

محاضرة رقم: 01

تخطيط درس التربية البدنية والرياضية

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد العلمية مثل العلوم والكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية المختلفة التي يتم الإشراف عليها من طرف مربين أعدوا لهذا الغرض.

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدايير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية فان ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف و لكن على مستوى المدرسة.

- فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ.

- ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرص للتلاميذ الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل المدرسة بهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي مارستها السياسة التعليمية مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على مستواهم.

خطة درس التربية البدنية والرياضية

ان من مناهج التربية العامة مناهج التربية البدنية وان درس التربية البدنية عينة صغيرة من ذلك المنهاج والتي تكون من واجبات المدرس ان يقدمها بصيغة علمية الى طلبته ليمارسوها في مدرستهم لتتماشي الأهداف التي صيغت لهذا الغرض.

ومن هذا نستدل الى نجاح البرنامج الدراسي للتربية البدنية يتوقف على حسن تحضير واعداد درس التربية البدنية فالعناية بالدرس اليومي يعني ذلك الخطوة العامة للاعتناء بما يترتب على تلك الوحدة من أجزاء أخرى.

ماذا تعني الخطة؟

هي استعراض للعمل المراد القيام به وتحديد وتقدير الإمكانيات اللازمة والمتوفرة لإنجازه وتوزيعه في مراحل.

تعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات الضرورية للسير نحو تحقيق المطلوب بحيث يتم العمل بطريقة وبأقل جهد وأقل كلفة وفي أقصر مدة والخطة الناجحة التي تنتهي بتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها التخطيط.

إن ما يجب أن يتبع عند خطة الدرس هو أن يكون الواضع ملما إلماما كافيا بماهية التربية البدنية من حيث أهدافها، أغراضها أسسها العلمية العلوم التي تكون مرتبطة بالتربية البدنية كعلم وضائف الأعضاء، التشريح.. الخ. و قد قسمت خطة الدرس بصورة عامة الى ثلاث أقسام وهي: القسم التحضيري (الإعدادي) والقسم الرئيسي والقسم الختامي.

القسم التحضيري (الإعدادي)

في هذا القسم يتدرج المدرس في ثلاثة مراحل قبل أن يدخل بتلاميذته الى القسم الرئيسي. ففي الخطوة الأولى تعتبر خطوة اعداد التلاميذ تربويا اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس ودخولهم الى ساحة الألعاب ووقوفهم في أماكنهم التي سبق للمدرس أن عينها لهم، ثم أخذ الغيابات وتوزيع الأجهزة والأدوات إلى أماكنها المعدة في خطة الدرس.

ثم تأتي الخطوة الثانية وهي ما يسمى بالإحماء العام أو الشامل ويشمل تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداد للعمل الأصعب والأقوى ومنها الوقاية من أي إصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل ان فعاليات هذا القسم لا يكون على وثيرة واحدة فلا بد من أن تغير فعاليات القسم التحضيري من درس لآخر انسجاما مع الجو والملعب.

والخطوة الأخيرة هي يكون فيها عامل الإثارة لإيقاظ القابليات على الأداء الجيد والتعليم وزيادة قدرة التلميذ للوصول الى النتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير يستكشف منه عنصر المفاجئة، فحسن الاستعداد أو العمل والأداء الجيد وحسن اختيار الفعاليات، تعتبر من الأمور التي تساعد على تطبيق المقدمة بنجاح وهذا يعني تحقيق نجاح الأقسام المهمة التالية.

القسم الرئيسي:

و المقصود به تحقيق الغرض الأساسي في الدرس، و كان من المفهوم أن الدرس هو الوحدة الصغيرة للمنهج العام ولدا يجب أن يتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية كالمطاولة والسرعة....

والقسم هذا كما عرفناه سابقا ينقسم الى فرعين تربويين هما الناحية التربوية والناحية التطبيقية.

النشاط التعليمي: يقدم في هذا الجزء المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت للعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم ومراحلها تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة وهي تعبر عن أسلوب المدرس في

توصيل المادة المتعلمة (الكلمة ،الشرح ،السرد ،بالإضافة إلى الطرق الأخرى مثل وسائل الإيضاح أو باستخدام التعلم بالطريقة الكلية أو الجزئية).

النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الوعي في الواقع العلمي والنشاط التطبيقي يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ أو الفرق.

وأثناء التطبيق على المدرس مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث كل خطأ.

الجزء الختامي: يهدف هذا الجزء الى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين التهدئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء.

محاضرة رقم: 02 التخطيط

مفهوم التخطيط: ان تعريف التخطيط يتفاوت بعوامل وظروف المكان والزمان بل ان هذا التفاوت يمتد الى داخل المكان ادا ما اختلفت وجهات النظر و تباينت الاهتمامات والمصالح اذ انه لا يوجد تعريف جامع و مانع لمفهوم التخطيط فأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا و على المكان و الزمان ثانيا ما كان من متفق عليه ان هناك قاسم مشترك بين الباحثين و المهتمين في هذا المجال حيث توجد أسس مشتركة تأخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فان الاختلاف موجود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين و الدارسين واذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالبا ما يكون راجعا الى طبيعة النظرة و الهدف من وراء تحديد هذا المفهوم.

التخطيط هو الخطوة الأولى في عملية الإدارية حيث تحدد فيه الإدارة ما تريد ان تعمل وماذا يجب عمله و اين وكيف وما هي الموارد التي تحتاج اليها لإتمام العمل وذلك عن طريق تحديد الأهداف ووضع السياسات المرغوب تحقيقها في المستقبل و تصميم البرامج وتفضيل الخطوات والإجراءات و القواعد اللازمة في اطار زمني محدد .

وقد قدمت تعاريف عديدة انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وستعرض لعدد منها:

يعرفه "فايول" ان التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه في المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل.

ويعرفه "إبراهيم سعد الدين" هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق اهداف محددة وفقا لطريقة مثلى وان التخطيط القومي هو مجموعة تنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين.

ويعرفه "إبراهيم عبد المقصود" أنه استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات بتحقيق هذه الأهداف مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة.

ويعرفه «على السلمي» بأنه تحديد الأهداف التي يسعى الى تحقيقها ورسم الخطط والبرامج الكفيلة بتحقيق تلك الأهداف اخذا في الاعتبار الإمكانيات والقيود التي يفرضها ظروف المناخ العام المحيط بالمشروع.

أما "هايمان وهيلجرت" فيعرفان التخطيط بأنه الوظيفة الإدارية التي تتضمن تقرير ما يجب عمله مقدما.

بينما يعرفه "جورج تيري" بأنه الاختيار المرتبط بالحقائق ووضع واستخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل عند تصور وتكوين الأنشطة المقدمة التي يعتقد بضرورتها لتحقيق النتائج المنشودة.

فالتخطيط اذا هو عملية عقلية يقوم عن طريقها الفرد بوضع برنامج مستقبلي لتحقيق أهداف معينة باستطلاع ما يرغب في تحقيقه في المستقبل ووضع الأساليب و الوسائل المتاحة للوصول إلى الأهداف المطلوبة.

ويجب التمييز بين التخطيط والخطة. (التخطيط = تنبؤ + خطة)

وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضلا عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وما هي النتائج المرجوة من ذلك، وعليه فالتخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة اذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة والخطة تعد ناتج مهم للتخطيط.

لذا تعرف الخطة: "هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي".

إما التخطيط: فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطة إي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق هذه الأهداف على ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل".

فالتخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.

"يعني التخطيط في المفهوم العام" أية توجيهات منظمة تهدف الى زيادة كفاءة الفرد وتفوقه في أي عمل كان التخطيط: هو "تحديد وتجميع لما تريد أن تقوم به وتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضعها في منظومة مترابطة. (إبراهيم، 1997) وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية والمادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة، وما هي أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له والمطلوب الوصول إليه.

التخطيط "هو" التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل .

وأخيرا يمكن القول بأنه أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف انواع الرياضة".

محاضرة رقم: 03 التخطيط في المجال الرياضي

تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا اليها يمكن ان نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي: التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في اطار زمن محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

تخطيط التدريب الرياضي هو احد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلي المستويات.

أهمية التخطيط:

بدون وجود تخطيط تصبح القرارات الإدارية عشوائية لذلك توجد أربع أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط هي:

أولا: مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

أصبح التخطيط امرا ضروريا لمواجهة التغيير وعدم التأكد الذي ينطوي عليه المستقبل فالمسؤول لا يستطيع وضع أهدافه فقط وإنما عليه أن يعرف طبيعة الظروف المستقبلية و التغييرات المحتملة و النتائج المتوقعة وعلاقة ذلك بالأهداف.

ثانيا: التركيز على الأهداف:

فالتخطيط موجه في المقام الأول الى انجاز الأهداف وبذلك يركز التخطيط على اعداد الخطة الفرعية وربطها ببعضها البعض وتقليل درجة حرية في هذه الخطة كمدخل للالتزام بها وتحقيق الهدف ويدفع ذلك المسؤولين الى أخذ الظروف المستقبلية في المساق ومراجعة هذه الخطط دوريا وتنفيذها بما يتماشى مع الظروف وبما تحقق اهداف المؤسسة.

ثالثا: الاستفادة القوي من اقتصاديات التشغيل:

يساعد التخطيط على تحديد أكثر الوسائل والعمليات لتحقيق الهدف بذلك يؤدي الى تخفيض التكاليف ويمكن ملاحظة اقتصاديات التخطيط في مجال الإنجاز.

رابعاً: تسهيل عملية الرقابة:

ترجع عملية التخطيط في هذا المجال الى ان المدير لا يمكنه متابعة اعمال مرؤوسيه بدون ان يكون لديه اهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف.

مبادئ التخطيط في التربية الرياضية:

- **المخطط حصري:** على المخطط ان يخصص حصريا للفريق او الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته سواء أي ان المخطط لفريق ما صالح الا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق لفريق اخر ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانيات الخاصة بالفريق او الرياضي المعني به.

- **الأسس العلمية:** على المخطط ان يضع القواعد العلمية الصحيحة ونظريات حديثة من مختلف العلوم الرياضية كما يجب ان يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي كعلم النفس والفيزيولوجيا.

- **واقعية المخطط:** يجب على المخطط الرياضي ان يكون علمي وقابل للتطبيق وان يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب ان ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

- **شمولية المخطط:** كل مخطط يجب ان يتسع بشمولية العمل ويعني ذلك ان تهتم الخطة بمختلف الجوانب التنظيمية وبالأخص جوانب التحضير البدني و المهاري و الخططي والنظري والنفسي بهدف الوصول الى اعلى المستويات من كل جوانب.

- صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبنى على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

- وضوح ومرونة المخطط:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق.

- المشاركة الجماعية:

عند اعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداي وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

- اقتصادية المخطط:

عند اعداد المخططات يجب النظر الى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانات المتاحة دون إصراف في الجهد والمال.

- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه.

محاضرة رقم: 04

مرحلة التكوين والإعداد البدني في كرة القدم

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهددة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية. وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات. فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع أن المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لا تتكرر بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات. وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع اللياقة للاعب البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً. كذلك المساهمة نسبياً وابتداءً من النصف الثاني من المرحلة في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب. وكانت مدتها تتراوح بين 3 و4 أسابيع، أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها إلى 4 أو 6 أسابيع، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح، وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني، وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله، إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و 10 مرات، ولا خوف من ذلك، لأن اللاعب يكون ما يزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء

المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين ، ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرب التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين و لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

*يجرى فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.

* يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص ، يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل الجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.

* يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

* يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد والتكوين.

* الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.

* يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة

* يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ما ينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة).

محاضرة: 05 أقسام مرحلة الاعداد والتكوين البدني

وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

* القسم الاول من 7 الى 10 أيام.

* القسم الثاني من 7 الى 10 أيام

* القسم الثالث من 10 الى 15 يوماً.

* القسم الرابع من 7 الى 10 أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب تمهد لكرة القدم وتمارين لتنمية القوة العضلية ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها وهذا لايعني منع استعمال الكرة في التدريب ، بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة ، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لاتزيد مسافته عن 1000 متر ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب وتنقسم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر ، بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو بمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني، تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب مع ملاحظة الإقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمرينات القوة وتبرز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحمل بجانب الألعاب التي تمهد لكرة القدم، وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه.

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً، والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي ثم تزداد حتى تصل إلى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة حتى يصل في نهاية المرحلة إلى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية خلال أداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية وتدريبان مشتركه يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز والقيام بالمهاجمة والانقضاض ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير يطول تدريجياً 2×5 ، 2×25 ، 2×35 قبيل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدليك الخفيف والحمامات الساخنة. أما إذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب وخاصة الفيتامينات وعلى رأسها فيتامين ب، ج، حتى يمكنه تحمل الجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.

محاضرة رقم: 06 البرمجة في كرة القدم

مرحلة الإعداد للمباريات

الغرض من مرحلة الإعداد والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) أسابيع إذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين أما إذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشباب والناشئين أو كانت طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية واللعب الجماعي للفريق لتنفيذ طرق اللعب وخططه ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً. ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبات خاصة للإعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة لهذا فإن كرة القدم تحتاج إلى إعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات:

يراعى في مرحلة الإعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع لمسافات من 80 إلى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الإمكان والتنويع في تدريبات الجري بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف أو للجانبين أي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة وينخفض في هذه المرحلة المجموع الإجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة أو بدونها ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 90 دقيقة فقط.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي أصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة او مع مواجهة خصم مدافع أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية مثل الضربات الركبية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس. كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعية بين الجناحين وبين ساعدي الدفاع والهجوم وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر وبين خط الظهر وحارس المرمى. ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية. وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة يختار فريق يلعب مدافعو بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية.

مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مباراتين هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل.

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة. وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام:

(أ) مباريات الدور الاول وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

(ب) فترة الراحة بين الدورين وهي بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

(ج) مباريات الدور الثاني وتتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

والغرض الأساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لإعداد اللاعب

البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل. وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وما وصلوا إليه من لياقة بدنية وفنية.

ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ومرحلة الإعداد للمباريات أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فثابت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الأولى.

ويراعى إن حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الأول للمباريات عنه في الدور الثاني ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين مع ان هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب. وقد يكون سبباً في إجهاده فيضطر المدرب إلى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاجيه ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية وبالتالي انخفاض مستوى الفريق ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية إن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته إن هذا أفضل وأسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.

محاضرة رقم: 07 الدورات التدريبية

نظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة أو شهر بل المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة تدريبية أو أكثر أو أسبوع تدريبي قد تصل إلى سنة تدريبية أو سنوات أيضا والتي تتمثل في الإعداد الاولمبي للأبطال الرياضيين ولذلك وضع المسئولون في مجال التدريب الرياضي الخطط القصيرة والطويلة المدى والتي أخذت شكل دورات تدريبية حيث قسمت إلى ثلاث دورات تدريبية (صغيرة ، متوسطة ، كبيرة) ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميّزة والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوي من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى

الدورة التدريبية الصغرى

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى . حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أم دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة.

العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى:

تحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد ماتيفيف 1981 هذه العوامل كالآتي:

- 1-أنظمة حياة الرياضي.
- 2-عدد الوحدات التدريبية.
- 3-رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية.
- 4-مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب.

ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل وفترات الإعداد لجميع الرياضيين لذا يتطلب من المدرب اختبار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

الدورة التدريبية المتوسطة

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها ويؤكد الخبراء على ضرورة إنهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء.

وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغيرة هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية وكذلك موسم الإعداد الخاص هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية

نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة

الدورة التدريبية الكبرى

يقصد بها أيضاً الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات متوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات. ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون هدف الإعداد للمشاركة في دورة اولمبية.

محاضرة رقم: 08 خطة التدريب سنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية إحدى حلقات خطة الإعداد طويل المدى، ويرجع السبب في ذلك إلى زيادة عدد المنافسات التي يشترك فيها الرياضي على مدار السنة الواحدة ولم يعد التركيز على بطولة واحدة في السنة وأصبح المدرب مسؤولاً عن إعداد الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات على مدار السنة الواحدة ومن هذا المنطلق أصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية ينتهي بإحدى البطولات وأصبح هناك الخطة السنوية ذات الموسم الواحد والسنة ذات الموسمين حتى إلى خمسة مواسم، حيث أصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية، يمكن ذكرها:

1- الخطة السنوية ذات الموسم الواحد.

حيث تقسم السنة الواحدة على موسم واحد إلى إن مثل هذا التقسيم لا يجعل الرياضي جاهزاً لتحقيق أعلى مستوى له مرة واحدة خلال السنة كلها وقد ثبت فشل هذا التقسيم وأصبح لا يمكن أن يجاري عدد البطولات المقامة في السنة.

2- الخطة السنوية ذات الموسمين.

يصلح هذا التقسيم في الأنشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين مثل الموسم الصيفي والموسم الشتوي.

3- الخطة السنوية ذات ثلاث مواسم.

ومع تطور زيادة عدد البطولات خلال السنة الواحدة تم تطور تقسيم السنة إلى ثلاث مواسم تدريبية بحيث يستطيع الرياضي أن يحقق أعلى النتائج ثلاث مرات في السنة الواحدة وفي مثل هذا التقسيم يمكن أن يحتوي كل موسم على عشرين أسبوعاً على الأقل بحيث تتراوح الفترة الواحدة من فترات الموسم ما بين 6-12 أسبوعاً.

4- الخطة السنوية ذات الأربع مواسم.

تقسم السنة التدريبية في هذه الخطة إلى أربعة مواسم ينتهي كل موسم منه بالمشاركة في إحدى البطولات الهامة

5- الخطة السنوية ذات الخمس مواسم.

تعتمد هذه الخطة إلى تقسيم السنة إلى خمس مواسم تدريبية يتراوح كل منها ما بين 8-12 أسبوعاً وينتهي بفترة منافسة عادة ما تستمر 1-3 أسابيع وتكون كل موسم تدريبي من خمس دورات تدريبية متوسطة وتتكون المتوسط من دورتين صغيرى كل دورة تستمر أسبوعاً واحداً و بذلك يمكن أن يتكون الموسم التدريبي من عشرة أسابيع

مكونات الموسم التدريبي

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسات والتي تنتهي بمشاركة اللاعب في البطولة المستهدفة التي يستعد لها ثم بعد ذلك توجد فترة انتقالية بهدف تخلص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة والأحمال التدريبية خلال مراحل وفترات الموسم السابق وبهدف إعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد.

فترة الإعداد العام

تهدف هذه الفترة أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يبنى عليه الإعداد الخاص ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأحمال حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم فمن الممكن إن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ولكن دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي.

فترة الإعداد الخاص

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة، كما تشمل أيضاً تمرينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه إلى التخصص الدقيق للرياضي، ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، ويتم ذلك باتجاهين أحدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني، والآخر بتحسين الأداء في اتجاه الاقتصادية في الجهد، ويتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة إلا أن هذا لا يعني انخفاض التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى.

ويستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة ويراعي انه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة.

فترة المنافسات:

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة ومن أهداف فترة المنافسة:

- 1- تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بذلك المستوى.
- 2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة.
- 3- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري و الخططي.
- 4- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

الفترة الانتقالية:

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى ومن واجباتها الرئيسية إن يمنح اللاعبين راحة إيجابية بعد بذل مجهود بدني ونفسي كبير ومنها تعطى فرصة للاستشفاء من الجهد الذي بذل خلال الدورة السنوية وكذلك الاحتفاظ بمستوى مقبول من الإعداد والتهيؤ للدورة التدريبية الجديدة وهي أما أن تكون راحة غير كاملة تستمر من (4-6) أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة استراحة تستخدم فيها وسائل الإعداد العام والخاص ولكن بنسب قليلة، حيث يجب إعطاء أنشطة رياضية مختلفة ما عدا النشاط التخصصي وان كان البعض يفضل أيضا أن يكون هناك نشاط في اللعبة التخصصية ولكن لا يزيد عن 20% من مجموع الحمل الأسبوعي، ويفضل أيضا استخدام جرعات تدريبية بدون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ثلاث مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم.

ويمكن إيجاز أهداف الفترة الانتقالية بالنقاط التالية:

- 1- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي.
- 2- المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة.
- 3- التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي.
- 4- التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير تقليدية.

محاضرة رقم: 09 طريقة التدريب بالاستخدام الحمل المستمر

أهدافها: تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) وبعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدجة معينة.

تأثيرها: من الناحية الفسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين الى الدم للاستمرار في بذل الجهد.

من الناحية النفسية بذل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل.

خصائصها:

- بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح شدة التمرينات ما بين 25-75 من أقصى مستوى للفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات الراحة البينية.

ويجب أن يكون تشكيل حمل التدريب (شدة حجم) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو تنفس أن تمد العضلات بمحتاجها الكاملة من الأكسجين حتى تتم التفاعلات الكيميائية في وجود الأكسجين مما يسهم في استمرار تجديد المواد المخترزة للطاقة بذلك تتمكن العضلات في الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب. وأن تراعي في تشكيل الحمل عدم حدوث دين الأكسجين أي قيام العضلات في غياب الأوكسجين.

نماذج للتمرينات المستخدمة: يجب أن تراعي في التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة هي ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني.

بالنسبة لتمرينات الجري أو السباحة:

- زيادة شدة التمرينات كالجري أو السباحة لنفس المسافة ولكن بزيادة السرعة.

- زيادة حجم التمرينات مثل زيادة طول المسافة 3 كلم بدل 2 كلم أو زيادة المدة اللازمة للجري أو السباحة (45 د بدل 30د) وفي التمرينات يمكن زيادة عدد المرات تكرار التمرين 9 تمرينات بدل من 6 تمرينات مع مراعاة الأداء المستمر دون انقطاع ويراعي في التدريب بطريقة الحمل المستمر في تمرينات الجري لتنمية التحمل العام.

بالنسبة للناشئين: يكون تحديد زمن الجري وليس بالنسبة لعدد الكيلو مترات فقط حتى لا يحاول الناشئ قطع المسافة بسرعة زائدة على ألا تزيد عن 30 د خوفا من الإجهاد.

بالنسبة للمتقدمين: يفضل أن يكون على شكل جري مستمر في اختراق الضاحية أو الجري على طريق رملي أو زراعي ويكون محدد بمسافة معينة والسرعة المطلوبة لقطع هذه المسافة أو يحدد الزمن والمسافة أي 20 كلم في سلعة ونصف.

الفرق بين التدريب المستمر والتدريب الفتري:

لنفترض أن رياضي قام بالجري مدة 5 دقائق مرة واحدة باستمرار وبدرجة عالية من الإجهاد وفي اليوم آخر تم الجري على فترتين بينهما دقيقة راحة فنرى أنه رغم أن الكمية التي جريت في اليوم الآخر هي نفس التي بذلك في اليوم الأول بنفس الدجة إلا أن التعب الناتج من الطريقة الأخيرة اقل بكثير من الطريقة الأولى والتدريب الفتري يكون أكثر ملائمة للأنشطة التي تتطلب درجة عالية من قوة التحمل وتساعد هذه الطريقة على تنمية قدرات السرعة والقوة العضلية وأيضا تحمل السرعة وسرعة القوة وتحمل القوة.

ويفضل "ما تيوس وفوكس" تطبيق هنا مبدأ الراحة الإيجابية ويراعي امتداد فترة الراحة حتى تكون عدد النبضات في الدقيقة للمتقدمين حوالي 120-130 نبضة وبالنسبة للناشئين حوالي 110-120 نبضة فكلما قلت ضربات القلب ازداد الدفع القلبي وبالتالي تزداد كمية الدم المتدفقة إلى أعضاء الجسم ويكون هناك تعويض الأكسجين أما الفضلات من التعب المتراكم فتتحل وتخرج من الجسم.

محاضرة رقم: 10 طريقة التدريب الفتري

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبدل الجهد الراحة ويرجع هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه، وتنقسم إلى قسمين:

التدريب الفتري المنخفض الشدة:

أهدافه: يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية الصفات البدنية التالية: التحمل العام، التحمل الخاص القوة ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأكسجين وتأخر ظهور التعب.

خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60-80 بالمئة من أقصى مستوى للفرد وفي التمرينات التقوية تصل إلى 50-60 من أقصى مستوى للفرد. بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20-30 مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرر كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات. تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثانية بالنسبة للجري و15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال أو ثقل الجسم نفسه. بالنسبة لفترات الراحة البينية : تكون ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة وبالنسبة للناشئين ما بين 60-120 ثانية أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 110-120 نبضة لكل دقيقة.

نماذج لبعض التمرينات المستخدمة بالنسبة لألعاب القوى مسابقات الجري للناشئين تحت 17 سنة كما هو في الجدول

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100م	17-20 ثانية	60-100 ثانية	10-12 مرة
200م	38-42 ثانية	90-120 ثانية	8-12 مرة

300م	60-54 ثانية	120-90 ثانية	8-6 مرة
400م	100-80 ثانية	150-90 ثانية	7-5 مرة

ولإمكان التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعي أما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية أو زيادة عدد مرات التكرار.

استخدام تمرينات التقوية

تستخدم اما بالأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل الجسم نفسه بهدف تنمية تحمل القوة، تمرينات الانبطاح المائل و ثني الذراعين ومدهما لمحاولة تنمية تحملا القوة لعضلات الذراعين و الكتفين، ويقوم اللاعب بأداء هذا التمرين لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل تقريبا يعقب ذلك فترة بينية غير كاملة ثم يكرر التمرين مرة أخرى لعدد مرات حتى درجة التعب الكامل.

يؤدي التمرين السابق 30 مرة وراحة 60-90 ثانية.

20 مرة وراحة 60-90 ثانية

12 مرة وراحة 60-90 ثانية

7 مرات الأخيرة. ويراعي أداء التمرين بصورة صحيحة وأن تكون الراحة إيجابية وليست سلبية أما في استخدام الأثقال الإضافية بذل ثقل الجسم يراعي استخدام الثقل يساوي ثلث وزن الجسم والتي يكرر بها التمرين من صفر الى 10 مرات وثلثا مجموعات متتالية، وتبلغ فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى 120-180 ثانية للناشئين و60-90 ثانية للمتقدمين ويراعي في هذه الطريقة عدم زيادة الحمل (الثقل) بل يمكن تقليل فترات الراحة البينية أو زيادة عدد مرات التكرار.

طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

أهدافها: تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل الخاص تحمل السرعة.
- السرعة.
- القوة العظمى.

خصائصها:

- بالنسبة لشدة التمرينات تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي من 80-90 بالمئة من أقصى مستوى الفرد وفي التمرينات التقوية تصل الى 75 بالمئة من أقصى مستوى الفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري 10مرات وتكرار تمرينات التقوية من 8-10 مرات لكل مجموعة.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية نتيجة لزيادة الشدة فان الراحة البينية تزداد نسبيا، وتتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و110-240 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب الى ما يزيد عن 110-120 نبضة في الدقيقة.

نماذج لبعض التمارين

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100م	14-18 ثانية	90-120 ثانية	6-8 مرة
200م	35-38 ثانية	120-180 ثانية	6-8 مرة
300م	52-54 ثانية	120-180 ثانية	4-6 مرة
400م	75-90 ثانية	180-300 ثانية	4-5 مرة

طريقة التدريب التكراري والتدريب الدائري

1- طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

تهدف طريقة التدريب التكراري:

- السرعة (سرعة الانتقال
 - القوة القصوى
 - القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة
 - التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة
- تأثير طريقة التدريب التكراري على الرياضي
- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.
 - زيادة الطاقة المخزونة.
 - تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.
 - سرعة حدوث التعب.
 - ديين أوكسجين عال.
 - استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك.

خصائص طريقة التدريب التكراري

- شدة عالية لا تقل عن 80% وتصل إلى 100%
- شدة تمارين القوة 90-100 بالمئة
- زمن الاداء قصير جدا يتراوح 2-3 أو 3-6 ثانية.
- تمارين القوة لثواني قليلة أثناء الأداء.
- راحة طويلة نسبيا.

2- طريقة التدريب الدائري

ابتكر هذا النوع من التدريب "مورجان" بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض اكتسابهم اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال "شولش" التدريب الدائري هو أسلوب للبناء والإعداد البدني تتضمن تمارين فوق مقدرة اللاعب خلال حدود فترة زمنية معينة.

أهداف طريقة التدريب الدائري

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

تأثير طريقة التدريب الدائري

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة.
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط.

خصائص طريقة التدريب الدائري

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخططية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام التدرج والمتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.
- يحسن السمات الخلقية والإدارية.

محاضرة رقم: 12 المناهج التربوية ومناهج التربية البدنية

تعريف المنهج : ان المنهج الحديث هو جميع الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة الى التلاميذ داخل القسم أو خارجه وفق اهداف محددة وتحت قيادة سليمة لتساعد على تحقق النمو الشامل من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية والنفسية.

عرف "روز نجلى" المنهج بأنه جميع الخبرات المخططة التي توفرها المدرسة لمساعدة الطلبة في تحقيق النتائج التعليمية المنشودة الى أفضل ما تستطيعه قدراتهم.

وقد عرف "استيفان روميني" المنهج بأنه كل دراسة أو نشاط أو خبرة يكتسبها أو يقوم بها التلميذ تحت اشراف المدرسة وتوجيهها سواء أكان داخل المدرسة أو خارجه.

وعرف "كيللي" المنهج هو ما يحدث للأطفال في المدرسة نتيجة ما يعد له المدرسون. و عرف "دول" المنهج كل الخبرات التربوية التي تتضمنها المدرسة أو الهيئة أو المؤسسة تحت اشراف ورقابة وتوجيه معين، و عرف "ريجان" المنهج هو جميع الخبرات التربوية التي تأتي الى المدرسة وتعتبر المدرسة المسؤولة عنها.

ان جميع التعريفات وان اختلفت في مضمونها إلا أنها تتضمن في مجموعها واتجاهها الأهداف والمحتوى والطرق والوسائل ثم التقويم.

مفهوم المنهج:

لو نظرنا الى النظام التربوي نظرة شاملة نجده يتكون من مدخلات وعمليات ومخرجات وقد حدد(رالف تايلر) عناصر النظام بأربعة أشياء وهي:

– الأهداف – المحتوى – التدريس – التقويم.

ففي النظام يتم تحويل المدخلات في النهاية الى مخرجات حيث ان لكل نظام مدخلات خاصة به وتشمل التلاميذ و المنهج الدراسي وأساليب التدريس حيث يتم تحويلها الى مخرجات تتمثل في اعداد الطلبة أو التلاميذ وفقا الأهداف المؤسسة التربوية.

مفهوم المنهج التقليدي:

يعتقد الكثير من العاملين في مجال المناهج على ان المنهج عبارة عن مجموعة المواد الدراسية التي يدرسها الطلبة والتلاميذ لأجل النجاح في نهاية السنة الدراسية ويتصف بما يلي:

- 1-الأهداف: اهداف معرفية يضعها المربون ويحققها التلاميذ.
- 2-مجالات التعلم: التركيز على المجال المعرفي دون اهتمام بالمجال الانفعالي دون المجال النفسي الحركي.
- 3-دور المعرفة: تكون المعرفة بالدرجة الأولى لنقل التراث من جيل الى اخر.
- 4-محتوى المنهج: يتكون المنهج من المقررات الدراسية وتندرج بصورة يمكن للطلبة او التلاميذ حفظها.
- 5-طرق التدريس: تستعمل طريقة التدريس اللفظية خلال المحاضرات لإعطاء المعلومات خلال وقت محدد.
- 6-دور المعلم: هو الذي يحدد المعرفة التي تعطى للطلبة او التلاميذ.
- 7-دور المتعلم: دوره سلبي وعليه حفظ ما يلقي عليه من المعرفة.
- 8-مصادر التعلم: الكتب الدراسية المقررة.
- 9-الفروق الفردية: لا تراعي الفروق الفردية لان المواد الدراسية تطبق على الجميع.
- 10-دور التقويم: للتأكد من ان الطلبة او التلاميذ يحفظون المواد التدريس.
- 11-علاقة المدرسة بالبيئة والأسرة: لا يهتم بالعلاقة بين المدرسة والبيئة والأسرة.
- 12-طبيعة المنهاج: المفردات مطابقة للمنهج وثابتة لا يجوز تعديلها.
- 13-تخطيط المنهاج: يعده المتخصصون بالمواد الدراسية هو الذي يحقق هدف المنهاج.

مفهوم المنهاج الحديث:

- 1- الأهداف: تشتق من خصائص المتعلم وميوله وتصاغ على شكل اهداف سلوكية.
- 2- مجالات التعلم: تهتم بالنمو المتكامل معرفيا وانفعاليا ونفسي-حركي.
- 3- دور المعرفة: المعرفة هدفها مساعدة المتعلم على التكيف مع البيئة الطبيعية والاجتماعية.
- 4- محتوى المنهاج: يتكون المنهاج من الخبرات التعليمية التي يجب ان يتعلمها الطلبة او التلاميذ ليبلغوا الأهداف.
- 5- طرق التدريس: تلعب طرق التدريس بطريقة غير مباشرة دورا في حل المشكلات التي يتمكن المتعلم من خلالها الوصول الى المعرفة.

- 6- دور المعلم: يركز دوره في مساعدة الطلبة او التلاميذ على اكتشاف المعرفة.
- 7- دور المتعلم: له الدور الرئيسي في عملية التعلم فعليه القيام بكافة الواجبات التعليمية.
- 8- مصادر التعلم: هي متنوعة منها الأفلام والكتب ووسائل الإعلام الأخرى.
- 9- الفروق الفردية: تهيئة الظروف المناسبة لتعلم التلميذ حسب قدراته.
- 10- دور التقويم: يهدف التقويم لمعرفة من ان التلاميذ قد بلغوا الأهداف التعليمية في كافة المجالات.
- 11- علاقة المدرسة: الاهتمام الكبير في العلاقة المدرسية مع الأسرة والبيئة والأسرة.
- 12- طبيعة المنهاج: المقرر الدراسي جزء من المنهاج وفيه مرونة يمكن تعديله ويهتم بطريقة تفكير التلاميذ والمهارات وجعل المنهاج متلائم مع المتعلم.
- 13- تخطيط المنهاج: يجب مساهمة جميع الذين لهم التأثير والذين يتأثرون به في تخطيط المنهاج.

منهاج المواد الدراسية:

1- طبيعة المادة الدراسية

ان التربية الحديثة قد اهتمت بنمو التلاميذ واهتماماتهم وواجباتهم وفعاليتهم وممارساتهم وركزت أيضا على متطلبات المجتمع ومشكلاته باعتبار ان التربية هي اعداد الفرد للمستقبل بينما نجد ان التربية القديمة قد اهتمت بالمواد الدراسية التي يتم عن طريقها نقل للتراث الثقافي.

ان المواد الدراسية تتصف بناحيتين أساسيتين الأولى تتمثل في طبيعة المعارف او المعلومات التي تنظمها المادة الدراسية والأخرى تتمثل في طرق البحث التي يجب اتباعها لاكتساب جوانب المعرفة المتضمنة في هذه المواد وعليه يجب ان تحقق دراسة أي مادة الى ما يلي:

1- ان فهم جوانب المعرفة الجديدة تتطلب اكتساب المهارات والاتجاهات والعادات.

2- إعطاء المعلومات الكافية خلال الوقت المحدد من المادة الدراسية.

ويقسم المربين الى قسمين الأول يرى عدم اهمال أي جزء من أجزاء المادة الدراسية لأن الإهمال يسبب خللا في اعداد التلاميذ والبعض الأخر يجب التركيز على لا تفكير العلمي والقدرة على حل المشكلات ومتابعة البحث العلمي.

تخطيط المنهج وتنظيمه في مجال التربية الرياضية المدرسية

2 - مستويات المعرفة في المواد الدراسية:

- وتشمل الحقائق والأفكار والمهارات النوعية التي تتطلب ثقافة من قبل التلاميذ
 - الأفكار الأساسية التي تبنى عليها المواد الدراسية.
 - المفاهيم وتتكون من خلال خبرات متتابعة.
- إذا كان تنظيم المنهاج الدراسي مستند على أفكار أساسية فإنه سوف يقدم لنا إمكانية جديدة لتطوير المواد الدراسية.

أنواع المواد الدراسية:

- 1- **منهاج المواد الدراسية المنفصلة:** ينظم هذا النوع من المنهاج حول عدد المواد الدراسية التي يفضل بعضها عن البعض الآخر مثل علم النفس، التاريخ، الفلسفة حيث أن كل مادة تمثل جانباً من جوانب العلوم.

مميزات هذا المنهاج:

- تتكون أجزاء المادة الدراسية متسلسلة مترابطة ويجب أن يراعى في إعداد هذا المنهج ما يلي:
- 1- التدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن الكل إلى الجزء ومن المعلوم إلى المجهول ومن المحسوس إلى المجرد.
 - 2- يؤكد المنهج على الاهتمام بالمادة الدراسية وطريقة التدريس.
 - 3- يعتمد تقويم المنهج على الاختبارات الصفية ولا تحتاج إلى مبادئ وساحات أو ملاعب إضافية.
 - 4- يمكن تطوير المنهج إلى هذا الأسلوب لأن تأهيلهم علمياً قد تم على أساسه وأنه يتفق متطلبات الدراسة الجامعية للطلبة في المستقبل.

عيوب هذا المنهج:

- أن التعلم الذهني في نظر هذا المنهاج هو التربية.
- أن إضافة المواد الجديدة إلى المنهج محدودة.
- عدم السماح للتلميذ بالمناقشة وعليه تقبل المعلومات بطنيء.

- يعتمد المنهج العلمي على مبدأ التخصص في تنظيم المواد الدراسية.
- عدم الاهتمام بالفروق الفردية بين الأفراد.
- لا يعتمد هذا المنهج على التفكير وطريقة استعادة وانما على الحفظ.
- يعتمد هذا المنهج على المواد الدراسية ومجالاتها التخصصية ولا يهتم بحاجات التلاميذ واهتماماتهم وخبراتهم.

2- منهاج المواد الدراسية الحديث:

ان هذا المنهج عالج بعض النواقص منهاج المواد الدراسية المنفصلة بناء على تقديم العلوم وما حدث من تغييرات في الحقائق والمبادئ والقوانين وتميز هذا المنهج بما يلي:

- الاهتمام بالنمو المتكامل المتزن عقليا وبدنيا واجتماعيا وانفعاليا.
- إعطاء الفروق الفردية الأهمية من حيث الميول والاتجاهات والحاجات.
- ارتباط المادة الدراسية بالبرامج المصاحبة والملائمة لنمو التلاميذ.
- ان هذا المنهج يجعل المادة الدراسية وسيلة تساعد المتعلم على التدرج في المجالات التالية:
- التوفيق بين المتعلم والظروف التي تحيط به عائليا وبيئيا.
- تنويع فعاليات البرامج في ضوء المواد الدراسية والتي تساعد على نمو القدرات والميول والاتجاهات والحاجات.
- استثمار وقت الفراغ مثل القراءة والملاحظة واجراء التجارب.

3- منهاج المواد المترابطة:

ويقصد منه ربط موضوع جديد بمادة دراسية قديمة أي ربط موضوعات احدى المولد بموضوعات المادة الأخرى كربط موضوع تعلم الحركي بمادة التدريس او العكس أي او ربط الطب الرياضي بموضوع فلسفة أي الربط يجب ان تكون هناك علاقة بين المادة الدراسية وموضوعات المراد ربطها بها.

مميزات هذا المنهج:

- عدم تجزئة المعرفة والنظر اليها ككل وجعل التلميذ يدركون الى المعرفة متكاملة.
- يثير الواقعية للتعلم.

عيوب هذا المنهج:

حيث انه استمر بالابتعاد عن حاجات الواقعية للتلاميذ والمشكلات والقضايا الاجتماعية.

4- منهج التكامل:

يقع هذا المنهج وسيط بين منهج الإدماج ومنهج المواد الدراسية المنفصلة وفق مايلي:

- يقوم المدرسين وتحت اشرافهم السماح للتلاميذ لاختبار مشكلات او مواقف من الحياة لمعالجتها.
- اختيار التلاميذ بعض أجزاء المواد الدراسية التي يشعرون بالحاجة لمعالجتها.
- مشاركة التلاميذ للمدرسين في دراسة بعض أجزاء المواد الدراسية لتتكامل امامهم.

5- منهج الإدماج:

ويقصد به دمج أكبر من موضوع في مادة واحدة ولكن هذا الدمج اوجد عيوب كثيرة في هذا المنهج منها:

- فرض المادة الدراسية على التلاميذ مما أدى الى عدم التفكير المنتظم.
- عدم إمكانية التلاميذ الإلمام بمعارف متنوعة في ان واحد مما يؤدي الى دراسة سطحية في المواد الدراسية.

6- منهج المجالات الواسعة:

يعتبر هذا المنهج وسيلة أخرى لتعديل منهج المواد الدراسية المنفصلة حيث يحاول ان يقرب الكثير من الحدود الفاصلة بين المواد الدراسية وجعلها في تنظيم واسع لهذه المواد.

وقد تطور هذا المنهج وأصبح عبارة عن مجموعة من الخبرات للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه التلاميذ منها:

- خبرات تساعد على تنشئة التلاميذ اجتماعيا.
- خبرات في التعبير عن النفس.
- خبرات عن حياة الناس افرادا وجماعات.
- خبرات تشمل العاب رياضية او بدنية.
- خبرات في البيئة المادية والقيام بأعمال حرفية و مهارية في المعامل او الورش المدرسية.

مزايا منهج المجالات الواسعة:

- ربط المعرفة بمجالات الحياة المختلفة.
- ربط المدرسة بالمجتمع من خلال دراسة المشاكل ومعالجتها.
- ارتباطها مع طبيعة مواد الإعداد الجامعي من حيث المحتوى والشكل العام.

- يهتم بالأفكار الرئيسية ولا يهتم بالجزئيات.

عيوب منهاج المجالات الواسعة:

- ترتيب المواد الدراسية في مجال لا يعني انها كونت مجالا دراسيا واحدا.
- عدم انسجام المعلم مع بعض المواد الدراسية التي يقوم بتدريسها.
- إيجاد مادة دراسية من أجزاء مختلفة من مواد دراسية جديدة يفقدها التنظيم المنطقي.
- قلة الخبرات يعوق دمج المواد.