

الوحدة التدريبية

تعتبر الوحدة التدريبية هي الركيزة الاولى لعملية التخطيط والخلية الاساسية لعملية التدريب ،أذ من خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول الى الهدف من التدريب وتختلف الوحدة التدريبية عن الاخرى تبعا لاختلاف الوظائف والاهداف. لذا اعتبرت الوحدة التدريبية نواة عملية التخطيط اليومي لذا ينظر اليها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي .

اقسام الوحدة التدريبية :-

1-**القسم التحضيري /** ويكون في بداية الوحدة التدريبية والغرض منه رفع درجة حرارة الجسم وزيادة عدد ضربات القلب لتنفيذ وتقبل محتويات التدريب الرئيسية، من خلال تمرينات عامة شاملة ومن ثم تمرينات خاصة تتناسب مع متطلبات المحتوى وتكون مدتها مختلفة حسب نوع المثيرات والغرض من التدريب وحالة المناخ تتراوح ما بين 15-30 دقيقة.

2-**القسم الرئيسي/** ويتحقق في هذا القسم غرض الوحدة التدريبية عن طريق تنفيذ الواجبات التي تتعلق بحالة التدريب البدنية والمهارية والتخطيطية مع الاخذ بنظر الاعتبار تسلسل التمرينات والشدة المستخدمة والتكرار والراحة التي تتناسب مع نوع الجهد المبذول والطريقة المناسبة في تنفيذ تلك الواجبات والادوات والاجهزة والوسائل المساعدة والتركيز في البداية على تطبيق الواجبات التي تتطلب التوافق العصبي العضلي والدقة والتركيز والناحية الفنية المهارية وتختلف مدة هذا القسم حسب الغرض من التدريب و تتراوح من 30-1,30 ساعة، او اكثر حسب نوع الوحدة التدريبية فيما اذا كانت قصيرة او متوسطة او طويلة قد تصل الى (3) ساعات.

3-**القسم الختامي /** ويتحقق في هذا القسم محاولة اعادة اللاعب الى حالته الطبيعية او الشبه طبيعية قبل البدء بالتدريب من خلال تنفيذه تمرينات تهدئة

واسترخاء وتمطية وذلك بأداء تمرينات هرولة بشدة 30% لتنشيط الدورة الدموية وإزالة مخلفات احتراق الطاقة من العضلات وإداء تمرينات تمطية واسترخاء للعضلات و تتراوح مدة هذا القسم من 5-10 دقائق.

انواع الوحدات التدريبية :-

هناك انواع من الوحدات التدريبية حسب الهدف من التدريب الذي يتضمن هذه الوحدة

1) وحدة تدريبية بدنية : وتكون هذه الوحدة مخصصة فقط لتدريب الجانب البدني وتشمل مكونات اللياقة البدنية وقد ينفذ فيها مكون واحد او اثنين او ثلاثة في وقت واحد وحسب ما مخطط له من قبل المدرب على ن تراعى ان تكون هذه العناصر متقاربة في غرضها ومكونها مثل تطوير الرشاقة والسرعة التعجيلية ورد الفعل والقوى. او وحدة تتضمن القوة والمطاولة ويفضل ان تكون الوحدات التي تتضمن تدريب مطاولة سرعة ومطاولة القوة منفردة لانها متعبة بسبب شدة الاداء العالي والتكرارات المتعددة.

2- حدة تدريبية مهارية : وتكون هذه الوحدة مخصصة فقط لتدريب الجانب المهاري وقد تتضمن مهارة او مهارتين او ثلاثة او اكثر اي تكون اما مفردة او مركبة ويتم فيها تصحيح حالات الاداء الفني الخاطئ وتعطي تكرارات عديدة لان التكرار والتصحيح يؤدي الى الثبات مستقبلا .

3) وحدة تدريبية خطية :وتخصص هذه الوحدة فقط لتطبيق الجانب الخطي وقد تتضمن خطة واحدة او اثنان او اكثر حسب هدف التدريب وتأثر فيها حالات الخطأ الذي يحدث اثناء التطبيق والعمل على تصحيحه حتى الوصول الى مرحلة الاتقان .

4) وحدة تدريبية مركبة : وتكون هذه الوحدة مشتركة قد تجمع مكونين او ثلاثة معا وهي تحتاج في تنفيذها الى خبرة علمية وميدانية في توزيع هذه المكونات وترتيبها في الوحدة وليس بشكل عشوائي وتقسّم الى ما يأتي :

أ: وحدة تدريبية بدنية مهارية : وتجمع بين الجانب البدني والمهاري معا. فاذا كان الجانب البشري يشمل على الرشاقة والسرعة فيعطى في البداية الوحدة اي القسم الرئيسي وقبل الجانب المهاري الذي يسبقه راحة قبل الانتقال اما اذا البدني يتضمن قوة او مطاولة سرعة او مطاولة قوة يعطى بعد الانتهاء من الجانب المهاري اي في اخر وحدة تدريبية .

ب: وحدة تدريبية بدنية خطية : وهذه الوحدة تخصص الى الجانب البدني والخطي ايضا اذا كان البدني تتضمن رشاقة وسرعة فينفذ قبل الخطي واذا كانت قوة ومطاولة قوة ومطاولة سرعة فينفذ بعد الخطي .

ج : وحدة تدريبية مهارية خطية : وتخصص هذه الوحدة لتدريب المهارات ومن ثم تطبيق الجانب الخطي . والناحية المهارية تسبق التطبيق الخطي لان تنفيذ المهارات يكون اثناء تطبيق الخطة .

د : وحدة تدريبية بدنية مهارية خطية : وهذه الوحدة تكون مركبة ومعقدة بعض الشيء ومتعبة لأنها تحتوي على ثلاثة جوانب في وقت واحد وتحتاج الى مدة زمنية اطول . وكذلك اذا كان الجانب البدني يتكون من الرشاقة والسرعة فيكون تنفيذه في البداية ثم الناحية المهارية وبعدها الناحية الخطية واذا كان البدني يشمل القوة او مطاولة السرعة او مطاولة القوة فيكون بعد انتهاء من التطبيق الخطي .

ونتيجة الدراسات والبحوث العلمية والفلسجية فينصح بأن لاتكون الوحدة التدريبية طويلة ومتعبة جدا ومحتوية على كل هذه الجوانب لان الخلية العصبية ستكون متعبة وتحفيزها يكون ضعيف لذلك ينصح ان تكون هناك وحدتان او ثلاثة باليوم الواحد وهذا يعود الى الظروف المحيطة بأعداد اللاعب او الفريق فضلا عن طبيعة ونوع زمن المنافسات للاعب الرياضية المختلفة.