

ثالثاً قاعدة التنظيم :

تعد قاعدة التنظيم من المستلزمات الهامة والقواعد الاساسية لنجاح عملية التدريب و تحقيق الهدف من هذه العملية فهي تنظيم عملية التدريب عن طريق اجراء صيغ التدرج العلمي في اتباع القوانين و جميع الاجراءات لإمكان وصول بالرياضي الى اعلى المستويات و تحقيق رغبته في التطور بالإضافة الى كونها تنمي فكر الرياضي على كيفية التدرج بالعملية التدريبية للوصول الى الهدف المراد تحقيقه لان اساس التخطيط الجيد ينطلق من التفكير الصحيح اثناء تطبيق مفردات العملية التدريبية .

ان اهداف قاعدة التنظيم تتلخص بالتدرج في الصعوبة بشكل متسلسل وإيجاد الانسجام بين حجم الحمل وشدته ووضع المتطلبات الاساسية لكل دورة تدريبية سواء كانت يومية او اسبوعية او فصلية كبيرة وهذه بطبيعة الحال تتطلب منه الطاعة و الالتزام الى جانب التفكير و التحليل والرجوع الى المعلومات والخبرات السابقة المكتسبة اذا ان تعلم اي مهارة جديدة تكون مصحوبة بتربية العديد من الصفات البدنية و الجسمية والنفسية السلوكية الامر الذي يجعل عملية التدريب عملية تعليم و تربية يسران بصورة متوازنة لخلق حالة من الاتزان والانسجام .

ان قواعد اخرج عملية التدريب المنظم بشكل علمي يحقق من جراء فهم ترتيب التمرينات بشكل يمكن من استخدام التمرينات القديمة و التمرينات الجديدة بالشكل الذي يضمن تحقيق التمرينات الجديدة ويثبت و يطور القديمة منها ، اي ايجاد الترابط بين القديم و الجديد اثناء عملية التدريب فالرياضي الذي يتدرب على مهارة حركية مركبة يتطلب منه اولا التدريب على التمرينات الاعدادية التي تعمل على بناء الشروط التكنيكية المناسبة كما يجب اثناء تطور الصفات و القدرات الجسمية للرياضي ينبغي تنظيم بناء الاسس الاولية في مختلف الاعمار و المراحل .

من اهم مميزات هذه القاعدة هي تنظيم العلاقة العلمية بين مكونات الحمل التدريبي الحمل و الشدة و الراحة اذا ان الفهم الصحيح لهذه العلاقة هي مدخل الارتقاء بمستوى الانجاز للرياضي و الطريق الوحيد للوصول الى اعلى المستويات بكافة جوانبها البدنية و المهارية و النفسية و الخطيطة و غيرها ، فعلى سبيل المثال في حال عدم وجود تنظيم للعملية التدريبية فان ذلك سوف يؤدي الى وصول الرياضي الى اعلى مستوى في قابلياته قبل اوانها اي بشكل مبكر لا ينسجم مع المرحلة العمرية له او النفسية او الوظيفية للأجهزة الداخلية له كما يحدث في بعض البلدان الغير ملمة بهذه القواعد العلمية للتدريب الرياضي مما يؤدي الى توقف تطور مستواه في المستقبل ، لذا يجب تطوير وتنمية قابليات الرياضي بكافة جوانبها البدنية و الوظيفية وغيرها بشكل منتظم يضمن السير بشكل صحيح و دقيق حسب المرحلة العمرية للرياضي و قابلياته المخلفة في تلك المرحلة من اجل ضمان التكامل الشامل و المنسجم مع تكامل اجهزته العضوية بصورة متدرجة وتكيف هذه الاجهزة على نمط يستند على قاعدة التنظيم . تعتمد هذه القاعدة على التأقلم بالدرجة الاولى على شدة المثير وعلى عمليات الافعال الحيوية والفسلجية و الاستجابات التي تظهر انعكاسات بسبب ضعف او قوة المثير المستخدم ففي حال كان المثير ضعيف لا يحصل تقدما ملحوظ في التغييرات الوظيفية وبذلك تتخفف الافعال او القدرات العملية ، انا اذا كان المثير قوي سيؤثر ذلك على فاعلية الانشطة العضوية ويحقق الهدف المطلوب مع الاخذ بنظر الاعتبار قوة ذلك المثير الا يكون اكبر من قابليات الرياضي لدرجة يؤدي الى تعرضه للإصابة او الاحباط بسبب عدم قدرته على تنفيذه لذا يجب ان تتناسب قوة المثير مع مستوى الرياضي الحالية .

اما ديناميكية قاعدة التنظيم تتلخص في اعطاء الجرعات التدريبية بشكل دوري اي استخدام التموج اثناء تنفيذه صعودا ونزولا .

مما تقدم اعلاه نجد ان قاعدة التنظيم تعمل على ايجاد التناسق و الانسجام و التوازن اثناء تنفيذ مفردات العملية التدريبية بحيث نجد ان التربية و التعليم لأي مهارة رياضية يسران بشكل متوازن مما يضمن تطور تلك المهارة مما يضمن للرياضي فهم جميع القوانين و المعلومات الخاصة بتلك المهارة او الفعالية الرياضية كم تضمن التنمية المتزنة الشاملة و المتكاملة لجميع الصفات البدنية و الحركية و النفسية و الخطيطة وغيرها من النواحي التكنيكية و التكتيكية بشكل يضمن عدم تطور صفه على حساب صفة اخرى .

ان تحقيق واجبات هذه القاعدة يتطلب من المدرب جهدا عقليا متشابها للعوامل التالية

1- اعطاء نقاط مهمة لكل وحدة تدريبية وبذلك يوجه الرياضيين الى هذه النقاط ليعملوا على تنفيذها بمساعدة

المعلومات و المهارات .

2- مراقبة تطور حالة التدريب باستمرار عند الرياضي الذي يتم عن طريق الملاحظة المستمرة لقدرات الرياضي الخاصة لتطوير مستوى التدريب لديه التي تعتبر من العوامل الاساسية للرفع المنظم لشروط قابلية الاستعداد والانجاز.

3- اخراج التدريب بشكل واضح ومفهوم.

4- تقسيم الاهداف الكبرى الى اقسام واستخدام وسائل العرض كي تمهد للرياضي استيعاب فهم التعلم بشكل جيد .

5- ان قاعدة التنظيم تشمل جميع عمليات التدريب وحل جميع الواجبات التربوية و التعليمية .

رابعا قاعدة العرض :

ان الهدف من هذه القاعدة هو تعليم الرياضي كيفية تطوير قدرة الاستيعاب و الملاحظة و الفهم و الادراك و التفكير التي تقوده الى المتابعة و محاولة تطبيق الحركة المطلوبة وإجراء المقارنة بين الاداء الصحيح و الخاطى وضرورة اعادة العرض و التكرار الحركي مرات عديدة بشكل بطيء و بالسرعة الاعتيادية كما يمكن احيانا تجزئة المهارة او الحركة الى اقسام ومن ثم التدريب على كل قسم على حدا ومن ثم اداء الحركة كوحدة واحدة .

لذا يمكن بواسطة قاعدة العرض الاطلاع على المرحلة الاولية لجميع المعلومات و بإشكال متعددة عن طريق الشعور و الاحساس و الملاحظة لأنها تدخل الايضاحات للعمل الفكري لدى الرياضي. تتم عملية العرض باستخدام عدة وسائل متنوعة التي تساعد على التصور الكامل للحركات المراد تعلمها والتعرف التكتيكي لأهم مكونات الحمل التدريبي من الحجم و الشدة التي يعرض تأثير بشكل واضح للمستوى

الرياضي اذ يمكن استخدام العرض الحي من قبل المدرب او المساعد له او مم احد الرياضيين ما يمكن العرض عن طريق الفيديو و الصور التوضيحية و الرسوم التوضيحية وغيرها من الوسائل الخاصة بالعرض من اجل تخطيط و تقسيم التدريب التي تساعد على توسيع النظر واستيعاب ديناميكية مكونات التدريب المنفردة وبواسطتها يمكن اجراء المقارنة .

ان شعور الفرد بالمحيط الخاص به عن طريق حوافزه المختلفة تحقق بواسطة الرؤيا والسمع وبمساعدة اللمس والشعور العضلي الحركي لذا يتطلب من المدرب معرفة الحافز الذب يؤثر بالرياضي بشكل جيد لكي يتمكن من تحقيق طرق العرض.

خامسا قاعدة الاستيعاب والوضوح :

يقصد بها المعرفة العلمية لجوانب التدريب الرياضي وقد ظهر ان جميع خواص الادراك و المقدرة الحركية لهما ارتباط في الاجهزة الحسية ، وتشمل هذه القاعدة الناشئين و المتقدمين على حدا سواء الرياضيون الفتيان و الناشئين يتدربون على الالعاب و الفعاليات الرياضية الكبيرة وأحيانا يكون اشد من الذين يتمتعون بمستويات عالية لذا يحققون مستوى لم يحققه إلا المتقدمون وأحيانا يحصلون على ارقام عالية وهذا يؤكد فائدة قاعدة الاستيعاب .

لذلك فان هذه القاعدة تحقق العلاقة الجيدة بين قابلية المستوى والاستعداد له من جهة وبين المتطلبات اللازم توفرها من جهة اخرى وان الصفة الاساسية لقاعدة الوضوح تعلم الرياضي كيفية تطوير قدرة الملاحظة من خلال مشاهدته للنموذج و استيعابه وتطبيقه وإجراء المقارنة بين الاداء الصحيح و الخاطئ وبناء على تطور الانجاز الرياضي يحقق بنفس الوقت تطور المستوى .

ان الانجاز الرياضي يتم من خلال وحدة متكاملة بين التعلم و التربية وتمثل قدرة الفرد على الفهم و الاستيعاب و التوضيح م اهم الواجبات التي يجب ان يتمتع بها الرياضي من اجل تحقيق الهدف من العملية التدريبية حيث يتوجب على المدرب اصال المعلومات الدقيقة و المهمة عن واجبات الوحدة التدريبية من النواحي التكنيكية و التكنيكية للرياضي المتعلم الذي بدوره يفهم و استوعب و الادراك لها و تطبيق ما توجب عليه تنفيذه يؤدي الى تحقيق المستوى العالي و الهدف المنشود من التدريب ويتم ذلك عن طريق المناقشة و الملاحظة و المشاركة بالتفكير بعمق و التخيل و الابداع والتحليل من اجل الوصول الى اتخاذ القرار الصحيح مع الرغبة في قناعته بالتطور و الدافع الى التحسن الذاتي .

ان كفاءة المدرب في وضع الاهداف التدريبية القريبة و البعيدة والتقييم الصحيح حيث تغيير الوظائف والمهام الى جانب ملائمة الحمل وفقا لسعة الاداء مع

المحافظة على التوازن بين الحمل واسترجاع القوى من خلال زيادة الحمل تدريجيا وفقا لمستوى القدرة الانجازية الطبيعية يؤدي الى تراجع المستوى واذا وضع مطابقا للمستوى فانه يعمل على الحفاظ على المستوى وثبتيته اما في حال وضع اعلى من حدود المستوى القدرة الانجازية فانه يعمل على تطوير المستوى اما اذا زاد عن الحدود الطبيعية يصل باللاعب الى تعرضه لظاهرة التدريب الزائد.

سادسا قاعدة الاستمرارية:

يقصد بها اجراء عملية التدريب بشكل منتظم و متواصل من اجل تحقيق الاهداف المرسومة لهذه العملية التدريبية و بالتالي النجاح وتعتبر هذه القاعدة الاساس في تطوير المستوى الرياضي وترتبط بالجانب التعليمي والتربوي . ان عملية التدريب يجب ان تكون مستمرة على مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية حتى يمكن تحقيق نتائج عالية و بناء على ذلك تعد خطط الاعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب.

ان القدرة على تعلم حركات جديدة بفترة قصيرة تعتمد على الاستمرارية في تكرار التمرينات لا مكان بناء المراكز الحركية في الجهاز العصبي والاثارة القوية المنظمة و السريعة لعملية الربط بين الاجهزة العضوية و الحواس والجهاز الحركي .

فقد اكدت البحوث و الدراسات السابقة ان الانقطاع عن التدريب لفترة من 5-7 ايام يؤدي الى انخفاض المستوى الوظيفي للفرد ورغم ان هناك معوقات يؤدي الى اللاعب عن التدريب الا ان اهمية التدريب تعتمد على استمرار تأثير الاحمال التدريبية طوال العام ويمتد ذلك الى لسنوات عديدة في ضوء الاسس و المبادئ العلمية التي تحكم عملية التدريب والى ضرورة اجراء جرعة تدريبية قبل زوال تاثير الجرعة السابقة لضمان حدوث تتابع او استمرارية الاثر الايجابي للتدريب.

