

المحاضرة الثامنة عشر : تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء :

١- الجزء الاعدادي (التهيئة او الاحماء) .

٢- الجزء الرئيسي .

٣- الجزء الختامي .

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية – بالنسبة لتدريب الفريق – باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن ان تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية.

ويجب الاعتناء التام بمعد وطريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد . كما تسمح تلك الطريقة بإشراف المدرب على ملابس وادوات الافراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى اهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

١- الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية :

يطلق على الجزء الاول من الوحدة التدريبية – في المجال الرياضي – العديد من المصطلحات كالاحماء – التسخين – فترة ما قبل الحمل – المقدمة – الاعداد – وغير ذلك .

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة اساسية الى اعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية . وكذلك فان اعداد وتهيئة اجهزة واعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل اعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث اية اصابات للفرد . ويمكن تلخيص اهم الواجبات التي يهدف اليها الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

(أ) الاسترخاء :

-العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب) الاحماء :

-العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .

-العمل على اتساع الاوعية الشعرية .

-العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق.

-العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

(ج) التنظيم الحركي :

-الاعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة .

-محاولة الوصول لاقصى قدرة استجابية لرد الفعل .

(د) الناحية النفسية :

-الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب .

-محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب .

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام واعداد خاص :

(أ)الاعداد العام :

يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وايقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارين المشي والجري بانواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب)الاعداد الخاص :

ويهدف مباشرة الى اعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته اولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . ويستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الاعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . كما يجب ملاحظة ان الجزء الاعدادي يستغرق وقتا طويلا في حالة تكوين الجزء الرئيسي من التدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى او القوة العضلية . وكثيرا ما يعزى اصابات العضلات والاورتار لمعظم الافراد في غضون الجزء الرئيسي الى عملية الاعداد الغير كافية .

ويرى البعض انه يحسن ان يستغرق الجزء الاعدادي في مثل هذه الحالات ما بين ٢٠ - ٤٠ دقيقة . وعموما يحبذ البعض بان يستغرق الجزء الاعدادي حوالي ٥١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .