

الوحدة التدريبية اليومية

يمكن اعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها اصغر نواة او جزء في العملية التدريبية وتشكل الاساس في بناء وتخطيط التدريب ، لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الاساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى ، لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية والاجتماعية، وان اعطاء الاهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعدادا كاملا من جميع الجوانب .

واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية

1. تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتفادي الاشكالات والتهيؤ الى الوحدة التدريبية القادمة .
2. من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى اداء اللاعبين .
3. اعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على انفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم .
4. قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الاصابة التي قد تحدث من خلال عدم الاداء الجيد .
5. الاعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية .
6. العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين .
7. ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص او الفعالية من قبل المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة.
8. قيام المدرب باعداد سجل خاص للاعبين يتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج واعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم .

شروط الوحدة التدريبية أي انها يجب ان تحتوي على مايلي :

1. تحديد وسائل وجرعات التهيئة والاعداد العام (الاحماء) .
2. ترتيب وتسلل وسائل التدريب (تمارينات الجزء الرئيسي) .
3. تحديد حمل التدريب .
4. تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارة الحركية .
5. تحديد زمن الوحدة التدريبية .
6. تحديد اهداف الوحدة التدريبية .
7. تحديد مرحلة التدريب .
8. الفئة التدريبية .

الانواع الرئيسية للوحدة التدريبية اليومية :

١. الوحدة التدريبية التي تهدف اساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
٢. الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان المهارات الحركية .
٣. الوحدة التدريبية التي تهدف تعلم واكتساب واتقان القدرات الخطئية .
٤. الوحدة التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة .
٥. الوحدة التدريبية التي تهدف لأختيار وتقويم حالة التدريب .

مكونات الوحدة التدريبية

جميع المختصين في مجال التدريب الرياضي اتفقوا على اجزاء الوحدة التدريبية وهي :

١. المقدمة

هي الجزء التي يتضمن شرح المفردات الاساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز على الاعداد النفسي والتركيز على الهدف الاساس الذي تتضمنه الوحدة التدريبية .

٢. القسم التحضيري

يتطلب تهيئة الرياضي من الناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث اي اصابة كما يتطلب اداء حركي جيد لاداء الحركات الخاصة من اجل وصول اللاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسية للوحدة التدريبية.

وينقسم الاحماء الى مايلي :

الإحماء العام:

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

الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي في أفضل حالة تمكنه من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم. ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء ، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً اقل من الإحماء في الجو البارد.

٣. القسم الرئيسي

يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب للاعبين اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل وصعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية والتي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

١. ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.
٢. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.
٣. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.
٤. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية ان تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.
٥. الاستفادة من أسلوب الراحة الايجابية والسلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية وخاصة في حالة تمرينات الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية:

يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي:

١. طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة.
٢. إجمام التمرينات المستخدمة.
٣. التمرينات وعددها.
٤. القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.

٤. القسم الختامي

يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل بأستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية والالعاب صغيرة) ويجب ان تكون درجة الحمل واطئة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

- أ - تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
- ب - تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء الجرعة التدريبية.
- ت - تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.

مثال على كتابة الوحدة التدريبية

اليوم والتاريخ/

مرحلة التدريب : الإعداد الخاص

هدف الوحدة : تطوير المهارة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين

زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ دقيقة

الفئة : ناشئين

الراحة بين		الحجم	السنة	التمرينات	الوقت	القسم
المجاميع	التكرارات					
					١٣ د	أعدادي
					٤٥.١	الرئيسي
					١٦ د	مهاري
					٤ د	
					٥ د	
					١٠ د	خططي
					١.١٠ د	
					١١ د	بدني
					١٠ د	قوة مميزة السرعة للذراعين
					١ د	
					٤ د	
					١ د	مطاولة القوة للذراعين
					١ د	
					١ د	
					٤ د	نفسي
					١.١٠ د	الختامي