

المحاضرة الرابعة: أشكال الحصص التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ

2025



قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	I-1 . أنواع جرعات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:
11	II -أسئلة التقويم الذاتي:
13	خاتمة

وحدة

المعرفة (Knowledge):

الهدف: أن يتعرف المتدرب على المعلومات والمفاهيم الأساسية حول الموضوع.
المحتوى: تقديم المحتوى الأكاديمي والموضوعات النظرية بشكل مباشر، مثل شرح مفاهيم أو نظريات أساسية.

الفهم (Comprehension):

الهدف: أن يشرح المتدرب المعلومات النظرية التي تم تعلمها بأسلوبه الخاص.
المحتوى: تفسير المبادئ والنظريات التي تم التعرف عليها في المحاضرة وتوضيح كيفية تطبيقها في السياقات المختلفة.

التطبيق (Application):

الهدف: أن يطبق المتدرب المعرفة المكتسبة في مواقف نظرية أو دراسات حالة.
المحتوى: استخدام أمثلة تطبيقية خلال المحاضرة لربط المعرفة بالمواقف العملية.
2. طريقة التنفيذ: التدريب التفاعلي (التعلم التعاوني أو النقاشات الجماعية)

التطبيق (Application):

الهدف: أن يطبق المتدرب المهارات والمعرفة في سيناريوهات تفاعلية مع الآخرين.
المحتوى: تبادل الأفكار بين المتدربين والعمل الجماعي على حل مشكلات أو دراسة حالات.

التحليل (Analysis):

الهدف: أن يحلل المتدرب الأفكار والآراء المقدمة من الآخرين ويناقشها.
المحتوى: تحليل المشكلات أو المواقف المعقدة مع مجموعة من المتدربين، والتوصل إلى حلول من خلال التفكير الجماعي.

التقييم (Evaluation):

الهدف: أن يقيم المتدرب الأفكار والآراء المقدمة في الجلسات التفاعلية.
المحتوى: تقديم تعليقات بناءة حول المناقشات أو حلول الآخرين، بناءً على معايير معرفية أو عملية.

مقدمة

من المعروف أن طريقة تنفيذ الحصة التدريبية تعتبر من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل كبير على فاعلية التدريب وجودته. فكل طريقة تنفيذية لها مميزات خاصة التي تخدم أهدافاً معينة، سواء كانت الحصة تعتمد على التكرار، أو التدريبات المتنوعة، أو الأساليب القائمة على التحدي والتحفيز. في هذه المحاضرة، سنتعرف على الأشكال المختلفة للحصص التدريبية وفقاً لطريقة التنفيذ، وكيفية اختيار الطريقة الأنسب بناءً على مستوى اللاعب وهدف التدريب. سنتناول أيضاً تأثير هذه الطرق على التطور البدني والفني للاعبين.

1. أنواع جرعات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:

قسم هارا (1971) أنواع جرعات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها:

1.1. الجرعات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

1.1.1. الجرعة الفردية:

في هذه الجرعة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

2.1.1. الجرعة الجماعية:

تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة رياضيين معا يخلق فرصة طيبة لاستشارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

3.1.1. الجرعة الموحدة:

وتتم بأن يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي. غير أن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

4.1.1. الجرعة الحرّة:

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبين لهذه الطريقة منها التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت.

1.4.1.1. طريقة التدريب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح بين 10-12 محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات وتختار التمرينات المناسبة لها بما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال، وبما يسمح باستفاد جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي بتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

2.4.1.1. طريقة التدريب الثابت:

يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل: تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الأثقال المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري.

أسئلة التقويم الذاتي:



- س1: حدد أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب مع الشرح؟.
- س2. الجرعة الحرة تستخدم أسلوبين حددهما مع الشرح.
- س3. عرف الجرعة الجماعية مع إعطاء أمثلة.

خاتمة

وفي الختام، نكون قد استعرضنا معًا أهم الأشكال التدريبية المختلفة التي تعتمد على طريقة التنفيذ، وكيفية اختيار الطريقة المناسبة بناءً على أهداف التدريب واحتياجات اللاعبين. من خلال تطبيق هذه الطرق بشكل علمي ومدروس، يمكن للمدرب تحقيق أقصى استفادة ممكنة من الحصص التدريبية، وتطوير مستوى اللاعبين في مختلف المجالات البدنية والفنية. إن القدرة على التكيف مع طرق التنفيذ المختلفة وفقًا للمرحلة التدريبية تشكل أحد أهم عوامل النجاح في التدريب الرياضي.