



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التدريبية

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

أ.د نكتل مزاحم خليل

الوحدة التدريبية

مفهومها :

☒ وتعد الخطوة الاولى التي تطبق فيها عمليات التخطيط للتدريب الرياضي ،
وتحتوي على التمرينات والانشطة الرياضية .

ونحقق من خلالها الاهداف بشكل تعليمي او تطبيقي او كلاهما من خلال
تطبيق التمرينات الرياضية التي تكون منظمة وبشكل يتلاءم ومستوى افراد العينة
.

ويمكن ان نفرق بين الوحدات التدريبية حسب نوع الهدف منها ، فتوجد
وحدات تدريبية تحمل الطابع البدني ، واخرى تحمل الطابع المهاري او الطابع
الخططي .

ومن الممكن ان تكون اكثر من وحدة تدريبية خلال اليوم الواحد وخاصة
خلال تدريب المستويات العليا .

اهداف الوحدة التدريبية :

ان الوحدات التدريبية يجب ان تحتوي على هدف خاص بها ولذلك من الممكن
ان تحتوي الوحدة التدريبية على هدف او هدفين وهذا يتلاءم مع اللاعبين
الناشئين ، واحيانا يكون للوحدة التدريبية ثلاث اهداف للمتقدمين وبكل الاحوال
يجب ان يكون هدف رئيسي خاص بالوحدة التدريبية مع وجود اهداف فرعية .

مكونات الوحدة التدريبية



اجزاء الوحدة التدريبية :

تنقسم اجزاء الوحدة التدريبية الى :

أ- **الجزء التمهيدي :** ويشمل المقدمة والاحماء .

المقدمة : ومن خلالها يتم اللقاء مع اللاعبين في شكل حر او منتظم في سبيل توضيح اهداف وحدة التدريب لهذا اليوم .

الاحماء : ويأخذ زمن مخصص من الوحدة التدريبية من (10-20%) من زمن الوحدة التدريبية والغاية منه اعداد اللاعب وتهيئته بشكل عام وخاص وفق الفعالية التخصصية .

ب- **الجزء الرئيسي :**

ويكون زمن هذا القسم (70-80%) من زمن الوحدة التدريبية الكلي مع مراعاة ان يكون هنالك تسلسل لتنفيذ مفردات الوحدة التدريبية وكما مبين :
- المهارات الفنية والخططية .

- السرعة والقوة .

- القوة .

- المطاولة .

ج- الجزء الختامي :

- يستغرق زمن هذا الجزء من (5-10%) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية .

- يهدف الى عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية تقريبا .

- تكون التمرينات المستخدمة تمطيه واسترخاء او هرولة بسيطة .

انواع الوحدات التدريبية :

من الممكن ان نقسم الوحدات التدريبية الى عدة انواع وهذا يتبع الهدف من الوحدة التدريبية وكما مبين :

1- الوحدة التدريبية التعليمية :

ومن اهدافها (اكتساب مهارة جديدة ، تعليم سلسلة حركية جديدة ، واجب خططي جديد) .

2- الوحدة التدريبية المساعدة :

ويكون الهدف منها تحسين الجانب المهاري الخاص بالفعالية التخصصية .

3- وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة :

والهدف منها إتقان الجوانب (بدنية او مهارية او خططية) خاصة باللاعب او مجموعة من اللاعبين .

4- وحدة تدريبية تقويمية :

والهدف منه تقويم مستوى اللاعبين من خلال الاختبارات التي تجرى عليهم في لي مرحلة من مراحل التدريب .

اشكال الوحدات التدريبية :

يمكن ان يقوم المدرب بتصميم اشكال متعددة من الوحدات التدريبية بما يتلاءم ومستوى افراد العينة وكما يلي :

وحدة تدريبية جماعية :

وهي ان يكون تنظيم الوحدة التدريبية بشكل يضمن مجموعة من اللاعبين في مكان واحد .

الوحدة التدريبية الفردية :

وفي مثل هذه الوحدات يمكن للمدرب الذي شخص خلل في عدد من اللاعبين ان يعالجه من خلال التدريب بشكل فردي ، وفي هذه الحالة يجب على المدرب ان يضع وحدات تدريبية خاصة لهؤلاء الافراد .

وحدة تدريبية مختلطة :

وفي هذا الشكل من التدريب يمكن ان يؤدي اللاعبين الاحماء بشكل جماعي بعدها يكون تطبيق الجزء الرئيسي بشكل فردي حسب مستويات اللاعبين بعدها يكون التدريب في نهاية الوحدة التدريبية بشكل جماعي .

وحدة تدريبية حرة :

وهذا النوع من الوحدات التدريبية يتلاءم مع المستويات العليا والتي يكتفي فيها المدرب بإعطائه التعليمات الضرورية وعلى اللاعب ان يجتهد في تنفيذها وخاصة في الفعاليات الفردية ، وايضا تنمي التحفيز الايجابي بين اللاعبين وتعطي للاعب الشعور بالمسؤولية (مثال على ذلك مسابقات الساحة والميدان) .