



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

الدائرة التدريبية المتوسطة والكبيرة

المحاضرة التاسعة مقدمة الى طالبات الدكتوراه – علم التدريب الرياضي وهو جزء من متطلبات نيل درجة
الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي 2025 – 2026

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي – العابد القوى

2025م

1447هـ

مفهوم الدائرة التدريبية المتوسطة

هي تعبر عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الاعداد داخل تخطيط الموسم التدريبي. كما يعبر عن الدائرة التدريبية المتوسطة بانها تكوينات منفصلة من الدورة التدريبية الكبيرة والتي تظهر في شكل مراحل متكاملة من الاعداد خلال عملية التدريب تحتوي الدائرة التدريبية المتوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية الصغيرة من (2 - 6) دوائر تدريبية أسبوعية فالبرغم من ان المدربين يستعملون دوائر التدريب لصغيرة لتخطيط منهاج تدريب لمستقبل قريب الا انهم يخططون لدوائر التدريب المتوسطة لوضع الخطوط العريضة لمناهج تدريبية لعدة أسابيع وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها واشكال

الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية كما تتنوع درجات او مستويات الحمل خلالها تبعا لتشكيل الدورات الصغيرة بما يتناسب وخصائص الفترة التدريبية والهدف منها وفي جميع الحالات يرى الخبراء ضرورة انتهاء الدورة التدريبية المتوسطة بدور حمل صغيرة لاستعادة الشفاء تتضمن انخفاض مستوى الحمل خلال تلك الدورة وهي الدورة الصغيرة يجب ان تتراوح ما بين 40 الى 50% عن متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة اذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة الاعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على أربعة دوائر تدريبية ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج اما الأسبوع الأخير (الرابع) فتنخفض فيه متطلبات التدريب اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج والتكيف للتدريب.

اعتبارات بخصوص بناء دائرة التدريب المتوسطة

لبناء الدائرة المتوسطة تعتمد على عدة معايير هي الأهداف التربوية لمرحلة التدريبية وجدول مواعيد السباق ، ومن جهة ثانية فان مبدأ الزيادة المتدرجة في الأحمال التدريبية يجب ان يكون دليلا ثابتا لكل مدرب عند تخطيط التدريب اذ يكون الزيادة في الاحمال التدريبية على شكل خطوات كما في الاشكال الأربعة التالية التي تصور البات الصعوبة التدريبية في كل دائرة تدريب صغيرة .

الدائرة التدريبية تبين الخطوة الاولى لزيادة الحمل التدريبي قمتين هرمي منتظم

الصعوبة	سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة
عالية			★		★		
متوسطة		★		★		★	
واطنة	★						★
راحة							

الدائرة التدريبية تبين الخطوة الثانية لزيادة الحمل التدريبي لقمتين هرمي غير منتظم

الصعوبة	سبت	احد	ثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة
---------	-----	-----	------	--------	--------	------	------

معايير بناء دائرة التدريب المتوسطة

دائرة التدريب المتوسطة تكون مشتقة من اهداف دائرة التدريب السنوية يجب ان تكون دائرة التدريب المتوسطة علمية خاصة وذات قية مميزة لان دائرة التدريب السنوية تسعى الى تحسين مستوى الإنجازات في الاختبارات والسباقات فضلا عن تحسين عوامل التدريب المخططة لدائرة التدريب السنوية المخططة لدائرة التدريبية المتوسطة .

وهناك عدة معايير رئيسية تبنى عليها الدائرة تدريبية المتوسطة وهي :

1. الأهداف التدريبية .
2. التدريبية المرحلة.
3. جدول موعد السباقات.
4. مبدا التدرج في الاحمال التدريبية.

ولتوضيح المعايير اعلاه نأخذ على سبيل المثال مبدا التدرج في الاحمال التدريبية لدائرة تدريبية متوسطة مكونة من 4 أسابيع أي اربع دوائر تطويرية حيث تزداد فيها الصعوبة تدريجيا اما الدائرة التدريبية الرابعة الصغيرة فيكون هدفها المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء وتكون نهايتها مرحلة قصيرة لتخفيف الحمل وذلك من اجل السماح للأجهزة الوظيفية للرياضيين باستعادة شفاؤها قبل سباق افتراضي في نهاية الدائرة .

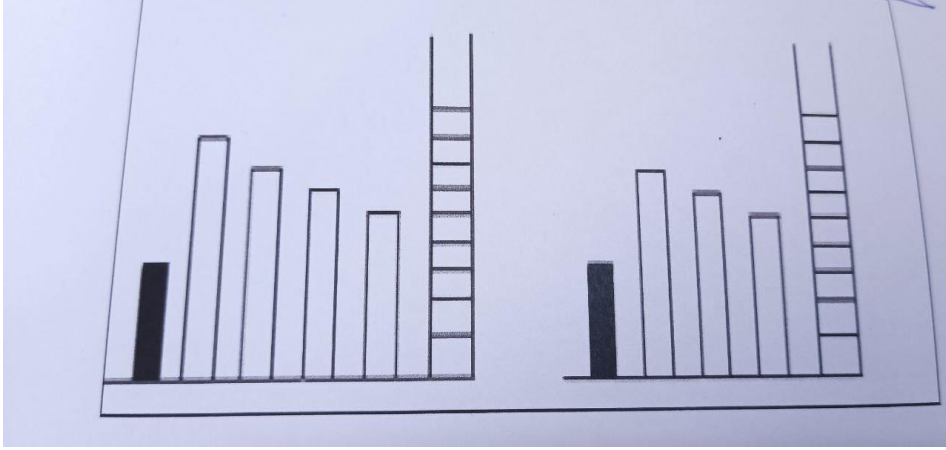
وهناك بعض النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها عند تشكيل الدائرة التدريبية المتوسطة :

1. عدد وحدات التدريب وقيم الحمل خلال الأسبوع مثلا /اذا كان عدد الوحدات في الأسبوع من (10-12) وحدة تدريبية فان دورة الحمل تستمر أربعة أسابيع تصل الى (40-48) وحدة وفي حال استمرار الدورة لمدة 6 اسابيع فان عدد الوحدات يتراوح ما بين (60- 72) وحدة تدريبية .اي مراعاة الاحمال التدريبية الشدة والحجم وتجنب الوصول الى الافراط في التدريب .
2. مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب أي بما يتناسب متطلبات المرحلة العمرية .
3. أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته التناوب العلمي الصحيح.
4. مكان الدورة التخطيط العام للموسم.
5. اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الاخلال بالتكيف.
6. النظر بأهمية لدورات استعادة الشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد والافراط في التدريب ومن ثم الاعياء البدني.

دوائر تدريبية متوسطة للمرحلة الاعدادية

ان العملية التدريبية خلال المرحلة الاعدادية تهدف الى رفع مستوى تكييف اعضاء واجهزة اجسام الرياضيين الوظيفية. لذلك ، يكون تطبيق دوائر التدريب المتوسطة التطويرية والضاربة أكثر ملائمة لهذه الدوائر ، فمتطلبات التدريب الاسبوعية لدوائر التدريب المتوسطة التطويرية تبع طريقة الخطوة في رفع صعوبة الحمل التدريبي يوضح بناء دوائر التدريب التي تكون فيها زيادة الحمل التدريبي في (4) خطوات ، مع أسبوع تدريبي وأحد خاص لاستعادة الشفاء في نهاية هذا الاسبوع أي (4: 1)

وينصح المعنيون في شؤون التدريب الرياضي. تطبيق مثل هذه الدوائر في المرحلة الاعدادية المبكرة أي عندما يكون الرياضيون نشيطين وان تكون متطلبات التدريب معتدلة الصعوبة . كما وعلى المدربين تكريس هذا الوقت من السنة لتعلم مهارات فنية ، وتمارين خطية جديدة ، تصحيح المهارات الفنية القديمة ، مع اعداد الاساس المتين للتدريب البدني . كما وينصح المعنيون في شؤون التدريب الرياضي ببناء دوائر التدريب (3 : 1) معظم المرحلة الاعدادية ، وتناوبها على الأكثر مع دوائر التدريب المتوسطة الضاربة. اما اذا كان مستوى التعب اعلى من المستوى المتوقع ، كما هو ظاهر بوضوح عن طريق كثرة الاخطاء الفنية التي يرتكبها الرياضيين خلال التدريب ، عندها كون صعوبة تدريب (٨) اسبوع استعادة الشفاء اقل كثيرا من المستوى المتوقع . على المدربين تخطيط دوائر تدريبية متوسطة ضاربة او تخطيط دائرة متطلباتها التدريبية قصوى تعاد (٢) او (٣) مرات خلال المرحلة عدادية لكسر مستوى سقف تكيف الرياضيين . في حين اذا لاحظ المدربون أن مستوى تكيف الرياضيين اصبح ثابتا عن مستوى السنة السابقة ، عليهم تخطيط (٣) اسابيع من الدوائر التدريبية الضاربة من اجل تحفيز استجابة الرياضيين بشكل أكبر للتدريب واجبار امهم على التكيف اكثر لمتطلبات التدريب . لذلك ، ننصح المدربين بشدة الاهتمام بمراقبة ردود افعال اجسام رياضتهم الفسيولوجية والنفسية لدوائر التدريب الضاربة . فعلى الرغم من ان هناك اسبوعا واحدا فقط لدائرة تدريب استعادة الشفاء الا ان الرياضيين يمكن ان يحتاجوا الى أسبوعين من دوائر استعادة الشفاء بسبب مستويات العالية من التعب الناتج عن تطبيق دوائر التدريب الضاربة السابقة.



الشكل يوضح دائرتين متوسطتين تطويريتين أحدهما (١:٣) والأخرى (1:4) أما الدوائر المتوسطة الضاربة فتعاد مرة أو مرتين أو ثلاث خلال مرحلة الأعداد لاجتياز أو كسر مستوى سقف تكيف الرياضيين، وفي حالة أن مستوى تكيف الرياضيين أصبح مماثل لمستوى السنة السابقة على المدرب تخطيط 3 أسابيع من الدوائر التدريبية المتوسطة الضاربة من اجل تحفيز الرياضيين وإجبار أجسامهم على التكيف على متطلبات التدريب الجديدة ويكون هناك أسبوعا واحدا للشفاء لكن قد يحتاج البعض لأسبوعين للشفاء حسب قدراتهم وقابليتهم .

الدائرة التدريبية المتوسطة في مرحلة السباق

أن تاريخ السباق يملي على المدربين معايير بناء دائرة التدريب المتوسطة لمرحلتين هما ما قبل السباق ومرحلة السباق او مرحلتين من السباق. فمماذج تخطيط الأحمال التدريبية متغيرة ومتعددة كتعدد خصوصيات اللعبة او الفعاليات الرياضية المختلفة. بالنسبة للألعاب الفرقية ذات المباراة الواحدة أو مباراتين أسبوعيا طوال الموسم السنوي على المدربين المحافظة على استخدام نموذج حمل التدريب الثابت بالدائرة التدريبية المتوسطة لان اغلب متغيرات الشدة تحدث داخل دائرة التدريب الصغيرة في المباراة وبعدها أيام استعادة الشفاء أما الألعاب و الفعاليات

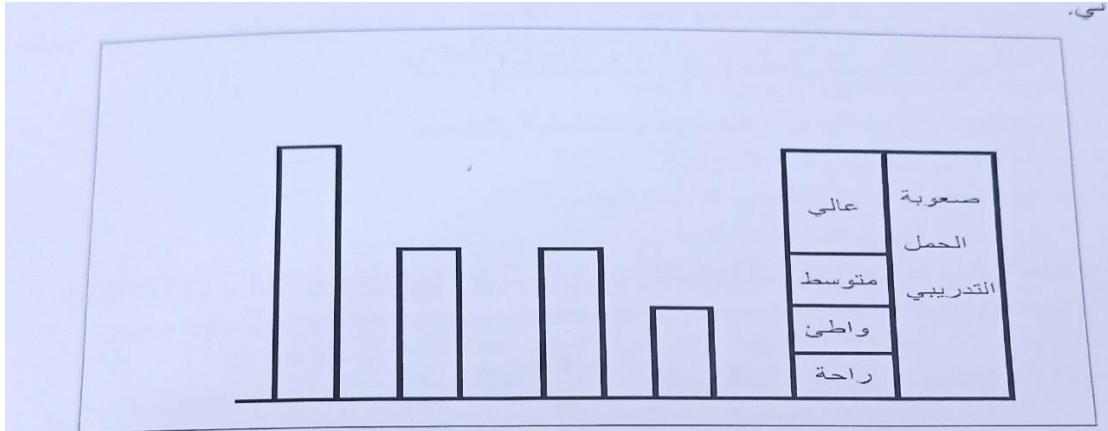
الرياضية الفردية فان بناء دائرة التدريب المتوسطة يمكن أن تتنوع ما بين استخدام طريقه (1:4)، (١:٣)، (2 : 1) ، (٢:٢) ، (١ : ١) . أو أي تركيب آخر حسب المتطلبات والأهداف .

دائرة تدريب متوسطة لتخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ للسباق

ان الدور الرئيسي الذي يلعبه تطبيق منهج تخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ لسباق مهم ، وذلك عن طريق بناء منهج تدريبي بصورة كاملة نحو تدريب متطلبات خاصة التي يتسابق فيها الرياضيين ولهذا نطلق عليه بناء المنهج التدريبي المشابه للسباق ، ان الهدف من هذا المنهج هو ازالة التعب عن الرياضيين بصوره تامه وتسهيل عملية وصولهم الى حالة التعويض الزائد والتي تعني عادة ملئ مخازن الطاقة المصروفة، ويرى المدربون ان مدة تطبيق هذا المنهج المشابه لسباق يجب أن لا يستمر أكثر من أسبوعين والذي يتضمن تخفيض الحجم التدريبي مع زيادة قليلة في الشدة

دائرة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية

اذ تبدأ بالحمل الواطئ لأول دائرة اسبوعية راحة إيجابية ومن ثم التدرج بدائرتين صغيرة بحمل متوسط والدائرة الرابعة يتم الارتفاع بالحمل إلى درجة عالية ويمكن تلخيصها في الرسم الآتي:



أشكال الدوائر التدريبية المتوسطة

أولا : دائرة تدريبية متوسطة تعريفية (تمهيدية)

تهدف إلى التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته للانتقال التدريجي من الاعداد العام إلى الخاص ولهذا تستخدم في بداية الموسم التدريبي وكذلك في بداية عودة الرياضي إلى الانتظام في التدريب بعد فترات الانقطاع وهدفها رفع الكفاءة الفسيولوجية المرتبطة بتنمية أنواع التحمل ورفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والمرونة، وتطوير الاداء المهاري.

تتشكل الدائرة التدريبية المتوسطة من 2-3 دوائر صغيرة ومن ثم دائرة أساسية وتنتهي بالدائرة الاستشفائية مع مراعاة استخدام شدة متوسطة وزيادة كبيرة في حجم التدريب وبشكل خاص بالرياضات التي تعتمد على القابلية الاوكسجينية.

تشكيل الحمل يتميز ب :

1. استخدم شدة منخفضة .
2. الحجم يكون عالي .
- يتم استخدام التدريبات الإعدادية العامة والتي تهدف الى:
 1. (تطوير القدرة الهوائية (المطاولة) .
 2. تأسيس القوة .
 3. رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية بشكل عام .
 4. التهيئة والاستعداد لتقبل العمل التالي (الأعداد الخاص) .
 5. تكرر هذه الدورة مع استخدام التدرج في زيادة مستوى الحمل .

ثانيا : الدائرة التدريبية المتوسطة الاساسية

وهي النوع الرئيسي المستخدم في فترة الاعداد لغرض تطوير الجوانب والمتطلبات الأساسية ومنها الوظيفية من خلال الدورات الاعداد العام والخاص وتكون قيم الحمل المستخدم عالية المكونات الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية التي تشكل منها الدوائر التدريبية الصغيرة تشكل الحمل موجه نحو ارتقاء وتطوير مستوى الحالة التدريبية ونحو تثبيت مستوى الحالة التدريبية من اجل استكمال عملية التدريب تحقق التكيف النشاط.

ثالثا : الدورة التدريبية المتوسطة (المراقبة الاعداد)

بعد اكتمال الإمكانيات الخاصة بالرياضي الى حد ما مناسب في عملية الأعداد من خلال التدريبات السابقة في الدورات المختلفة ، وهذه الدورات يتم تشكيلها وفقا.

- للنظام والشروط الخاصة بالبطولة او المسابقة واتجاهها.
- الهدف الأساسي لهذه الدورة في الأعداد للمنافسة الأساسية (
- من ثم تشكيل الدورة التدريبية مما يساعد في الاشتراك في المنافسات من شكل وطريقة ونظاما لبطولة ومتابعة المستوى في هذه الفترة.

رابعا : الدورة التدريبية المتوسطة (ما قبل المنافسات)

في مرحلة ما قبل المنافسات يكون التدريب وتوجيه الأحمال التدريبية مختلفة عن باقي مراحل التدريب لذا فان الأعداد لهذا النوع من أشكال الدورات المتوسطة ذات الأهمية الكبرى للاعبين في مرحلة الأعداد المباشر للمنافسات . وهنا نجد ان مراعاة متطلبات المنافسة وضوابطها ومواعيدها وظروفها ومكان أقامتها يفرض هنا تنظيم محتويات الدورة التدريبية قبل المنافسات وتشكيل محتوياتها بما يسهل ويحقق التكيف للمنافسة وإجراءاتها المختلفة وبالتالي الوصول إلى تحقيق الأهداف التدريبية المخططة المنهاج التدريبي والوصول إلى المستويات العليا.

خامسا : الدورة التدريبية المتوسطة (دورة المنافسات)

يعد هذا النوع من التدريب المتمثل بالدورات المتوسطة المستخدمة في المنافسات هو والأعم في مرحلة المنافسات وان ما يحدد محتوى الدورة وتوزيع محتوياتها يعتمد على مواعيد المسابقات) او المباريات، ويوجد أنواع متنوعة من هذه الدورات كلها تهدف الى الارتقاء بالمستوى والحالة التدريبية للاعبين (الحالة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) والوصول الى القمة. وهنا يسعى المدرب في البقاء على مستوى اللاعبين والمحافظة على لاجل استكمال البطولة او المسابقات وتحقيق الإنجازات تتشكل دورة المنافسات من دورات متوسطة تحتوي على ثلاثة دورات صغيرة هي:

- دورة صغيرة مدخلية (أعداد للمنافسات).
- دورة منافسات صغيرة.
- دورة تكميلية صغيرة للاستشفاء.

سادسا : الدائرة التدريبية المتوسطة الاستشفائية

وهي تستخدم خلال الفترة الانتقالية حيث يكون التحميل خفيف ويهدف إلى إعادة حيوية الجسم وتأهيله.

الدائرة التدريبية السنوية

تعد هذه الخطة من أهم أسس التخطيط في التدريب الرياضي، إذ أنها محاولة إعداد رياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية.. ويعد التخطيط السنوي أساس التخطيط الاولمبي وبعيد المدى، اذ يتم في هذه الخطة توزيع التدريب على إحدى عشر شهرا ويترك الشهر الثاني عشر للمرحلة الايجابية وهو يمثل المرحلة الانتقالية التي يمارس فيها اللاعب أو الفريق تمارين والعب مختلفة غير الاختصاص، ويتكون التخطيط السنوي عادة قمة واحدة أو قمتين أو ثالث قمم وحسب المواعيد المقررة للمسابقات أو المباريات وتضم العديد من الدورات الصغيرة والمتعددة ولكن لا يمكن تعميم هذه الانواع على كل الفعاليات، ويجب الاعتماد على مبدأ التدرج في التدريب من سنة إلى أخرى. في بعض الاحيان يخطط المدرب للاعبه أو لفريقه لقمتين ويتطلب ذلك تقسيم مراحل الخطة السنوية (وهي) مرحلة الإعداد العام ومرحلة الإعداد الخاص والمنافسات والانتقالية (على مدى خطتين خلال السنة التدريبية، ويجب التخطيط لذلك بشكل دقيق وبخاصة عند وضع الاحمال التدريبية) الشدد و الحجم والراحات (وذلك لوصول اللاعبين لاعلى مستوى يمكن قبل المسابقة المرتقبة وبنفس الوقت عدم الوصول اللاعب إلى حالة الاجهاد أو وصوله إلى ظاهرة (Training over)، ويجب الاشارة ايضا بان التخطيط النصف السنوي يضم العديد من الدورات المتوسطة والصغيرة التي ربما تنظم بطريقة تختلف عنها في التخطيط السنوي.

يخطط التدريب السنوي (11) شهر في هذه السنة كما يأتي :

اولا : فترة إعداد وتقسم الى :

1. إعداد عام 2. إعداد خاص.

ثانيا : فترة المنافسات .

والشهر الثاني عشر هي فترة انتقالية .

تخطيط التدريب السنوي للاعب يكون حسب ما يأتي :

1. حسب مستوى اللاعب والفئة العمرية : اذا كان لفئة الناشئين تحتاج الى اعداد عام اكبر من اعداد خاص مثال (4 اشهر عام و 2 اشهر اعداد خاص) والعكس في حالة اللاعبين المتقدمين .
2. حسب طبيعة الفعالية : مثلاً في الفعاليات الجماعية يكون (إعداد المهاري في فترة إعداد العام اكبر من إعداد الخططي) .
3. التخطيط السنوي ممكن أن يحتوي على قمة واحدة أو قمتين أو ثلاثة قمم .
4. عندما تخطط لعدة سنوات لا بد أن يحتوي على دورات متوسطة وصغيرة .

ان خطة التدريب السنوية هي الاداة المستخدمة من قبل المدرب لتوجيه وقيادة التدريب الرياضي لمدة سنة، حيث تعتمد على الخطة التدريبية السنوية على فكرة الفترات التدريبية (وهي تقسيم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية) والمبادئ التدريبية. تتميز الخطة التدريبية السنوية بما يلي :

- تعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى.
- خطة التدريب السنوية تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء بمستوى اللاعب واللاعب.
- يختلف تكوين هذه الخطة من رياضي إلى آخر.
- ان تحديد صعوبة الاعداد السنوي للرياضيين ذوي المستويات العليا يرتبط بعدة بالعوامل الآتية :
- ارتفاع الحجام التدريبية وما يتبعه من زيادة في عدد الحلقات التدريبية.
- زيادة عدد البطولات والمسابقات الرياضية التي يشارك فيها الرياضي أدى الى صعوبة المراحل التي تمر بها العملية التدريبية.
- استخدام وسائل تدريبية متعددة خلال السنة التدريبية.
- يجب احتواء تخطيط التدريب على وفق الامور السابقة مما يحقق ضمان الاسراع باستعادة الاستشفاء توافقا وانسجاما مع الحمل التدريبي.
- تحديد الامكانيات المطلوبة لتحقيق هدف الخطة السنوية، والعمل على توفير ما لم يكن موجوداً منها .

مراحل الدائرة التدريبية السنوية

اولا : مرحلة الأعداد تقسم الى قسمين :

أ. الأعداد العام :

تتم في هذه المرحلة تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ويتم تطوير الصفات البدنية العامة مثل القوة القصوى والسرعة الانتقالية القصوى والمطاولة العامة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة.... الخ.

وتعد اللياقة البدنية العامة التي تتم تطويرها في مرحلة الاعداد العام الاساس التي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة وعادة تستغرق مرحلة الاعداد العام (3-4) أشهر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الرياضي والفئة العمرية والجنس وطبيعة الفعالية .

مثال/لاعب السلة لأداء الطبطة بين الشواخص يحتاج إلى توازن، ورشاقة، ودقة أداء، ومرونة، وسرعة أداء الخ ، ولهذا هناك صفات بدنية عامة لها علاقة بأداء المهارة أو الصفة الاساسية .

اهداف فترة الاعداد العام هي :

1. بناء الفورمة الرياضية.
2. رفع مستوى الاعداد البدني العام.
3. تطوير قدرة الاجهزة الوظيفية لغرض تحقيق اعلى مستوى.
4. معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.
5. الاهتمام بالناحية الصحية.
6. خلق الاسس البدنية والفنية والنفسية للارتقاء بالمستوى.
7. رفع مستوى مقدرة اللاعب على تقبل الاحمال التدريبية التخصصية العالية.

8. الارتقاء التدريجي في سرعة الاداء.
9. اعطاء نسبة معينة التدريب للجوانب الخطئية.
10. استخدام التدرج بالحجم والشدة.
11. يتميز الحمل التدريبي في فترة الاعداد العام بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة وطول فترات الراحة.

ب. الاعداد الخاص:

في هذه المرحلة يتم تطوير اللياقة البدنية الخاصة التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة أو أي صفة مرتبطة بالأداء الفني أو المهاري للعبة. وفي غضون فترة الاداء الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية بعملية تنمية المهارات الحركية وعادة تستغرق هذه المرحلة من (2-3) أشهر في حالة القمة الواحدة وحسب المستوى الرياضي أو الفئة العمرية أو الجنس وطبيعة الفعالية.

واهم اهداف الاعداد الخاص :

1. تطوير الفورمة الرياضية.
2. التأكيد على النواحي التخصصية المتعلقة بالفعالية.
3. تثبيت المهارات الحركية والارتقاء بها.
4. اكساب القدرات الخطئية.
5. الاكثار من التمرينات المشابهة لما يحصل في المباراة او المسابقات الفردية .
6. يتميز الحمل التدريبي في فترة الاعداد الخاص بارتفاع الشدة وانخفاض الحجم والراحة تكون مناسبة
7. الارتقاء بمستوى اللعب الجماعي في الالعب المنظمة.

ثانيا : مرحلة المنافسات

وهي المرحلة التي تجري خلالها السباقات والبطولة التجريبية والرسمية وهي تحتل جزء كبير من الخطة السنوية. وتعد هذه المرحلة من أهم الفترات خلال الموسم التدريبي نظراً لتنوع أهدافها أو أحداثها ما بين التحميل المرتفع لزيادة التكيف المتدرج والاعداد المباشر للمشاركة في المنافسة وتجهيز الرياضي لمواجهة كل الظروف التي يتعرض لها خلال أي بطولة.

في فترة المنافسات يجب إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى يمكن أن يصل إليه. وعادة تهدف فترة المنافسات إلى ما يأتي :-

وتهدف فترة المنافسات الى :

1. الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه اللاعب، الفورمة الرياضية(القمة).
2. الاستمرار بتطوير النواحي الفنية والخطئية والنفسية الخاصة بنوع النشاط.
3. في هذه الفترة يكون الحمل بدرجته القصوى.
4. في نهاية فترة المنافسات تأخذ الشدة والحجم بالانخفاض التدريجي.

ثالثا : مرحلة الانتقالية

تأتي هذه المرحلة عادة بعد مرحلة المنافسات وتسمى في بعض الاحيان الراحة الايجابية. وتهدف هذه المرحلة عادة إلى خفض الحمل التدريبي وتستمر هذه المرحلة عادة شهر واحد يمارس فيه اللاعب أنواع متعددة من

الرياضات الاخرى من غير الاختصاص بهدف الحصول على الراحة اللازمة بعد التحميل العالي طوال الموسم التدريبي مثل ممارسة اللاعب العاب القوى السباحة والالعاب الجماعية والتنس الارضي وغيرها... وتتميز هذه المرحلة من انخفاض كل من شدة وحجم الحمل .

في المرحلة الانتقالية لا يجوز للاعب بأن يقوم براحة سلبية وإنما يقوم بأداء فعالية أخرى غير فعاليته الاساسية.

اهم اهداف وواجبات الفترة الانتقالية ما يلي :

1. الترويح عن اللاعبين نتيجة للشد العصبي من خلال المشاركة في المسابقات. .
2. العودة الى الحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) وتحقيق الراحة لأجهزة الجسم بعد الجهد البدني الكبير خلال الموسم السابق.
3. محاولة تأهيل اللاعبين المصابين الذين تعرضوا لبعض الاصابات في المباريات او الباقات او التدريب.
4. اجراء فحوصات طبية على اللاعبين.

5. الاهتمام بمستوى اللاعبين والسعي للحفاظ على مستوياتهم ومحاولة عدم هبوط كفاءتهم.

لغرض التخطيط العلمي السليم للخطة السنوية لابد للمدربين إتباع الخطوات العملية لتكون الخطة ناجحة وتحقيق المستوى الذي يصبوا إليه المدرب.. وهذه الخطوات أو الإجراءات وكما يأتي :

1. إجراء الكشف الطبي العام والخاص للرياضيين قبل البدء بالتدريب السنوي:

قبل البدء بتنفيذ الخطة التدريبية السنوية لابد من إجراء كشف طبي عام مثل (تحليل الدم و الادرار وفحص الايكو وضغط الدم وغيرها)، كما يمكن إجراء كشف طبي خاص مثل(الهيموكلوبين وكريات الدم الحمراء والبيضاء وقياس نشاط الانزيمات وارتفاع وانخفاض الهرمونات والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والتهوية الرئوية وغيرها).

وفي هذا الكشف الطبي ربما يظهر لدى المدرب لاعب أو أكثر لديهم حالة مرضية معينة قد تمنعه من ممارسة الرياضة أو قد تتعارض مع متطلبات الفعالية الرياضية التي يمارسها.

2. إجراء اختبارات وقياسات قبل البدء بتنفيذ الخطة السنوية بأسبوع على الأقل.

قبل البدء بالخطة التدريبية السنوية لابد للمدرب بإجراء بعض الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية للوقوف على مستوى كل لاعب ليتسنى له تحديد الشدد والحجوم والراحات المناسبة فضلاً عن معرفته المسبقة بالمستوى العام للاعبين. اما في حالة استلام مدرب جديد لفريق معين فلا بد من اجراء هذه الاختبارات فضلاً عن اجراء بعض القياسات الجسمية والمورفولوجية، ويمكن عند اتخاذ هذا الاجراء التوصل إلى حقائق على مستوى اللاعبين عن طريق قياس الشدة غير النهائية.

3. تعيين المساعدين وتوفير مستلزمات لانجاح الخطة التدريبية السنوية

من الاجراءات المهمة التي يقوم بها المدرب تهيئة كافة المستلزمات الضرورية لنجاح الخطة التدريبية السنوية سواء كان ذلك فيما يتعلق بفريق العمل المساعد والادوات الرياضية والاجهزة فضال عن تهيئة الالبسة الرياضية سواء التي سوف تستخدم في التدريب أو في المسابقات التجريبية أو في المسابقات والمنافسات الرسمية وذلك لاختزال الزمن التدريبي وتوفير عاملي الجهد والوقت واستثمار الوقت في التدريب نفسه.

4. تحديد بدء ونهاية كل فترة من فترات التدريب السنوية (الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، المنافسات، الانتقالية).

يجب أن يقوم المدرب بإجراء مهم من إجراءات التخطيط للخطة السنوية هو تحديد بداية ونهاية كل فترة من فترات التدريب السنوي على ان يكون هناك أيضاً أربع أنواع من الاعداد هي (إعداد بدني عام ، إعداد بدني خاص ،

إعداد مهاري ، إعداد خططي) في كل مراحل التدريب (العام ، الخاص ، المنافسات). ويجب الإشارة إلى ان فترة الاعداد الخاص اطوال من فترة الاعداد العام لدى فئة المتقدمين، وربما تكون فترة الاعداد العام قصيرة مقارنة بفترة الاعداد الخاص عندما يكون مستوى الفريق جيد، وفي بعض الاحيان ترتبط عملية التقسيم الزمني لمراحل التدريب السنوي بمواعيد واهمية المسابقات التي سيشارك فيها اللاعب أو الفريق. وتستهدف عملية تقسيم السنة التدريبية إلى فترات زمنية مختلفة إعداد اللاعب إعداداً متكامل من جميع النواحي ليكون قادراً على انتاج اقصى طاقه ممكنة في الوقت والزمن المحدد للمسابقة.

5. تحديد عدد الدورات الصغرى (الاسابيع) والدورات المتوسطة لكل فترة أو مرحلة من مراحل التدريب السنوية، فضلاً عن تحديد تموج حركة الحمل.

ويقصد بذلك بعد تحديد فترات أو مراحل التدريب السنوي لابد من تحديد عدد الدورات المتوسطة في كل مرحلة وعدد الاسابيع في كل دورة متوسطة وتموج حركة الحمل (1:2) أو (1:3) أو (1:4) أو (1:1) بما يتناسب مع مستوى أو إمكانية اللاعبين سواء كان ذلك في المنهاج ذا القمة الواحدة أو القمتين أو الثلاث قمم وعادة تقسم الدورة السنوية (Cycle Macro) إلى دورات متوسطة (Cycle Meso) والدورات المتوسطة إلى دورات صغيرة (Cycle Micro). ويجب ان يكون اختيار التموج بما يتناسب مع نوع المرحلة التدريبية (إعداد عام، إعداد خاص، منافسات وبطريقة يكون فيها اسبوع خفض الحمل يأتي في وقته بحيث لا يصل اللاعب إلى حالة (over training) وهناك عاملان اساسيان يلعبان دورا اساسيا في تحديد تموج الحمل :

أ. طبيعة الفعالية.

ب. المرحلة التدريبية (إعداد عام، إعداد خاص، منافسات)

6. تحديد عدد الساعات التدريبية بالدقائق وفقا لمستوى الحمل.

يقع على عاتق المدرب حساب زمن الحمل التدريبي اليومي والاسبوعي وفقا لما يأتي :حساب زمن العمل الرياضي (خلال التكرارات والمجاميع) + زمن الراحة بين التكرارات + زمن الراحة بين المجاميع + زمن الراحة بين التمارين والذي يساوي الناتج زمن اكمال التدريب في الوحدة التدريبية اليومية (ويمكن حساب ذلك خلال الدورة الصغيرة وخلال الدورة المتوسطة وخلال الدورة التدريبية السنوية.

مثال/ركض 50م 3X ؛ الزمن 5.4 ثانية ؛ راحة بين التكرارات 2 دقيقة ؛ راحة بين المجاميع 6 دقائق. ركض 50م 3X ؛ الزمن 5.4 ثانية ؛ راحة بين التكرارات 2 دقيقة ؛ راحة بين هذا التمرين وتمرين آخر 3 دقائق.

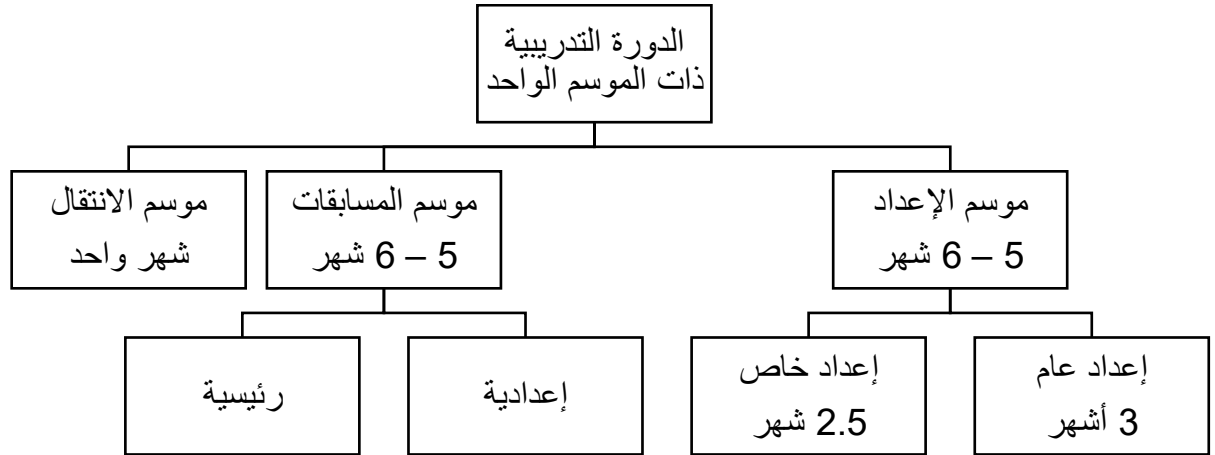
الجواب/ ولحساب زمن الحمل بالدقائق لهذا التمرين وراحته نجمع زمن العمل كله اي 5.4 ثانية 6X = 27 ثانية +زمن الراحة بين التكرارات 2 دقيقة 4X = 8 دقائق +زمن الراحة بين المجموعتين = 6 دقائق +زمن ال راحة بين هذا التمرين وتمرين الذي بعده سواء كان بدني أو مهاري فيساوي الناتج كله: 27 ثانية + 8 دقائق + 6 دقائق = 39.27 دقيقة. وهكذا بقية التمرينات سواء كانت بدنية عامة أو خاصة أو مهارية أو خططية وكمثال على تموج حركة الحمل اعتمادا على مستويات الحمل (راحة ايجابية، حمل خفيف، حمل متوسط، حمل اقل من قصوي، حمل قصوي).

7. تحديد الزمن التقريبي

لكل من (الإعداد البدني و المهاري و الخططي) ونسبها المئوية وتحديد الصفات البدنية العامة والخاصة في الإعدادين البدني العام والخاص والاستفادة من نسب مصادر الطاقة المسيطرة وفقا للصفات البدنية والمهارية.

وتنقسم الدائرة السنوية إلى :**اولا : دائرة التدريب السنوية (أحادية الموسم التنافسي)**

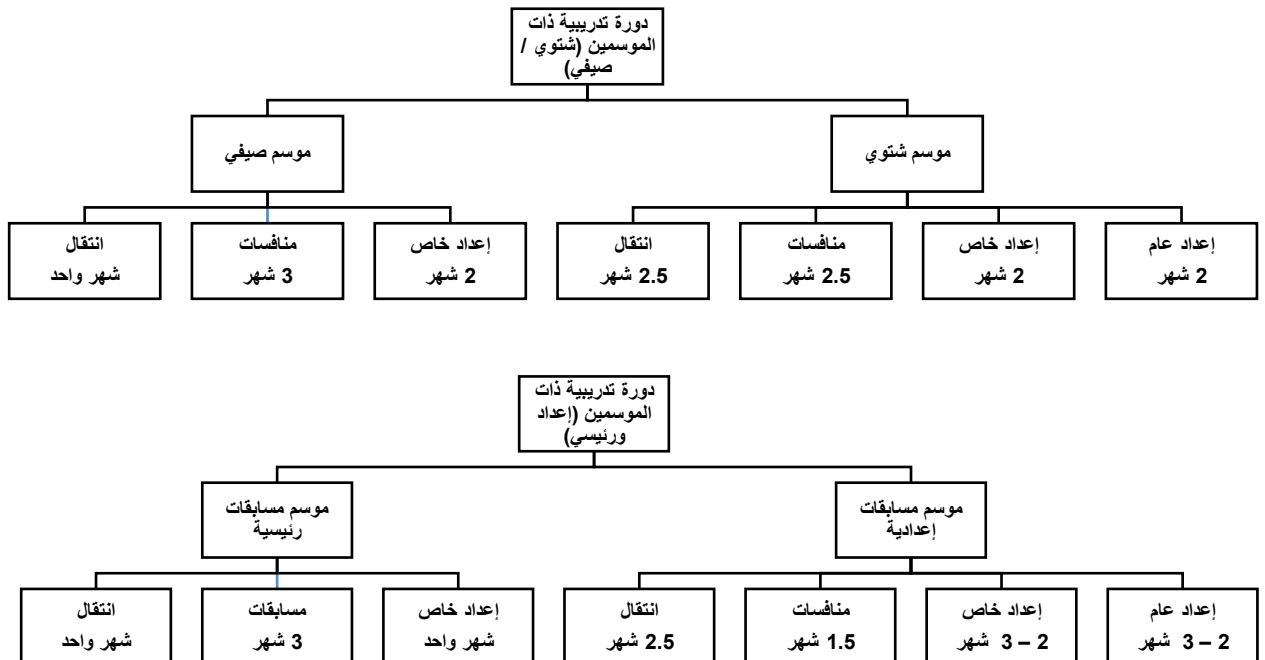
ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس وجود بطولة مهمة خلال السنة التدريبية ويكون التقسيم خلال المنهج التدريبي هو التقسيم التقليدي للسنة التدريبية (اعداد، منافسات، انتقالية) ويمكن استخدام هذا النظام مع المبتدئين والمتقدمين و المتقدمين ذات المستويات العالية.



شكل يوضح الدائرة التدريبية ذات الموسم الواحد

ثانيا : دائرة التدريب (ثنائية الموسم التنافسي)

ويتم التخطيط على أساس وجود بطولتين مهمتين خلال السنة التدريبية وعليه فان عملية التقسيم للموسم التدريبي تختلف من حيث الاهداف الموضوعية والفترات التدريبية وفق نسب تتلاءم وطبيعة الهدف المراد تحقيقه ونوع المنافسة.



شكل يوضح دائرة تدريبية ذات موسمين شتوي وصيفي واعدادي ورئيسي

ثالثا : دائرة التدريب السنوية (متعددة المواسم التنافسية)

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة. ان التخطيط لخطة التدريب السنوية يعتمد في طبيعته على الاهداف المراد تحقيقها خلال السنة التدريبية او الموسم التدريبي او عدة مواسم، ويمكن العمل به خلال السنة او اكثر من سنة، ويتم تخطيط توزيع المجهود على مراحل برنامج الاعداد المتعدد السنوات.



شكل يوضح دائرة تدريبية ذات ثلاث مواسم