

**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

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 الموضوعية من اجله سواء كانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو خطوية 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 الموضوعية 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.

(١) عادل عبد البصير . التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنش. ، ،
سنة١٩٩٩ ، ص٢١٧

(٢) عبد الحميد شرف . البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر: مركز الكتاب للنشر،
١٩٩٦ ، ص ١٥٥ .

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 إغراض 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 للاعبين الرياضية المختلفة، بحيث ينسجم لما خطط واعد له بغية الوصول الى الهدف والاداء الامثل للاعبين، وهذه الاسس هي تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره اي تحديد الفئة العمرية المراد العمل معها.

- تحديد الوقت الذي يحتاج الرياضي اليه لاحداث التغير 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 معينيا 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

- (١) طارق عبد الحميد البدري. الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية ، ط ١ ، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢ .
- (٢) بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٧٠ .
- (٣) محمد رضا ابراهيم .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ،بغداد ، دار الكتب والوثائق،٢٠٠٨،ص٢٢٣

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 أزمنا 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 ، الخططية ، 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 أيضاً 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 اساساً لتنفيذ الدوائر لتكون اساساً لتنفيذ الدوائر الفصلية والسنوية

التخطيط الشهري: يشكل ويخطط التدريب لمدته 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 عبارته 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 نظر الان 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 للاعب 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 :

١- **الوحدات التدريبية التعليمية:** يتضمن الواجب الرئيسي لهذه الوحدة تعليم واكتساب

مهارات أو أداء خططي جديدين . فمثل هذه الوحدة يصممها المدربون بشكل بسيط جدا . فبعد أن يشرح المدربون أهداف الوحدة التدريبية ويقوم الرياضيون بأداء تمارين الإحماء في قسم المقدمة ، فأن الوقت المتبقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مخصصا لتعليم واكتساب مهارة فنية معينة . أما في الدقائق الأخيرة الباقية من زمن الوحدة سيكرسه المدربون لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة حول ما إذا تم تحقيق الرياضي للواجب التدريبي المطلوب منهم ام لا يتم تحقيقه

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

٣- **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 .

(١) محمد رضا ابراهيم .مصدر سبق ذكره ،ص٢٢٦

٤- **الوحدات التدريبية التقويمية**: تبنى هذه الوحدات التدريبية من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين او اجراء السباقات التجريبية او الاستعراضية للاعب الفرقة وبعض الالعاب الفردية طبقا لخطة التدريب الموضوعة وبصورة دورية ، وذلك من اجل تقويم مستوى الاعداد المتحقق ايضا في مرحلة تدريبية معينة . ضمن واجبات هذه الوحدات القيام بعملية الاختيار النهائي لاجزاء الفريق ، عمل التجانس بين اجزاء الفريق ، فضلا عن قيام المدربون بعملية اختبار واحد أو أكثر من عوامل التدريب

٥- **الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب**: ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من تمارين 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 ... الخ(١).

٦- **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 (٢).

أشكال الوحدات التدريبية(٣)

يمكن ان تنظم او تصمم الوحدات التدريبية بعدة اشكال من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين والافراد . هذه الاشكال كما يأتي :

الوحدات التدريبية الجماعية: تنظم هذه الوحدات الرياضيين عدة ، وليس من الضروري أن تنظم الرياضيين يشتركون في الالعاب الفرقة فقط لان الرياضيين من الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية يمكن ان يتدربوا سوية وبصورة جماعية ايضا. وفيما يتعلق الأمر بمبدأ الفردية في التدريب فان مثل هذه الوحدات لها بعض السلبيات مثل عدم معاملة الرياضيين طبقا لقدراتهم الفردية ، تطوير العلاقة مميزات تعلم كل رياضي وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة . النت الصفة المميزة الرئيسية لهذا الشكل من الوحدات التدريبية هي الروحية بين اعضاء الفريق (خصوصا) تأثيرها قبل السباقات المهمة)، وكذلك تطوير الصفات النفسية المتمثلة بالصفات الارادية

(١) مفتي إبراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣١٤ .

(٢) أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص ١٢٧-١٢٨ .

(٣) محمد رضا ابراهيم .مصدر سبق ذكره ،ص٢٢٧

- ١- **الوحدات التدريبية الفردية:** تسمح هذه الوحدات للمدربين بالتركيز وحل مشاكل كل رياضي انفراديا ذات الطبيعة البدنية او النفسية . كما ويمكن من خلال تنفيذ مثل هذه الوحدات وضع قيم ونسب مكونات الحمل التدريبي بصورة فردية ، ضبط وتنظيم اداء المهارات طبقا لخصائص او ميزات كل رياضي انفراديا ، وكذلك تعطي ايضا مجالا كافيا لخلق روح الابداع عند الرياضي فمثل هذه الوحدات التدريبية تكون لها فوائد كبيرة ، على الاكثر اثناء المرحلة الاعدادية من خطة التدريب السنوية ، في حين يمكن للمدربين قبل مرحلة السباق من استعمال اشكال اخرى من الوحدات التدريبية المناسبة
- ٢- **الوحدات التدريبية المختلطة :** هذه الوحدات خليط من وحدات التدريب الفردية ووحدات التدريب الجماعية . فخلال القسم الأول من تنفيذ الوحدات التدريبية المختلطة يقوم جميع الرياضيين باداء تمارين الاحماء سوية(بصورة جماعية)، بعد ذلك ، وفي القسم الرئيسي من هذه الوحدة يواصل الرياضيون تنفيذ خطة الوحدة التدريبية الخاصة بكل واحد منهم طبقا لاهدافهم الخاصة . اما في نهاية القسم الختامي من هذه الوحدة يجتمع الرياضيون مرة اخرى لاداء تمارين التهيئة

٣- الوحدات التدريبية الحرة تنظم هذه الوحدات على الاكثر لنوع خاص من الرياضيين المتقدمين ورياضيو المستويات العالية . فعلى الرغم من أن مثل هذه الوحدات تقلل من سيطرة المدربين على ادارة العملية التدريبية لمثل هؤلاء الرياضيين ، الا انها تطور الوعي والشعور التام من قبل الرياضيين بالاشتراك ، الالتزام والاستمرار في التدريب بصورة فعالة ، وتحفزهم على الاستقلال الذاتي ، وكذلك تنمي عملية النضج لدى الرياضيين لحل الواجبات التدريبية التي تكون مفيدة جدا اثناء الاشتراك في السباقات عندما لا يكون المدربين موجودين لمساعدتهم

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 ونهائى .

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 .

(١)محمد عبد الحسن.مصدر سبق ذكره ،ص١٦٠

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 مزاوله التدريب بفعالية والاعتماد على النفس

جدول رقم (١) يبين

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

جدول رقم (٢) يبين

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

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 :

(١) محمد رضا ابراهيم . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣١

القسم الاعدادى (الاحماء) .

القسم الرئيسي

القسم الختامي (التهنئة).

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 المدربين 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 إن 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.

هذا وان الاختلافات الكبيرة في زمن الوحدات التدريبية المذكورة أعلاه . يمكن إن يدخل ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية، العموم أما الألعاب الفرعية فإن زمن الوحدات التدريبية يمكن إن يكون على م ثابتاً تقريبا هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن 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 راکض المارثون لمدة (٣) ساعات في هذه المرحلة - كل الوحدات التدريبية يجب إن لا يكون أطول من (٣-٢) 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 فإن زمن كل وحدة تدريبية يجب أن يكون قصيراً ، إلا إن مجموع زمن كل الوحدات التدريبية يجب ان لا يكون اطول من (٣-٢) ساعات.

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

المصادر

- ١- أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص ١٢٧-١٢٨.
- ٢- عادل عبد البصير . التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنش. ، ، سنة ١٩٩٩ ، ص ٢١٧
- ٣- عبد الحميد شرف . البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦، ص ١٥٥
- ٤- طارق عبد الحميد البدرى. الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية ، ط ١ ، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢ .
- ٥- بسطويسي احمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٧٠.
- ٦- محمد رضا ابراهيم .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ،بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٨، ص ٢٢٣
- ٧- محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي ،بغداد،المكتبة الرياضية ، ٢٠١٢، ص ١٥٣
- ٨- محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي ،بغداد،المكتبة الرياضية ، ٢٠١٢، ص ١٥٣
- ٩- <http://www.uoanbar.edu.iq>