

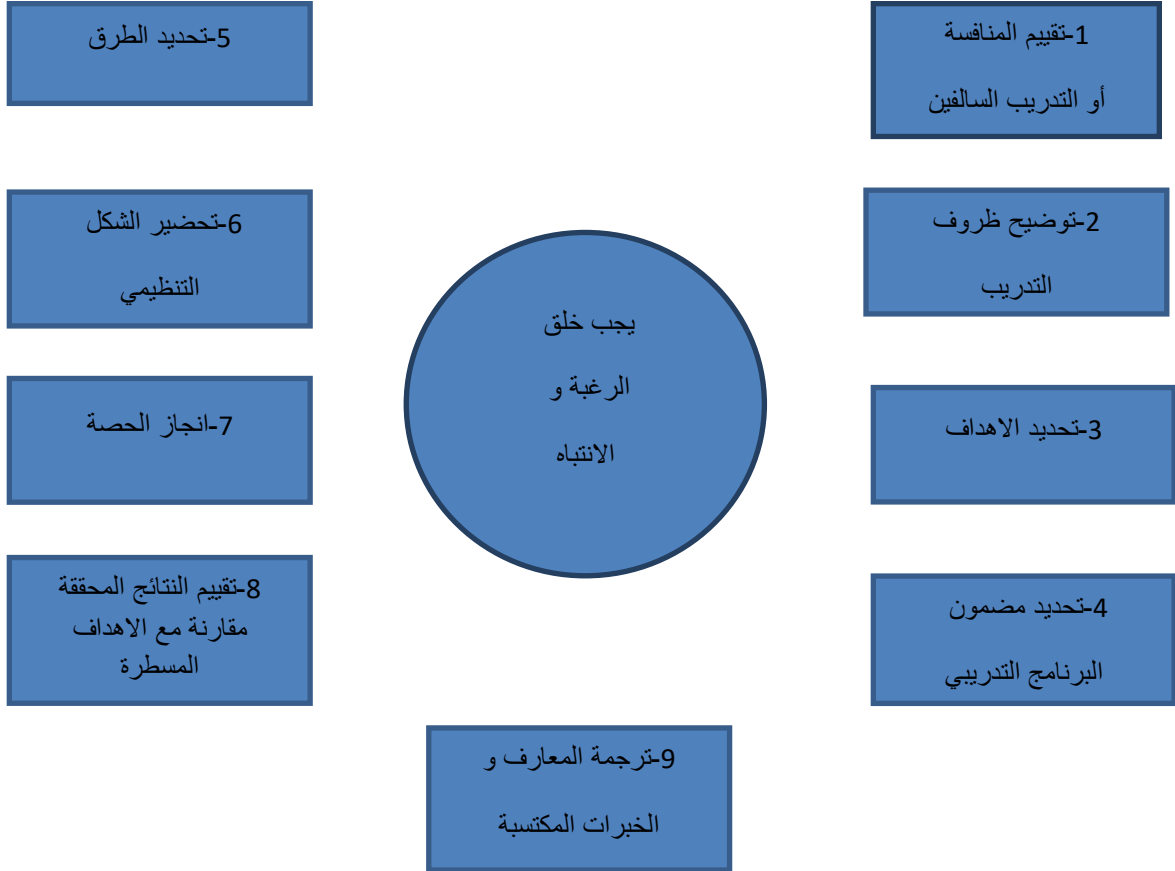
المحاضرة : 13

برمجة أو بناء حصة تدريبية

- 1- تقييم المناقشة و التدريب السالفين.
- 2 - توضيح ظروف التدريب.
- 3- تحديد الاهداف.
- 4- تحديد مضمون البرنامج.
- 5- تحديد الطرق.
- 6- تحديد شكل تنظيم الحصة التدريبية.
- 7- انجاز الحصة.
- 8- تقييم النتائج المحققة مع الاهداف المسطرة.
- 9- ترجمة المعارف و الخبرات المكتسبة.

برمجة أو بناء حصة تدريبية

يجب أخذ بعين الاعتبار:



1- تقييم المناقشة و التدريب السالفين:

- النقائص و الاخطاء المرتبكة.
- نقاط القوى من اجل تحقيق تفوق نخبوي .على اساس هذا التقييم الاولي تحدد الاهداف و يبني مضمون التدريب.

2 - توضيح ظروف التدريب :

على المدرب معرفة العوامل التي تؤثر على اجراء الحصة

أ - الظروف الخارجية : المتعلقة بالمحيط و المناخ اللذان تجري فيهما الحصة

الظروف المناخية :

جو حار , مشمس ← من المستحسن تقليل الحجم مع المحافظة على الشدة

جو بارد ← تقليل الشدة و زيادة الحجم

+ حالة الملعب:نوعية الارضية (معشوشب , ترابي).

+زمن اجراء الحصة :صباح , بعد الظهر, ليلا.

ب- الظروف التقنية و العتاد :

تخص

+ التركيبة البشرية :عدد اللاعبين .

+العتاد الموجود :عدد الكرات , اقمصة بالوان مختلفة plots ...الخ.

+ المسافات المحددة للميدان :ترتيب المرمى حسب حاجيات الحصة مع امكانية تنقلها

3- تحديد الاهداف :

على اساس الملاحظات و تحاليل المقابلة السالفة بينى مضمون التدريب .

اخذ بعين الاعتبار الأخطاء المرتكبة و كيفية تجنبها حيث معالجتها تكون على شتى الاصعدة : البدني ,التقني ,التاكتيكي ,النفسي و حتى منها النظري.

4- تحديد مضمون البرنامج :

هذا المضمون يشمل مجموعة التمارين المقترحة خلال الحصة التدريبية و يحدد حسب الظروف المتوفرة و الاهداف المسطرة , علما ان المنافسة هي الوحيدة التي تسمح بظبط معايير منطقية لتقييم التفوق النخبوي للاعبين .

5- تحديد الطرق :

بعد تحديد مضمون التدريب يجب على المدرب ان يحدد الطرق البيداغوجية التي تسمح له بتسهيل استوعاب اللاعبين للتمارين المقترحة , حيث يكون له الاختيار بين الطرق الثلاثة المعروفة (الشاملة , المجزأة , المزوجة) .

6- تحديد شكل تنظيم الحصة التدريبية :

تحديد شكل تنظيم الحصة مرتبط عامة بتثبيت الاهداف , مضمون البرنامج , تحديد الطرق و مرحلة التدريب (السنوية) التي يوجد فيها اللاعب .

7- انجاز الحصة : بعد تحديد الاهداف ,المضمون ,الطريقة البيداغوجية ,تحقيق الاهداف لابد من

تنفيذ الفعل البيداغوجي المتمثل في توصيل الرسالة الى اللاعب من خلال التواجد الفعلي و العملي لتنفيذ الحصة .

8- تقييم النتائج المحققة مع الاهداف المسطرة :

بعد الخطوات السابقة نصل الى النتائج و نقارن بين ما توصلنا اليه من خلال التنفيذ ما نريد ان نتوصل اليه من خلال التخطيط بين ماحققناه وبين ما توصلنا اليه وما توصل اليه غيرنا .

9- ترجمة المعارف و الخبرات المكتسبة :

التدريب هو الفعل البيداغوجي الذي من خلال الاستمرارية في العمل يكون في اذهان اللاعبين (معارف , و خبرات) التي تفيده من خلال ترجمتها و تطبيقها بشكل ايجابي على الواقع.