

الوحدة التدريبية

مفهوم الوحدة التدريبية:

مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلامهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق وهي اصغر جزء في البرنامج التدريبي .

اهداف وحدة التدريب الرياضي :

تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً او اكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي :
الاهداف (المهارية - البدنية - الخططية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)
ومن المفضل الا تزيد اهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

أنواع الوحدات التدريبية :

1. الوحدة التعليمية :

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة

2. الوحدة التدريبية :

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

3. الوحدة (التعليمية - التدريبية) :

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

4. الوحدة الاستشفائية :

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

ت- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.

ث- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

5. الوحدة النموذجية :

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطئية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق.

6. الوحدة التقويمية :

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسوم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

7. الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب

8. الوحدة الجماعية :

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

9. الوحدة العلاجية :

وتستخدم مع اللاعبين الذين يعودون من بعد الاصابة فتقوم هذه الوحدة بتأهيلهم من أجل العودة التدريجية للعب .

اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية:

1. الاهداف
2. ان يعمل كل تمرين من تمارينات الوحدة على تحقيق اهدافها
3. ان يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الاهداف
4. تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمارينات الوحدة
5. تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارينات
6. تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين
7. تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبين في كل منها
8. تدوين تاريخ الوحدة التدريبية
9. تدوين الزمن الكلي المستغرق
10. ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.