

الفصل الثالث والمشرون

الخطط اليومية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي .

– تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء) .

-- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

– تحديد حمل التمرينات (كشدة للتمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة . . إلخ) .

– تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية .

(يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات إلخ) .

وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . إلخ .

وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها^(١) .

١ – الوحدات التدريبية التي تهدف أساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .

٢ – الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان المهارات

الحركية .

٣ - الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان القدرات الخطئية .

٤ - الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المحددة .

٥ - الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب .

تكوين الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء ^(١) :

١ - الجزء الإعدادى (التهيئة أو الإحماء) .

٢ - الجزء الرئيسى .

٣ - الجزء الختامى .

وعموماً تبدأ الوحدات التدريبية - بالنسبة لتدريب الفريق - باصطفاف الأفراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك فى الموعد المحدد للتدريب ويحسب أن تكون البداية فى صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية . ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامى بالنسبة للأفراد . كما تسمح تلك الطريقة بإشراف المدرب على ملابس وأدوات الأفراد .

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على موازاة التدريب بوعى وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس .

١ - الجزء الإعدادى من الوحدة التدريبية :

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية - فى المجال الرياضى - العديد من المصطلحات كالأحماء - التسخين - فترة ما قبل الحمل - المقلمة - الإعداد - وغير ذلك .

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الأساسى من الوحدة التدريبية . وكذلك فإن إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل أعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث أية إصابات للفرد .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التى يهدف إليها الجزء الإعدادى من الوحدة التدريبية كما يلي^(١) :

(أ) الاسترخاء :

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب) الأحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة .

- العمل على اتساع الأوعية الشعرية .

- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق .

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

(ج) التنظيم الحركى :

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة .
- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابية لرد الفعل .

(د) الناحية النفسية :

- الاستشارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب .
 - محاولة خلق استعداد نفسى للتدريب .
- ويتنقسم الجزء الإعدادى إلى إعداد عام وإعداد خاص :

(ا) الأعداد العام :

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .
وغالباً ما تستخدم في هذا الجزء تمارين المشى والجرى بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التى تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب) الأعداد الخاص :

ويهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته أولاً في بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية . ويستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجى فى الحمل لضمان الانتقال تدريجياً للجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية .

وتربط الفقرة التى يستغرقها الجزء الإعدادى ارتباطاً كبيراً بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . كما يجب ملاحظة أن الجزء الإعدادى يستغرق وقتاً طويلاً في حالة تكوين الجزء الرئيسى من تدريبات لثنية وتطوير السرعة القصوى أو القوة العضلية . وكثيراً

ما يعزى لإصابات العضلات والأوتار لمعظم الأفراد في غضون الجزء الرئيسي إلى عملية الإعداد الغير كافية .

ويرى البعض أنه يحسن أن يستغرق الجزء الإعدادى في مثل هذه الحالات ما بين ٢٠ - ٤٠ دقيقة . وعموماً يجذ البعض بأن يستغرق الجزء الإعدادى حوالى $\frac{1}{3}$ الزمن الكلى للمخصص للوحدة التدريبية .

٢ - الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية :

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التى تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد . وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذى ترمى إليه الوحدة التدريبية .

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التى تتطلب أقصى جهد وانتباه، نظراً لأن قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادى مباشرة ، وذلك على افتراض أن ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على أكمل وجه .

وفي حالة الوحدة التدريبية التى تتكون من عدة واجبات وأهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالى في محتويات الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية :

- البدء بالتعليم عقب الجزء الإعدادى مباشرة نظراً لأن تعلم وإتقان .
المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل إلا في حالة عدم إجهاد جهازه العصبى ، بالإضافة إلى ذلك فإن تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح إلا في حالة الإثارة الإيجابية للجهاز العصبى وهو الوقت الذى يتميز به الفرد بعد عملية الإعداد ، مباشرة .

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التى تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد وإحساسه بالتعب ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن تمرينات السرعة التى

يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي إلى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف إلى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الإرادية لدى الفرد .

— أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فإنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي . وعموماً يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات ، والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتفاع بالحالة التدريبية للفرد .

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة على $\frac{1}{4}$ أو $\frac{2}{4}$ الزمن الكلي للوحدة التدريبية . وعموماً يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب . فالوحدة التدريبية التي تهدف لتنمية السرعة ، القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل ، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمناً أطول وحملأ أقل من حيث الشدة .

بالإضافة إلى ذلك فإن بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دوراً هاماً بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي .

٣ - الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول .

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه . وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وعموماً يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

تقويم ومتابعة خطط التدريب

إن التقويم والمتابعة - كما سبق القول - أهم الوسائل الفعالة لضمان تحسين عمليات التخطيط . ومن الخبرات المكتسبة في ميادين التدريب الرياضى يتضح لنا أنه كثيراً ما تصادف بعض الصعوبات في محاولة تطبيق الخطة الموضوعية بخلافها ، أما بسبب العوامل المناخية أو بسبب بعض الأحداث العارضة التى يصادفها الفرد ، أو بسبب بعض الصعوبات المرتبطة بالأدوات الرياضية أو الملاعب وغيرها مما يؤدي غالباً إلى بعض الانحرافات بالنسبة للخطة الموضوعية .

ومن ناحية أخرى يحتاج المدرب بصفة دائمة إلى معرفة الوقت اللازم الذى يستطيع فيه الفرد الرياضى تحقيق الواجبات الأساسية العملية للتدريب ، إذ أن هناك الكثير من العوامل التى غالباً ما يصادفها المدرب والتى يمكن أن تؤثر في إمكانية تطوير وتنمية الحالة التدريبية للفرد .

ولذا فإن عمليات التقويم والمتابعة تلعب دوراً هاماً في قياس فاعلية التدريب ومحاولة تجنب ما يعترض عمل المدرب من صعاب أو عقاب .

ومن أهم المصادر التى تساعد المدرب في محاولة تقويم ومتابعة خطط التدريب الرياضى ما يلى :

(١) الكراسة اليومية للفرد الرياضى :

يجب أن يكون لدى كل فرد رياضى كراسة أو دفتر خاص (كراسة مذاكرت أو أجنده يومية) يقوم فيها بتسجيل كل ما له أهمية بالنسبة لتطوير مستواه الرياضى . ومن الأمور الهامة التى يقوم بتسجيلها في كراسه الخاصة ما يلى :

- واجبات التدريب ومدى تحقيقها .

- الخصائص المميزة التى يحس بها ويلتزمها عند قيامه ببض التمرينات

المعينة .

- التقدير الذاتي لشدة الحمل بالنسبة للتدريبات المختلفة .
- حالة الفرد قبل التدريب وفي أثناءه وبعده .
- بعض الملاحظات بالنسبة لحالة الفرد عقب التدريب مباشرة في نواحي النوم والتغذية وإمكانية العمل . . . إلخ .
- يحسن الاتفاق بين المدرب والفرد الرياضي على أنسب الطرق المستخدمة في التسجيل وكذلك أهم النقاط التي يشملها .

(ب) الكراسة اليومية للمدرب :

يقوم المدرب بتقويم الساعة التدريبية في كراسته الخاصة ، وبإعداد ملاحظاته عن مختلف النواحي الفنية بالنسبة للاعب ، وعن الأخطاء وطريقة اصلاحها ، وعن الحالة البدنية والاستجابات المختلفة في غضون الحمل وبعده وكذلك بالنسبة للسمات والخصائص الإدارية التي تظهر على الفرد في أثناء التدريب وما إلى ذلك كما يقوم المدرب بتسجيل نتائج الاختبارات أو القياسات المختلفة التي يسجلها للأفراد . وينبغي على المدرب أن يقوم بتسجيل كل أوجه الصعاب التي صادفها في عمله سواء بالنسبة للنواحي التنظيمية أو الفنية أو بالنسبة لسلوك الأفراد وغيرها من مختلف النواحي .

(>) الاختبارات والمنافسات :

يستلزم الأمر لضمان الحكم الصحيح على حالة التدريب القيام بالكثير من الاختبارات الموضوعية والمنافسات وتسجيل نتائجها أولاً بأول . ويجب على المدرب مراعاة أن المنافسات التي يشترك فيها الفرد تستهدف بالدرجة الأولى الحكم الكلي العام على مستوى الفرد ، بجانب ذلك يتطلب الأمر معرفة الجوانب الفردية والجزئية التي تكون في مجموعها ما يعرف بالحالة التدريبية للفرد مثل الحالة البدنية والحالة الفنية . إلخ والتي يمكن قياسها وتحديدتها بواسطة الاختبارات المختلفة .

(د) نتائج الفحص الطبي :

يجب أن يتم الفحص الطبي الدورى على الأفراد الرياضيين ويتولى الطبيب الرياضى المختص تحديد نوع وطريقة الفحص الطبي واختبار النواحي الوظيفية للفرد . ويحسن تحديد مواعيد الفحص الطبي بالإلتقان بين الطبيب المدرب .

مما تقدم يمكن استخلاص وجوب العناية بعمليات التقويم والمتابعة لضمان التحسن الدائم المطرد فى عمليات تخطيط التدريب الرياضى . ويمكن اعتبار الكرامة اليومية لكل من المدرب واللاعب ونتائج الاختبارات والمنافسات ، والفحص الطبي من أهم مصادر تقويم عمليات التدريب الرياضى .