

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة كرة القدم المرحلة الثالثة الشعبة B-C



المحاضرة الرابعة (المناهج التدريبيه)

إعداد مدرس المادة الحكم الدولي ا . م . د عزيز كريم وناس

المناهج التدريبية :

لكي يكون التدريب مبرمجاً ويحول إلى نتائج جيدة يجب أن يكون حسب مناهج مدرب يؤدي بالفريق إلى الحصول على أحسن النتائج .

أن المناهج التدريبية تستوجب تقسيم التدريب إلى وحدات تدريبية ذات أهداف محددة يسعى التدريب إلى الوصول إليها والتي تؤدي بالنتيجة إلى وصول الفريق إلى أفضل مستوى من الأعداد المتعدد الجوانب (البدنية ، الفنية ، الخططية ، النفسية) ، للحصول على أفضل النتائج في مرحلة المسابقات .

وفيما يلي أهم المناهج التدريبية المستخدمة :

1 - المنهاج اليومي:

وتتضمن التدريبات خلال اليوم الواحد وقد يتضمن أكثر من وحدة تدريبية واحدة وخصوصاً خلال مرحلة الأعداد حيث تقام المعسكرات التدريبية لضمان أعداد أمثل للفريق ويساعد على إجراء أكثر من وحدة تدريبية واحدة في اليوم الواحد

2 - المنهاج الأسبوعي:

ويتضمن الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد وتختلف أهداف المنهاج الأسبوعي انسجاماً مع موقع المنهاج الأسبوعي ضمن التقويم السنوي للمسابقات، أما في مرحلة المسابقات فقد يتضمن مباراة واحدة في الأسبوع أو مباراتين.

حيث يختلف حمل التدريب خلال أيام الأسبوع انسجاماً مع الهدف من كل وحدة تدريبية خلال المنهاج الأسبوعي، وتقسّم الأحمال التدريبية إلى:

أ - الراحة الإيجابية، تقل شدة الحمل إلى 30 % من أقصى شدة.

ب - الحمل البسيط، تقل شدة الحمل من 35 - 50 % من أقصى شدة.

ج - الحمل المتوسط، تقل شدة الحمل من 80 - 75 % من أقصى شدة.

د - الحمل أقل من الأقصى، تقل شدة الحمل من 75 - 90 % من أقصى شدة.

هـ - الحمل الأقصى، تقل شدة الحمل من 90 - 100 % من أقصى شدة.

3 - المنهاج الشهري:

وهو منهاج يتضمن التدريبات لمدة شهر واحد ويتألف من اربع سلاسل تدريبية أسبوعية تكون السلسلة التدريبية الثالثة غالباً الأكثر شدة .

4 - المنهاج السنوي:

ويتألف من منهاج لمدة سنة واحدة تتضمن ثلاث مراحل هي:

أ - مرحلة الأعداد

وتنقسم إلى الأعداد العام والأعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات.

حيث تبدأ مرحلة الأعداد في 1 / 7 تقريباً لغاية 1 / 9 حيث تبدأ مرحلة المسابقات .

ب - مرحلة المسابقات

وتبدأ في 1 / 9 بداية أولى مباراة رسمية ضمن تقويم المسابقات العراقي وتنتهي مع نهاية آخر مباراة رسمية ضمن المسابقات في 15 / 5 وقد يتخللها فترة راحة ما بين الدورين (الأول + الثاني) ضمن المرحلة الواحدة ويستغرق الدوري فترة راحة 8 أشهر انسجاماً مع فترة الأعداد للفرق .

ج - مرحلة الانتقال:

وتبدأ مع نهاية أول مباراة رسمية للفريق في الموسم وتستغرق من 4 - 6 أسابيع وتتكون من فترة الراحة الايجابية جراء الجهد المبذول خلال الموسم في المرحلتين (الأعداد المسابقات) وقد تتضمن المرحلة فترة راحة سلبية لفترة قصيرة .

وتهدف مرحلة الأعداد إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأعداد البدني من خلال تطبيق الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وتتضمن هذه المرحلة في نهايتها بعض المباريات ذات منهاج تجريبي وتدرجي تهيئ أعداد الفريق بشكل أفضل قبل الدخول في مرحلة المسابقات وتستغرق مرحلة الأعداد 2 - 3 شهر .

5 - المنهاج لسنتين :

الغاية منه أعداد الفرق التي تشارك في البطولات والتي تقام مرة واحدة كل سنتين كالبطولات القارية أو الإقليمية والتي تتطلب أعداد امثل للفريق لتحقيق أفضل النتائج في هذه البطولات .

6 - المنهاج لأربع سنوات:

والغاية منه لأعداد الفريق للمشاركة وتحقيق أفضل النتائج في البطولات الرئيسية بكرة القدم على المستوى العالمي والتي تقام مرة واحدة كل أربع سنوات كبطولة كأس العالم والمشاركة في الألعاب الأولمبية وتجري مبارياتها على مستوى المنتخبات الوطنية والأولمبية والتي تتطلب تحديد أهداف لكل سنة من السنوات الأربعة .

7 - المنهاج العمري :

ويبدأ من بداية التدريب النظامي حتى حين نضج اللاعب ثم استمراره في اللعب لحين الانقطاع عن اللعب أي أن اللاعب يساهم في تدريبات وسباقات تتناسب وعمره ودرجة أعداده ويمكن تصنيف ذلك إلى:

أ - فرق الأشبال تحت 14 سنة.

ب - فرق الناشئين تحت 16 سنة.

ج - فرق الشباب تحت 19 سنة .

د - فرق المتقدمين أكثر من 19 سنة وأحيانا يصل اللاعب إلى أفضل مستوى قبل هذا العمر

أي أن المنهاج العمري هو سلسلة متصلة الحلقات والمهام التدريبية تتناسب وعمر اللاعب لضمان التطور المنتظم لقدرات وقابليات الفرد انسجاماً مع النمو البدني والذهني للاعب .