

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا / الماجستير

علم التدريب الرياضي – منهاج التدريب – خطواته -انواع الخطط  
المستعملة في التدريب-بناء الوحدة التدريبية اليومية - الزمن لكل قسم  
من اقسام الوحدة التدريبية-كيف تعد وحدة تدريبية لاي فعالية (نموذج)

أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي

٢٠٢٤

## مفهوم المنهج التدريبي :

يعد التخطيط الجيد في وضع المناهج التدريبية والمبنية على أسس علمية بصورة منتظمة من الأمور الهامة بالنسبة إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي حيث إن التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية تكون ذو تأثير لتحقيق الأهداف الموضوعه من اجله سواء كانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية أو تربوية، وذلك بالاعتماد على النظريات العلمية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج الملخصة التي نحاول تطويرها بالامكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذه المستقبل بقدر المستطاع " إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الامكانات الموضوعه والمتوفرة عن التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي، ولكنه واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية(١). ويعرف المنهج على انه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً" وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه

الخطة (٢) .

وللمنهج أهمية كبيرة في المجالات كافة ومنها مجال التدريب الرياضي إذ تمكن فيما يأتي: اكتساب عنصر التخطيط فاعليته.

- تحقيق الأهداف.

- دقة التنفيذ.

-الاقتصاد في الوقت.

- البعد عن العشوائية في التنفيذ.

-يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

**القواعد الأساسية لتخطيط المنهج في التدريب الرياضي**

ويعرف التخطيط على انه " التنبؤ بالمستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل (١)، أما التخطيط في مجال التدريب الرياضي فيعرفه هارة (Harre 1977) " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول للهدف" (٢). وترى الباحثة ان التخطيط في المجال الرياضي هي عملية تنظيم الجهد البدني والمادي والعلمي من اجل الوصول بالفرد الرياضي إلى حالة الإنجاز اذ يمتاز تخطيط المنهج التدريبي بعد مميزات :

١- الواقعية ٢-التدرج في الترتيب المنهجي

٣- الشمول ٤-التكامل

٥- الاستمرارية. ٦- المرونة. ٧- الموازنة.

هنالك اسس لابد من التركيز عليها والاهتمام بها من قبل مدربي الفرق الرياضية عند اعداد المناهج التدريبية للالعاب الرياضية المختلفة، بحيث ينسجم لما خطط واعد له بغية الوصول الى الهدف والاداء الامثل للاعب، وهذه الاسس هي تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره اي تحديد الفئة العمرية المراد العمل معها.

- تحديد الوقت الذي يحتاج الرياضي اليه لاحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي.

- تحديد نوعية التدريب الذي سيتم التعامل معه سواء اكان ذلك تصحيحيا ام تطويرا بحيث يقوم المدرب بوضع او اختيار المناهج التدريبية المناسبة، وهذا يعتمد على موضوع التدريب عدد الرياضيين المزمع تدريبهم التوقيت ، و المكان ، والامكانيات المتاحة، التطابق والتماثل مع بيئة التدريب بحيث تكون مشابهة لها قدر الامكان واخيرا التكيف مع الفروق الفردية للرياضي.

- تحديد الطرائق والاساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب.

**-خطوات وضع المنهاج التدريبي(٣) :** من اجل وضع أو تعميم منهاجا تدريبييا معيننا يجب أن

يشمل ما يأتي

١- المبادئ التي يقوم عليها تعميم المنهاج التدريبي أن تصميم أي منهاج تدريبي للعبة أو فعالية رياضيه معينة يجب أن يبنى على اسس ومبادئ علمية مثل الفلسفة ، علم النفس الرياضي ، علم الحركة البايوميكانيكية وغيرها

## ٢ - الهدف العام والأهداف الفرعية للمنهاج التدريبي

يستمد هدف المنهاج التدريبي من الخطة الموضوعية ، وان الهدف يجب أن يكون قابل للتحقيق وموضوعي أيضا . هذا وان تحديد الأهداف بدقة يساعد كثيرا في اختيار التمارين أو الأنشطة المناسبة والضرورية وطرائق تنفيذها ، ووسائل تقييم هذه الأهداف

٣- تحديد أقسام المنهاج التدريبي وهي الإحماء ، القسم الرئيسي ، والقسم الختامي .

٤ - كيفية تنظيم التمارين أو الأنشطة المستخدمة في المنهاج التدريبي أن تنظيم التمارين أو الأنشطة المطلوب استخدامها في المنهاج التدريبي تعتمد في الأساس على عدة عناصر هي: الحمل التدريبي ومكوناته لكافة فترات ومراحل وأسابيع الوحدات التدريبية . فضلا عن ، توزيع أمانة التدريب لكل قسم من أقسام الإعداد ضمن المنهج التدريبي

٥ - الخطوات التنفيذية للمنهاج التدريبي : وتشمل الاهتمام بما يأتي :

أ- لقاء المدرب بالرياضيين أو اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح مفردات

والتعرف على صحتهم ومعرفة تأثير الحمل السابق على أجهزتهم الوظيفية ، وحل بعض المشاكل ب- تنظيم مكان التدريب من قبل المدرب ومساعديه .

ج- تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب .

د- إجراء عملية الإحماء .

هـ - تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بشكل متدرج وبتسلسل علمي لتحقيق الأهداف المرسومة

و - إجراء عملية التهدئة .

٦- تقويم المنهاج التدريبي . على المدرب تحديد تواريخ أيام تقويم كافة جوانب المنهاج التدريبي البدنية منها، مهاريه ، الخطئية ، النفسية ، والنظرية من خلال إجراء الاختبارات الخاصة لذلك . وذلك من اجل معرفة نقاط القوة والضعف مع إجراء بعض التعديلات اللازمة في جزء أو أجزاء المنهج التدريبي خصوصا الأجزاء الضعيفة لتحقيق أفضل النتائج .

٧- تطوير المنهاج التدريبي على المدرب أن يعمل دائما على تطوير وتحديث المنهاج التدريبي باستمرار استنادا على خبرته الميدانية والمعلومات الجديدة التي يحصل عليها من نتائج البحوث

العلمية المتعلقة بالتدريب الرياضي، كذلك عليه أيضا أن يستخدم الوسائل المساعدة كثيرة في عملية التدريب. ولأجل تطوير وتحديث المنهاج التدريبي ، يجب عليه عمل ما يأتي :

أ - تحديد هدف عملية التطوير والتحديث بدقة تامة .

ب - تحديد الظروف النفسية والاجتماعية للرياضيين بدقة تامة.

ج تحديد أفضل أساليب التقويم لكل تمرين أو نشاط ضمن المنهج .

د - تحديد أفضل الطرائق والأساليب التدريبية بشكل دقيق .

هـ - تحديد الفروق الفردية للرياضيين بدقة تامة .

### أنواع الخطط المستعملة في التدريب (١) :

تتطلب عملية التخطيط للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات العالية إعدادا طويلاً وهذا الإعداد يحتاج إلى تخطيط مبرمج وفق أسس علمية تحقق الوصول إلى أفضل النتائج. ( ويعد التخطيط من الوسائل الجيدة والطرق الحسنة لضمان التطور الدائم للمستوى فالتخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة ووفيرة مع تجارب ميدانية حول إخراج عمليات التدريب والسبب في ذلك لأن واجب المدرب يفرض عليه فهم قوانين تطور المستوى وتطور الشخصية الرياضية وتحقيق مستلزمات العمل ) . إن وجود خطة للموسم الرياضي موضوعة وفق أسس ومعايير علمية صحيحة تعطي الفرصة للمدرب من اجل وضع كل إمكانياته وخبراته للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات وبالتالي يكون قادراً على توزيع وقته من اجل تعليم مفردات الخطة المرسومة (مهارات ، خطط ، لياقة بدنية .... الخ ) . وتمثل خطة التدريب الأساس في بناء وتطوير الرياضيين ، وهذه أيضا أساس لوضع الخطط البعيدة إذ هي عبارة عن إطار عمل لتقويم مواسم رياضية ماضية وتطوير خطة أفضل للعمل للموسم الحالي والمواسم التي تليها ، ولكي يحقق المدرب ذلك يجب أن يمتلك عقلية وذهنية ومهارة في تحليل المواقف للحصول على المعلومات التي تخدم العملية التدريبية . وعليه فإن

### انواع التخطيط في التدريب الرياضي (٢)

**التخطيط اليومي:** ان التخطيط اليومي هو مجموعة التمرينات التي توضع في وحدة التدريب

اليومية والتي تعد الاساس لبناء البرامج التدريبية وكذلك لبناء الدوائر التدريبية

**التخطيط الاسبوعي :** يوزع التدريب على مدى الاسبوع اي يكون التدريب لمدة ٦ ايام ويترك يوم واحد للراحة تحتوي الدوائر التدريبية الاسبوعية على عدد الوحدات تتكرر عدد المرات في اطار منظم لتكون اساسا لتنفيذ الدوائر لتكون اساس لتنفيذ الدوائر الفصلية والسنوية

**التخطيط الشهري :** يشكل ويخطط التدريب لمدة شهر او اكثر بحيث يعتمد هذا التخطيط على اساس الدوائر التدريبية الاسبوعية واليومية وهو امتداد للتخطيط الفصلي والسنوي

**التخطيط الفصلي او الفتري:** الخطة السنوية تقسم الى فترات تدريبية كما هو الحال في كرة القدم في حالة وجود منافسة واحده او وجود منافستين وهو عبارة عن خطط تشكل لفترات او مراحل تدريبية فترات تتراوح بين اسبوع واربعه اسابيع تعتمد على بنائها على الخطة السنوية

**التخطيط السنوي :** تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة . وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

**التخطيط طويل المدى :** يسمى التخطيط الطويل المدى بالتخطيط الاولمبي حيث توضع الخطة لغرض اعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الأولمبية وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر ، حيث يقوم المدربين باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم ، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك التخطيط للبطولات الرياضية لاربع سنوات بعد تخطيط البطولات الرياضية لاربع سنوات جزاء من التخطيط السنوي ومدته التخطيط للبطولات الرياضية من ٢-٤ سنوات مثل التخطيط للالعاب الأولمبية او بطولة كاس العالم

**الوحدات التدريبية(١) :** تعتبر الوحدات التدريبية الأداة الرئيسية المستعملة في تنظيم العملية التدريبية في الوحدة التدريبية يمكن للمدربين أن يأخذوا رأي الرياضيين ومشاركتهم في وضع مفردات الوحدة التدريبية التي من واجباتها تنمية أو تحسين واحد أو أكثر من عوامل التدريب .

وان هناك أنواع من الوحدات التدريبية التي سوف يؤديها وهي :

## 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.

### **١- 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 المستهدفة تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصاد 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.

#### **٢- وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:**

يقصد بوحدة 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.

#### **٣- 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:

١. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.

2. تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليه تمرينات التحمل الهوائي.

3. تمرينات السرعة ويليه تمرينات التحمل الهوائي.

#### **4- 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 أحدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والآخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الإحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك كما يلي:

1- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.

2- 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.

### -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 تنتجه 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 الموضوعية 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 أسلوبها لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

أ- طريقة الترتيب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (١٢-١٠) 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 والخطية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات مهارية المختلفة، التدريبات مهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري

### البناء الأساسي للوحدة التدريبية (١)

ينطلق البناء الأساسي للوحدة التدريبية من نقاط فلسفية 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 تحضيرى ورئيسى ونهاى .

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

جدول رقم (١)

توزيع الإعدادات الثلاثة وفقاً للنسب المئوية			
الإعدادات للمباريات التجريبية	الإعدادات الخاص	الإعدادات العالم	مراحل الإعدادات
			مكونات الإعدادات
%15 - %1	%25 - %15	%55 - %45	١ الإعداد البدني
%60 - %50	%50 - %20	%20 - %15	٢ الإعداد المهاري
%35 - %25	%50 - %35	%25 - %20	٣ الإعداد الخططي

جدول رقم (٢)

النسب المحدودة للإعدادات العام والخاص حسب المراحل العمرية			
الإعدادات الخاص	الإعدادات العام	أنواع الإعدادات العمر / السنة	
% 30	% 70	13 - 11	١
% 40	% 60	15 - 13	٢
% 50	% 50	17 - 15	٣
% 70	% 30	19 - 17	٤

بناء الوحدات التدريبية (١) يمكن تقسيم بناء الوحدة التدريبية طبقاً لكل من الآراء المنهجية ،  
الفسولوجية والنفسية المعقولة الى اقسام صغيرة ، تتيح للمدربين باتباع مبدأ التدرج في زيادة و  
نقصان الجهود التدريبية المستخدمة في الوحدة التدريبية . وان البناء الاساسي للوحدة التدريبية  
يتألف اما من ثلاثة اقسام او اربعة اقسام . ففي حالة الوحدة التدريبية من ثلاثة اقسام فتكون كما  
يلي :

القسم الاعدادي (الاحماء) .

القسم الرئيسي

القسم الختامي (التهدئة).

اما في حالة بناء الوحدة التدريبية من اربعة اقسام لتكون كما يلي.

المقدمة

القسم الاعدادي

القسم الرئيسي .

القسم الختامي

ان استخدام أي واحد من أسس بناء الوحدة التدريبية المذكورة في اعلاه يعتمد على الواجب والمحتوى التدريبي ، المرحلة التدريبية ومستوى تدريب الرياضيين (مبتدئين ناشئين ، متقدمين). فمثلا وحدة تدريب الجماعة المخططة لمرحلة الاعداد فيما يخص الرياضيين المبتدئين ، فان بناء الوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام يكون أفضل أكثر لتدريب هؤلاء الرياضيين ، لأن المدربون يحتاجون في مثل هذه الحالة الى شرح الاهداف التدريبية وطرائق واساليب تحقيقها في قسم (المقدمة).

اما بناء الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاثة فتستخدم على الأكثر في تدريب الرياضيين المتقدمين ، خصوصا اثناء مرحلة السباق، لان هؤلاء الرياضيين يحتاجون الى وقت اقصر للشرح والتحفيز لذلك يمكن دمج المقدمة والقسم الاعدادي في قسم واحد . فمن الناحية التنظيمية ، ليس هناك فروق رئيسية بين بناء كل من الوحدة التدريبية ذات الثلاثة اقسام والوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام ما عدا ان بناء الوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام تكون فيها إضافة قسم المقدمة . ادناه شرح لاقسام الوحدة التدريبية

زمن الوحدة التدريبية( ١ )

إن زمن الوحدة التدريبية يمكن أن يكون على العموم ( ساعتين ) ويمكن أن يكون على الأكثر بين ( ٤ - ٥ ساعات . فإذا اخترنا الزمن بنظر الاعتبار فان الوحدات التدريبية يمكن أن تكون

أ - وحدة تدريبية قصيرة - تكون مدتها بين ( ٣٠ - ٩٠ )دقيقة.

ب - وحدة تدريبية متوسطة - : تكون مدتها بين ٢ - ٣ )ساعة.

ج - وحدة تدريبية طويلة : تكون مدتها بين أكثر من (٣)ساعات.