



اد مازن هادي كزار ابراهيم الطائي
كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

تنظيم المنهج اليومي (المنهج التدريبي ، التعليمي ...)

يعد تنظيم المنهج اليومي من أولويات الخطة السنوية (الفصلية ، الشهرية ، الأسبوعية ، اليومية) ، وبشكل عام فان تصميم المنهج لأي لعبة أو فعالية يجب أن يبنى على الأسس العلمية (علم الفلسفة وعلم النفس وعلم الحركة والبايوميكانيك ...) . فضلا عن احتوائها على أهداف قابلة للتحقيق ضمن الخطة الرئيسية ، وذلك عن طريق اختيار التمارين والممارسات المناسبة وتنفيذها من خلال اختيار الطرق التدريبية والتعليمية التي تساعد في تحقيق هدف الوحدة التعليمية أو التدريبية .
أنواع الوحدات التدريبية :-

1. **الوحدة التعليمية** : وهدفها هو تعليم مهارة معينة أو لأداء واجب خططي خاص باللعبة ، وتصميم مثل هذه الوحدات تكون على أقسام تكون في مقدمتها الإحماء بعد توضيح الهدف المراد تحقيقه خلال القسم الرئيسي من الوحدة .

2. **الوحدة التدريبية** وهي على أشكال :

ا. **الوحدة التدريبية المساعدة** : وهدفها تحسين مستوى الأداء المهاري ، وهي تكون على شكل وحدات إضافية تستخدم من قبل الرياضيين المبتدئين .

ب. **الوحدة التدريبية لإتقان مهارة** : وهدفها هو تحسين الأداء المهاري الذي وصل الى مستوى مقبول وهو خاص لرياضيي المستويات العليا ، والذي يطمح من خلال هذه الوحدات تصحيح وتعديل بعض النواحي المهمة في تكنيك المهارة أو بعض النواحي الخطئية في الفعاليات الفرقية .

ج. **الوحدة التدريبية لتقويم الأداء** : وهي عبارة عن اختبارات للرياضيين على شكل سباقات فرقية أو فردية لمعرفة وتقويم مستوى الإعداد الذي وصل اليه الرياضي لغرض الاختيار النهائي ، فضلا

عن معرفة التجانس بين اللاعبين أو تقييم احدى عوامل التدريب (البدنية والخطية والمهارية والنفسية).

أقسام الوحدة التدريبية

لغرض تحقيق أهداف الوحدة التدريبية يجب أن تقسم الى الأقسام التالية :-

أ. القسم الإعدادي (الإحماء) : ويتضمن إجراء لقاء قصير بين المدرب واللاعبين وشرح مفردات

المنهج ، ومن ثم القيام بعملية الإحماء بهدف تهيئة أجهزة الجسم الداخلية للقيام بالواجب اللاحق

ب . القسم الرئيسي : حيث يقع فيه تنفيذ الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية أو التعليمية وحب الهدف الموضوع.

ج . القسم الختامي : وهدفه عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بعد تنفيذ القسم الرئيسي وذلك من

خلال تمارين التهدئة المخطط لها