مكونات واسس تشكيل الوحدة التدريبة ضمن البرنامج الرياضي

تعتبر الوحدة التدريبة/هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة التي تشكل على صورا حمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة

تعتبر الوحدة التدريبية هي حجر الاساس للتخطيط الكامل لدورة الحجم الكبرى او الموسم الرياضي التدريبي ولذلك فان نجاح في اعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعه حمل التدريب الواحدة يعتبر الاساس الاول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم المقبل

المكونات الاساسية لتشكيل الوحدة التدريبية

- ١- الاهداف والواجبات
- ٢- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية
 - ٣- حجم الاحمال التدريبة المشكلة للوحدة التدريبة
 - ٤- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية
- ٥- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن ان نقسم الوحدة التدريبية الى ثلاثة اجزاء اساسبة تشمل:

الجزء التمهيدي والجزء الاساسى والجزء الختامي

اولا / الجزء التمهيدي

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم اهداف هذا الجزء هو اعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الاساسي وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الاحماء وتتلخص فوائد الاحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي

- ١- زياده معدل التمثيل الغذائي بنسبة ٧% ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ولهذا تأثير في تقليل الدين الأوكسجين لاختصار الزمن اللازم
- ٢- زياده سرعة توصيل الاوكسجين والغذاء الى الانسجة مما يسهل عملية التمثيل
 الغذائي
- ٣-زياده سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الاصابات الرياضية

- ٤- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها التمزقات
- ٥-وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن ان يؤدي الى حدوث مضاعفات صحية خطيره

انواع الاحماء

الاحماء العام والاحماء

اولا الاحماء العام/ يهدف الى تنشيط الى تنشيط الاجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي الارادي ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم

الاحماء الخاص

يهدف الى وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي بأفضل حاله تمكنه بالأداء بفعالية في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمطليات نشاط الجسم ويتوقف زمن فتره الاحماء الى عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الاداءالرياضي وطبيعة الظروف الخارجية المحيطة ومثال على ما تقدم نلاحظ اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول او قصر فترة الاحماء كم ان الاحماء لفعاليات السرعة تختلف عن انشطة التحمل وفي الجو الحار يختلف عن الجو البارد يتطلب وقت احماء اطول

ثانيا الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية

ويهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعا لاختلاف اهداف الجرعات التدريبية والتي يمكن ان تكو مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهارى والخطي ويعتبر من

اهم عوامل التخطيط لهذا الجزء/

1-ترتيب تنفيذ التمرينات تبعا لمستوى شدتها بما يتح الفرصة لاتخاذ شكل التموجي الذي يظهر فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح باستعادة عمليات الشفاء استعدادا لمجة من الارتفاع

٢- الاستفادة من تقتيت فترات الراحة البينية مما يجعلها تحقق اهدافها لاستعادة الشفاء

٣-التنويع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها مما يتيح للمجموعات العامة تبادل فترات الراحة

٤- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع الى العمل الهوائي البطيء مما يحقق لمصادر انتاج الطاقة اللاهوائية ان تأخذ قسطا من الوقت لاستعادة الشفاء اثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب

٥-الاستفاده من اسلوب الراحة الايجابية والراحة السلبية خلال فترات الراحة البينية بين المجموعات الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الاثقال

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية

- ١-طرق ونوعية تنفيذ التمرينات
 - ٢- احجام التمرينات المستخدمة
 - ٣- عدد التمرينات
- ٤- القدرة على استخدام مبدا التنوع بين الارتفاع والانخفاض بشده الاحمال

ثالثا/ الجزء الختامي

يتم هذه الجزء بالتدرج في تخفيض شده الحمل بهدف الوصول بالرياضي الى حالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية او على الاقل قريبه منها بمساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق اهدافه

فوائد الجزء الختامي

١-تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات ٢- تخليص الالياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت اثناء التدريب ٣- تهدئة الجهاز العصبي بعد اثارة خلال التدريب