

أشكال الدوائر التدريبية- مفهوم الدائرة التدريبية المتوسطة- مدة استمرار دائرة التدريب المتوسطة -معايير بناء دائرة التدريب المتوسطة- دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة الأعداد - دائرة تدريب متوسطة لتخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ للسباق- دائرة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية - أنواع الدورات التدريبية المتوسطة

ا.د سهاد قاسم سعيد

المقدمة :

تعد الدوائر التدريبية من المواضيع المهمة التي يجب أن يهتم بها المدربون والمعنيين بالتدريب والتنظيم، إذ أن عملية التدريب في الحقيقة عملية طويلة ومستمرة ولا تقف عند حد يوم تدريبي واحد فقط أو أسبوع أو شهر، أو التدريب لمرتين أو ثلاثة مرات باليوم الواحد، بل هي عملية تستمر لمدة سنة واحدة أو عدة سنوات من التدريب الشاق الذي يبدأ من الطفولة وحتى البلوغ أو أكثر.

تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقاً، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين مكونات الحمل التدريبي فيما بينها وبين مكونات الحمل التدريبي وعوامل التدريب المختلفة المتمثلة بالأعداد البدني (العام والخاص)، الأعداد المهاري، التاكتيكي، والنفسي ولأجل تنظيم هذه العلاقات بشكل تراكمي وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبيرة، إذ تعد الدوائر التدريبية الأساس في رفع مستوى الانجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات.

اذ تعد الجرعة التدريبية هي الأساس التي تبنى عليها باقي الدوائر التدريبية ومنها الدائرة الصغيرة ومن ثم المتوسطة التي تعتمد على الصغيرة والكبيرة والتي بدورها تعتمد على كل من الجرعة التدريبية والصغيرة والمتوسطة.

أشكال الدوائر التدريبية: ()

١- الدائرة التدريبية الصغيرة :

٢- الدائرة التدريبية المتوسطة وتدعى (الميزوساكيل):

٣- الدائرة التدريبية الكبيرة (الماكروساكيل):

مفهوم الدائرة التدريبية المتوسطة: (١)

وهي تعبر عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمراحل تدريبية متكاملة من الأعداد داخل تخطيط الموسم التدريبي.

كما يعبر عن الدائرة التدريبية المتوسطة بأنها تكوينات منفصلة من الدورة التدريبية الكبيرة والتي تظهر في شكل مراحل متكاملة من الأعداد خلال عملية التدريب.

والمقصود بدورة الحمل التدريبية: تشكيل درجة الحمل وهدفة خلال فترة زمنية تتضمن عدة أسابيع متتالية خلال فترة الأعداد أو المنافسات أو فترة الراحة الإيجابية.

تحتوي الدائرة التدريبية المتوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية الصغيرة من (2-6) دوائر تدريبية أسبوعية.

فالرغم من ان المديرين يستعملون دوائر التدريب الصغيرة 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 وأشكال 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 بدوره حمل صغيره لاستعادته الشفاء تتضمن انخفاض مستوى الحمل وخاصة المستويات العليا ، لذلك ينصح خبراء التدريب ان انخفاض الحمل خلال تلك الدورة وهي الدورة الصغيرة يجب ان تتراوح ما بين 40 إلى 50% عن متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة. (١)

شدة المنهاج	الدائرة التدريبية المتوسطة الثالثة	الدائرة التدريبية المتوسطة الثانية	الدائرة التدريبية المتوسطة الأولى	الدوائر الأسابيع
	الشدة	الشدة	الشدة	
٦٠%	٧٠%	٦٠%	٥٠%	الأسبوع الأول

(١) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
(٢) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النور، ٢٠١١.

الأسبوع الثاني	٦٠%	٧٠%	٨٠%	٧٠%
الأسبوع الثالث	٧٠%	٨٠%	٩٠%	٨٠%
الأسبوع الرابع	٥٠%	٦٠%	٧٠%	٦٠%
	٥٧.٥%	٦٧.٥%	٧٧.٥%	٦٧.٥%
الشدة المتوسطة 67.5%				

نموذج خطة فترية (الدائرة المتوسطة) ثلاثة اشهر (٣) دوائر تدريبية متوسطة بتشكيل (١-٣)

مدة استمرار دائرة التدريب المتوسطة ()

أن المعايير المستعملة لتحديد مدة استمرار الدائرة التدريبية المتوسطة غالبا ما تختلف من فعالية إلى أخرى. فالدائرة التدريبية المتوسطة التي تعد طويلة تستمر مدتها (4-6) أسابيع عادة ما تستعمل لتدريب الرياضيين في مرحلة الأعداد من التدريب السنوي.

ويمكن اعتبار الوقت اللازم لتحسين أو إتقان عنصر فني لمهارة معينة أو إتقان تمارين معينة لمتنورة خطية هو مدة استمرار الدائرة التدريبية المتوسطة.

أما فيما يخص تنمية القدرات الحركية (كالسرعة والمطاولة والقوة والمرونة) فإن الوقت الذي يحتاجه الرياضيين لإتقان إحدى هذه القدرات يعد وقتاً كافياً لتحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة.

على المدربين التخطيط لفترة المنافسات في نهاية المرحلة الإعدادية إذ يمكن اعتبار تواريخها عاملاً مهماً في تحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة، فإذا كان المدربون قادرين على اختيار السباقات فيجب تحديدها في نهاية الدائرة التدريبية المتوسطة لأن هذه المنافسات تعطي معلومات دقيقة تتعلق بمستوى الرياضيين ومدى تقدمهم في هذا المرحلة.

أما فيما يخص دائرة التدريب المتوسطة التي تكون مدتها قصيرة (2-4) أسابيع فعادة تستعمل في مرحلة السباق ويكون بناء كل دائرة تدريبية متوسطة بصورة رئيسية يعتمد على تاريخ السباق.

١) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي، عمان، دار دجلة، ٢٠١٢.

يتوقف استمرار الدوائر المتوسطة على الأمور الآتية: ()

- 1- المواصفات الفردية التي يتمتع بها اللاعب.
- 2- مستوى وقدرة اللاعب البدنية والمهارية والخطية والنفسية.
- 3- النظام المتبع في تخطيط السنة التدريبية.
- 4- العلاقة بين مستوى الأعداد العام والأعداد الخاص.
- 5- أهداف وواجبات الفترة التي تشكل فيها الدائرة التدريبية المتوسطة.

٢ معايير بناء دائرة التدريب المتوسطة: ()

دائرة التدريب المتوسطة تكون مشتقة من أهداف دائرة التدريب السنوية. لذا يجب أن تكون دائرة التدريب المتوسطة علمية، خاصة، وذات صفة مميزة لان دائرة التدريب السنوية تسعى إلى تحسين مستوى الإنجازات في الاختبارات والسباقات فضلا عن تحسين عوامل التدريب المخططة لدائرة التدريب المتوسطة.

وهناك عدة معايير رئيسية تبنى عليها الدائرة التدريبية المتوسطة وهي:

- الأهداف التدريبية.
- المرحلة التدريبية.
- جدول موعد السباقات.
- مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية.

ولتوضيح المعايير أعلاه نأخذ على سبيل المثال مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية لدائرة تدريبية متوسطة مكونة من 4 أسابيع أي أربع دوائر تدريبية صغيرة اذ تكون الدوائر الصغيرة الثلاث الأولى دوائر تطويرية حيث تزداد فيها الصعوبة تدريجيا أما الدائرة التدريبية الرابعة الصغيرة فيكون هدفها المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء وتكون نهايتها مرحلة قصيرة لتخفيف الحمل

(١) حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، ٢٠٠٦.
(٢) عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط١، الاسكندرية، مطبعة سامي، ٢٠٠٥.

وذلك من أجل السماح للأجهزة الوظيفية للرياضيين باستعادة شفاؤها قبل سباق افتراضي في نهاية
الدائرة . ()



وعلى المدربين أيضا أن يجمعوا متطلبات التخطيط لخطة الدائرة التدريبية المتوسطة في
الفعاليات الرياضية التي تكون ذات حالات ثابتة كالسباقات التي تقام (بقاعات داخلية او مغلقة)
تكون الدائرة التدريبية المتوسطة عرضة لتغيرات طفيفة بعكس تلك الألعاب والفعاليات الرياضية التي
تقام تحت حالات متغيرة (كالسباقات التي تقام بالملاعب والساحات الخارجية) حيث الريح والمطر
قد يشكلان عوائق تدريبية مهمة.

من جهة أخرى فالهدف الخاص لدائرة تدريب معينه غالبا ما يرتبط مع هدف الدوائر السابقة
الأخرى التي يجب ان تتحقق في المرحلة التدريبية اللاحقة.

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 الى 12) وحده تدريبية فأن دورة الحمل تستمر أربعة أسابيع تصل إلى (40 الى 48) وحدة
وفي حال استمرار الدورة لمدة 6 أسابيع فأن عدد الوحدات يتراوح ما بين (60 الى 72) وحدة
تدريبية . اي مراعاة الأحمال التدريبية الشدة والحجم وتجنب الوصول الى الإفراط في التدريب.

2- مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب اي بما يتناسب متطلبات المرحلة العمرية.

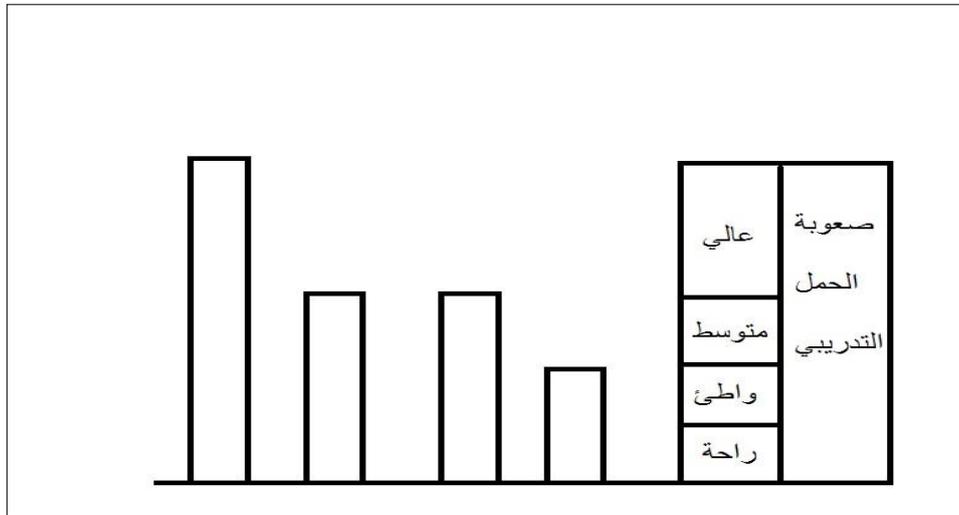
3- اسلوب زيادة حجم الحمل وشدته . التناوب العلمي الصحيح

١ دائرة تدريب متوسطة لتخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ للسباق: ()

ان الدور الرئيسي الذي يلعبه تطبيق منهاج تخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ لسباق مهم ، وذلك عن طريق بناء منهج تدريبي بصورة كاملة نحو تدريب متطلبات خاصة التي يتسابق فيها الرياضيين وهذا نطلق عليه بناء المنهاج التدريبي المشابه للسباق ، ان الهدف من هذا المنهاج 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 المنهاج المشابه لسباق يجب أن لا يستمر اكثر من أسبوعين والذي يتضمن تخفيض الحجم التدريبي مع زيادة قليلة في الشدة.

دائرة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية :

اذ تبدأ بالحمل الواطئ لأول دائرة أسبوعية (راحة إيجابية) ومن ثم التدرج بدائرتين صغيرة بحمل متوسط والدائرة الرابعة يتم الارتفاع بالحمل إلى درجة عالية .ويمكن تلخيصها في الرسم الاتي.



الشكل يوضح نموذجا مقترحا للحمل التدريبي لدوائر تدريب متوسطة للمرحلة الانتقالية

١٠ عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعب الجماعية نظريات – تطبيقات ، ط ١ : (الاسكندرية ، مطبعة سامي ، ٢٠٠٥) .

أنواع الدورات التدريبية المتوسطة: ()

أولاً-الدورة التدريبية المتوسطة الشاملة (التمهيدية)

وهي دورات متوسطة تستخدم في بداية فترات الأعداد في الدورات التدريبية الكبيرة كونه من دورتين او ثلاث دورات إعدادية صغيرة عادية ودورة أخرى للاستشفاء .

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 التدريبي.

ثانياً - الدورة التدريبية المتوسطة الأساسية:

- تستخدم الدورات التدريبية الأساسية في: -

- فترات الاعداد لغرض تطوير الجوانب والمتطلبات الأساسية ومنها الوظيفية من خلال دورات الاعداد (العام والخاص).

- تكون قيم الحمل المستخدمة عالية لمكونات الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية التي منها تشكل الدوائر التدريبية الصغيرة.

تشكيل الحمل التدريبي في الدورة المتوسطة الأساسية يعتمد على اتجاهها.

قد يكون تشكيل الحمل موجه نحو الارتقاء وتطوير مستوى الحالة التدريبية او نحو تثبيت مستوى الحالة التدريبية من اجل استكمال عملية التدريب. او تحقيق عملية التكيف للنشاط الممارس.

⁰ ماجد علي موسى التميمي ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ : (البصرة ، مطبعة النخيل ، ٢٠٠٩) .

ثالثاً-الدورة التدريبية المتوسطة (المراقبة الاعداد)

بعد اكمال الإمكانات الخاصة بالرياضي الى حد ما مناسب في عملية الأعداد من خلال التدريبات السابقة في الدورات المختلفة ، وهذه الدورات يتم تشكيلها وفقاً.

- 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 ونظام البطولة ومتابعة المستوى في هذه الفترة.
- يتم توجيه مفردات ومكونات الأعداد نحو الارتقاء بالنواحي الضعيفة ودعم النواحي المهارية والخطئية والقدرات البدنية.

يتم خفض مستوى الحمل اذا تم استخدام حمل عالي في الدورات السابقة.

رابعاً-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 في المنهاج التدريبي والوصول إلى المستويات العليا.

خامساً-الدورة التدريبية المتوسطة (دورة المنافسات)

يعد هذا النوع من التدريب المتمثل بالدورات المتوسطة المستخدمة في المنافسات هو الأرجح 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

¹⁰ محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ م .

المدرّب في البقاء على مستوى اللاعبين والمحافظّة عليّة لأجل استكمال البطولة او المسابقات وتحقيق الإنجازات.

وتتشكيل دورة المنافسات من دورات متوسطة تحتوي على ثلاثة دورات صغيرة هي.

1-دورة صغيرة مدخلية (أعداد للمنافسات).

2-دورة منافسات صغيرة.

3-دورة تكميلية صغيرة للاستشفاء. ()

١

^{١)} محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ م .

المصادر:

١. احمد يوسف متعب : مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ،دار الصفا للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .
٢. جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢) .
٣. جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي، عمان، دار دجلة، ٢٠١٢.
٤. حسين علي العلي وعامر فاخر ؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء) : (بغداد ، مكتبة الكرار للطباعة، ٢٠٠٦) .
٥. حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، ٢٠٠٦.
٦. ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
٧. عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور، ٢٠١١) .
٨. عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، ط١ : (الاسكندرية ، مطبعة سامي ، ٢٠٠٥) .
٩. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات-تطبيقات، ط١، الاسكندرية، مطبعة سامي، ٢٠٠٥.
١٠. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط٢، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠٤.
١١. ماجد علي موسى التميمي ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط١ : (البصرة ، مطبعة النخيل ، ٢٠٠٩) .
١٢. محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ،بغداد ،الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ م .