

## تخطيط وحدات التدريب ودورات الحمل

### Units , Micro cycles and Macrocycles

المفهوم الصحيح لوحده العمليه التدريبيه وإرتباط مكوناتها بعضها ببعض **يعد** من الأمور الهامه لبلوغ المستويات العاليه . كما أن معرفه اصغر تكوين في العمليه التدريبيه هو الاساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين للعام لموسم التدريب ، ولذا سوف نتعرض هنا لوحده التدريب والدورات الصغيره Microcycles والدورات التدريبيه المتوسطه Macrocycles .

#### وحده التدريب ( Training unit ) :

تعد وحده التدريب (جرعه) اصغر مكون في البناء التنظيمي لعمليه التدريب بصفه عامه . وتحتوي الوحده التدريبيه أو الجرعه التدريبيه على مجموعه من التمرينات - اعمال تدريبيه - وتكون موجه نحو تحقيق واجبات فرديه تكون متشابهه في محتوياتها المتكرره (الاتجاه المنفرد) أو متنوعه في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحده التدريبيه في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر . ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعه النشاط وحاله الرياضى وخصائصه الفرديه .

#### الاتجاه المنفرد لوحده التدريب :

ونعنى هنا أن محتوى الجرعه التدريبيه من تمرينات يكون في اتجاه واحد فقط - فقد يكون موجه نحو تطوير القدره اللاهواتيه مثل السرعه أو القوه المميزه بالسرعه معتمداً في ذلك على نظم الامداد بالطاقه اللاهواتيه ( ATP - PC , LA ) . أو موجه نحو تطوير



القدره الهوائية مثل التحمل معتمداً في ذلك على النظام الأوكسوجيني للإمداد بالطاقة ، أو  
موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات.... الخ

وعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف من الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المنفرد  
تحسين المرعه الإنتقاليه فيمكن أن يأخذ الشكل التدريبي الجري ( ٢٥م X ٣ ت X ٦  
مجموعات ) وراحه بعد كل تكرار والآخر من ٤ : ٥ دقائق وراحه بين المجموعات  
من ٨ : ١٠ دقائق .

بينما يختلف الشكل التدريبي إذا كان الهدف تحسين التحمل الهوائي بالجري مثلاً  
لمسافه ٥ كيلو متر أو الجري لعده من ٢٠ : ٣٠ دقيقه بدون فواصل زمنيه للراحه ، حيث  
يعتمد الشكل التدريبي الأول على النظام اللاهوائي للإمداد بالطاقة لتمييز الأداء بالشده  
العاليه ، ويتطلب ذلك فترات من الراحه . بينما يعتمد الشكل الثاني على النظام الهوائي  
للإمداد بالطاقة ويتميز الأداء فيه بالشده المتوسطه تقريباً ، وتكاد تتعدم فيه فترات الراحه .  
وفي المثالين يعتمد الاتجاز في كل واحد منهما على نظام خاص للإمداد بالطاقة بصفه  
اساسيه .

### الاتجاه المركب لوحده التدريب :

ونعني هنا أن محتوى الجرعه التدريبية من تمرينات يكون متعدد ومختلف من  
حيث اتجاه التتميه . فقد تشتمل الوحده التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معاً ذات  
الاتجاه المنفرد (هوائي ولا هوائي) .

وعندما يتعلق الهدف من الوحده التدريبية ( ذات الاتجاه المركب ) بواجبات متباينه  
يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمراً غاية الأهميه وكذا مرعاه العلاقه بين الحمل والراحه



( اسس الارتقاء بالمستوى ) ، ومن ثم صعوبه توجيهها حيث أن اتمام العمل هنا يتطلب أكثر من نظام للإمداد بالطاقة .

ويرى البعض أن الشكل الأول الذى يتضمن تشابه محتوى الوحدة التدريبية أكثر فاعليه فى التأثير على نظام الإمداد بالطاقة ، ولذا كان ضروريه زياده جلسات التدريب اليوميه لإمكانية تدريب النظم الأخرى .

بينما يرى البعض الآخر رغم صعوبه الشكل الثانى أنه يتميز بالتشويق وعدم سهر التدريب على وتيرة واحده وله ايجابياته أيضاً وخاصة مع اتجاه للتدريب الحديث نحو زياده قيم التدريب . حيث تعد الفترة التى يقوم فيها اللاعب بأداء نوع مختلف من التدريبات عن العمل السابق فترة راحة للأجهزة والأعضاء التى وقع عليها الحمل السابق ، وتتضح أهميه ذلك بصفه خاصه خلال المراحل الأولى من فترات الإعداد ، الأمر الذى يستدعى زياده عدد الجلسات التدريبية فى الوحدة الكلية لليوم التدريبى ، وهنا تكمن صعوبه توجيه مسار الاتجاز لإعتبارات كثيرة .

ولكى تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها فكان لزاماً على المدرب مراعاة اسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الحيويه لضمان أكثر فاعليه ، ولذا وجب على المدرب عند تخطيط وحده التدريب مراعاة التتابع المنظم ( التسلسل ) المنطقى لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشده كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصه به ، ويمكن ايجاز تتابع اتجاهات التدريبات فى وحده التدريب فى الشكل ( ٢٣ ) .





شكل ( ٢٣ ) يوضح تسلسل اتجاهات التدريب داخل الوحدة التدريبية



وبناء على ما سبق يمكن ايجاز الأنواع الرئيسيه لوحدات التدريب تبعاً للهدف منها  
فيما يلي :

### **أنواع الوحدات التدريبيه :**

أولاً : وحدات تدريبيه هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقه البدنيه العامه  
والخاصه .

ثانياً : وحدات تدريبيه هدفها تعليم أو نقل الأداء المهارى الخاص بالنشاط .

ثالثاً : وحدات تدريبيه هدفها تعليم أو نقل الجوانب الخططيه فى النشاط .

رابعاً : وحدات تدريبيه تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقه .

خامساً : وحدات تدريبيه هدفها استعادته الاستشفاء والتخلص من الحمل .

سادساً : وحدات تدريبيه هدفها اختبار مستوى القدرات البدنيه العامه والخاصه.

سابعاً : وحدات تدريبيه هدفها اختبار المستوى المهارى والخططى .

ثامناً : وحدات تدريبيه هدفها اختبار المستوى الفعلى للتنافس ( يشمل النوعين السابقين  
معاً ) .

ولتنظيم أمثل للوحده التدريبيه يستلزم الأمر مرعاه التمسلس السابق ذكره والوقت  
المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والوسائل اللازمه ، ويتحقق الهدف من الوحده  
التدريبيه بصفه اساسيه خلال الجزء الرئيسى من وحده التدريب .



## مكونات الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء هي :

أ - الجزء الاعدادي ( الإحماء )

ب - الجزء الرئيسي

ج - الجزء الختامي ( التهدئة )

### أولاً : الجزء الإعدادي ( التسخين والإحماء ) :

يعتبر هذا الجزء أول أجزاء وحدة التدريب ويهدف الى تجهيز اللاعب لأداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئته اعضاء واجهزة الجسم المختلفة لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب أو للمباريات .

وقد أظهرت البحوث العلمية أن التسخين والاحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة طوال الموسم يقلل من فرص الاصابه أو التعرض للإضرار فضلاً عن التهيئته الذهنيه للاعب مما يزيد من فاعليه الأداء الحركي . ولذا يجب على المدرب إتقاع لاعبيه بأهميه وفائده وضروره للتسخين والاحماء وما يجنوه من وراء ذلك . ويمكن ايجاز الواجبات الأساسية من التسخين والاحماء فيما يلي :

### واجبات التسخين والاحماء :

١ - التسخين : ويهدف الى الاسترخاء العضلي وتهيئته المفاصل والعضلات العامله عليها ولذا يجب مراعاة :

أ - إطاله زمن التسخين وخاصه في الجو البارد .



ب - الجرى الخفيف والمتدرج لرفع معدل ضربات القلب فوق ١٢٠ ن/ق ،  
والتدريبات البسيطة التى تسمح باهتزاز رقيق للمعضلات لتقليل  
لزوجتها.

ج - رفع درجة حرارة الجسم .

د - إطالة العضلات والأربطة العاملة على جانبي المفاصل ، حيث أن  
انقباض العضله يتوقف على الإطالة الكافية للمعضلات بالمفصل  
( مطاطية العضله )

٢ - الاحماء العضلى : ويتم ذلك من خلال التمرينات العامه والخاصه بهدف :

أ ) منع حدوث أى ضرر عضلى .

ب ) زياده كفاءه الدوره الدمويه وعملها بشكل اعلى وأسرع .

ج ) زياده معدل حركه العضو وقوه الاتجاز .

٣ - التهيئه النوعيه الخاصه بالرياضه : وتتم ذلك من خلال المواقف التدريبيه للمهارات  
الخاصه طبقاً للنشاط الرياضى الممارس  
من أجل:

أ - اعداد وتهيئه اللاعب مهارياً لزياده فاعليه القدره المهاريه .

ب - الاعداد والتهيئه الذهنيه والشحن الايجابى .

ج - تنشيط الذاكره وما تحتويه من اداءات حركيه متنوعه لدخول  
المنافسه .



### التطبيق العملي للتسخين والاحماء :

تتخذ عملية التسخين والاحماء تسلسل وظيفي للمحتوى داخل زمن هذا الجزء من وحده للتدريب ، حيث يجب أن يبدأ الاحماء العام بالمشي والجري الخفيف ومتدرج الشده والتمرينات العامه لكل أعضاء الجسم منفصله أو مرتبطه بالجري وكذا تمرينات الإطاله الساكنه ( الثابته ) ، والبطينه الحركه حتى لحظه الشعور بالشد ثم التوقف والتكرار من جديد لعدم تعرض الأوتار والأربطة والعضلات للتمزقات ، وعلى المدرب مرعاة تسلسل التمرينات العامه لأجزاء الجسم وفقاً لما يلي .:

١- الرجلين .

٢- للزراعان .

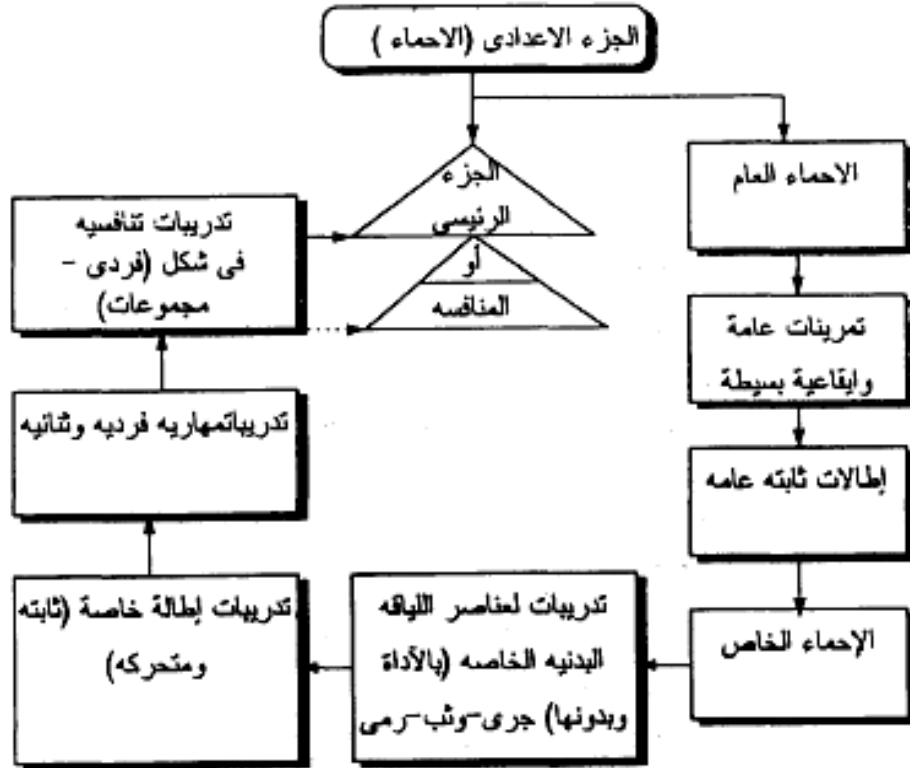
٣- للجذع .

ويبدأ الاحماء الخاص ( النوعي ) بعد ذلك باستخدام اشكال متنوعه وخاصه بشكل رئيسي بالعضلات العامله فى النشاط التخصصى من خلال التمرينات البدنيه الخاصه ( اللوثب - السرعات - والرشاقه والمرونه ..... الخ ) بالاضافه الى تمرينات مهاريه متدرجه الصعوبه ( فرديه - ثنائيه - جماعيه ) ومتشابهة تماماً مع طبيعته أو شكل المنافسه (تهيئة الجهاز العصبى والطرفى) والارتفاع التدريجى بمستوى الحمل ليصل بمعدل النبض الى ١٨٠ ن/ق خلال تطبيقات هذا النوع من التمرينات . وهناك آراء متنوعه حول زمن هذا الجزء من وحده التدريب ويفضل البعض أن يتراوح ما بين ١٥ : ٣٠ ق ويتفق البعض فى أن يمثل هذا الجزء خمس الزمن الكلى لوحده التدريب ( علوى ١٩٩٤ ) عصام عبد الخلق ( ١٩٩٤ ) .





وبصفه عامة فان زمن هذا الجزء يتوقف على هدف الجزء الرئيس والحاله المناخيه وحاله الفرد الرياضيه وطبيعه النشاط التخصصى . واستخلاصاً لما سبق يمكن ايجاز التسلسل التطبيقي للجزء الاعدادى ومحتوياته فيما يلى .:



شكل ( ٤٤ ) يوضح تسلسل محتويات الجزء الاعدادى من وحده التدريب

### ثانياً : الجزء الرئيسى .:

ويحتوى هذا الجزء على التدريبات التى تحقق الواجهات الاساسيه لوحده التدريب حسب الهدف منها . وعلى المدرب مرعاه التسلسل والتتابع الصحيح لاتجاهات التدريبات



داخل الوحدة التدريبية والتي سبق ذكرها حيث يجب أن يبدأ التمرين في الجزء الاساسي بالتمرينات التي تتطلب أقصى قدره على تركيز الانتباه والجهد شكل (٢٢) اى شدة حمل عالية . ويصل زمن الجزء الرئيسي الى ٧٥ من زمن وحده التدريب الكليه ويتوقف ذلك على اتجاه التدريب ودرجه الحمل المستخدمه .

### ثالثاً : الجزء الختامي :-

ويهدف هذا الجزء الى تهدئة اللاعب والعودة بحالته اقرب الى حالته الطبيعيه بخفض مستوى الحمل تدريجياً للمساعدة في سرعة استعادة الشفاء ، وفي الغالب لا يزيد زمن هذه الفترة عن ٥ : ١٠ دقائق .

