

الوحدات التدريبية: البناء والتخطيط:-

تعد الوحدات التدريبية العنصر الأساس في عملية التدريب الرياضي، إذ يتم من خلالها تحقيق الأهداف الرياضية، سواء كانت أهدافاً بدنية، أو تحسين في الأداء الرياضي، أو الاستعداد للمنافسات. ويعد التخطيط السليم للوحدة التدريبية مفتاحاً للوصول إلى أفضل النتائج، مع مراعاة قدرات الرياضيين وظروفهم البدنية والنفسية.

❖ الوحدة التدريبية :-

الوحدة التدريبية هي مجموعة من التمارين والنشاطات البدنية التي يتم تنفيذها في مدة زمنية محددة لتحقيق هدف تدريبي معين. تتكون الوحدة التدريبية من عدة مكونات تشمل الإحماء، الجزء الرئيسي، والاسترخاء (التبريد).

❖ مكونات الوحدة التدريبية:

➤ الإحماء (التسخين):

- يبدأ الإحماء قبل الجزء الرئيسي من التدريب لتحضير الجسم للأداء البدني.
- يتضمن تمارين خفيفة لتسريع نبضات القلب وزيادة تدفق الدم إلى العضلات.
- مثال: المسير، الجري الخفيف، تمارين التمدد الديناميكية.
- مدة الإحماء: 10-15 دقيقة.

➤ القسم الرئيسي:

- يتم في هذا الجزء التركيز على الهدف الأساسي للوحدة التدريبية سواء كان ذلك تحسين القوة، التحمل، السرعة، أو المهارات التقنية.
- مثال: تمارين المقاومة لزيادة القوة العضلية، تمارين الجري لتحسين التحمل الهوائي.
- مدة الجزء الرئيسي: تتراوح من 30 إلى 60 دقيقة حسب نوع الهدف.

➤ الاسترخاء (التبريد):

- يهدف إلى استعادة الجسم لحالته الطبيعية تدريجياً بعد الجهد المبذول.
- يتضمن تمارين خفيفة وتمددات استاتيكية لتقليل التوتر العضلي.
- مدة الاسترخاء: 5-10 دقائق.

❖ التخطيط للوحدة التدريبية:-

التخطيط السليم للوحدة التدريبية يعني ترتيب وتنظيم الأنشطة البدنية لتحقيق أهداف محددة خلال مدة زمنية محددة، مع مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين.

➤ خطوات التخطيط:

- **تحديد الأهداف:**
 - الأهداف يمكن أن تكون قصيرة المدى (مثل تحسين المرونة خلال أسبوعين) أو طويلة المدى (مثل الاستعداد لموسم المنافسات).
 - يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس. (SMART goals)
- **تحليل الحالة البدنية للرياضي:**
 - قبل البدء بأي خطة تدريبية، يجب إجراء اختبارات تقييم اللياقة البدنية لتحديد المستوى الحالي.
 - تحليل احتياجات الرياضي الفردية بناءً على الأداء الحالي والتاريخ التدريبي.
- **اختيار التمارين:**
 - يتم اختيار التمارين التي تتناسب مع أهداف الوحدة التدريبية، مع مراعاة تنوع التمارين لتجنب الملل والإصابات.
 - تمارين المقاومة، تمارين الهوائية، وتمارين المرونة يجب أن تكون متوازنة ضمن الوحدة.

▪ توزيع الأحمال:

○ من المهم توزيع الجهد البدني بشكل مناسب خلال الوحدة، اذ يتم تجنب الإفراط في التدريب.

○ استخدام مبدأ "التدرج" في زيادة الشدة والحجم التدريبي.

▪ متابعة وتقييم الأداء:

○ يتم متابعة الأداء بشكل مستمر من خلال تسجيل النتائج اليومية ومقارنتها بالأهداف المخططة.

○ إجراء تعديلات في الخطة التدريبية بناءً على التقييمات الدورية.

❖ أنواع الوحدات التدريبية:

➤ الوحدة التدريبية التعليمية :-

يتضمن الواجب الرئيس للوحدة التدريبية التعليمية هو لاكتساب مهارة او

اداء خطط جديدة.

➤ الوحدة التدريبية المساعدة :-

تعزى الى التعليم الاضافي التي من خلالها سيحاول الرياضيون تحسين

مستوى اداء مهاراتهم.

➤ وحدة تدريبية لاتقان مهارة معينة :-

مثل هذه الوحدة التدريبية يمكن ان تصمم فقط لاولئك الرياضيين الذين

وصل ادائهم المهاري للمستوى المقبول خصوصا عند رياضيو المستويات

العالية، اذ يكافح الرياضيون من اجل اتقان اعدادهم المهاري، الخططي، او

البدني.

➤ وحدة تدريبية تقويمية :-

تصمم هذه الوحدة من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين او للسباقات الاستعراضية والتجريبية بالنسبة للاعب الفرقة وبعض الالعاب الفردية. وتصمم لتقويم مستوى الاعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب. فمن بين الواجبات الرئيسية لمثل هذه الوحدة التدريبية هي القيام بعملية الاختبار النهائي لاعضاء الفريق، تجانس اعضائه، او لاختيار واحد او اكثر من عوامل التدريب.

❖ زمن او مدة الوحدة التدريبية :-

ان زمن الوحدة التدريبية عموما هو ساعتين او يمكن ان يكون اكثر من ذلك. فلوا اخذنا بالحسبان اهمية الزمن في تخطيط مدة الوحدة التدريبية فمنالك وحدات تدريبية :

➤ قصيرة ومدتها تكون بين (30 – 90) دقيقة.

➤ متوسطة ومدتها تكون بين (2 – 3) ساعات.

➤ طويلة مدتها اكثر من (3) ساعات.

هذا وان الاختلاف الكبير لمدة زمن الوحدات التدريبية يمكن ان يكون ضمن الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين تكون مدة زمن الوحدات التدريبية في الالعاب الفرقة ثابتة على الاكثر. من جهة اخرى، فأن مدة زمن الوحدة التدريبية يعتمد على مفردات ومحتويات، نوع، شكل الفعالية او اللعبة الرياضية، ومستوى الاعداد البدني للرياضيين.

❖ بناء الوحدة التدريبية :-

يمكن ان نقسم الوحدة التدريبية طبقا لكل من الاراء المنهجية، الفلسجية والنفسية الى اقسام صغيرة تتيح للمدرب بأتباع مبدأ التدرج في زيادة ونقصان الجهد المستخدم في الوحدة التدريبية ان البناء الاساس للوحدة التدريبية يتألف اما من ثلاثة اقسام او اكثر وتقسم الوحدة التدريبية عادة الى :-

- القسم الاعدادي (الاحماء).
- القسم الرئيسي.
- القسم الختامي (التهدئة).

❖ القسم الاعدادي الاحماء :-

غالبا ما يطلق مصطلح الاحماء على القسم الاعدادي من الوحدة التدريبية، هو في الحقيقية اعداد او تهيئة الرياضي فسيولوجيا ونفسيا لواجبات التدريب التالية. فقد وضح (اوزولين 1971) بان قدرة استمرار وفاعلية عمل اجهزة جسم الرياضي الوظيفية يمكن ان لا ترفع فورا لان هنالك وقت معين مطلوب للوصول الى حالة الكفاءة او الفاعلية الفسيولوجية العالية. لهذا فان الغرض من اداء الاحماء هو الوصول او الاقتراب للحالة الفسيولوجية العالية قبل البدء بالتدريب او المشاركة في السباق.

ان اهمية الاحماء تكمن في رفع درجة حرارة الجسم، والتي تبدو على انها واحدة من العوامل الرئيسية لتسهيل تحقيق الاداء او الانجاز. فضلا عن ان الاحماء يثير فاعلية الجهاز العصبي المركزي الذي ينسق عمل اجهزة جسم الرياضي، يقلل زمن رد الفعل الحركي يحسن مستوى التوافق، لهذا يتحسن الاداء الحركي لدى الرياضيين. فضلا عن انه خلال الاحماء يعتمد الرياضيين الى تهيئة انفسهم من اجل التغلب على اداء الواجبات التدريبية الصعبة ولكي يكونوا

جاهزين من الناحية النفسية ايضا فضلا عن تقليل من فرضية التعرض الى الاصابات ويقسم الاحماء الى :

➤ الاحماء العام :-

اثناء اداء الاحماء العام يجب زيادة قدرة عمل الاجهزة العضوية بصورة تدريجية عن طريق زيادة قدرة عمل الرياضي عن طريق زيادة عمل اجهزة جسم الرياضي العضوية، يتبع ذلك حدوث عملية تمثيل الطاقة بصورة اسرع كنتيجة لذلك فان تدفق او جريان الدم سوف يزيد من ارتفاع درجة حرارة الجسم التي تثير بدورها مركز التنفس مؤديتا الى زيادة تجهيز الاوكسجين لاعضاء جسم الرياضي فزيادة كل من تجهيز الجسم بالدم وزيادة تدفق او جريان الدم بالجسم يؤديان الى زيادة قدرة علم الرياضي الكامنة ومساعدتهم في اداء الواجبات التدريبية بصورة اكثر فاعلية.

فالوسائل المعروفة المستخدمة لاغراض الاحماء هي التمارين البدنية، اذ يعتمد الرياضي الى اداء تمارين بدنية عديدة، ويفضل ارتداء ملابس الاحماء الجافة. هذا ويرى ان اكثر تمارين الاحماء الفعالة هي التي تؤدي بشدة وطئة الى معتدلة ولمدة طويلة من الزمن. لاجل تحديد المدة المثالية للاحماء يجب قياس درجة حرارة الجسم، عادة في بداية التعرق التي تدل على الزيادة في درجة حرارة الجسم الداخلية، مبينة انتهاء الاحماء. اكثر الرياضيين يؤدون احماءا كافيا خصوصا اولئك الرياضيين الذين يمارسون او يشاركون في الفعاليات والالعاب الرياضية ذات صفة المطولة آخرون مثل لاعبي الجري لمسافات طويلة وغالبية الالعاب الفرقية.

➤ الاحماء الخاص:

ان الغرض الرئيس للاحماء الخاص هو تهيئة الرياضي للعمل المطلوب خلال القسم الرئيس من الوحدة التدريبية. فالاحماء الخاص لايعزى الى اعداد الرياضي ذهنيا او تنظيم اداء بعض التمارين فقط، بل الى اعداد الجهاز العصبي المركزي ورفع قدرة عمل

اجهزة الرياضي العضوية ايضا، عن طريق اداء عدد من التكرارات لبعض العناصر الفنية للعبة المختارة بشدة معينة. ان اختيار التمارين التي تؤدي اثناء الاحماء الخاص تعتمد بالتاكيد على نوع التمارين المنجزة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية او السباق.. ان تمارين الاحماء الخاص يجب ان تؤدي من قبل كل رياضي خصوصا اولئك الذين تكون مهاراتهم معقدة جدا. اما بالنسبة لزمان مدة الاحماء الخاص، كقاعدة عامة انه كلما كان الحجم التدريبي عاليا او كانت مدة السباق اطول، كلما كان مدة الاحماء الخاص اطول (راكض المسافات الطويلة يؤدون احماء يستمر لمدة 45 دقيقة). هذا ويمكن رفع درجة حرارة الجسم بواسطة استعمال الدوش الحار، حقائب الحرارة الكهربائية والتدليك،

❖ القسم الرئيسي :-

ان هدف او اهداف الوحدة التدريبية يتم من خلال تطبيق مفردات القسم الرئيس، فبعد اداء تمارين الاحماء العامة والخاصة المناسبة يحاول الرياضي ان يتعلم المهارات الفنية، الخطئية، القابليات الحركية ويحسن الحالة النفسية ايضا. هذا وان مفردات او محتويات القسم الرئيس من الوحدة التدريبية يعتمد على عوامل كثيرة منها درجة التدريب، نوع اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة الجنس العمر والمرحلة التدريبية. ان استخدام طريقة التدريب المتواتر (الفتري) في القسم الرئيس مثلا يمكن ان يعني بان المدرب سوف يركز تدريبه على تحسين الاداء الفني والقدرات الوظيفية وتنمية الصفات النفسية في نفس الوقت. فبالنسبة للرياضيين الاقل مستوى من المتقدمين فان تسلسل مفردات او محتويات القسم الرئيس يجب ان ترتب ترتيبا منطقيا متسلسلا كما يلي :

1- تعلم واتقان عناصر فنية وخطئية في بداية القسم الرئيس.

2- تطوير السرعة او التوافق.

3- تطوير القوة.

4- تطوير المطاولة يكون في نهاية القسم الرئيس.

لهذا فان مبدأ ادخال تعليم عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية يستند على الفكرة القائلة بان عملية التعلم تكون اكثر فاعلية عندما تكون الخلية العصبية مرتاحة. وعليه فأن تعلم واتقان عنصر فني او خططي بعد تمارين تطوير السرعة، القوة والمطاولة سوف يؤدي الى ضعف في عملية ضبط اداء هذا العنصر الفني او الخططي نتيجة للتعب الحاصل من اداء التمارين السابقة. فمن اجل مزج او توالي تعليم او اتقان عناصر فنية وخططية يكون من المناسب اداء ما يلي :-

1- تثبيت تعليم عناصر او مهارات مكتسبة في الوحدات التدريبية السابقة.

2- اتقان عناصر او مهارات مهمة جدا للعبة او الفعالية الرياضية المختارة.

3- تطبيق مهارات لحالات مشابهة للسباق.

فاذا تطلب اداء تمارين تؤدي الى اتقان مهارة فنية يكون فيها العمل على التدريب مكثفا ومتعبا على سبيل المثال، عند ذلك يمكن لمثل هذه التمارين ان تؤدي عادة بعد تمارين السرعة. مثل هذا الاسلوب يجب ان يستعمل في تدريب فعاليات الرمي بالعباب الساحة والميدان ورياضة رفع الاثقال.

فالتمارين المستعملة في تنمية واتقان السرعة عادة ماتكون ذات شدة عالية جدا وعليه تكون مدة ادائها قصيرة جدا. في مثل هذه التمارين يتطلب من الرياضي استعمال كل قدرته الكامنة التي لا يستطيع ان يؤديها إلا تحت حالات الراحة الكافية. لهذا السبب يجب ان تسبق اداء تمارين القوة والمطاولة. فلو كان الهدف الرئيس للوحدة التدريبية هو تطوير السرعة القصوى مثلا، عندها يجب ان يكون تنفيذ مثل هذه التمارين بعد الاحماء مباشرة، كذلك بالنسبة لاداء تمارين تحسين التوافق فانها يجب ان تؤدي في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية اي عندما يكون الرياضي في راحة مناسبة لان الرياضي المرتاح يمكن ان يركز بصورة اسهل على تنفيذ مثل هذه التمارين.

ففي الوحدة التدريبية المنظمة تنظيماً جيداً، تؤدي جميع تمارين تنمية القوة العضلية بعد تمارين التي تهدف إلى تحسين أو إتقان المهارات الفنية والسرعة. وأنه ليس من الحكمة تغيير أو عكس بأداء التسلسل المذكور أعلاه لأن استخدام أحمال تدريبية شديدة في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية يمكن أن يضر في تنمية السرعة.

في كل وحدة تدريبية، يجب على المدرب أن يضع أهدافاً مخططاً لها مسبقاً والتي يجب أن تتحقق خلال القسم الرئيس من الوحدة التدريبية. كما يجب على المدرب في وضع أهداف عديدة. لأن الأهداف الموضوعية يجب أن ترتبط مع أهداف خطط الدائرة التدريبية الصغيرة والدائرة التدريبية المتوسطة فضلاً عن الارتباطها بمستوى إنجاز أو أداء الرياضي وقابليته الكامنة. فالخطيط لأكثر من (2 - 3) أهداف لكل وحدة تدريبية يصبح من الصعب على الرياضي تحقيقها بصورة فعالة، مما يسبب هبوطاً في معدل تحسين مستوى أداء الرياضي. هذا ومن المناسب على المدرب أن يضع أهدافاً مشتقة من عوامل التدريب التي هي (البدنية، المهارات الفنية، الخطئية). ويجب أن يتم اختيار هذه الأهداف بصورة ملائمة طبقاً لمتطلبات اللعبة والفعالية الرياضية وقابليات الرياضي.

بعد تحقيق الأهداف في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب أن يخصص بين (15 - 20) دقيقة لتمارين مساعدة في تنمية بعض الصفات البدنية الضعيفة، مثل هذا المنهج يوضع عادة لمساعدة الرياضيين الضعيفي اللياقة البدنية وأن يوضع طبقاً للقابليات الحركية الغالبة في اللعبة أو الفعالية الرياضية المختارة وطبقاً لحاجات كل رياضي.

❖ القسم الختامي (الخاتمة) :-

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التدريب الشديدة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية يكون من الأفضل تخفيض الحمل التدريبي في القسم الأخير من الوحدة التدريبية بصورة تدريجية من أجل عودة الرياضي إلى الحالة الاعتيادية والنفسية التي بدأ بها وهي حالة الراحة. يتراوح زمن القسم الختامي بين (3 - 5) دقائق وتصل في بعض الأحيان على 10 دقائق

وحسب شدة الوحدة التدريبية، ففي نهاية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية فان اكثر اجهزة الرياضي العضوية او قسم منها يعمل قريبا لقدرتها القصوى والعودة المتدرجة للنشاط الاقل جهدا يكون ضروريا. فالسبب الرئيس هو ليس التوقف الفجائي للجهد الذي يؤدي الى تأثيرات فسيولوجية ونفسية سلبية فقط، ولكن اثناء التهدئة (القسم الختامي) يتحسن معدل الراحة وان تراكم حامض اللاكتيك في الدم ينخفض بسرعة اكثر ايضا. لسوء الحظ ان اكثر المدربين والرياضيين لايهتمون جيدا في تطبيق هذا القسم، لذلك يخطئون في جعل عمليات الراحة مثالية جدا والتي تعني بأن معدل التحسن الفعال في التدريب يمكن ان لا تكون قصوى.

الخاتمة

تعد الوحدات التدريبية الركيزة الأساسية لأي برنامج تدريبي ناجح، والتخطيط الجيد لها يعزز من فرص الرياضي في تحقيق أهدافه. يجب أن تتنوع الوحدات التدريبية لتغطي جوانب اللياقة البدنية المختلفة وتلبي احتياجات الرياضيين وفقاً لمستوياتهم.