

المحاضرة الثالثة البرمجة:

إن تخطيط برامج التدريب الرياضي من الأسس الضرورية التي تسهم بشكل كبير في ضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، وتحقيق الأهداف المرغوب فيها سواء كانت بدنية أو خططية أو مهارية وخاصة النفسية والذهنية منها حتى يتمكن العداء من تحقيق المستويات الرياضية العالية خلال الموسم الرياضي من خلال استغلال مختلف الإمكانيات والوسائل لتنمية وتطوير القدرات التي يتمتع بها الرياضي من الطاقة البدنية والفنية وكذا الطاقة النفسية والعقلية وتنمية المهارات النفسية عند القيام بعملية الإعداد بصفة عامة.

1- بناء البرامج التدريبية:

- مفهوم البرامج:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي التي تضمن إحداث النمو المطلوب. ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من اللازم القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص.

2- المبادئ الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم المادة التدريبية:

- التركيز على المتدرب، مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.
- التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي.
- الاهتمام بدرجة اكبر بالجوانب العملية التطبيقية.
- استقاء المادة التدريبية من واقع أعمال ومشكلات المشاركين كلما كان ذلك ممكناً.
- الصياغة السليمة والدقة والعرض الجيد.
- حداثة المادة التدريبية ومواكبتها لأحدث النظريات والممارسات والاتجاهات السائدة.
- ملائمة المادة التدريبية لمستوى المشاركين في البرنامج التدريبي.
- ملائمة المادة التدريبية لزمان البرنامج التدريبي وطبيعته، هل يجري لمدة أسبوع أو أيام قليلة، هل هو ورشة عمل أو ندوة.
- مراعاة تسلسل المادة التدريبية وتكامل أجزائها.
- الالتزام بفلسفة وأهداف البرنامج التدريبي وتوجهاته.

3- أسس بناء البرامج التدريبية:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يحتاج وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية- المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية.

- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية، وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

4- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي:

أن تصميم البرنامج التدريب له أساسياته التي يجب إلا يغفلها المصمم المدرب، لذا فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عال).

- يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.

- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

- يساهم في إظهار الفرق التدريبية للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.

5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية:

لكي يتم تصميم البرامج التدريبية التي من خلالها تنفيذ مجموعة من النشاطات في إطار التخطيط المتكامل في شتى الرياضات الجماعية أو الفردية، إنه من الأهمية أن يشمل البرنامج التدريبي العناصر الناصر التالي:

1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج: هو أن يبنى البرنامج التدريبي على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل الاعتماد على مختلف العلوم ذات الصلة بالمجال الرياضي في إعداد البرامج التدريبية كعلم وظائف الأعضاء، علم الحركة، علم النفس الرياضي... الخ.

2- الهدف العام والأهداف الفرعية بالبرنامج التدريبي: يجب أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وان لا يفضل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل الطرق التدريبية والأساليب التي من خلالها تحقيق الهدف العام للبرنامج.

3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: هنا يتم وضع التمرينات الرياضية الخاصة بكل قسم من أقسام الوحدة التدريبية، أي تحديد تمارين الإحماء والتقوية العضلية وتمارين التمديد العضلي والتهدة، والتمارين الأساسية التي تخدم الهدف الرئيسي للوحدة وكذلك التحديد الدقيق لطريقة التدريب وفقاً لطبيعة العمل وفترات الراحة.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي عدة عناصر منها حمل التدريب الرياضي بكل مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة) ودرجته وكذلك توزيع أزمدة التدريب أي أوقات العمل والراحة

6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبي الاحتياجات المحددة.

- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون المحتوى بمستوى المتدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفر التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحدد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- اختيار مدربين مؤهلين.
- تحديد مشرف ومنسق علمي للبرنامج.
- تصميم الدليل والحقيبة التدريبية قبل بدء البرنامج.
- تحضير شهادات وإعداد للافتتاح والاختتام.
- تخصيص جوائز للمتفوقين.