

محور التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم 8

1-1 تخطيط البرامج التدريبية في الجمباز:

إن تدريب أنشطة الجمباز هو عملية هادفة منظمة ذات خطة طويلة المدى تبدأ من مرحلة الطفولة وتمتد إلى الشباب والبلوغ مع استمرار الالتزام المعرفي العام والخاص والإمكانيات الفردية للوصول إلى الإنجاز العالي

ويهدف تدريب أنشطة الجمباز تحقيق مايلي :

-تنمية الصفات البدنية والحركية مثل القوة العقلية بأنواعها والسرعة الحركية والمرونة والتوازن والرشاقة والحس عضلي حركي والتحمل الدورى والتنفسى .

-اكساب وتطوير الأداء الفنى وتثبيت وإتقان عناصره والربط وتركيب المتطلبات اللازمة للأداء على الأجهزة المختلفة وإقامة البناء اللازم طبقا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط حسب قواعد التحكيم الدولية اللازمة للتقدم

1-1 إمكانيات تخطيط وضبط التدريب :

يمكن أن تكون خطط التدريب مختلفة وفي كل الحالات يكون من الأهمية بمكان أن يراقب المدرب مدى تقدم الإنجاز، وكلما كان التدريب متخصصا ومستوفيا لمتطلبات الإنجاز وجب أن يكون شاملا وتفصيليا، وهكذا يجب أن يكون أساس عمل المدرب وفي الأمثلة الآتية تعطى فكرة عن نظام الخطة وتحليل العمل المنجز، ويمكن للمدرب وضع الخطة بما يتناسب مع

مكان التدريب والظروف التي تحيطه مع محاولة إيجاد أفكار خاصة للتقدم

ولايجوز أن تكون الخطة دون فكر متطور ولكن يجب أن تكون ديناميكية متحركة حتى يمكنه استمرار التقدم، كما يجب أن تكون مقتصرة على العناصر الأكثر أهمية .

بطاقة التطور :

يفضل بالنسبة للتدريب أن تكون هناك وثيقة أساسية يسجل فيها ما يمكن تحقيقه من تطور ولهذا يجب أن تكون بطاقة لكل لاعب يسجل فيها ما وصل إليه ، ويجب أن تشمل البطاقة البيانات الآتية :

-السيرة الذاتية .

-الإنجاز والتعامل مع الزملاء في التدريب والموقف الكلى للاعب .

-التقدم البدنى والحالة الصحية (الوزن والطول وملاحظات الطبيب) .

-التقدم الحركى (المتطلبات البدنية ونتائج المنافسات واستيفاء تحقيق المستوى) .

-تطور الشخصية (الاستعداد الداتى وقوة الإرادة والاستعداد للمساعدة) .

ملاحظات خاصة عن مدى التقدم .

وتعتبر بطاقة التقدم ذات أهمية كبيرة للمدرب ولمراحل التدريب

السجل :

يستخدم كثير من المدربين سجلا يعتبرونه من الوسائل الهامة التى تساعد فى التقويم

الخاص بالتدريب ،ويمكن اعتباره صورة متطورة للبطاقة الأولى التى تحتوى أيضا على

المشاكل الفردية للتطور وكذلك ملاحظات عن التدريب ، بالإضافة إلى التقويم الرياضى

والأخلاقى حيث يمكن الاسترشاد إلى الجانب الإيجابى والسلبى للتطور ، وتعتبر مؤشرا ومقياسا

للتقدم البدنى

مثال : اللاعب سن 11 سنة

السلوك : هادئ جدا متعاون مطيع متجاوب عند تعلم المهارات الجديدة ، قلق ، إحساس

حركى جيد على العقلة والمتوازى وهكذا على كل الأجهزة الأخرى ويضع المدرب وفقا للمقاييس

الآتية :

مثال : متعاون ، مطيع ، مجتهد ، سلبى ، خائف ، هادئ ، ودود ، إيجابى ، غير واثق من نفسه

، خجول ، قيادى ، محبوب .

وبصفة عامة وفى مثل هذه التقديرات يلزم مراعاة الموضوعات الآتية :

-كيف يمكن للاعب الصغير أن يستعد لمواجهة واجبات التدريب .

-ماهى الطموحات المستقبلية التى يقودنا إليها التدريب .

-ماهى الارتباطات التى تحدث بين التنمية الكلية والتدريب والإنجاز فى المنافسات

-كيف يمكن تقدير تحمل أداء الجملة وقدرة التعلم الحركى

سجل تدريب اللاعب :

يساعد سجل التدريب فى زيادة الوعى الذاتى والإحساس بالمسؤولية ، ويلزم أن يشمل الأمور

الآتية :

-الواجبات التدريبية ودرجة استيفائها .

- فهم نواحي التدريب والنظام اليومي (النوم والأكل والظروف العامة)
- خبرة المنافسة ،تقدير المنافسين ،
- التقييم المرحلى.
- تسجيل المهارات وتكرارها .
- استمرار البناء والتقدم .
- استيفاء الخطة فى كل مرحلة على حدة (الحمل ،الحجم ،الراحة البينية)
- ويعتبر سجل التدريب بالنسبة للاعب من وسائل التدقيق الهامة ويساعد المدرب على
- التسجيل الشامل لمكونات التدريب ولكل وحدو تدريبية ، ويمكن أن تعتبر بمثابة خطة سنوية
- أولعدة سنوات .