

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التربص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة (09): الوحدة التدريبية

الوحدة التدريبية

1- مفهوم (الوحدة التدريبية، جرة التدريب، البطاقة الفنية):

- تعرف وحدة التدريب (جرة) التدريب بأنها مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق.

- يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقاً للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها. فهناك وحدة تدريبية يغلب عليها السمة البدنية أخرى يغلب عليها السمة المهارية والثالثة الخطئية.

- قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا. (مفتي، 2001، ص. 272)

- تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى... بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة، حيث يعتمد أساساً على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى.

والوحدة التدريبية قد تؤدة مرة واحدة في اليوم أو مرتين إلى ثلاث مرات، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبي والهدف من كل وحدة، كما أن لكل وحدة هدفاً قد يكون تدريبياً أو تعليمياً أو تدريبياً تعليمياً أو استشفائياً، وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى أخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث إنها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات. (بسطويس، 1999، ص. 330-331)

➤ وينبغي أن تشمل وحدة التدريب على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء).
- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التدريب (كثرة التمرينات ودوامها وعددها ومرات تكرارها وفترات الراحة).

2- أهداف الوحدة التدريبية:

- تحقق الوحدة التدريبية اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف الرئيسية التالية وهي الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والاستشفائية.
- من المستحسن ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين. (مفتي، 2001، ص. 272)

3- أنواع الوحدة التدريبية:

- الوحدة التدريبية التعليمية:

يتضمن الواجب الرئيسي للوحدة التدريبية التعليمية ما يأتي:

إنّ اكتساب المهارة الجديدة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً، فعندما يوضح المدرب الأهداف والإحماء في المقدمة، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب من عدمه.

- الوحدة التدريبية المساعدة:

ويوزعون هذه الوحدة إلى التعليم الإضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين مستوى أداء مهاراتهم، يعطي مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة دائماً إلى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الأداء المهاري لديهم.

- وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة:

تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أداؤهم المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العليا.

- وحدة تدريبية تقويمية:

تصمم هذه الوحدة لإجراء الاختبارات للرياضيين أو للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الجماعية والألعاب الفردية لغرض تقويم الإعداد المحقق في المرحلة المعينة من التدريب، فمن الواجب الرئيسي

لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفرق، لتجانس أعضائه ويكون الاختبار واحداً أو أكثر ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية. (شغاتي، 2014، ص. 104-105)

ويرى بسطويسي أحمد 1999 أن الوحدات التدريبية يمكن تقسيمها حسب هدف بنائها إلى:

- الوحدة التعليمية.
- الوحدة التعليمية التدريبية.
- الوحدة التدريبية.
- الوحدة التقويمية.
- الوحدة الاستشفائية.

➤ سوف نوضح الأهداف التي لم نتطرق إليها سابقاً وهي:

- الوحدة التعليمية التدريبية:

يذكر هارا أن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية، بعد الوحدات التعليمية حتى يمكن للاعب تطبيق ما تعلمه والتدرب عليه بصورة أفضل، حيث يساعد في ذلك عمليات التغذية الراجعة، فيؤدي اللاعب ما تعلمه حديثاً ثم يشاهد ما أداه حتى يقف عن أخطائه، وذلك منذ البداية حتى لا تستفحل مثل تلك الأخطاء.

- الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية ودة رئيسية متكررة ويمكن استخدامها بعد الوحدات التدريبية التعليمية والتعليمية التدريبية بغرض تنمية وتحسين القدرات البنية والمهارية وصولاً إلى الوحدات النموذجية والتي تأخذ الشكل النهائي الممثل لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة. وبذلك لا يمكن الفصل بين هاتين الودعتين (الوحدة التعليمية، الوحدة التعليمية التدريبية)، حيث إن الوحدة التدريبية يجب أن تكون نموذجية دائماً في مراحل تشكيلها بحيث تخدم المرحلة سواء في الدورة التي تمثلها (صغرى-متوسطة-كبرى) أو الهدف المناط إليها.

- الوحدة الاستشفائية:

تتمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الايجابية والنشطة بين مراحل ومواسم التدريب المختلفة والمتضمنة الدورات التدريبية، وذلك بهدف إعادة الاستشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعب، وبذلك تعمل مثل تلك الوحدات على تقدم المستوى من خلال التعويض الزائد، مرحلة ما بعد

الاستشفاء، وعليه فموقعها على مدار السنة التدريبية يرتبط بحالة اللاعب الفسيولوجية بالمقال الأول... درجة إجهاده، والمبنى على شدة مثير التدريب، ولذلك فهي متطلبة بنسب متفاوتة حيث تكثر بين الوحدات التدريبية ذات الأحمال العالية، أو بعدها مباشرة، كما يكثر استخدام مثل تلك الوحدات التدريبية عندما يزداد حجم التدريب اليومي والذي قد يصل إلى ثلاث أو وحدات تدريبية يومية، كما ينصح بأن يعقب البطولة أو المنافسة أو المبراة وحدة تدريبية استشفائية خاصة أو بين دورتين منافسة، وبذلك يمكن تمثيل تلك الدورات كدورات صغرى استشفائية (بسطويسي، 1999، ص. 335-337)

4- تكوين الوحدة التدريبية: (أجزاء وحدة التدريب، بناء الوحدة التدريبية)

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليمياً أو تدريبياً. . إلخ، وبذلك تبنى مكونات الوحدة لتحقيق تلك الأهداف كما يلي:

* المقدمة وتشمل:

- الجزء التمهيدي (5-10د).
- الجزء الإعدادي (25-35د).
- الجزء الرئيسي: (35-55د).
- الجزء الختامي (15-20د).

وبذلك يكون حجم الوحدة التدريبية من (80-120د). (بسطويسي، 1999، ص. 331)

أولاً: مقدمة الوحدة التدريبية (التقديم التمهيدي):

تشمل مقدمة الوحدة التدريبية على جزئين أساسيين، الجزء التمهيدي وهو المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلاله مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم، سواء اصطفوا بتشكيل منتظم كالصف الواحد أو في تشكيل حر، ويهدف لتحقيق عدة أهداف نذكر منها ما يلي:

- توضيح أهداف الوحدة التدريبية.
- تحقيق أهداف معرفية أو أخلاقية أو نفسية.
- تقديم بعض المعلومات. (مفتي، 2001، ص. 273)

ويضيف أحمد بسطويسي أن الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية يستغرق من (5-10د) حيث تكتمل فيه الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب وتأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة التدريبية، هذا بالإضافة إلى تعيين المهام الخاصة بمفردات التدريب لكل لاعب على حدة إن كان

التدريب فردياً أو لكل جماعة إن كان التدريب جماعياً، هذا إلى جانب حث وشحن اللاعبين نفسياً لإقبال على الوحدة التدريبية بروح عالية لتنفيذ مهام التدريب.

أما الجزء الثاني (الإعدادي، الإحماء) من المقدمة فهو خاص بإعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً، وذلك عن طريق الإحماء العام والخاص والذي يستغرق في حدود (25-35د) حسب مستوى اللاعب ونمطه ودرجة حرارة الجو، حيث يحتاج اللاعب لوقت أطول في الطقس البارد، (بسطويسى، 1999، ص. 331)، ويطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل (التسخين، التهيئة) ويتراوح زمن الإحماء ما بين 10%-20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب. (مفتي، 2001، ص. 273)

- أهداف الإحماء (الإعداد):

- زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- اكتساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل. الوصول لاستثارة انفعالية إيجابية لممارسة التدريب والمباراة.
- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.
- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة. (مفتي، 2001، ص. 273-274)
- إعداد العضلات والمفاصل للعمل بكفاءة عالية عن طريق زيادة قابليات العضلات علة الانقباض والانبساط حيث يساعد في ذلك تمرينات المرونة حيث تقلل لزوجة العضلات والتي تعمل على تفادي الشد والتمزقات التي قد تصيب أنسجة العضلات.
- توصيل الأوكسجين والغذاء إلى العضلات مما يزيد من معدل التمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم مع التقليل من الدين الأوكسجيني، هذا بالإضافة إلى تأخير ظاهرة التعب.
- وقاية القلب من الجهد المفاجئ والذي قد يترتب عليه أضرار صحية. . قد تكون ذات تأثير سلبي على عملية التدريب. (بسطويسى، 1999، ص. 332)

- أقسام الجزء الإعدادي (الإحماء):

- الإحماء العام:

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه (مفتي، 2001، ص. 274)

تستخدم تمرينات الإعداد العام ذو الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الإحماء العام، وتؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم، وقد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة والتتابعات المختلفة والألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات. . . إلخ من تلك الألعاب والتي تتميز بجهد بدني منخفض، وبذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب لأداء أفضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (بسطويسي، 1999، ص. 332)

- الإحماء الخاص:

يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب. (مفتي، 2001، ص. 274)

يذكر أبو العلاء عبد الفتاح 1997م. "إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي والعصبي اللاإرادي، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم". وبذلك ينصح في جزء الإحماء الخاص أداء تمرينات الإعداد البدني الخاص وتمرينات المسابقات ذو الشدة المتوسطة وفوق المتوسطة والتي تتناسب مع النشاط البدني الممارس وعلاقته باستعادة الشفاء. (بسطويسي، 1999، ص. 332)

- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء:

- التدرج.
- اختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
- تكامل كل من الإعداد العام والخاص.
- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التنويع.

- ارتداء اللاعبين لبدل التدريب في الجو البارد عملاً على سرعة الإحماء.
- تناسب محتوى الإحماء مع الطقس.
- فترات الراحة المناسبة خلال الإحماء.
- التشويق والترغيب.
- استخدام بعض الوسائل المساعدة في الإحماء مثل بعض أنواع التدليك وبعض الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم.
- ألا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعب وشعوره بالإعياء.
- تناسب الإحماء مع المرحلة السنية. (مفتي، 2001، ص. 274-275)

ثانياً: الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

- يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الإيجابي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية.
- زمن هذا الجزء يعادل 70%-80% من الزمن المخصص لوحدة التدريب. (مفتي، 2001، ص. 275)، (يمثل في حدود 35-55 دقيقة والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع وشكل الوحدة). (بسطويسي، 1999، ص. 333)

- اعتبارات يجب أن تراعى في الجزء الرئيسي:

- البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- البدء بتمرينات التعليم المهاري عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضاً على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم الحركي ضماناً لعدم إرهاق اللاعبين.
- ألا تسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب أن يكون المدرب خلاقاً خلالها.
- يخصص بعض الوقت لأداء التمرينات طبقاً للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون إلى تحسينها.
- يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون في المباراة أو المنافسة، ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.

- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب، مع مراعاة ألا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.

ثالثاً: الجزء الختامي من الوحدة التدريبية (التهدة):

- يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه.

- يستغرق هذا الجزء حوالي 7% - 10% من الزمن المخصص لوحدة التدريب. (مفتي، 2001، ص. 275-276)، (في حدود 15-20 دقيقة). (بسطويسي، 1999، ص. 331)

- يحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدة.

- الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين أن له دوراً كبيراً في العمل على إزالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤدى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- تختار تمرينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على انعاش اللاعبين وتهدئ عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية.

- تكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من صعب إلى أسهل عكس تمرينات الإحماء. (مفتي، 2001، ص. 276)

يذكر أحمد بسطويسي أن الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى جانب أهميته البدنية جانباً فسيولوجياً هاماً حيث تخلص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيماوية والمتمثلة بصورة رئيسية في حامض اللاكتيك والذي يسبب التعب العضلي، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء وتحقيق التعويض الزائد ، وبذلك يعود عمل كل من القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتهم الوظيفية الطبيعية. (بسطويسي، 1999، ص. 333)

5- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية:

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والأنشطة والألعاب الرياضية دوراً إيجابياً في تقدم المستوى، وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي:

5-1- بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:

بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجهدة، كما ينصح بأن تؤدي بعد التمرينات التوافقية إن وجدت من الوحدة التدريبية، كما ينصح بأن تكون لتمرينات الإعداد البدني العام أسبقية الأداء عن تمرينات الإعداد البدني الخاص، أما بالنسبة لأداء تمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات إلى حالة الإجهاد عند تنمية مثل القدرات ومنها السرعة بأشكالها المختلفة حيث يعمل التعب كعائق للتقدم بنمو تلك القدرات. أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخراً عن كل من تمرينات القدرات البدنية، وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب أن يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة، كما أن لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد الفعل والسرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات السرعة الانتقالية، وتمرينات السرعة الانتقالية لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل السرعة.

5-2- بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي:

بصورة عامة وبخصوص نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية فينص بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي، كما ينصح أيضاً بأسبقية أداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي والتي تحتاج زمن أقل وشدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي اللاكتيكي والتي تحتاج إلى زمن أطول نسبياً.

5-3- بالنسبة للمهارات الفنية والخططية:

تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية، بالإضافة إلى عملية التركيز عند الأداء، الأمر الذي يستدعي إعطائها أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة وقبل التمرينات الأساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيداً عن الإجهاد، وبذلك فعند تعلم أو تطبيق أو تحسين مثل تلك المهارات ينصح بأن يكون لها الأسبقية في الأداء عن القدرات البدنية الخاصة والتي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية) دوراً إيجابياً في الوصول إلى مستوى أفضل بالنشاط المعني. (بسطويسي، 1999، ص. 334-335)

6- أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية:

يختلف أسلوب تنفيذ الوحدات التدريبية من رياضي إلى آخر على وفق أهمية الوحدة التدريبية، إذ يمكن تصنيف هذه الوحدات إلى:

6-1- أسلوب الوحدة التدريبية الفردية:

يعتمد أسلوب هذه الوحدة على إمكانية الرياضي في أداء الوحدة التدريبية ويكون تنفيذ التمرينات بمفرده سواء بحضور المدرب أو بغيابه، هناك بعض الظروف تمنع الرياضي من أداء التمرينات طيلة مدة الأسبوع، الأمر الذي يستدعي المدرب إعطاء الرياضي واجباً تدريبياً على شكل وحدات تدريبية يمكن أداؤها في أقرب ملعب من مكان سكنه لحل بعض المشاكل التدريبية، وهذا ليس بالأمر السهل إذ لا يأتي إلا بعد اطمئنان المدرب على إمكانية الرياضي ومدى اندفاعه واستيعاب الوحدة التدريبية، فضلاً عن شخصيته كرياضي يمكن الاعتماد عليه عند تنفيذ الوحدة والابتعاد عن المؤثرات الخارجية، ومع ذلك فيعد هذا الأسلوب مملاً وبعيداً عن مشاركة الزملاء أو منافستهم ولكن نجد هذا الأسلوب عند تدريب الألعاب الفردية، ولكسر فردية التدريب يمكن للمدرب إشراك الرياضيين في بعض التمرينات الجماعية ولو لوقت محدد حتى يبتعد عن ملل التدريب الفردي، تعد الوحدات الفردية الأسلوب الأمثل مع المستويات المتقدمة من الناشئين والأبطال ذوي الخبرة في التدريب.

6-2- أسلوب الوحدة التدريبية الجماعية:

تعد الوحدة الجماعية وحدة ذات شكل اجتماعي جيد إذ تعمل على إزالة الملل الذي تتميز به الوحدة الفردية، وبذلك يناسب هذا النوع من الوحدات التدريبية الرياضيين صغار السن والذين هم في دور الإعداد بشكل كبير، إذ تعمل مثل تلك الوحدات على خلق روح المنافسة بين الرياضيين فضلاً عن تربية سمات خلقية جيدة مثل (التعاون - المحبة - والعمل في وسط الجماعة). ولكن ما يسيئ إلى هذا الأسلوب من الناحية الفنية هو عدم التركيز بالنسبة للرياضيين على الأداء المقنن والمركز لكل رياضيين ويعمل الرياضيون في مثل تلك الوحدات في جماعات مشتركة في تنمية عنصر بدني مشترك أو تعليم أو تثبيت أو التقدم بمهارة معينة وعلى ذلك يمكن تأدية التمرينات الخاصة بذلك عن طريق التدريب الدائري. (شغاتي، 2014، ص. 108-109)

7- اتجاهات تأثير التدريب على وقت الوحدة التدريبية:

إن الهدف الأساس للوحدات التدريبية هو تنمية القدرات البدنية (العامة، الخاصة) وبذلك يمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة التدريبية، وهذا يعتمد على اتجاه خطة التدريب، إذ يفضل بعض المدربين أن يكون اتجاه تأثير حمل التدريب منصّباً على تنمية عنصر بدني واحد عند تنفيذ الوحدة التدريبية، إذ يكون ذات تأثير إيجابي كبير في بعض الحالات الخاصة، ويرى البعض الآخر والعاملون في مجال التدريب أن تنمية أكثر من عنصر في الوحدة التدريبية الواحدة ذات تأثير إيجابي على

الرياضيين وخصوصاً في الألعاب الفردية، أما البعض الآخر من المدربين فيرى أن استخدام الاتجاهين (عنصر بدني واحد- أكثر من عنصر) بالتناوب تحت ظروف خاصة هو الأفضل إذ إن لكل اتجاه هدف خاص وبذلك يمكن تقسيم اتجاهات تأثير التدريب على وفق الوحدات التدريبية إلى اتجاهين هما:

7-1- الوحدة التدريبية ذات الاتجاه الواحد:

غالباً ما يكون الهدف من الوحدة التدريبية يتعلق بتنمية عنصر بدني خاص بمهارة معينة، ذات اتجاه واحد، ويعد هذا الاتجاه للوحدة التدريبية من أكثر الوحدات استخداماً على مدار السنة التدريبية وخصوصاً عندما يكون التركيز على عنصر بدني خاص، لكن هذا الاتجاه من التدريب يسبب حالات الملل عند الرياضيين من خلال استخدام التدريبات والتمرينات المتشابهة والمتكررة طيلة الوحدة التدريبية وخصوصاً عندما يركز المدرب عند التدريب على (التشكيل الثابت والمتغير المركب)، وهما إحدى وسائل التدريب ذي الاتجاه الواحد بتكرار، إذ يلتزم المتدرب بتكرار الجرعات التدريبية الخاصة بتنمية عنصر بدني أو تحسين مهارة معينة، ثم ينتقل إلى العنصر أو المهارة الأخرى، وعلى المدرب تلافي ذلك الملل بالتنوع في التمرينات وأساليبها المستخدمة وتوزيعها على المجاميع العضلية لخفض حالة الملل والإرهاق للرياضي المتدرب، أما استخدام (التشكيل المتغير والمركب) فهو أيضاً أحد وسائل التدريب ذي الاتجاه الواحد، فتستخدم فيه طرائق وأساليب التدريب ووسائله المختلفة التي لها مردود كبير على إبعاد الملل عن الرياضيين.

وعلى الرغم من سلبيات هذا الاتجاه من التدريب لكنه ذو تأثير إيجابي واضح وكبير على تنمية وتطوير الإمكانات الوظيفية والقدرات البدنية سواء العامة أو الخاصة.

إذ يعمل ذلك على تحسين مستوى الأداء الفني (المهاري- التكنيك) مع الأخذ في الاعتبار التعامل معها بحرص كبير، إذ لا ينصح باستخدام هذا الاتجاه في بداية المواسم التدريبية والانقطاع عن التدريب بعد عودة الرياضيين من (السفر لمدة طويلة- عند أداء الامتحانات المدرسية وغيرها- حالات المرض ذات المدة الطويلة). هذا كله يجب على المدرب أن يراعي ذلك مع الرياضيين أو المتدربين والمشرف على تدريبهم عند استخدام مثل هذا الاتجاه في التدريب.

7-2- الوحدة التدريبية ذات الاتجاهات المتعددة:

وهو اتجاه من التدريب مجده يتميز بعدد من الاهداف بغرض تنمية أكثر من صفة أو قدرة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة، فعند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية مثل لاعب دفع الثقل، إذ يحتاج إلى تنمية كل من القوة

القصى والقدرة الانفجارية، والسباحة التي تحتاج إلى عناصر القوة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة... إلخ.

وهؤلاء كلهم في أمس الحاجة لاستخدام الوحدات التدريبية ذات الاتجاهات المتعددة التي يمكن أن تشكل من خلال أسلوبين:

➤ أولوية تنمية العناصر في تشكيل الوحدة التدريبية.

➤ امكانية استخدام تلك الوحدات.

كما ينصح استخدام ذلك:

- في مرحلة الإعداد الخاص إذ لم يستكمل الرياضي بعد لياقته وإعداده الفني.
- أن تؤدي في مدد متقطعة بين المنافسات كوحدة استشفائية وبأحمال أقل من القصى، وعلى ذلك فهناك طريقتان أساسيتان لتنفيذ الوحدات ذات الاتجاهات المتعددة، وكما يأتي:

أ- الوحدات ذات الاتجاه المتعدد (المتتالي).

تحتوي هذه الوحدة التدريبية على (عنصرين أو ثلاثة عناصر) بدنية بهدف تنميتهم ضمن الوحدة التدريبية الواحدة، ويتم مراعاة ترتيب تلك العناصر على وفق الأهمية بالنسبة لديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية الواحدة.

ب- الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المتعدد (المتوازي).

إنّ تشكيل هذا النوع من الوحدات التدريبية غالباً ما يكون أهمية دورها الكبير عند تعليم المهارات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية مركبة والتي تحتوي على أكثر من عنصر، مثل أن عدائي المسافات القصيرة يحتاجون إلى تنمية التحمل اللاهوائي والقوة المميزة بالسرعة، وبذلك يتطلب تنمية في وقت واحد من خلال الوحدة التدريبية، ويحتاج لاعب الملاكمة إلى تنمية كل من تحمل القوة والتحمل الهوائي... إلخ، وذلك كله لا يمكن فصله بل من الضروري تنميته في وقت واحد ومن خلال الوحدة التدريبية قدر الإمكان. (شغاتي، 2014، ص. 110-112)

8- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط الوحدة التدريبية:

- تحديد الهدف.
- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.

- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهدة. (مفتي، 2001، ص. 272-273)

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- بسطويسي أحمد. (1999). أساسيات و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.