

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التريص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة رقم (05): البرنامج التدريبي الرياضي

تمهيد:

تعد البرامج التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين و خططهم و تنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية و العملية السليمة، و لقد أصبح من المسلم به أن أساس الوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي و المهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم و استخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن امكانات الفرد و تحديد ما يناسبها من البرامج. إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة الفرد و تجعله قادراً من الناحية البدنية، المهارية، الخطئية و النفسية للقيام بالواجبات و مهام النشاط أو العمل الذي يؤدي به، كما أنها تحقق أهدافاً معينة و تعوض نواحي النقص لمختلف عناصر متطلبات الحالة التدريبية للاعب و التكيف لعمل الأجهزة الحيوية.

أما البرامج التدريبية الغير منظمة (النمطية أو التقليدية) فهي توضع وفق اجتهاد فردي في الغالب و تتضمن تمارينته نوعيات مشابهة و مقارنة من حيث الحجم و الشدة و قد تركز على نوعية واحدة تعطى بأسلوب معين، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية و تكون عرضة للتغيير و التعديل دون تقييم أو تقنين منظم.

1- تعريف البرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

إن البرنامج جزء لا يتجزأ عن التخطيط فالبرنامج هو العملية التنفيذية للتخطيط و بدون البرنامج التدريبي الجيد لا توجد عملية تدريبية، فهو بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها بحيث يراعي ميعاد لبدء و انتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد و هدف واضح، و بصورة خاصة يمثل أحد عناصر التخطيط لتحقيق هذه الخطة الموضوعية.

- فوزي عبد الحميد أبو سلارا: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي، تاريخ النشر 2008/05/08 - 11:03، تاريخ الزيارة 2020/02/15 - 11:27، متوفر على الموقع التالي: <https://abolaraa.yoo7.com/t227-topic> و يعرف على أنه "أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (البيك و آخرون، 2003، ص. 102) ، كما يعرف على أنه "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني، و طرق تنفيذ و إمكانات تحقيق هذه الخطة". (مشرف، 2002، ص. 33)

2- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح (أسس بناء البرامج التدريبية):

- تحديد هدف البرنامج و أهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية و الاستجابة الفردية للاعبين (صفات و خصائص اللاعب الفردية و ذلك بتحديد المستوى)
- تحديد أهم واجبات التدريب و ترتيب أسبقيتها و تدرجها.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية و خصائص النمو للاعبين.
- تنظيم و تنوع و استمرار التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب و خصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي و صلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل و التقدم المناسب و الشكل التموجي و التوجيه للأحمال التدريبية المحددة و ديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدات التدريبية.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف و حركات التمدد العضلي.
- التكيف.
- فوزي عبد الحميد أبو سلارا: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي، تاريخ النشر 2008/05/08 - 11:03، تاريخ الزيارة 2020/02/15 - 11:27، متوفر على الموقع التالي: <https://abolaraa.yoo7.com/t227-topic> (ص04)
- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
 - أن تبنى البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة. (الحماحي، الخولي، 1990، ص. 44)
 - مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات و مساحة الملاعب.
 - مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة و الجهد. . . إلخ.
 - عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى مع احترام أهداف و محتويات الفترات الزمنية المخصصة.
 - احترام مبادئ التدريب و أسس التخطيط الرياضي.
 - مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية، المهارات الأساسية و الخططية، المهارات النفسية).
 - الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج.
 - الاهتمام بالجانب الترويحي و عدم إهمال عنصر التشويق و المنافسة.
 - مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع. (حجاب ، 2015، ص. 90-91)
- ويضيف **عامر فاخر شغاتي (2014)** أنه عند بناء أي برنامج تدريبي يجب على كل مدرب اتباع القواعد الأتية كأساس لنجاح البرامج التدريبية وهي:
- العمل على تنمية التحمل بأنواعه (التحمل العام، الخاص، تحمل السرعة، تحمل القوة... إلخ).
 - يجب عدم إهمال تمرينات المرونة والاطالات بشكل دائم وفي مراحل الإعداد كافة لأهميتها في سرعة إعادة الاستشفاء للعضلة والابتعاد عن الإصابات نتيجة عدم مرونة العضلات أو نتيجة للجهد العالي.
 - عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين متتاليتين بحمل عال (تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى إصابة).
 - الاهتمام بتدريبات الركض الاستشفائي بعد كل تمرين ذو حمل عال.
 - الاهتمام بالألبسة المناسبة تبعاً للحالة المناخية للتمرين.
 - إعطاء التغذية أهمية كبيرة لتحسين المستوى لدى الرياضيين. (فاخر شغاتي، 2014، ص. 74-

3- خطوات تخطيط البرامج التدريبية: خطوات تصميم و بناء البرامج التدريبية:

- الأسس و المبادئ التي يقوم عليها البرنامج: و هي أهم الأسس و المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج من خلال العلوم و المعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي و علم الحركة...إلخ.
- تحديد موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة: (الهدف العام و الأهداف الفرعية) و يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة كما أنه من الضروري أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق و لا ينفصل هدفه عن محتواه.
- **تحديد محتوى البرنامج التدريبي:**
 - مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي.
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية و الوحدات التدريبية في الأسبوع.
 - محتوى الوحدة التدريبية (الإحماء، الإعداد بأنواعه (بدني مهاري، خططي، نفسي...))، التهيئة.
 - زمن الوحدة التدريبية.
 - الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية.
 - تحديد الحجم التدريبي مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
 - تحديد الأدوات و المستلزمات المستخدمة في البرنامج.
- ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي.
- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبي.
- **الإلمام بالأدوات و الأجهزة المستخدمة في البرنامج:** فهي من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج تدريبي لذلك كان من الضروري توفير هذه الأدوات و الأجهزة اللازمة لممارسة أي نشاط و ليس توفيرها فقط بل توفيرها من المستوى الجيد للحصول على النتائج المرجوة من البرنامج و تبرز أهمية الأدوات في الآتي:
 - تساعد على رفع المستوى المهاري و الحركي.

- تعمل على تفادي الرياضي للإصابات.
- تساعد المربي على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- الأداة إحدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة و الخاصة.
- **القيام بتطوير البرنامج التدريبي و هي:**
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق لسمات و خصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية و النفسية لكل من المستفيدين و المشاركة في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق و الأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج و تحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

➤ مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع تحليل دقيق ثم إحداث التطور.

- فوزي عبد الحميد أبو سلارا: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي، تاريخ النشر 2008/05/08 - 11:03، تاريخ الزيارة 2020/02/15 - 11:27، متوفر على الموقع التالي: <https://abolaraa.yoo7.com/t227-topic> (ص04)

4- المراحل التي تمر بها عملية تصميم البرامج التدريبية:

أ- مرحلة التخطيط:

توضح ما الذي يراد أن يحقق و كيف يمكن تحقيقه؟ و هي مرحلة هامة لرسم منهج التدريب و تمثل التصور الافتراضي الذي سيتحقق في الواقع الميداني.

ب- مرحلة التنفيذ:

هي مرحلة تحديد الإطار العام للإجراءات التنفيذية للبرنامج التدريبي، إدارة البرنامج و إخراجها إلى حيز الوجود.

ج- مرحلة التقييم.

هي الإجراءات التي تتم لقياس البرنامج التدريبي و مدى نجاحها في تحقيق الأهداف المطلوبة، و قياس كفاءة المتدربين و التغيير الذي أحدثه التدريب، و كذلك قياس كفاءة المدرب الذي قام بتنفيذ

التدريب، ويتم تقييم التدريب عن طريق تصميم (الأسئلة و الإجابات و البطاقات و الاستبيان و غيرها...) و التي توزع في نهاية التدريب و تهدف عملية تقييم البرنامج التدريبي إلى التالي:

- معرفة نقاط القوة و الضعف التي حدثت أثناء مرحلة تنفيذ التدريب من حيث الإعداد و التخطيط أو التنفيذ و تفادي الأخطاء.
- التعرف على قدرة المتدرب في تحمل المسؤولية للقيام بالتدريب.
- بيان مدى استفادة المتدرب من التدريب.

5- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب لأن هذا يتطلب الاستعانة بمجموعة من الكتب العلمية و المراجع المتخصصة العربية و الأجنبية و استخدام التكنولوجيا المتطورة في الحصول على البيانات و المعلومات التي تخصه.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب.
- اختيار الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الامكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- البيك، عباس، عماد الدين. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط و تصميم البرامج و الأعمال التدريبية، نظريات، تطبيقات، منشأة المعاهد.
- عبد الحميد مشرف. (2002). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر.
- فوزي عبد الحميد أبو سلارا: القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي، تاريخ النشر 2008/05/08 - 11:03، تاريخ الزيارة 2020/02/15 - 11:27، متوفر على الموقع التالي: <https://abolaraa.yoo7.com/t227-topic>

- حجاب عصام. (2015). فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، أطروحة دكتوراه، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، دالي براهيم.
- محمد الماحمي، أمين أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.