



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا (الدكتوراه)

تخطيط الوحدة التدريبية

واجب مقدم من قبل طالب الدكتوراه

(حسن حيدر داود)

الى الاستاذ الدكتور

فائزة عبدالجبار احمد

الوحدة التدريبية :-

تعد الوحدة التدريبية إحدى الوسائل الفعالة والمهمة لتحقيق الأهداف المطلوبة في أي مرحلة من مراحل التدريب ، والخلية الأساسية لعملية التدريب ليس فقط للدورة التدريبية الصغرى ، بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات التدريبية ، لذلك فإن النجاح في أعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى (١) ، وهناك الكثير من المفاهيم لهذه الوسيلة وهذه بعض منها حسب آراء ووجهات نظر المختصين في علم التدريب الرياضي .

تعرف الوحدة التدريبية بأنها "الحجر الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد إلى الدورات التدريبية المتوسطة والكبرى" (٢) وتعرف بأنها "وحدة البناء الأساسية في التدريب ، وفيها يتم تعلم المهارات وتحقيق اللياقة والتكيف وتنمي الثقة بالنفس" (٣) كما تعرف بأنها "الأساس التنظيمي للتربية والتعليم الرياضي للمستويات العالية" (٤) أو هي "الأداة الرئيسية المستخدمة لتنظيم التدريب" (٥) ويعرفها طلحة حسام الدين بأنها المرآة التي تعكس الحالة الفعلية للاعب" (٦) .

(١) حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص ٢١٤ .

(٢) بسطويطي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٣٥ .

(٣) بيتر وتوماسون : المدخل الى نظريات التدريب ، مصر ، القاهرة ، (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٦ ، ص ٣٣٥ .

(٤) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد على نصيف ، ط٢ ، ص ٣١٨

(٥) محمد رضا إبراهيم : محاضرات في علم التدريب الرياضي ، أقيمت على طلبة الدكتوراه ، ٢٠٠٢ .

(٦) طلحة حسام الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص

أنواع الوحدات التدريبية : (١)

- ١- الوحدات التدريبية التعليمية :- يتضمن الواجب الرئيسي لهذه الوحدة تعليم واكتساب مهارات أو أداء خططي جديدين .
- ٢- الوحدات التدريبية الإضافية :- وتعزى إلى التعليم الإضافي الذي من خلاله يحاول الرياضيون تحسين أداء مهاراتهم الفنية ، وتكون أكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدئين .
- ٣- الوحدة التدريبية المخططة لإتقان مهارة معينة :- تصمم هذه الوحدات التدريبية فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أدائهم المهاري المستوى المعقول ، ويكثر استعمالها في تدريب رياضيي المستويات العالية .
- ٤- الوحدات التدريبية التقويمية :- تبنى هذه الوحدات التدريبية من أجل إجراء الاختبارات للرياضيين ، وذلك من أجل تقويم مستوى الإعداد المتحقق أيضا في مرحلة تدريبية معينة (١) .

ويضيف البسطويسي لهذه الأنواع من الوحدات نوعين آخرين هما : الوحدة التدريبية الاستشفائية ووحدة المنافسات .

أشكال الوحدات التدريبية (٢)

- ١- وحدة تدريبية جماعية .
- ٢- وحدة تدريبية فردية.
- ٣- وحدة تدريبية مختلطة.
- ٤- وحدات تدريبية حرة.

(١) محمد رضا إبراهيم إسماعيل : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٢٦ - ٢٢٧ .

(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الكرار ، ٢٠٠٦ ، ص ١٩٧ .

زمن الوحدة التدريبية :- (١)

أن زمن الوحدة التدريبية بصورة عامة هو (ساعتين) ، ويمكن أن يكون بين (٤-٥) ساعات ، فلو أخذنا بنظر الاعتبار أهمية الزمن في تخطيط أو بناء مدة الوحدة التدريبية لوجدنا بان هناك وحدات تدريبية :

- * قصيرة ومدتها تكون بين (٣٠-٩٠) دقيقة .
- * متوسطة ومدتها تكون بين (٢-٣) ساعات .
- * طويلة ومدتها تكون أكثر من (٣) ساعات .

كما يمكن أن نجد الاختلاف الأكبر في زمن الوحدات التدريبية ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية ، في حين نجد أن الزمن الوحدات التدريبية في الألعاب الفرقية ثابتا على الأكثر.

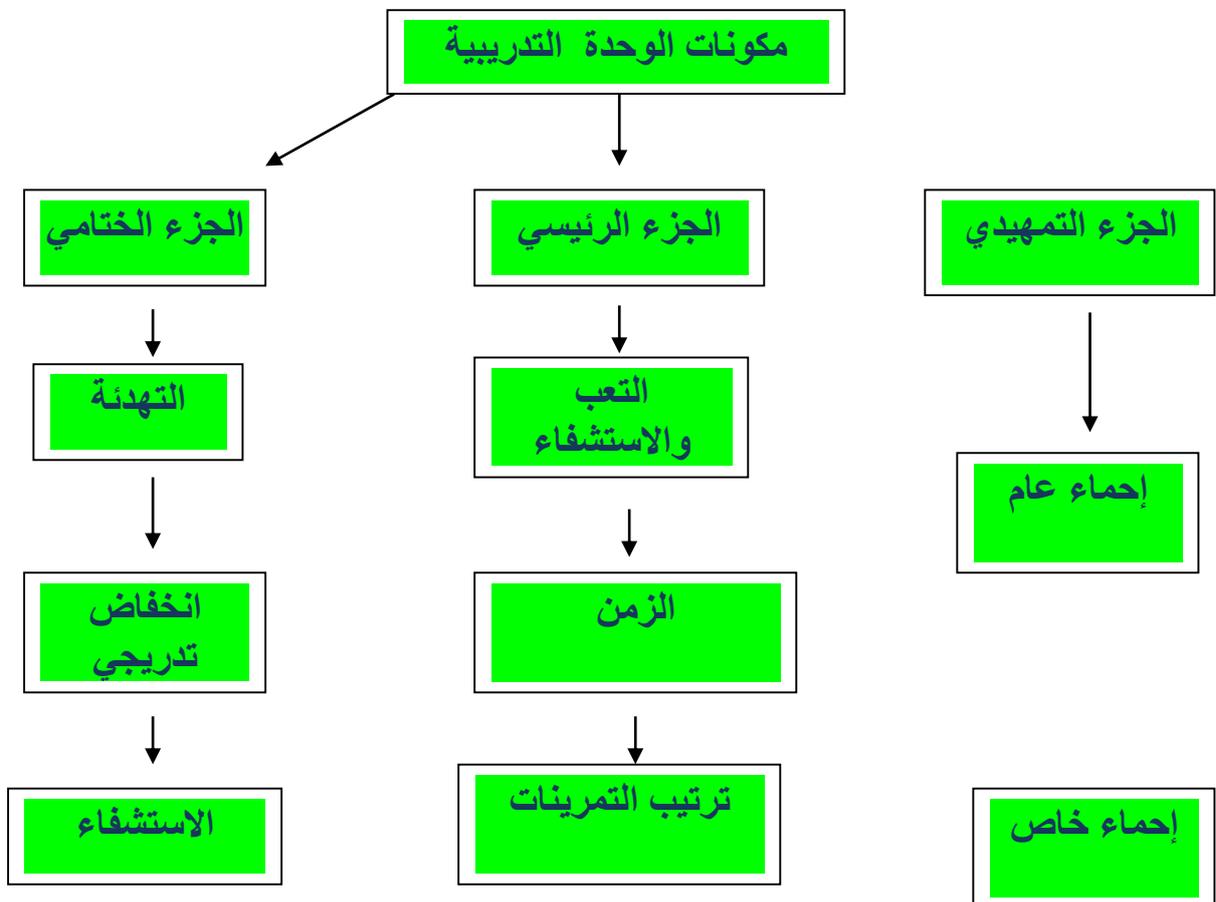
من ناحية أخرى ، فان زمن الوحدة التدريبية يعتمد في الأساس على مفردات ومتطلبات الوحدة ، نوع الوحدة، شكل أو نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية الممارسة ، ومستوى الأعداد البدني للرياضيين ، على سبيل المثال فان عداء المسافات القصيرة يتدرب حوالي (ساعة واحدة) تقريبا بالوحدة التدريبية خلال مرحلة السباق، بينما يتدرب راکض المارثون (لمدة ٣ ساعات) في هذه المرحلة ، كما يعتمد زمن الوحدة التدريبية أيضا على عدد التكرارات المنفذة من قبل الرياضي وعلى طول زمن الراحة بين التكرارات أو المجموعات .

(١) محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٩ - ٢٣٠ .

المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية : - (١)

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي :

- ١- الأهداف والواجبات .
- ٢- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.
- ٣- حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية .
- ٤- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .
- ٥- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية .



القسم التمهيدي :

أولاً: قسم المقدمة :-

يقوم المدربون في هذا القسم بجمع الرياضيين ، بإحصاء الحضور (تسجيل الغياب) خصوصاً في الألعاب الفرقية يجب أن لا يستمر زمن هذا القسم أكثر من (٥) دقائق . (١)

ثانياً :- القسم الإعدادي (الإحماء) :-

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو أعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي . (٢)

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص .

الإحماء العام :-

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي ، ولذلك تستخدم تمارينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص :-

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية ، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمطالبات نشاط الجسم .

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته ، والظروف الخارجية المحيطة .

كما أن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد .

ومن الناحية العملية يجب أن تستغرق عملية الإحماء (٢٠-٣٠) دقيقة أو أكثر ، مع تكريس مدة (٥-١٠) دقيقة لأداء تمارين الإحماء الخاص ، وعلى كل حال فإن مستوى الإعداد البدني للرياضيين ، مطاولتهم العامة ودرجة حرارة المحيط يمكن أن تكون عوامل

(١) محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣١-٢٣٢ .

(٢) طارق حسن رزوقي وساطع إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨-٢١ .

مؤثرة في مدة زمن الإحماء ، فالرياضيين المشاركون في فعاليات والعباب المسافات الطويلة فان الهرولة لمدة (١٠) دقائق تكون غير كافية تماما لتلبية حاجة عملية الإحماء، بينما هذه المدة كافية لعدائي المسافات القصيرة.

أن عملية الإحماء يجب أن تبدأ دائما بالهرولة (الركض البطيء) بأشكال متعددة (كالهرولة الجانبية، الخلفية، لكنها على الأغلب تكون الهرولة للإمام) فمثل هذه الإشكال من الهرولة تزيد من سرعة جريان الدم داخل الجسم ، رافعة الحرارة في الجسم كله ومثلها العضلات. وبعد ذلك على أداء تمارين المرونة اللازمة مبتدئين من أعلى أجزاء الجسم إلى أسفله ، آذ يبدعون بأداء تمارين مرونة لعضلات الرقبة ، ثم عضلات الذراعين ، الكتفين ، عضلات البطن ، عضلات الرجلين ، وأخيرا عضلات الظهر. عندئذ يمكن أن يكون الرياضيين جاهزين لأداء تمارين أكثر صعوبة أما المجموعة التالية من التمارين فتشمل التغطية العضلية ومن ثم أداء بعض التعجيلات لمسافة بين (٢٠-٤٠) مترا ويجب أن تتخلل تمارين الإحماء فترات راحة وارتخاء العضلات .

أما تمارين الإحماء الخاص يجب أن يؤديها كل رياضي ، خصوصا أولئك الرياضيين الذين تتطلب ألعابهم أو فعالياتهم الرياضية المختارة مهارات معقدة جدا ، وكقاعدة عامة فان المهارة المعقدة تتطلب تكرار لعناصرها الفنية مرات عديدة أثناء أداء الإحماء الخاص .

ثانيا :- القسم الرئيسي :- (١) (٢)

يعتبر هذا القسم واحدا من الأقسام المهمة للوحدة التدريبية ، إذ تتحقق فيه هدف أو أهداف الوحدة التدريبية وذلك من خلال تنفيذ متطلباته الضرورية ، فبعد أداء تمارين الإحماء يحاول الرياضيون تعلم مهارات فنية ، خطوية ، تنمية القدرات الحركية (السرعة ، المطاولة ، القدرة) وتنمية الصفات الإرادية خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، فعلى الرغم من أهمية هذا القسم ألا أن كل قسم من أقسام الوحدة التدريبية له أهمية خاصة من حيث الواجبات والأهداف ولا يمكن تفضيل إحدى هذه الأقسام على الأخرى ، أن متطلبات أو محتويات القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، يعتمد على عدة عوامل هي درجة التدريب ، نوع اللعبة أو

(١) محمد رضا ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٨ - ٢٤١ .

(٢) طارق حسن رزوقي وساطع إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣ .

الفعالية المختارة ، العمر ، الجنس ، والمرحلة التدريبية أن تسلسل محتويات التدريب في هذا القسم حسب رأي (كوربوف ١٩٧١) يكون كالآتي :

- أ- تعلم وإتقان عناصر فنية وخططية لمهارة أو لعبة معينة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتبع ذلك ؟
- ب- تنمية السرعة والتوافق يتبع ذلك .
- ج- تنمية القوة العضلية وأخيرا .
- د- تنمية المطاولة (التحمل) .

أن حصر عملية تعلم أداء عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، يستند إلى الحقيقة القائلة بان عملية التعلم تكون فعالة أكثر عندما تكون الخلية العصبية مرتاحة جدا ، لذا فعلى الرياضيين تعلم أو إتقان عنصر فني لمهارة أو لعبة معينة قبل أداء تمارين لتنمية السرعة ، القوة ، المطاولة (التحمل) ، لان تعلم مثل هذه العناصر بعد أداء تمارين لتنمية السرعة، القوة والمطاولة سوف يؤدي إلى أعاققة عملية ضبط أداء هذا العنصر نتيجة للتعب الذي سيحصل من جراء أداء التمارين السابقة، فالتعب الحاصل هنا يكون في الجهاز العصبي المركزي، الذي يؤدي إلى فقدان قدرة الجسم على الاستجابة الكافية لمثيرات التدريب .

أن التمارين المستخدمة في تنمية السرعة وإتقانها عادة ما تكون شدتها عالية جدا أو قصوى ، ألا أن أدائها يجب أن تكون قصيرة جدا ، لان أداء هذه التمارين يحتاج إلى استخدام الرياضيون قوتهم الكافية كليا، وان يؤديها وهم بحالة راحة تامة أو شبه تامة نسبيا ، لهذا السبب يجب أن تؤدي تمارين تنمية السرعة قبل تمارين القوة والمطاولة .

أما بالنسبة إلى تمارين القوة العضلية تكون باستعمال الأدوات أو تؤدي ضد مقاومات بعد التمارين التي تهدف إلى تحسين أو إتقان الأداء المهاري أو الفني والسرعة، أن من غير المناسب تغير أداء تسلسل التمارين المذكورة أعلاه، كما أن قيام الرياضي بأداء تمارين لتنمية القوة العضلية قبل أداء تمارين لتنمية السرعة باستخدام تمارين ذات أحمال تدريبية شاقة قبل تمارين السرعة سوف يضر في تنمية السرعة بتلك الوحدة التدريبية .

وأما التمارين التي تهدف إلى تحسين المطاولة(التحمل) العامة أو الخاصة، فيجب تنفيذها عادة في الجزء الأخير من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، لان مثل هذه التمارين يكون أدائها

متعباً جداً، إذ تضع الرياضي في موقف صعب لا يمكنه تطوير أو اكتساب مهارات فنية أو ينمي السرعة. على كل حال ، فالتسلسل المذكور في أعلاه يجب أن لا يترك المدرب لدى تدريب مهارات معينة في نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية خصوصاً للألعاب الفرعية التي عادة ما يكون أداء مهاراتها تحت مستوى معين من التعب ، أو أحياناً تحت حالات التعب المتبقي لدى الرياضيين في نهاية زمن المباراة .

من جهة أخرى ، على المدربين تخطيط أهداف يمكن تحقيقها في القسم الرئيسي ، كما وعليهم عدم المبالغة في تخطيط أهداف عديدة ، فالتخطيط لأكثر من (٢-٣) هدف لكل وحدة تدريبية وعلى الرغم من تنوعها يكون من الصعب على الرياضيين تحقيقها بصورة فعالة . (١)

ثالثاً القسم الختامي :-

يمثل القسم الختامي من الوحدة التدريبية إلى جانب أهميته البدنية جانباً فسيولوجياً هاماً حيث تخلص العضلات من نتائج التفاعلات البيولوجية والتمثلة بصورة رئيسية في حامض اللاكتيك والذي يسبب التعب العضلي، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي للوحدة التدريبية حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء وتحقيق التعويض الزائد، وبذلك يعود عمل كل من القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتهم الوظيفية الطبيعية .

أما بالنسبة إلى الزمن المخصص للقسم النهائي يتوقف على عدة عوامل وعلى العموم فإن (١٥-٢٠) دقيقة كافية لعودة اللاعب للتهئية (١) .

ومن هذا المنطلق فإن الألعاب الصغيرة تكون مناسبة للارتخاء رغم أن هذه الألعاب تحمل الدورة الدموية بشكل عال نسبياً وفي هذه الحالة يجب أن تهدأ الدورة الدموية بعد اللعب (٢) .

(١) بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣٣ - ٣٣٤ .

(٢) هارة : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٢١-٣٢٢ .

وفي القسم النهائي تحل الواجبات التالية :

- الارتخاء :- ارتخاء العضلات ، راحة الأعصاب والأربطة والأوتار .
- تنظيم القلب والدورة الدموية وتبادل المواد .
- الآثار النفسية :- التركيز على التمرين المشوق والذي يشير الرغبة والفرح عند الرياضي ويساعد على أن يكون موقف الرياضي ايجابيا بالنسبة للوحدة التدريبية القادمة .
- النهاية التربوية :- كل وحدة تدريبية تكون خاضعة للتقويم وان التقويم يكون ثمينا من الناحية التربوية .

الفترة الزمنية المخصصة لكل قسم (١):

الوحدة التدريبية ذات الثلاثة أقسام :

- القسم الإعدادي (٢٥-٣٥) دقيقة .
- القسم الرئيسي (٧٥-٨٥) دقيقة .
- القسم الختامي (١٠-١٥) دقيقة .

أما الوحدة التدريبية ذات الأربعة أقسام :

- المقدمة (٥) دقائق .
- القسم الإعدادي (٣) دقيقة .
- القسم الرئيسي (٧٥) دقيقة .
- القسم الختامي (١٠-١٥) دقيقة .

نموذج لوحدة تدريبيهة

اسم المدرب :

التاريخ :

الأهداف : تحسين البداية وركض

مكان التدريب :

إلى المانع الأول.

- تنمية المطاولة الخاصة ركض

(٦-٤) موانع (حواجز)

الأدوات المستعملة : مسند بداية/موانع

الأقسام	التمارين والمهارات	الجرع التدريبيهة	المحتويات	الملاحظات
١	شرح أهداف الوحدة التدريبيهة وكيفية تحقيق هذه الأهداف. - ماذا يجب على الرياضيين التركيز أثناء التدريب.	٣ دقائق		فلان: انتبه لحركة الذراعين ومرجحة الذراعين والرجلين لللف أثناء الهرولة.
٢	-الإحماء : ويشمل على الهرولة تمارين مرونة الجزء الأسفل من الجسم تمارين ركض بالقفز . - التعجيل	٢٠ دقيقة (٣) دورات حول الملعب مرجحة الذراعين أمام أعلى (٦×١٠) مرات تدوير الجسم الأعلى من الجسم (٦×١٢) مرة تمارين لمرونة عضلات الورك(٦×١٢) مرة تمارين لمرونة عضلات الساق والكاحل (٦×١٠) مرة		فلان : انتبه وركز على مرونة الورك. فلان : ركز على عمل الرجل الضعيفة أثناء الدفع.
٣	-بدايات والركض للمناع الأول موانع. - ركض بداية من الوقوف وركض (٤) موانع. - ركض بداية من الوقوف وركض (٦) موانع.	(١ مانع ٥×) ٢× راحة (٢-٣د) راحة (٤-٥)د بين المجموعات ركض(٤) موانع من الوقوف ٥× راحة (٤) د ركض (٦) موانع والوقوف ٤× راحة(٤) د		فلان: ركز على عمل الذراعين الأمامية ورفع القدم الرجل الأمامية أثناء أداء البداية.
٤	- هرولة خفيفة - تدليك	دورتان حول الملف (٨٠٠) دقائق.		فلان: ركز على ارتخاء الجسم أثناء الهرولة

المصادر

- ❖ حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٨ .
- ❖ بسطويطي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ❖ بيتر وتوماسون : المدخل الى نظريات التدريب ، مصر ، القاهرة ، (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٦ .
- ❖ هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد على نصيف ، ط ٢ .
- ❖ محمد رضا إبراهيم : محاضرات في علم التدريب الرياضي ، أقيت على طلبة الدكتوراه ، ٢٠٠٢ ،
- ❖ طلحة حسام الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ❖ محمد رضا إبراهيم إسماعيل : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ .
- ❖ حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الكرار ، ٢٠٠٦ .
- ❖ طارق حسن رزوقي وساطع إسماعيل : توازن التدريب ، بغداد ، مطبعة الكرار ، ٢٠٠٨ .