

المحاضرة الرابعة:

تخطيط الوحدة التدريبية:

1- مفهومها:

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية للتهيئة و الإعداد والإحماء.
- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التدريب (كثرة التمرينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة... الخ).

- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

- برمجة الوحدة التدريبية :

- عند برمجة أي وحدة تدريبية يجب مراعات الشروط التالية:
- تحديد الأهداف .
 - ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
 - ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.
 - تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
 - تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
 - تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
 - تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها .

- تدوين تاريخ الوحدة.

- تدوين الزمن الكلي المستغرق.

- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهديئة.

2- تكوين الوحدة التدريبية:

- الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

- الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.

العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

- التنظيم الحركي: وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل.

- الناحية النفسية: الاستشارة الانفعالية الايجابية للممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية.

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد. وبفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

- الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحديد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية. وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90- 120 د من الكلي للوحدة.

- الجزء الختامي:

بهذه الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهة المبذولة. وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية بخطط مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه.

3- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية:

1- الوحدة التدريبية الفردية .

2- الوحدة التدريبية الجماعية.

3- الوحدة التدريبية المختلطة.

4- تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها:

1- الوحدات التعليمية.

2- الوحدات المساعدة.

3- الوحدات التدريبية.

4- الوحدات التقويمية.

5- الوحدات الاستشفائية .

6- الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة

تصنيف الحصص التدريبية :

تختلف الحصص التدريبية من حيث الهدف أو عدد الأهداف المراد الوصول إليها، وهذا تبعا لنوع الدورة

التدريبية الصغيرة والمرحلة التي تكون فيها، ويمكن اختصارها في:

1 -**الحصص التدريبية ذات الهدف الواحد:** وهي تستنفذ احتياطات الطاقة المطلوبة وفق لشدة

التمرين ومدته وبطريقة أعمق وموضعية للغاية، يؤدي هذا إلى إعادة تكوينها بشكل انتقائي وقد يكون لها

تأثير محدد للغاية. لذلك فإن هذا النوع من الحصص يتميز بدقة التأثير الفسيولوجي المطلوب، ويمكن

على وجه الخصوص تقديم هذه الحصص لرياضي حددنا له أوجه قصور في أدائه البدني، وبشكل أكثر تحديداً، وفق اختصاصه أو المنصب الذي يشغله في الفريق الرياضي جماعي بشكل عام، من الأفضل استخدام الحصص ذات الهدف الواحد في الدورات الصغيرة الأولى لاستئناف التدريب وكذلك في مرحلة خفض الحجم ويمكن استخدامها أيضاً طوال الموسم الرياضي حيث تشكل حصة أو حصتين مع "حمل" عالٍ خاص بنوعية الدورة التدريبية الصغيرة. ويتم استعمالها أيضاً وفق ا لصفة المهيمنة للدورة الصغيرة ويتم تنسيقها إما مع حصص ذات أهداف متعددة، أو مع حصص ذات صفة مهيمنة تسهل الاسترجاع.

الحصص متعددة الأهداف :

لها تأثير أقل عمقا ولكن أكثر عمومية على الجسم حيث نسعى من خلالها إلى تطوير متناغم لجميع الصفات في نفس الوقت، ولكن لا يمكنها تحقيق التطور المثالي لإحدى هذه الصفات، يفضل هذا الاختيار خاصة في تدريب الرياضيين الشباب وخلال الموسم عندما تكون القدرات المختلفة المطلوبة للأداء في قمة تطورها بالفعل وفي فترة الاعداد الخاص بطبيعة النشاط الممارس بفضل هذا النوع من الحصص، من الممكن الحفاظ على حالة بدنية جيدة ومستقرة وكذا الحفاظ على الصحة الجسدية، مما يجعلها موصى بها للبالغين غير المتنافسين بغض النظر عن أعمارهم.

3- الحصص التدريبية ذات الصفة المهيمنة بدرجة كبيرة :

تستخدم الحصص ذات الهيمنة الكبيرة مجموعة من الطرق من أجل تطوير صفة واحدة أو حتى صفتين، دون إهمال الصفات الأخرى ، ويجب استعمال هذا النوع من الحصص وفقا للتسلسل الزمني لـ "الموسم" على سبيل المثال، في بداية الموسم، من الأفضل التركيز بشكل كبير على التطوير الفعال للقدرة الهوائية دون إهمال السرعة والخفة، ثم الاقتراب بشكل أكثر تحديدا من تطوير القدرات اللاهوائية اللاالبنية، وثانيا اللبنية.