

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة كرة القدم المرحلة الثالثة الشعبة B-C



المحاضرة الخامسة (الوحدة التدريبية)

إعداد مدرس المادة الحكم الدولي ا. م. د. عزيز كريم وناس

نموذج لوحدة التدريبية :

الوحدة التدريبية:

هي الأساس الذي يبنى عليه التدريب ولا يمكن للعملية التدريبية أن يكتب لها النجاح إذا كان المنهاج ضعيف في تحقيق أهدافه حيث من الضروري أن يكون لكل وحدة تدريبية هدف محدد يسعى القسم الرئيسي من الوحدة لتحقيقه.

وتتكون الوحدة التدريبية من الأقسام التالية :

أ - القسم الإداري: (5 - 10 دقيقة)

ويتضمن التجمع والتأكد من الحضور والغياب وإبداء بعض الملاحظات حول محتويات الوحدة التدريبية التي تنفذ وقد تتضمن بعض الملاحظات حول المباراة السابقة أو المباراة القادمة أو بعض التوجيهات التي يراها المدرب ضرورية.

ب - القسم التحضيري (الإحماء):

الهدف الأساسي من الإحماء هو تصعيد قابلية اللاعب للقيام بواجباته والتهيؤ لتنفيذ متطلبات الوحدة التدريبية ويستغرق الإحماء من 10 - 30 دقيقة انسجاما مع موقع الوحدة التدريبية في المنهاج السنوي وكذلك ترتبط فترة الإحماء بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب .

وتهدف إلى أعداد اللاعب وتهيئته من جميع النواحي وبشكل متدرج ولأعضاء الجسم المختلفة للتهيؤ لتحمل عبء الجهد خلال الوحدة التدريبية .

ج - القسم الرئيسي:

وهو القسم الذي يحقق الهدف من الوحدة التدريبية ، الشدة والحجم في التدريب يجب أن ينسجم مع الموقع الوحدة التدريبية في المنهاج السنوي ويجب أن يكون القسم الرئيسي بشكل تمارين

تؤدي إلى تطوير أو المحافظة على المستوى المتحقق من الأعداد المتعدد الجوانب طيلة مرحلة المسابقات ويجب البدء بالتمرنات التي تتطلب الجهد العضوي ، والانتباه والتوافق وذلك لكون قدرة اللاعب في الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق في أحسن حالاتها بعد القسم التحضيري ، أما في تمرينات تطوير اللياقة البدنية فينبغي إعطاء تمارين السرعة أولاً ثم تمارين التحمل ويستغرق هذا القسم من 70 - 80 % من وقت الوحدة التدريبية .

د - القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية أو ما قرب منها ، واللاعب في هذا القسم ينخفض الحمل تدريجياً وتمتاز التمارين بالطابع التنشوي كتمارين الألعاب الصغيرة أو تمارين الاسترخاء لذا يجب إجراء تمارين التهدئة بعد القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لتهدئة اللاعبين وأعادتهم إلى الحالة الاعتيادية ، وتستخدم طرائق :

1 - التمارين البدنية (ألعاب صغيرة) .

2 - الكلام المناسب .

3 - الحركات الفائرة

4 - المساج .

5 - المرطبات اللازمة

ويستغرق هذا القسم من 5 - 10 دقيقة