

الدرس الثامن : أنواع الوحدات التدريبية:

-أنواع الوحدات التدريبية :

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

1. أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:

الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة

الوحدة التدريبية :

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية .وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات .

الوحدة التعليمية – التدريبية :

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي¹.

الوحدة الاستشفائية :

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استشارة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضيواستخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب :

- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة .

- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة .ت- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي .

- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد .وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف .

الوحدة النموزجية(المنافسة):

تعتبر الوحدة النموزجية من أهم إشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموزجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات².

جدول (3) يوضح نموذج لوحة تدريبية

المدرّب : خضر اوي براهيم التاريخ: 2016/12/22 المكان: الملعب البلدي التوقيت: 16:30---17:40	رقم الحصة: 30 هدف الحصة: تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة	الوسائل: ميقاتي+ صفارة+ شريط عدد العدائين: 3 مدة الحصة: 61 د الصنف: اكابر الشدة : 85%
--	---	---

المراحل	المحتوى				البيانات	الملاحظات
		الوقت	تكرار	الراحة		
التمهيدية	الأخذ باليد: التحية-الغيابات شرح هدف الحصة تسخين عام + تسخين خاص تمديدات عضلية ومفصلية	10 15			E	التسخين جماعي وتحت إشراف المدرّب
الرئيسية	جري بالقفز بكلتا الساقين 60م جري بالقفز بالساق اليمنى 60م جري بالقفز بالساق اليسرى 60م جري 200 م جري 400 م	"94-90" "94-90" "94-90" "30-33" '76-72"	1 1 1 1 1	5		طريقة الفترية مرتفع الشدة
الختامية	جري خفيف حول الملعب القيام بتمديدات عضلية ومفصلية	5				الرجوع الى الحالة الطبيعية

المصدر اعداد الباحث

الوحدة التقييمية :

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقييم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسوم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

جدول (4) يوضح نموذج لوحدة تقويمية

المدرّب : خضراوي براهيم التاريخ : 2017/01/08 المكان : الملعب البلدي التوقيت : 12:00---10:00	رقم الحصة: 37 هدف الحصة: اختبار بدني	الوسائل: ميقاتي+ صفارة+شريط عدد العدائين: 6 عدائين اكابر مدة الحصة: 80 د الشدة : %100
--	--	--

المراحل	المحتوى				البيانات	الملاحظات
		الوقت	تكرار	الراحة		
التمهيدية	الأخذ باليد: التحية-الغيايات شرح هدف الحصة تسخين عام + تسخين خاص تمديدات عضلية ومفصلية	10 15			E	التسخين فردى
الرئيسية	اختبار Kosmin 1 - بالنسبة لـ 800 م -جري اكبر مسافة حتى التعب لمدة دقيقة. 2- بالنسبة لـ 1500 م -جري اكبر مسافة حتى التعب لمدة دقيقة	60" 60"	2 4	3 1-2-3		راحة بين المجموعات 7 د
الختامية	جري خفيف حول الملعب القيام بتمديدات عضلية ومفصلية التحية	5				الرجوع الى الحالة الطبعية

المصدر اعداد الباحث

2.أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ :

قسم (هارا،1971) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة .

الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه ، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

الوحدة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستشارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

الوحدة الموحدة:

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

الوحدة الحرة:

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوب هذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

طريقة الترتيب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتالٍ، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

طريقة التدريب الثابت:

بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري³.

3.3. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد .

-وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها مثل:

-القوة المميزة بالسرعة-القدرات الهوائية -القدرات اللاهوائية.

-التحمل الخاص-التحمل العام.

-وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ⁴.