

# الوحدة التدريبية

الجامعة الاسلامية/ كلية التربية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ المرحلة الثانية  
للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣  
د. حامد الخيكاني

- معنى الوحدة التدريبية.
- مكوناتها الأساسية.
- اهدافها.
- اقسامها.

الوحدة التدريبية: هي مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة احمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة.

لذلك تعد الحجر الاساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى او الموسم الرياضي التدريبي.

ونجاح اعدادها يؤدي الى نجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل. لذا يتطلب مراعاة :

- كيفية تشكيل الوحدة التدريبية.

- واهدافها الرئيسية.

- تقنين الاحمال التدريبية المختلفة.

- نوعها.

- تاثيراتها الفسيولوجية المختلفة.

# المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية

- الأهداف والواجبات.
- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محنويات الوحدة التدريبية.
- حجم الأحمال التدريبية .
- تحديد التمرينات المستخدمة
- نظام العمل والراحة خلالها.

# اهداف الوحدة التدريبيه

- المهاريه.
- البدنيه.
- النفسيه.
- المعرفيه.
- وغيرها من الاهداف الاخرى.

# اعتبارات تخطيط الوحدة التدريبية

- كل تمرين يعمل على تحقيق اهداف الوحدة التدريبية
- ان يكون ترتي التمارين يدعم تحقيق الاهداف.
- تحديد الازمنه امخصصة لكل تمرين .
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- تحديد الادوات المستخدمة في كل تمرين.
- تدوين تاريخ الوحدة والزمن الكلي لها.
- تحتوي على الاحماء والجزء الرئيس والتهديئة.

# اقسام الوحدة التدريبية

- المقدمة.
- القسم التحضيري او الاعدادي.
- القسم الرئيس.
- القسم النهائي او الختامي.

# المقدمة والقسم الاعدادي التحضيري

غالبا مايتداخل القسم التحضيري مع المقدمة

لذا يتم الاعداد العام بوساطة التمرينات الاعدادية للتهيئة العامة ذات العلاقة بالتخصص فضلا عن خدمة الواجب الاساس للتدريب وتكون التمرينات بسيطة ومعروفة ومتدرجة من ناحية قوتها وسرعة ادائها.

# واجبات القسم التحضيري

- تهيئة العضلات .
- تهيئة الجهاز الدوري والتنفسي.
- التنظيم الحركي لأداء الحركات الخاصة للوصول الى قابلية رد الفعل الجيد.
- اعداد الجانب النفسي والاستعداد للتدريب.
- الاعداد التربوي للرياضي.

# القسم الرئيس

- زمنه ٧٠-٨٠% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية.
- يحتوي على التمارين التي تكون اكثر تأثير رئيسي في تحقيق الاهداف.

# الاعتبارات التي يجب مراعاتها في القسم الرئيس

- البدء بالتمارين التي تتطلب افضل استجابة وانتباه وجهد.
- البدء بتمارين التعلم المهاري بعد الاحماء مباشرة .
- تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري .
- التنوع في التمارين .
- تخصيص وقت لاداء التمرينات طبقا للفروق الفردية.
- مراعاة التمارين التي تعلمها في الوحدات السابقة والتي تحتاج الى تحسين.
- تمارين القوة والتحمل تعطى بدءا من منتصف الجزء الرئيس الى نهايته.

# القسم النهائي

- يهدف الى عودة الرياضي الى الحالة الطبيعية تقريبا بعد ان وصل اداء اجهزته الحيوية الى درجات عالية.
- وقت هذا الجزء من ٧-١٠ % من الزمن المخصص للوحدة حسب حمل التدريب.
- يحتوي على تمارين الاسترخاء والتهدئة.
- اختيار التمارين التي تساعد على التخلص من التعب و تهدئة اجهزتهم الحيوية.

شكراً لحسنِ الأَصْغَاءِ