

## الدرس السابع: مفهوم جرعة التدريب و المكونات الاساسية

### 1. مفهوم جرعة التدريب :

تعتبر جرعة التدريب هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي و هي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة احمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة أي ان الرياضي يحضر الى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الجرعة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود و يكرر هذه الجرعة مرة اخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الجرعات على مدى الاسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة و يتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى التي تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلى مستوى رياضي امكن التوصل اليه خلال دورات الحمل الصغرى و المتوسطة على مدى الدورة الكبرى

وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب هي الحجر الاساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى او الموسم الرياضي التدريبي ولذلك فان النجاح في اعداد و تشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الاساس الاول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل و يتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعة التدريبية و اهدافها الرئيسية و تقنين الاحمال المختلفة خلال انواع الجرعات التدريبية و تأثيراتها الفسيولوجية المختلفة و كيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد كذلك خلال دورة الحمل الصغرى او الاسبوع التدريبي الى مستوى الموسم التدريبي الكامل .

### 2. المكونات الاساسية لتشكيل جرعة التدريب:

يتوقف تشكيل المكونات الاساسية لجرعة التدريب على عدة عوامل تشمل ما يلي :

1-الاهداف و الواجبات

2-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات جرعة التدريب

3- حجم الاحمال التدريبية المشكلة للجرعة

4- تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة

5- نظام العمل و الراحة خلال الجرعة التدريبية

و في ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الجرعة التدريبية الى ثلاثة اجزاء اساسية تشمل الجزء التمهيدي و الاساسي و الختامي<sup>1</sup>.

– أجزاء وحدة التدريب الرياضي :

يشير ( احمد عبد الامير ، 2015 ) ان وحدة التدريب تنقسم الى الأجزاء الآتية<sup>2</sup>:

1 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص261

<sup>2</sup> <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=1&cid=47178>

اولا : الجزء التحضيري .

ثانيا : الجزء الرئيسي .

ثالثا : الجزء الختامي .

**اولا : الجزء التحضيري :** هو المدخل لوحدة التدريب ويتكون من الاجزاء الفرعية الآتية :

1 – الجانب التنظيمي

2 – الإحماء

**1 – الجانب التنظيمي :** ويتم فيه مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم ، سواء اصطفوا بتشكيل منتظم كالصف الواحد

او في تشكيل حر ، ويهدف الى تحقيق عدة اهداف نذكر منها ما يلي :

- توضيح اهداف الوحدة التدريبية .

- تحقيق اهداف معرفية او اخلاقية او نفسية .

- تقديم بعض المعلومات .

**2-الإحماء :**

• يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل(التسخين).

• يتراوح زمن الاحماء ما بين 10-20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

**اهداف الاحماء :**

يهدف الاحماء الى تحقيق عدة من الاهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب .

ومن الاهداف التي يرمي اليها في هذا الصدد ما يلي : -

1- زيادة سرعة عدد ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.

2- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

3- إكتساب العضلات الاستشارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء.

4- رفع درجة الجسم .

5- الوصول الى استشارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.

6- الأعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

7- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة .

**أقسام الإحماء :** يقسم الإحماء الى جزئين فرعيين هما:

- الإحماء العام .

- الإحماء الخاص

**الإحماء العام :** يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

**الإحماء الخاص :** يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ومهارياً ووظيفياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية او المباراة .

**الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :**

1- التدرج .

2- اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب .

3- تكامل كل من الأعداد العام والخاص .

4- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين .

5- مراعاة الفروق الفردية .

6- التنوع .

7- ارتداء اللاعبين بدلات التدريب في الجو البارد لتسريع عملية الاحماء .

8- تناسب محتوى الاحماء مع الطقس .

9- التشويق والترغيب .

10- استخدام بعض الوسائل المساعدة في الاحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم .

11- تناسب الإحماء مع المرحلة العمرية .

**3 - اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :**

1- الاهداف

- 2- ان يعمل كل تمرين من تمارينات الوحدة على تحقيق اهدافها
- 3- ان يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الاهداف
- 4- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمارينات الوحدة
- 5- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارينات.
- 6- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين .
- 7- تحديد التشكيلات (ان وجدت ) والمساحات التي يشغلها اللاعبين في كل منها .
- 8- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية .
- 9- تدوين الزمن الكلي المستغرق<sup>3</sup>.
- 10- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.

---

<sup>3</sup> <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=1&lcid=47178>