**( 1 )**

**أساليب تركيب الوحدات التدريبية من ناحية الاتجاه (1 : 92) أ.د موفق اسعد الهيتي**

 تنفذ الوحدات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي باتجاهات مختلفة بحسب الأهداف المرسومة لكل وحدة والمنهاج الكلي ، حيث تحدد على اساس طريقة استخدام تمرينات الإعداد الخاص والمنافسات .ففي تدريبات الإعداد البدني تستخدم الوحدات التدريبية باتجاه (منفرد ومركب ).

 **أولا : الوحدات التدريبية باتجاه منفرد :**

 يتضمن منهاج التدريب وحدات تدريبية ذات اتجاه منفرد ، حيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل( السرعة او القوة المميزة بالسرعة) معتمدا في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية (الفوسفاتي، Atp-pc) و(اللاكتيكي LA ) أو يكون موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل (المطاولة) معتمدا على النظام (الاوكسجينيO2 ) للإمداد بالطاقة، أو قد يكون موجه لغرض تطوير مهارة معينة. ويمكن ان نوضح ذلك بالمثال التالي :

* الاتجاه : وحدة تدريبية ذات الاتجاه المنفرد.
* الهدف : تحسين السرعة الانتقالية.
* ركض مسافة: (20) م.
* عدد التكرارات: (3).
* الراحة بين التكرارات: (4 : 5) د.
* عدد المجموعات: (5 : 6).
* الراحة بين المجموعات: (7 : 9) د.
* النظام العامل : النظام اللاهوائي.
* الشدة : عالية.

**بينما لو كان التدريب على أساس المعطيات الآتية :**

* الاتجاه : وحدة تدريبية ذات الاتجاه المنفرد.
* الهدف : تحسين التحمل الهوائي.
* ركض مسافة: (4 : 6) كم او ركض مستمر بدون راحة لمدة (20) د.
* الراحة : لا توجد.
* النظام العامل : النظام الهوائي.
* الشدة : متوسطة.

 **وهذه الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تؤدى بأربع أشكال موجه لتطوير :**

1. السرعة أو القوة .

2. المطاولة اللاهوائية .

3. المطاولة الهوائية .

4. المطاولة الخاصة .

**ثانيا : الوحدات التدريبية باتجاه مركب .** (1: 95)

 يتضمن المنهاج التدريبي وحدات تدريبية ذات اتجاه مركب حيث يكون الاتجاه لتحقيق بعض الأهداف المحددة ،وان محتوى الوحدات التدريبية يتكون من مجموعة من التمرينات المختلفة في اتجاه التنمية، وهناك شكلين في تركيب الوحدات التدريبية لتطوير النواحي البدنية هما :

**الشكل الأول :** الوحدات التدريبية المكونة من جزئيين أو ثلاثة أجزاء منفصلة بحيث تؤدى هذه الأجزاء المنفصلة تتابعيا ، إذ يخصص في الجزء الأول تدريبات السرعة والجزء الثاني والثالث للمطاولة الهوائية واللاهوائية . وعلى وفق ما تمت الإشارة إليه فان الشكل الأول (متتابع ) يؤدي إلى رفع مستوى (1: 96)

* الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل الهوائي واللاهوائي .
* الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل اللاهوائي .
* الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة أثناء العمل الهوائي .
* الإمكانات الخاصة بالمطاولة أثناء العمل الهوائي واللاهوائي .

 إن تنظيم الشكل الأول يكون أكثر فاعلية في التأثير على نظام الإمداد بالطاقة حيث تشابه في محتوى ومفردات الوحدات التدريبية.

**الشكل الثاني :** الوحدات التدريبية المكونة من جزئيين أي تطوير صفتين ، حيث يكون التدريب متوازي للصفات ، والشكل الثاني (المتوازي) يؤدي إلى رفع مستوى :

* الإمكانات الخاصة بالسرعة والعمل اللاهوائي .
* الإمكانات الخاصة بالعمل الهوائي واللاهوائي

ولتوضيح ذلك نذكر مثالا :

 **تدريب يتضمن المتطلبات الآتية :**

* 30×100م
* 85% - 95% من السرعة القصوى
* 45 ثانية راحة
* تدريب مشابه للتدريب الفتري
* يهدف الى تطوير العمل الهوائي واللاهوائي .

 يمتاز الشكل التدريبي الثاني بالتشويق بسبب التغيير والتنويع في محتوى الوحدات التدريبية وعدم توجيهها وسيرها على وتيرة واحدة ، وبالتالي فان قيم التدريب في هذا الشكل تتجه نحو الزيادة، ان اختلاف التدريبات في الوحدات التدريبية والانتقال من تمرين إلى آخر يكون مختلف عن التمرين الأول بمثابة فترة راحة للأجهزة والأعضاء التي تحملت العبء الأكبر في التدريب السابق ، ويعد ذلك مهما وبخاصة في فترة الإعداد وفي مراحلها الأولى (بداية الإعداد)، مما يستوجب زيادة عدد الوحدات التدريبية في اليوم التدريبي .ومن اجل الوصول إلى الأهداف التي ينشدها او التي خطط لها المدرب في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب وجب على المدرب الأخذ بنظر الاعتبار ما يأتي : (2)

* ان يراعي الأسس والشروط الخاصة بتطوير كل مكون من مفردات الوحدة التدريبية، على أساس تأثيرها الفاعل والكبير على الناحية الحيوية.
* مراعاة التتابع المنظم(التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة التدريبية .
* توجيه مكونات حمل التدريب بشكل دقيق من حيث:
* تحديد شدة كل تمرين.
* عدد التكرارات لكل تمرين.
* زمن الراحات بين التكرارات (بين تمرين وتمرين).
* ضرورة ضبط تتابع اتجاه التدريب في كل وحدة تدريبية لغرض تحقيق الأهداف التدريبية لكل وحدة وبالتالي للمنهاج التدريبي بشكل تام.
1. ان التدريبات التي تتطلب تركيز عصبي وفكري أثناء الأداء ( المهاري – الخططي) تكون قبل

 2. تدريبات السرعة القصوى وسرعة رد الفعل وهذه التدريبات تكون قبل

 3. تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة .

 **العمل بهذه التدريبات يكون:**

* بالشدة القصوى والأقل من القصوى.
* والحجم يكون من القليل الى المتوسط.

 4. وبعد التدريب الثالث يأتي تدريب تحمل السرعة وهذا التدريب يكون قبل .

 5. تدريبات تحمل القوة وهذا التدريب يكون قبل .

 6. تدريبات التحمل الدوري.

والعمل بهذه التدريبات يكون:

* الشدة اقل من القصوى إلى البسيط .
* الحجم يكون من الأقصى إلى فوق المتوسط .(2: 130)

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1.علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص91+95

2. امر الله احمد البساطي : **قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته**، مطبعة الانتصار للطباعة اوفسيت ، الاسكندرية، 1998.ص129

3. موفق اسعد الهيتي : **منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا**، دمشق ، سوريا ،دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة،2013.