

التخطيط لتشكيل الحمل التدريبي لوحدتين في يوم واحد لأحمال مختلفة القيمة والاتجاه وعلاقتها بالتعب وعمليات استعادة الشفاء.

تعد الوحدة التدريبية هي اساس لتشكيل المنهاج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية ينفذها الرياضي في توقيت معين وفي المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب لينفذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم او في اليوم التالي او اليوم الذي يليه.

وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى لتنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى

لذا تعد الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعد الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها , وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

### المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:  
-الأهداف والواجبات .

-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية

-حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية

-تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية

- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية

يعد التخطيط في بناء الوحدات التدريبية من مستلزمات نجاح هدف التدريب وان هذه الوحدات متنوعة بين مهارية وخطيه وبدنيه وكذلك مركبه بتداخل عنصرين أو ثلاثة في وحده تدريبيه الواحدة .وكل وحدة يختلف بناءها عن الأخرى فضلا عن انه بناء الوحدات

البدنية يكون تفاوت فيها , فالقوه يكون بناءها يختلف عن التحمل بالقيمة التدريبية من الناحية الوظيفية والفسولوجية .

إذا كل واحد يكون هدفها باتجاه يختلف عن الآخر . فالتحمل يعمل باتجاه القيمة الوظيفية للقلب والجهاز الدوري والتنفسي . بينما نجد القوه القيمة الوظيفية لها باتجاه الجهاز العصبي والعضلي .

لذلك يكون هناك اختلاف بمكونات حمل التدريب . من ناحية شدة التمرينات المنظمة في الجدول التدريبي . وعدد مرات تكرارها فضلا عن أمدته الزمنية المناسبة لفترة استعادة الشفاء بين هذه التمرينات وكذلك الوحدات التدريبية في اليوم الواحد أو بين الأيام . وهذا يتعلق بهدف التدريب وشدته والتمرينات المنفذة .

وهذا يتطلب إن يكون هناك توزيع منظم علمي للوحدات التدريبية الأسبوعية واليومية إذا كانت هناك أكثر من وحده التي تختلف في قيمتها واتجاهها بحيث تكون مدة استعادة الشفاء مناسبة بينهما .

إن الوحدات التدريبية التي تنظم خلال اليوم الواحد تحتاج إلى دراسة في توزيعها فعندما تكون هناك وحدتين تدريبيه في يوم واحد يجب مراعاة أهداف تلك الوحدتين في أي اتجاه يكون عملها من حيث الطاقة المصروفة .

فهناك ثلاث انظمه للطاقة يكون اتجاه التدريب نحوها , وهي الفوسفاجيني واللاكتيكي والاكسجيني, وكل واحد من تلك الأنظمة يدخل ضمن نظامها بعض القدرات البدنية والحركية,

فضلا عن المهارات الفنية للألعاب فالقدرات التي تكون باتجاه القوه والسرعة والتي يكون زمنها قصير وتتصف بالشدّة القصوى تكون ضمن النظام الفوسفاجيني وهذه تكون حجوما قليل وتحتاج إلى مدة استشفاء عالية لراحة الجهازين العصبي والعضلي والقدرات التي تتصف بالشدّة القصوى والأقل من القصوى والتي يكون زمنها متوسط وهذه يظهر فيها التعب بشكل كبير مما تتطلب مدة استشفاء أطول للتخلص من مخلفات إنتاج الطاقة مثل تحمل السرعة وتحمل القوه . مثل حامض اللبنيك الذي يؤثر بشكل كبير على العمل العضلي فيقلل من قابليته لذلك تكون حجم التدريب فيه من قليله إلى متوسطه .

والقدرات البدنية التي تكون مدتها طويلة مثل التحمل فهذه تتصف بأنه الشدة فيها بين متوسطه وخفيفة وتكون ضمن نظام الاوكسجيني ولا يظهر التعب فيها بشكل مبكر . لذلك تكون مدة الشفاء فيها قليله إلى متوسطه حسب الشدة المنفذة .

لذا يكون بناء الوحدات التدريبية وفق قيمتها واتجاهها وهدفها ودرجة التعب فيها ومدة الشفاء اللازمة لأجهزه وأعضاء الجسم . لذلك فالوحدات التي تتضمن الجانب المهاري والتي تتفق بالتوافق العصبي العضلي تنظم في البداية أي تكون الوحدة الأولى مهاريه لغرض الحصول على استجابة جيدة للتمارين ولا وجود لعوامل التعب.

والوحدات التي تتضمن شدد عاليه وظهور درجات تعب عاليه يجب إن تنظم بحيث تكون مدة الشفاء فيها طويلة لغرض التخلص من الفضلات والتهيؤ للوحدة التدريبية الأخرى .  
والوحدات التي تتضمن تمارين القوه وتحمل القوه وتحمل السرعة , والتي تتصف بالشدة العالية والتعب العصبي والعضلي يفضل إن تكون الوحدة الأخرى التي تليها تتصف بالشدة المنخفضة والمتوسطة والتي لا يظهر فيها التعب وتكون عامل استرخاء للجهاز العضلي مثل التحمل الذي يعمل على الإسراع بإزالة مخلفات الطاقة

وعليه يكون زمن الوحدات التدريبية الأساسية والإضافية في النهار حيث تكون كفاءة الأداء أعلى في الساعات الصباحية . اما الوحدات التي تكرر نفسها مرتين يوميا يكون من المفيد عند الساعات 10 - 12 صباحاً أو 4 - 7 مساءً.