

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا \ دكتوراه

الــــــــــــــــــــــــــدائرة الـــــــــــــــــتــدريبية الـســــــــــنوية

محاضرة معدة من قبل

أ.د لــقــــاء عــــــــبـــدالله علي

1446ه 2024م

الدائرة التدريبية الكبيرة :-

" وهي مجموعة الدورات المتوسطة منفصلة أو متصلة مع بعضها البعض والتي تظهر على تركيب تدريبي طويل , وفي الغالب تتمثل هذه الدورة بالموسم التدريبي الشتوي وتسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية : (1) .

وتمثل الدائرة التدريبية الكبيرة خطة سنوية " تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى تحقيق أعلى مستوى رياضي في المنافسة .

يشير جمال صبري إلى خطة التدريب السنوية ( الدائرة الكبيرة ) تتكون من " عدد من البطولات تصنف حسب الأولويات منها الذي يخدم في إعداد الرياضي وأخرى في اختيار استعداده ولكنها يجب أن تنتهي بأهم بطولة في السنة والتي يجب أن يكون الرياضي قد وصل في بدايتها إلى مرحلة الاستعداد المثالي " (2) , ويضيف انه من الجدير بالذكر أن الرياضي لا يمكن أن يصل إلى مرحلة الاستعداد الرياضي المثالي ( peak ) لأكثر من ثلاث مرات في السنة , وتقسم الخطة السنوية إلى قمة واحدة أو قمتين أو ثلاث قمم , وتقسم كل قمة إلى فترات تدريبية تُعرف عادةً بالإعداد العام والخاص والمنافسات والانتقالية .

أقسام الدائرة التدريبية الكبيرة ( الماكروسايكل ) : تتضمن ثلاث مراحل آو أقسام هي (3) :

1- مرحلة الإعداد ( pereparation ) .

2- المرحلة التنافسية ( competition) .

3- المرحلة الانتقالية (transition) .

1- مرحلة الإعداد ( pereparation ) : ممكن أن تشكل ثلثين إلى ثلاثة أرباع الدائرة الكبيرة وتقسم إلى ( مرحلة إعداد عام , إعداد خاص ) , حيث يكون هدف التدريب في مرحلة الإعداد العام تطوير القدرات البدنية والحركية بصورة عامة ومن أهمها بناء القدرة الهوائية للاعبين وتطويرها وصفة التحمل العام وتعلم تمرينات ومهارات وقواعد وأنظمة تدريبية جديدة , في حين تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى أن يكون أداء اللاعبين أعلى كفاءةً وصولاً إلى تحقيق الفورمة الرياضية لتحقيق القمة الرياضية .

2- مرحلة المنافسات : ويمكن أن تقسم إلى مرحلة شبه المنافسات ومرحلة المنافسات الرسمية , وتضم مرحلة شبه المنافسات عدداً من المنافسات التي تقود الرياضي إلى المنافسة الرئيسة وأداء بعض الاختبارات الخاصة لقياس مستوى وكفاءة أداء الرياضي وبعض المعدات والتجهيزات الرياضية , ويزيد على ذلك أنها قد تهدف إلى اختبار فاعلية تاكتيك جديد في المنافسة .

3- مرحلة الانتقال : تستخدم هذه المرحلة كوسيلة لخفض الضغوط النفسية وكذلك تحقيق ضغوط التدريب على الرياضي التي واجهها خلال الموسم الرياضي لتأهيله لاستقبال الموسم الجديد بكفاءة أفضل وهي بذلك تسمح لجسم الرياضي بالاستشفاء والتهيئة للموسم القادم , وتتراوح بين (3-4) أسابيع وربما أكثر ولكن لا تتجاوز 5 أسابيع في الظروف الطبيعية , ولا تتجاوز أسبوعين في تدريب رياضيي المستويات العليا ( المحترفين ) .

مميزات الدائرة التدريبية الكبرى

تتميز الدائرة التدريبية الكبرى بمجموعة من المميزات منها الأتي (1) :

1- يجب أن تبدأ وتنتهي بمستوى من الأحمال أعلى منه في السنة القادمة .

2- الانتظام بتصاعد الأحمال من خلال التدرج الدقيق لأحجام وشدد التدريب بالارتباط مع مدة الدورة .

3- تحديد ارتفاعات وانخفاضات الأحمال انطلاقاً من مستوى الرياضي وأهداف التدريب .

4- الحدود النهائية للأحمال التي يجب أن يتلقاها الرياضي .

5- المدة الزمنية .

6- العمر الزمني المناسب لتحقيق الانجاز .

أشكال الدائرة التدريبية الكبرى : (2)

1- دائرة سنوية : من مميزاتها الأتي :

- مرنة وقابلة للتعديل .

- الحساب الدقيق للدورات التدريبية .

- قرب الهدف .

2- دائرة متعددة السنوات : من مميزاتها الأتي :

- بعد الهدف الرئيس .

- تعدد الأهداف والواجبات الصعبة .

- طول مدة الدورة وتعلقها بالبطولات الاولمبية العالمية .

تتصف الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من العناصر وكما يأتي:

1- مواصفات المجموعة التدريبية وتشمل:

أ- العمر الزمني.

ب- العمر التدريبي.

ج- المستوى الرياضي.

د- مستوى الاعداد (البدني والمهاري والخططي والصحي والنفسي).

ه- مواصفات تتعلق بشخص المدرب.

2- واجبات ووسائل التدريب (للإعداد البدني – الإعداد المهاري – الإعداد الخططي – الإعداد النفسي)

3- تقييم الاحمال التدريبية بالنسبة لمراحل التدريب لدائرة التدريب الكبرى.

4- تقييم الجرعات التدريبية والمسافات (المسابقات) والراحة.

5- التتبع الطبي والتتبع التربوي.

6- أماكن التدريب والادوات.

إذ تبدأ مع الرياضين الدائرة من أعمار مبكرة ، الذي يتم العمل بها لكثير من الانشطة الرياضية وبالاخص الالعاب الفردية، كما تحدد السنة التدريبية دوائر تدريبية عدة خلال السنة الواحدة بالاعتماد على طبيعة ونظام المسابقات، ففي بعض الحالات تمر السنة السنة التدريبية بنظام الدورتين (صيفية وشتوية)، ونظام الثلاث وحتى الخمسة دورات كما يختلف ذلك من فعالية لأخرى وبين الانشطة الرياضية المختلفة، وهناك دوائر تدريبيةعدة في مجال التخطيط الطويل الامد لتدريب رياضيي المستويات العليا، وتتمثل الدائرة التدريبية الكبرى ذات الموسم الواحد والموسمين وحتى الخمسة مواسم، كما تتداخل هذه الدوائر فيما بينها من حيث مراحل التدريب للإعداد فضلاً عن دوائر التدريب الصغرى والمتوسطة طيلة مدة التدريب للرياضي المنبثقة من الدائرة التدريبية السنوية([[1]](#footnote-1)).

1- الخطة السنوية ذات الموسم الواحد او القمة الواحدة : ظل التقسيم السائد للسنة التدريبية هو التقسيم الفردي خلال الخمسينات والسيتانات، بحيث تقسم السنة الواحدة على موسم واحد وكما يلي:

أ- فترة الاعداد : تشمل هذه المرحلة سبعة شهور تم تقسيمها إلى قسمين:

القسم الاول شمل شهر تشرين الاول، وتشرين الثاني، وكانون الاول وهذا ما أطلق عليه الإعداد العام. أما القسم الثاني الذي شمل شهر كانون ثاني، وشباط، وأذار، ونيسان وهذا ما أطلق عليه الإعداد الخاص، حيث يزيد حجم التدريب وتقل شدته.

ب- فترة المنافسات : حينما نقول موسم ذو قمة واحدة لا يعني هذا أن لا يسبق القمة الرئيسية بعض المنافسات الودية لمعرفة مستوى الفريق قبل الوصول للمنافسة الرسمية، والتي شملت على الجزء الاخير من شهر تموز وشهر أب وهنا تظهر قدرة اللاعب أو الفريق بصورة نهائية، ويتبين لنا قدرة المدرب على إعداد لاعبيه، والتي ظهرت من خلال النتيجة النهائية والتي نعتبرها المعيار الرئيسي لمعرفة قدرة اللاعب أو الفريق، حيث تم أستخداد الحد الاقصى من شدة اللاعب.

ج- الفترة الانتقالية: تأتي هذه المرحلة بعد الانتهاء من فترة المنافسات الرسمية، وتشمل هذه المرحلة شهر واحد وهو شهر ايلول، إذا بدأ التدريب في شهر تشرين أول.

2- الخطة السنوية ذات الموسمين: طبق هذا التقسيم خلال الثمانينات ويصلح هذا التقسيم في الانشطة الرياضية التي تتميز باحتواء السنة التدريبية على موسمين مثل الموسم الشتوي والصيفي كما في السباحة.

الدورة الاولى : تتكون من 6 أشهر وتحتوي على مرحلة الاعداد العام والمكونة من من شهر تشرين الاول والثاني ، يتلوها الاعداد الخاص، والمكونة من شهر كانون الاول والثاني، يعقب ذلك مرحلة ما قبل المنافسات والمنافسات والمتكونة من شهر شباط واذار، وهذا ما تسمى بالقمة الأولى أو الموسم الاول ويعقبها فترة أنتقالية لا تتجاوز العشرة ايام.

الدورة الثانية : تحتوي هذه الدورة على مرحلة الاعداد الثانية والمكونة من شهري نيسان وايار ويعقبها مرحلة ما قبل المنافسات والمنافسات والتي تشمل شهر حزيران وتموز واب، والصفة المميزة لمرحلة المنافسات سواء كانت في الدورة الاولى أو الثانية هي بذل اللاعب اقصى ما يمكن من شدته مع تقليل الحجم، يعقب مرحلة المنافسات المرحلة الانتقالية وهي لمدة شهر واحد([[2]](#footnote-2))([[3]](#footnote-3)).

3- الخطة السنوية ذات الثلاثة مواسم : مع تطور زيادة عدد البطولات خلال السنة الواحدة تم تطور تقسيم السنة إلى ثلاثة مواسم تدريبية بحيث يستطيع الرياضي أن يحقق أعلى النتائج ثلاث مرات في السنة.

4- الخطة السنوية ذات الاربع مواسم : وهي أيضاً تقسم ولكن إلى أربعة مواسم وينتهي كل موسم منها في إحدى البطولات الهامة.

5- الخطة السنوية ذات الخمسة مواسم : وتعتمد هذه الخطة على تقسيم السنة إلى خمسة مواسم تدريجية يتراوح كل منها ما بين 8-12 أسبوع وتنتهي بفترة منافسة عادة ما تستمر 1-3 أسابيع، ويتكون كل موسم تدريبي من خمس دورات تدريبية متوسطة، وتتكون الدائرة التدريبية المتوسطة من دائرتين صغيرتين كل دائرة تستمر أسبوع واحد، وبذلك يتكون الموسم التدريبي من عشرة أسابيع([[4]](#footnote-4)).

كما يمكن أن نقسم هذه المراحل إلى ما يأتي :

1- مرحلة بناء القدرة الهوائية : وتبلغ مدة هذه المرحلة 20 أسبوعاً إذا كان الهدف من التخطيط هو الاعداد لبطولة رياضية واحدة في السنة الكاملة، بينما يمكن أن تكون من 8-10 اسابيع في حالة إذا كان التخطيط لبطولتين في السنة التدريبية،ويمكن ان تختصر إلى 4 اسابيع إذا كان عدد البطولات أكثر من بطولتين في السنة، والهدف من هذه المرحلة هو بناء القدرة الهوائية والتحمل والقوة بالاضافة إلى التدريب الفتري وتنظيم السرعة.

2- مرحلة الشدة : وتبلغ مدة هذه المرحلة 16 أسبوعاً إذا كان الهدف من التخطيط هو الاعداد لبطولة رياضية واحدة في السنة الكاملة، بينما يمكن أن تكون من 4-8 اسابيع في حالة إذا كان التخطيط لبطولتين في السنة التدريبية، ويمكن ان تختصر إلى 4 اسابيع إذا كان عدد البطولات أكثر من بطولتين في السنة، وخلال هذه المرحلة يتم الوصول بحجم التدريب إلى أقصى درجة له، وكذلك الزيادة التدريجية في الشدة ليحصل التكيف.

3- مرحلة القمة : وتبلغ هذه المرحلة من 4-8 أسابيع وتتميز بتقليل حجم التدريب مقارنة بالمرحلة السابقةمع مراعاة إن شدة الحمل بالنسبة لبعض مكونات التدريب يجب أن تكون مرتفعة جداً للاحتفاظ بمستوى السرعات العالية أثناء الاداء.

4- مرحلة المنافسات : أثناء هذه المرحلة ومن خلال صحة ودقة تنفيذ الخطة ويمكن للرياضيين أن يقوموا بأداء أنشطة رياضية أخرى خلافاً للنشاط الرياضي التخصصي([[5]](#footnote-5)).

الـــــمــصــادر

كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل للنشر، 2004، ص185.

حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006، ص109.

محمد رضا ابراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ،ط2(بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، سنة 2008)ص 296-310.

عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , بغداد , مكتب النور , 2011م , ص106 .

جمال صبري فرج : القدرة والقوة والتدريب الرياضي الحديث , الأردن , دار دجلة , 2012م , ص 106 .

احمد يوسف متعب : مهارات التدريب الرياضي , عمان , دار صفاء للطباعة والنشر , 2014م , ص190.

أبو العلا أحمد عبد الفتاح: الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص306.

8<http://www.revivedplanet.com/guruoftraining.com>

1. - عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره، ص106. [↑](#footnote-ref-1)
2. - كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل للنشر، 2004، ص185. [↑](#footnote-ref-2)
3. - <http://www.revivedplanet.com/guruoftraining.com> [↑](#footnote-ref-3)
4. - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، ص306. [↑](#footnote-ref-4)
5. - حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006، ص109. [↑](#footnote-ref-5)