

## الحصة التدريبية

### 1- الحصة التدريبية :

تعتبر الحصة التدريبية أحد أشكال البناء الأساسية للتدريب الرياضي وهي أصغر وحدة في مخطط التدريب الرياضي الشامل وهي تشمل كل أوجه التحضيرات التي يجب على المدرب ان يضعها في برنامج تطوير وتحسين المستوى الرياضي للرياضيين، و اكتساب المهارات التي تتضمنها الممارسة الرياضية بالإضافة الى ما يصاحب ذلك من تعليم المباشر وغير مباشر.

كذلك تعتبر الحصة التدريبية أحد اشكال الأساليب التربوية التي لها تأثير كبير في المسار التربوي للرياضيين لكونه يمد الرياضيين ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم ايضا بالكثير من الاخلاق والعادات والتقاليد والمبادئ الاجتماعية والمعارف والمعلومات التي تنمي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بحيث تتم هذه العملية تحت الاشراف التدريبي والتربوي للمدرب الرياضي.

### 2- مميزات الحصة التدريبية:

- أن يكون للحصة التدريبية جزئين اساسين وهما:
  - الجزء الأول وضع اليد وفيها يقوم المدرب بتنظيم مسار سير الحصة التدريبية من خلال تهيئة الميدان بتوفير وسائل التدريب، مخططات التدريب تنظيم المجموعة الرياضية والقيام بعملية المناداة وتأشير الحضور والغياب كذلك القيام بالتنظيم التحية الرياضية ثم شرح مجريات الحصة بتحديد الأهداف الرئيسية والاهداف الثانوية في كل مجريات الحصة بصفة مختصرة شاملة وكاملة
  - الجزء الثاني البدء في الحصة وفيها يبد الرياضيون القيام بالتمرنات بشكل متسلسل من مرحلة الى مرحلة الى غاية نهاية الحصة التدريبية.
- أن يكون للحصة التدريبية أهداف خاصة واهداف جزئية

- يجب مراعاة العمل على توجيه وتنمية الجانب النفسي والانفعالي نحو ممارسة الرياضة مع عدم اهمال الجانب التربوي للرياضي .
- تدعيم اكساب القيم و السلوكيات الحميدة و الاخلاق الاجتماعية للرياضي
- ضرورة توفر الأجهزة والعتاد اللازم

## 1- مكونات الحصة التدريبية :

إن اختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها وتقديمها واخراجها تعد من العوامل الهامة التي تساعد على تحقيق الاهداف لذا تعتبر العملية التدريبية وحدة تتضمن الهدف والمحتوى وطريقة تقديم الحصة التدريبية، التي تكون عادة مبنية من ثلاثة أجزاء رئيسة وهي:  
-الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي

### 1-1- الجزء التمهيدي :

يطلق عليه ايضا الجزء التحضيري او الاعدادي، ويعتبر أحد اهم الاقسام الأساسية في الحصة التدريبية لأنه تهيئته من جميع الجوانب ويتضمن هذا الجزء التمهيدي ما يلي : التحكم في الحصة ثم البدء  
-المناداة، مراقبه اللباس الرياضي، نزع الساعات والسلاسل والاشياء المحظورة، القيام بالتحية الرياضية  
-القيام بالإحماءات والتسخينات وهي تهدف الى :  
-تنشيط الجهاز العصبي حتى يقوم بتوجيه الاجزاء الحيويه في الجسم قصد العمل .  
-اعداد التنمية من الناحية الفيزيولوجية الجهاز القلبي الدوراني، الجهاز العضلي، تليين المفاصل.

- العمل على تجنب الاصابات المحتمل حدوثها اثناء تأدية الأنشطة المختلفة.
- اثارة الدافعية والاستعداد للتعلم .

### 1-2- الجزء الرئيسي :

يتضمن هذا الجزء تحقيق الهدف المسطر، ويكون للمدرب دور كبير في هذه المرحلة من الحصة حيث تكون اهدافه كالتالي :

- تعليم المهارات الحركية والرياضية التي تناسب مستوى وامكانيات الرياضيين
- القيام بمختلف التمارين البدنية بصورة صحيحة وسليمة
- المراقبة المستمرة للمارسين وايجاد الحلول للمشاكل المستعصية من خلال التغذية الراجعة والتدخلات الشفوية والشرح الموجز والمبسط والمفهوم، وكذلك التدخلات الحركية عن طريق الارشادات والحركات البسيطة الواضحة.

### 1-3- الجزء الختامي :

هذا الجزء مخصص لغرض الرجوع الى حالة الهدوء بدنيا ونفسيا وعقليا والرجوع بالرياضيين الى حالتهم التي بدأوا بها ويجب ان يحقق هذا الجزء ثلاث اهداف اساسية هي :

- تهدئة الجسم والعودة به الى الحالة الطبيعية وذلك بتخفيض النشاط الوظيفي للجسم عن طريق تمارين الاسترخاء العضلي، او عن طريق العاب رياضية بسيطة وشده منخفضة تسمح بالاسترخاء والهدوء والتركيز.
- حوصلة ما جاء في الحصة التدريبية بطريقة موجزة ومختصرة كنوع من التقييم .

