وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا / دكتوراه

الدائرة التدريبية الصغيرة

المحاضرة الثامنة مقدمة الى طالبات الدكتوراه – علم التدريب الرياضي وهو جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي2025 – 2026

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي – العاب القوى

1447هـ 2025م

تعد الدوائر التدريبية من المواضيع الهامة التي يجب ان يهتم بها المدربون والمختصون بتنظيم التدريب , حيث ان العملية التدريبية طويلة ومستمرة ولا تقف عند يوم تدريبي واحد او اسبوع او شهر بل هي عملية تستمر لمدة سنة واحدة او عدة سنوات من التدريب الذي تنظم فيه العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي مع بعضها وبين مكونات الحمل التدريبي والعوامل المرتبطة بالأعداد العام والخاص , ولأجل تنظيم هذه العلاقات وضع العلماء الدوائر التدريبية (الصغيرة , المتوسطة , والكبيرة) التي تعد الأساس في رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين .

مفهوم الدائرة التدريبية الصغيرة

وهي من الدوائر الأكثر استعمالاً وتستعمل مع جميع الألعاب الرياضية ,ويتطلب توزيع الحمل التدريبي في هذه الدائرة بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطى ضمن الأسبوع الواحد لغرض ضمان التأثير على الأجهزة الداخلية للرياضي وكذلك تجنب الاجهاد , لذلك يكون توزيع الحمل في هذه الدائرة بشكلين اما ان يكون متدرج او يكون تصاعدي .

الدائرة التدريبية الصغيرة هي منهاج التدريب الأسبوعي الذي هو جزء من منهاج التدريب السنوي الذي ينظم طبقاً لاحتياجات اللاعبين للوصول الى القمة وتحقيق الهدف من السباق السنوي الرئيسي .

وهي خطة لتنظيم دورة الحمل التدريبي خلال أسبوع او عشرة أيام وغالباً ما تكون لمدة أسبوع لتلائم النظام الحياتي والاجتماعي للرياضي وقد تتضمن الدائرة الصغيرة ثلاثة أيام تدريبية ويكون في كل يوم وحدة تدريبية واحدة او وحدتان, أي بحدود (12-4) وحدة في الدائرة الصغيرة وهي أساس يناء الدوائر المتوسطة والكبيرة التي تشكل منها هذه الدوائر .

ان عدد أيام الدائرة التدريبية الصغيرة من (10-2) أيام ويمكن ان تزداد الى (14) يوم في حين يتوقف تحديد ايامها على المتطلبات التدريبية الواجب تنفيذها في اليوم التدريبي , لكن الشائع بين علماء التدريبي الرياضي ان مدة (7) أيام مناسبة لاستمرار دائرة التدريب الصغيرة وأكثرها استعمالاً في التدريب .

ان السبعة أيام المستعملة في الدائرة التدريبية يجب ان يتخللها يوماً واحداً للراحة في حين يمكن ان يحتوي اليوم التدريبي الواحد على (3-2) وحدات في الأسبوع مابين (6- 18) وحدة تدريبية .

الاعتبارات والعوامل التي يجب مراعاتها عند وضع خطة الدائرة التدريبية الصغيرة

1. علاقة الدائرة الصغيرة بالدائرة المتوسطة : فقد تتكون كل دائرة متوسطة من دوائر صغيرة عدة لكل منها اهداف اكبر تعمل على تحقيقها أهداف الدائرة المتوسطة .
2. علاقة مستوى الحمل التدريبي ومكوناته بالحالة الوظيفية والبدنية و المهارية للرياضي : فعند تشكيل دورة الحمل في الدائرة الصغيرة يجب مراعاة البدء بوحدات ذات احمال مرتفعة الشدة نسبياً تؤدي الى حالة التعب تتبعها وحدات استشفائية منخفضة الحمل نسبياً لأزاله التعب والوصول الى حالة التعويض الزائد .
3. مراعاه مبدأ ديناميكية الحمل التدريبي(التموجية) : تجنب توالي او تكرار وحدات تدريبية عالية الشدة او وحدات تدريبية منخفضة الشدة عند حالات الاستشفاء , والحفاظ على تموج مستوى الحمل التدريبي.
4. مراعاة العلاقة بين تعلم المهارات الجديدة وحالات اللاعب البدنية والوظيفية عند تشكيل احمال الدائرة الصغيرة : بحيث تسبق الوحدات التعليمية للمهارات,وحدة تدريبية للقدرات البدنية الخاصة وبشدة نسبية قصوى لتسهيل تعلم المهارات الجديدة بعد حالة الاستشفاء المناسبة . وان تشكيل الاحمال التدريبية في الدائرة الصغيرة بتأثر بنوع اللعبة او الفعالية الرياضية وعدد الوحدات التدريبية ومستوى الرياضي .
5. 5-مراعاة مبدأ الفردية في التدريب : من خلال مراعاة الظروف الحياتية والايقاع الحيوي الخاص بالرياضي عند تشكيل الاحمال التدريبية في الوحدات المكونة للدائرة الصغيرة .

6. يعتمد تشكيل الدائرة الصغيرة من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشدة , الحجم , الراحة) الى حد كبير على الفترة والمرحلة التدريبية التي تقع فيها الدائرة : اذ تختلف مكوناتها وطبيعتها في فترة الاعداد العام عن فترة الاعداد ما قبل المنافسات

معاير اتقان دائرة التدريب الصغيرة

تتضمن دائرة التدريب معايير رئيسية مشتقة من هدف التدريب العام , الا وهو تحسين مستوى العوامل التدريبية (الاعداد البدني , الاعداد المهاري الخططي , والنفسي) ورفع مستوى انجاز الرياضين الى اعلى مستوى ممكن, فضلاً عن تحسين مستوى , القابليات الحركية يكون مرتبطاً ارتباطاً قوياً مع التغيرات الحاصلة في عوامل التدريب أعلاه , من اجل إتمام عملية الاندماج الصحيحة بينها , لذلك فأن فاعلية الوحدة التدريبية لتحسين أداء عنصر فني للعبة معينة هو عمل لنوع ومحتوى تدريب انجز سابقاً .

على سبيل المثال : اذ اكان هدف الوحدة التدريبية السابقة هو تنمية التحمل , او انها استخدمت مثيرات تدريبية شديدة جداً , فأن الوحدة التدريبية التالية يجب ان لا يكون هدفها تحسين مستوى الأداء الفني للعبة معينة , لان أعضاء جسم الرياضيين الوظيفية متعبة , خصوصاً الجهاز العصبي المركزي الذي لا يكون لديه الوقت الكافي للراحة والاستشفاء من متطلبات الوحدة التدريبية الشديدة السابقة.

التسلسل المثالي لمحتويات تنفيذ متطلبات الوحدات التدريبية خلال الدائرة الصغيرة كلاتي :

1. تعلم واتقان الأداء الفني لمهارة معينة بشدة متوسطة
2. اتقان الأداء الفني لمهارة معينة بشدة شبة قصوى وقصوي
3. تنمية السرعة لمسافة قصيرة او لفترة زمنية قصيرة (الى حد قدرة حدود إمكانية الرياضي منفرداً)
4. تنمية المطاولة اللااوكسجينية (المطاولة الخاصة او مطاولة السرعة)
5. تنمية القوة العضلية باستعمال شدة (90- 100%) من الشدة القصوى
6. تنمية مطاولة القوة باستعمال شدة واطئة ومتوسطة
7. تنمية مطاولة القوة باستعمال شدة عالية وقصوي
8. تنمية مطاولة الجهاز القلبي التنفسي باستخدام شدة قصوي
9. تنمية مطاولة الجهاز القلبي التنفسي باستخدام شدة معتدلة

منهجية بناء دائرة التدريب الصغيرة

في بعض الدوائر التدريبية الصغيرة قد تتكرر الأهداف او تتشابه لذلك يفضل إعادة التمارين (3-2) مرات اثناء نفس دائرة التدريب الأسبوعي وخاصة اذا كان لتعليم عناصر فنية لمهارات معينة او خططية او لتنمية قابلية حركية .

كما يجب إعادة التمارين التي تكون مصممة لتمية السرعة والمطاولة والقوة يتوال او بتسلسل اثناء الدورة الصغيرة (الأسبوعية) أي يستطيع المدرب تنمية المطاولة العامة والمرونة او القوة العضلية لمجموعات العضلات الكبيرة يفضل إعادة بين يوم واخر وذلك لارتباطها بالجهاز القلبي الذي يحتاج الى فترة راحة أطول , عكس

المجاميع العضلية الصغيرة فيمكن ان تنمى يومياً في الدائرة الأسبوعية , اما فيما يخص تنمية التحمل الخاص بشدة شبه قصوى فيمكن ان تنمى (3) وحدات اسبوعياً وقد تنخفض الى (2) وحدة اسبوعياً اذ اكانت الشدة قصوى في مرحلة السباقات خلال فترة المنافسة , في حين ان (2) وحدة تدريبية تكون كافية للمحافظة على القوة والسرعة التي اكتسبها الرياضي في مرحلة الاعداد العام والخاص , في حين تكون الوحدات الأخرى بشدة واطئة في الوقت نفسه ففي العاب القوى يمكن تنمية القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحل السرعة محل القوة فيمكن (3-2) وحدات اسبوعياً تكون كافية , باستخدام تمارين القفز والمرتفعات والأرض الرملية والمدرجات .

كل هذا يعتمد على التبادل الصحيح بين الجهد (الحجم والشدة) والراحة لانها اهم الأمور التي تساعد على نجاح تخطيط التدريب الأسبوعي ,للك عند أداء الجهد الذي يصل مستواه الى حدود قدرة كل رياضي القصوى, يجب ان لا يعاد لأكثر من مرتين (وحدتين تدريبية) في الأسبوع , بينما يكون أداء تمارين الراحة الإيجابية باستخدام شدة واطئة مع أداء تمارين الاسترخاء المتنوعة مرة واحدة بالأسبوع ,

فالأيام المستعملة في تمارين الراحة الإيجابية يجب ان بعد الوحدات التدريبية التي تحتاج الى تنفيذ جهوداً قصوية من الرياضيين . وان فكرة إعادة تنفيذ نفس محتويات او متطلبات الوحدة التدريبية (3-2) مرات حلال الأسبوع يكون صحيحاً في الدوائر الصغيرة المتشابهة حلال الدوائر المتوسطة من مرحلة الاعداد العام من التدريب السنوي للحصول على التكيف المطلوب .

ويمكن ان تكون محتويات الدائرة التدريبية الصغيرة ثابتة الا ان الحجم والشدة التدريبية تزداد بالتدرج لكل دائرة تدريبية صغيرة بالذات الرياضيين ذو المستويات العليا

معاير بناء الدائرة التدريبية الصغيرة

يرغب المدربين المنظمين باستعمال خطط طويلة الامد والتي تمكنهم من استخراج خطط الدوائر المتوسطة والصغيرة منها, لذا عايهم اعداد منهجاً تدريبياً مفصلاً لأكثر من دائرتين تدريبيتين صغيرتين للمستقبل , وهذا يشكل صعوبة عليهم في التنبؤ باليات تحسن مستوى تقدم الرياضيين في التدريب لذا وجب ان يأخذوا بنظر الاعتبار معاير كثيرة من بينها :

1. تحديد اهداف الدائرة التدريبية الصغيرة .
2. تحديد (عدد ايام التدريب , مكونات الحمل كالشدة والحجم والراحة , التعقيد التدريبي) .
3. تعين ايام التدريب , الاختبارات , السباقات .
4. تحديد موقع الدائرة التدريبية من حيث الصعوبة بين الدوائر الاخرى وتبادل مكانها .
5. تحديد الطرق والاساليب التدريبية المستخدمة في كل فترة .
6. التدرج في الصعوبة في بناء الدائرة الصغيرة (واطئة – متوسطة – صعبة) .
7. يجب ان يكون اليوم التدريبي القصوي قبل (3- 5) ايام من السباق لأعطاء فرصة كافية للجسم للاستشفاء والتهؤ للسباق .

وان المدرب هو الذي يحدد زمن الوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في اليوم الواحد من خلال المعرفة بأمكانية وقدرات الرياضيين .

تبويب دائرة التدريب الصغيرة

يمكن للمدربين بناء دوائر التدريب الصغيرة طبقاً لعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع ,اذ يمكن تحديد عدد الوحدات بالاسبوع استناداً الى مستوى اعداد الرياضيين , او كأن يقوم الرياضيين بتنفيذ منهاج تدريبية لنوادي ينتمون اليها , او انهم يشاركون في معسكراً تدريبياً معين , كما وان الوقت المتاح للتدريب يلعب دوراً مهماً في بناء دائرة التدريب الصغيرة , والجدول (1) دائرة تدريب مكونة من (8) وحدات تدريبية في الاسبوع يستل فيها المدرب وقت فراغ الرياضي في نهاية الاسبوع بشكل كبير في التدريب .

جدول (1)

يبين دائرة التدريب الصيرة ذات (8) وحدات تدريبية

الوقت	سبت	احد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحاً	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	تدريب	تدريب
مساءً	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	راحة

اما في حالة اقامة التدريب في معسكرات او خلال العطل , فأن بناء دائرة التدريب الصغيرة يجب ان يتغيروفق الوقت المتاح وقدرة ورغبة الرياضيين للتدريب وكما في الجدول (2) الذي يوضح بناء دائرة التدريب الصغيرة المكونة من تدريب (1-3) الذي يعني ان الرياضيين يتدربون ثلاثة انصاف الايام على التوالي بينما يترك نصف اليوم الاخر للراحة أي (يوم ونصف تدريب ونصف يوم للراحة وهكذا الى نهاية الاسبوع) .

جدول (2)

يبين بناء دائرة التدريب صغيرة بتشكيل (3 – 1)

الوقت	سبت	احد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحاً	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	راحة
مساءً	تدريب	راحة	تدريب	راحة	تدريب	راحة	راحة

كما وبمكن تغير بناء دائرة التدريب الصغيرة بشكل طفيف لتكون مناسبة لقدرات الرياضيين الذين تحتاج دائرة تدريبهم لمتطلبات كثيرة جداً فيتدرب الرياضيةن بأسلوب (5 - 1) أي تدريب خمس وحدات تدريبية يتبعها يوم راحة كما في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين بناء دائرة التدريب صغيرة بتشكيل (5 – 1)

الوقت	سبت	احد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحاً	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	راحة
مساءً	تدريب	تدريب	راحة	تدريب	تدريب	راحة	راحة

كما يمكن ان يكون بناء دائرة التدريب الصغيرة بأسلوب (1+1+5) أي يتدرب الرياضيون خمسة وحدات تدريبية متتالية يتبعها (نصف يوم) للراحة يتبعها (نصف يوم للتدريب) وكما في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين بناء دائرة التدريب صغيرة بتشكيل (5 – 1 – 1)

الوقت	سبت	احد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحاً	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب
مساءً	تدريب	تدريب	راحة	تدريب	تدريب	راحة	راحة

ويمكن للمدربين بناء دائرة التدريب الصغيرة حسب الوقت المتاح ونوع التدريب المراد تنفيذه والجدول (5) يوضح وحدة تدريبية اضافية تنفذ في الصباح المبكر , بينما في وقت العصر بتدرب الرياضيون التدريب الاساسي , ويتبع ذلك في المساء اداء منهاجاً تدريبياً بأستعمال الاثقال الحديدية .

جدول (5)

يبين بناء دائرة تدريب صغيرة ذات انواع متعددة من التدريب

الوقت	سبت	احد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
7 صباحاً	وحدة اضافية	وحدة اضافية	وحدة اضافية	وحدة اضافية	وحدة اضافية	وحدة اضافية	وحدة اضافية
5 عصراً	وحدة رئيسية	وحدة رئيسية	وحدة رئيسية	وحدة رئيسية	وحدة رئيسية	وحدة رئيسية	راحة
7 مساءً	تدريب باثقال	تدريب باثقال	راحة	تدريب باثقال	تدريب باثقال	راحة	راحة

ان اليات سير التدريب خلال دائرة التدريب لا تكون على نسق واحد من حيث الصعوبة والمتطلبات وذلك حسب الصفة المميزة للتدريب , نوع الدائرة التدريبية اما فيما يخص اليات النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية ضمن دائرة التدريب الصغيرة فأنها تتباين في درجة صعوبة كل وحدة تدريبية , والتي تتراوح بين الصعوبة العالية ونسبتها بين (90- 100%) والصعوبة المتوسطة ونسبتها (80-90%) والواطئة نسبتها بين (50-80%) ويتبع هذه هذه الوحدات التدريبية في اغلب الاحيان يوم راحة يفضل ان يكون يوم الجمعة وهو احر ايام الاسبوع .

بجب ان يكون رفع صعوبة الوحدة التدريبية وتخطيط عدد القمم (قمة واحدة , ثنائية القمم , ثلاثية) بصورة تدريبيجية , وذلك حسب مبدأ الويادة المتدرجة ففي حمل التدريب , كما وان درجة الحرارة , السفر الطويل , اختلاف فرق الوقت بين الدول , المناطق المرتفعة عن سطح البحر , والعوامل الجوية لها تأثير في تخطيط الصعوبة وعدد القمم المحطط لها في مناهج تدريب الدائرة التدريبية الصغيرة .

ففي المناطق المرتفعة عن سطح البحر او بعد سفر طويل يكون فرق الوقت فيه بين (5-8) ساعات يجب ان يخطط المدربون في مثل هذه الحالة (قمة واحدة فقط وتكون ضمن دائرة التدريب الصغيرة الثانية , لان دائرة التدريب الصغيرة الاولى تكون للتكيف على حالة فرق الوقت او المناطق المرتفعة عن سطح البحر

اما في حالة المناخ الحار والرطب فيخطط المربون (قمة واحدة) وتكون عادة في بداية الاسبوع أي في اليوم الاول او الثاني من ايام الاسبوع عندما يكون الرياضيين اكثر نشاطاً

من وجه النظر التنظيمية , على المدربين تخطيط (قمة واحدة فقط في دائرة التدريب الصغيرة ليوم واحد من الايام الثلاثة الوسطى من الاسبوع كما في الجدول (6) اويمكن للمدربين تخطيط (قمتين) توضعان باتجاه نهاية الدائرة الصغيرة مع ربطهما بيوم او يومان من الايام لاستعادة شفاء اجهزة الجسم للرياضيين . كما في الجدول (7) اويمكن التخطيط لقمتين متجاورتين من اجل تهيئة حالة مشابهة للسباق كما في الجدول (8)

جدول (6)

يبين دائرة تدريبية صغيرة ذات قمة واحدة

الصعوبات التدريبية		السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
%100-90	عالية				•			
%90-80	متوسطة		•	•		•		
%80-50	واطئة	•					•	
صفر	راحة							•

جدول (7)

يبين دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين

الصعوبات التدريبية		السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
%100-90	عالية			•			•	
%90-80	متوسطة							
%80-50	واطئة		•			•		
صفر	راحة	•			•			•

جدول (8)

يبين دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين متجاورتين

الصعوبات التدريبية		السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
%100-90	عالية					•	•	
%90-80	متوسطة							
%80-50	واطئة							

صفر	راحة	●	●	●	●			●

أنواع الدورات التدريبية الصغيرة

يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحقق غرض كل موسم وهي كالاتي :

اولا : دورات الاعداد

تمثل دورات الاعداد أهمية كبرى عند تخطيط وتشكيل حمل التدريب سواء المرحلي او السنوي واذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية او الدورات التدريبية المتوسطة الموسمية ولذلك نجدها مطلوبة بصورة كبيرة في موسم الاعداد حيث يمكن تسميتها دورة اعداد عام , هذا بالإضافة الى أهميتها ايضاً في مواسم المسابقات الإعدادية والرئيسية والتي تسمى بدورات الاعداد الخاص .

ثانيا : دورات المسابقات

تختلف دورات المسابقات من فعالية رياضية لأخرى في تشكيلها حيث ترتبط بشكل رئيسي مع البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات من ناحية فالألعاب الجماعية تختلف في ذلك عن الألعاب الفردية حيث يمتد دوري اللقاءات بين العاب كرة القدم والسلة واليد .... الخ تلك الفعاليات الرياضية الى شهور طويلة , والتي تعتمد على نظام الدوري الخاص بكل لعبة . بينما لا نجد ذلك في الألعاب الفردية الامر الذب يعمل على ضرورة تقنين حمل التدريب المناسب لكل وحدة من الوحدات المكونة للدورة الخاصة بالمسابقات لتحقيق احسن مستوى ممكن وتتميز تلك الدورات بشدة اقل من القصوى الى القصوى , اذ ما استثنينا الوحدات التدريبية الاستشفائية التي تتخللها .

ثالثا : دورات استعادة الشفاء

تمثل تلك الدورات أهمية فسيولوجية ذات تأثير كبير على تقدم مستوى اللاعب فهي بمثابه دورات علاجية وتكيف بين متطلبات التدريب والحالة الوظيفية للاعب , وبذلك تختلف أهميتها من لاعب لأخر حسب مستوى اللاعب من ناحية وامكاناته في استعادة شفائه ومستواه من ناحية أخرى , وعادة ما تستخدم مثل تلك الدورات بعد

أداء اللعب دورات ذات طابع خاص تنافسي وبشدة عالية , الامر الذي يتطلب مرحلة تدريبية استشفائية او بعد الانتهاء من موسم التدريب السنوي استعداداً لموسم تدريبي جديد

رابعا : دائرة التدريب الصغيرة التطويرية

وهي خاصة بمرحلة التدريب الإعدادية , الهدف منها لتحسين مستوى أداء المهارات الفنية وتنمية القدرات الحركية الخاصة , فمثل هذه الدائرة التدريبية يمكن ان تحتوي على قمتين او ثلاثة قمم (وحدات تدريبية صعبة) ذات متطلبات تدريبية عالية , ولأجل زيادة صعوبة الدوائر التدريبية الصغيرة يمكن للمدربين استعمال اما طريقة الزيادة المباشرة او طريقة الزيادة على شكل الخطوة , استناداً الى تصنيف مستوى الرياضيين .

خامسا : دائرة التدريب الصغيرة الضاربة

وهي دائرة تدريبية صغيرة التي تكون فيها زيادة متطلبات التدريب بصورة مفاجئة اكثر من تلك التي نفذت في السباق , انها ملائمة جداً ونموذجية لفترة الاعداد وتحتوي على ثلاثة او أربعة قمم (أي وحدات تدريبية صعبة) ذات متطلبات تدريبية عالية , اما هدف الدائرة التدريبية فهو كسر مساوئ التكيف المتحقق في المرحلة السابقة دفع الرياضيين الى حالة تكيف اعلى من حالة التكيف السابقة (كسر ركود عملية التكيف) فمثل هذه الدائرة التدريبية الصغيرة يكون مرهقاً للنواحي الفسيولوجية والنفسية للرياضيين , لذا فعلى المدربين عدم تخطيطها او تطبيقها مباشرة قبل أيام السباقات او الاختبارات ,وبسبب كونها تؤدي الى مستوى عالي من التعب ,فمن الحكمة ان يتبع تطبيق هذه الدائرة مباشرة تنفيذ دائرة تدريبية صغيرة لاستعادة الشفاء .

تناوب استعمال الشدة وأنظمة الطاقة

ان تناوب تطبيق متطلبات التدريب خلال الدائرة التدريبية الصغيرة لا يعتمد على الفترات التدريبية والاعداد او المنافسات فقط بل يعتمد على حاجة وصول نظام الطاقة الى حالة التعويض الزائد , وهو الغرض الصحيح من تدريب الرياضيين ومنعهم من الوصول الى حالة الانهاك والافراط في التدريب وتعتمد اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية على الأقل على نظامين من أنظمة الطاقة , اما الوقود الذي يجهز كل نظام فأنه يختلف من نظام الى اخر , كما وان نسبة مساهمة كل نظام في كل لعبة او فعالية تختلف ايضاً , ولذلك اختلفت سرعة استعادة وقود الطاقة لكل نظام فاذا استنفذ السباق جميع احتياطي الطاقة , فحينئذ يكون استعمال الشدد التدريبية خلال أيام ما بعد السباق واطئة من اجل تسهيل الوصول الى التعويض الزائد .

على الرغم من ان عملية التناوب بين الجهد واستعادة الشفاء مهمة في التدريب , الا ان تطبيقها يجب ان لا يكون صارماً , فعلى سبيل المثال : عندما بكون غرض التدريب هو بناء قاعدة فسيولوجية قوية لدى اللاعب خلال الفترة الإعدادية من الخطة السنوية , فانهم في هذه الحالة يمكن ان لا يصلوا الى حالة التعويض الزائد خلال اثنين او ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة عالية الجهد , ويمكن للمدربين من تخطيط دوائر تدريبية تطويرية او ضاربة بدون إعطاء وقت كاف للرياضيين لإزالة التعب المتراكم , لذلك كلما اقترب الرياضيون من مرحلة السباق اكثر كلما حرص المدربون على الاهتمام بتناوب الشدد اكثر .

من ناحية ثانية فأن كثير من الألعاب الرياضية معقدة في أنظمة الطاقة , أي تعقيد التدريب في تطوير قدراتها البدنية والحركية ومهاراتها الفنية والخططية المستعملة , فمثل هذه الألعاب والفعاليات الرياضية ترهق الجسم والعقل وعندما يتعلم الرياضي كيفية صقل المهارات وكيفية التدريب على تنمية السرعة , المطاولة والقوة العضلية . هنا يتبادر الى الذهن السؤال :

1. **كيف يمكن للمدربين بناء او تخطيط دائرة تدريب صغيرة يستطيع فيها تدريب جميع القدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية , الخططية ,دون الوصول الى التدريب الزائد او حالة الافراط في التدريب ؟**
2. **وكيف يمكنهم التأكد بأن كل نظام طاقة له الوقت الكافي لتجديد مصادر طاقته؟**

لأجل ذلك عليهم القيام بالخطوات الاتية :

الخطوة الأولى :

قيام المدربون بتقسيم جميع المهارات الفنية , الخططية وأنواع التدريب طبقاً لنظام الطاقة . كما موضح بالجدول (10) كدليل للمدربين عند تخطيط دائرة التدريب الصغيرة .

جدول (9)

يبين تقسيم المهارات الفنية والتدريبية البدني لأجل تناوب الشدة

نظام الطاقة الفوسفاجيني بدون ترتكم حامض اللا كيتك	نظام الطاقة الفوسفاجيني بترتكم حامض اللا كيتك	نظام الطاقة الاوكسجيني
تدريب مهارات فنية يتراوح أدائها بين 1-10 ثا	تدريب مهارات خططية يتراوح أدائها 10-60 ثا	تدريب مهارات فنية لفترة طويلة من الزمن
تدريب تمارين خططية يتراوح أدائها بين 5-10 ثا	تدريب تمارين خططية يتراوح أدائها 10-60 ثا	تدريب تمارين خططية يتراوح أدائها لفترة متوسطة وطويلة
تدريب لتمية السرعة القصوى يستمر أدائها 1-6 ثا	أداء تمارين تدريب السرعة يستمر أدائها 10-60 ثا	مطاولة اوكسجينيةعامة
أداء تمارين لتدريب القدرة الانفجارية يستمر أدائها لفترة قصيرة من الزمن	أداء تمارين لتدريب مطاولة القدرة الانفجارية بتكرارات 20-30 مرة بدون توقف	أداء تمارين لتدريب مطاولة القوة يستمر لفترة متوسطة وطويلة من الزمن
تدريب القوة القصوى 1-2 مجموع	تدريب مطاولة قوة	

فترة الراحة طويلة بين التكرارات		

الخطوة الثانية :

وهي قيام المدربون بتخطيط دائرة التدريب الصغيرة التي تتناوب فيها الاختيارات المأخوذة من الجدول أعلاه في يوم تدريبي معين , والذي كان مكلفاً بتجهيز الطاقة لبعض الاختيارات التدريبية , فعندما بجدد الرياضيين وقود الطاقة المستهلكة بصورة كاملة فان حالة التعويض الزائد سوف تحدث مع كل فوائدها البدنية والنفسية , فالتدريب في ظل خطة التدريب التقليدية يرهق الرياضيين فيها جميع أنظمة الطاقة كل يوم تقريباً , فان متطلبات تدريب يوم السبت يمكن ان ترهق او تستنزف مخازن الكلاكوجين تقريباً , ولهذا السبب بجب ان يتضمن متطلبات تدريب يوم الاحد أداء تمارين خططية بشدة واطئة او معتدلة مع أداء تمارين لتنمية المطاولة العامة , لان كلا هذين النوعين من التدريب يعتمد على نظام الطاقة الاوكسجيني , مما يؤدي بدوره الى تسهيل عملية إعادة امتلاء مخازن الكلايكوجين بصورة اسرع , لذا فعلا المدربين استعمال التناوب الصحيح لأنظمة الطاقة طوال الأسبوع كما هو موضح بالجدول (11) الذ يشرح سير منحني التعويض الزائد فكل يوم يستعمل له نظام الطاقة الاوكسجيني يؤدي الى حدوث حالة التعويض الزائد .

جدول (10)

يبين دائرة التدريب الصغيرة لمرحلة نهاية الاعداد للعبة فرقية

السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
-تمارين لتدريب القوة **-تمارين لتمية المهارة** **-تدريب السرعة** **-تدريب القوة القصوى**	**-تدريب خططي** **-تدريب مطاولة الاوكسجينية**	**تدريب القدرة الانفجارية** **-تدريب مهاري** **-تدريب القوة القصوى**	**-تدريب خططي** **-تدريب مطاولة الاوكسجينية**	**تدريب القدرة الانفجارية** **-تدريب مهاري** **-تدريب القوة القصوى**	**-تدريب خططي** **-تدريب مطاولة الاوكسجينية**	**راحة**