

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَاءَ
فَتَخْرُجُ مِنْهُ
الْحَيَاةُ كُلُّ شَيْءٍ حَيٍّ
فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلُ

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا
إنك أنت العظيم الحكيم

صدق الله العظيم
سورة البقرة

الاهداف في التدريب للمستويات العليا

ا. د ماهر احمد عاصي

المقدمة

ان غاية التدريب في المستويات العليا هو التخصص في الفعالية الرياضية وصولا بالرياضيين الى اعلى مستويات الانجاز وهذا يتم من خلال تحديد الجهود لكل مايؤدي برفع القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والنظرية والتربوية فضلا عن الامكانيات اللازمة للنهوض الشامل بالعملية التدريبية

.

مفهوم الهدف



الهدف : هو نهاية المطاف لغايات محددة تتيح المجال لغايات اخر ، ويربط ما بين البداية والنهاية خطوات مترابطة متكاملة ومتسلسلة بالترتيب .
ومن خلال الهدف يمكن توجيه الخبرة والاستفادة منها . اذن فالهدف يعني ((وجود عمل مرتب ومنظم على وفق اساس الاكمال التدريجي لعملية من العمليات مع تدبير للغاية او النهاية المحتملة)) .
وهو ((وصف دقيق لنمط من انماط السلوك والاداء يراد منه ان يصبح الرياضي قادرا على ادائه)) .
ويعرف ايضا ((هو عملية طبيعية من نتيجة او غاية نضعها نصب العين ونتخذها عاملا في تعيين مجرى ملاحظاتها مانختاره من اساليب العمل فهو الذي يدلنا من ان العمل سائرا على هدى وبصيرة)) .

هل ان الهدف نابع من الخبرة اوخارج عنها ؟



التقليديون :

الهدف شيء خارج عن الخبرة ، لان الخبرة استمرار متذبذب لاتصلح ان تكون منبعا للاهداف الرياضية او موجهها ذو فاعلية . لذا فان الهدف ينبغي ان يرتفع عن مستوى الخبرة وان يكون خارجا عنها .

المتقدمون :

تشكيل الهدف الرياضي يجب ان يكون طبقا لحاجات البيئة وهو نابع من الخبرة ، اي بمعنى اختصاصه بشخص المدرب وخبرته وهي تشمل الجانب الميداني وطرائق التفكير والاتجاهات والعادات والميول والقيم .

انواع الاهداف

تقسم الاهداف الى :

اولا : اهداف حسب المدى الزمني منها :-

- 1 - اهداف بعيدة المدى .
- 2 - اهداف متوسطة المدى .
- 3 - اهداف قصيرة المدى .

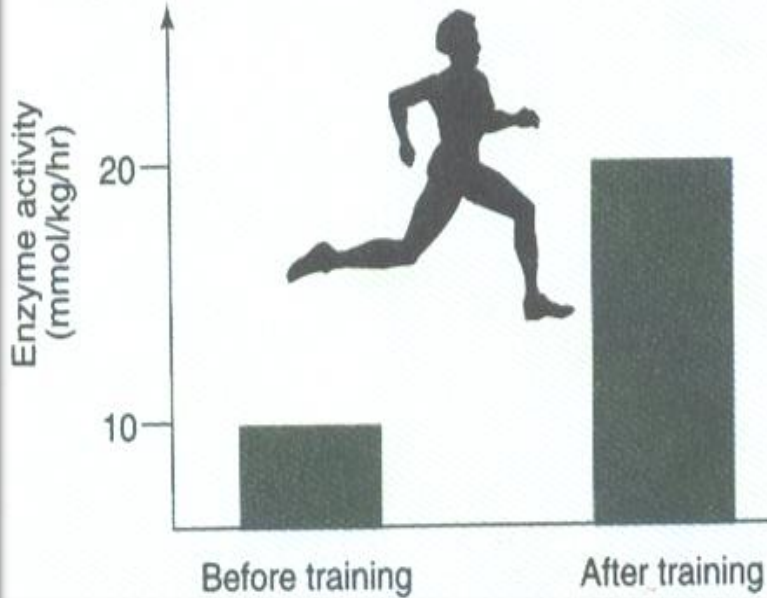
ثانيا : اهداف حسب الدور منها :-

- 1 - اهداف رئيسية .
- 2 - اهداف ثانوية (ضمنية)

ثالثا : اهداف حسب المستوى التنظيمي منها :-

- 1 - اهداف عامة .
- 2 - اهداف خاصة .
- 3 - اهداف مرحلية .

β -Hydroxyacyl CoA Dehydrogenase



المفاتيح السبع لخطوات وضع الاهداف : -

- 1 - وضع اهداف مناسبة .
- 2 - تطوير الجوانب الابداعية .
- 3 - تدليل عقبات تحقيق الهدف .
- 4 - بناء الخطط التنفيذية .
- 5 - الحصول على تغذية راجعة مساعدة للتقدم بالهدف .
- 6 - تقويم بلوغ الاهداف .
- 7 - التاكيد على اتمام الهدف الرئيس .

مشاكل شائعة في وضع الاهداف

- 1 - الفشل في وضع الاهداف خاصة المرحلية .
- 2 - تعددية الاهداف والسرعة في التنفيذ .
- 3 - الاخفاق في تحقيق الاهداف .
- 4 - الفشل في التعرف على الفروق الفردية اثناء التدريب .
- 5 - ضعف المتابعة والتقييم .

وضع الاهداف للمستويات العليا

- 1 - تقسيم الاهداف الى طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى .
- 2 - عد الاهداف كحجر اساس للنجاح .
- 3 - ان تكون متوافقة وامكانيات اللاعبين ويمكن تحقيقها .
- 4 - ان تتفاوت درجة صعوبتها مع وجد التحديات الحقيقية .
- 5 - ان تكون قابلة للقياس لمعرفة مقدار النجاح .
- 6 - ان يراعى الخصوصية فيها اثناء التدريب .

اهداف تدريب المستويات العليا

- 1 – تحقيق الانجاز الرياضي العالي .
- 2 – رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي .
- 3 – توفير الامكانيات اللازمة والضرورية لتحقيق الانجاز .
- 4 – توفير البيئة التدريبية والاجتماعية المناسبة وطبيعة الغاية .
- 5 – تحقيق مستوى عال من الانسجام بين اعضاء الفريق .
- 6 – زيادة الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح .
- 7 – تعزيز الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين .
- 8 – التخطيط السليم وتجاوز العقبات .
- 9 – مراعاة خصوصية اللعبة والفروق الفردية .

تحديد الاهداف للمستويات العليا

الاهداف هي توقعات محددة يامل المدرب من لاعبيه معرفتها وان يكونوا قادرين على تحقيقها في نهاية الموسم ، ويمكن للمدرب ان تكون لديه اهداف مرحلية متعددة لكن الاهداف الاكثر اهمية تقع ضمن التصنيفات الاتية :-

- 1 - اهداف تقنية :-
اهداف اداء مهارات حركية جديدة او ضرورية للمستوى العالي .
- 2 - اهداف تكتيكية :-
اهداف تكشف عن معرفة الطرائق التدريبية وخطط اللعب الحديثة .
- 3 - اهداف قانونية :-
معرفة القواعد والاجراءات الخاصة بقوانين اللعب واللوائح الخاصة بطبيعة الفعالية.
- 4 - اهداف بدنية :-
زيادة قدرات اللاعبين البدنية بما يتلائم وطبيعة المنافسة .
- 5 - اهداف نفسية وذهنية :-
الاعداد النفسي والذهني بما يمكن تحمل اعباء التدريب والتنافس .
- 6 - اهداف اخلاقية :-
الارتقاء بتصرفات اللاعبين بما يتوافق وطبيعة الدور الملقى عليهم كونهم يمثلون وطنهم .

العوامل التي تساعد في الوصول للمستوى العالي :

اولا : العوامل العامة :-

- 1 - التدريب الذي يستند على المعارف والخبرات العلمية .
- 2 - الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب مع توفر الارادة القوية .
- 3 - وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق الاهداف المنشودة .
- 4 - توافر الامكانيات والعوامل المساعدة للارتقاء بالمستوى الرياضي .

ثانيا : العوامل الداخلية :-

- 1 - تكوين الجسم .
- 2 - النمط العصبي للرياضي (المزاج ، طبيعة الميول) .
- 3 - سلامة الاجهزة الوظيفية للرياضي .
- 4 - القدرات البدنية والحركية والمهارية والذهنية .

ثالثا : العوامل الخارجية :-

تشتمل على التغذية الجيدة والنوم الكافي والحياة المنتظمة واستثمار وقت الفراغ.

رابعا : العوامل البيئية :-

وتشمل السكن الصحي والحياة الاسرية والاجتماعية والاستقرار .

خامسا : العوامل المادية :-

تشمل جميع الامكانيات من بشرية مساندة وملاعب واجهزة ومعدات ومعلومات .

سادسا : العوامل الطبيعية والمناخية :-

تشمل كل الظروف الطبيعية والمناخية وسبل التكيف ز

معوقات تحقيق الاهداف في المستويات العليا

- 1 - عدم وضوح الاهداف .
- 2 - ضعف التخطيط السليم .
- 3 - قصر الوقت اللازم لتحقيق الاهداف .
- 4 - ضعف الخبرة الفنية للمدرب .
- 5 - الانقطاع والتسيب في التدريب .
- 6 - عدم شمولية التدريب .
- 7 - التخفيض المستمر في الموازنات المخصصة .
- 8 - ضعف المتابعة الصحية والغذائية .
- 9 - عدم ملائمة الاجهزة والمعدات والتجهيزات الرياضية .
- 10 - تردي المستوى المعاشي والظروف الحياتية والاسرية .
- 11 - ضعف الاستعداد بما يوازي المهمة .

Thank you