** وزارة التعليم العالي/ جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**الدراسات العليا / الدكتوراه**

**علم التدريب الرياضي**

**محاضرة معدة من قيل**

**(ا.د لقاء عبدالله)**

**2024 م**

**المحتويات..**

1. **مفهوم التدريب الرياضي**
2. **منهاج التدريب الرياضي**
3. **خطوات منهاج التدريب الرياضي**
4. **مميزات تحطيط التدريب الرياضي**
5. **انواع الخطط المستعملة في التدريب الرياضي**
6. **بناء الوحدة التدريبية اليومية**
7. **الزمن لكل قسم من اقسام الوحدة التدريبية اليومية**
8. **انواع الوحدات التدريبية**

**مفهوم التدريب الرياضي (1)**

يعتبر **التدريب الرياضي** جزء من عملية اكثر اتساعا وشمولا وهي عملية الإعداد الرياضي , وكلتا العمليتين تسعيان الى وصول الرياضي الى اعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية .

يقصد بالإعداد الرياضي حديثا تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل ( الأهداف – الواجبات – الوسائل – طرق التدريب – تنظيم وصول الرياضي الى قمة الأداء الرياضي " الفورمة " – الإعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة ).

يعتبر **التدريب الرياضي** هو" عملية تربوية لنظام وتخطيط تدرج باستعمال التمارين البدنية في الظروف الصحية والطبيعية لتكامل الخصائص البدنية للفرد ولرفع كفاءته العملية في العمل البدني والرياضي .

ومن الضروري جدا الاهتمام ومنذ البداية عند التدريب بضرورة توافق التدريب مع العمر والجنس وكذلك الاهتمام بالمتدربين ومتابعة سلوكهم وتصرفهم خلال التدريب وتشجيعهم والاهتمام بهم لان نجاح التدريب هو الوصول الى الهدف المحدد.

**تعريف ومفهوم منهاج التدريب الرياضي:**

منهاج التدريب الرياضي هو خطة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل مستدام. يتكون من عدة عناصر أساسية تشمل تقييم الاحتياجات الفردية للرياضيين وتحديد أهداف واضحة سواء قصيرة أو طويلة الأجل. يعتمد تصميم المنهاج على اختيار الأنشطة والتمارين البدنية الملائمة مثل تمارين القوة، التحمل، والمرونة . (1) يعتمد المنهاج على أسس علمية مثل مبادئ التكيف والفترات المناسبة للاستشفاء لضمان كفاءة التدريب وتحقيق التحسن المستمر . يُقسم التدريب إلى مراحل محددة مثل مرحلة الإعداد، المنافسة، والاستشفاء، حيث تتغير شدة وتكرار التمارين بحسب المرحلة . (2) بجانب تنفيذ التمارين، يشمل المنهاج تقييم الأداء بانتظام للتأكد من تحقيق التقدم المطلوب، وإجراء التعديلات اللازمة على الخطة إذا لزم الأمر . الهدف النهائي من المنهاج هو تطوير اللياقة البدنية والمهارات الفنية للرياضيين، مما يدعم نجاحاتهم ويضمن استمرارها على المدى الطويل .

**خطوات منهاج التدريب الرياضي:**

1. تقييم الاحتياجات: تحليل مستوى اللياقة والقدرات الفردية للرياضيين لتحديد نقاط القوة والضعف. (1)
2. تحديد الأهداف: وضع أهداف قصيرة وطويلة الأجل تتناسب مع مستوى الرياضيين وتوجهاتهم.
3. تصميم البرنامج التدريبي: اختيار التمارين والأنشطة المناسبة، مع مراعاة توازن تمارين القوة، التحمل، المرونة، والمهارات الفنية.
4. تنظيم الفترات التدريبية: تقسيم البرنامج إلى مراحل (الإعداد، المنافسة، الاستشفاء) مع تعديل شدة التمارين وتكرارها.
5. مراقبة الأداء: تقييم التقدم بانتظام لضمان التحسن المستمر وإجراء التعديلات عند الحاجة.
6. التكيف والاستشفاء: تطبيق فترات راحة واستشفاء لضمان التكيف البدني ومنع الإصابات.

و يمتاز تخطيط المنهج التدريبي بعد مميزات :

**1- الواقعية 2-التدرج في الترتيب المنهجي**

**3- الشمول 4-التكامل**

**5- الاستمرارية . 6- المرونة. 7- الموازنة.**

**التخطيط والخطة والبرنامج او المنهج التدريبي** :

التخطيط هو ( تنبؤ + خطة)

فالتخطيط عملية اشمل واعم من مفهوم الخطة . حيث يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة , فالخطة ناتجة عن التخطيط .

تعرف الخطة بأنها (الاطار العام الذي يحدد المعالم الاساسية للبرنامج او المنهاج التدريبي. (

اما التخطيط فهو (عملية تنبؤ بالمستقبل واستعداد لهذا المستقبل بخطة ، أي تحديد وتعيين طرائق تحقيق هذه الاهداف على وفق المتغيرات التي ستحدث في المستقبل).

اما البرنامج او المنهاج التدريبي فهو (الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمرينات بدنية او عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الاهداف).

**القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي**

لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الاساسية الآتية **:**

* خضوع الخطة للهدف العام للمؤسسة الرياضية .
* بناء الخطة طبقا للاسس العلمية الحديثة
* تحديد واجبات التدريب الرياضي واسبقيتها مرونة الخطة
* الارتباط بالتقويم

**انواع التخطيط التدريب الرياضي :**

* التخطيط طويل المدى .
* تخطيط التدريب للبطولات الرياضية .
* التخطيط قصير المدى .
* تخطيط الدائرة التدريبية الصغيرة .
* التخطيط للوحدة التدريبية اليومية .

**اولاً : التخطيط طويل المدى :**

هو التخطيط الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15 سنة) فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوافر الامكانات لتطويرها بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الاعداد والتدريب بصورة عملية هي التي تنتج البطل والبطولة

**ثانياً : تخطيط التدريب للبطولات الرياضية :**

وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (2-4) سنوات مثل خطط الاعداد الاولمبي او بطولة العالم او البطولة القارية او الاقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة . يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزءاً من اجزاء التخطيط طويل المدى **.**

**وتقسم الى ثلاث خطط تنفذ خلال ثلاث مراحل هي :**

* ممارسة النشاط الرياضي .
* مرحلة التدريب المتخصص .
* مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية .

**في حين يمكن تقسيمها الى خمس خطط نظراً لطول مداها الزمني وهو ما يتماشى مع الاتجاهات الحديثة في تخطيط التدريب الرياضي وهي :**

1- الخطة المرحلية الاولى : خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية .

2- الخطة المرحلية الثانية : خطة الاعداد الشامل .

3- الخطة المرحلية الثالثة : خطة الاعداد التخصصي .

4- الخطة المرحلية الرابعة : خطة قمة المستوى .

5- الخطة المرحلية الخامسة : خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي **.**

**ثالثاً : التخطيط قصير المدى (السنوية) :**

تقسم الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم , وتعد الخطة السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى ,وتشكل فترة زمنية يمكن خلالهاالارتقاء الملموس بمستوى اللاعب , وتختلف تكوينها من رياضة الى اخرى طبقاً لطبيعة التنافس وكما يلي :

**1- خطة التدريب السنوية احادية الموسم التنافسي :** تكون على اساس المنافسة وتتكون من عدد من المباريات المتصلة , كما هو في كرة القدم , ويتطلب هذا التخطيط عناية فائقة لكي يحقق اهدافه واهداف الاعداد طويل الامد .

**2- خطة التدريب السنوية ثناية الموسم التنافسي :** على اساس ان السنة تحتوي على موسمين تنافسيين , وفيه يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات في الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية , ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية .

**3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية** : تكون على اساس وجود ثلاث مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة , ويتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة الى موسم تنافسي ثالث او اكثر .

**مفهوم الوحدة التدريبية :**

تعد **الوحدة التدريبية** أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى إحداث التطور المناسب و أهداف الإنجاز المرحلية و النهائية .

وتعد **الوحدة التدريبية** المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة و الكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية .

كما تعني **الوحدة التدريبية** على أنها "مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين ومن أجل انجاز هدف او أكثر" .

كذلك عرفت الوحدة التدريبية على انها " مجموعة من التمارين المعدة والمنظمة وفق الهدف الذي وضعت الوحدة التدريبية من اجل تحقيقه " .

**ويرتبط محتوى الوحدة التدريبية بالعوامل التالية :**

* المرحلة العمرية.
* الفروق الفردية.
* وقت المنافسة
* مستوى الخبرات السابقة
* توفير البنية التحتية وصلاحيتها
* مرحلة الاعداد للفترة التي تجري فيها الوحدة التدريبية
* درجة مستوى التحضير البدني العام والخاص للاعبين
* الحاجة والمتطلبات الضرورية في مجال الاختصاص ضمن فترة التدريب.

**وهناك انواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها :**

**1- الوحدات التدريبية** التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .

**2 - الوحدات التدريبية** التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.

**3 - الوحدات التدريبية** التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.

**4 - الوحدات التدريبية** ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة **.**

**5 - الوحدات التدريبية** التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب **.**

**بناء الوحدة التدريبية :**

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى أقسام عدة وهي مترابطة في أدائها و متكاملة في أهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة و النقصان .

ويمكن أن يشمل البناء الأساس للوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربعة أقسام

حيث تشتمل الوحدة التدريبية ذات الأقسام الثلاث على :

1 - القسم الإعدادي ( التهيئة ) .

2 - القسم الرئيسي .

3 - القسم الختامي ( التهدئة ) .

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الأقسام الأربعة من ( المقدمة ) زيادة على الأقسام المذكورة سابقا . تكون الوحدات ذات الأقسام الأربعة هي الوحدات المفضلة في تدريب الناشئين و المبتدئين خلال مرحلة الإعداد و ذلك لحاجة المدرب إلى شرح أهداف التدريب و طرائق تحقيقها وإرشاد المتدربين وتوجيههم في المقدمة .

في حين ان الوحدات ذات الأقسام الثلاث تكون مفضلة في تدريب المتقدمين خصوصا أثناء مرحلة المنافسات , حيث تدمج المقدمة مع القسم الإعدادي لقلة الحاجة للشرح و التحفيز مع الرياضيين المتقدمين .

**والوحدة التدريبية ذات الثلاث اقسام لكل قسم منها له اهدافه الخاصة والوقت المخصص له وكما يلي :**

**1- القسم الاعدادي ( التهيئة ) :**

**ويحتوي هذا القسم على جزأين وهما :**

**أ - الاعداد العام .**

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي ،ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم .

**ب - الاعداد الخاص .**

وهو الجزء الأهم اذ يهدف الى اعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة وتمرينات المسابقة ، ويجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الاعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد ، ويفضل البعض ان يستغرق الجزء الاعدادي 1/5 الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

**2-** القسم الرئيسي :

يحتوي الجزء الرئيسي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمي اليه الوحدة التدريبية ، وتتراوح الفترة المخصصة لهذا الجزء في التدريب العادي ( 90-120 ) دقيقة أي 3/4 الزمن الكلي للوحدة التدريبية .

**3-** القسم الختامي (التهدئة ) :

ويهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية او ما يقارب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول , وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخفض مقدار حمل التدريب الواقع على كاهل الرياضي بصورة تدريجية .

**و يعتمد بناء الوحدة التدريبية على عوامل عدة من أهمها :**

**1- أهداف التدريب .**

**2- المرحلة التدريبية .**

**3- مستوى الرياضي .**

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب و الفعاليات الرياضية الفردية . بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقية بتقارب كبير و ثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية **.**

وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو ( 120 دقيقة ) ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام الوحدة التدريبية كما يأتي :

* + **المقدمة ( 5 دقائق ) .**
  + **الإعداد ( 20 الى 30 دقيقة ) .**
  + **القسم الرئيسي ( 40 الى 75 ) دقيقة .**
  + **القسم الختامي ( 5 الى 10 ) دقائق** .

الوحدات التدريبية ذات الأقسام الثلاثة :

* + **القسم الإعدادي ( 25 الى 35 ) دقيقة .**
  + **القسم الرئيسي ( 75 الى 85 ) دقيقة .**
  + **القسم الختامي ( 10 دقائق ) .**

**وان هناك أنواع من الوحدات التدريبية التي سوف يؤديها وهي :**

**1- الوحدات التدريبية الإضافية :** وتعزى إلى التعليم الإضافي الذي من خلاله . يحاول الرياضيون تحسين أداء مهاراتهم الفنية . فمثلا هذه الوحدات تكون اكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدأين ، خصوصا الذين يكون تحسين الاداء الفني عاملا معقوقا لديهم

**2- الوحدات التدريبية المخصصة لاتقان مهارة معينة :** تصمم هذه الوحدات التدريبية فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري المستوى المقبول مثل هذه الوحدات التدريبية يكثر استعمالها في تدريب رياضيي المستويات العالية ، اذ يحاول الرياضيين اتقان ادائهم الفني، الخططي او اعدادهم البدني .والبراعة فيه . الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب: ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من تمرينات يكون في اتجاه واحد فقط ، فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة المميزة بالسرعة معتمدا في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية، أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل التحمل معتمدا على النظام الأوكسجين للإمداد بالطاقة ، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات **...**

**3- الاتجاه المركب لوحدة التدريب:** ونعني من حيث اتجاه التنمية فقد تشمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد ( هوائي، ولأهوائي) ، وعندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية ( ذات الاتجاه (المركب بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل المحتواها أمرا غاية الأهمية

**أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:**

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

**1- وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:**

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها **مثل:**

* القوة المميزة بالسرعة.
* القدرات الهوائية.
* القدرات اللاهوائية.
* التحمل الخاص.
* التحمل العام.
* تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
* تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
* تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
* تطور المهارات الفنية.

**طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد:**

**هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:**

**‌أ- التشكيل الثابت:**

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

**‌ب- التشكيل المتغير:**

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

**‌ج- التشكيل المركب:**

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة**.**

**2-وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:**

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي**.**

**3-وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:**

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئيين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات

**كما يلي: تشكيلات وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي**

* تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
* تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
* تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
* ترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي**:**

يتطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان احدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والأخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الإحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك

**كما يلي:**

* وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.
* عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي**.**

**5-وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:**

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.

**ثالثاً/أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:**

**1- الوحدة الفردية:**

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

**2** -**الوحدة الجماعية:**

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

**3- الوحدة الموحدة:**

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

**4- الوحدة الحرة:**

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبي لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

**‌أ- طريقة الترتيب الدائري:**

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتالٍ، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

‌ب- **طريقة التدريب الثابت:**

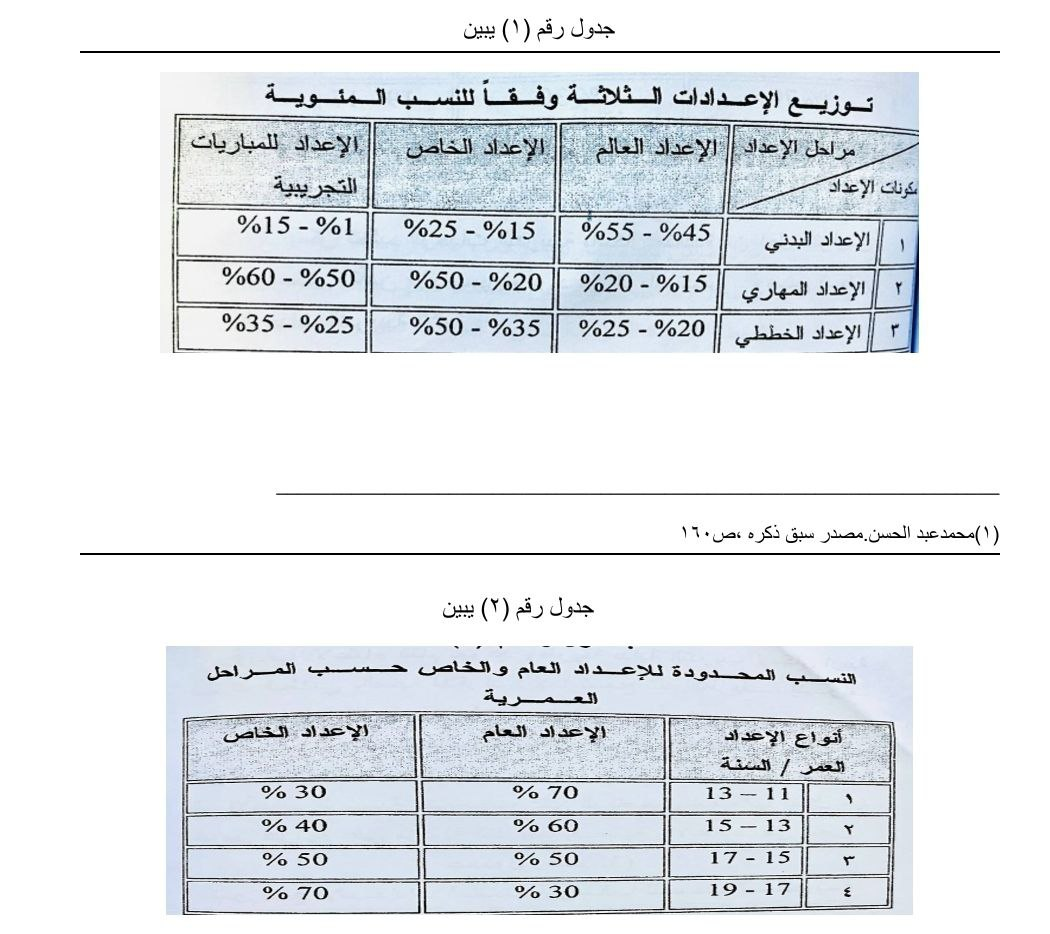
يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخططية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات المهارية المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري

**البناء الأساسي للوحدة التدريبية**

ينطلق البناء الأساسي للوحدة التدريبية من نقاط فسلجية ونفسية وتربوية معينة فالفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعاً لفترة تأثير المثير الحركي ونوع اللعبة والقابلية الشخصية للرياضي ومن المفيد إن تقسم الوحدة التدريبية إلى قسم تحضيري ورئيسي ونهائي .

ولأجل إن يكون تدريب الرياضيين واضحاً وذات شدة كبيرة وذاتياً قدر الإمكان توضح الأهداف والواجبات قبل التدريب وتعيين نقاط النقل الهامة .أما بدء الوحدة التدريبية فيتم باصطفاف الرياضيين تحت قيادة رئيس الفريق أو من يعينه المدرب في الموعد المحدد للتدريب ويفضل أن تكون البداية في صورة عملية الافتتاح ثابتة للوحدة التدريبية .

وعلى ذلك فالتدريب الرياضي كمظهر من مظاهر التربية الرياضية يستمد مادته من العلوم الرياضية . لذا ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للإفراد . كما تسمح تلك الطريقة إشراف المدرب على مستلزمات الرياضة من ملابس وأدوات . أما أهم واجبات المدرب فيقوم بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الأنظار بصفة خاصة الأهداف الرئيسية التي يجب على الرياضيين استيعابها بشكل جيد توزيع الإعدادات الثلاثة وفقاً للنسب المئوية لضمان قدرتهم على مزاولة التدريب بفعالية والاعتماد على النفس

****

**زمن الوحدة التدريبية**

إن زمن الوحدة التدريبية يمكن أن يكون على العموم ( ساعتين ) ويمكن أن يكون على الأكثر بين ( 4 - 5 ساعات . فإذا اخترنا الزمن بنظر الاعتبار فان الوحدات التدريبية يمكن إن تكون

أ - وحدة تدريبية قصيرة - تكون مدتها بين (30 - 90)دقيقة.

ب - وحدة تدريبية متوسطة -: تكون مدتها بين 2 - 3 )ساعة.

ج - وحدة تدريبية طويلة : تكون مدتها بين أكثر من (3)ساعات.

هذا وان الاختلافات الكبيرة في زمن الوحدات التدريبية المذكورة أعلاه . يمكن إن يدخل ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية، العموم أما الألعاب الفرقية فأن زمن الوحدات التدريبية يمكن إن يكون على م ثابتاً تقريبا هذا من جهة ومن جهة أخرى فأن زمن الوحدات التدريبية يعتمد بدرجة كبيرة على محتوياتها

* + نوع وشكل الوحدات التدريبية
  + متطلبات الألعاب والفعاليات الرياضية المختارة ومستوى الإعداد البدني للرياضي

فلو أخذنا بنظر الاعتبار إن عداد المسافات القصيرة مثلاً راكض المارثون لمدة (3) ساعات في هذه المرحلة - كل الوحدات التدريبية يجب إن لا يكون أطول من (2-3) ساعات . هذا وان طول زمن الوحدة التدريبية يعتمد على عدد التكرارات المنفذة على مدة زمن الراحة بين التكرارات . يتدرب حوالي ( ساعة واحدة ) خلال مرحلة السباقات - بينما يتدرب أما في حالة التدريب ( لمرتين أو ثلاث مرات ) في اليوم فأن زمن كل وحدة تدريبية يجب أن يكون قصيراً ، إلا إن مجموع زمن كل الوحدات التدريبية يجب ان لا يكون اطول من (2-3)ساعات.

هذا وان طول زمن الوحدة التدريبية يعتمد على عدد التكرارات المنفذة على مدة زمن الراحة بين التكرارات .

**المصادر...**

**1.عبدالله حسين اللامي وأخرون: المدخل الى التدريب الرياضي** , بغداد, مطبعة الرفاه,2022.ص37

2.ياسر منيرطه: علم التدريب الرياضي , الموصل دار الكشكول للطباعة والنشر.2022 ص76.

1. Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Verkhoshansky, Y.V. (2006). *Special Strength Training: Manual for Coaches*. Verkhoshansky SSTM.
3. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.