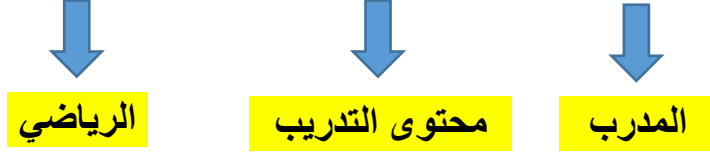


العملية البيداغوجية

تعتمد العملية البيداغوجية في التدريب الرياضي كباقي الميادين التعليمية التربوية التنموية للإنسان على ثلاث محاور أساسية وهي:

1- محاور العملية البيداغوجية في ميدان التدريب الرياضي



أ- **المدرّب الرياضي:** هو الشخص المؤهل للقيام بالعملية التدريبية في إطار بيداغوجي من خلال برامج تدريبية و يجب عليه ان يكون قادرا على إقتراح حصص تدريبية للرياضيين تعمل على الرفع التدريجي لمستوى أدائهم الجيد، مما يوجب عليه أن يكون على معرفة تامة و شاملة بالرياضة التي يعمل فيها على تكوين و تربية الرياضيين، كذلك معرفة خصائص الرياضي الممارس للنشاط البدني الرياضي، فكل إختصاص رياضي له مميزاته التي على أساسها تبنى عملية التكوين و التحضير، كما أن محيط تدخله و عمله من العناصر الأساسية التي يجب عليه معرفتها، و أخيرا الوسائل و الطرق التي تساعده على أداء عمله.

ب- **المحتوى التدريبي:** وهو مجموعة التمارين البدنية المهارية الخططية والمعارف النظرية المنظمة والمبرمجة التي يوظفها المدرّب الرياضي لتطوير وتحسين القدرات المختلفة للرياضي للوصول الى المستوى الجيد المطلوب لأداء المنافسات الرياضية وتحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

ج- **الرياضي:** وهو الفرد الذي يشارك بانتظام في أداء أنشطة بدنية رياضية يكون الهدف منها تطوير قدراته المختلفة وأداء المنافسة.

2- أسس بناء العملية البيداغوجية:

2-1- التقييم والمراقبة الأولية:

هي عملية جمع وتحليل المعطيات الأولية لكل ما يتعلق بالبيئة المادية والبشرية للرياضيين مثل سن الممارسين، مستوى كفاءاتهم البدنية المهارية الخططية النفسية النظرية، مراحل وعدد سنوات الممارسة الرياضي، عدد الممارسين للرياضة، الوسائل و العتاد المتوفر ..إلخ، و تكون عملية التقييم و المراقبة عن طريق إقتراح بعض المواقف و الوضعيات الرياضية أي (تمارينات) التي يضع من خلالها البيداغوجي بعض المؤشرات الخاصة تمكنه من تقييم القدرات المكتسبة و الغير مكتسبة للرياضيين، بحيث يعطي مستوى الأداء الجيد للرياضي القابلية للإنتقال إلى المرحلة الموالية، وعليه فإن تقييم مستوى أداء الرياضي للتمرينات يكون وفق معايير محددة وخاصة، فمن المهم أن يكون لدى المدرب دراية تامة بالمستوى و المتطلبات التي يريد الوصول إليها، والوقت المناسب الذي يمكن فيه القيام بتقدير الأداء الجيد لحسن أداء التمرينات، إن هذا التقييم له أهمية كبيرة لكي يتم إعلام الرياضي عن المستوى الأداء الجيد الذي وصل إليه، و كذلك مهم بالنسبة إلى المدرب لكي يستطيع تنظيم عمله التربوي، التعليمي و التدريبي، فالتقييم و المراقبة عملية مهمة لإعادة تصحيح أداء الرياضي وكذلك مهم للعمل على زيادة صعوبة الأداء للتمرينات المقترحة للأداء الموالي لتحسين مستوى الرياضي بإستمرار.

2-2- تحديد الأهداف:

إن تحديد الأهداف يساعد البيداغوجي على توجيه عمله من خلال ما يتوفر لديه من معطيات، فهو يصمم و يبني البرامج التدريبية من خلال تحديد مضمون و أشكال العمل بعد تحديد و وضع الأهداف التي يريد تحقيقها، فمن دون هذه الأهداف لا يمكن أن يتحقق التقدم المنشود، إن تحديد الأهداف العامة في السنة أو في المرحلة يكون من خلال تقسيمها إلى أهداف ثانوية عديدة، و التي من شأنها أن تعمل على تنظيم العمل بشكل متسلسل و مترابط، و تعمل على تحديد مدى التقدم الذي يتعين تحقيقه للوصول إلى الأهداف النهائية، كما يمكن أن يطلع الرياضي على الهدف العام و الأهداف الجزئية لكي يتمكن من الرجوع إليها خلال مراحل تكوينه، و هذا ما يمكن أن يعطيه دافعية أكبر للعمل الجاد، هذه الأهداف يقدمها و يصيغها البيداغوجي بطريقة واضحة و من دون غموض من أجل تسهيل تخطيط عمل و تدريب الرياضي كذلك تسهيل عملية التقييم.

2-3- حسن إختيار المواقف التعليمية:

يقوم البيداغوجي ببناء ووضع التمرينات من أجل أن يتمكن الرياضي من تعلم وتحسين أدائه البدني والحركي، كذلك مهاراته وتفكيره... إلخ، إن وضع وتنفيذ هذه التمرينات التعليمية يتطلب إحترام وإتباع عدة قواعد معينة وهي:

* أ- **تكييف هذه التمرينات مع الأهداف المراد تحقيقها** : للوصول إلى هذا الشرط يجب بناء تمرينات تمكن من تحقيق الأهداف الموضوعية، فيجب تجنب إقتراحها بطريقة نمطية تتميز بالرتابة تكون مملة من دون التركيز على تحقيق التأثير الذي يتوقعه البيداغوجي من هذه الأهداف.

* ب- **التأقلم المستمر لأداء الرياضيين للتمرينات التعليمية**: يجب على الرياضيين تأدية التمرينات المقترحة بصفة جيدة وعلى المدرب أن يعمل على حث وتشجيع الرياضيين على تحقيق الأداء الجيد بطريقة مثالية، إن التمرين الرياضي الذي يتميز بصعوبة أداء كبيرة لا يمكن للرياضي تحقيق انجازه و هذا يقود مباشرة إلى وقوع الرياضي في فخ إنخفاض دافعية الإنجاز، كذلك التمرين الذي يتميز بسهولة كبيرة في الإنجاز فإن الرياضي لا يمكنه أن يتعلم منه ولا يستطيع تحسين الأداء الرياضي من خلاله مما يجعله لا يبالي ولا يهتم بتحقيقه وعليه فمن المهم بناء ووضع تمرينات تعليمية تتميز بمستوى من الصعوبة تكون فوق مستوى قدرة أداء الرياضي، فيقوم المدرب بإقتراحها في وضعيات معينة ووفقا لإهتمامات الرياضي الخاصة حتى تكون سهلة الإنجاز فيستطيع مراجعة ما إكتسبه وينتقل إلى إنجاز تمرينات أكثر صعوبة حتى يكتشف ويتعلم ويصارع لأجل التعرف على الصعوبات الحقيقية لممارسة الرياضية.

* ت- **مدى بساطة و صعوبة أداء التمرينات التعليمية**: يكون التمرين الرياضي التعليمي بسيط أو صعب الأداء حسب عدد من العوامل لها علاقة بالجانب الحركي، البدني ، الإنفعالي، والمعرفي لدى الرياضي، كذلك الخبرات والمكتسبات السابقة التي اكتسبها منذ طفولته.

* ث- **تنوع أشكال التمرينات المقترحة**: في الحصص التدريبية خلال الأداء الرياضي يقوم الرياضي بتكييف تنوع ادائه للتمرينات الرياضية بشكل مستمر بحيث وعند تعليمه لوضعية أداء جديدة فإنه لا يقوم بإعادة نفس الحركات السابقة ولكنه يقوم بتكييف أدائها وبصفة مستمرة حسب تنوع هذه الوضعيات فبفضل الأداء المستمر للتمرينات ذات الأشكال المتنوعة يستطيع تكييف أداءه السابق و بسهولة، كما يمكنه ملاقات وضعيات لا تكون جديدة من حيث الأداء بل من خلال الخبرات السابقة فيقوم بتأسيس ثوابت للحركة الجديدة عن طريق الأخذ بعين الإعتبار للخبرات وللعناصر الخاصة للأداء، كذلك تعدد متغيرات عوامل التعلم تسمح بفهم نقل شكل من التعلم والذي يعرف على أنه تأثير هذا الشكل السابق من التعلم على شكل من التعلم الآخر الجديد، ويكون هذا النقل ايجابيا إذا كان هناك تحسن في الأداء ويتحقق هذا العامل من

خلال وجود تشابه جزئي بين أشكال الحركات اوالمهام خلال التعلم، وعليه فإن مدى وسرعة تحسين الأداء الرياضي يعتمد على حسن إختيار المواقف الرياضية التي تتطلب مبادئ أساسية وهي أن تكون لها غاية وهدف واضح وأن تكون إقتصادية في الجهد والزمن والمال وأن تكون ذات فاعلية (1).
الوضعيات التي تتلاءم مع مستوى الرياضيين، وتغذي حبهم للإطلاع والإكتشاف بإقتراح تشكيلات مختلفة من التمرينات وتفسير وإعطاء أجوبة وتنوع أماكن ممارسة الرياضة(2).

¹ – Jurgun Weinek : manuel d'entrainement, O.P.CIT.1997,P 18.

² – Fédération Française De Cyclisme : Cyclisme comprendre la technique et l'améliorer, O.P.CIT, P 19,20.