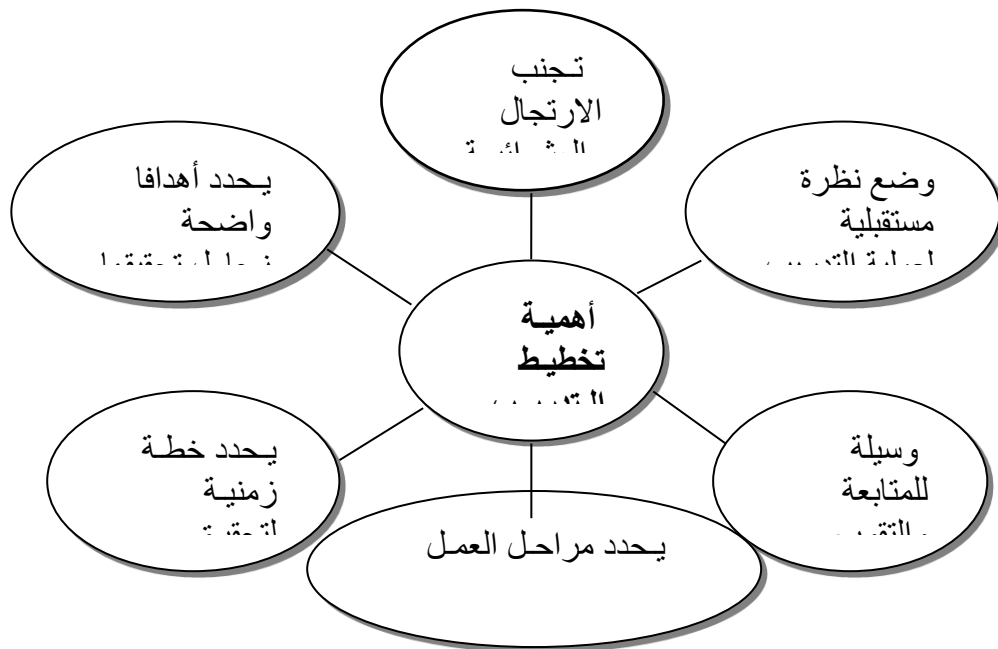
التخطيط في المجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له بمعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية تحتاج إلى مفهوم أكثر بناء على توقعات وعمل البرامج التنبؤية لها.

فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرب؛ و يلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات ؛ وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهل التخصصي وإتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم في تطوير وتنمية المستوى الرياضي واللاعبين ككل.





شكل (4-1)

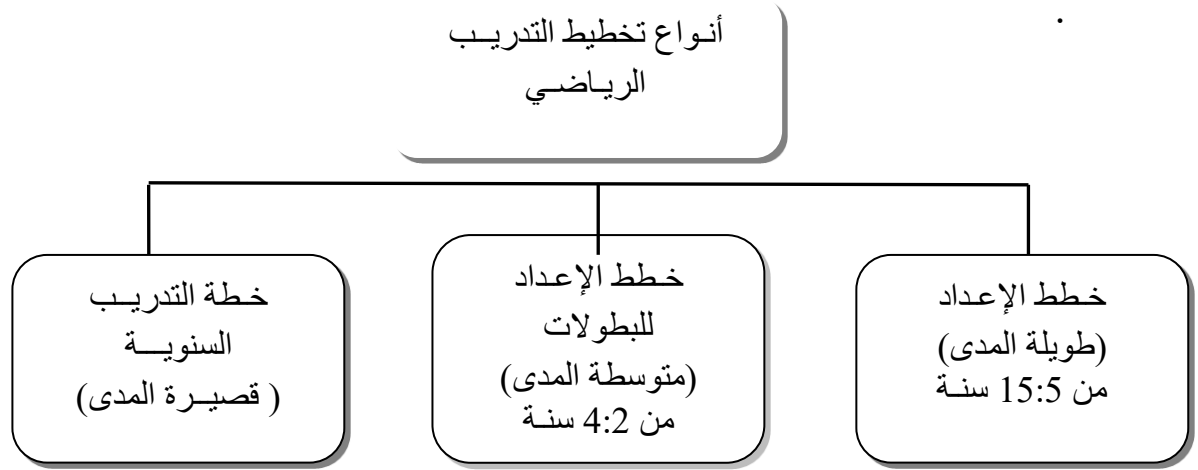


شكل (4-2)

3- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب:

1. تحديد أهداف خطة التدريب (تحقيق رقم – بطولة).
2. تحديد الواجبات أو المحتوى الذي يحقق هذه الأهداف (بدني، مهاري، خططي، نفسي)
3. تحديد الوسائل التي عن طريقها يمكن تنفيذ هذه الواجبات من حيث طرق التدريب، الأجهزة والأدوات المستخدمة، والملاعب.
4. تحديد الميزانية المطلوبة.
5. إعداد السجلات الخاصة باللاعبين.

6. تحديد الاختبارات الدورية ومواعيدها (علمية التقويم) حيث يطمئن المدرب على سير الخطة في اتجاه تحقيق الهدف وتعديلها وفقاً لما يراه

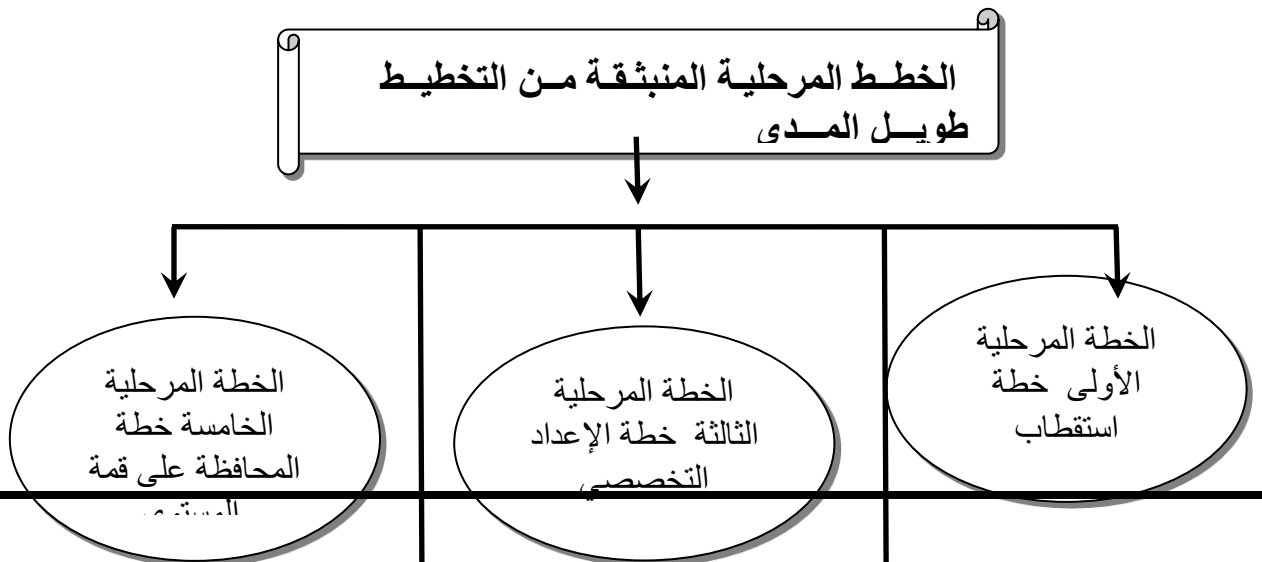


شكل (4-3)

4- خطط الإعداد طويلة المدى:

يمكن أن يطلق التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي مسمى التخطيط طويل المدى للتنمية والإعداد والتدريب الرياضي نظراً لأنه يعني بالتخطيط بدءاً من التنشئة الرياضية للبطولة، وهو لا يعني وضع خطة متكاملة الجوانب بل يعني وضع الأطر والأسس العلمية والمحددات العامة للخطط طويلة المدى في ضوء أحدث ما توصل إليه العلم في صورة خطة عامة، لذا لا يريد وأن يقوم به خبراء متخصصون حاصلين على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة العميقة فيه.

في هذا النوع من التخطيط يقوم القائمون عليه بالتخطيط لفترة زمنية مستقبلية تتراوح ما بين 5:15 عاماً ولا بد وأن تكون محدّدات الخطة واضحة لجميع الجهات المعنية بالتنفيذ بداية باللجنة الأولمبية ومروراً بالاتحادات والمناطق الرياضية ووصولاً للأندية الرياضية والأجهزة الفنية بها، وإذا كان هناك عزل بين كل هذه الجهات سيؤدي الأمر إلى أن يريد الأمر للتنمية الرياضية العشوائية مرة أخرى.



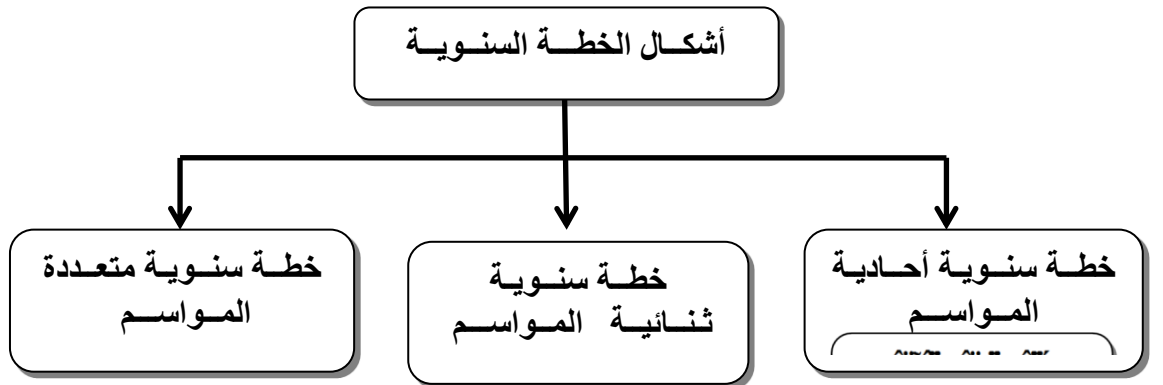
شكل (4-4)

5- خطط الإعداد متوسطة المدى:

ويمكن أن يطلق على خطط الإعداد متوسطة المدى مسمى التخطيط للبطولات حيث يهدف هذا النوع للتخطيط لبطولات معلومة ومتكررة في خلال من (2 إلى 4) كبطولات الدورات الأولمبية وكأس العالم وكأس الأمم، حيث يقوم المدرب بوضع خطة متكاملة الجوانب من حيث الأطر و الأسس العلمية والمحددات العامة في ضوء أحدث ما توصل إليه العلم في صورة خطة عامة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن قبل ميعاد البطولة المحددة، لذا لا بد وأن يكلف بها خبراء متخصصون حاصلين على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة.

6- التخطيط قصير المدى (خطة التدريب السنوية):

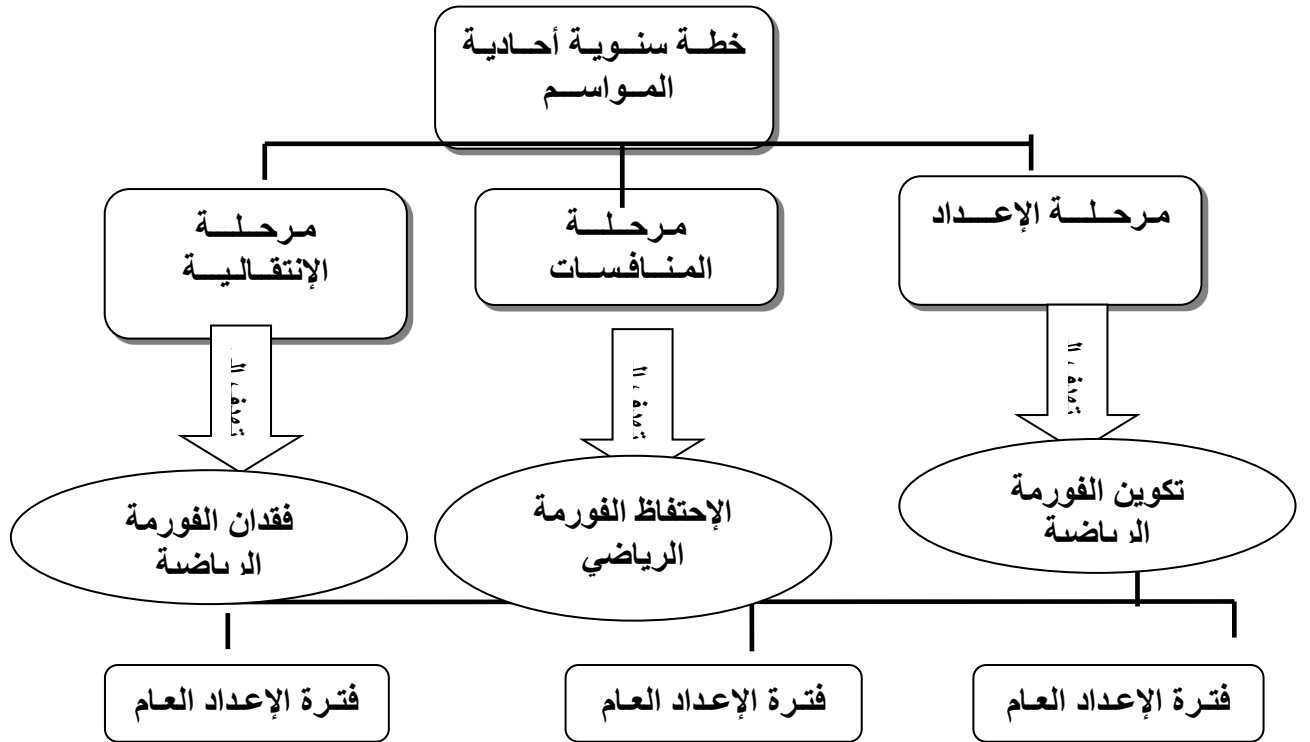
تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب فهي جزء من خطة التدريب طويلة المدى وخطة الإعداد للبطولات وهي الخطة التي يضعها المدرب نفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدفه من التدريب، حيث تشكل فترة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب، ويختلف تكوين أو شكل الخطة السنوية من رياضة إلى أخرى طبقاً لطبيعة التنافس بها.



شكل (4-5)

6-1- خطة التدريب الأحادية الموسم:

إن خطة التدريب السنوية أحادية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يميز بوجود مسابقة تنافسية واحدة (بطولة واحدة) في الموسم الرياضي وفي هذه الحالة يكون تقسيمها كالتالي:

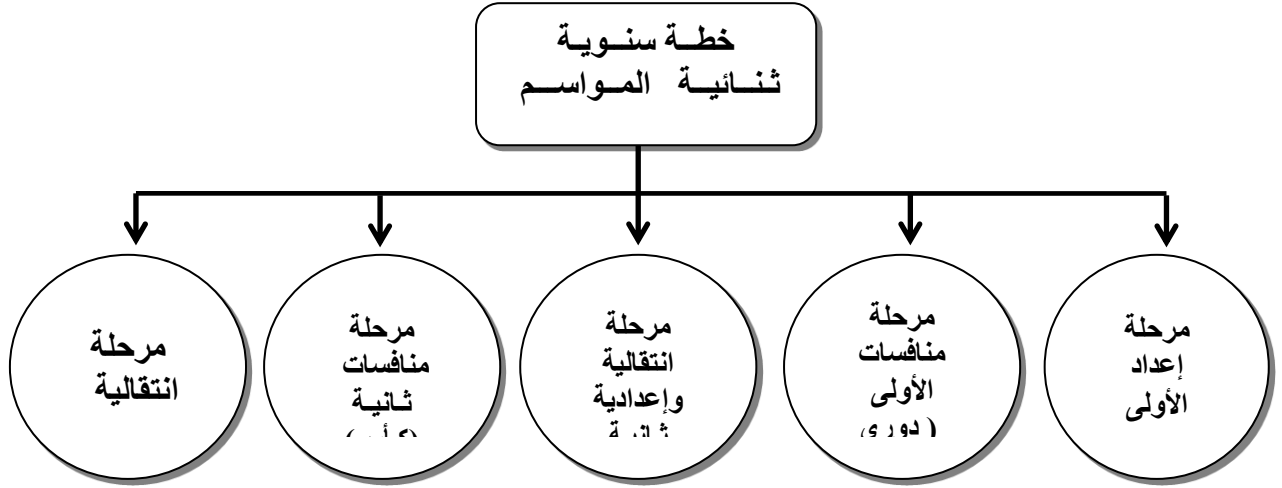


شكل (4-6)

6-2- خطة

التدريب ثنائية الموسم:

إن خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود مسابقتين تنافسيتين في الموسم الرياضي (دوري – كأس) وفي هذه الحالة يكون تقسيمها كالتالي:



شكل (4-7)

جدول رقم (4-1): يوضح الخطة السنوية أحادية وثنائية الموسم.

الموسم التدريبي (الخطة السنوية)

الشهور	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12
التقسيم الفردي	مرحلة الإعداد			مرحلة المنافسات							
التقسيم المزدوج	مرحلة إعداد الأولى			مرحلة منافسات الأولى		مرحلة انتقالية وإعدادية ثنائية		مرحلة منافسات ثنائية		مرحلة انتقالية	

3-6- الخطة السنوية متعددة المواسم:

إن خطة التدريب السنوية متعددة المواسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود أكثر من مسابقتين تنافسيتين في الموسم الرياضي (بطولة أفريقية – كأس العالم – دورة أولمبية)، لذا عند التخطيط لها يدمج المخطط (المدرب) المرحلة الانتقالية الأولى أو الثانية مع مرحلة الإعداد الخاصة بالمنافسات اللاحقة ولكن زمنها يكون صغيراً نظراً لضيق الوقت. (محمد، 2014، الصفحات 89-98) يكون تقسيمها كالتالي:

