

9- الوحدة التدريبية:

تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطه التدريب السنويه على جودة تشكيل الوحدة التدريبية.

9-1- بناء الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى أقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزياده والنقصان.

ويمكن ان يشمل البناء الأساس للوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربعة أقسام حيث تشتمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على:

1/القسم الاعدادي(التهيئة).

2/القسم الرئيسي.

3/القسم الختامي (التهدئة).

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الأربعة من (المقدمه) زيادة على الاقسام المذكوره سابقا.

ويعتمد بناء الوحدة التدريبية على عوامل عدة من أهمها:

1/أهداف التدريب.

2/المرحلة التدريبية.

3/مستوى الرياضي.

تكون الوحدات ذات الاقسام الاربعة هي الوحدات المفضلة في تدريب الناشئين والمبتدئين خلال مرحله الإعداد وذلك لحاجة المدرب الى شرح أهداف التدريب وطرائق تحقيقها وارشاد المتدربين وتوجيههم في المقدمة.

في حين ان الوحدات ذات الأقسام الثلاث تكون مفضلة في تدريب المتقدمين خصوصا أثناء مرحله المنافسات. حيث تدمج المقدمة مع القسم الاعدادي لقله الحاجه للشرح والتحفيز مع الرياضيين المتقدمين.

9-2- زمن الوحدة التدريبية:

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة أو التحمل، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات أو المجموعات.

وزمن الوحدة التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن

تقسيم الوحدة التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي:

1/ وحدات قصيره (من 30 إلى 90 دقيقة)

2/ وحدات متوسطه (من 2 إلى 3 ساعات)

3/ وحدات طويله (أكثر من ثلاث ساعات)

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر ان الاختلاف الاعظم في زمن الوحدات

التدريبية في الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية. بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصه

بالالعاب الفرديه بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية.

وعلى العموم فان معدل زمن الوحدات تدريبية هو (120 دقيقة) ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام

الوحدات التدريبية كما يأتي:

-المقدمه (5 دقائق)

-الإعداد (20 إلى 30 دقيقة)

-القسم الرئيسي (40 إلى 75 دقيقة)

-القسم الختامي من (5 إلى 10 دقائق)

الوحدات تدريبيه ذات الاقسام الثلاثة:

-القسم الإعدادي (25 إلى 35 دقيقة)

-القسم الرئيسي (75 إلى 85 دقيقة)

-القسم الختامي (عشر دقائق)

9-3- تكرار الوحدة التدريبية:

يمكن تنفيذ وحدة تدريبية واحدة أو اثنين أو ثلاث وحدات في اليوم، وهذا يتوقف على قابلية الرياضي ومستواه وأهداف مرحلة التدريب.

غير أنه من الأخطاء الشائعة في التخطيط قلة الوحدات التدريبيه او عدم تكرارها، وإن تقنين الأحمال التدريبية في الدائرة الصغيرة يعتمد أساسا على إعاده الوحدات التدريبيه وتكرارها، ولأجل ان يكون التدريب فعالا يجب على المدرب ان يكرر الوحدات التدريبيه ذات الاهداف والمحتويات المتشابهه من (2-3) مرات أثناء الدائرة الأسبوعية، اذ يشكل التكرار العامل الأساس في عمليه تعلم واكتساب المهارات وتطوير القدرات وصفات البدنية والحركية.

مع ضرورة مراعاة خصوصية تدريب الصفات البدنيه، وتمتع الرياضي بالراحة الكافية. ويجب أن تسبق الوحدات الفعاله وتتلوها وحدات خفيفه الحمل او الراحة.

9-4- أشكال تنفيذ الوحدة التدريبية:

يفضل أن يسهم اللاعبين في إدارة بعض اقسام الوحدات التدريبية او مفرداتها الى جانب المدرب. ويمكن ان تنفذ الوحدات التدريبية بأشكال عدة بهدف تحقيق بعض الاغراض البدنية والنفسية والتربوية والاجتماعية ويمكن ان نميز أشكال الوحدات التدريبية الآتية:

9-4-1-الوحده التدريبية الفردية:

يتم فيها تنفيذ الأحمال التدريبية بشكل فردي من قبل كل رياضي وفي اقسام الوحدات التدريبية جميعها، وهي تتفق مع قاعده الفردية في التدريب. ومثل هكذا وحدات تدريبية تتيح للمدرب الفرصه لوضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فرديه وينظم فيها اداء المهارات طبقا لخصائص كل رياضي وتعطي مجالا كافيا لروح الإبداع لدى الرياضي. ومثل هكذا وحدات تكون ذات فائدة كبيره خلال مراحل الإعداد، في حين يمكن ان يتجه المدرب قبل المنافسات الى اشكال اخرى من الوحدات التدريبية.

9-4-2-الوحده التدريبية الجماعية:

يمكن أن تصمم الوحدات الجماعية لرياضيين عدة وليس من الضروري ان تختص بالالعاب الفرقية، اذ يمكن لرياضي الالعاب الفردية ان يتدربوا بصورة جماعية.وعلى الرغم من أن هذه الوحدات تكون مخالفة لقاعدة الفردية في التدريب الا أنها تكون موضع الاهتمام عند تطوير العلاقات الجماعية والصفات الارادية والنفسية ولا سيما في مرحله قبل المنافسات.

9-4-3-الوحدة التدريبية المختلطة:

وهي مزيج من الوحدات الفردية والجماعية ففي هذه الوحدات يقوم الرياضيون بأداء القسم الإعدادي والقسم الختامي بشكل جماعي أما في القسم الرئيسي فإن الرياضيين يقومون بتنفيذ الخطط الفردية الخاصة بهم أو بكل واحد منهم وطبقا لأهدافهم الخاصة في الوحدة التدريبية.

9-5-تصنيف الوحدات التدريبية:

أ-الوحدات التعليمية:

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخطوية. وتؤدى مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين. في حين يمكن أن تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعلم مهارة فنية او خطوية أو جزء مهم منها في بداية فتره المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسب لذلك.

ب-الوحدات المساعدة:

وهي بمثابة التعليم الإضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين أدائها وهي بالتأكيد أكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الأساس من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني. وغالبا ما تكون في أوقات الفراغ. ولا تتجاوز 30دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

ج-الوحدات التدريبية:

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة.

د-الوحدات التقييمية:

تهدف هذه الوحدات الى قياس مستوى الإعداد المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية أو مهاراته الفنية والخطوية.

وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الأهداف.

هـ-الوحدات الاستشفائية:

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الإيجابية بين مراحل التدريب ومواسم مختلفة. وتهدف إلى إعادته الشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي. ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

و-الوحدات المخصصة لإتقان مهاره معينة: تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية، اذ

يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية الخطوية إلى مرحله

الإتقان ولا ينطبق ذلك على الالعب الفعاليات الفردية وحسب، بل قد يقوم الالعب في الالعب الفرقيه بتكرار أداء موقف خططي معين لمئات المرآت بشكل فردي أو ثنائي أو جماعي.

9-6- ديناميكية الحدة التدريبية الوحدة التدريبية:

يجب مراعاة طبيعة عمل أجهزه الجسم عند تنظيم أهداف الوحدات التدريبية ومفرداتها ومن أهمها الجهاز العصبي في مواجهة متطلبات الأحمال التدريبية بما يضمن التطور الفعلي القدرات الحركية وصفات البدنيه المنشوده التي يمكن الارتقاء بها من خلال بناء التكيفات الوظيفية المناسبة.

وهناك تسلسل علمي ومنطقي لتدريب عناصر الاعداد وفقا لما يلي:

الاولويه للتمرينات (التعلم سواء كان للأداء الفني أم للأداء الخططي)

-تمرينات القفز .

-تمرينات التوافق والقدرات الحركيه الأخرى.

تدريبات سرعه وكما يلي:

-سرعه رد الفعل.

-سرعه الحركه الاستجابة.

-السرعه الانتقالية.

-تحمل السرعة.

القوة وكما يلي:

-القوه المميزه بالسرعه.

-القوه القصوى.

-تحمل القوة.

-التحمل العام.

اما المرونة فيفضل تدريبها في القسم الاعدادي لكون العضلات بحالة جيدة ويفضل أداؤها بعد تدريبات التوافق عندما تكون من اهداف الوحدة التدريبية.

9-7- خطة الوحدة التدريبية الوحدة التدريبية:

يجب أن تكون خطة الوحدة التدريبية بسيطة وعملية ودقيقة حيث انها تمثل نموذجا وجزء من برنامج تدريبي. وهنا يجب ان توضح في خطة الوحدة التدريبية الاهداف والوسائل ومكونات الحمل التدريبي والاجهزه والادوات والملاحظات الخاصة بالتدريب. وغالبا ما يكتب في بدايه الخطه وعلى الجانب الأيمن التاريخ والوقت ومكان التدريب. على حين يكتب في الجانب الأيسر

أهداف الوحدة التدريبية الخاصة والاجهزة والادوات المستخدمة، ويمكن تثبيت أي معلومات أخرى يعدها المدرب أو الباحث مهمة في عمله. وتتضمن خطة الوحدة التدريبية حقولا عدة كما يلي:

- الحقل الأول ويكون محدد لأقسام الوحدة التدريبية.
- الحقل الثاني ويكون محدد للتمرينات والمهارات (تكتب في التمرينات وبشكل واضح).
- الحقل الثالث يكون محدد للجرعة التدريبية اي تذكر فيه مكونات الحمل التدريبي (الحجم- الشده -الراحه) بشكل واضح، ويمكن أن يتضمن هذا الحقل حقولا فرعية أصغر لتوضيح مكونات الحمل التدريبي من حيث حجم التمرين (التكرار - الزمن -المسافه). وشدة أداء التمرين (سرعه- اثقال -ضربات القلب) وفقا لنسبة الشدة المستخدمة. والراحه (الزمن -معدل ضربات القلب).
- الحقل الرابع يكون محدد لتوضيح المهارات ورسومها التي تضمنها الوحدة التدريبية ولاسيما الصعبة منها. وغالبا ما يكون ذلك في الالعب الفرقية.
- الحقل الخامس ويكون محدد لكتابة الملاحظات البسيطة عن الأداء في التمارين.