أساليب تركيب الوحدات التدريبية من ناحية الاتجاه (1 : 92)

 نقلت تركيب اليوم التدريبي كتاب المناهج ف 2

 تنفذ الوحدات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي باتجاهات مختلفة بحسب الأهداف المرسومة لكل وحدة والمنهاج الكلي ، حيث تحدد على أساس 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 :

السرعة أو القوة .

المطاولة اللاهوائية .

المطاولة الهوائية .

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 جزئين 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.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

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

**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 :

* 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.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. امر الله البساطي : ص129
* 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 .(1: 130)

**ــــــــــــــــــــــــــــــــ**

1. امر الله البساطي : ص130

**أساليب تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب :**

1. **الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متتابع :**

 يتم استخدام الوسائل بشكل متتابع بعد توجيهها لغرض تطوير صفتين او ثلاث صفات بدنية خاصة ، ونوضح ذلك بمثال ، عند تطوير الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة حيث يخصص الجزء الأول من الوحدة التدريبية للسرعة وبعدها يخصص الوقت لوسائل تطوير المطاولة ، وتجدر الإشارة هنا بخصوص المطاولة فإذا كان الهدف الهدف تطوير جانبين من جوانب المطاولة فيكون العمل تتابعيا لتطوير الصفات وفق آلية خاصة هي :

أولا : يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير مطاولة السرعة .

ثانيا : يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير المطاولة الهوائية . (1 : 109)

 ان استخدام التتابع لغرض تطوير السرعة يتطلب ما يأتي :

* القوة بنسبة كبيرة .
* التوافق العضلي .
* الانتباه وتركيز الانتباه .
* أداء تدريبات السرعة بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب غير متعب .

 وبعد هذا التدريب الذي تسبب بوقوع عبء كبير على أجهزة الجسم الداخلية للاعب واحدث التعب ، بعدها يمكن توجيه اللاعب لتطوير المطاولة الهوائية ومن ثم يمكن للمدرب استخدام الأشكال الأخرى لتطوير المطاولة . يستخدم ( كونسلمان ، 1968) الأسلوب العكسي في تنظيم الوسائل الخاصة بتطوير السرعة والمطاولة الخاصة ، ففي بداية الوحدة التدريبية يستخدم ( ركض المسافات وطريقة التدريب الفتري ) بالأساليب الخاصة لتحقيق تطور في مستوى العمل الهوائي . وكذلك تدريب السرعة العالية في الجزء النهائي من الوحدة التدريبية ، وتطوير السرعة والقوة يعطى في القسم النهائي من الوحدة التدريبية ، (2 : 110)

 ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص109
2. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص110

 وخلاصة ذلك يمكن القول ان تدريبات السرعة تعطى بعد تدريبات التحمل في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب ، خاصة عندما تكون تدريبات المطاولة باتجاه العمل الهوائي ، وفي حالة التدريب موجه لتطوير التحمل اللاهوائي بهذه الحالة لا يمكن العمل بالتتابع السابق ، بسبب التعب الذي يحدثه الشكلين ، لان أداء تدريبات السرعة تكون بشدة تحت القصوى او القصوى (النظام اللاهوائي ) بينما تدريبات المطاولة تعمل على وفق ( نظام الطاقة الهوائي )ومتطلباتهما عالية ينتج عنهما صرف طاقة كبيرة بجهود عالية يقود إلى إحداث التعب على اللاعب . وفي حالة احتواء الوحدة التدريبية على ( صفتين مختلفتين ) فان وسائل تطويرهما تعتمد على عوامل عدة منها :

1. الوسائل التدريبية الخاصة والتتابع الخاص بها .
2. الحالة التدريبية للاعبين .
3. المستوى التدريبي .
4. المميزات والخصائص الفردية للاعب .
5. الفترة او المرحلة التدريبية .

 في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد المخصصة في المنهاج التدريبي في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب يكون العمل بما ياتي :

1. تعطى الأولوية لوسائل التدريب الخاصة لتطوير ( المطاولة الهوائية ) بنسبة من (45% - 55%) او بنسبة من ( 50% - 60%) من نسبة الحجم الخاص .
2. بعد تطوير الحالة التدريبية للاعبين يمكن تحويل الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى ( السرعة والمطاولة الخاصة ).
3. إذا كان التدريب موجه لتطوير السرعة في القسم الأول من الوحدة التدريبية (بعد الإحماء مباشرة ) بهذه الحالة يكون حجم الوسائل التدريبية (50%) من الحجم (مسافة ).
4. وفي حالة تدريب السرعة في نهاية الوحدة التدريبية فحجم التمرينات يقل ويحدد من ( 10% - 15%) من الحجم التدريبي الكلي للوحدة التدريبية .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص113
2. **الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متوازي :**

 تستخدم الوحدات التدريبية بالاتجاه المركب وبشكل متوازي في الدورات المتوسطة الأساسية (التأسيسية ) في مرحلة الإعداد ، حيث يكون الحجم التدريبي كبير باستخدام الوسائل التدريبية المناسبة لغرض تحقيق أهداف مرحلة الإعداد ، وفي التدريب يمكن استخدام الشكلين اللذان تمت الإشارة إليهما والاختلاف يكون فقط في اتجاه الوحدة التدريبية .

الشكل الأول : تعطى الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى رفع مستوى ( السرعة والمطاولة اللاهوائية )، اي العمل ضمن النظام الأول للطاقة في وقت واحد .

الشكل الثاني : يكون توجيه الوحدات التدريبية لتطوير ( المطاولة الهوائية واللاهوائية ) في وقت واحد .(1 : 114)

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص114

**مرحلة تعويض النقص في الطاقة المستهلكة في الوحدات التدريبية ( الاسترداد )**

 تعتمد فترات الراحة ( مرحلة الاسترداد ) على :

* اتجاه الوحدات التدريبية ( منفرد ، مركب ).
* العبء التدريبي المستخدم (الشدة ).
* الحجم التدريبي .
* نظام الطاقة العامل .

 إذ ان الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد ( لتطوير السرعة ) مثلا يكون زمن الأداء فيها قصيرا او كما هو الحال في تدريبات ( القوة والتوافق )والتي تؤدى بأحمال كبيرة للعبي المستويات العليا تحتاج من (48 – 72 ) ساعة للاسترداد والعودة للحالة قبل بدأ التدريبات .ولكن في حالة تدريبات المطاولة فان مرحلة الاسترداد تكون بطيئة وتحتاج من (5 – 7) أيام في التدريبات الشديدة .وعلى أساس ذلك نخلص إلى :

* الأحمال التدريبية ذات الشدة العالية ( القصوى ) يحتاج اللاعب إلى راحة ( استرداد ) من (48 – 72 ) ساعة مثل تدريبات السرعة والقوة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة .
* الأحمال التدريبية الموجه لتطوير (المطاولة ) يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (5 – 7 ) أيام .
* الأحمال التدريبية المتوسطة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (8 – 10 ) ساعات .
* الأحمال التدريبية القليلة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) إلى ( دقائق او ساعات قليلة ) بحسب الجهد المبذول .(1 : 121)
* ان الوحدات التدريبية الموجه لتطوير ( السرعة ) بالحمل الأقصى باتجاه منفرد تؤدي إلى إحداث تأثيرات كبيرة على الأجهزة الداخلية وتقود إلى استنفاذ إمكانيات السرعة .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص121
* أما تدريبات السرعة بالعمل الهوائي فأن مرحلة الاسترداد تكون قصيرة وتعود سريعا إلى الحالة الطبيعية قبل الأداء .
* والتدريب الموجه لتطوير ( المطاولة الهوائية ) تحتاج من ( 4 – 6 ) ساعات استرداد ، وهنا تكون الإمكانيات الخاصة بالسرعة عند مستواها الأول .
* أما في التحمل اللاهوائي يحتاج اللاعب إلى (24)ساعة لكي يعود الى حالته الطبيعية .
* إذا كان اتجاه التدريب بجرعتين نحو اتجاه واحد وبأحمال كبيرة وراحة (24) ساعة بين وحدة وأخرى تكون علامات التعب عميقة ومؤثرة على اللاعب بعد أداء الجرعتين ، وإذا قام اللاعب بعد (24) ساعة من أداء الوحدتين باتجاه السرعة لا يمكنه أداء ( السرعة القصوى ) بعدها بسبب ما أحدثته الوحدتين التدريبيتين السابقتين من تعب أدى إلى إعاقة عمل الأجهزة الداخلية من تحقيق نفس الانجاز للسرعة فيما بعد بوقت قصير ، ولكن فيما يتعلق ( بالمطاولة اللاهوائية ) فان التعب يكون قليل .
* وفي حالة كون الأداء باتجاه السرعة في الوحدة الأولى والثانية باتجاه المطاولة الهوائية يسبب هذا التدريب التعب والإنهاك للاعب في الوحدة التدريبية الثانية لكنها تؤثر على مستوى السرعة .(1 : 123 )

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص123

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص91+95
2. امر الله البساطي : ص129