

الفصل الثامن عشر

الإعداد الخططي

مفهوم الإعداد الخططي

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) .

ومصطلح « الخططة Taktik » مستعار من لغة الحروب ويقصد به في هذا المجال فن الحرب في غضون المعركة . أما المجال الرياضي فيقصد به فن التحركات أثناء المباراة ، أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية^(١) .

ويتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري ، إذ أن خطط اللعب ماهي إلا « عملية اختيار » لمهارة حركية معينة في موقف معين^(٢) كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها ، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة . بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة

Stiehler, G. : Zur Taktik in den Sportspielen. Dissertation an der DHfK (Leipzig. (١)

1959, S. 37 — 39.

(بالنسبة للخطط في الألعاب الرياضية)

Dobry, L. : Die Verbindung von Technik u. Taktik in Sportspielen. Sportverlag (٢)

Berlin, 1959, S. 16.

(الإرتباط بين التكنيك والخطط في الألعاب الرياضية)

أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) .
وعلى ذلك نجد أنه كلما زادت درجة إتقان الفرد للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة – أى كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية ، الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر ، كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة .

وتختلف طبيعة الإعداد الخططي بالنسبة للفرد الرياضي طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه . إذ يحتمل الإعداد الخططي أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالكفاح والتنافس « وجهاً لوجه » مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح مثلاً ، أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد مثلاً .

إذ أن ما تتميز به هذه الأنشطة الرياضية هو وجود منافس إيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قوة إحباط الأهداف التي ينوي الفرد تحقيقها^(١) وكما يذكر البعض أن المنافسة في مثل هذه الأنشطة الرياضية ما هي إلا منافسة بين « تفكيرين » ، تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسه د

أما بالنسبة للأنشطة الرياضية الأخرى التي لا تتميز بالكفاح والمنافسة « وجهاً لوجه » مثل السباحة والجري أو الجمباز أو الرمي (كرمي القرص أو الرمح) فإنها لا تتطلب درجة عالية من التعلم الخططي – بالمقاومة بالأنشطة الرياضية السابق ذكرها – نظراً لعدم توافر عامل الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه .

Dobler, H : Die Bewegungsvorausnahme (Antizipation) In Th. Pr. d. KK, (١)

أنواع خطط اللعب

يمكن تقسيم خطط اللعب في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية إلى ما يلي

- ١ - خطط هجومية .
- ٢ - خطط دفاعية .
- ٣ - خطط تسجيل الأرقام .

١ - الخطط الهجومية :

هي نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسات الرياضية في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية والتي تتميز بعنصر « المبادرة Initiative » والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية .

كما يدخل تحت هذا المجال أيضاً تلك الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ودك خطر الهجوم .

وفي الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة مثلاً يقصد بالخطط الهجومية كل التحركات التي يقوم بها الفرق عندما تكون الكرة في حيازته .

٢ - الخطط الدفاعية :

وهي خطط اللعب التي يركز فيها الفرد أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادرة وأمر إدارة وقيادة المباراة للمنافس ؛ وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة ، أو عند محاولة الإقلال من درجة الهزيمة مثلاً . ويرى البعض أن الخطط الدفاعية لا يشترط فيها

الاجتهاد للدفاع فقط ، بل أحياناً نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطأ المنافس حتى ينهزها للقيام بهجوم مضاد .

و غالباً ما تنقسم الخطط الهجومية والدفاعية – وخاصة في الألعاب الجماعية – الى ما يلي :

١ – خطط فردية .

٢ – خطط جماعية ، وتشتمل على ما يلي :

(أ) خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق .

(ب) خطط الفريق بأكمله .

وترتبط الخطط الجماعية في الألعاب الرياضية بما يسمى « بطريقة اللعب Spielsystem » ويقصد بطريقة اللعب اتخاذ الفريق لمراكز وأوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب ، ومن أمثلة طرق اللعب المشهورة طريقة (١ - ٤ - ٢ - ٤) ، وطريقة قلب الهجوم المتقدم أو المتأخر في كرة القدم ، وطريقة « الهجوم الخاطف » أو طريقة الدفاع « رجل لرجل » ، أو طريقة « دفاع المنطقة » في كرة السلة أو كرة اليد مثلاً .

ويرى البعض أن أهم مميزات طريقة اللعب الجيدة (سواء الهجومية أو الدفاعية) ما يلي : سهولة تنفيذها ومرونتها وضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع والتوزيع العادل لقوة الفريق وإمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس .

٣ – خطط تسجيل الأرقام :

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة . وتستخدم مثل هذه الخطط في ألعاب القوى (الجري والوثب والرمي) والسباحة ، ورفع الأثقال . . إلخ .

مراحل الإعداد الخططي

تشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة ، وهذه المراحل هي :

- ١ - مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية .
- ٢ - اكتساب وإتقان الأداء الخططي .
- ٣ - مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة .

١ - اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

تحتل عملية اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات المرتبطة بمحطة اللعب على درجة كبيرة من الأهمية . إذ أن ذلك يسهم في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء الخططي . ويتأسس عليه اكتساب السلوك الصحيح للفرد في أثناء المنافسات (المباريات) الرياضية .

إن المعارف والمعلومات النظرية التي يكتبها الفرد تساعد على حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ .

وهذه المعارف النظرية التي يتأسس عليها التطبيق العملي أثناء اللعب هي التي تشكل الخبرات المختلفة للفرد الرياضي والتي يطلق عليها مصطلح « خبرة المباريات »^(١) . واكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخط اللعب يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية . كما ينتج أيضاً من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤديها الفرد أو يشاهدها .

ففي غضون الشرح والمناقشات النظرية يتمكن الفرد الرياضي من اكتساب مختلف المعلومات والمعارف عن قوانين المنافسة وعن طريقة اللعب وعن كيفية مجابهة بعض المواقف المعينة التي تحدث أثناء اللعب ، وعن أثر العوامل الخارجية وغير ذلك من مختلف المعارف والمعلومات التي ترتبط بمحمن أداء خطة اللعب .

ويجب على المدرب الرياضي توجيه انتباه الفرد إلى ضرورة استخدامه للمعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات وأسمات ، وليس بطريقة روتينية جامدة .

وينصح (شوتكا) باستخدام التدرج التعليمي التالي الذي يضمن للفرد اكتساب المعارف والمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأولى لخطط اللعب وخاصة بالنسبة لأنواع الألعاب الرياضية المختلفة^(١).

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية .

المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم .

المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل .

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة .

ويراعى ضرورة اشراك الفرد بصورة إيجابية في المناقشات وألا يكتفى بالاستماع بصورة سلبية ، إذ يجب على المدرب سؤال الأفراد عن وجهة نظرهم ومناقشتها حتى يكون الفرد مقتنعاً تمام الاقتناع وحتى يكتب للموقف التعليمي النجاح المنشود .

بالإضافة إلى ذلك يمكن تحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المواقف الخططية التي اشترك فيها اللاعب أو الفريق لضمان زيادة خبرات الفرد بالأساليب الخططية وكيفية مجابهتها .

ويجب على المدرب الرياضي تشكيل عملية التعلم النظرى بصورة تتميز بالوضوح

والتشويق ، إذ يمكنه استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم كالأفلام أو اللوحات أو الرسومات أو النماذج المختلفة للملعب واللاعبين وغير ذلك من مختلف الوسائل التي تساعد على الإيضاح والشرح والتحليل والتي تصنع عملية التعلم بالطابع المحبب إلى النفس .

ويجب على المدرب الرياضي مراعاة أن الذي يحدد مدى اكتساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدرته على الأداء العملي الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها الفرد بالتصورات الحركية ، إذ أن الأداء العملي ماهو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة .

٢ - اكتساب وإتقان الأداء الخططي :

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي . وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب .

وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذه المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على استيعاب الأداء واكتسابه .

ويجسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخططية إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وإتقان الأداء الخططي وهذه المراحل هي^(١) :

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة .

إذ يمكن تعلم اللاعب لمفردات الأداء الخططي باستخدام التريينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه .

وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعها الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك تعلم الأداء ككل ومحاولة تشكيل مختلف التدريبات بصورة تسمح بحسن التطبيق العملي .

المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف .
وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخططي
في أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة . وتهدف هذه المرحلة إلى إكتساب
اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف .

وفي هذه المرحلة يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الأداء الخططي
المطلوب . كما يمكن إعطاء التحامات اللازمة للزميل المنافس (الذي يقوم بمحاولة
إعاقه الأداء الخططي للاعب) بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم
على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف .

المرحلة الثالثة : تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض
المواقف المعينة .

وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين
يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد اختيار نوع الأداء الخططي
المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار . وفي حالة إخفاق اللاعب في
اختيار نوع الأداء الخططي المناسب ، فيجب على المدرب الرياضي البحث عن
أسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالبة بإعادة الأداء .

٣ - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية
جامدة ، بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب
المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية^(١) .

وينبغي أن نعمل على تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تسمح للفرد بسرعة
إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي
مر بها ، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب
بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة .

وتأسس القدرات الخلاقة على مالدي الفرد من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخطية اكتسبها أثناء عملية التعلم ، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة .

ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف « بالتفكير الخططي »^(١).

خطة اللعب في المنافسات

يتطلب الأمر بالنسبة للإعداد الخططي الخاص للمنافسات الرياضية ضرورة وضع خطة معينة لمحاولة تنفيذها في غضون المنافسة وذلك على ضوء المعارف والمعلومات التي تحدد الخصائص والمميزات المختلفة للمنافس أو المنافسين . وتسهم عمليات الملاحظة العملية التي تستهدف التعرف على مواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافس أو المنافسين في الإمداد بتلك المعلومات .

ويجب مراعاة الاهتمام بالتحليل الدقيق لنتائج عمليات ملاحظة المنافس في المنافسات الأخيرة التي اشترك فيها لما لذلك من أهمية في معرفة درجة التطور النهائية التي وصل إليها مستوى المنافس . ويحسن التكبير بالاستقرار على خطة معينة للمنافسة ومناقشتها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها نظراً لأن خطة اللعب هي التي يتأسس عليها السلوك الخططي في أثناء المنافسة .

وتتلخص أهم واجبات اللعب في التوجيه الهادف المنظم لسلوك الفرد الرياضي في أثناء المنافسة . ولذا يجب أن تتميز خطة اللعب بالبساطة والوضوح حتى يتمكن الفرد من تحقيقها دون الحاجة إلى كثير من العمليات العقلية ، كما يحسن أن تتميز الخطة بالمرونة لإمكان تغييرها في غضون المنافسة في حالة اختلاف تقدير الخصائص المميزة للمنافس . وعلى ذلك لا بد أن ترتبط الخطة ببعض نواحي التغيير والتنوع

(١) د . محمد حسن علاوى : علم النفس في التدريب الرياضي . دار المعارف ، ١٩٦٩ ،

لإمكان مجابهة الاحتمالات المختلفة التي قد لا يتوقعها الفرد .

ويجب أن تعمل خطة اللعب على إظهار معالم قوة الفرد أو الفريق لأقصى درجة وإخفاء وتغطية نواحي الضعف ومجابهة نواحي القوة بالنسبة للمنافس . وعلى ذلك فكلما ازدادت المعارف والمعلومات الصادقة عن المنافس كلما زادت درجة الدقة بالنسبة لخطة اللعب .

ويجب على المدرب الرياضي مراعاة العوامل التالية لضمان اتصاف خطة اللعب بالفاعلية ومحاولة تحقيق اللواجبات التي تهدف إليها :

١ - العوامل المهارية :

أن درجة إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة . ومن المعروف أن إتقان الفرد للمهارات الحركية الأساسية بالدرجة التي تسمح بالأداء بصورة تقرب من الآلية يسمح إلى حد كبير بالانقصاد في تفكير وجهد الفرد . ويعمل على توجيه كل الاهتمام والتركيز في غضون المنافسة لكل النواحي الخططية وكل ما يتعلق بالمنافس .

فعمليات التعلم والتدريب على المواقف الخططية المختلفة تساعد بدرجة كبيرة على اكتساب الفرد لكثير من الارتباطات العصبية الوقية التي تساعد على تكرار السلوك الخططي في المواقف المشابهة . وفي الواقع لا نجد أن مثل هذه المواقف السابق تعلمها والتدريب عليها تتكرر بحذافيرها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة مشابة ، وفي كثير من الأحيان بصورة مغايرة ومختلفة ، الأمر الذي يتطلب سرعة التفكير والتصرف طبقاً لذلك على ضوء الخبرات المكتسبة السابقة . وعلى ذلك يحتاج الأمر إلى تركيز كل اهتمام الفرد في أثناء المنافسة على النواحي الخططية . ولا يتأتى ذلك بطبيعة الحال - إلا عند استنزاف الفرد لدرجة قليلة من التفكير والجهد في عملية أداء المهارات الحركية وهو الأمر الذي لا يمنع إلا في حالة الإتقان التام للمهارات الحركية بصورة آلية أو ما يقرب من ذلك .

٢ - العوامل البدنية :

يرتبط أداء المهارات الحركية ارتباط وثيقاً بالنواحي المختلفة للصفات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة . فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة إلى حسن التفكير الخططي لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة . وتعتمد خطط اللعب الحديثة عن الاستفادة الكاملة من الصفات البدنية المختلفة بارتباطها بالأداء المهارى . فإتقان المهارات الحركية لا بد أن يرتبط - على سبيل المثال - بالتوقيت السريع الذى يحدث فى المنافسة وكذلك بعامل التعب وما يرتبط به تحمل .

٣ - العوامل الخلقية والإرادية :

إن قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسؤولية والقدرة على ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التى يعتمد عليها السلوك الخططي ، وتعتبر من العوامل الهامة للنجاح فى تحقيق خطة اللعب المطلوب تطبيقها فى أثناء المنافسة .

وغالباً ما ينتج عن ضعف ثقة الفرد فى قوته الذاتية ، والخوف والفرع (الذى ينتج غالباً بسبب عدم معرفة الفرد جيداً لإمكاناته بسبب نقص الخبرات مثلاً) عدم قدرة الفرد على تحقيق خطة اللعب الموضوعه .

٤ - العوامل الخارجية :

ويدخل تحت هذا المجال طبيعة مكان المنافسة والأدوات المستخدمة وكذلك الاحتمالات المختلفة المرتبطة بالنواحي المناخية والبيئية وطبيعة المنافسة وأهميتها وغير ذلك من العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى تشكيل خطط اللعب فى المنافسات الرياضية .