أ- الوحدة ذات الإتجاه المتعدد(المتتالي):-

**تحتوي هذه الوحدة التدريبية على (عنصرين أو ثلاثة عناصر) بدنية بهدف تنميتهم ضمن الوحدة التدريبية الواحدة ، ويتم مراعاة ترتيب تلك العناصر على وفق الأهمية بالنسبة لديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية الواحدة.**

ب- الوحدة التدريبية ذات الإتجاه المتعدد(المتوازي):-

**إنَّ تشكيل هكذا نوع من الوحدات التدريبية غالباً ما يكون أهمية دورها الكبير عند تعليم المهارات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية مركبة التي تحتوي على أكثر من عنصر ، مثل أن عدائي المسافات القصير يحتاجون الى تنمية التحمل اللاهوائي والقوة المميزة بالسرعة ، وبذلك يتطلب تنمية في وقت واحد من خلال الوحدة التدريبية ، ويحتاج لاعب الملاكمة يحتاج الى تنمية كل من تحمل القوة والتحمل الهوائي ... الخ ، وذلك كله لا يمكن فصله بل من الضروري تنميته في وقت واحد ومن خلال الوحدة التدريبية قدر الإمكان.**

☜ الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبرى:-

**إنَّ الوحدة التدريبية تختلف عن الأخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والأهداف ، إذ تشتمل الوحدة التدريبية على إشكال من المحتويات والعناصر تبعاً لنوع التدريب ، واستخدامات التمرينات والطرائق التدريبية وأساليبها.**

**لذا تتكرر هذه لمرات عدة ضمن خطة منتظمة وتبدأ في مقدمتها بالدائرة الصغيرة (الأسبوعية) والدائرة المتوسطة(الشهرية) والفصلية لمدة سنة ولسنوات عدة والتي هي الكبيرة.**

الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية):-

**تضم هذه الدائرة الصغيرة (الأسبوعية) مجموعة من الوحدات تتكرر مرات عدة ضمن الخطة الموضوعة من المدرب ، كذلك فهي المنطلق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأقصى والراحة الإيجابية ، وتعد ذات أهمية بالغة خلال مراحل الإعداد، والدائرة الأسبوعية هي جزء من الدائرة المتوسطة والكبيرة ، أمَّا الدائرة المتوسطة فهي جزء من الدائرة الكبيرة ومكملة لها من خلال استخدام التخطيط للتدريب الرياضي.**

**ويمكن تقييم الدورات التدريبية الصغيرة من خلال مواسم التدريب وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدرب الذي يحقق غرض كل موسم وتقسم** الى ثلاثة أقسام رئيسة **:-**

* 1. **دورات إعدادية.**
  2. **دورات مسابقات.**
  3. **دورات استشفائية(الانتقالية).**

1- دورات إعدادية:-

**تمثل دورات الإعداد أهمية كبيرة عند تخطيط وتشكيل حمل التدريب سواء(المرحلي أم السنوي) ، الذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات التدريبية المتوسطة الموسمية ، لذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم الإعداد، إذ يمكن تسميتها دورة(إعداد عام)، فضلاً عن أهميتها أيضاً في مواسم المسابقات الإعدادية والرئيسة والتي تسمى بدورات (الإعداد الخاص) ومن خلال ذلك قسمت الى قسمين رئيسين ،** و كما يأتي**:-**

أ- دورات الإعداد العام:-

**وتعد دورات تمهيدية مدخلية إذ تتميز بشدة أقل من متوسطة إلى أقل من القصوى وتشكل بذلك كثيراً من الوحدات التدريبية في مواسم الإعداد بالنسبة للسنة التدريبية ، وغالباً لا تتميز هذه الدورة بالشدة القصوى ، كما موضح في الشكل الأتي.**

الشكل(11)

تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد العام لرياضي(ناشئ)

ب- دورات الإعداد الخاص:-

**وتعد دورات تدريبية بنائية أساسية ذات هدف خاص بموسم التدريب من جانب ونوع النشاط الممارس من جانب أخر ، وتتميز شدة تلك الدورات من متوسطة الى أقل من القصوى على أن يكون ذلك تدريجياً من وحدة الى أخرى ومن دورة الى أخرى ، ويمكن أن تصل الى الشدة القصوى على أن لا يتعدى (مرة أو مرتين أسبوعياً)، وعلى وفق الهدف والغرض المراد تحقيقه من تلك الدورة ، وغالباً ما تهدف تلك الدورات الى تنمية القدرات البدنية الخاصة وتعليم وتحسين مستوى أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس ، كما موضح في الشكل الأتي.**

الشكل(12)

تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد الخاص لرياضي(ناشئ)