

جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة القدم
المناهج التدريسية
المرحلة الثالثة

اعداد

د. خليل حميد محمد علي

❖ المناهج التدريبية.

✓ **تمهيد :-** ان التدريب غير المبرمج والذي لا يجري حسب مناهج مدروس لا يوصل الى نتائج جيدة كما انه يصيب اللاعبين بالضرر البالغ وعلى الاخص الطلاب منهم وبالمقابل فإن التدريب الذي يجري حسب مناهج مدروسة يبني اللاعبين على اسس صحيحة ويوصلهم الى اعلى المستويات.

✓ **المناهج التدريبية.**

ان تدريب الفريق يتطلب وضع مناهج علمي لكي يستطيع المدرب ان يقوم بعمله بصورة صحيحة ويجب ان يدرس المناهج جميع متعلقات التدريب وكيفية التنفيذ ، فالمناهج التدريبية تستوجب تقسيم التدريب الى وحدات تدريبية صغيرة لكي يستطيع المدرب ان يحقق علميا الهدف من المناهج التدريبية بحيث يصل اللاعب الى قمة لياقته في دور السباقات ، لكي يفوز الفريق على خصومه وفيما يلي اشهر المناهج المستخدمة .

- ١ . المناهج اليومي
- ٢ . المناهج الاسبوعي
- ٣ . المناهج الشهري
- ٤ . المناهج الفصلي والسنوي
- ٥ . المناهج العمري للاعب

١ . **المناهج اليومي.**

ان المناهج اليومي هو الوحدة الاساسية لجميع المناهج التدريبية ، اذ هو الحجر الذي يبني عليه التدريب وكلما كان وضع هذا الحجر بالشكل والحجم المطلوب كلما اصبح بالإمكان الارتقاء بمستوى التدريب نحو الأعلى ، في حين ان أي خطأ في المناهج يجعل بناء التدريب غير راسخ ولا يصل الى الارتفاع المطلوب بل قد ينهار ويسبب اصابات خطيرة للاعب او الفريق او الاثنين معا لذلك فان مهمة المناهج اليومي ذات بعدين هما.

أ- **البعد الأتي:** أي التأثير المباشر المطلوب من هذا التدريب.

ب- **البعد المستقبلي :** أي ان يكون هذا التدريب قاعدة صحيحة وسليمة للتدريبات التي تليه لكي يكون بالإمكان تطوير اللاعب الى المستوى المطلوب ، يشمل المناهج اليومي على التدريبات

العملية والمناهج النظرية والامور الحياتية والمعاشية التي يتعرض اليها اللاعب ، وقد يحتوي المنهج اليومي على وحدتين تدريبيتين ويجب ان تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على .

اولا - الاحماء ويأخذ من (١٥ - ٢٠) دقيقة .

وهو التهيئة البدنية والنفسية لأداء الفعاليات القوية في التدريب او السباق ، فتمارين الاحماء تهدف الى تحقيق غرضين اساسين.

أ- تهيئة عضلات ومفاصل الجسم وذلك بإيصال اكبر كمية من الدم الى العضلات وزيادة مرونة المفاصل عندها يتمكن اللاعب من اداء الحركات الصعبة دون اصابته.

ب- التهيئة النفسية اذ يشعر اللاعب بعد الاحماء بقدرته على القيام بالفعاليات المقبلة كما ان الاحماء يلعب دورا بارزا في بعض الحالات فعندما يأتي الفريق الى التدريب بعد خسارة مثلا فإن فترة الاحماء تعيد الى اللاعب الرغبة في العمل وترفع من معنوياته ثانية اذا احسن المدرب اختيار التمارين الاحمائية المناسبة.

ثانيا- الجزء الرئيسي ويأخذ من (٩٠ - ١٢٠) دقيقة

وهو الجزء الاساسي في التدريب يتم فيه تعليم المبادئ الاساسية وخطط اللعب اضافة الى اللياقة البدنية وان التدريب اليومي يحقق اهدافه اذا تمكن المدرب من اشغال الجزء الرئيسي بتمارين هادفة ومدروسة ويمكن تقسيمه الى .

أ- الجزء التعليمي . وفيه تعطى تمارين المبادئ الاساسية والمهارات .

ب- الجزء التطبيقي . وفيه تعطى كافة التمارين المشابه للسباق والتي تؤدي بطاقة عالية.

والواقع ان هذا التقسيم يمكن ملاحظته نظريا او عمليا فإن التمارين يجب ان تكون مناسبة بشكل لا يشعر فيها اللاعب بانتقاله من جزء الى اخر ، كما ان الفرق الناشئة والمبتدئة تحتاج الى زيادة الجزء التعليمي عند تدريبها.

ثالثا- التهدئة وتأخذ من (٥ - ١٠) دقيقة

ان المدرب في الاحماء يحاول اعداد اللاعب بدنيا ونفسيا للدخول في التدريب وفي التهدئة فإن المدرب يعمل على الرجوع بجسم اللاعب ونفسيته الى الحالة الطبيعية التي سبقت التدريب ، ان

تمارين التهيئة على الرغم من انها تحتل المرتبة الاخيرة في الاهمية بالتدريب اليومي الا ان المدرب الناجح يجب ان لا يغفلها لما لها من تأثير على جسم اللاعب ونفسيته .

٢- المنهاج الاسبوعي.

ان مادة المنهاج اليومي هي جزء اساسي من المنهاج الاسبوعي وكما ان اجزاء المنهاج لليوم الواحد تعطى لغرض معين فان ما يعطى في ايام الاسبوع انما يجري ضمن هدف اسبوعي. والمنهاج الاسبوعي يشتمل على ما يلي.

- ١- يكون لكل اسبوع هدف او اكثر يعمل المدرب من اجل الوصول اليه.
- ٢- ان متطلبات الحياة اليومية في العمل والدراسة والامور الحياتية تختلف حسب موقع اليوم في الاسبوع وعلى المدرب ان يراعي هذه الخواص لايام الاسبوع .
- ٣- ان المهم في المنهاج الاسبوعي هو ليس تحميل اللاعب اقصى ما يستطيع من عمل ، فالتدريب الجيد هو ذلك التدريب الذي يحقق الهدف فان كانت خطة التدريب تستوجب تدريبا شديدا يكون ذلك صحيحا واذا كانت تتطلب تدريبا خفيفا فان هذا صحيح كذلك.

✓ اهداف المنهاج الاسبوعي.

للمنهاج الاسبوعي ثلاثة اهداف هي.

الهدف الأني: يحقق الهدف المطلوب من هذا الاسبوع وبهذا فانه يحقق منهاجا انيا وفي دور السباقات يكون الهدف هو تحقيق الفوز في المباريات التي يخوضها الفريق اذ ان غالبية مواسم السباقات في العالم اسبوع من اسابيع دور السباقات تحتوي على مباراة واحدة على الاقل لهذا فان تحقيق الفوز في هذه المباراة هو الهدف الانيا.

الهدف المستقبلي: يعمل المنهاج الاسبوعي على توفير القاعدة والظروف الملائمة والصحيحة للمنهاج الاسبوعية القادمة.

الهدف التنسيقي: من اهداف المنهاج الاسبوعي هو التنسيق بين المناهج اليومية الداخلة فيه للحصول على اقصى ما يمكن من فائدة لتطوير اللاعب كإنسان وكعضو في الفريق.

٣- المنهاج الشهري.

تعتبر المناهج الاسبوعية الوحدة البنائية الاكبر للمنهاج الشهري فالدورة الاعتيادية للسباقات موزعة على الاسبوع ولذلك فان المنهاج الشهري خلال دور السباقات يحتوي على سباقات لا تقل عن خمس مباريات. والمنهاج الشهري ليس واحدا طيلة السنة وهو ليس مستقلا بنفسه اذ يمثل مجموعة الاهداف الموضوعية للمناهج التدريبية الاسبوعية واليومية ، فلو اخذنا التسلسل الزمني للمناهج التدريبية للأشهر المتعاقبة فيمكن تحديد المهمات التدريبية التالية.

الشهر الاول // الاعداد العام بدون اجراء سباقات رسمية او مباريات ودية والتركيز على الناحية البدنية والفنية.

الشهر الثاني // وضوح الصورة للفريق ويمكن البدء بتشكيلة الفريق ويكون ذلك عن طريق تجربة تشكيلات متنوعة تنسجم وقابليات اللاعبين ، ويمكن للفريق في النصف الثاني من هذا الشهر اجراء لقاء ودي تجريبي للفريق.

الشهر الثالث // هذا الشهر هو شهر الاعداد الاخير فالنصف الاول منه بإكمال النواقص التدريبية للفريق بينما النصف الثاني منه يكون الفريق قد وصل الى الحالة التي يستطيع فيها خوض مباريات رسمية.

الشهر الرابع // اذا كان دور الاعداد يتكون من اربعة اشهر فان هذا الشهر يستخدم لأجراء تحسينات في الفريق والارتقاء بمستواه كما يمكن اجراء جولة للفريق سواء كانت داخلية او خارجية.

الشهر الخامس وحتى نهاية دور السباقات // ان الهدف من هذه الاشهر هو اجراء السباقات الرسمية للفريق وان اشهر السباقات احيانا تمتد لمدة ستة اشهر او حتى سبعة اشهر وهنا يدخل الفريق في اكثر من فصل من ناحية المناخ وهذا يجعل المدرب يواجه مسألة موضوعية هي تكيف المناهج التدريبية لكل شهر حسب ظروفه الجوية.

✓ دور الانتقال الى الراحة.

بعد ان تنتهي السباقات يصبح عل المدرب واجب تهدئة اللاعبين واعادتهم الى الحالة الاعتيادية مع مراعاة ان الفريق اذا ترك التدريب لفترة طويلة هبط مستواه.

مما تقدم يتبين ان المنهاج الشهري هو منهاج يخص ذلك الشهر فقط وبما ان في السنة يوجد (١٢) شهرا فان هذا يعني ان هناك (١٢) منهاجا شهريا لدى الفريق.

٤- المنهاج الفصلي والسنوي.

ان السنة الرياضية بكرة القدم تبدأ حسب الظروف الخاصة باللعبة في كل قطر ، كما ان بداية السنة الرياضية لا يشترط ان تكون مع بداية السنة التقويمية الاعتيادية فقد تبدأ في شهر اذار او في أي شهر اخر ، لابد من الاشارة ايضا من ان السنة الرياضية التي تبدأ في شهر اب لا يشترط ان تبدأ في اليوم الاول منه اذ قد تبدأ في اليوم الخامس او العشرين منه حسب المنهاج الموضوع علما ان السنة الرياضية تتكون من اربعة ادوار (فصول) هي

١. دورة الاعداد // في نهاية هذا الدور يكون الفريق قد وصل الى درجة اللياقة التي تؤهله لخوض السباقات الرسمية بكفاءة جيدة .
٢. دور السباقات // اهم دور في الدورة الموسمية لان ما يقوم به المدرب واللاعبون في الادوار الاخرى هو لخدمة هذا الدور لهذا فان دور السباقات يحتوي على جوهر التدريب ونتيجته وذلك عن طريق المباريات الودية الداخلية والخارجية والسباقات الرسمية ولهذا السبب فان الواجب الرئيسي من هذا الدور هو تحقيق النصر تلو النصر وجمع النقاط والحصول على السمعة الطيبة في ميدان كرة القدم.
٣. دور الانتقال الى الراحة // بعد ان ينتهي دور السباقات يكون بإمكان اللاعبين الركون الى الراحة ، مع وضع بعين الاعتبار ان قطع التمرينات بصورة مفاجئة يسبب للرياضي ارتباكاً في عمل الاجهزة وعلى الاخص جهاز الدوران والقلب ، ولذلك فان قسماً كبيراً من الفرق بعد انتهاء دور السباقات ، تسافر الى دول اخرى وتتنابى مع فرق ضعيفة المستوى وتكون هذه المباريات تخفيضاً للجهد بالنسبة لها.
٤. دور الراحة // بعد الانتهاء من السباقات يكون واجب اللاعبين قد انتهى ولكن من غير الصحيح الركون الى الراحة حالاً اذ يجب ان يمر اللاعب بمرحلة هبوط تدريجي (دور الانتقال الى الراحة) وفي نهاية هذا الدور يكون اللاعب مهياً للراحة وقد تطول او تقصر حسب عدد المباريات المطلوبة من الفريق ومستوى هذه المباريات ونوعية الاصابات التي لحقت باللاعبين اثناء الموسم .

٦- المنهاج العمري للاعب كرة القدم.

يحتاج اللاعب مالا يقل عن (١٥ / سنة) لكي يصل الى المستوى الدولي وخلال هذه المدة تكون التدريبات ليست شكلية او انها عدد سنين وانما يجب ان يجري فيها التدريب كمادة علمية

متدرجة تجري في كل سنة بما يتناسب وقابليات اللاعب فيها ولذلك اذا اخطأ المدرب في تدريبه للاعب في أي سنة من سنوات التدريب بالتأكيد سوف سينعكس على مستواه في السنين المقبلة.

✓ مراحل المنهاج العمري.

المرحلة الاولى / فرق الناشئين من اعمار (١٠-١٢-١٣-١٤-١٥ سنة)

المرحلة الثانية / فرق الفتيان من اعمار (١٦-١٧-١٨ سنة)

المرحلة الثالثة / فرق الشباب من اعمار (١٨-١٩-٢٠ سنة) او (١٩ - ٢٣ سنة)

المرحلة الرابعة / فرق الرجال من ٢٤ / سنة فما فوق

يظهر من المراحل اعلاه ان المنهاج العمري للاعب هو سلسلة متصلة الحلقات ، كما ان المهمات التدريبية لكل واحدة منها تتناسب والمرحلة العمرية والمدارك العلمية والمستوى التدريبي للاعب.