

المحاضرة الثانية: أشكال الحصص التدريبية تبعاً لأهدافها

2025



قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	I-1. أنواع الجرعات التدريبية:
11	II-أسئلة التقويم الذاتي:
13	خاتمة

وحدة

المعرفة (Knowledge):

الهدف: أن يتعرف المتدرب على المعلومات الأساسية والمفاهيم الرئيسية في المجال المعني.

المحتوى: استعراض المبادئ والنظريات الأساسية، مثل التعريفات والمفاهيم التي يعتمد عليها التدريب.

الفهم (Comprehension):

الهدف: أن يشرح المتدرب المفاهيم الأساسية بشكل واضح.

المحتوى: توضيح العلاقة بين المفاهيم المختلفة وكيفية تطبيقها في سياقات مختلفة.

التطبيق (Application):

الهدف: أن يستخدم المتدرب المفاهيم والمعارف التي تعلمها في مواقف عملية.

المحتوى: تطبيق النظريات أو المفاهيم في سيناريوهات عملية من الحياة الواقعية.

2. حصة تطوير المهارات (مهارات تطبيقية أو فنية)

التطبيق (Application):

الهدف: أن يطبق المتدرب مهارة أو تقنية جديدة بشكل مستقل.

المحتوى: تدريب المتدربين على أداء مهارة معينة (مثل استخدام أداة أو تقنية في سياق معين).

التحليل (Analysis):

الهدف: أن يحلل المتدرب العمليات أو الخطوات المتبعة في تنفيذ المهارات أو التقنيات.

المحتوى: تحليل الأخطاء أو الصعوبات التي قد تحدث أثناء تنفيذ المهارة وكيفية تصحيحها.

التركيب (Synthesis):

الهدف: أن يدمج المتدرب مجموعة من المهارات والتقنيات لإنشاء منتج أو أداء متكامل.

المحتوى: تدريب المتدربين على كيفية دمج تقنيات متعددة لحل مشكلة أو تحقيق هدف معقد.

3. حصة استكشافية (للتفكير النقدي وحل المشكلات)

التحليل (Analysis):

الهدف: أن يحلل المتدرب مشكلة معقدة ويحدد أجزائها الرئيسية.

المحتوى: تقديم مشكلة معقدة وتحليلها من زوايا متعددة، مثل تحليل بيانات أو مواقف معقدة.

التركيب (Synthesis):

الهدف: أن يبتكر المتدرب حلولاً جديدة أو أفكاراً مبتكرة لحل المشاكل.

المحتوى: تصميم حلول إبداعية للمشاكل المطروحة باستخدام المهارات والمعارف المكتسبة.

التقييم (Evaluation):

الهدف: أن يقيم المتدرب فعالية الحلول أو الاستراتيجيات التي تم تطويرها.

المحتوى: تقييم الحلول المختلفة بناءً على معايير معينة مثل الكفاءة أو التأثير أو الجدوى.

4. حصة تفاعلية (تعليم جماعي أو تعاوني)

الفهم (Comprehension):

الهدف: أن يوضح المتدرب فكرة أو مفهوماً معيناً لفريق أو مجموعة.
المحتوى: شرح ومناقشة أفكار أو مفاهيم مع المجموعة لضمان الفهم الجماعي.
التطبيق (Application):
الهدف: أن يتعاون المتدرب مع الآخرين في استخدام المهارات والمعارف لحل مشكلة جماعية.
المحتوى: العمل الجماعي على حل مشكلة أو إتمام مشروع معاً باستخدام أدوات وتقنيات مختلفة.
التقييم (Evaluation):
الهدف: أن يقيّم المتدرب الأداء الجماعي ويعطي ملاحظات بناءة.
المحتوى: تقييم نتائج التعاون والعمل الجماعي وتقديم الملاحظات لتحسين العمل في المستقبل.

مقدمة

تعد الحصص التدريبية من أهم الأدوات التي يعتمد عليها المدربون في تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم البدنية والفنية. ولكن، ليس كل حصة تدريبية هي نفسها، بل تتعدد الأشكال وتختلف وفقًا للأهداف المحددة. في هذه المحاضرة، سنتعرف على كيفية تحديد الأهداف المختلفة لكل حصة تدريبية، وأهمية تكييف الحصة بما يتناسب مع هذه الأهداف لتحقيق أفضل النتائج في تطوير اللاعبين. سنتناول الأشكال المتنوعة للحصص مثل الحصص التي تركز على التحمل، القوة، السرعة، المهارات الفنية، وغيرها من الأهداف الخاصة.

1. أنواع الجرعات التدريبية:

تنقسم أنواع الجرعات التدريبية إلى ما يلي:

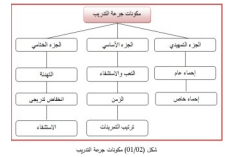
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها؛
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب؛
- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

1.1. أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها:

تختلف الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها لما يلي:

1.1.1. الجرعة التعليمية:

وتهدف الجرعة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.



1.1.2. الجرعة التدريبية:

وتهدف الجرعة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن أن تختلف هذه الجرعات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الجرعات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية، وتستخدم هذه الجرعات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة السرعة والتحمل والمرونة، وكذلك تطوير المهارات الفنية والخطية وتزداد الأهمية النسبية للجرعات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

1.1.3. الجرعة التعليمية- التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

1.1.4. الجرعة الاستشفائية:

تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الجرعة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح التكيف لأجهزة جسم رياضي.

1.1.5. استخدام جرعة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

يكثر استخدام جرعة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى وذلك بعد تنفيذ عدة جرعات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة؛

- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي؛

- عند استخدام نظام التدريب اليومي بجرعتين أو ثلاث جرعات يجب أن تكون إحدى هذه الجرعات من نوع جرعات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل جرعة التدريب للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها المهم في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

1.1.6. الجرعة النموذجية:

تعتبر الجرعة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية ولذلك فإنها تأخذ تشكيلا محددا يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور مهم في التدرب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تتناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

1.1.7. الجرعة التقويمية:

وتهدف هذه الجرعة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا مهما في مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي، وتشمل هذه الجرعات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

أسئلة التقويم الذاتي:



- س1. أكر أنواع وأشكال الجرعات التدريبية (الخصص التدريبية).
- س2. أنجز مخطط لخصة تدريبية تقويمية.
- س3. أنجز مخطط لخصة تعليمية- تدريبية.

خاتمة

وفي الختام، نكون قد استعرضنا معًا أهم الأشكال المختلفة للحصص التدريبية وفقًا للأهداف التي نريد تحقيقها. وقد تبين لنا أن تحديد الهدف بدقة هو العنصر الأساسي في تصميم الحصة التدريبية، حيث يساهم في تركيز الجهود على الجوانب المطلوبة لتطوير اللاعبين. سواء كان الهدف تحسين القوة البدنية أو تحسين المهارات الفنية، يجب على المدرب أن يختار الشكل المناسب للحصة لتحقيق أقصى استفادة.