

المحاضرة السادسة

الحصّة التدريبية ومكوناتها

1. تعريف وحدة التدريب
2. التعريف الإجرائي
3. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية
4. أسس الوحدة التدريبية
5. أهداف وحدة التدريب
6. التقويم والمتابعة
7. أجزاء وحدة التدريب.

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي العنصر القاعدي والأساسي في عملية التخطيط، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية. يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الحصة واضعا الأهداف وطريقة تنظيم التمرينات وتعتبر الوحدة التدريسية الوحدة المصغرة ناتجة من مخطط سنوي قائمة بذاتها حيث تخطيطها يعمل على تحقيق هدف أو أكثر وفقا لكل مرحلة خلال الموسم الرياضي.

1- تعريف وحدة التدريب:

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات البدنية، المهارية، الخطئية تنظم بشكل متوافق.

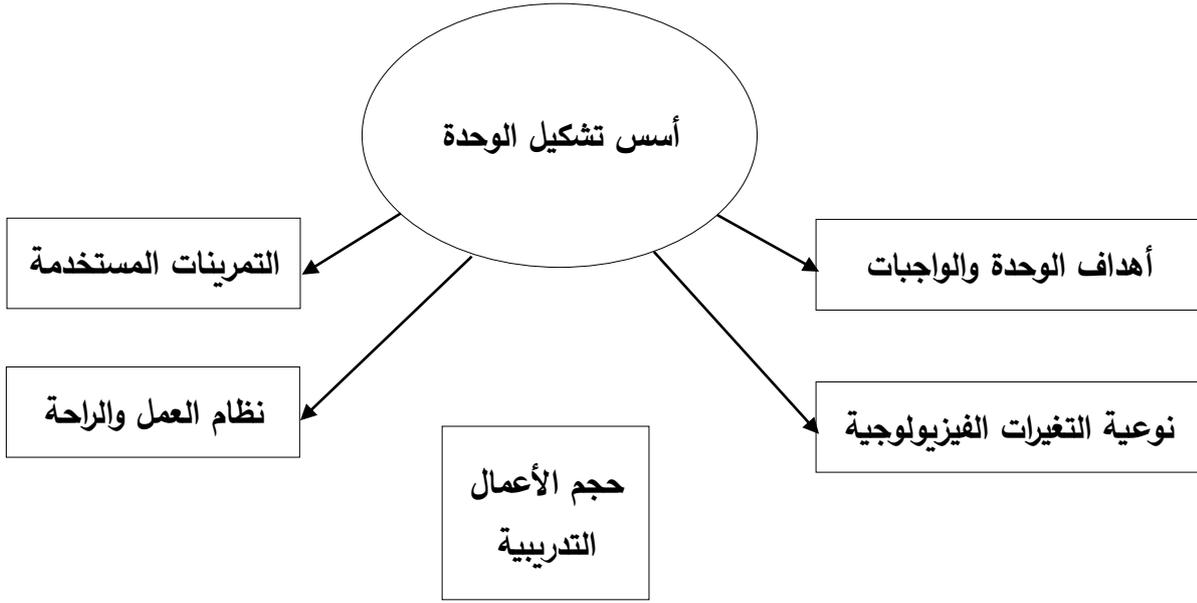
- عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين.

2- التعريف الإجرائي:

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق.

3- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين من ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي: (يحيى السعد الحاوي، 2002)



شكل رقم 13: المكونات الأساسية للوحدة التدريبية.

4- أسس الوحدة التدريبية

- عند تخطيط وإنجاز وحدة التدريب يجب مراعاة بعض الأسس الهامة:

- 1- يجب على المدرب تحديد الهدف أو الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة.
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات في الوحدة مدروس مسبقا بما يناسب ويساعد على تحقيق أفضل النتائج المرجوة لتحقيق الأهداف.
- 3- أن يكون التمرين وحمولته ملائم لسن وجنس وصنف اللاعبين.
- 4- تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لإجراء الوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الراحة بدقة.
- 5- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة.

- 6- يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما اقتضى الأمر بصورة فردية أو جماعية.
- 7- أن يكون العتاد منظم ومهياً مسبقاً لربح الوقت كما يجب التأكد من أن العتاد ملائم للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر.
- 8- يجب ألا تسير الوحدة على وتيرة واحدة حتى نتفادى الملل.
- 9- كما يجب على المدرب أن يتحكم في تنقلات اللاعبين في الميدان وبدء الحصة وإنهائها معاً.
- 10- وأخيراً يجب على بطاقة الحصة أن تكون واضحة غير مشفرة وأن تحتوي على كل الأرقام للتكرارات والأزمنة ورسوم وأشكال التمرينات.

5- أهداف وحدة التدريب:

- هناك واجبات أساسية للمدرب يجب أن يعمل على تحقيقها بأقصى ما يمكن وهذه أهم الواجبات الرئيسية.
- 1- الارتفاع بالحالة الصحية للاعب والفريق ككل.
- 2- تنمية وتطوير وتحسين كل الصفات البدنية خاصة الصفات البدنية المميزة للرياضة الممارسة وهذا بتحديد التمرينات والحمولات لذلك.
- 3- تعلم وتطوير المهارات بدقة وتكامل والبحث عن فاعليتها وهذا باختيار التمارين والطرق المناسبة.
- 4- رفع وزيادة الكفاءة الخطئية والبحث عن اكتساب الخبرة لذلك.
- 5- تنمية القدرات العقلية للاعب وخاصة ما يرتبط بالنشاط الممارس.
- 6- تنمية الصفات الإرادية للاعب.

7- تثبيت النواحي الخلقية للرياضي.

يجب على المدرب تحديد طريقة أداء وإخراج أنواع التمرينات المختلفة التي تحتويها الوحدة وزمن كل تمرين بحيث تحقق الوحدة الواجبات المطلوبة.

على المدرب اختيار الأهداف المسطرة في حصة التدريب حسب البرنامج العام وحسب أهداف المخطط فكل هدف رئيسي يحتوي على أهداف عملية أكثر دقة. كما يمكن لحصة التدريب أن تحتوي على هدف أو أكثر انطلاقاً من هذا يحدد المدرب محتوى حصته التدريبية باختياره لتمرين مناسبة وشدة ملائمة للوصول إلى هدفه وهذا بأخذ بعين الاعتبار المؤشرات التالية:

- **الخصوصيات الفردية للرياضي:** الجنس، السن، التطور البدني، مستوى التحضير في مختلف الجوانب.
 - **خصوصيات التمرين المقترح:** سهل، صعب
 - **خصوصيات المحيط:** العتاد المتوفر، وقت الحصة، الظروف الجوية
- أهداف الحصة التدريبية لا يجب أن تكون كثيرة بالعكس يجب أن تكون دقيقة ومحددة.
- الأخطاء الشائعة عند ضبط أهداف الحصة التدريبية هي:
- محاولة دمج أكبر عدد من الأهداف في حصة واحدة وهذا ما يتنافى مع منهجية التدريب الحديث.
 - عدم فهم المدرب مبتغاه من الحصة أو من التمرين وهذا ما يفتح مجالاً إلى العمل العشوائي غير المنظم.

6- التقويم والمتابعة

التقويم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير يوجه ويوضح المدرب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى اللاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

6-1- أنواع التقويم

أ- التقويم في غضون الحصة

هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقويم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

ب- التقويم في الأسبوع:

هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد (ميكرو سيكل، دورة قصيرة المدى) وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

ج- التقويم في عدة أسابيع (دورة متوسطة المدى، Mesocycle) تسمح بجمع المعلومات

بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص (المرفو-وظائفية) الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية، مستوى التحضير المهاري في كلمة واحدة جزء من مستوى اللياقة البدنية.

كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كلياً انطلاقاً من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها أنياً دون الخروج عن نطاق أهدافها.

كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه أنيا بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلا.

كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثلا إلغاء حصة تطبيقية بحصة نظرية.

6-2- أنواع الوحدات التدريبية:

هناك من يقسم الوحدات التدريبية إلى عدة أنواع، نذكر منها وحدات تعليمية، تدريبية، استشفائية، نموذجية وتقويمية، فالأجدر هو تصنيف الوحدات التدريبية حسب اختلاف أهدافها فكل منها تعتبر حصص تدريبية إلا أن هدف أو أهداف الحصة يختلف

كما يمكن للحصة التدريبية أن تأخر اتجاه واحد أي منفرد أو عدة اتجاهات:

- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون فيها التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة أو مهارة معينة.

- الوحدات ذات الاتجاه المركب:

ويقصد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه حيث تصب التمرينات في مختلف الصفات البدنية أو حتى المهارات التي برمجت لتطويرها.

6-3- المبادئ الأساسية في بناء حصة تدريبية:

عند بناء حصة تدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الرئيسية منها:

6-3-1- التدرج في حمل التدريب، إذا يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة

التدريبية حيث يصل الحمل أقصاه في القسم الرئيسي ثم ينخفض تدريجيا.

6-3-2- توافق بين تنمية الصفات البدنية مع تنمية بعض المهارات أو الجوانب الخطئية مثل

السرعة بعد القوة والسرعة مع الهجوم المضاد.

6-3-3-3-محتوى وحمولة الوحدة يجب أن يتماشى مع ما أنجز وما سينجز في الحصة السابقة والمالية.

6-3-3-4-الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل والعلاقة بينهما أي بموازنة الشدة، الحجم والراحة.

6-3-3-5-الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون فيها شدة قصوى بل حجم كبير. أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة نسبياً.

ومن البديهي أن نعرف خصوصيات الرياضة، والحالة التدريبية للاعبين والجنس والعمر التدريبي والزمني للرياضي والأخذ بعين الاعتبار العتاد والمستلزمات المتوفرة.

7- أجزاء وحدة التدريب:

يعتبر العنصر القاعدي الأساسي في عملية التخطيط العملي، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي، كما تنقسم بدورها إلى ثلاثة مراحل مكملة لبعضها تتنوع حسب التخصصات الرياضية وهي المرحلة التحضيرية، المرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية لكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها العملية:

7-1-المرحلة التحضيرية:

هدفها هو تحضير الرياضي بدنياً ونفسياً للعمل وخلق الظروف اللازمة لبدء العمل في المرحلة المالية تسخين العضلات واستعداد الجهاز التنفسي تدريجياً.

يجب على محتواها أن يكون متماشياً مع الحصة وهدفها وخاصة في مرحلتها الأساسية أو الرئيسية. تأخذ المرحلة التحضيرية من 10% إلى 20% من وقت الحصة.

7-2- المرحلة الرئيسية أو الأساسية:

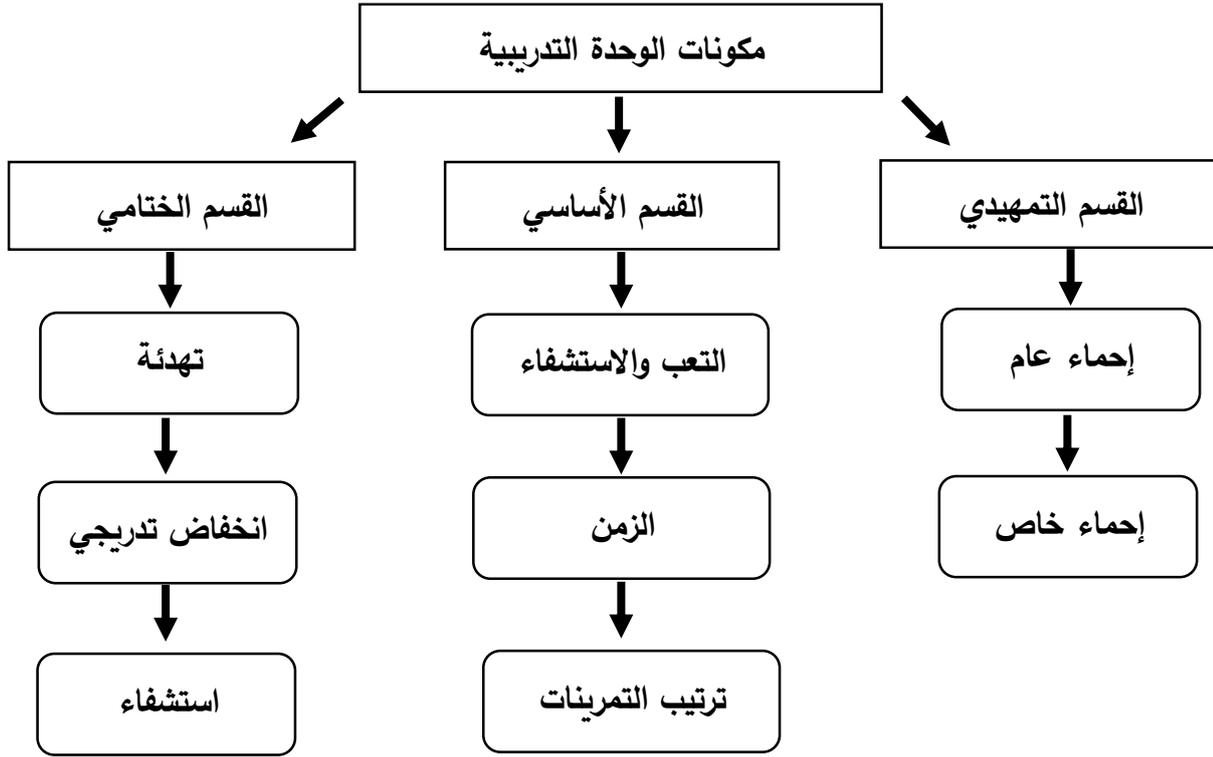
وهي عبارة عن سلسلة تمارين رئيسية تخدم مباشرة أهداف الحصة التدريبية سواء كانت من جانبها البدني أو الفني أو التكتيكي وكذا تطور الصفات البدنية والذهنية والمهارات الفردية والجماعية، تطويرا خاصا أو شاملا حسب الهدف المسيطر مسبقا تأخذ المرحلة الرئيسية حوالي 60% إلى 70% من وقت الحصة.

7-3- المرحلة النهائية:

وهي آخر مرحلة في الحصة التدريبية هدفها هو إنهاء العمل والعودة بجسم الرياضي إلى حالته قبل التدريب وهذا بخفض شدة العمل البدني والضغط النفسي وخاصة نبضات القلب إلى أقل من 80 نبضة في الدقيقة باستعمال جري ببطء وتمارين استرخاء بالثبات. تأخذ هذه المرحلة حوالي 10% من وقت الحصة التدريبية.

يمكن لحصة التدريب أن تأخذ نموذج واحد للنشاط الحركي مثلا: الجري لمدة طويلة وهذا النموذج من الحصة يكون أكثر استعمالا في بداية المرحلة التحضيرية (بداية السنة والموسم الرياضي).

إذا كانت الحصة التدريبية تستوجب عدة أهداف مختلفة مثلا: بدني تقني وتكتيكي فتكون تركيبها أكثر تعقيدا ويجب التنسيق بين التمرينات والمراحل وخاصة تعاقب العمل والراحة.



شكل رقم 14: مكونات الوحدة التدريبية (محمد حسن علاوي، 1994)

المراجع المعتمدة

- (1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " التدريب الرياضي المعاصر " دار الفكر العربي (الطبعة الأولى) القاهرة، مصر، 2012.
- (2) أمر الله أحمد الساطي "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته" الإسكندرية منشأة المعارف 1998.
- (3) عامر فاخر شعاتي "علم التدريب الرياضي" دار الرواد، عمان، 2013.
- (4) لمجد محمد السديري "علم التدريب الرياضي" دار الرواد، 2009.
- (5) محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي" (الطبعة 13) القاهرة، دار المعارف 1994.
- (6) مفتي إبراهيم "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" دار الكتاب الحديث مصر، القاهرة 2010.
- (7) مفتي إبراهيم حماد "التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق قيادة" دار الفكر العربي (الطبعة الثانية) القاهرة، مصر، 2001.
- (8) يحيي السعد الحاوي "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب" المركز العربي للنشر 2002.
- 9) José Caja et Michel mouraret « Guide de présentation au brevet d'état d'éducateur sportif.
- 10) L.P. Matveiev, « Aspects fondamentaux de l'entraînement », edition Vigot, 1983.