

الوحدة التدريبية

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط الرياضي^١ ، او اصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق اهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية .
وتعد الوحدة التدريبية المكون الاساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية .^(٢) وكذلك تعرف الوحدة التدريبية بانها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التنظيمية بشكـل دقيق"ق

وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على مايلي^٣ :

- ١- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء).
- ٢- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- ٣- تحديد حمل التمرينات (كشدة ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة ... الخ) .
- ٤- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية او الخطئية

^١ - محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلموي ، على طلبة الدراسات الاولى ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .

^٢ - احمد يوسف متعب . مهارات التدريب الرياضي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ ، ص١٧١ .

^٣ - محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلموي ، على طلبة الدراسات الاولى ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .

الانواع الرئيسية للوحدات التدريبية

الانواع الرئيسية للوحدات التدريبية: (١)

- ١- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تطوير الصفات البدنية المختلفة .
- ٢- الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية .
- ٣- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعلم واتقان القدرات الخطئية .
- ٤- الوحدات التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
- ٥- الوحدات التدريبية التي تهدف الى اختبار وتقييم حالة التدريب .

تقسيم الوحدات التدريبية

ويمكن تقسيم الوحدات التدريبية الى ثلاث مستويات هي: (٢)

- ١- الوحدة التدريبية الصغيرة (الاسبوعية) ويتراوح عددها ما بين ٣-١٢ وحدة
- ٢- الوحدة التدريبية المتوسطة (الشهرية) ويتراوح عددها ما بين ٤-٦ اسابيع
- ٣- الوحدة التدريبية الكبيرة (السنوية او نصف سنوية) ويتراوح عددها ما بين ٤-٦ وحدات متوسطة .

^١ - مروان عبد المجيد ابراهيم و محمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، الوراق للنشر ، ط١ ، ٢٠٠٤ ، ص٥٧ .

^٢ - منصور جميل العنكي . التدريب الرياضي وفاق المستقل ، بغداد ، مكتب الابتكار ، ط١ ، ٢٠١٠ ، ص١٩٩ .

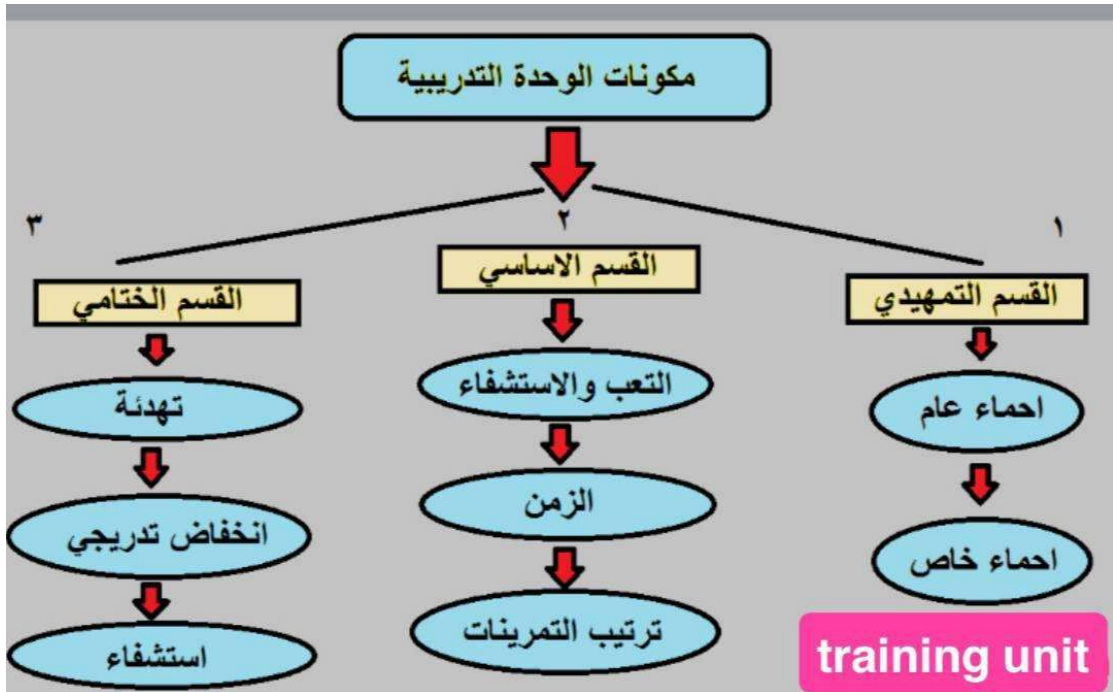
وهناك ايضا الوحدة التدريبية اليومية التي تمثل اصغر وحدة في العملية التدريبية

بناء الوحدة التدريبية

بناء الوحدة التدريبية : (١)

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى اقسام ثلاثة مترابطة في أدائها ومتكاملة في أهدافها يتدرج الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان ، والاقسام هي :

- ١- الجزء الاعدادي (التهيئة والاحماء) .
- ٢- الجزء الرئيسي .
- ٣- الجزء الختامي (التهدئة) .



وهناك وحدات تدريبية ذات أربعة أقسام مضافة إليها (المقدمة) ،
وتكون الوحدات الرباعية الأقسام هي المفضلة عند تدريب الناشئين
والمبتدئين خلال مرحلة الاعداد وذلك لحاجة المدرب الى شرح
اهداف التدريب وطرائق تحقيقها وارشاد وتوجيه المتدربين .

في حين الوحدات الثلاثية الأقسام هي المفضلة في تدريب المتقدمين
خصوصا اثناء فترة المنافسات وذلك لقلّة الحاجة الى الشرح
والتحفيز مع الرياضيين المتقدمين ، وعموما تبدأ الوحدات التدريبية
- بالنسبة لتدريب الفريق - بأصطفاف 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
.

ويعتمد بناء الوحدة التدريبية على عوامل عدة أهمها :

- ١- اهداف التدريب
- ٢- المرحلة التدريبية
- ٣- مستوى الرياضي

الجزء الاعدادي

أولا : الجزء الاعدادي :

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة اساسية الى اعداد
وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الاساسي من الوحدة
التدريبية^١ .

^١ - محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلموي ، على طلبة الدراسات الاولية ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .

ويمكن تلخيص اهم الواجبات التي يهدف اليها الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي^١ :

١- الاسترخاء :

وهو العمل على اكساب العضلات الاسترخاء والمرونة المطاطية اللازمة

٢- الاحماء : ويعمل على :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة
- العمل على اتساع الاوعية الدموية
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم

٣- التنظيم الحركي :

- الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة
- محاولة الوصول الى اقصى قدرة استجابة لرد الفعل

٤- الناحية النفسية :

- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب
- محاولة خلق اقصى استعداد نفسي للتدريب

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام واعداد خاص :

الاعداد العام / ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة

^١ - مهندس حسين البشتاوي و احمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط٢ ، ٢٠١٠ ، ص١٦٦ .

للجسم وايقاظ الاستعدادات النفسية للفرد وغالبا ماتستخدم في هذا الجزء تمارينات المشي والجري بأنواعها المختلفة.

الاعداد الخاص / وهو الجزء الأهم اذ يهدف الى اعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ويستخدم في هذا الجزء التمارينات الخاصة وتمارين المنافسة ، ويجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال 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 ، ويرى البعض انه يحسن ان يستغرق الجزء الاعدادي في مثل هذه الحالات ما بين (٢٠-٤٠) دقيقة ويفضل البعض ان يستغرق الجزء الاعدادي ٥/١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية^١ .

الجزء الرئيسي

ثانياً : الجزء الرئيسي^٢ :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلاث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمي اليه الوحدة التدريبية وعلى المدرب ان يضع في اعتباره ان الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب ان يبدأ بتلك التمارينات التي تتطلب اقصى جهد وانتباه وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية

^١ - محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلماوي ، على طلبة الدراسات الاولى ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .
^٢ - محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلماوي ، على طلبة الدراسات الاولى ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .

١- البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولايستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي .

٢- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل ارهاق الفرد واحساسه بالتعب.

٣- اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل فأنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي .

وتتراوح الفترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من ٩٠-١٢٠ دقيقة على ٣/٢ او ٤/٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية .

الجزء الختامي

ثالثاً : الجزء الختامي^١ :

ويهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية او ما يقارب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول . وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخفض مقدار حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها او المطالبة بتركيز الانتباه ويرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عم ممارسة الالعاب الصغيرة بالاضافة الى تمرينات الاسترخاء المختلفة .

^١ محاضرات القيت من قبل الاستاذ الدكتور سهيل المسلماوي ، على طلبة الدراسات الاولى ، المرحلة الرابعة ، ٢٠١٥ .

زمن الوحدة التدريبية^١:

ان زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع الى عوامل عدة من اهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الالعاب التي تتميز بالقوة او السرعة او التحمل فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات او المجموعات وزمن الوحدة التدريبية يمكن ان يمتد من (٣٠ دقيقة) الى (٤-٥) ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها الى الاتي :

- وحدات قصيرة وتكون مدتها من ٣٠-٩٠ دقيقة
- وحدات متوسطة ومدتها تكون ٢-٣ ساعة
- وحدات طويلة ومدتها تكون اكثر من ٣ ساعة

وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو (١٢٠ دقيقة) .

الاعتبارات التي يجب ان يراعيها المدرب عند تنفيذ الوحدة التدريبية^(٢):

- ١- ان يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه
- ٢- تحديد ازمة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة
- ٣- ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعية وعلى أسس علمية
- ٤- تحديد الأجهزة والأدوات المستخدمة في كل جزء من الوحدة
- ٥- ان تنظم وتنسق الاحمال التدريبية وشدها مراعية مواعيد المباريات

^١ - احمد يوسف متعب . مهارات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ص١٥٤ .

^٢ - عماد الدين عباس ابو زيد . التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، الاسكندرية ، دار المعارف للنشر ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، ص٣٠٩ .

واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية :

١. تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتفادي الاشكالات والتهيؤ الى الوحدة التدريبية القادمة .
٢. من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحاً عن مستوى اداء اللاعبين .
٣. اعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على انفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم .
٤. قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الاصابة التي قد تحدث من خلال عدم الاداء الجيد .
٥. الاعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية .
٦. العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين .
٧. ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص او الفعالية من قبل المدربين أولاً واللاعبين ثانياً لغرض تطوير وزيادة الخبرة.
٨. قيام المدرب بأعداد سجل خاص للاعبين يتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج واعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم .

الاشكال الاساسية للتخطيط في التدريب الرياضي :^(١)

لا يمكن ان يحدث اي اختلاف من خلال استخدام بعض المصطلحات من حيث التخطيط لإخراج العملية التدريبية للوحدة التدريبية ومن هذه الاشكال:

١. التخطيط للتدريب الفردي :

هنا يقوم الرياضي بأداء المهام والواجبات المكلف بها بشكل منفرد وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب لذا يمكن وضع مفردات لهذا النوع من التخطيط وفق ما يمتلكه الرياضي من اجل تنمية وتطوير مستواه .

٢. التخطيط للتدريب الجماعي

هنا يقتصر العمل في هذا النوع بان يقوم الفريق بأداء الوحدة التدريبية ويكون ذلك تحت اشراف وقيادة المدرب اذ نرى بان هذا النوع من التدريب يتميز بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين وفق الامكانيات والقابليات التي يمتلكونها على الرغم من وجود اختلاف لهذه القدرات على المستوى الافراد (الفروقات الفردية) .

٣ / الوحدات التدريبية المختلطة :

وهي مزيج من الوحدات الفردية والجماعية ، ففيها يقوم الرياضيين بأداء القسم الاعدادي والختامي بشكل جماعي ، اما في القسم الرئيسي يقومون بتنفيذ الخطط الفردية الخاصة بهم .

^١ - احمد يوسف متعب . مهارات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٧٤ .

العمل بعد انتهاء الوحدة التدريبية: (١)

ويعني تقييم الوحدة التدريبية وبنفس الوقت تثبيت التعليمات لتطبيق الوحدة التدريبية القادمة من الناحية العملية ولهذا يعتبر العمل بعد انتهاء الوحدة التدريبية جزءا مكملا للوحدة والذي يعمل على استمرارية حل الواجبات التعليمية والتربوية ويضع الأساس الصحيح لتهيأة القرارات التي تتخذ في المستقبل . وان هذا التقييم يعطي المدرب الإمكانات للتأكد من المستوى والذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي مرحلة من عملية التدريب .

تصنيف الوحدات التدريبية حسب اهدافها : (٢)

١ / الوحدة التعليمية :

تهدف الى تعلم المهارات الفنية والخطية وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولاسيما مع المبتدئين ، في حين تكون شائعة عند تدريب المتقدمين لتعلم مهارة فنية او خطية او جزء مهم منها في بداية المنافسات .

٢ / الوحدة المساعدة :

وهي بمثابة التعليم الإضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين أدائها وهي اكثر استخداما من قبل المبتدئين الذي يكون الهدف الأساسي من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني ، وغالبا ما تكون في أوقات الفراغ وخلال زمن ٣٠ دقيقة .

^١ - هارا . اصول التدريب ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٠ ، ص٣٣٦ .

^٢ - احمد يوسف متعب . مهارات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ص١٧٥ .

٣ / الوحدة التدريبية :

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولاً للشكل النهائي لأعداد اللاعب لداء المنافسة .

٤ / الوحدة التقييمية :

تهدف الى قياس مستوى الاعداد المنجز وتقييمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية والمهارية والخطئية .

٥ / الوحدة الاستشفائية :

وهي تمثل الراحة الإيجابية بين مراحل التدريب ، وتهدف الى إعادة الشفاء من الاحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي .

٦ / الوحدة المخصصة لاتقان مهارة معينة :

وتكون غالباً غير منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية اذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية او الخطئية الى مرحلة الاتقان .

نموذج لوحدة تدريبية

التاريخ /

اسم المدرب /

المكان /

الأهداف /

الوقت /

الأدوات المستعملة /

الملاحظات	الوقت الكلي للوحدة التدريبية	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	نبض التمرين	شدة التمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين	التمارين والمهارات	زمن اقسام الوحدة التدريبية	الأقسام
										١- المقدمة
										٢- القسم الاعدادي
										٣- القسم الرئيسي
										٤- القسم الختامي