ما هو السبيل لخدمة الوطن رياضياً

سوف نتطرق في هذا المقال إلى بعض الملاحظات الهامة في العملية التدريبية و ذلك ضمن سلسلة المقالات التي وعدنا بتقديمها للقارئ الكريم أو المتتبع للشأن الرياضي عامة و كذلك يعتبر كبرنامج عملي يتمكن الاستفادة منه خصوصا للمتصدين لعملية التدريب خلال تعاملهم مع الرياضيين المشاركين في أي مسابقة من المسابقات التنافسية مما يتطلب الإعداد المسبق لهذه المسابقة أو البطولة أيا كانت اللعبة الممارسة , كما تعتبر الفترة الزمنية التي تسبق البطولة عاملا مهما في وضع الخطة بالشكل المطلوب فكلما كانت الفترة الزمنية التي تسبق البطولة فترة مناسبة كان وضع الخطة و تطبيقها يتم بشكل أفضل مما عليه إذا كانت الفترة الزمنية قصيرة .

في البداية يجب أن نعلم أن هناك عدة أنواع من التخطيط للتدريب الرياضي ومن أهم هذه الأنواع :-

خطط التنمية الرياضية طويلة المدى .

خطط الإعداد للبطولات الرياضية .

خطط سنوية .

خطط فترية .

خطط يومية .

ويجب أن نضع محل الاعتبار أن كل أنواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على أسس مترابطة العمل وينبغي أن نلفت نظر المدرب أن المراحل التي يجب أن يمر بها اللاعب قبل بداية البطولة و التي تحقق أهداف الخطة العامة هي :-

مرحلة يحقق فيها الهدف اللياقي البدني و الوصول لمستوى الحد الأقصى من أداء اللاعب اللياقي و ذلك من خلال التدرج في زيادة الحمل و تكرار التدريب .

مرحلة يحقق فهيا الهدف المهاري للعبة و تحقيق أفضل مستوى للمهارة .

مرحلة يحقق فيها الهدف الخططي و الذي ينبغي أن يتم إتقان الخطط المقدمة من قبل المدرب للاعبين و دراسة إستراتيجية حركة الخصم .

مرحلة يحقق فيها الهدف النفسي و التي تتعلق بتواصل المدرب مع اللاعب و معرفته بما يدور في نفسيات اللاعب و جعلها مهيأة دائما بتقديم المستوى المطلوب وجعل اللاعب في دائرة بعيدة عن المؤثرات التي

تؤثر على نفسياته خلال الاستعداد للبطولة , ولان الإعداد النفسي له دور كبير في تطوير سمات اللاعب الشخصية و الوصول إلى المستويات العليا في المنافسة و في الحقيقة إن المدرب يجب أن يكون مراقبا للعامل النفسي للاعبيه في جميع مراحل المسابقة وفي جميع الأوقات خلال اشتراك اللاعب في البطولة .

الواجبات الأساسية للمدرب في الحصة التدريبية

الارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

تنمية و تطوير و تحسين الصفات البدنية و تحديد التمرينات الخاصة بذلك .

تطوير دقة و تكامل الأداء المهاري و اختيار التمرينات المناسبة .

زيادة الكفاءة الخططية وزيادة خبرات اللاعب .

تنمية القدرات العقلية للاعب و المرتبطة بالنشاط الرياضي .

تنمية الصفات الإرادية للاعب .

تنمية النواحي الخلقية الرياضية .

لذلك على المدرب أن يختار التمرينات التي تحقق هذه الأهداف وعليه أن يشرح جيدا طريقة أداء هذه التمرينات للاعبين قبل بداية الحصة التدريبية أو اليوم التدريبي و كذلك يجب أن تعد و تنظم وحدة التدريب بعناية بحيث توضع الأجهزة و الأدوات في مكانها الصحيح في الملعب بحيث لا يفضل نقلها من مكان إلى آخر أثناء تنفيذ التدريب . واهم جزء في الوحدة التدريبية هو الجزء العملي في الملعب ولكن مع ذلك فمن المهم جدا أن يكون هناك جزء نظري يشرح فيه المدرب قبل النزول إلى المعلب أهداف وحدة التدريب و الطريقة السليمة في أداء التمرينات من حيث قوة الأداء وصحة أداء المهارات و التمرينات الخططية . ويجب ألا تسير وحدة التدريب على وتيرة واحدة كما يجب أن ألا يسرع المدرب بتغير التمرينات بحيث لا يحقق التمرين الهدف المنشود منه . ويفضل دائما لكي يتعلم اللاعبون الطاعة للمدرب و النظام و خاصة من اللاعبين الناشئين و أن ينزل اللاعبون إلى الملعب بطريقة منظمة و على هيئة جماعة و ليس كأفراد متراخين لان التنظيم عمل تربوي هام يعمل على إحساس اللاعبين بقوة شخصية المدرب , وعند انتهاء التدريب يجب أن يتجمع اللاعبون في تشكيل أما المدرب الذي يقوم بتقويم سريع للتمارين و الخطط التي تم تقديمها خلال التدريب و أعطاء تعليمات بالحصة القادمة أو بعض الملاحظات على سلوكيات اللاعبين خارج حدود التدريب .