

الوحدة التدريبية الرياضية

- مفهوم وحدة التدريب الرياضي

- تعرف وحدة التدريب بانها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق "
- يمكن الفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها . فهناك وحدة تدريب يغلب عليها سمة الجانب البدني واخرى يغلب عليها السمة المهارية او الخطئية .
- قد يحتوي اليوم الواحد على اكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا.

- اهداف وحدة التدريب الرياضي :

- تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً او اكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي
- الأهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)
- من المفضل الا تزيد اهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين

- اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

- 1- الأهداف
- 2- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها
- 3- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف
- 4- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة
- 5- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- 6- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين .
- 7- تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها .
- 8- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية .
- 9- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- 10- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.

- أجزاء وحدة التدريب الرياضي :

تنقسم وحدة التدريب الى الأجزاء الآتية :

اولا : الجزء التحضيري .

ثانيا : الجزء الرئيسي .

ثالثا : الجزء الختامي .

اولا : الجزء التحضيري : هو المدخل لوحدة التدريب ويتكون من الاجزاء الفرعية الآتية :

a- الجانب التنظيمي

b- الإحماء

a- الجانب التنظيمي : ويتم فيه مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم ، سواء اصطفوا

بتشكيل منتظم كالصف الواحد او في تشكيل حر ، ويهدف الى تحقيق عدة اهداف وهي ما يلي :

- توضيح اهداف الوحدة التدريبية .
- تحقيق اهداف معرفية او اخلاقية او نفسية .
- تقديم بعض المعلومات .

الإحماء :

- يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل (التسخين).
- يتراوح زمن الاحماء ما بين 10—20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.
- اهداف الاحماء : يهدف الاحماء الى تحقيق عدة من الاهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب .

ومن الاهداف التي يرمى اليها فى هذا الصدد ما يلى :-

- 1- زيادة سرعة عدد ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.
- 2- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- 3- إكتساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء.
- 4- رفع رفع درجة الجسم .
- 5- الوصول الى استثارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.
- 6- الأعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.
- 7- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة .

• **أقسام الإحماء : يقسم الإحماء الى جزئيين فرعيين هما:**

- الإحماء العام .

- الإحماء الخاص

- **الإحماء العام :** يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.
- **الإحماء الخاص :** يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهئة اللاعب بدنياً ومهارياً ووظيفياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية او المباراة .
- **الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :**
 - 1- التدرج .
 - 2- اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب .
 - 3- تكامل كل من الأعداد العام والخاص .
 - 4- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين .
 - 5- مراعاة الفروق الفردية .
 - 6- التنويع والتشويق والترغيب.
 - 7- ارتداء اللاعبين بدلات التدريب في الجو البارد لتسريع عملية الاحماء .
 - 8- تناسب محتوى الاحماء مع الطقس .
 - 9- استخدام بعض الوسائل المساعدة قبل الاحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض الكريزمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم .
 - 10- تناسب الإحماء مع المرحلة العمرية .

• **ثانياً : الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .**

- يشمل التمرينات التي لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الوحدة التدريبية .

• **اعتبارات يجب ان تراعى في الجزء الرئيسي :**

1. زمن هذا الجزء يعادل 70 – 80 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب
2. البدء بالتمرينات التي تتطلب افضل استجابة وانتباه وجهد .
3. البدء بتمرينات التعلم المهاري بعد الاحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه ، وذلك ينطبق على تمرينات الاستجابة الحركية.
4. تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضماناً لعدم ارهاق اللاعبين .
5. الا تسيّر التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب ان يكون المدرب خلاقاً خلالها .
6. يخصص بعض الوقت لاداء التمرينات طبقاً للفروق الفردية .
7. يجب مراعاة اعادة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون الى تحسينها .
8. يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وان يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة . ويلاحظ ان في فترة الأعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
9. هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة الا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء .
10. تمرينات القوة العضلية والمطاولة تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

• **ثالثاً : الجزء الختامي (التهدئة)**

- يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريباً بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية فيه.
- يستغرق هذا الجزء حوالي من 7 – 10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب
- يحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة .
- الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين ان له دور كبير في العمل على ازالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤدي في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- تختار تمرينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على انعاش اللاعبين وتهدئ عمل اجهزتهم الحيوية وتوفر لها الراحة النفسية.
- تكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من الصعب الى الاسهل ، عكس تمرينات الاحماء
- اذا ما كانت وحدة التدريب مرتفعة في درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء 10 دقائق ، اما اذا كان الحمل اقل من ذلك فيقل الزمن على ذلك

شكرا لكم

