المحاضرة التاسعة عشر

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.**

1- الوحدة التدريبية ذات الإتجاه الواحد.

**غالباً ما يكون الهدف من هذه الوحدة التدريبية يتعلق بتنمية عنصر بدني خاص بمهارة معينة ، ذات اتجاه واحد ، ويعد هذا الإتجاه للوحدة التدريبية من أكثر الوحدات استخداماً على مدار السنة التدريبية وخصوصاً عندما يكون التركيز على عنصر بدني خاص ، لكن هذا الإتجاه من التدريب يسبب حالات الملل عند الرياضيين من خلال استخدام التدريبات والتمرينات المتشابهة والمتكررة طيلة الوحدة التدريبية وخصوصاً عندما يركز المدرب عند التدريب على (التشكيل الثابت والمتغير المركب) ، وهما إحدى وسائل التدريب ذي الإتجاه الواحد بتكرار ، إذ يلتزم المتدرب بتكرار الجرعات التدريبية الخاصة بتنمية عنصر بدني أو تحسين مهارة معينة ، ثم ينتقل الى العنصر أو المهارة الأخرى ، وعلى المدرب تلافي ذلك الملل بالتنويع في التمرينات وأساليبها المستخدمة وتوزيعها على المجاميع العضلية لخفض حالة الملل والإرهاق للرياضي المتدرب، أمَّا استخدام (التشكيل المتغير والمركب) فهو أيضاً احد وسائل التدريب ذي الإتجاه الواحد ، فتستخدم فيه طرائق وأساليب التدريب ووسائله المختلفة التي لها مردود كبير على أبعاد الملل عن الرياضيين.**

**وعلى الرغم من سلبيات هذا الإتجاه من التدريب لكنه ذو تأثير ايجابي واضح وكبير على تنمية وتطوير الامكانيات الوظيفية والقدرات البدنية سواء العامه أو الخاصة .**

**إذ يعمل ذلك على تحسين مستوى الأداء الفني (المهاري – التكنيك) مع الأخذ في الاعتبار التعامل معها بحرص كبير ، إذ لا ينصح باستخدام هذا الإتجاه في بداية المواسم التدريبية والإنقطاع عن التدريب بعد عودة الرياضيين من ( السفر لمدة طويلة – عند أداء الامتحانات المدرسية وغيرها- حالات المرض ذات المدة الطويلة). هذا كله يجب على المدرب ان يراعي ذلك مع الرياضين أو المتدربين والمشرف على تدريبهم عند استخدام مثل هذا الإتجاه في التدريب.**

2- الوحدة التدريبية ذات الإتجاهات المتعددة:-

**وهو اتجاه من التدريب نجده يتميز بعدد من الأهداف بغرض تنمية أكثر من صفة أو قدرة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة ، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة ، فعند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية مثل لاعب دفع الثقل ، إذ يحتاج الى تنمية كل من القوة القصوى والقدرة الانفجارية ، والسباحة التي تحتاج إلى عناصر القوة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة ...الخ.**

**وهؤلاء كلهم في أمس الحاجة لاستخدام الوحدات التدريبية ذات الإتجاهات المتعددة التي يمكن أن تشكل من خلال** أسلوبين**:-**

1. **أولوية تنمية العناصر في تشكيل الوحدة التدريبية.**
2. **إمكانية استخدام تلك الوحدات.**

**كما ينصح استخدام** ذلك **:-**

**- في مرحلة الإعداد الخاص ، إذ لم يستكمل الرياضي بعد لياقته وإعداده الفني.**

* **أن تؤدى في مدد متقطعة بين المنافسات كوحدات استشفائية وبأحمال أقل من القصوى . وعلى ذلك فهناك طريقتان أساسيتان لتنفيذ الوحدات ذات الإتجاهات المتعددة** ، وكما يأتي**:-**
1. **الوحدة ذات الإتجاه المتعدد(المتتالي).**
2. **الوحدة التدريبية ذات الإتجاه المتعدد(المتوازي).**

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.**