

١٠/٧ الإعداد الخططي.

١/٧ مفهوم الإعداد الخططي.

٢/٧ أنواع الإعداد الخططي.

٣/٧ مراحل الإعداد الخططي.

٤/٧ خطة اللعب في المنافسات.

obeikandi.com

١٠/٧ الإعداد الخططى

١/٧ مفهوم الإعداد الخططى :

يعرف مصطلح " الخطة Tactics " فى لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة فى حين أنه يعرف فى المجال الرياضى بأنه فن التحركات اثناء المباراة ، أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية .

ويعتبر الإعداد المهارى أساس للإعداد الخططى حيث أن خطط اللاعب ما هى إلا اختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين . 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 اللاعب للمهارات الحركية وتثبيتها ، نظراً لأن الأداء فى هذه الحالة يكون آلياً لدرجة كبيرة ، فى حين يتطلب الأداء الخططى دائماً وفى كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة اثناء الأداء تبعاً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية .

وتزداد أهمية الإعداد الخططى بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتميز بالكفاح والتنافس ضد خصم مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد الخ .

حيث تتطلب هذه الأنشطة وجود منافس إيجابى فى مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التى ينوى الخصم تحقيقها ، وكما يشير البعض أن المنافسة فى مثل هذه الأنشطة الرياضية ما هى إلا منافسة بين تفكيرين ، تفكير اللاعب فى مواجهة تفكير منافسه .

أما بالنسبة للأنشطة الأخرى التى لا تتطلب الكفاح والمنافسة وجهاً لوجه كالسباحة والجمباز والجري أو رمى الرمح . . . الخ فأنها لا تتطلب درجة عالية من التعلم الخططى بالمقارنة بالأنشطة الرياضية السابق التحدث عنها نظراً لعدم توافر عامل الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه .

٢/٧ أنواع خطط اللعب :

تحتصر خطط اللعب فى كثير من أنواع الأنشطة الرياضية فيما يلى :

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

١ - الخطط الهجومية :

تتميز بعنصر المبادأة والى تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مرعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية .

كما تتضمن الخطط التى تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ودرء خطر الهجوم .

ويقصد بالخطط الهجومية فى بعض الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة كل التحركات التى يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة فى حيازته .

٢ - الخطط الدفاعية :

وهى خطط اللعب التى يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادأة وأمر قيادة المباراة لمنافسه ، وتستخدم مثل هذه الخطط فى حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تجريد نتيجة المباراة أو عند محاولة الحد من درجة الهزيمة مثلاً .

ويشير البعض إلى أن الخطط الدفاعية لا يشترط فيها الالتجاء للدفاع فقط بل فى بعض الأحيان نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطأ المنافس التى يتتبعها للقيام بهجوم مضاد .

ويمكن تقسيم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلى :

- أ - خطط فردية .
- ب - خطط جماعية .

ج- خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق .

د - خطط الفريق بأكمله .

وترتبط الخطط الجماعية في الألعاب الرياضية بما يسمى بطريقة اللعب ويقصد بها اتخاذ الفريق لمراكز وأوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب .

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، وتمتخدم مثل هذه الخطط في ألعاب القوى والسباحة ورفع الأثقال . . الخ .

٣/٧ مراحل الإعداد الخططي:

تتضمن عملية الإعداد الخططي المراحل التالية :

١ - مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية .

٢ - اكتساب واتقان الأداء الخططي .

٣ - مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة .

١ - اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ .

كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية .

ووفق رأى شوتكا Choutka يمكن اكتساب المعارف والمعلومات الخططية باستخدام التدرج التعليمي التالي :

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 التى تحدث حدوثها أو التى حدثت بالفعل .

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخطئية التى تختلف فى درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة .

ويجب على المدرب مراعاة أن الذى يحدد مدى اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات هى قدرته على الأداء العملى الذى يسهم فى ربط التصورات السمعية والبصرية التى أكتسبها اللاعب بالتصورات الحركية إذ أن الأداء العملى ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة .

٢ - اكتساب وإتقان الأداء الخططى :

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططى الصحيح ركناً رئيسياً هاماً بالنسبة للمستوى الرياضى العالى ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تقسيم عملية تعليم الأداء فى المواقف الخطئية إلى المراحل التالية :

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططى تحت ظروف سهلة مبطة :

يمكن تعلم اللاعب مفردات الأداء الخططى باستخدام التمرينات الأعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه . ثم بعد إتقان اللاعب للمفردات المختلفة للأداء الخططى يتم تعلمه الأداء ككل فى تشكيل مختلف التدريبات التى تسمح بحسن التطبيق العملى .

المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططى مع التغير فى طبيعة المواقف :

وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف . ويمكن فى هذه المرحلة تشكيل الموقف التعليمى بما يتناسب مع الأداء الخططى المطلوب بالإضافة إلى إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس الذى يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططى بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططى المناسب للموقف .

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

يمكن إشراك اللاعب فى هذه المرحلة فى منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى، وتتبع قدرة اللاعب فى اختيار أنواع الأداء الخططى المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختبار.

٣ - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

يتطلب تعلم السلوك الخططى واتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادراً على تغييرها وتعديلها طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة فى اثناء المنافسات الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها اثناء عملية التعلم، إذا أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر فى محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكى يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

ومن أهم القدرات الخلاقة التى ينبغى على المدرب الرياضى تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططى.

٤/٧ خطة اللعب فى المنافسات :

يتطلب الإعداد الخططى الخاص بالمنافسات الرياضية وضع خطة معينة لمحاولة تنفيذها خلال المنافسة ويتأسس ذلك على ضوء المعارف التى تحدد الخصائص والمميزات المختلفة للمنافس أو المنافسين، وتسهم عمليات الملاحظة العملية التى تستهدف التعرف على مواطن الضعف والقوة بالنسبة للمنافس أو المنافسين فى الإمداد بتلك المعلومات، ولكى تتصف خطة اللعب بالفاعلية وتحقيق الواجبات التى تهدف إليها يجب على المدرب مراعاة العوامل التالية :

١ - العوامل المهارية .

٢ - العوامل البدنية .

٣ - العوامل الخلقية والإدارية .

٤ - العوامل الخارجية .

١ - العوامل المهارية :

من المعروف أن إتقان اللاعب للمهارات الحركية الرياضية الأساسية بالدرجة التى تسمح بأدائها بصورة آلية تسمح إلى حد كبير بالاقترصاد فى جهد وتفكير اللاعب ويعمل على توجيه كل الاهتمام والتركيز خلال المنافسة نحو النواحي الخطئية وكل ما يتحقق بالمنافس .

٢ - العوامل البدنية :

أجمع جميع خبراء التدريب الرياضى على أن أداء المهارات الحركية يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة للصفات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن . . الخ ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة إلى حسن التفكير الخططى لا يكتب لها النجاح عند التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة .

ويعتمد خطط اللعب الحديثة على الاستفادة الكاملة من الصفات البدنية المختلفة بارتباطها بالأداء المهارى .

٣ - العوامل الخلقية والإدارية:

تعتبر قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسؤولية والقدرة على ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التى يعتمد عليها السلوك الخططى ، وهى من العوامل الهامة لنجاح خطط اللعب .

٤ - العوامل الخارجية :

تشمل العوامل الخارجية 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 .