**التخطيط في حقل التدريب الرياضي**

**المقدمة :**

يعني التخطيط في المفهوم العام أية توجيهات منظمة تهدف الى زيادة كفاءة وفاعلية الفرد وتفوقه في اي عمل كان. اما التخطيط في حقل التدريب الرياضي فتعتبر واحدا من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرة وما هو متوفر من امكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلإ وهو اعداد الرياضي للوصول بهم الى اعلى مستويات الاداء والانجاز، فهدف كل مدرب لتدريب اي فعالية او لعبة رياضية من استخدام التخطيط في التدريب هو تحسين مستوى عمل اجهزة الرياضي العضوية، الفنية، الخططية، والنفسية والوصول الى اعلى درجات التطور عند الرياضيين الذين يقوم بتدريبهم وذلك عن طريق استخدام التمارين البدنية والمهارية. ففي المناهج التدريبية المقننة (اي المخططة تخطيطا دقيقا) يمكن المدرب من زيادة ونقصان هذه التمارين طبقا للفروقات الفردية وطبقا للمراحل التدريبية السنوية.

عليه يمكن القول بأن التخطيط هو الوسيلة الحتمية لضبط، وموازنة وتوجيه العلوم المساعدة ونظريات التدريب بأتجاه تحقيق الهدف المقرر، فضلا على ان التخطيط يكون هو القاعدة الاساسية لمراجعة او تحديد مستوى التقدم، ولتحليل الاسباب المحتملة للاخطاء التي يقع فيها المدرب خلال مراحل التدريب المختلفة. كذلك يمكن للتخطيط ان يضع الاهداف الاخرى تحدد جميع مجالات مستوى تطور الرياضي الشخصية العلمية (المدرسية) والمهنية فضلا عن الانجاز الرياضي.

هذا ويمكن للتخطيط ان يطبق لمدى قصير، متوسط وطويل الامد استنادا على استخدام افضل المعلومات التدريبية، الطرائق العلمية الحديثة، الاساليب المناسبة، البساطة، التدرج في تحقيق الاهداف وسهولة التنفيذ.

**اهمية التخطيط ودوره في التدريب**

من اجل ضمان تحقيق الاهداف المرسومة يجب على المدرب ان يقوم بتنظيم وتخطيط متطلبات ومفردات التدريب بصورة دقيقة جدا. لذلك فأن عملية التخطيط في التدريب تعتمد الاجراءات العلمية المذكورة والمنظمة تنظيما دقيقا جدا، كي تساعد المدرب والرياضي لتحقيق مؤشرات عالية في التدريب والانجاز. بناءا على ذلك، فالتخطيط هو الاداة المهمة جدا والمستخدمة من قبل المدرب في مسعاه لإدارة المنهاج التدريبي. فالمدرب الكفؤ والفعال فقط هو المدرب المنظم تنظيما جيدا.

من أجل ان يكون المدرب كفوءا وفعالا في عملية تخطيط التدريب، يجب ان يمتلك مستوى عالٍ من الخبرة العلمية والميدانية (العملية). فتعقد خطة التدريب يعكس ناتج منهجيته وتكون مستنبطة من معلوماته في جميع ميادين التربية الرياضية، آخذا بنظر الاعتبار قدرة الرياضي الكامنة ومعدل التطور الذي سيحققه الرياضي خلال مراحل التدريب المختلفة. فضلا عن التسهيلات والادوات الرياضية المتوفرة. كما يجب ان تكون خطة التدريب موضوعية وان تكون معتمدة على انجازات الرياضي خلال الاختبارات او اثناء السباقات ايضا، تقدمه في جميع عوامل التدريب الاعداد البدني، المهاري، الخططي، والنظري. مع الاخذ بنظر الاعتبار مواعيد تواريخ السباقات هذا من جه ومن جهة اخرى يجب ان تكون خطة التدريب بسيطة ومرنة من اجل تطوير او اعادة تنظيم محتوياتها طبقا لمعدل تقدم الرياضي والتحسن الحاصل في معلومات المدرب العلمية الجديدة.

**المتطلبات العامة في تخطيط التدريب الرياضي**

عندما يضع المدرب خطة التدريب يجب عليه اتباع متطلبات معينة، التي تمثل الاساس او القاعدة الجوهرية لعملية التخطيط، وعليه فأن المتطلبات الانية يجب ان تأخذ ينظر الاعتبار عند وضع الخطة التدريبية: -

1. **الخطط الطويلة الامد يجب ان تكون ممزوجة مع الخطط الحالية: -**

ان الخطة الطويلة الامد او ما تسمى بالخطة المستقبلية تمثل المطلب المهم لعملية التدريب والتي تكون مستخدمة من قبل المدرب كوسائل موضوعية لقيادة عملية تدريب الرياضي. فتنظيم لمثل هذه الخطة يكون معتمدا على حقيقة ان كل من اداء المهارات وتحقيق الانجاز، معدل التطور الذي يأخذ بنظر الاعتبار من قبل المدرب الذي يجب عليه التنبؤ بالمستويات التي يمكن للرياضي تحقيقها في المستقبل، وتوجيه منهاج تدريب الرياضيين باتجاه نفس الاهداف المخطط لها وان تكون في تحسن مستمر. فمتابعة عملية تحسين مستوى التنبؤ المستقبلي يجب على المدرب عندئذ اعداد الطرائق والوسائل التدريبية الملائمة من اجل تحقيق اهداف التدريب والانجاز للرياضين الذين يقوم بتدريبهم.

هذا وتعتمد اهداف خطة التدريب البعيدة المدى على معايير ومحتويات التدريب الموجودة في خطة التدريب السنوية، دوائر التدريب المتوسطة والصغيرة هكذا يتم التواصل والاستمرار بين خطة التدريب الحالية وخطة التدريب المستقبلية. فهذا التواصل والاستمرار يمكن ان ينعكس ايضا بواسطة مؤشر انجاز الرياضيين ومعايير الاختبارات التي تكون مخططة ضمن الخطة وتنجز بشكل متدرج. فمثل هذا الاسلوب يكون مرغوب العمل فيه ليس فقط في تخطيط المستويات العالية بل خصوصا في تخطيط تدريب الاطفال والشباب ايضا.

1. **الاهتمام بتثبيت وتأكيد عامل التدريب الرئيسي: -**

اثناء عملية التدريب يجب على المدرب دائما محاولة التركيز بصورة متساوية، او طبقا لحاجات الرياضي على كل عامل تدريبي بالإضافة الى اظهار اهمية الحجم او الشدة التدريبية. فتطور مستوى الرياضي نادرا ما يسير على نسق واحد. فعلى سبيل المثال كثيرا ما نشاهد ان بعض الرياضيين سوف يتحسنون بسرعة اكثر في اتقان مهارة معينة، او يتحسنون اكثر في بعض القدرات الحركية (كالسرعة والقوة والمطاولة). فخلال مرحلة السباقات ووحدات الاختبارات، يجب على المدرب تقييم مستوى تحسن الرياضيين ومقارنتها مع الاهداف المخططة لتلك المرحلة. فهذه العملية تساعد المدرب ليس فقط على معرفة ما حققه الرياضي من تقدم في عامل تدريبي خاص، بل ايضا تسمح له في معرفة ما لم يستطيع تحقيقه من تقدم في عوامل التدريب الاخرى، او حتى في فقدان بعض القدرات الحركية التي حققها سابقا (وهذا هو الشئ المهم جدا). فعوامل التدريب التي تقع دون معدل وسط التحسن يمكن اعتبارها اضعف حلقة من سلسلة حلقات التدريب. وبعد تحديد الحلقة او الحلقات الضعيفة على المدرب في هذه الحالة اعادة تنظيم منهاجه التدريبي، متنقلا الى التركيز اكثر على العوامل التدريبية المناسبة في المراحل التدريبية اللاحقة. فعلى سبيل المثال ان لاعب الجمناستك كثيرا ما تعتمد تحسن ادائه الفني بدرجة كبيرة على القوة العضلية، من هذا يجب على المدرب ان تدرك بأن لاعبه هذا لا يستطيع اداء احد العناصر الفنية لحركة معينة بسبب ضعف قوته العضلية، عندها تصبح هذه القوة اضعف حلقة من سلسلة حلقات التدريب الاخرى والتي يجب على المدرب التركيز على تنميتها في مرحلة التدريب اللاحقة.

1. **اكمال تحقيق اهداف الخطة التدريبية بصورة دورية: -**

يجب على المدرب في بداية كل مرحلة تدريبية ان يدون اهداف الانجاز او معايير الاختبارات التي يمكن للرياضي تحقيقها خلال تلك الدائرة التدريبية الخاصة بذلك او في نهايتها. فأهداف كل مرحلة تدريبية سيوضح الزيادة المتدرجة لمستوى التدريب وقابلية الانجاز من جهة ومن جهة اخرى ستضمن استمرار ثبات نوعية المنهاج التدريبي.

ان توطيد اهداف الانجاز، عوامل التدريب، ومعايير الاختبار لكل مرحلة تدريبية سيؤدي ذلك الى ازالة الاسلوب العشوائي في تخطيط العملية التدريبية الذي لايزال بعض المدربين يستخدمونه في خططهم التدريبية. انه من غير المألوف ان نجد بأن هذا الجزء الاساسي المهم لمنهاج تدريبي منظم جيدا قد تم تجاهله من قبل بعض المدربين الذين يواصلون اما بزيادة الحجم والشدة التدريبية او كليهما بصورة كبيرة جدا. فمثل هذا العمل يمكن ان يؤدي الى انخفاض في قابلية اداء وانجاز الرياضيين وحتى يمكن ان يؤثر في صحتهم. لذا يجب على المدربين استخدام فكرة تحقيق الاهداف بصورة دورية، ويجب عليهم ان يكافحوا من اجل تحقيق معايير الاختبارات او تحقيق اهداف الانجاز الموضوعة مسبقا من اجل زيادة قدرة الرياضي الكامنة للنجاح.

**فوائد التخطيط :-**

ادناه بعض الفوائد التي يحققها التخطيط: -

1. تجنب العشوائية والارتجال.
2. يعمل على تحديد الاهداف ومحاولة تحقيقها.
3. وضع وتصميم خطة معينة لتحقيق الاهداف.
4. تحديد مراحل التدريب في الخطة.
5. تشجيع النظرة المستقبلية.
6. تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية.

**التخطيط والخطة:**

التخطيط هو = التنبؤ + خطة .

التخطيط عملية اشمل واعم من مفهوم الخطة، حيث يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة. الخطة هي ناتج مهم للتخطيط.

فتعريف الخطة : هي الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج التدريبي. اما التخطيط فهو عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطة، اي تحديد الاهداف وتعيين طرائق تحقيق هذه الاهداف على ضؤ المتغيرات التي ستحدث في المستقبل. المنهاج التدريبي: وهو الخطوات التنفيذية في شكل تمارين او انشطة بدنية بفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

**خطوات وضع البرنامج التدريبي :-**

من اجل وضع او تصميم برنامج تدريبي معين يجب ان يشمل ما يأتي :-

1. **المبادئ التي يقوم عليها المنهاج :-**

ان تصميم اي برنامج للعبة او فعالية رياضية معينة يجب ان يبنى على الاسس والمبادئ العلمية مثل الفسلجة الرياضية، علم النفس الرياضي، علم الحركة، البايوميكانيك.

1. **الهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج :-**

يستمد الهدف من هذه الخطة والذي يجب ان يكون قابل للتحقيق وان تحديد الاهداف بدقة يساعد بدرجة كبيرة في اختيار التمارين او الانشطة الملائمة وطرائق تنفيذها ووسائل تقييم هذه الاهداف.

1. **تحديد التمارين او الانشطة ضمن البرنامج التدريبي :-**

وهي كما يأتي : ا- الاحماء. ب- القسم الرئيسي. ج- الخاتمة.

1. **كيفية تنظيم التمارين او الانشطة ضمن البرنامج التدريبي :-**

ان تنظيم الانشطة ضمن البرنامج يعتمد في الاساس على عدة عناصر وهي : الحمل التدريبي ومكوناته في كافة فترات ومراحل واسابيع والوحدات التدريبية، اضافة الى توزيع ازمنة التدريب لكل من جزء من أجزاء الاعداد ضمن البرنامج.

1. **الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :-**

عند تنفيذ خطوات البرنامج يجب الاهتمام بما يأتي :-

* لقاء المدرب بالرياضي او اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح مفرداتها والتعرف على المستوى الصحي لهم ومعرفة تأثير الحمل السابق وحل بعض المشاكل.
* تنظيم مكان التدريب من قبل المدرب ومساعده.
* تحضير الاجهزة والادوات اللازمة للتدريب.
* اجراء عملية الاحماء.
* تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بشكل متدرج وعلمي لتحقيق الاهداف المرسومة.
* اجراء عملية التهدئة.

1. **تقويم البرنامج التدريبي :-**

على المدرب تحديد تواريخ ايام تقويم كافة جوانب البرامج البدنية والمهارية والخططية والنفسية والنظرية من خلال الاختبارات الخاصة بذلك. وذلك من اجل معرفة نقاط الضعف والقوة مع اجراء بعض التعديلات الازمة في جزء او اجزاء البرنامج لتحقيق افضل النتائج.

1. **تطوير البرنامج التدريبي :-**

على المدرب ان يعمل دائما على تطوير البرنامج بأستمرار اعتمادا على خبرته والمعلومات الجديدة التي حصل عليها من نتائج البحوث في العلوم المتعلقة بالتدريب الرياضي وكذلك استخدام الوسائل المساعدة الكثيرة في التدريب ايضا. ولاجل تطوير البرنامج التدريبي على المدرب عمل ما يأتي :-

* تحديد هدف عملية التطوير بدقة تامة.
* تحديد الظروف النفسية والاجتماعية للرياضين بدقة تامة.
* تحديد افضل اساليب التقويم لكل نشاط او تمرين ضمن البرنامج بشكل دقيق.
* تحديد افضل الطرائق والاساليب التدريبية بشكل دقيق.
* تحديد الفروق الفردية للرياضين بدقة تامة.

**انواع الخطط المستعملة في التدريب**

ان فاعلية المدرب تكون مرتبطة بصورة مباشرة اكثر مع قدرته او قابليته التنظيمية وامكانياته في استخدام ادوات الخطة المناسبة. وعليه فالمدرب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الاتية : خطة الوحدة التدريبية، خطة الدائرة التدريبية الصغيرة Micro Cycle خطة الدائرة التدريبية المتوسطة Meso Cycle، خطة الدائرة التدريبية السنوية (الكبيرة) Macro Cycle، خطة تدريب بعيدة المدى اربعة سنوات Quadrennial planning، كما يمكن استخدام خطط تدريبية اطول لمدة (8-16) سنة خصوصا بالنسبة الى الاطفال الموهوبين فعندما يبدأ المدرب يوضع مفردات خطة التدريب فأنه يبدأ عادة بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الامد، التي يجب ان تتحقق في نهاية مدة هذه الخطة. فعند وضع خطة تدريب لمدة اربعة سنوات مثلا يضع المدرب الهدف او اهداف عوامل التدريب لكل سنة في سنوات الخطة اللاحقة، اضافة الى وضع مستوى الانجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية، فالاهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدام في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة. ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية اما انواع الخطط التدريبية فهي كما يأتي :-

**خطة الوحدة التدريبية**

تعتبر الوحدة التدريبية الاداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب ان يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة.

**وهنالك انواع من الوحدات التدريبية وهي :-**

1. **الوحدة التدريبية التعليمية :-**

يتضمن الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية التعليمية هو لاكتساب مهارة او اداء خطط جديدة فمثلا عندما يوضح المدرب الاهداف والاحماء في قسم المقدمة، فأن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرسا او مخصصا لتعليم المهارة الجديدة في حين يستخدم المدرب الدقائق القليلة الباقية من زمن الوحدة التدريبية لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب ام لم يتم تحقيقه.

1. **الوحدة التدريبية المساعدة :-**

وتعزى الى التعليم الاضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى اداء مهاراتهم. مثل هذه الوحدات التدريبية تكون اكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدئين خصوصا عند تحسين الاداء المهاري لديهم.

1. **وحدة تدريبية لاتقان مهارة معينة :-**

مثل هذه الوحدة التدريبية يمكن ان تصمم فقط لاولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري للمستوى المقبول حصوصا عند رياضيوا المستويات العالية، حيث يكافح الرياضيون من اجل اتقان اعدادهم المهاري، الخططي، او البدني.

1. **وحدة تدريبية تقويمية :-**

تصمم هذه الوحدة من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين او للسباقات الاستعراضية والتجريبية بالنسبة للالعاب الفرقية وبعض الالعاب الفردية. وتصمم لتقويم مستوى الاعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب. فمن بين الواجبات الرئيسية لمثل هذه الوحدة التدريبية هي القيام بعملية الاختبار النهائي لاعضاء الفريق، تجانس اعضائه، او لاختيار واحد او اكثر من عوامل التدريب.

**اشكال الوحدات التدريبية**

ان الوحدات التدريبية يمكن ان تصمم في اشكال متعددة من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين وافراد من الرياضيين وهي كما يأتي:

* **الوحدة التدريبية الجماعية :-**

وهي تنظيم الرياضيين عدة، وليس من الضروري ان تخص الالعاب الفرقية لان الرياضيين من الالعاب الفردية يمكن ان يتدربوا ايضا بصورة جماعية. ولو ان مثل هذه الوحدة التدريبية لها بعض السلبيات فيما يتعلق الامر بمبدأ الفردية في التدريب، فأن المييزة الرئيسية لهذا الشكل من الوحدة التدريبية تكون منصبة على تطوير العلاقة الروحية للفريق خصوصا تأثيرها قبل السباقات المهمة والصفات النفسية (الصفات الارادية).

* **وحدات التدريب الفردية :-**

وهي الوحدات التي يسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضيين ذات الطبيعة البدنية او النفسية. كما يمكن للمدرب خلال تطبيق هذه الوحدة التدريبية من وضع قيم ونسب مكونات الحمل التدريبي بصورة فردية، تنظم وضبط اداء المهارات طبقا لخصائص او مميزات كل رياضة كما وتعطي مجالا كافيا لروح الابداع عند الرياضي ايضا. فمثل هذه الوحدة التدريبية يكون لها فوائد كبيرة على الاكثر اثناء المرحلة الاعدادية، بينما يمكن للمدرب قبل مرحلة السباق من استخدام اشكال اخرى من الوحدات التدريبية.

* **وحدات التدريب المختلطة :-**

وهي مزيج من وحدة التدريب الجماعية ووحدة التدريب الفردية فخلال القسم الاول من هذه الوحدة يقوم جميع الرياضيين بأداء تمارين الاحماء سويتا، يتبع ذلك وطبقا لاهدافهم الخاصة، فأنهم يقومون لاحقا بتنفيذ متطلبات خططهم الفردية الخاصة بكل واحد منهم. وفي نهاية القسم الاخير من اقسام هذه الوحدة التدريبية يجتمع الرياضيون مرة اخرى لاداء تمارين التهدئة.

* **وحدات التدريب الحرة :-**

وهي على الاغلب تصمم او تخطط لنوع خاص من الرياضيين المتقدمين ورياضيوا المستويات العالية. فعلى الرغم من ان مثل هذه الوحدات تقلل من دور سيطرة المدرب على ادارة التدريب لمثل هؤلاء الرياضيين لإأن لها فائدة كبيرة وهي بناء الثقة بين المدرب والرياضي فضلا عن انها تطور شعور الرياضيين التام بالالتزام في عملية التدريب وتحفزهم على الاستقلال الذاتي وكذلك تنمي عملية النضج لدى الرياضيين بحل الواجبات التدريبية التي ستكون مفيدة كثيرا اثناء السباقات التي لا يكون فيها المدرب موجودا لمساعدة الرياضيين.

**زمن او مدة الوحدة التدريبية**

ان زمن الوحدة التدريبية عموما هو ساعتين او يمكن ان يكون بين (4-5) ساعات. فلوا اخذنا بنظر الاعتبار اهمية الزمن في تخطيط مدة الوحدة التدريبية فمنالك وحدات تدريبية :

1. قصيرة ومدتها تكون بين (30 – 90) دقيقة.
2. متوسطة ومدتها تكون بين (2 – 3) ساعات.
3. طويلة مدتها اكثر من (3) ساعات.

هذا وان الاختلاف الكبير لمدة زمن الوحدات التدريبية يمكن ان يكون ضمن الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين تكون مدة زمن الوحدات التدريبية في الالعاب الفرقية ثابتة على الاكثر. من جهة اخرى، فأن مدة زمن الوحدة التدريبية يعتمد على مفردات ومحتويات، نوع، شكل الفعالية او اللعبة الرياضية، ومستوى الاعداد البدني للرياضيين. وبقدر ما يتعلق الامر بموضوع شكل الوحدة التدريبية على سبيل المثال فان عداء المسافات القصيرة يتدرب حوالي ساعة واحدة بالوحدة التدريبية اثناء مرحلة السباق بينما يتدرب راكض المارثون لمدة ثلاثة ساعات. اما في حالة التدريب لمرتين او ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم فأن كل وحدة تدريبية يجب ان تكون مدتها قصيرة لكن مجموع زمن كل الوحدات التدريبية في اليوم يجب ان تكون اكثر من (2 – 3) ساعات. كما ويعتمد طول مدة زمن الوحدة التدريبية على عدد التكرارات المنفذة وعلى طول زمن مدة الراحة بين التكرارات ايضا.

**بناء الوحدة التدريبية :-**

يمكن ان نقسم الوحدة التدريبية طبقا لكل من الاراء المنهجية، الفسلجية والنفسية الى اقسام صغيرة تتيح للمدرب بأتباع مبدأ التدرج في زيادة ونقصان الجهد المستخدم في الوحدة التدريبية ان البناء الاساسي للوحدة التدريبية يتألف اما من ثلاثة اقسام او اربعة اقسام. في الحالة الاولى تقسم الوحدة التديبية الى :-

* القسم الاعدادي (الاحماء).
* القسم الرئيسي.
* القسم الختامي (التهدئة).

اما في الحالة الثانية فتقسم الوحدة التدريبية الى :-

* المقدمة.
* القسم الاعدادي.
* القسم الرئيسي.
* القسم الختامي.

هذا، وان استخدام اي واحد من اسس بناء الوحدة التدريبية المذكورة في اعلاه تعتمد على الواجب والمحتوى التدريبي المرحلة التدريبية، وخصوصا المستوى التدريبي للرياضي (مبتدأ، ناشئ، متقدم) مثلا، بالنسبة لوحدة التدريب الجماعة المخططة لمرحلة الاعداد، وبالنسبة للمبتدئين فان بناء الوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام يكون مفضلا اكثر لتدريب مثل هؤلاء الرياضيين، لان المدرب يحتاج الى شرح الاهداف التدريبية وطرائق تحقيقها في قسم المقدمة. اما بناء الوحة التدريبية ذات الاقسام الثلاثة فهي على الاغلب تستخدم في تدريب الريضيين المتقدمين، خصوصا اثناء مرحلة السباق، لان مثل هؤلاء الرياضيين يحتاجون الى وقت اقصر للشرح والتحفيز. كذلك يمكن دمج المقدمة والقسم الاعدادي في قسم واحد. فمن الناحية التنظيمية ليس هنالك فروق رئيسية بين بناء كل من الوحدة التدريبية ذات ثلاثة اقسام والمدة التدريبية ذات الابعة اقسام ماعدا ان بناء الوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام يكون فيها اضافة الى الاقسام الاخرى قسم المقدمة.

**المقدمة :-**

في هذا القسم يقوم المدرب بجمع الرياضيين، اخذ الحضور (تسجيل الغياب) خصوصا الالعاب الفرقية وشرح اهداف التدريب المخطط لها. فضلا عن ذلك يجب على المدرب اعطاء التفصيلات المتعلقة في كيفية تحقيق الاهداف (مثل الوسائل والطرائق المستخدمة ) كما ويجب عليه محاولة رفع مستوى اثارة دوافع الرياضي من اجل تسهيل مهمة عملية التحدي لتنفيذ متطلبات التدريب المرسومة في الوحدة التدريبية، لان رفع مستوى الاثارة بجوانب تحدي الرياضي لتنفيذ متطلبات التدريب يمكن ان تساعده في تحقيق الاهداف المرسومة بعد ذلك يقوم المدرب بتقسيم الرياضيين الى مجاميع اصغر طبقا للاهداف الخاصة لكل رياضي.

هذا ويجب ان تكون مدة زمن قسم المقدمة بين (3- 5) دقائق وان تكون اطول قليلا بالنسبة للمبتدئين، استنادا على زمن طول ما تستغرقه مدة شرح الواجبات. فكلما تحسن مستوى ادراك الرياضي وخبرته كلما قل طول زمن قسم المقدمة. هذا ويجب على المدرب دائما ان يعد نفسه اعدادا جيدا لتطبيق الوحدة التدريبية فعندما يشرح المدرب الهدف او الاهداف المراد تطبيقها في هذه الوحدة وأنه من المحتمل ان يستعمل وسائل الايضاح الصوتية – المرئية وغيرها. كما وان غلبا ما يكون لدى المدرب بعض رؤوس اقلام التي تخص توضيح بعض اجزاء الخطة، مبينا ما يجب على الرياضي ان يعمله بمفرده. مثل هذا الاسلوب يضمن ليس فقط رفع مستوى تنظيم التدريب بل يضمن مشاركة الرياضي مسؤولية تنفيذ الوحدة التدريبية ايضا. اضافة الى ان الرياضيين سوف يشعرون ايضا بأن المدرب له الثقة بقابلياتهم ونضوجهم ومساعدتهم في تطوير استقلاليتهم وارادتهم.

**القسم الاعدادي الاحماء :-**

غالبا ما يطلق مصطلح الاحماء على القسم الاعدادي من الوحدة التدريبية، هو في الحقيقية اعداد او تهيئة الرياضي فسيولوجيا ونفسيا لواجبات التدريب التالية. فقد وضح (اوزولين 1971) بان قدرة استمرار وفاعلية عمل اجهزة جسم الرياضي الوظيفية يمكن ان لا ترفع فورا لان هنالك وقت معين مطلوب للوصول الى حالة الكفائة او الفاعلية الفسيولوجية العالية. لهذا فان الغرض من اداء الاحماء هو الوصول او الاقتراب للحالة الفسيولوجية العالية قبل البدء بالتدريب او المشاركة في السباق.

ان اهمية الاحماء تكمن في رفع درجة حرارة الجسم، والتي تبدو على انها واحدة من العوامل الرئيسية لتسهيل تحقيق الاداء او الانجاز. فضلا عن ان الاحماء يثير فاعلية الجهاز العصبي المركزي الذي ينسق عمل اجهزة جسم الرياضي، يقلل زمن رد الفعل الحركي يحسن مستوى التوافق، لهذا يتحسن الاداء الحركي لدى الرياضيين. اضافة الى انه خلال الاحماء يقوم الرياضيين بتحفيز انفسهم ويكونوا محفزون ومشجعون من قبل المدرب ايضا من اجل التغلب على اداء الواجبات التدريبية الصعبة ولكي يكونوا جاهزين من الناحية النفسية ايضا بالاضافة الى تقليل من فرضية التعرض الى الاصابات (الباسطي 1998). يبدو ان الاحماء هو جزء متمم على الاقسام الكلية لوحدة التدريبية وهو على نوعين هما :-

**الاحماء العام :**

اثناء اداء الاحماء العام يجب زيادة قدرة عمل الاجهزة العضوية بصورة تدريجية عن طريق زيادة قدرة عمل الرياضي عن طريق زيادة عمل اجهزة جسم الرياضي العضوية، يتبع ذلك حدوث عملية تمثيل الطاقة بصورة اسرع كنتيجة لذلك فان تدفق او جريان الدم سوف يزيد من ارتفاع درجة حرارة الجسم التي تثير بدورها مركز التنفس مؤديتا الى زيادة تجهيز الاوكسجين لاعضاء جسم الرياضي فزيادة كل من تجهيز الجسم بالدم وزيادة تدفق او جريان الدم بالجسم يؤديان الى زيادة قدرة علم الرياضي الكامنة ومساعدتهم في اداء الواجبات التدريبية بصورة اكثر فاعلية.

فالوسائل المعروفة المستخدمة لاغراض الاحماء هي التمارين البدنية، حيث يقوم الرياضي باداء تمارين بدنية عديدة، ويفضل ارتداء ملابس الاحماء الجافة. هذا ويرى ان اكثر تمارين الاحماء الفعالة هي التي تؤدى بشدة واطئة الى معتدلة ولفترة طويلة من الزمن. لاجل تحديد الفترة المثالية للأحماء يجب قياس درجة حرارة الجسم، عادة في بداية التعرق التي تدل على الزيادة في درجة حرارة الجسم الداخلية، مبينة انتهاء الاحماء. اكثر الرياضيين يؤدون احماءا كافيا خصوصا اولئك الرياضيين الذين يمارسون او يشاركون في الفعاليات والالعاب الرياضية ذات صفة المطاولة آخرون مثل لاعبي المبارزة، القفز الى الماء غلبا ما يؤدون جزء من الاحماء فقط.

اما زمن مدة الاحماء فيجب ان تتراوح بين (20 – 30) دقيقة او اطول مع تكريس (5 – 10) دقائق في اداء تمارين الاحماء الخاصة. على كل حال فالاعداد البدني للرياضي، مطاولته العامة وخصوصا درجة حرارة المحيط لها تأثيرا كبيرا في زمن فترة الاحماء. بالنسبة للرياضيين المشاركين في المسافات الطويلة فان ركض لمدة (10) دقائق للاحماء تكون غير كافية بينما بالنسبة لعدائي ركض المسافات القصيرة فان ركض لمدة (10) دقائق يمكن ان تكون كافية لاداء متطلبات الاحماء. فدرجة حرارة المحيط تمون مؤثرة في زمن فترة الاحماء، شدته وبصورة اكيدة تؤثر في الوقت او الزمن المطلوب لتعرق الرياضي ايضا. هذا ويمكن للتعرق ان يبدأ بعد (12 – 13) دقيقة من العمل المستمر عندما تكون درجة حرارة المحيط الخارجي (8°مئوية). فأذا كانت درجة حرارة المحيط الخارجي (10°مئوية) فان مدة (9) دقائق تكون كافية للتعرق. اما اذا كانت درجة حرارة المحيط الخارجي (14°مئوية) فان (6 – 6.30) دقيقة من اداء تمارين بصورة مستمرة يمكن ان تؤدي الى حالة التعرق في حين ان درجة حرارة المحيط التي تصل الى (16°مئوية) فان فترة اداء تمارين الاحماء يمكن ان تقصر لمدة (1) دقيقة. فالأحماء الشديد المستمر يمكن ان يؤدي الى نفس النتائج بعد (2- 3) دقيقة، لكن لا يضمن وصول العمل الوظيفي لجسم الرياضي للمستوى المطلوب او المستوى الكافي.

هذا ويجب ان يبدأ الاحماء دائما بالهرولة او الركض الخفيف بمختلف الاشكال (ركض للجانب، ركض للخلف، ركض للامام) من اجل تعجيل او تسريع جريان الدم في الجسم ومسببة ارتفاع درجة الحرارة في جميع اجزاء الجسم اضافة الى العضلات ايضا. يتبع ذلك اداء تمارين المرونة والادالة بعدها تؤدي بعض الركضات القصيرة لمسافة من (20 – 40 م). فخلال فترة الاحماء يهيئ الرياضيون انفسهم نفسيا ايضا لاداء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية او السباق.

**الاحماء الخاص:**

ان الغرض الرئيسي للأحماء الخاص هو تهيئة الرياضي للعمل المطلوب خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. فالأحماء الخاص لا يعزى الى اعداد الرياضي ذهنيا او تنظيم اداء بعض التمارين فقط، بل الى اعداد الجهاز العصبي المركزي ورفع قدرة عمل اجهزة الرياضي العضوية ايضا، عن طريق اداء عدد من التكرارات لبعض العناصر الفنية للعبة المختارة بشدة معينة. ان اختيار التمارين التي تؤدى اثناء الاحماء الخاص تعتمد بالتأكيد على نوع التمارين المنجزة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية او السباق. فلاعبي الجمناستك، المصارعة، الرماية او القافزين يمكن ان يؤدوا عناصر فنية معينة او اجزاء من سلسلة الجمناستك كذلك بالنسبة للسباحين والعدائين يمكن ان يؤدوا بعض البدايات او يؤدوا ركض وسباحة مسافة معينة بشدة قريبة لما سوف يؤدونه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. ان تمارين الاحماء الخاص يجب ان تؤدى من قبل كل رياضي خصوصا اولئك الذين تكون مهاراتهم معقدة جدا. اما بالنسبة لزمن فترة الاحماء الخاص، كقاعدة عامة انه كلما كان الحجم التدريبي عاليا او كانت فترة السباق اطول، كلما كان ومن فترة الاحماء الخاص اطول (راكض المسافات الطويلة يؤدون احماءا يستمر لمدة 45 دقيقة). هذا ويمكن رفع درجة حرارة الجسم بواسطة استعمال الدوش الحار، حقائب الحرارة الكهربائية والتدليك، إلإ أن هذه الوسائل فيها تأثير محدود في الانجاز والاداء. من جه اخرى فأن الوسائل الفعالة للأحماء هو ان يسبقها اداء تدليك موضعي حيث اثبت هذا الاسلوب حصول الرياضي على فائدة اكثر في تحقيق الانجاز او الاداء.

**القسم الرئيسي:**

ان هدف او اهداف الوحدة التدريبية يتم من خلال تطبيق مفردات القسم الرئيسي، فبعد اداء تمارين الاحماء العامة والخاصة المناسبة يحاول الرياضي ان يتعلم المهارات الفنية، الخططية، القابليات الحركية ويحسن الحالة النفسية ايضا. هذا وان مفردات او محتويات القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يعتمد على عوامل كثيرة منها درجة التدريب، نوع اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة الجنس العمر والمرحلة التدريبية. ان استخدام طريقة التدريب الفتري في القسم الرئيسي مثلا يمكن ان يعني بان المدرب سوف يركز تدريبه على تحسين الاداء الفني وتنمية الصفات النقسية في نفس الوقت. فبالنسبة للرياضيين الاقل مستوى من المتقدمين فأن تسلسل مفردات او محتويات القسم الرئيسي يجب ان تكون كالاتي :-

1. تعلم واتقان عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيسي.
2. يتبع ذلك تنمية السرعة او التوافق.
3. بعدها يتم تنمية القوة.
4. تنمية المطاولة يكون في نهاية القسم الرئيسي.

لهذا فان مبدأ ادخال تعليم عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يستند على الفكرة القائلة بان عملية التعلم تكون اكثر فاعلية عندما تكون الخلية العصبية مرتاحة جدا. وعليه فأن تعلم واتقان عنصر فني او خططي بعد تمارين تنمية السرعة، القوة والمطاولة سوف يؤدي الى ضعف في عملية ضبط اداء هذا العنصر الفني او الخططي نتيجة للتعب الحاصل من اداء التمارين السابقة. فمن اجل مزج او توالي تعليم او اتقان عناصر فنية وخططية يكون من المناسب اداء ما يأتي:-

1. تثبيت تعليم عناصر او مهارات مكتسبة في الوحدات التدريبية السابقة.
2. اتقان عناصر او مهارات مهمة جدا للعبة او الفعالية الرياضية المختارة.
3. تطبيق مهارات لحالات مشابهة للسباق.

فاذا تطلب اداء تمارين تؤدي الى اتقان مهارة فنية يكون فيها العمل على التدريب مكثفا ومتعبا على سبيل المثال، عند ذلك يمكن لمثل هذه التمارين ان تؤدى عادة بعد تمارين السرعة. مثل هذا الاسلوب يجب ان يستعمل في تدريب فعاليات الرمي بألعاب الساحة والميدان ورياضة رفع الاثقال.

فالتمارين المستعملة في تنمية واتقان السرعة عادة ما تكون ذات شدة عالية جدا وعليه تكون فترة ادائها قصيرة جدا. في مثل هذه التمارين يتطلب من الرياضي استعمال كل قدرته الكامنة التي لا يستطيع ان يؤديها إلا تحت حالات الراحة الكافية. لهذا السبب يحب ان تسبق اداء تمارين القوة والمطاولة. فلو كان الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية هو تنمية السرعة القصوى مثلا، عندها يجب ان يكون تنفيذ مثل هذه التمارين بعد الاحماء مباشرة، كذلك بالنسبة لأداء تمارين تحسين التوافق فأنها يجب ان تؤدى في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اي عندما يكون الرياضي في راحة مناسبة لان الرياضي المرتاح يمكن ان يركز بصورة اسهل على تنفيذ مثل هذه التمارين.

ففي الوحدة التدريبية المنظمة تنظيما جيدا، تؤدى جميع تمارين تنمية القوة العضلية بعد تمارين التي تهدف الى تحسين او اتقان المهارات الفنية والسرعة. وانه ليس من الحكمة تغير او عكس بأداء التسلسل المذكور اعلاه لان استخدام احمال تدريبية شديدة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يمكن ان يضر في تنمية السرعة.

اما التمارين التي تهدف الى تنمية المطاولة العامة او الخاصة، يجب تنفيذها عادة في القسم الاخير من الوحدة التدريبية لان مثل هذه التمارين يكون ادائها مرهقا ومتعبا، بعدها تضع الرياضي في وضع صعب لا يمكنه من تطوير او اكتساب مهارات فنية او تنمية السرعة بصورة جيدة. من جهة اخرى فان التسلسل المذكور اعلاه يجب ان لا يربك المدرب عند تدريب بعض المهارات الفنية في نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، خصوصا بالنسبة للألعاب الفرقية التي يكون ادائها عادة تحت مستوى معين من التعب، او حتى في حالات التعب احيانا. ان هدف المدرب في هذه الحالة ليس هو من اجل تعليم مهارات فنية بل من اجل تعويد الرياضي على التدريب تحت حالات او ظروف اللعب الخاصة.

اما الوحدة التدريبية المصممة لتدريب المبتدئين يجب ان تتبع دائما التسلسل الاتي : (تعليم مهارات فنية، تنمية السرعة، تنمية القوة وتنمية المطاولة)، لان تعليم المهارات الفنية غالبا ما يكون هو الهدف السائد لتدريب هؤلاء الرياضيين. على كل حال، فان تطبيق مثل هذا التسلسل يجب ان يشمل تدريب رياضيوا النخبة، لكن يجب ان لا يطبق بشكل صارم وذلك بسبب ان بعض تمارين القوة التي يستعمل فيها حمل تدريبي مقبول بين (40% - 50%) من الشدة القصوى للرياضي تزيد من اثارة الجهاز العصبي المركزي، الذي بدوره يرفع من قابلية الرياضي في اداء تمارين السرعة وتحسن الحالة النفسية له. ومهما تكن الاسباب، على المدرب ان يستعمل ويطبق مختلف التسلسلات المذكورة اعلاه عندها يجد ايهما التي تؤدي الى تحقيق نتائج افضل في السباق لكل رياضي على حدة.

في كل وحدة تدريبية، يجب على المدرب ان يضع اهداف مخططا لها مسبقا والتي يجب ان تتحقق خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. كما يجب على المدرب في وضع اهداف عديدة. لان الاهداف الموضوعة يجب ان ترتبط مع اهداف خطط الدائرة التدريبية الصغيرة والدائرة التدريبية المتوسطة فضلا عن لارتباطها بمستوى انجاز او اداء الرياضي وقابليته الكامنة. فالتخطيط لاكثر من (2 – 3) اهداف لكل وحدة تدريبية يصبح من الصعب على الرياضي تحقيقها بصورة فعالة، مما يسبب هبوطا في معدل تحسين مستوى اداء الرياضي. هذا ومن المناسب على المدرب ان يضع اهداف مشتقة من عوامل التدريب التي هي (المهارات الفنية، الخططية والبدنية). بحيث ان تختار هذه الاهداف بصورة ملائمة طبقا لمتطلبات اللعبة الو الفعالية الرياضية وقابليات الرياضي.

بعد تحقيق الاهداف في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب ان يخصص بين (15 – 20) دقيقة لتمارين مساعدة في تنمية بعض الصفات البدنية الضعيفة، مثل هذا المنهج يوضع عادة لمساعدة الرياضيين الضعيفي اللياقة البدنية وان يوضع طبقا للقابليات الحركية الغالبة في اللعبة او الفعالية الرياضية المختارة وطبقا لحاجات كل رياضي.

**القسم الختامي (الخاتمة) :**

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التدريب الشديدة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يكون من الافضل تخفيض الحمل التدريبي في القسم الاخير من الوحدة التدريبية بصورة تدريجية من اجل عودة الرياضي الى الحالة الاعتيادية والنفسية التي بدأ بها وهي حالة الراحة. ففي نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية فان اكثر اجهزة الرياضي العضوية او قسم منها يعمل قريبا لقدرتها القصوى والعودة المتدرجة للنشاط الاقل جهدا يكون ضروريا. فالسبب الرئيسي هو ليس التوقف الفجائي للجهد الذي يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية ونفسية سلبية فقط، ولكن اثناء التهدئة (القسم الختامي) يتحسن معدل الراحة وان تراكم حامض اللبنيك في الدم ينخفض بسرعة اكثر ايضا. لسؤ الحظ ان اكثر المدربين والرياضيين لا يهتمون جيدا في تطبيق هذا القسم، لذلك يخطئون في جعل عمليات الراحة مثالية جدا والتي تعني بأن معدل التحسن الفعال في التدريب يمكن ان لا تكون قصوى.

ان بناء القسم الرابع (الختامي) من الوحدة التدريبية يكون بسيط جدا فخلال الجزء الاول من القسم الختامي يجب على الرياضي الاهتمام بتخفيض اعمال الاجهزة الوظيفية للجسم (الوظائف الفسيولوجية). يمكن تخفيض ذلك باعطاء فترة زمنية بين (3 – 5) دقائق لاداء تمارين خفيفة استنادا لطبيعة اللعبة او الفعالية الرياضية المختارة. بالنسبة للالعاب الدائرية فان هذه التمارين تأخذ شكل ادائها بشدة واطئة جدا (كالركض الخفيف والمشي) التي من خلالها تطرد فضلات المواد الغذائية المحترقة بصورة اسرع عن طريق وجود كمية من الاوكسجين اكثر من حالة توفره في الراحة السلبية. اما بالنسبة للالعاب الرياضية الاخرى مثل (المصارعة الملاكمة الجمناستك) غالبا ما يفضل اعطاء فترة قصيرة وشدة واطئة للعب كرة السلة او الكرة الطائرة مثلا. حالما ينخفض عمل وظائف جسم الرياضي العضوية، يجب على الرياضي اداء بعض تمارين التنفس لتخفيض معدل التنفس ويجب ان يؤدوا تمارين ارخاء العضلات الرئيسية العاملة او لمجموعة العضلات المشتركة بصورة اكثر في اداء المهارات، اما تمارين التمطية الخفيفة يجب ان تستخدم من قبل الرياضيين الذين ادوا تمارين القوة العضلية اثناء القسم الرئيسي للوحدة التدريبية فقط.

ففي الدقائق القليلة الاخيرة من القسم الختامي يجب على المدرب ان يوضح للرياضيين ما اذا الاهداف الموضوعة قد تحققت ام لا. لان تحقيق الاهداف يمكن ان تساهم مساهمة فعالة في حل المشاكل المتعلقة بعوامل التدريب المهارية (الفنية) الخططية والبدنية والنفسية.