

الإتحاد الدولي لألعاب القوى مركز التنمية الأقليمي بالقاهرة

IAAF

دورة مدربي النخبة لمسابقات الوثب

التقسيم الفترى لأحمال التدريب و علاقتة بالتكيف لمتسابقى الوثب فى رياضة ألعاب القوى . أ.د / عزت الكاشف

يعرف التدريب الرياضى بأنة جميع الحركات التى يترتب عليها تحمل الجسم جهدا أو عبئا إضافيا يعمل على الوصول لحالة توافق حركى فى عمل أعضاء جسم الفرد الداخلىة الأمر الذى يؤدى الى رفع كفاءة و فى إطار هذا فإن التدريب الرياضى يعنى عملا بدنيا يؤدى الى تكيف و تحسن فى تلك الأجهزة .

و التخطيط للتدريب ينقسم الى ثلاث مستويات هى :-

1- التخطيط طويل المدى (4 سنوات) فأكثر (8 سنوات) و هكذا .

2- التخطيط المرحلى (السنوى) لسنة تدريبية واحدة .

3- التخطيط لمرحلة تدريبية واحدة .

* أهمية التخطيط الرياضى :-

1- يجعل المدرب أكثر قدرة على وضع برنامج يحقق الوصول الى مايريدة من أهداف
2- يساعد فى وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمنه عملة و علاقة ذلك بالسمو الرياضى للشخصية الممارسة .

3- يضمن التخطيط إمكانية الوصول للتقدير السليم لمختلف محتويات و جوانب عملية التدريب الرياضى .

4- يقلل من نسبة المحاولة و الأخطاء فى عملية التدريب و ذلك بتنظيم محتوياتها تنظيما أفضل و إستخدام طرق أنسب الأمر الذى يساعد على توفير الوقت و الجهد اللازمين لإستكمال متطلبات نجاح عملية التدريب .

5- كسب احترام اللاعبين فهم يقدررون و يعتزون بالمدرّب الذى يتعامل معهم و يقوم بالتحضير لعملة على الوجه الأكمل .

6- يساهم التخطيط في إثارة حماس اللاعبين من خلال عرض خطط التدريب و محتوياتها بطريقة أو أسلوب مناسب .

7- يتيح التخطيط للمدرب فرصا ممتازة لإستمرار نمو المهني من خلال الأطلاع و معرفة المستجدات الأمر الذي يتسبب في منحة فرصة لكسب شعور الثقة بالنفس .

* يعتبر التخطيط النموذجي للمسابقات عاملا هاما في تحسين قدرات اللاعبين من خلال معرفة مواعيد المباريات أو المنافسات حيث يسهم التخطيط في الوصول باللاعب أو الناشئ لأعلي مستوى من الإنجاز و المتمثل في البناء (الجسماني و البدني و المهاري و الخططي و النفسي).

التخطيط لوحدة تدريبية واحدة

(لساعة تدريبية واحدة)

تقسم الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) الي الأقسام التالية :-

- 1- القسم العام .
- 2- القسم الخاص .
- 3- القسم الرئيسي .
- 4- القسم الختامي .

و سنتناول بإختصار كل قسم من تلك الأقسام كما يلي :-

1- القسم العام :-

و هو يستغرق فترة تتراوح من (10 – 15) دقيقة و خلال هذا الوقت تهيأ الأجهزة العضوية الفسيولوجية مثل (الدورة الدموية و الجهاز التنفسي – العضلات – المفاصل – الجهاز العصبي) للحمل أو الشدة العالية المستقبلية و التي تحدث خلال المسابقات بواسطة تمرينات " المشي – الجري " ثم تمرينات لجميع المفاصل و المجموعات العضلية بشرط أن يبدأ المدرب بتمرينات الطرف السفلي ثم الطرف العلوي فالعمود الفقري .

2- القسم الخاص :-

و يبدأ هذا القسم مباشرة عقب الانتهاء من تمرينات القسم العام و تستغرق فترة (20) دقيقة و في هذا القسم تهيأ المفاصل و العضلات التي سيقع عليها الحمل الأكبر

في القسم الرئيسي و تمرينات هذا القسم تكون شبيهة بتمرينات المنافسات فإن كان هدف الوحدة التدريبية تعليم التكنيك تكون تمرينات هذا القسم بالشكل التالي :-

1- تمرينات خاصة بهدف مرونة مفاصل الركبة و القدمين .

2- تمرينات مع الزميل .

3- تمرينات تخيلية .

3- القسم الرئيسي :-

يهدف هذا القسم الي تعليم تكنيك مهارات المسابقة (و لتكن عملية تسليم و التسلم في سباقات التتابع أو تعليم تكنيك التحرر من عصي الزانة بعد عبور العارضة)

كما يهدف هذا القسم الي تطوير القدرة العضلية للاعب كأهم صفة بدنية مركبة و يكون زمن هذا القسم في حدود (80) دقيقة .

* نقاط يجب علي المدرب ملاحظتها في الوحدة التدريبية الواحدة :-

أ- يجب أن تكون تمرينات الأحماء من النوع السابق لتجنب الإجهاد للجهاز العصبي المركزي .

ب- يجب الأهتمام بعملية التدرج في تعليم المهارات بإستخدام طرق التدريب المعتمدة علي الشرح اللفظي (المختصر) و النموذج و التصور .

ج- ملاحظة المدرب و تأكيد علي النقاط المهمة في التكنيك و تصحيح الأخطاء لكي يتجنب اللاعب التعلم الخاطئ .

* و ننوة هنا أن التنظيم المحكم للوحدة التدريبية يعتبر الأساس في نجاحها هذا مع ضرورة مراعاة توفير المكان المناسب للممارسة .

4- القسم الختامي :-

و تكون في هذا القسم حوالي (10) دقائق و يهدف الي أسترخاء و راحة اللاعب كالمشي مع أداء تمارينات لتهدئة التنفس يلي ذلك قيام المدرب بإعطاء اللاعبين بعض الوجبات التي يلتزمون بتنفيذها خارج (الوحدات التدريبية) المقررة و تكون مرتبطة (بالإعداد البدني العام – و الإعداد البدني الخاص والمرتبطة باللعبة ثم الإعداد المرتبط بتكنيك المهارة) .

و يجب علي المدرب مراعاة عودة و نقل جميع أجهزة التدريب الي المخزن ثم الدخول لعمليات التدليك و الأستشفاء (كجوانب تربوية و صحية و سلوكية و وقائية).

و من كل ما تقدم في التخطيط للوحدة التدريبية الواحدة يتضح أن مدتها بجميع أجزائها تصبح (120) دقيقة و هو ما يعادل ساعتين من الزمن .

شرح مفصل لتخطيط الوحدة التدريبية الواحدة

الوحدة التدريبية تشمل علي كثير من الجوانب (البدنية – المعرفية – المهارية – النفسية) التي يجب تنميتها و تتطلب التعاون بين المدرب و اللاعب لتنفيذها حيث أن دور المدرب ينحصر في التوجيه و الإرشاد و تصحيح الأخطاء و هي علي هذا النحو تمثل سلسلة من الصفات البدنية و المهارية و النفسية التي تجمع بين اللاعب و المدرب مع الأخذ في الأعتبار أن التدريب أداء يمثل 80% من مجموع نتائج جهد اللاعب " البدني – المهاري – الخططي – النفسي " حسبما أشار بلاتوناف عام 2008 في كتابة التدريب الرياضي

= الأعتبارات التي يجب الأخذ بها عند التخطيط لوحدة تدريبية واحدة :-

1- إحتياجات اللاعبين النفسية و الذاتية و من أهمها مشاركتهم في التخطيط للوحدة التدريبية .

2- التحضير لأهداف و نتائج مرغوب في تحقيقها وفقا لقدرات لاعب الوثب .

- 3- أن يكون محتوى الوحدة مناسباً لمستوى قدرات اللاعبين و إمكاناتهم .
- 4- أن يشتمل محتوى الوحدة علي خبرات متنوعة تقابل إهتمامات و رغبات اللاعبين
- 5- أن تكون الأدوات و الأماكن اللازمة لتنفيذ الوحدة التدريبية متوافرة .
- 6- أن يثير محتوى الوحدة التدريبية دافعية اللاعبين بحيث يبذلون الجهد خارج الوقت المخصص للوحدة بهدف إتقان المهارة و الأرتفاع باللياقة .
- 7- أن يتضمن تقويم الوحدة أساليب متنوعة تمكن كلا من اللاعبين و المدربين من المشاركة فيها بحيث يكون التركيز علي نموهم في الجوانب المختلفة مثل " الحالة الصحية – الإختبارات و المباريات التجريبية أو المسابقات التي تنظم – الملاحظات الفنية للمدرب – تقارير الخبراء الفنيين" .

* و تشمل خطة التدريب اليومية علي العناصر التالية :-

1- البيانات (في مقدمة الخطة)

2- الأهداف المتوقع إنجازها .

3- تحليل المحتوى الخاص بالتدريب اليومي و سنفسر ذلك علي النحو التالي :-

أ- البيانات تشتمل علي غرض التدريب – بيانات عن موضوع التدريب – مواصفات و بيانات عن فريق أو اللاعب الذي يؤدي التدريب – الأدوات المتاحة سواء مراتب أو أجهزة مساعدة للإرتقاء أو علامات ضابطة علي ممر الأقتراب .

ب- الأهداف المتوقع إنجازها و هي تكتب في مقدمة التدريب و تتضمن الأهداف المتوقعة من اللاعب و يوضح في تلك الأهداف ما يمكن أن يؤديه نتيجة التدريب و أهداف المدرب من عملية التدريب (البدني – المهاري – الخططي – النفسي) للاعب

ج- تحليل المحتوى أو المضمون الخاص بالتدريب لوحدة واحدة يتم وصف الأعمال الرئيسية و شرح كيفية تنفيذ و تحقيق هذه الأعمال و كيفية تطويرها و تحسينها و المدرب ذو الخبرة قد لا يتقيد بمحتوي الوحدة التدريبية في ضوء ما يواجهه من ظروف إلا أن المدرب الناشئ يفكر جيداً في المحتوى و المضمون و نحن نري أن تحليل المحتوى و المضمون يجعل المدرب متأكداً و واثقاً من صلاحية العمل كمدرب

تلخيص للوحدة التدريبية الواحدة

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء هي :-

- 1- الأحماء
- 2- الجزء الرئيسي
- 3- الجزء الختامي

1- الأحماء :-

- لا يقل عن 15ق و قد يصل الي 25ق .
- الغرض من الأحماء :- 1- اعداد الجهاز الدوري التنفسي .
- 2- إعداد العضلات عن طريق تمارينات الإطالة .
- 3- تهيئة الجو النفسي للدخول في المباراة .
- 4- تحسين التوافق الحركي و إكتساب الإحساس بالأداة .

2- الجزء الرئيسي :-

حتى 80ق و قد يصل الي 60ق حسب الواجب التدريبي المفترض تنفيذة في الوحدة الواحدة .

3- الجزء الختامي :-

مدتة 10ق و هدفة الوصول الي درجة الأسترخاء بعد أداء الحمل التدريبي .

تخطيط حمل التدريب فسيولوجيا

يعتمد تخطيط الحمل علي كفاءة الأجهزة الحيوية و الجهاز العصبي و مع الإرتفاع بالحمل التدريبي يرتفع معدل النبض و هو

(90 – 140 نبض/ق)

(70 – 80 نبض/ق)

(160 – 190 نبض/ق)

(140 – 160 نبض/ق)

* لاعب المستويات العليا يمكن أن يتدرب مرتين في اليوم بينما الناشئ مرة .

* حمل المسابقات هو نفسة الحمل التدريبي مع التركيز علي الجانب النفسي و العقلي

التكيف للأحمال التدريبية لمتسابقى الوثب

يأتي التكيف ثم التأقلم علي الأحمال نتيجة تكرار الحمل التدريبي بمعنى أن مؤشر الحالة التدريبية للاعب يعتمد علي عودة النبض لحالة شبة الطبيعية فالأحمال أقل من الشدة القصوي (80% فيما فوق) يستطيع اللاعب في حالة تكرارها و مع توافر الكفاءة للجهاز التنفسي أن يتأقلم علي تلك الوحدات التدريبية بعد تكرارها 3 مرات و بحيث يصل نبض اللاعب للحالة القريبة من الطبيعي بعد مرور 2ق .

طالما أن اللاعب يعود للحالة الطبيعية بعد تكرار الحمل التدريبي فإن هذا يعنى أنه لأنقا سواء للجهاز العضلى و الدورة الدموية و التنفسية .

لاعب الوثب يعتمد في التدريب و المسابقات علي العمل الهوائي و اللاهوائي بنسبة

(20% هوائي يأخذ نفس عميق عند الأستعداد للوثب سواء الطويل و الثلاثي و العالي و القفز بالزانة) ثم عند الأقتراب و الإرتقاء ثم الهبوط فيكون لا هوائيا بنسبة

(80%) وهذا يعطي مقدرة أكبر للنهايات العصبية المرتبطة بالعضلات أن تثبت مما يساعد علي تدفق الدم المحمل بالأكسجين لأجزاء تلك العضلات التي تقوم بالعمل و ذلك بالقدر و الإتجاه المطلوبين .

تخطيط الحمل التدريبي في ضوء كفاءة القلب و الدورة الدموية و التنفسية للاعب الوثب يسهم في سرعة إستعادة الشفاء و هو ما يساعد علي التأقلم لتلك الأحمال و بما يجنب اللاعب الوصول لظاهرة الحمل الزائد و التي تنعكس علي عمل كافة الأجهزة الدموية و التنفسية و التي قد تصل الي درجة الموت المفاجئ و هنا لزم أن تكون جميع الإختبارات الخاصة بكفاءة القلب تكون بالمجهود.

و هذا يتحقق من خلال متابعة اللاعب و حالته أثناء التدريب و أهمية و جود علاقة ثقة بين اللاعب و المدرب في عمليات التدريب و قبل و بعد المسابقات و إذا لاحظ المدرب أن اللاعب مجهد فعليه أن يتوقف عن ذلك التدريب فوراً و يقوم بتخفيف الأحمال أو غيرها أو يطلب من اللاعب القيام بعمل راحة إيجابية أو سلبية حسب درجة و شدة الإجهاد و لاعب الوثب ذو الخبرة يشترك مع المدرب في وضع خطة التدريب اليومية أو الأسبوعية متمثلة في المسافات أو الإرتفاعات أو التكرارات للتدريبات و فترات الراحة البينية حتي يحقق اللاعب و المدرب أمانهم في الإنجاز العالي و دون إصابة .

مع الشكر

