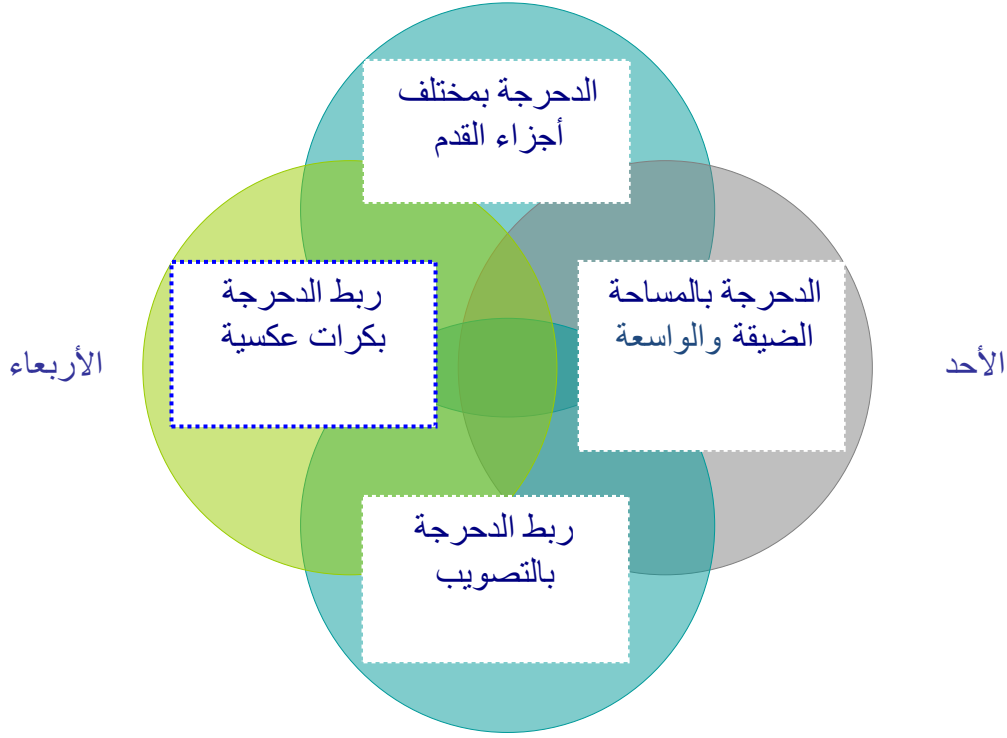


الوحدة التدريبية الأسبوعية (الكتل) بكرة القدم/ دموفق مجيد المولى  
الوحدة التدريبية الأسبوعية

السبت



الثلاثاء

طريقة تقرب جديدة أسعى إلى تعميمها على المدربين العرب ممن يعملون مع الفئات العمرية وهي دعوة للباحثين الرياضيين لوضعها تحت المجهر البحثي لتبيان مدى صلاحيتها مقارنة بتوزيع الوحدات التدريبية اليومية التقليدية بعد أن لاحظت القصور في طريقة الوحدات التدريبية اليومية التي تعتمد على عنوان تدريبي واحد لكل يوم وهي في حقيقة الأمر واحدة من الوسائل التي ابتكرها لتطوير العمل الرياضي بعد أن مر هذا العمل بدورة سبات كاملة فالتجديد الذي يُبنى على أسس علمية وواقعية قد يفعل فعله في النهوض بشكل أكبر وأسرع في تطوير وتحسين الأداء الرياضي فنحن نعرف أن يكون هدف الوحدة التدريبية في يوم السبت على سبيل المثال التمرير القصير ثم نأتي ليوم الأحد ليكون هدف الوحدة التدريبية التصويب على المرمى ثم ننتقل يوم الثلاثاء ليكون هدف الوحدة التدريبية الدرجة وهكذا تعاد دورة الوحدات التدريبية طوال الموسم وهذا هو إيقاع العمل الذي يتبعه الجميع وفي كافة المستويات وقد يكون ذلك صحيح بالنسبة للفئات المتقدمة ولكنه (حسب رأيي الشخصي يضر في عملية التعلم التي هي أساس التدريب في الأعمار الصغيرة) كون أن الوحدة التدريبية قصيرة الزمن تكون غير كافية لتثبيت التعلم عند الصغار فكيف يُعقل أن يتدرب اللاعب الصغير على الدرجة في يوم السبت ثم يتحول

لتدريب التصويب يوم الأحد فما هي كفاية 15-20 دقيقة من تدريب الدرجة لتعليم الصغار  
الدرجة ثم ما جدوى 15-20 دقيقة لتعليم الصغار التصويب في وحدة تدريب يوم الأحد وهكذا  
يوم بعد يوم متذكّرين أن تعليم الفعاليات الفنية تعتمد على التكرار الموجه والمتراكم فتكرار العمل  
الفني الخاص بمهارة خلال وحدات التدريب لأسبوع كامل ي كون أكثر فائدة لتراكم المعلومات  
الخاصة بالمهارة على شرط أن يتم ذلك ضمن تنوع أشكال التدريب خلال كل وحدة تدريب  
وهكذا تتحول فلسفة أهداف وحدة التدريب من أهداف يومية مختلفة إلى هدف أسبوعي واحد فقط.  
وهنا سأعطي نموذج لوحدة تدريب أسبوعية تقليدية ووحدة تدريب أسبوعية مبتكرة ضمن هذا  
التوجه التنظيمي الجديد.

الوحدة التدريبية الأسبوعية التقليدية:

- السبت: الهدف هو تحسين التمير القصير
- الأحد: الهدف هو التصويب بداخل وخارج القدم
- الأحد: راحة
- الاثنين: الهدف هو الدرجة بداخل وخارج القدم
- الثلاثاء: الهدف هو تحسين الضرب بالرأس
- الأربعاء: راحة
- الخميس: مباراة
- الجمعة: راحة

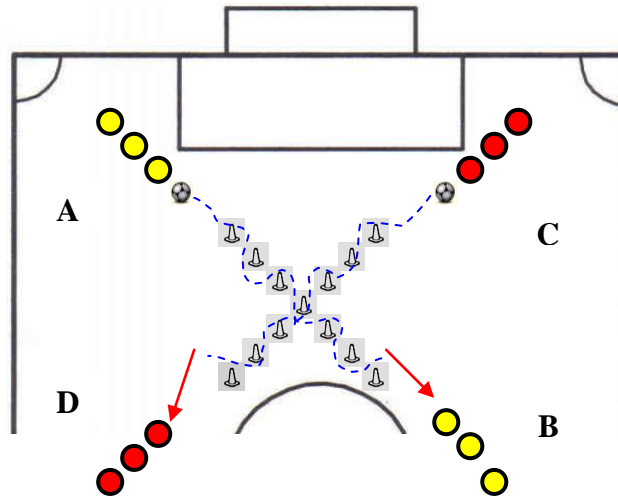
الوحدة التدريبية الأسبوعية المبتكرة لتطوير مهارة الدرجة حول الأقماع

- السبت: الهدف هو تحسين الدرجة بداخل وخارج القدم حول الأقماع.
- الأحد: الهدف هو تحسرين الدرجة بالمساحات الضيقة والواسعة.
- الاثنين: راحة
- الثلاثاء: الهدف هو تحسين الدرجة التي تنتهي بالتصويب على المرمى.
- الأربعاء: الهدف هو تحسين الدرجة التي تنتهي بلعب الكرات العكسية.
- الخميس: راحة
- الجمعة: مباراة

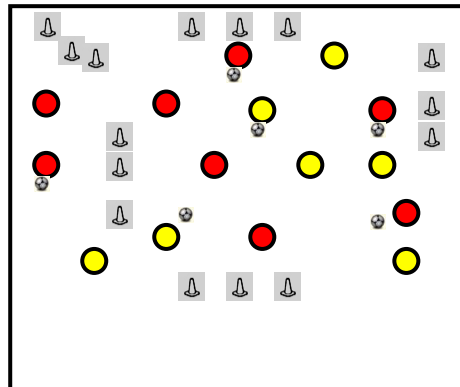
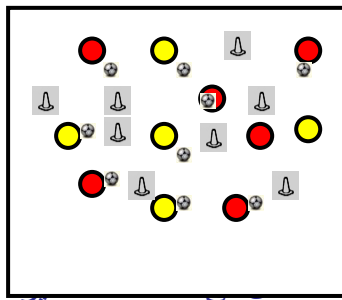
من الممكن ملاحظة الفرق في بناء الوحدات التدريبية اليومية وبناء الوحدة التدريبية الأسبوعية  
فالوحدات التدريبية اليومية تنتقل اللاعب من حالة تعلم إلى حالة أخرى بسرعة كبيرة من دون  
تثبيت أسس تلك الحالة (المهارة) أما الوحدة التدريبية الأسبوعية كما يبدو فهي تنتقل اللاعب من  
تعلم إلى نفس حالة التعلم ولكن بأشكال منوعة فلا تكفي 15-20 دقيقة في يوم السبت لتعليم  
اللاعب الدرجة من بين الأقماع أو العلامات ومهما كانت درجة استيعاب اللاعب  
الصغير (لأسس هذا العمل) إلا أنه سينساها يوم السبت القادم فيما لو كانت هناك وحدة تدريب  
للدرجة فيفقد اللاعب فائدة نقل المهارة من حالة لحالة أخرى وهكذا يكون تباعد الفترات الزمنية  
بين وحدة تدريب وأخرى (7 أيام) على سبيل الافتراض عقدة في مسير التعلم وينطبق هذا الكلام  
على جميع المهارات الأخرى وفي جميع الألعاب الرياضية. أما في الوحدة التدريبية الأسبوعية  
المبتكرة فهناك نقل في نفس المهارة من يوم إلى يوم آخر أي أن هناك معلومات طرية أدركها  
اللاعب في يوم السبت يكون قادرا على استخدامها لتسهيل التعلم في يوم الأحد (تغذية راجعة) كما  
أن المدرب سيكون بكامل الاستعداد لاستخدام هذه المعلومات الطرية في دعم اللاعب (بالتغذية

الراجعة) التي هي أساس مهم من أسس تتعلّم المهارات مما يعني بأن يوم السبت هو تقديم مُنتج لتدريب يوم الأحد وهذا الأخير هو تقديم مُنتج ليوم الثلاثاء وهكذا تكون وحدة التدريب الأسبوعية سلسلة تدريبية لا توجد بينها حلقة غريبة تُعرقل انتقال المعلومات من نفس الفعالية والتي تنفذ بأشكال مختلفة فهذه الأشكال المختلفة لتدريب نفس المهارة تُضمن أسس التنوع التي تُركز عليها أسس التدريب العامة بينما يواجه انتقال المعلومات وتراكمها بعض الصعاب خلال الوحدات التدريبية التقليدية. إن تصميم الوحدة التدريبية الأسبوعية المُقترحة ليس بالعمل السهل لأنه يحتاج لموهبة تدريبية وخبرة ميدانية حيث سيتبع المدرب ما يُعرف بطريقة (الكتل) لبنائها (Blocks) فالكتلة الأولى في يوم السبت تتضمن التمارين الأساسية للدرجة وعندما أقول الأساسية فإنما أعني بذلك التركيز على {مفاتيح تنفيذ المهارة} طوال وحدة التدريب.

يوم السبت- الكتلة الأولى/ الدرجة بخارج وداخل القدم



تتوزع كل مجموعة بلون قميص واحد لتعمل بكرة واحدة حيث يُركز التمرين على تنفيذ الدرجة من بين الأقماع الصغيرة والانتهاؤ بتمرير الكرة من على بعد 8 ياردة للزميل المقابل ثم الانتقال خلف المجموعة الجديدة وهكذا يكرر كل لاعب الدرجة بنفس الأسلوب الفني. يعمل المدرب على تذخير اللاعبين بإبقاء الكرة قريبة للقدم واستخدام مختلف أسطح القدم عند التنفيذ ولا يُنسى تذكير اللاعبين برفع الرأس بين الحين والآخر لمراقبة الزميل الذي يقف في الصف الأول المقابل وأن تنتهي الدرجة بالتمرير الجيد للزميل المقابل... ثم تكملة مفردات وحدة التدريب يوم الأحد ..... الكتلة الثانية/الدرجة بالمساحات الضيقة والواسعة

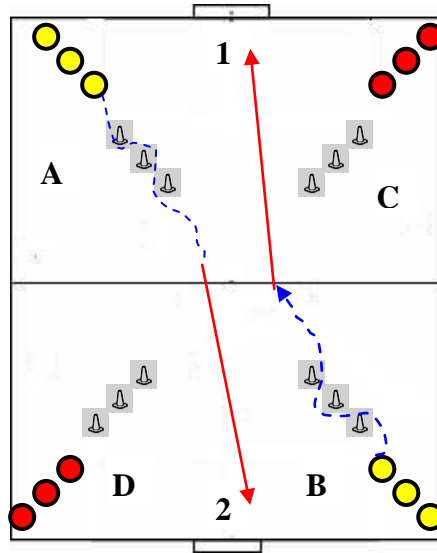


يبدأ التمرين في ساحة صغيرة تتوزع فيها وبشكل عشوائي مجموعة من الأقماع أو العلامات ويعمل فريقان كل فريق يرتدي لون قميص مختلف عن الفريق الآخر وتكون هناك كرة مع كل لاعب لينفذ اللاعب تحت إرشادات المدرب مهارة الدرجة في الساحة دون التصادم مع بقية اللاعبين وتنفيذ دورة كاملة حول أي قمع يصادف اللاعب كما يمكن الطلب من اللاعبين تنفيذ أي حركة عند أي علامة تُصادف اللاعب كالسحب أو القطع وغيرها.

بعد فترة زمنية ينتقل الفريق للعب في ساحة أوسع وتصف 3 من الأقماع أو العلامات في مناطق مختلفة من الساحة ويشرك كل لاعبان بكرة واحدة ليتبادلان التمرير داخل الساحة ومن الحركة وعند إشارة المدرب يتحرك كل لاعب حائز على الكرة لتنفيذ الدرجة من بين أي من العلامات الثلاثة المصفوفة في الساحة ثم الاستمرار على تبادل الكرة مع لاعب آخر غير الزميل الأول مما يعني تغيير الزميل بعد الدرجة من بين العلامات وهكذا يعطي المدرب الأمر درجة بين فترة وأخرى ويشترط ألا يُنفذ الدرجة نفس اللاعب مرتين متتاليتين .... ثم تُكمل مُفردات وحدة التدريب الباقية.

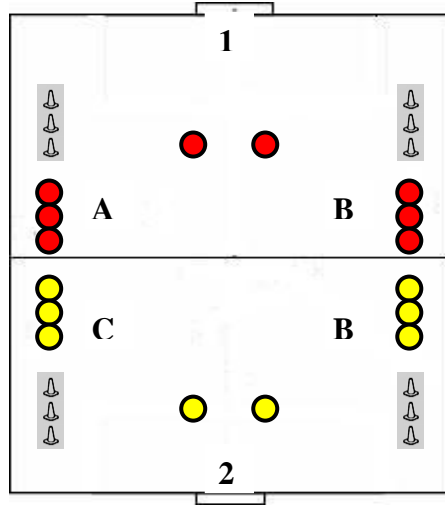
يوم الإثنين.. راحة

يوم الثلاثاء ... كتلة التدريب الثالثة/ربط الدرجة بالتصويب على المرمى



يتوزع اللاعبون بمجاميع كما في الشكل أعلاه في منطقة لعب (40×30) ياردة بوجود أهداف وحراس مرمى ويكون كل لاعب مع كرة فيبدأ اللاعب الأول من مجموعة (A) ومجموعة (B) بدرجة الكرة من بين الأقماع والتصويب على المقابل فيصوب (A) على المرمى (1) ويصوب (B) على المرمى (2) وبعد الانتهاء يتبادلان الأماكن وفورا يبدأ أول لاعب من مجموعة (C) ومجموعة (D) الدرجة من بين الأقماع والتصويب على المرمى المقابل وبعد فترة من العمل يُطلب من اللاعبين تنفيذ نفس الدرجة والتصويب بالهدف الذي على جانب اللاعب عند الانطلاق فيصوب اللاعب (A) في المرمى (1) بعد إنهاء الدرجة ويصوب اللاعب (B) في المرمى (2) وهكذا مع بقية المجاميع... ثم تنفذ باقي تمارين الوحدة التدريبية!

يوم الأربعاء ... الكتلة الرابعة / ربط الدرجة بلعب الكرات العكسية



يُوزع اللاعبون كما في الشكل أعلاه فتتقسم كل مجموعة لمجموعتين صغرى تين أسفل خط تماس الساحة المصغرة وتُصَف مجموعة من الأقماع أمام كل مجموعة ويقف مهاجمان أمام كل هدف مع حارس مرمى ويكون واجب اللاعب من مجموعة (A) دحرجة الكرة من بين الأقماع ثم تنفيذ الكرة العكسية باتجاه المهاجمين لتسجيل الهدف وبعد انتهاء الجناح من عمله يُبدل م كانه مع أحد المهاجمين الذي يذهب كجناح وهكذا يستمر العمل من الجهة (B) وبنفس الطريقة كذلك . بنفس الوقت تعمل المجاميع الأخرى في الساحة الأخرى وبعد فترة من الأداء يُطلب من اللاعبين بعد الانتهاء من الدحرجة مهاجمة خط الهدف ولعب كرة أرضية قاطعة لخارج منطقة الهدف لتُصوب من قبل المهاجمين وكرة القطع هي الكرة التي يصل فيها المهاجم الجناح لنقطة قريبة من زاوية منطقة 6 ياردة وتمريضها أرضية أمام فم المرمى ليتعامل معها المهاجمون بسهولة فهي صعبة على الدفاع وحارسه وسهلة على المهاجمين.... ثم يُكمل تنفيذ الوحدة التدريبية من الممكن في كل التمارين أعلاه تغيير نسق الأقماع من خط مستقيم لخط متعرج لتغيير نمط الحركة خلال دحرجة الكرة يلعب الفريق مباراة في يوم الجمعة ويكون يوم الخميس يوم الراحة الثالث في المنهج الأسبوعي علما بأن الأمر لا ينتهي عند ذلك بل يُخطط لتدريب الأسبوع القادم تحت مسمى- تطوير الدحرجة بدون استخدام أدوات مساعدة- أي دون أقماع وحواجز وأعلام بل في مناطق الساحة المفتوحة.

أن تحليل الوحدة التدريبية الأسبوعية ذات الغرض الواحد ستحقق أهداف متعددة وبنفس الوقت ستكسب اللاعبين تغذية راجعة متراكمة يستغلها اللاعب في تشذيب تنفيذ المهارة يوم بعد يوم إن هذا الموضوع مطروح للمناقشة وهو سؤال بحثي مهم لبحث علمي يقارن بين تأثير طريقة الوحدة التدريبية اليومية ذا الغرض التدريبي الواحد وطريقة الكتل التدريبية الأسبوعية ذا الغرض الواحد وفي جميع الألعاب الرياضية الجماعية ككرة السلة والطائرة واليد وغيرها من الألعاب.