

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: أولى ماستر تحضير بدني رياضي

مقياس: تخصص تطبيقي (كرة القدم) الأستاذ: أ. د. قميني حفيظ

المحور الثالث: تصميم برامج التدريب في كرة القدم.

مخطط و عناوين المحور الثالث:

- تمهيد..... ص 01.
1. تعريف ومفهوم البرنامج التدريبي..... ص 02.
 2. خطوات تصميم البرنامج التدريبي..... ص 03.
 3. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي..... ص 03.
 4. البرنامج التدريبي الناجح..... ص 05.
 5. خصائص البرنامج الرياضي الناجح ص 06
 6. احتياطات تنفيذ البرنامج التدريبي ص 07
- المراجع العربية والأجنبية..... ص 08.

تمهيد: إن عملية تصميم برامج التدريب الرياضي ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود مدرب على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية، ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج التدريب وفي نفس الوقت لديه إلمام تام بعديد العلوم ذات الصلة المباشرة بعملية تصميم البرامج، فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة من ناحية المحتوى، التنفيذ أو التقييم.

1. تعريف ومفهوم البرنامج التدريبي:

بحسب علي فهمي البيك (2002) البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن

تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا بأن التخطيط دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون.

في الحين يوضح عبد الحميد شرف (2002) على أن البرنامج التدريبي هو عنصر أساسي من مكونات الخطة التدريبية، يهتم بالخطوات التنفيذية لها في صورة محتويات تدريبية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المسطر. علما بأن الخطة هي مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، أسلوب تنفيذي مناسب وإطار زمني طويل متوسط أو قصير المدى.

عموما فمفهوم البرنامج التدريبي يعني مجموع المحتويات والعمليات المطلوب تنفيذها مع مراعاة ميعاد بدء وانتهاء هذه العمليات وفقا لزمن محدد وهدف واضح، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق الخطة التدريبية.

2. خطوات تصميم البرنامج التدريبي: الوصول إلى تصميم برنامج تدريبي بدني مميز يتطلب من مدرب كرة القدم أن:

✓ استقراء ومعرفة كافة القدرات البشرية والامكانات المادية والهيكلية للفريق وخصومه؛

✓ تحديد زمن التدريب الكلي للبرنامج وتقسيم أزمته كل إعداد على المحتوى العام للبرنامج التدريبي (بدني، تقني، تكتيكي) وفقا لما يراه المدرب الرئيسي للفريق؛

✓ تحديد فترة التدريب بدقة من بدايتها إلى نهاية كافة محتويات البرنامج التدريبي؛

✓ توضيح توقيت إجراء الاختبارات والقياسات اللازمة لتحديد المستويات البدنية والتقنوتكتيكية القاعدية للاعبين؛

✓ تكليف المساعدين ومدربي اللياقة البدنية بمهامهم الأساسية في ضبط محتويات البرامج التدريبية المتخصصة؛

✓ تحديد أمكنة وطرق التدريب وفقا لنوعية وحمولات التدريب؛

✓ تحضير أدوات القياس المساعدة في تقييم حمولات التدريب وتجهيز الوسائل الضرورية لتطبيق المحتوى التدريبي.

3. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي: توجد مبادئ مهمة يجب مراعاتها خلال تصميم البرنامج التدريبي في كرة القدم الحديثة والمتمثلة في:

1.3. الاعتماد على المدربين المتخصصين: يفضل حضور لضمان نجاح أي برنامج تدريبي أن يتم خلالها على المدربين المختصين كونهم على دراية عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التدريبي، ولذلك يفضل في كرة القدم أن يكون مصمم ومنفذ البرنامج التدريبي على درجة عالية من التخصص العلمي والعمل في نفس الوقت لأن الخبرة العملية تسمح بتنفيذ سلس لأي برنامج تدريبي بقدرات فنية تطبيقية عالية توضح مدى الاختلاف في نتائج التطبيق من مدرب إلى مدرب آخر تبعا لخبرته وقدراته على حسن التطبيق، كما تمنح علمية التكوين لمختصي تدريب كرة القدم الأسس والمبادئ العلمية الكفيلة بمنهجية برامج تدريبية مضبوطة وفقا لمستويات المنافسة الكروية وقدرات اللاعبين بما يكسب اللاعبين والفرق تزايد متدرج لمستوياتهم الكروية. (بتصرف عن يحي السيد الحاوي، 2002)

2.3. العمل وفق الخصائص الفردية للاعبين: كما هو معروف أن لكل رياضي قدرات تختلف عن قدرات الآخرين وتكيفات مميزة تساعد على الاستفادة من التدريب مختلفة عن بقية اللاعبين، لذلك فعند بناء برنامج تدريبي يجب مراعاة هذا المبدأ الهام حتى لو تقاربت المستويات والنتائج المحققة من التدريب بين كافة اللاعبين. فالتدريب الرياضي ينظر دوما إلى مواطن القوة لزيادة فاعليتها وإلى مواطن الضعف لتذليلها، فكلما اكتشفنا مبكرا نقاط قوة وضعف كل لاعب كلما ساهمنا في توجيه قدراته وطاقاته بصورة أفضل خلال تنفيذ محتويات البرنامج التدريبي.

كما لا يجب أن نهمل المحتوى النفسوذهني في البرنامج التدريبي والمتمثل في زيادة دافعية وحماس اللاعبين لأجل تطبيق محتويات البرنامج التدريبي وتطوير مستوياتهم الرياضية خصوصا إذا ما استطعنا أن:

■ نقنع اللاعبين بالمشاركة الفعالة في تحقيق الهدف الفردي والجماعي المراد الوصول إليه؛

- نزيد من ثقتهم في شخص المدرب وطريقته التدريبية مما يسهم في زيادة حماسهم ويجعلهم يشعرون بالراحة خلال العمل والاطمئنان اتجاه فرص مشاركتهم التنافسية؛
- نحسن اختيار أزمدة مشاركتهم التنافسية بدءا بإتاحتهم فرصة الدخول إلى المنافسة الفعلية خلال مختلف محطات تدرجهم عبر الأصناف السنوية أو عبر أقسام البطولات الرياضية.

3.3. تقنين ومنهجة حمولات التدريب: يجب أن يراعي مصمم البرنامج الحمولات التدريبية الموجهة للاعبين من حيث شدتها، حجمها وكثافتها بحيث يقنن حملا مثاليا متوافقا مع مقدرة اللاعب، أي لا يتعدى الحمل المطلوب ولا ينخفض أقله في كل فترة أو مرحلة تدريبية ولأجل ذلك على المدرب أن يسترشد بنقطين أساسيتين وهما:

✓ نمطية وشكل الزيادة في الحمولة التدريبية: بمعنى أنه عندما نبحث عن زيادة الشدة نزيد من أحد أو عدد من مكوناتها (نسبة القوة، سرعة الأداء والكثافة)، وإذا ما أردنا زيادة الحجم نزيد من أحد أو عدد من مكوناته كزمن الأداء أو عدد التكرارات.

✓ سن اللاعب ومستوى حالته التدريبية: عندما نريد تقنين حمل التدريب لناشئي كرة القدم فإننا نركز على حجم العمل أكثر من شدته ونغير من توجه الحمولة التدريبية نحو الشدة والكثافة كلما ازداد عمر الرياضي وزادت سنوات ممارسته الكروية، وبالطبع فنفس القاعدة تطبق على مستويات الحالة التدريبية التي يمكن تقييمها من خلال اختبارات موضوعية ميدانية كانت أم مخبرية مختصة برياضة كرة القدم كي نتعرف على قيمها ووسائل تنميتها، فالمستوى الرياضي الأولي يقابل أحجاما تدريبية أكبر وشدات أقل والمستوى العالي يركز على حمولات التدريب ذات الشدة العالية. (بتصرف عن يحي السيد الحاوي، 2002)

أما عن منهجة البرامج التدريبية فتركز على معرفة استخدام طرق وأساليب التدريب مع استحداثها وفقا للتطورات التي تشهدها كرة القدم، بما يساهم في إدخال

عامل التشويق وزيادة الدافع لدى اللاعبين ويمكن من تطبيق محتويات البرنامج التدريبي بكفاءة عالية. حيث أن طرق وأساليب التدريب تعد عاملا مفصليا في زيادة دوافع العمل لدى اللاعب وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب من التدريب.

4.3. استغلال الامكانيات والهياكل المتاحة، الوقت المتيسر والبيانات المتوفرة:

إن عملية حصر الإمكانيات والهياكل المتاحة تسمح بتصميم التدريب وفق ما هو موجود لدى النادي لأن ذلك على درجة عالية من الأهمية بحيث يراعيه المدرب قبل تصميم البرنامج تماشيا والوقت المتيسر لديه قبل خوض أولى مباريات المنافسات الرسمية التي تعد نقطة مرجعية لحمولات التدريب. كما وجب الاعتماد الأمثل على كافة البيانات والمعلومات المتوفرة عن قدرات لاعبي الفريق، بيانات المنافسين والظروف المحيطة بالمنافسة عند تصميم البرامج بما يمكن من نمذجة تدريبية مقاربة للأصح قدر الإمكان.

4. البرنامج التدريبي الناجح: نتكلم عن برنامج تدريبي ناجح في الرياضة إذا ما

وصل إلى تحقيق ثلاثة أبعاد رئيسية والمتمثلة في البعد المعرفي، البعد الحركي والبعد الوجداني. ومن هذا المنطق لابد أن يكون لهذا البرنامج التدريبي المقترح من طرفنا محتوى بإمكانه أن يحقق الأبعاد الثلاثة بإمكانات ووسائل مناسبة لذلك، كما يجب أن تكون له وسائل قياس تؤكد مدى تحقيق المحتوى التدريبي لهذه الأبعاد.

وبرنامج تدريب كرة القدم لا يخرج عن كونه برنامجا مدروسا يجب أن يحقق الأبعاد الثلاثة المسطرة، لكن وللأسف في بعض من الحالات نجد نسبة من المدربين (مدربي اللياقة البدنية خصوصا) يضعون مركز عملهم في برامجهم التدريبية على الجانب العملي في الملعب متناسين أهمية الإعداد الذهني والنفسي للاعبين إزاء الأحمال البدنية العالية الشدة مما قد يؤثر على بعض من الصفات كالتركيز مثلا والتي تعد ضرورية لنجاح محتويات برامجهم التدريبية، لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماما على الأهداف التي وضعها المدرب والمحضر البدني في تدريب الفريق، ويستوعبوا جيدا هذه الأهداف وكيفية تحقيقها خلال إعدادهم ذهنيا في كل وحدة تدريب حتى ما إذا نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقي كانوا على معرفة ودراية جيدة لما سيقومون بعمله. مما يجعل

الفريق يتصف بالوعي والتكامل ومن ثم النجاح، والمدرّب الممتاز هو الذي يشرح للاعبين نظرياً كل ما يتعلق بكرة القدم من تحركات وأسبابها " ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات والتمارين البدنية تجعله يتدرب بمعرفة ايجابية لقيمة كل حركة أو تمرين بدني. (إبراهيم شعلان وآخرون، 2001)

5. **خصائص البرنامج الرياضي الناجح:** أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تدريبي ناجح تتمثل في التالي ذكره:

✓ **التكامل مع الهدف الرياضي الوطني والمحلي:** بما يجعله يقدم خدمة ولو بسيطة لمشروع تقدم الرياضة الوطنية والمحلية، وهنا نقصد مثلاً في كرة القدم الحفاظ على الهوية الكروية للبلاد من خلال تركيز العمل على نقاطها الايجابية خصوصاً في المراحل السنوية الأولى.

✓ **الوقوف على اهتمامات واحتياجات لاعبيه:** يجب أن يقابل محتوى البرنامج اهتمامات واحتياجات لاعبيه كون أن البرنامج الذي يختص بأنشطة ومحتويات تدريبية تراعي اهتمامات وقدرات اللاعبين يقبلون على تطبيقها بجدية كبرى وطبعاً سيكون نتاج ذلك نجاح البرنامج المخطط والوصول باللاعبين إلى مستويات الفورمة الرياضية.

✓ **التوافق مع المنشآت الرياضية للنادي:** بمعنى أن يكون البرنامج المصمم متوافق مع المنشآت الرياضية للنادي فلا يبدوا منعزلاً مستقلاً عنها، فلا يمكن بتاتا تصميم برنامج تدريبي يشمل حصص تدريبية بالملعب فقط ولا يستغل قاعات التقوية العضلية والجمباز، المسبح، الغابات المجهزة بمحيط المدينة.

✓ **تقديم محتويات وتمارين مرتبطة بالبيئة الرياضية المحلية:** بمعنى أن البرنامج التدريبي الناجح يسعى دوماً إلى تصميم محتويات وتمارين منبثقة من البيئة الكروية المحلية ومعروفة قدر الإمكان لدى لاعبيها، بما يجعلها سهلة الفهم والتطبيق فمن غير المقبول أن يوضع تمريناً لرفع مستوى اللياقة البدنية على أجهزة تقوية عضلية والبرنامج سوف يتم تنفيذه في نادي لا يمتلك قاعة مخصصة لذلك أو أن نضع تدريباً على خطة تكتيكية صعبة الاستيعاب والفهم لدى لاعبي فريق ينتمي لقسم تنافسي أولي. على هذا الأساس نقول بأنه كلما

كانت محتويات وتمارين البرنامج قريبة إلى البيئة الرياضية المشتغل بها قابلها ذلك ميولا وأثرا أفضل لدى لاعبي الفريق.

6. احتياطات تنفيذ البرنامج التدريبي: هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي والتي تتجلى في:.

1.6. إجراء فحص طبي شامل: بمعنى السلامة الجسدية الكلية المتطلبة لتقبل الحملات التدريبية المبرمجة حتى لا نفع في آثار سلبية ناجمة عن عدم مقدرة فيسيولوجية ونفسية للكم والنوع التدريبي المطبق على الرياضيين وكي يحقق البرنامج نتائج تنموية مفيدة لهم، بحيث يجرى لجميع اللاعبين فحص طبي شامل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي. (يحي السيد الحاوي، 2002)

2.6. استخدام الأساليب الحديثة عند تنفيذ برامج التدريب: في هذا الجانب يبحث المدرب دوما على استخدام أحدث الأجهزة التكنولوجية المستخدمة في تقييم الأداء الرياضي خلال التدريب والمنافسة حتى يتمكن من تقنين حملاته التدريبية بشكل جيد يمكن من تقدم مستويات اللاعبين.

أيضا يشير **عصام عبد الخالق** بأنه يجب على المدرب استخدام أساليب الشرح والتوضيح المتعددة عند تنفيذ محتويات برامج التدريب وذلك لتسهيل بعض الأمور الجديدة المتعلقة بالأداء البدني، المهاري أو الخططي وهو ما سيسهم في إكساب اللاعبين وخاصة الناشئين منهم مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور يسرع من تقدم عملية التعلم لديهم بفعل دعم ذاكرته الرياضية وزيادة خبراتهم الحركية المهارية.

3.6. استخدام آليات تواصل فعالة: يعتبر هذا من الأسس الهامة بالنسبة للمدرب وأحد الدعائم التي ترتبط بها سرعة الوصول باللاعب إلى مستوى البطولة لما له من أهمية كبيرة في خلق جو تفاهم وترابط كبير بين المدرب ولاعبيه وبين اللاعبين فيما بينهم، فعلى المدرب أن يسعى دوما لأجل خلق إثارة وحافزية لاعبيه فيثير سلوكهم نحو تحقيق مستويات عالية في إطار روح التعاون الجماعي.

4.6. الاهتمام بمرحلتَي الإحماء والعودة إلى الهدوء: إن الحديث عن عمليات الإحماء والعودة إلى الحالة الطبيعية يتكرر باستمرار في الآونة الأخيرة خصوصا

لدى المدربين الذين يشتغلون دون محضرين بدنيين أو بالفئات الشبانية، أين يركز المدرب أكثر على الهدف الرئيسي من التدريب متناسيا أهمية هته التمارين بالنسبة للتدريب الرياضي، فهي بمثابة أساس تنبيه جسم الرياضي لاستقبال الحمولات التدريبية التي قد تعرض اللاعبين لإصابات رياضية ومواقف صحية وخيمة في بداية الحصة بحكم مفاجأة الأجهزة الجسمية بتمارين بدنية عالية الشدة مثلا أو قد لا تسمح من الاستفادة بكافة التصحيحات والتوجيهات التي تحضر نهاية الحصة التدريبية.

المراجع العلمية:

- إبراهيم شعلان، حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، ط1، مصر الجديدة القاهرة، 2001، ص 48.
- عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2002، ص 74.
- علي فهمي البيك: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002، ص 143.
- يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، ط1، 2002، ص 101، 102.