☜ أشكال الوحدات التدريبية:-

**هناك أشكال عدة للوحدات التدريبية** ومنها:-

1. **وحدة تدريبية جماعية.**
2. **وحدة تدريبية فردية.**
3. **وحدة تدريبية مختلطة.**
4. **وحدات تدريبية حرة.**

☜ زمن الوحدة التدريبية:-

**حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد ،** كما يأتي**:-**

1. **زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم** وتشمل**:-**
   1. **وحدة تدريبية قصيرة(30-90) دقيقة.**
   2. **وحدة تدريبية متوسطة(2-3) ساعة.**

**ج- وحدة تدريبية طويلة(أكثر من 3 ساعات).**

**2- زمن الوحدة التدريبية لمرتين أو ثلاث مرات في اليوم** وتشمل**:-**

**أ- يجب أن تكون الوحدات قصيرة.**

**ب- مجموع الوحدات لايزيد عن(2-3)ساعة.**

**إنَّ البناء الأساس للوحدة التدريبية يتألف ، إمَّا من ثلاثة أقسام أو أربعة أقسام في الحالة الأولى ، كما تقسم الوحدة التدريبية الى:-**

**1- وحدة ثلاثة أقسام ، تشمل:-**

**أ- الإعداد (الإحماء).**

**ب- القسم الرئيس.**

**ج- الخاتمة.**

**2- الوحدة التدريبية التي تتألف من أربعة أقسام ، وتشمل:-**

**أ- المقدمة.**

**ب- القسم الإعدادي.**

**ج- القسم الرئيس.**

**د- القسم الختامي.**

☜ تكوين الوحدة التدريبية:-

**تتكون الوحدة التدريبية غالباً من ثلاثة أجزاء** هي:-

**1-** الجزء الإعدادي**:- ومن واجبات هذا الجزء أو الهدف:-**

**أ- الإسترخاء: العمل على اكتساب العضلات والاسترخاء أو المرونة والمطاطية اللازمة.**

**ب- الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية مايدفع من الدم في كل ضربة ووصول معدل ضربات الى الشدة نفسها أو صعوبة أداء الوحدة التدريبية.** ومن فوائد الإحماء**:-**

**- العمل على توسع الأوعية الدموية.**

**- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.**

**- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.**

**ج- التنظيم الحركي: هو الإعداد والتهيئة للمهارة الحركية الخاصة – كذلك محاولة الوصول لأقصى قدرة للإستجابة لرد الفعل.**

**د- الناحية النفسية: وتعني الإستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب، ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.**

وينقسم الجزء الإعدادي إلى (إعداد عام وإعداد خاص):-

1. **الإعداد العام: يهدف إلى رفع درجة استخدام أجهزة الجسم وممارسة العمل وإيقاظ أسس الإستعدادات القياسية للفرد.**
2. **الإعداد الخاص: يهدف مباشرة الى إعداد الفرد في الواجب الذي سيقوم بممارسة الجزء الرئيس في هذا الجزء الذي يحتوي على التمرينات الخاصة وتمرينات المسابقة وملاحظة كل مايتعلق بالارتفاع التدريجي في الحمل ، لضمان الانتقال للجزء الرئيس.**
3. الجزء الرئيس**: إنَّ هذا الجزء من هذه الوحدة يسهم في تنمية الحال التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمي إليه الوحدة التدريبية ، وتتراوح مدة الجزء الرئيس في التدريب العادي من (90-120)دقيقة ، خلال الوحدة التدريبية.**
4. الجزء الختامي**: يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان ، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية ، فضلاً عن عودة الفرد الرياضي الى حالة الإستشفاء والتهيئة الى مابعد لأستكمال متطلبات التدريب.**

☜ أسلوب تنفيذ الوحدات التدريبية:-

**يختلف أسلوب تنفيذ الوحدات التدريبية من رياضي الى أخر على وفق أهمية الوحدة التدريبية ، إذ يمكن تصنيف هذه الوحدات** الى**:-**

1. **أسلوب الوحدة الفردية.**
2. **أسلوب الوحدة الجماعية.**

1- أسلوب الوحدة الفردية-

**يعتمد أسلوب هذه الوحدة على إمكانية الرياضي في أداء الوحدة التدريبية ويكون تنفيذ التمرينات بمفرده سواء بحضور المدرب أو بغيابه ، هناك بعض الظروف تمنع الرياضي من أداء التمرينات طيلة مدة الأسبوع ، الأمر الذي يستدعى المدرب إعطاء الرياضي واجباً تدريبياً على شكل وحدات تدريبية يمكن أداؤها في أقر ب ملعب من مكان سكنه لحل بعض المشاكل التدريبية ، وهذا ليس بالأمر السهل إذ لا يأتي الا بعد اطمئنان المدرب على إمكانية الرياضي ومدى اندفاعه وآستيعاب الوحدة التدريبية ، فضلاً عن شخصيته كرياضي يمكن الاعتماد عليه عند تنفيذ الوحدة والإبتعاد عن المؤثرات الخارجية ، ومع ذلك فيعد هذا الأسلوب مملاً وبعيداً عن مشاركة الزملاء أو منافستهم ولكن نجد هذا الأسلوب عند تدريب الألعاب الفردية ، ولكسر فردية التدريب يمكن للمدرب إشراك الرياضيين في بعض التدريبات الجماعية ولو لوقت محدد حتى يبتعد عن ملل التدريب الفردي ، تعد الوحدات الفردية الأسلوب الأمثل مع المستويات المتقدمة من الناشئين والأبطال ذوي الخبره في التدريب.**

2- أسلوب الوحدة التدريبية الجماعية:-

**تعد الوحدة الجماعية وحدة ذات شكل اجتماعي جيد إذ تعمل على إزالة الملل الذي تتميز به الوحدة الفردية ، وبذلك يناسب هذا النوع من الوحدات التدريبية الرياضيين صغار السن والذين هم في دور الإعداد بشكل كبير ، إذ تعمل مثل تلك الوحدات على خلق روح المنافسة بين الرياضيين ، فضلاً عن تربية سمات خلقية جيدة مثل (التعاون – المحبة – والعمل في وسط الجماعة) . ولكن مايسئ الى هذا الأسلوب من الناحية الفنية هو عدم التركيز بالنسبة للرياضيين على الأداء المقنن والمركز لكل رياضي ، ويعمل الرياضيون في مثل تلك الوحدات في جماعات مشتركة في تنمية عنصر بدني مشترك أو تعليم أو تثبيت أو التقدم بمهارة معينة وعلى ذلك يمكن تأدية التمرينات الخاصة بذلك عن طريق التدريب الدائري.**

☜ اتجاهات تأثير التدريب على وفق الوحدات التدريبية:-

**إنَّ الهدف الأساس للوحدات التدريبية هو تنمية القدرات البدنية (العامة، الخاصة) وبذلك يمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة التدريبية ، وهذا يعتمد على ٱتجاه هدف خطة التدريب ، إذ يفضل بعض المدربين أن يكون ٱتجاه تأثير حمل التدريب منصباً على تنمية عنصر بدني واحد عند تنفيذ الوحدة التدريبية ، إذ يكون ذات تأثير ايجابي كبير في بعض الحالات الخاصة ، ويرى البعض الأخر والعاملون في مجال التدريب أن تنمية أكثر من عنصر في الوحدة التدريبية الواحدة ذات تأثير نفسي ايجابي على الرياضيين وخصوصاً في الألعاب الفردية. أما البعض الأخر من المدربين فيرى أنَّ استخدام الإتجاهين (عنصر بدني واحد – أكثر من عنصر) بالتناوب تحت ظروف خاصة هو الأفضل إذ إن لكل اتجاه هدف خاص ، وبذلك يمكن تقسيم اتجاهات تأثير التدريب على وفق الوحدات التدريبية الى** أتجاهين هما:**-**

**1- الوحدة التدريبية ذات الإتجاه الواحد.**

**2- الوحدة التدريبية ذات الإتجاهات المتعددة.**