

## القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها بنظر الاعتبار من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج التي تعكس فلسفة التدريب وهي :

١- **الواقعية** : يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع ، أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبين .

٢- **التدرج في الترتيب المنهجي** : أذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارية مع التركيز على الأكثر استخداماً وترتيبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق وقابلية اللاعب .

٣- **الشمول** : يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب ، أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب ، متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق .

٤- **التكامل** : فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة ، مما يستدعي دراسة علاقة كل الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبياً وإيجابياً "وبالنتيجة يمكن

تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود واستثيرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته .

٥- **الاستمرارية** : لابد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول إليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الاستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً .

٦- **المرونة** : أن إحدى قواعد التخطيط الجيد هو اتصافه بالمرونة الكافية ، إذ قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعة أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط نحو الهدف المرسوم له متخطياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب المقتضيات الضرورية لذلك .

٧- **الموازنة** : أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنمية وتطويره ، فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً غير وافٍ

## الخطوات العلمية لبناء المنهج التدريبي

أن أهم الخطوات الأساسية لتصميم المنهج التدريبي تتلخص بالنقاط الآتية :

أ- تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر ، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها .

ب- الوقت الذي يحتاجه الرياضي لأحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي.

ج- تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تصحيحه ، ويقوم مدرب التدريب

بأختيار الأنواع الأكثر ملاءمة من المناهج التدريبية التي تلبي الاحتياجات التدريبية

من بين أنواع التدريب ، وتخضع عملية اختيار الأنواع المناسبة من التدريب لعدة

عوامل أهمها :

١- موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه .

٢- عدد الرياضيين المزمع تدريبهم مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم

جماعياً ، والمكان الذي سيتم فيه التدريب والأمكانية المكانية المتاحة .

٣- التوافق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر توفير ظروف بيئية

مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب .

٤- التكيف مع الفروق الفردية للرياضي .

- ٥- اختيار الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديد ما بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة .
- ٦- إعداد الجدول الزمنية الخاصة بكل منهج .
- ٧- تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الإيضاح السمعية والمرئية التي تحتاج إليها .
- ٨- تحديد مواعيد البدء والانتهاج المناسبة لكل منهاج .
- ٩- تحديد معدلات تكرار تنفيذ كل منهاج .
- ١٠- تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجته الرياضية .
- ١١- تحديد المعايير والمقياس التي تستخدم في تقويم التدريب وتحديد المنهج .
- ١٢- تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً .

## انواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك انواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن اهم الانواع ما يلي :

١- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .

٢- خطط الاعداد للبطولات الرياضية .

٣- خطط سنوية .

٤- خطط جزئية او فترية (لفترات معينة) .

٥- خطط يومية .

ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان كل انواع التخطيط السالفة الذكر تتركز

على اسس مترابطة للعمل . فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم

الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي . والتي يجب ان تسير على

هداها كل انواع عمليات التخطيط الاخرى . ولذا يجب البدء اولاً بهذا النوع من التخطيط

. بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الامر ضرورة

التحديد الشامل لمحتوياتها .