

المنهج التدريبي و الوحدة

التدريبية

إعداد

الاستاذ المساعد الدكتور

فؤاد حماد عسل

مفهوم المنهج التدريبي وأهميته

من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة ، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعية من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية .

فالمنهج التدريبي (هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة)⁽¹⁾ ، وهو أيضاً (مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد)⁽²⁾ .

كما يعرفه " عبد الحميد شرف" هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة⁽³⁾ ، وكذلك يعرفه ثامر محسن وسامي الصفار هو " الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها الموسومة للوصول إلى المستويات العليا"⁽⁴⁾ ، ومن خلال ما تقدم من مفاهيم للمنهج أستطاع الباحث أن يصوغ مفهومه الخاص فيعرفه بأنه ، ومن هذا الفهم تصبح مسألة أعداد المنهج ضرورة مهمة وحتمية لجميع الألعاب الرياضية وأن وضع منهج تدريبي في أي لعبة من الألعاب حقيقة لا يمكن تجاهلها ، حيث تعد أساساً في التنظيم المتزن لتهيئة اللاعب لمراحل السباقات المختلفة ، ومن الأهداف العامة لمفاهيم التدريب الرياضي ما يلي⁽⁵⁾ : -

1. تهيئة اللاعبين للإنجاز الأحسن .

2. تهيئة الفريق للمنافسات الرسمية الداخلية والخارجية .

3. الحصول على النتائج الأفضل .

أن جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى وضع منهج تدريبي من قبل المدرب قبل بداية التدريب وعلى المدرب أن يكون ملماً بالجوانب العلمية الصحيحة للمنهج التدريبي وأن يراعي كافة الأمور المتعلقة بالتدريب ولا يهمل من الجوانب التدريبية المختلفة ، فعند إهمالها سوف يحدث نقص واضح في بناء اللاعبات ويجعل سبل النجاح وتحقيق الإنجاز غير

متكامل ، كما أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبين في وضع المنهج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية وذلك من خلال الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة والمراد تنميتها وتطويرها.

وهناك عدة جوانب عديدة لم نتطرق إليها وذلك لاعتمادنا بصورة رئيسية في وضع المنهج التدريبي للصفات البدنية الخاصة التي تم التركيز عليها في الأعداد البدني وضمن القيم الرئيسية ، ومن الجوانب التي لم نتطرق إليها هي (الجانب المهاري ، الجانب الخططي ، الجانب التربوي ، الجانب النفسية) .

وخلاصة القول أن الجوانب التدريبية هي سلسلة متكاملة ومرتبطة تساهم جميعها في أنجاح الفريق وتحقيق الفوز ، وأن تنظيم الجهود الخاصة بالفريق وباللاعبين هي جزء من المناهج التدريبية⁽⁶⁾ .

الخطوات العلمية لبناء المنهج التدريبي

أن أهم الخطوات الأساسية لتصميم المنهج التدريبي تتلخص بالنقاط الآتية⁽⁷⁾ :

- تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر ، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها .
- الوقت الذي يحتاجه الرياضي لأحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي .
- تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تصحيحه ، ويقوم مدرب التدريب باختيار الأنواع الأكثر ملاءمة من المناهج التدريبية التي تلي الاحتياجات التدريبية من بين أنواع التدريب ، وتخضع عملية اختيار الأنواع المناسبة من التدريب لعدة عوامل أهمها :

1. موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه .
2. عدد الرياضيين المزمع تدريبهم مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم جماعياً .
3. المكان الذي سيتم فيه التدريب والأمكانية المكانية المتاحة .
4. التطابق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر توفير ظروف بيئية مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب .
5. التكيف مع الفروق الفردية للرياضي .

6. اختيار الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديدتها من بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة .
7. إعداد الجدول الزمنية الخاصة بكل منهج .
8. تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الإيضاح السمعية والمرئية التي تحتاج إليها .
9. تحديد مواعيد البدء والانتهاج المناسبة لكل منهج .
10. تحديد معدلات تكرار تنفيذ كل منهج .
11. تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجته الرياضية .
12. تحديد المعايير والمقياس التي تستخدم في تقويم التدريب وتحديد المنهج .
13. تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً .

وهناك أنواع رئيسية لخطة التدريب (تخطيط التدريب) تذكر منها ما يلي (8) :-

- أولاً : خطط التدريب طويل المدى .
- ثانياً : خطط التدريب للأعداد البطولات .
- ثالثاً : خطط التدريب السنوي .
- رابعاً : خطط تدريب فترته أو جزئية .
- خامساً : خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية) .

القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي:

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها بنظر الاعتبار من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج التي تعكس

فلسفة التدريب وهي (9) :-

1. الواقعية : يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع ، أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبين .

2. **التدرج في الترتيب المنهجي** : أذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارة مع التركيز على الأكثر استخداماً وترتيبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق وقابلية اللاعب .
3. **الشمول** : يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب ، أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب ، متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق .
4. **التكامل** : فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة ، مما يستدعي دراسة علاقة كل الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبياً وإيجابياً "وبالنتيجة يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود واستثيرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته" (10) .
5. **الاستمرارية** : لا بد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول إليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الاستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً .
6. **المرونة** : أن إحدى قواعد التخطيط الجيد هو اتصافه بالمرونة الكافية ، إذ قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعة أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط نحو الهدف المرسوم له متخطياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب المقتضيات الضرورية لذلك .
7. **الموازنة** : أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنمية وتطويره ، فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً غير وافٍ

الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :-

تعرف الوحدة التدريبية أنها (مجموعة من التمرينات المختلفة تتشكل على هيئة أعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين) (11).

كما عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي. (12)

وقد قسمت هذه الوحدات التدريبية حسب آراء كثير من الاختصاصيين الى أشكال عدة وأنواع مختلفة كلاً حسب منظوره الخاص به ومنهم

(أبو العلا احمد) (13) حيث قسمها الى :-

1. وحدات تدريبية تبعاً للهدف .
 2. وحدات تدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل .
 3. وحدات تدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ .
- ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة بدنية واحدة او أكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب، الا أن المختصين ينصحون بالاستخدام النسبي للوحدات ذات الاتجاهات المختلفة وعدم اقتصار التدريب على الاتجاه الآخر، ومن هنا فقد اتفق جميع المختصين على تقسيم الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب على نوعين :-

• الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفر د :-

وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص الى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة، أي في اتجاه واحد فقط، فقد يكون موجهاً نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية او موجهاً نحو نوع معين من المهارات لتطورها.

• الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :-

ويقصد بها ان تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها، كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من تمرينات تكون متعددة ومختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي ولأهوائي). (14)

كذلك يعرفها (بسطويسي احمد) ⁽¹⁵⁾ "إنها الوحدة التي لها أكثر من هدف لغرض تنمية أكثر من صفة أو قدرة بدنية في الوحدة الواحدة، وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج الى كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة، كما ينصح (بسطويسي) باستخدامها في فترات متقطعة بين المنافسات كوحداث استشفائية"، وعلى ذلك فهناك أسلوبان أو شكلان مختلفان من تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب وهي: - ⁽¹⁶⁾

❖ الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد المتوالي :-

ويسمىها (على البيك) الجرعات التي تحقق الأهداف بشكل متتابع حيث يتم استخدام الوسائل بصورة متتالية والتي توجه نحو تطوير صفتين أو ثلاث صفات من الصفات البدنية الخاصة في اغلب الأحيان، ويذكر (أبو العلا) ⁽¹⁷⁾ ان هذا النوع من الوحدات تنقسم على جزأين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك ان يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي.

❖ الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي :-

الوحدات التدريبية التي تحقق الأهداف بالشكل المتوازي، تستخدم عادة في الدورات المتوسطة الأساسية أي في المرحلة المسماة بالإعداد الأساسي وأهمية هذه الجرعات تتضح في الحجم الكبير لمجموع العمل والتأثير النسبي الكبير والعريض والإمكانات التي تتناسب مع ما يقف أمام الرياضيين من أهداف يجب تحقيقها في هذه المرحلة، ويستخدم الشكل المتوازي للوحدات التدريبية مع المبتدئين أيضا، وقد اختارت الباحثة هذا الترتيب للوحدات التدريبية كونه أكثر ملائمة لمستوى اللياقة البدنية للعينة، فالأداء باستخدام وزن الجسم وبمختلف الاتجاهات أو الأداء بالأوزان الحرة والصعود والنزول من وعلى المصطبة ولمدة طويلة نسبيا له تأثيرات بدنية وفسولوجية بالإضافة إلى المردودات النفسية التي تصاحب الأداء، في المجال العملي التدريبي فان الرياضيين يستخدمون شكلين من الوحدات سابقة الذكر:-

❖ في الشكل الأول توجه الوحدات نحو تطوير الإمكانيات الخاصة بالسرعة وتطوير التحمل أثناء العمل اللاهوائي .

❖ في الشكل الثاني فان الوحدات توجه نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائي والعمل اللاهوائي .

المصادر

1. محمود أبو زيد إبراهيم : المضمون الاجتماعي للمناهج ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ب ت ، ص 115 .
2. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1996 ، ص 17 .
3. عبد الحميد شرف : نفس المصدر ، ص 18 .
4. ثامر محسن وسامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص 34 .
5. موفق مجيد المولى : الأعداد الوظيفي بكرة القدم - فسيولوجيا - تدريب مناهج - خطط ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1999 ، ص 29 .
6. موفق مجيد المولى : نفس المصدر ، ص 29 .
7. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998 ، ص 235 - 236 .
8. قاسم حسن حسين : نفس المصدر ، ص 235 - 236 .
9. اسماعيل محمد رضا : مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص 40 - 41 .
10. حلمي احمد الوكيل : تطوير المناهج ، أسبابه - أسسه وأساليبه - خطواته - معوقاته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1982 ، ص 108 .
11. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 267 .
12. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 2 ، دار المعارف ، مصر ، 1992 ، ص 247 .
13. أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق ، ص 272 .
14. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 128 .
15. بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 341 .
16. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1980 ، ص 109 .
17. أبو العلا احمد : المصدر السابق ، ص 276 .