

■ مفهوم الوحدة التدريبية

أن المفهوم الصحيح للوحدة التدريبية وارتباط مكوناتها مع بعضها ببعض يعد من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العالية ، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام للموسم التدريب ، لذا فهي " أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، الوحدة التدريبية " هي أصغر مكون تنظيمي في عملية التخطيط للتدريب وتعد النواة لعملية التخطيط

■ أهداف الوحدة التدريبية

تحقق الوحدة التدريبية اليومية واحدا أو أكثر من الاهداف الستة الرئيسية وهي-

- تنمية اللياقة البدنية من خلال عناصرها الاساسية.
- تطوير النواحي المهارية.
- تطوير النواحي الخططية.
- تطوير الصفات النفسية ورفع الروح المعنوية.
- تنمية النواحي التربوية والمعرفية.
- رفع المستوى الصحي وتطوير عمل الاجهزة الداخلية للجسم.

- أنواع الوحدات التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية تعد الوحدة التدريبية الاداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ أري الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة. ، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية كما يأتي:-

أولا :- الوحدة التدريبية التعليمية:

أن اكتساب المهارة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً ، فعندما يوضح المدرب الاهداف والاحماء في المقدمة ، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب ، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بحقيق الواجب من عدمه.

ثانيا : الوحدة التدريبية المساعدة (الإضافية:)

وتعزى هذه الوحدة الى التعليم الاضافي التي من خلالها يحاول الرياضيون تحسين مستوى

اداء مهاراتهم الفنية ، يعطى مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارت كثيرة دائماً الى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الاداء المهاري لديهم.

ثالثاً : الوحدة التدريبية لإتقان مهارة معينة:

تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العالية.

رابعاً : الوحدة التدريبية التقويمية:

تصمم هذه الوحدة من أجل اجراء الاختبارات للرياضيين او للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرعية وبعض الالعاب الفردية لغرض تقويم الاعداد المتحقق في المرحلة المعينة من التدريب ، فمن الواجب الرئيسي لمثل هذه ال وحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفريق لتجانس أعضائه ، ويكون (الاختبار واحداً أو أكثر) ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية

أشكال الوحدة التدريبية

يمكن أن تنظم أو تصمم الوحدات التدريبية بعدة اشكال من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين والافراد ، وهذه الاشكال هي:-

اولاً : وحدة التدريب الجماعية : وتستخدم في مختلف الالعاب الفردية والجماعية ، ولها جوانب ايجابية اهمها تنمية وتطوير العلاقات الروحية للفريق (خصوصاً قبل المباريات المهمة) وكذلك فأنها تقوي الصفات ال ارادية ، لكن من سلبيات الوحدة الجماعية انها لا تراعي الفروق الفردية بين أعضاء الفريق.

ثانياً : وحدة التدريب الفردية : ويسمح هذا الشكل بأن يراعي المدرب ان تكون مفردات التدريب متناسبة مع قدرات الرياضي وإمكاناته الفردية.

ثالثاً : وحدات تدريبية مختلطة : وهي مزيج من الوحدات التدريبية الفردية والجماعية ، إذ يمكن للمدرب ان يعمل قسم الاحماء بشكل جماعي ثم يعطي واجبات فردية لكل رياضي على حده لتأديتها في القسم الرئيسي ، ثم يجتمع الرياضيون مرة أخرى في القسم الختامي من الوحدة التدريبية.

رابعاً : وحدات تدريبية حرة : وهذا الشكل من اشكال الوحدة التدريبية مخصصة لنوع خاص من الرياضيين الا وهو الرياضيين المتقدمين والمستويات العليا ، ولهذا الشكل فوائد كثيرة منها بناء الثقة بين المدرب والرياضيين وتنمية شعور الرياضي بالالتزام التام وتنمي عنده النضج في حل الواجبات التدريبية ، الا ان من مساوئها انها تضعف دور المدرب وسيطرته على مجريات الجرعة التدريبية.

الامور الواجب مراعاتها عند التخطيط لوضع برنامج الوحدة التدريبية

- تحديد مكان وزمان الوحدة التدريبية.
- اختيار وسائل وطا رتق التدريب المناسبة والسهلة في انسيابية العملية التدريبية، وتهيئة الادوات والمستلزمات الخاصة بالوحدة التدريبية.

- تحديد الاهداف الرئيسية والفرعية بدقة وتسلسلها حسب أهميتها للوحدة التدريبية.
- الاهتمام بمبدأ التدرج في الحمل التدريبي
- الاهتمام بفترة اجراء الوحدة التدريبية والظروف البيئية.
- مراعاة الفروق الفردية في الفريق.
- مراعاة مقدرة وإمكانيات اللاعبين وقدرتهم ومستوى أعدادهم البدني والفني على أداء حمل التدريب
- العمل على جعل الوحدة التدريبية وحملها في اليوم مرتبط وذا علاقة بحمل تدريب الوحدة التدريبية في اليوم السابق له.
- ان تحقق مفردات ومحتويات وحدة التدريب أهدافها.
- ترتيب وتنظيم أداء تمرينات الوحدة التدريبية بشكل صحيح ومتسلسل لضمان نجاح عملية التدريب
- رسم وتخطيط التشكيلات الصحيحة والمناسبة لكل تمرين.
- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله وأهدافه.
- تحديد أزمنة كل مفردة من مفردات الوحدة التدريبية ومدة أدائها وتكرارها.
- كلما ا زدت عدد الوحدات التدريبية اليومية كلما قل زمن هذه الوحدات

ففي حالة التدريب وحدتين في اليوم فأنها تكون كما في التقسيم الآتي:

❖ الوحدة التدريبية الأولى:-

اذ يقوم المدرب فيها بإجراء تدريب صباحي لغرض استكمال مفردات برنامج التدريب وكذلك لغرض أعداد وتهيئة اللاعبين للدخول في المنافسة وتسمى بالوحدة التدريبية (الصباحية او الأساسية) اذ يكون فيها حجم التدريب كبير ودرجة الحمل ما بين القصوى والاقل من القصوى حيث تهدف التدريبات الى نمو الحالة التدريبية.

❖ الوحدة التدريبية الثانية:-

وتسمى بالوحدة التدريبية (المسائية او التكميلية) وتحتوي على تمرينات لتطوير صفة المطاولة واجراء بعض الالعاب التي يحدد بها اللاعب بشروط مع مراعاة ان يكون الحمل وحجمه أقل مما في الوحدة التدريبية الصباحية ودرجة الاحمال التدريبية بين الوسط والحمل قليل وان الراحة المستخدمة تكون راحة ايجابية، أذ تهدف الى المحافظة على المستوى الذي وصل اليه الرياضي.

زمن الوحدة التدريبية

ان زمن الوحدة التدريبية بصورة عامة هو ساعتين، ويمكن ان يكون بين (5 - 4) ساعات فلو أخذنا بنظر الاعتبار اهمية الزمن في تخطيط او بناء مدة الوحدة التدريبية لوجدنا بان هناك وحدات تدريبية قصيرة ومدتها تكون بين (90 - 30) دقيقة ، متوسطة ومدتها تكون بين (3 - 2) ساعات ، طويلة

ومدتها تكون اكثر من (3 ساعات .) كما ويمكن ان نجد الاختلاف الاكبر في زمن الوحدات التدريبية ضمن الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين نجدها في الالعاب الفرقية ثابتة على الاكثر، ان زمن الوحدة يعتمد اساساً على مفردات ومتطلبات الوحدة، نوع الوحدة، شكل او نوع الفعالية، مستوى الاعداد البدني للرياضيين، كما ويعتمد زمن الوحدة التدريبية على التكرارات المنفذة من قبل الرياضي وعلى طول زمن الراحة بين التكرارات او المجموعات وتأخذ التمرينات فيها صيغاً وأشكالاً متنوعة منها:

1-التمرينات المهارية.

2-التمرينات المهارية والبدنية معاً.

3-التمرينات المهارية و الخططية معاً.

4-التمرينات المهارية والخططية والبدنية معاً.

5-تمرينات المنافسات التدريبية.

ويشمل التعلم الخططي المراحل والمكونات التربوية الآتية:-

- اكتساب المعارف الخططية (قواعد اللعب ومراكز اللاعبين وأنواع الخطط)
- إتقان المعارف الخططية (الطرق الصحيحة للأداء الخططي و التدرج في الصعوبة، و تنوع مواقف المنافسة و تجديد الأداء الخططي.)
- تطوير القدرات الإبداعية والتفاعل الخططي (تنمية القدرات الإبداعية المرتبطة بالخطط و التحرر من التغطية، و التفكير ذو الطابع الإيجابي ربط التعلم المعرفي الخططي بتجارب وخبرات الممارسة الرياضية.)

العوامل التي تساعد على تنفيذ خطط اللعب

1- مستوى القدرات البدنية للاعب كرة القدم

2- مستوى القدرات المهارية ومدى درجة إتقانها

3-مستوى الاعداد العقلي والذهني للاعبين

4-الادراك الكامل لجميع افراد الفريق بواجبات مراكزهم المختلفة

5-مستوى المعنويات الارادية والنفسية لدى اللاعبين