

الأسس العلمية لوضع خطة التدريب (اليومية - الأسبوعية - الشهرية) مع الأمثلة
مفهوم الوحدة التدريبية: -

وهي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارينات وانشطة مختلفة الأهداف. او هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارينات التي تنظم بشكل متوافق.
يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيس لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخططية. قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبيه خلال تدريب المستويات الرياضية العليا.

أهداف الوحدة التدريبية:

تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسة وهي: الأهداف المهارية والبدنية والخططية والنفسية والمعرفية والتربوية.
من المفضل إلا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للمستويات العليا.
أجزاء الوحدة التدريبية: تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

أ-القسم التمهيدي: ويشمل المقدمة والاحماء

- المقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

- الاحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين ١٠ : ٢٠ % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

ويؤدي الاحماء بالتمارين المتدرجة في شدتها والتي تهيئة اللاعبين للجهد المتوقع أن يمارسوه في التدريب او المنافسة، والتي تكسب العضلات المرونة والمطاطية المطلوبة للأداء ، والوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل، والتهيئة لتنفيذ الإشارات العصبية الخاصة بالمهارات ، والوصول لأقصى استعداد نفسي . ويتحقق هذا من خلال وصول النبض الى ١٢٠/د.

ب-القسم الرئيسي:

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل ٧٠-٨٠% من الزمن المخصص للوحدة، مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وهو:

١-تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

٢-تنمية السرعة أو قوة سريعة.

٣-تنمية القوة.

٤-تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي.

الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الواسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تتجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

أن نبض الإنسان يرتفع بعد الأداء مباشرة حتى يصل في بعض الحالات إلى (١٧٠ - ١٨٠) نبضة أو أكثر في الدقيقة عندما تكون شدة الحمل المستخدمة عالية ويتوقف هذا الارتفاع على شدة الحمل المستخدم .

وفي أثناء الراحة يبدأ النبض بالانخفاض، وبعد وصوله إلى مستوى (١٢٠-١٣٠) نبضة تقريبا يبدأ الفرد المتدرب بعملية التكرار.

وتعتمد فترة الراحة بين التكرارات او بين المجاميع او الوحدات التدريبية على الهدف من التدريب وعلى نوع النشاط ونوع الطريقة التدريبية. كما أن تفاوت المدة الزمنية لغرض استعادة الشفاء تعود الى اللياقة والإمكانية الفسيولوجية لأجهزة الجسم.

أن العمليات التي تحدث في إثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في إثناء أداء التمرين نفسه لان عدم اكتمال الاستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى انهيار الإنجاز الرياضي لذا يجب أن تكون مدد الراحة للاستشفاء مناسبة لكل تمرين للانتقال من تمرين إلى آخر.

وتنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

- راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات يصل فيها النبض غالباً ما بين ١١٠ - ١٢٠ نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي. وتعطي تلك الراحة في حالة الشدة القصوى ودون القصوى.

- راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض غالباً ما بين ١٣٠-١٤٠ نبضة في الدقيقة. وتعطي تلك الراحة في حالة الشدة العالية والمتوسطة لتطوير التحمل الخاص.

إما الراحة البنينة من حيث أسلوب تنفيذها فتقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

الراحة الإيجابية: وفيها تستغل الراحة البنينة في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى إعادة الأجهزة العضوية لشفاؤها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

الراحة السلبية: وهي تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.

ج-القسم الختامي (التهدئة) :

يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريبا بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية.

يستغرق هذا الجزء حوالي ٧-١٠% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

يحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة. وهنا يتم العودة الى نبض ٧٠-٧٢ ن/د

انواع الوحدات التدريبية

وهناك انواع من الوحدات التدريبية تصمم حسب الهدف من الوحدة وهي:

١-الوحدة التدريبية التعليمية: هدفها اكتساب مهارة اوداء خططي جديد لتعليم المهارة الجديدة.

٢-الوحدة التدريبية المساعدة: هدفها تحسين مستوى اداء مهاراتهم.

٣-الوحدة التدريبية لأتقان مهارة معينة: هدفها أتقان اعداد اللاعبين المهاري او الخططي او البدني.

٤-الوحدة التدريبية التقويمية: هدفها تقويم مستوى الأعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب.

أشكال الوحدات التدريبية: -

تصمم الوحدات التدريبية في اشكال متعددة من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين وأفراد من الرياضيين وهي تضم:

الوحدة التدريبية الجماعية: -تنظم لعدة رياضيين وليس من الضروري ان تكون الألعاب الفرعية، لأن الرياضيين في الألعاب، الفعاليات الرياضية الفردية يمكن ان يتدربوا ايضاً بصورة جماعية.
الوحدة التدريبية الفردية: -وهي التي تسمح للمدرب بالتركيز وحل مشاكل الرياضي ذات الطبيعة البدنية والنفسية، فمن خلال هذه الوحدات يمكن للمدرب من وضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية لتنظيم اداء المهارات طبقاً لخصائص كل رياضي.

الوحدة التدريبية المختلطة: -وهي مزيج من وحدات تدريبية جماعية ووحدات تدريبية فردية، ففي القسم الأول من هذه الوحدة التدريبية يقوم جميع اللاعبين بأداء تمرينات الأحماء سوية، يتبع ذلك وطبقاً لأهدافهم الخاصة فان الرياضيين يقومون بتنفيذ الوحدة التدريبية الفردية الخاصة لكل واحد منهم، وفي نهاية الوحدة التدريبية سوف يجتمع الرياضيون لأداء القسم النهائي من الوحدة التدريبية.

الوحدة التدريبية الحرة: -وهي الوحدة التدريبية المخصصة او المحددة لنوع خاص من رياضة المتقدمين وهدفها تحفيز الرياضي في الشعور بالاستقلال الذاتي وتنمي عملية النضج في حل الواجبات التدريبية خصوصاً أثناء السباقات عندما لا يكون المدرب موجوداً لمساعدته.

كيفية كتابة اي منهاج تدريبي، واعداد الوحدات التدريبية:

يتطلب اعداد أي وحدة تدريبية والتشكيل الجيد للحمل التدريبي باي طريقة او اسلوب تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

١-الفئة العمرية للمتدربين.

٢-المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب.

٣-نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها.

٤-نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية.

٥-الهدف من التدريب.

٦-معدل أو مسافة التمرين.

٧-شدة التمرين.

٨-عدد تكرار التمرين.

- ٩- عدد المجموعات.
- ١٠- طول فترة الراحة.
- ١١- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- ١٢- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل (المنخفض أو المرتفع) إذ تتراوح شدته ما بين الحمل المتوسط إلى الأقصى (٥٠-١٠٠%) طبقا لاتجاه التنمية (هوائي أو لاهوائي).

وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريب الاركاض، وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة طبقا للهدف منها.

ويتم تحديد فترة الراحة بوصول النبض من (١٢٠-١٤٠ ن/د) بين التكرارات و(١٢٠ ن/د) بين المجموعات. وغالبا ما تكون الراحة ايجابية وبمستوى من الشدة يصل بالنبض من (١٣٠-١٤٠ ن/د) من أقصى معدل من ضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء في حالى تطوير التحمل الخاص و(١١٠-١٢٠ ن/د) في حالة تطوير الصفات البدنية القصى والقدرات الحركية والمهارية والخطية.

مثال/ ١ تدريب ١٠٠م حواجز للنساء / يجب معرفة التالي:

الهدف من التدريب-الفئة العمرية -المرحلة التدريبية - نوع القدرات البدنية الخاصة وتشكيل الحمل لها(الشد-التكرارات وفترات الراحة المناسبة) والطرائق والاساليب التي تناسبها - نوع التمرينات المهارية -

-الفئة العمرية /شابات ١٨ سنة.

-المرحلة التدريبية / اعداد خاص.

-نوع القدرات البدنية الخاصة / قوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية للرجلين(قوة + سرعة)-تحمل سرعة للرجلين-سرعة قصى.

-الشد المناسب / ٦٠-٨٥% من قابلية الفرد.

-نوع التديب المناسب هو الفترى (فترة عمل وفترة راحة)والاسلوب المستعمل هو البلايومترك.

-نوع التمرينات / يعني مقاومات بوزن الجسم او اثقال تمرينات قفز حبل وثب مصاطب صناديق.

-زمن الاداء والتكرارات وفترات الراحة المناسبة والهدف من التدريب.

زمن الاداء ١٠-١٥ ثانية

التكرار ٨-١٠ مرات

عدد المجاميع ٣-٤ مجموعة

عدد نوع تمرينات الوحدة من ٥-٦ تمرينات

الراحة عودة النبض الى ٢٠ن/د او (١:٣)

زمن الوحدة التدريبية من ٦٠-٩٠ دقيقة ومن ضمنها الاحماء والقسم الختامي.

ويمكن ان تكون ٥-٦ وحدات بالاسبوع

مثال/ ٢ تدريب رمي النثقل للنساء / يجب معرفة التالي:

الفئة العمرية -المرحلة التدريبية - نوع القدرات البدنية الخاصة(قوة انفجارية لحظيه - قوة مميزة بالسرعة للذراعين تحمل قوة للذرعين، توازن - توافق) - نوع التمرينات المهارية - الشدد والطرائق والاساليب التي تتاسبها .التكرارات وفترات الراحة المناسبة والهدف من التدريب .

-الفئة العمرية /متقدمات فوق ٢٠سنة .

-المرحلة التدريبية / قبل المنافسات.

-نوع القدرات البدنية الخاصة / قوة انفجارية (قوة + سرعة) بأقصما يمكن ولمرة واحدة

-الشدد المناسبة / ٩٥-١٠٠% من قابلية الفرد.

-نوع التديب المناسب هو التكراري(تكرارات وشدد عالية) والاسلوب المستعمل هو الانتقال

-نوع التمرينات / يعني مقاومات بوزن الجسم او اثقال تمرينات رمي واثقال بالذراعين

-زمن الاداء ثائية واحدة الى جزء من الثانية

-التكرار ١٠-١٢ مرة

-الاوزان المستعملة وزن الاداة +٥-٧% يعني وزن النثقل للنساء ٣,٢٥٠ غرام / نضيف ٥-

٧% من وزن النثقل او تقل ٥-٧% من وزن النثقل . ما يعادل زيادة ٢٥-٣٠ غرام الى النثقل .

اي التدريب بأثقال اوزانها ٣كغم او ٣,٢٥٠ غم او ٣,٥٠ غم وهكذا. هذا عند تمرينات الرمي، اما

حمل الانتقال فالأمر مختلف.

- عدد المجاميع ٥ مرات

- عدد نوع تمارين الوحدة من ٦-٧ تمارين

-الراحة عودة النبض الى ١٢٠ ان/د او (١:٣)

-زمن الوحدة التدريبية من ٦٠-٩٠ دقيقة ومن ضمنها الاحماء والقسم الختامي.

ويمكن ان تكون ٥-٦ وحدات بالأسبوع.

بناء وحدة تدريبية للمسافات القصيرة (فعاليت السرعة)

السرعة: هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم

المختلفة سواءً كانت هذه الحركة هي قدم الراكض أو ذراع الرامي.

تطوير السرعة يعتمد على عوامل خاصة جداً وللحصول عليها يجب تطوير العناصر الآتية:

١-الأداء المهاري (تكنيكالجري):

- يجب أن يطور قبل كل شيء ويكون في بداية الوحدة التدريبية ويتم التدريب عليه حتى إتقانه قبل محاولة الجري بسرعات عالية.

- تكنيك جري المسافات القصيرة (الأداء المهاري) عامل مهم جداً لتطوير السرعة ويجب أن يتم التدريب عليه بسرعات بطيئة (للتعلم) ومن ثم تحويل تكنيك الجري المتقن إلى السرعات العالية بالتدرج.

- الوحدة الحركية داخل العضلة والتي تتكون من الأعصاب والألياف العضلية يتم تحفيزها بترتيب معين للحصول على التردد الحركي الصحيح وهذا يجب أن يتم التدريب عليه تدريجياً حتى الوصول للسرعات العالية ومن ثم الحصول على الأداء الحركي الصحيح (التكنيك المطلوب) وهذا يتم حسب التجارب خلال ٢-٣ أشهر.

٢-المرونة:

- تطوير المرونة ومحافظة عليها طول السنة التدريبية. لان تمارين المرونة والإحماء الجيد يؤثران إيجاباً على طول الخطوة وترددها.

٣- القوة والسرعة يجب أن يتم تطويرهما بالتزامن مع بعضهما البعض./ طول الخطوة يتم تحسينه عن طريق تطوير القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة(القدرة).

٤-الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة يتم تزويدها من نظام الطاقة اللاهوائي (بدون لاكتيك).

- يستخدم عند الركض لمسافات بين ٣٠م - ٦٠م بشدة ٩٥% - ١٠٠% من السرعة القصوى. مصدر الطاقة هذا يستمر لمدة ٦ ثوان على الأكثر ويحتاج اللاعب عند تمرين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني (راحة كافية) يعني عودة النبض الى ١٢٠ ن/د بين التمرينات والتكرارات والمجاميع.

٥- تؤدي تمرينات السرعة في الوحدة التدريبية الأسبوعية بعد يوم التمرين الخفيف أو يوم الراحة ويكون هنالك فاصل زمني (٢٤ - ٣٦ ساعة) بين وحدتين تدريب للسرعة.

٦- خلال يوم التمرين تؤدي تمرينات السرعة بعد الإحماء وتمرينات التكنيك أو أي تمرين آخر ذو شدة منخفضة جداً.

٧- تمرينات السرعة يجب أن تؤدي بوحدات صغيرة وسريعة جداً حتى يتم التأثير على خطوط الاتصال بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات وأنظمة الطاقة المستخدمة.

٨- أن تمرينات السرعة وتطويرها عملية معقدة جداً يتم التحكم بها من قبل الدماغ والأعصاب والعضلات. وحتى يستطيع اللاعب الجري بسرعة أكبر يجب على عضلات قدم اللاعب أن تتقبض بسرعة أكبر لكن الدماغ والأعصاب يجب أن يتعلموا ويتدربوا على التحكم بهذه الحركات السريعة باقتصادية عالية. فمثلاً لو أنك حافظت على سرعة تدريب معينة طوال أيام السنة فإن عضلاتك وجهازك العصبي لن يخسروا الشعور بالحركات السريعة التي تم اكتسابها وبالتالي فإن الدماغ لن يحتاج لإعادة التعلم والتدرب للتحكم بهذه الحركات.

مثال/ لتمرينات السرعة المستخدمة لتطوير ركض ١٠٠م حرة.

اولا/ الاحماء : تمرينات تسخين وتمطية بوصول النبض ١٢٠ن/د

ثانيا / القسم الرئيس والهدف الاساس من التدريب :

ت ١ / ٣٠م × ١٠ مرات الشدة ١٠٠% راحة تامة.

ت ٢ / ٨٠م × ٤ مرات الشدة ١٠٠% راحة تامة.

ثالثا / تمرينات تهدئة واسترخاء العودة للنبض الطبيعي .

تعد هذه التمرينات وحدة تدريبية كاملة.

مثال بسيط لبرنامج أسبوعي لعُدائي سباقات السرعة

السبت

اولا/ الاحماء : تمارينات تسخين وتمطية بوصول النبض ١٢٠ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

- التدريب على البدء من المكعبات والتركيز على وضع القدمين

- انطلاقات لمسافة ٣٠م تكرر ٤-٥ مرات

-تمرير عصا التتابع ٣-٤ مرات بين زميلين

-جري خفيف ٣٠م ثم مشي ٢٠م ثم جري ٣٠م بشدة ٧٥%

-تمارين بالأتقال ١٥ - ٣٠ الشدة ٧٥%

ثالثا / تمارينات تهدئة واسترخاء العودة للنبض الطبيعي .

الأحد

اولا/ الاحماء : تمارينات تسخين وتمطية بوصول النبض ١٢٠ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

-انطلاقات من خط البداية ٤-٥ مرات ٢٠-٣٠م

-البدء لمسافة ٥٠ م باستخدام المسدس ٣-٤ مرات

-وثب طويل ٣-٤ محاولات من اقتراب بسيط

-جري ٨٠م بجهد ٧٥% المشي ٨٠م ٣-٤ مرات

-جري خفيف ٢٥٠م بسرعة متدرجة تصل ٩٠% خلال ال ١٥ م الأخيرة

-تمارين قوة ١٥-٣٠ د

ثالثا / تمارينات تهدئة واسترخاء العودة للنبض الطبيعي .

الاثنين

اولا/ الاحماء : تمارينات تسخين وتمطية بوصول النبض ١٢٠ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

-الانطلاق من مكعبات البدء لمسافة ٣٠م بسرعة قصوى ولمسافة ٥٠م بسرعة متوسطة مرة

واحدة لكل مسافة

-عدو سريع لمسافة ١٠٠م على ان تكرر ثلاث مرات (يهدف هذا التمرين الى تنمية القدرة على

الانسحاب خاصة لمتسابقين ٢٠٠م.

-وثب فوق عدة حواجز ٥-١٠د

-البدء بالمسدس لمسافة ٢٠٠م تقسم الى(٥٠ السرعة القصوى ثم ٥٠ بجهد ٩٠% ثم ٥٠

السرعة القصوى ثم ٥٠ بجهد ٩٠% والراحة تمرينات تنفس أثناء العودة لنقطة البدء .

-تبادل الحبل على القدمين ٣-٥ د متبوعة بجري خفيف ٤٠٠ م

-تمرينات بالانتقال ٣٠ د الشدة ٧٠%

ثالثا / تمرينات تهدئة واسترخاء العودة للنابض الطبيعي .

الثلاثاء

اولا/ الاحماء : تمرينات تسخين وتمطية بوصول النابض ٢٠ ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

-الانطلاق بالمسدس لمسافة ١٥ م بسرعة قصوى تكرر ٤-٥ مرات

-تمرينات لتقوية عضلات الرجلين ٥-٧ د قفز -حبل - وثب على الصناديق

-جري ٣٠٠ م (١٠٠ بجهد ٧٥% ثم ١٠٠ بجهد ٨٥% ثم ١٠٠ بجهد ٩٥%)

-جري خفيف ٨٠٠ م

ثالثا / تمرينات تهدئة واسترخاء العودة للنابض الطبيعي .

الأربعاء

اولا/ الاحماء : تمرينات تسخين وتمطية بوصول النابض ٢٠ ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

-الانطلاق بالمسدس ٥-٦ مرات لمسافات مختلفة ٣٠-٦٠ م

-جري خفيف ٤٠٠ م

-تمرينات بالانتقال ٣٠-٦٠ د

ثالثا / تمرينات تهدئة واسترخاء العودة للنابض الطبيعي .

الخميس

اولا/ الاحماء : تمرينات تسخين وتمطية بوصول النابض ٢٠ ن/د

ثانيا / القسم الرئيس

-سباق ١٠٠ م

-سباق ٢٠٠ م

-سباق ٤٠٠×١٠ م التتابع والتركيز على تكنيك الاستلام والتسليم

-جري خفيف ٤٠٠-٨٠٠ م

ثالثا / تمرينات تهدئة واسترخاء العودة للنابض الطبيعي .

الجمعة/ راحة