

الفصل الثاني: البرنامج الرئيسي

تمهيد :

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يمكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف عن الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برنامج تدريبي على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي – وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين ، ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدرسيننا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعد في إعداد البرنامج وهذا من خلال معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبني عليها عملية التدريب وكيفية إعدادها بكيفية صحيحة .

1- مفهوم البرامج :

عرف محمد الحماحي بأن أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة¹ وتعرف ليلى زهران البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة ونقد وتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريجية وكل من المدرب واللاعب في تنفيذها .² ويعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص .³

2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي⁴ بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للأكابر وخاصة في كرة القدم هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتدريب .
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو والتوازن .
- أن يبنى البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، والأهداف الاجتماعية والشخصية ، وفلسفة المجتمع .
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية ، المهارات / المعلومات الرياضية ، المعلومات الشخصية والاجتماعية) ما يتناسب مع كل مرحلة نسبية
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية .

¹ - محمد محمد الحماحي : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقييم برامجها الحالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، 1990 ، ص 101 .

² - ليلى عبد العزيز زهران : المناهج في التربية التدريبية ، دار زهون ، القاهرة ، 1991 ، ص 96 .

³ - مفتي إبراهيم محمد حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 261 .

⁴ - محمد الحماحي وأمين الخولي : أسس بناء برنامج التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 44

- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مراحل منطقية .
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم ، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء .
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج تأثير التدريب على اللاعبين .
- لا بد إن يراعى عند التخطيط البرنامج الإعداد المتكامل للفرد من جميع النواحي ، البدنية ، والمهارية ، الخططية ، والنفسية ، والذهنية .
- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية ، حتى يتم وضع خطة التدريب مع هذا الأساس

3- خطوات تصميم البرامج التدريبية :

يري مفتي إبراهيم¹ 1997¹ محمد رضا الوقاد² 2003² انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل

أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج :

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء ، علم النفس الرياضي ، علم الحركة . . . الخ

ثانياً الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة . كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه . وتحديد الأهداف بدقة يتم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم .

ثالثاً : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

¹ - مفتي إبراهيم محمد حمادة : البرامج التدريبية لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 294 .

² - محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للنشر ، القاهرة 2003 ، ص 203 .

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعدادات بمختلف أنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي) .

رابعا : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمدة التدريب

خامسا : الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي :

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي - إجراء تمارين الإحماء - إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي ، وأجراء تمارين التهدئة ، مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعدادات النفسي .

سادسا : تقوم البرنامج التدريبي :

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدني ، مهاري ، خططي ، ذهني ، نفسي) وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي .

سابعا : تطوير البرنامج التدريبي

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي

- التحديد الدقيق للهدف من عملية بناء البرنامج
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج .

- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل نشاط من أنشطة البرنامج .

خلاصة :

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير أعداد لاعبيه إعداد متزنًا ومتكاملاً من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني.

- إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع حسن توجيه وإعداد اللاعبين حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب . وخطط اللعب مما اضطر المدربين إلى إعدادهم إعداد متكاملًا ، ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، والإلمام بمبادئ علم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية وال نفسية.