

## المحاضرة الثامنة: الحصة مكوناتها و مراحلها

### تمهيد:

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي العنصر القاعدي والأساسي في عملية التخطيط، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الحصة واضعا الأهداف وطريقة تنظيم التمرينات وتعتبر الوحدة التدريبية الوحدة المصغرة ناتجة من مخطط سنوي قائمة بذاتها حيث تخطيطها تعمل على تحقيق هدف أو أكثر وفقا لكل مرحلة زمنية خلال الموسم الرياضي.

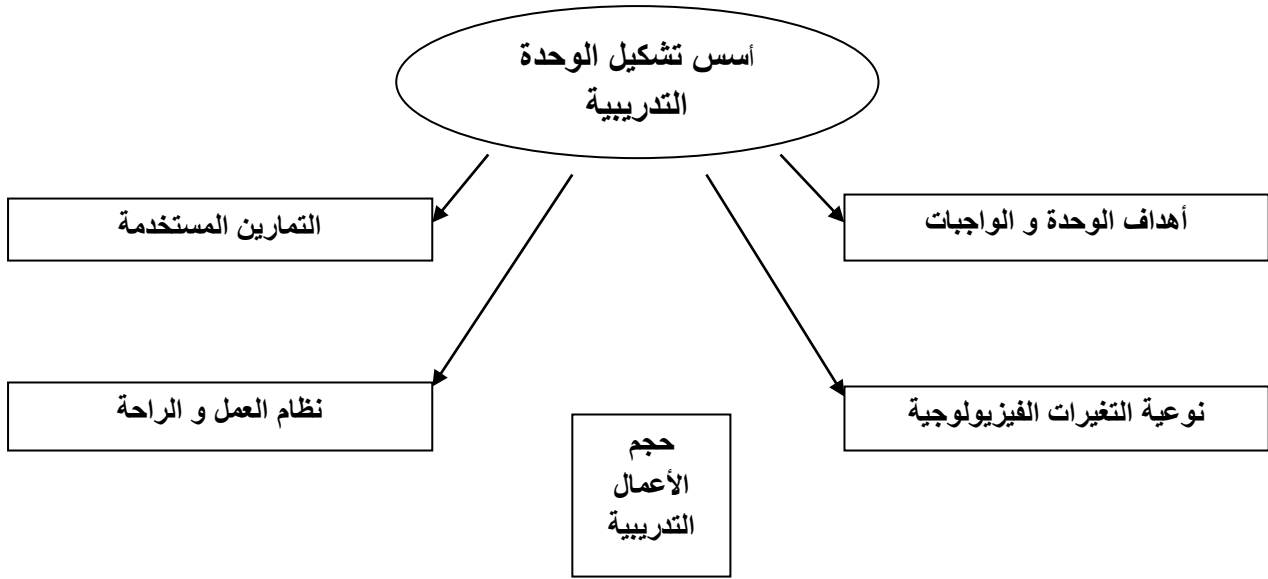
### 1- تعريف وحدة التدريب:

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات بدنية، مهارية، خطية تنظم بشكل متوافق.  
-عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.  
-كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين.

وعليه يمكن القول أن الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق.

### 2- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين من ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية، يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي :



شكل يوضح: المكونات الأساسية للوحدة التدريبية.

### 3- أسس الوحدة التدريبية

- عند تخطيط وانجاز وحدة التدريب يجب مراعاة بعض الأسس الهامة:

- 1- يجب على المدرب تحديد الهدف أو الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة.
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات في الوحدة مدروس مسبقاً بما يناسب ويساعد على تحقيق أفضل النتائج المرجوة لتحقيق الأهداف.
- 3- أن يكون التمرين ملائم لسن وجنس وصنف اللاعبين.
- 4- تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لإجراء الوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الراحة بدقة.
- 5- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة.
- 6- يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما اقتضى الأمر بصورة فردية أو جماعية.
- 7- أن يكون العتاد منظم ومهيأ مسبقاً لربح الوقت كما يجب التأكد من أن العتاد ملائم للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر.

8- يجب ألا تسير الوحدة على وتيرة واحدة حتى نتفادى الملل.

9- كما يجب على المدرب أن يتحكم في تنقلات اللاعبين في الميدان وبدء الحصة وانهاؤها معا.

11- وأخي ار يجب على بطاقة الحصة أن تكون واضحة غير مشفرة وأن تحتوي على كل الأرقام للتكرارات والأزمنة ورسوم وأشكال التمرينات.

#### 4- أهداف وحدة التدريب:

هناك واجبات أساسية للمدرب يجب أن يعمل على تحقيقها بأقصى ما يمكن وهذه أهم الواجبات الرئيسية.

1- الارتفاع بالحالة الصحية للاعب والفريق ككل.

2- تنمية وتطوير وتحسين كل الصفات البدنية خاصة الصفات البدنية المميزة للرياضة الممارسة وهذا بتحديد التمرينات والحمولات لذلك.

3- تعلم وتطوير المهارات بدقة وتكامل والبحث عن فاعليتها وهذا باختيار التمارين والطرق المناسبة.

4- رفع وزيادة الكفاءة الخططية والبحث عن اكتساب الخبرة لذلك.

5- تنمية القدرات العقلية للاعب وخاصة ما يرتبط بالنشاط الممارس.

6- تنمية الصفات الإرادية للاعب.

7- تثبيت النواحي الخلقية للرياضي.

يجب على المدرب تحديد طريقة أداء وإخراج أنواع التمرينات المختلفة التي تحتويها الوحدة وزمن كل تمرين بحيث تحقق الوحدة الواجبات المطلوبة.

على المدرب اختيار الأهداف المسطرة في حصة التدريب حسب البرنامج العام وحسب أهداف المخطط فكل هدف رئيسي يحتوي على أهداف عملية أكثر دقة. كما يمكن لحصة التدريب أن تحتوي على هدف أو أكثر انطلاقاً من هذا يحدد المدرب محتوى حصته التدريبية باختياره لتمرين مناسبة وشدة ملائمة للوصول إلى هدفه وهذا بأخذ بعين الاعتبار المؤشرات التالية:

-الخصوصيات الفردية للرياضي: الجنس، السن، التطور البدني، مستوى التحضير في مختلف الجوانب.

-خصوصيات التمرين المقترح: سهل، صعب

-خصوصيات المحيط: العتاد المتوفر، وقت الحصة، الظروف الجوية أهداف الحصة التدريبية لا يجب أن تكون كثيرة بالعكس يجب أن تكون دقيقة ومحددة.

ومن أهم الأخطاء الشائعة عند ضبط أهداف الحصة التدريبية هي:

-محاولة دمج أكبر عدد من الأهداف في حصة واحدة وهذا ما يتنافى مع منهجية التدريب الحديث.

-عدم فهم المدرب مبتغاه من الحصة أو من التمرين وهذا ما يفتح مجال إلى العمل العشوائي غير المنظم.

## 5- التقويم والمتابعة

التقويم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير يوجه ويوضح المدرب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى اللاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

### - أنواع التقويم

#### أ-التقويم في غضون الحصة

هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقويم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

#### ب -التقويم في الأسبوع:

هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد ( ميكروسيكل،دورة قصيرة المدى ) وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

ج -التقويم في عدة أسابيع ( دورة متوسطة المدى، ) **Méso-cycle** تسمح بجمع المعلومات بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص ( المرفو-وظائفية ) الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية.

كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كليا انطلاقا من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها أنيا دون الخروج عن نطاق أهدافها. كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه أنيا بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلا. كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثلا إلغاء حصة تطبيقية وتعويضها بحصة نظرية.

## 6 - أنواع الوحدات التدريبية:

هناك من يقسم الوحدات التدريبية إلى عدة أنواع، نذكر منها وحدات تعليمية، تدريبية، استشفائية، نموذجية وتقويمية، فالأجدر هو تضيق الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها لكل منها تعتبر حصص تدريبية إلا أن هدف أو أهداف الحصة يختلف كما يمكن للحصة التدريبية أن تأخذ اتجاه واحد أي منفرد أو عدة اتجاهات:

### -الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون فيها التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة أو مهارة معينة.

### - الوحدات ذات الاتجاه المركب:

ويقصد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه حيث تصب التمرينات في مختلف الصفات البدنية أو حتى المهارات التي برمجت لتطويرها.

### • المبادئ الأساسية في بناء حصة تدريبية:

عند بناء حصة تدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الرئيسية منها:

1-التدرج في حمل التدريب: إذا يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام

الوحدة التدريبية حيث يصل الحمل أقصاه في القسم الرئيسي ثم ينخفض تدريجيا.

2- توافق بين تنمية الصفات البدنية: مع تنمية بعض المهارات أو الجوانب الخطئية مثل السرعة بعد القوة والسرعة مع الهجوم المضاد.

3- محتوى وحمولة الوحدة: يجب أن يتماشى مع ما أنجز وما سينجز في الحصة السابقة والموالية.

4-الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل والعلاقة بينهما أي بموازنة الشدة، الحجم والراحة.

5-الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون فيها شدة قصوى بل حجم كبير. أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة.

ومن البديهي أن نعرف خصوصيات الرياضة، والحالة التدريبية للاعبين والجنس والعمر التدريبي والزمني للرياضي والأخذ بعين الاعتبار العتاد والمستلزمات المتوفرة.

## 7 -أجزاء وحدة التدريب:

يعتبر العنصر القاعدي الأساسي في عملية التخطيط العملي، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي، كما تنقسم بدورها إلى ثلاثة مراحل مكملة لبعضها تتنوع حسب التخصصات الرياضية وهي المرحلة التحضيرية، المرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية، لكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها العملية:

### 1-المرحلة التحضيرية:

هدفها هو تحضير الرياضي بدنيا ونفسيا للعمل وخلق الظروف اللازمة لبدء العمل في المرحلة الموالية تسخين العضلات واستعداد الجهاز التنفسي تدريجيا.

يجب على محتواها أن يكون متماشيا مع الحصة وهدفها وخاصة في مرحلتها الأساسية أو الرئيسية. تأخذ المرحلة التحضيرية من % 11 إلى % 21 من وقت الحصة.

### 2-المرحلة الرئيسية أو الأساسية:

وهي عبارة عن سلسلة تمارين رئيسية تخدم مباشرة أهداف الحصة التدريبية سواء كانت من جانبها البدني أو الفني أو التكتيكي وكذا تطور الصفات البدنية والذهنية والمهارات الفردية والجماعية، تطويرا خاصا أو شاملا حسب الهدف المسيطر مسبقا تأخذ المرحلة الرئيسية حوالي % 61 إلى % 71 من وقت الحصة.

### 3- المرحلة النهائية:

وهي آخر مرحلة في الحصة التدريبية هدفها هو إنهاء العمل والعودة بجسم الرياضي إلى حالته قبل التدريب وهذا بخفض شدة العمل البدني والضغط النفسي وخاصة نبضات القلب إلى أقل من 81 نبضة في الدقيقة باستعمال جري ببطء وتمارين استرخاء بالثبات. تأخذ هذه المرحلة حوالي % 11 من وقت الحصة التدريبية.

يمكن لحصة التدريب أن تأخذ نموذج واحد للنشاط الحركي مثلا: الجري لمدة طويلة وهذا النموذج من الحصة يكون أكثر استعمالا في بداية المرحلة التحضيرية (بداية السنة والموسم الرياضي).

إذا كانت الحصة التدريبية تستوجب عدة أهداف مختلفة مثلا: بدني تقني وتكتيكي فتكون تركيبها أكثر تعقيدا ويجب التنسيق بين التمرينات والمراحل وخاصة تعاقب العمل والراحة.

### 8- زمن الإستشفاء بعد التدريب:

القاعدة أن أي عمل بدني يستلزم وقت للإستشفاء و الراحة و ذلك للسماح للجسم من استرجاع قوته. وفي المجال الرياضي، الإستشفاء أمر ضروري وهام وهي حلقة جد مهمة في التدريب و التخطيط المتوسط المدى و القصير المدى ( Mésocycle et mycrosycle ) ، فالمدرب يجب عليه برمجة فترات تكون فيها الشدة ضعيفة وتعتبر في الغالب حصص خاصة والتي تسمح بإعادة بناء الطاقة.

في الغالب هذه الحصص الخاصة بالاسترجاع تبرمج في الغالب يوم بعد المقابلات و في وسط الدورة القصيرة المدى بعد حصص ذات الشدة العالية. كما يمكن برمجة مباشرة بعد المقابلة أو حصة مرتفعة الشدة ضمن مرحلة العودة إلى الهدوء ما يسمح بتفادي التعب و الحمل الزائد أو ما يسمى بالإجهاد العضلي.

تسمى هذه الحصص بـحصص التهوية والتي تسمح لزيادة سرعة الدورة الدموية ليصل الأكسجين إلى العضلات بغية التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم كنتيجة للعمل العضلي وبالتالي الهدف من هذه الحصص هو:

- تفادي التعب العضلي و الدهني لدى اللاعب.

- خفض مستوى الحمض اللاكتيكي و الأحماض الأخرى المترامة في العضلة.
- تهوية العضلات من خلال وصول القدر الكافي من الأكسجين إليها من خلال حصص الإسترجاع.
- تقليل الشد العصبي والقلق لدى اللاعب.
- زيادة التركيز لدى اللاعب.
- التقليل من إحتمال الإصابة العضلية الناتجة عن التدريبات الشاقة.
- إعادة تشكيل الطاقة الأنية و المخزنة في الجسم.

بعد إجراء تمارين مرتفعة الشدة تستلزم راحة قد تصل إلى 48 ساعة لإعادة تشكيل المخزون الطاقوي من الغليكوجان، ويمكن أن تقلل من زمن الإسترجاع من 24 ساعة إلى 30 ساعة وذلك من خلال تدريبات خاصة للهوية العضلية و الاستشفاء من خلال الجري الخفيف (عمل هوائي) و نظام غذائي مناسب غني بالسكريات المعقدة.

الجدول المولي يوضح زمن الإسترجاع بعض تمارين اللياقة البدنية.

الرقم	القدرة البدنية	زمن الإستشفاء
1	المدائمة (المدائمة كقدرة)	من 24 سا إلى 30 ساعة
2	تحمل المدائمة	40 سا إلى 84 ساعة
3	السرعة (عمل اللاهوائي الغير اللبني)	24 سا
4	تحمل السرعة (عمل اللاهوائي اللبني)	48 سا 72 سا
5	القوة العضلية القصوى	40 سا إلى 48 سا
6	قوة السرعة (القوة الانفجارية)	24 سا إلى 36 سا

## خلاصة

تعد الحصة الوحدة القاعدية الأساسية التي يركز عليها التخطيط في كرة القدم، وتقتضي الحصة التدريبية لتكون ناجحة أن يوليها المدرب أو المربي الرياضي بالعناية البالغة من حيث التحضير أذا بعين الاعتبار موضع الحصة في المخطط الأسبوعي والهدف منها و كما ما يتوفر عليه من مساحات و وسائل بيداغوجية.