

الدائرة التدريبية السنوية

أ. د. سهاد قاسم سعيد

الدورات التدريبية:

تعد الدائرة التدريبية المحور واللوب العام الذي تدور حوله حركة الاحمال التدريبية، ومن خلالها يمكن التلاعب بمتطلبات الحمل البدني بغية تحقيق المستوى الرياضي الافضل. وتختلف الدوائر التدريبية من حيث تشكيل الحمل البدني فيها باختلاف موقع الدائرة من مرحلة التدريب ومدى بعدها عن المسابقات، وتدخل عوامل عديدة في صياغة مفرداتها من التخصص والعمر التدريبي والجنس.... الخ من المتغيرات. ويختلف طول فترة الدائرة التدريبية الواحدة عن الاخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والاهداف المرسومة لها، حيث تشمل الدائرة التدريبية وحدات تدريبية مختلفة، من حيث الهدف وكمية الحمل البدني الموجه لأحداث ذلك. وعلى هذا الاساس تتكون الدائرة التدريبية من مجموعة من الوحدات التدريبية المختلفة باختلاف متطلبات المحمل المراد تحقيقه. والذي يعبر عنه باختلاف الهدف من التدريب^(١).

الدائرة التدريبية الكبرى:

تعد الدائرة التدريبية الكبرى (خطة التدريب السنوية) من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لان السنة الواحدة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينه ومحدده. وعليه تكمن اهمية دوره التدريبية الكبرى في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحدده للمنافسات الرياضييه، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفه بالخصائص والسمات والقدرات المميزه لكل فرد كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنويه بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيره على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

(١) ماجد علي موسى التميمي: التدريب الرياضي الحديث، ط١، (بغداد، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩)، ص١، ٢٦.

تتأسس الخطط السنوية على تحديد اللاعبين ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

يستلزم الامر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة الى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للاهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها

وتقسيم خطة التدريب السنوية الى فترات تهدف اساسا الى محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى اقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من العام ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

□ تتميز دورة التدريب الكبرى بسعة وكبر حجمها والتبادل بين الحمل العالي لفترة طويلة والحمل الواطيء لفترة قصيرة .

□ تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض كما فى كرة القدم .

□ تعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسى للتخطيط قصير المدى .

□ خطة التدريب السنوى تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب .
يختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لآخرى طبقا لطبيعة التنافس وكما يلي:

1- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسى:

♦ ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو فى تخطيط تدريب رياضة كرة القدم.

♦ يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى.

2- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسى:

♦ يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين.

♦ وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنافسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية قصيرة جدا ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية، وهذا النوع من الخطط السنوية يختلف عن سابقه من حيث امكانية تلافى العديد

من مشكلات التخطيط والتي تتأثر بالمقدرة على التحكم فى فتراتالحفاظ على الفورمة الرياضية، وتأثير العوامل النفسية ، والعوامل المرتبطة بالاصابات.

3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

- ◆ يتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.
- ◆ يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالاضافة الى موسم تنافسى ثالث او اكثر.

هيكلية وتكون الموسم التنافسى:

ايأ كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فاعن الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من ثلاث فترات اساسية كما يلي: -

أ - فترة الاعداد:

وهى الفترة التى يعد ويؤهل خلالها اللاعب كى يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية فى الموسم التنافسي.

- ترجع اهمية هذه الفترة نظرا لاعداد اللاعب خلالها استعدادا للمنافسة.

- تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا كما يلي:

١. مرحلة الاعداد العام.

٢. مرحلة الاعداد الخاص.

٣. مرحلة المنافسات التجريبية.

تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلى:

- ✓ رفع مستوى العناصر البدنية والتهئية الوظيفية الاساسية لاجهزة اللاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذى يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص.
- ✓ تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة.
- ✓ انجاز بعض جوانب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى .
- ✓ يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا ، وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الاعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلى:

✓ رفع مستوى الاعداد البدنى الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.

✓ تطوير الاعداد المهارى والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.

✓ تعلم الخطط الجديدة واجادة المعلم منها سابقا فى اطار الاعداد الخططي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على طرق اللعب.

✓ الاعداد النفسى قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية.

✓ ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض فى اطار متكامل.

تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلى:

١- الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية.

٢- الوصول الى افضل تشكيل للفريق والمواقف التى يمكن ان تقابل اللاعب فى المنافسات الرسمية.

٣- الوصول فى نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسى والخلقى.

ب- فترة المنافسات:

هى الفترة التى تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهى باخر مباراة.

وتهدف فترة المنافسات الى:

◆ الوصول الى اعلى قمم المستوى البدنى والوظيفى للاعب.

◆ الوصول الى اعلى قمم مستوى آليه الاداء المهارى ليتلاءم مع طبيعة المباريات.

◆ الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخططى واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.

◆ الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسى مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.

◆ التجانس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب متوافقا مع اداء الفريق فى الرياضة الجماعية.

ج- الفترة الاستشفائية التقويمية:

هى الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي ، وتنتهى باول وحدة تدريبيى فى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية الى ما يلى:

◆ المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططى .

- ◆ انعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك ، ورفع الروح المعنوية.
- ◆ اجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.

يمكن ان تحتوى السنة التدريبية على عدة قمم وفق التقسيم الاتى:^٢

١. **الدورة التدريبية ذات القمة الواحدة :** ويكون فترة الاعداد (٦-٧) اشهر وفترة المنافسات (٤-٣) اشهر والفترة الانتقالية (٢,٥-١,٥) شهر، ويكون هنا طابع الملل موجود، لكثرة فترة الاعداد العام والتحميل العالي من خلال التدريبات والتي تبعد كثيراً عن المنافسات. وتبنى قاعدة للاعداد العام على حساب الاعداد الخاص. مما قد يسبب نتائج عكسية.
٢. **الدورة التدريبية ذات القمتين:** وتم خلاله تقسم السنة التدريبية الى قسمين مثل الموسم الشتوي والصيفي، وتكون نسبة مرحلة التحضير للمنافسات هي (١-٢) ، اي ثلثين الزمن للتحضير وثلث الاخير للمنافسات.
٣. **الدورة التدريبية ذات الثلاث قمم:** وتقسم السنة التدريبية الى ثلاث مواسم، وتكون الدائرة الواحدة من (١٦) اسبوع حيث كل دائرة تقسم الى مرحلة تحضيرية ومرحلة منافسات وتكون فترة التحضير (٩) اسابيع اما فترة المنافسات (٧) اسابيع، وهنا يجب ان تكون الدائرة الاولى تأسيسية اما الثانية الثالثة تكون صقل للرياضي جراء التدريب المستمر يتم التقليل من التمارين العامة الى حساب الخاصة وتمارين المنافسات.
٤. **الدورة التدريبية ذات الاربعة قمم:** تقسم السنة الى اربع قمم وتنتهي كل واحدة منها في المشاركة في البطولة العامة حيث الموسم الواحد يتكون من (١٢) اسبوعاً، مقسمة الى مرحلتين تحضيرية (٨) اسبوع، ومرحلة منافسات (٤) اسبوع، ولذلك نلاحظ ان الرياضي يصل الى الفورمة الرياضية خلال السنة اكثر من مرة.

^٢(١) ماجد على موسى التميمي: مصدر سبق ذكره ١٠٦.

٥. **الدورة التدريبية ذات الخمس قمم:** وتعتمد على تقسيم السنة الى خمس مواسم كل موسم يتراوح بين (٨-١٢) اسبوع وينتهي بفترة منافسة تستمر الى (٣) اسابيع.

مميزات الدائرة التدريبية الكبرى (٢):

تتميز الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من المميزات المهمة وهي كالآتي:

١. يجب ان تبدأ وتنتهي بمستوى من الاحمال اعلى منه في السنة القادمة.
٢. الانتظام في تصاعد الاحمال من خلال التدرج الدقيق لاحجام وشدات التدريب بالارتباط مع مدة الدورة.
٣. تحديد ارتفاع وانخفاض الاحمال أنطلاقاً من مستوى الرياضي واهداف التدريب.
٤. الحدود النهائية التي يجب ان يتلقاها الرياضي.
٥. العمر الزمني المناسب لتحقيق الانجاز.

عناصر الدائرة التدريبية الكبرى: ٤

تتصف الدائرة التدريبية الكبرى بعدة عناصر مهمة وهي كالآتي:

١. مواصفات المجموعة التدريبية، وتشمل:
 - العمر الزمني والعمر التدريبي.
 - المستوى الرياضي.
 - مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والصحي.
٢. واجبات ووسائل التدريب، للاعداد البني والمهاري والخططي والنفسي والصحي.

(١) عامر فاخر شغاتي : التدريب الرياضي: علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، (بغداد، مكتب النور، ٢٠١١)، ص ١١١

(١)٤ عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ١١١

٣. تقييم الاحمال التدريبية بالنسبة لمراحل التدريب لدائرة التدريب الكبرى.

٤. تقييم جرعات التدريب والمسافات والراحات.

٥. التتابع الطبي والتربوي.

٦. اماكن التدريب والادوات المستخدمة

ملخص

- تتحدد فترات التدريب على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة، وهي:

- فترة الاعداد تعمل على محاولة الوصول بالفرد الى مستواه.

- تقسم الفتره الاعدادية الى مراحل متعدده تهدف كل منها الى بعض الواجبات والاهداف المعينه، وفي حالة تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة.

المرحلة الاولى من الفترة الاعدادية

تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين وتتكون اهم محتوياتها من:
الاعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقه.
الاعداد المهاري: توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة اتقانالمهارات الحركية المختلفه ، ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب.

المرحلة الثانية من الفترة الاعدادية:

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه وتشكل المواد التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة:

الاعداد البدني الخاص: الحيز الاكبر ويقبل بالتالي حجم الاعداد البدني العام .

الاعداد المهاري: محاولة الاتقان العام للمهارات الحركية المختلفة الخاصة بالرياضة الممارسة وتثبيتها لدى اللاعب.

الاعداد الخططي: اكتساب واتقان القدرات والمهارات الخططيه المختلفه.

الاعداد الخلفي والارادي: التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخليه الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضيه.

الاشترك في المنافسات:

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في المنهاج التدريبي كاحدى وسائل التدريب الاخرى لاعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التاليه.

ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعا تخصصيا مباشرا بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن ان تطلق على هذه المرحلة الاعداد الخاص ، ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الاعداديه ارتباطا وثيقا بالخصائص المميزه لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبيعض الخصائص الاخرى ، ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد مايقرب من اقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة.

يراعى استمرار محتويات الفترة الاعداديه في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات وقياسا على ذلك لا تصبح الفترة الاعداديه في كم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها والوصول بالفرد الى مايقرب من اقصى درجة لمستواه.

ثانيا فترة المنافسات:

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبه ومحاولة التقدم بها الى اقصى مايمكن ، فضلا عن ممارسة التدريب في الفترات الواقعه بين كل منافسه واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلائم مع مقتضيات المنافسات القادمه . وتتميز فترة المنافسات في ان اللاعب لايتعلم الكثير من المهارات الجديده بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما للفرد ، اكتسبه من خلال الفترة الاعداديه والعمل على تطبيقه وبطبيعة الحال يأتي ذلك من خلال اشترك اللاعب في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بحاله التدريبية له اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الاراديه والخليه وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والصفات البدنية ، وتهدف عملية التدريب في الفترة الواقعه بين كل منافسه واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالاضافه الى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها .

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ويجب معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الفرد الاحتفاظ بمستواه اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام اقصى حمل يمكن

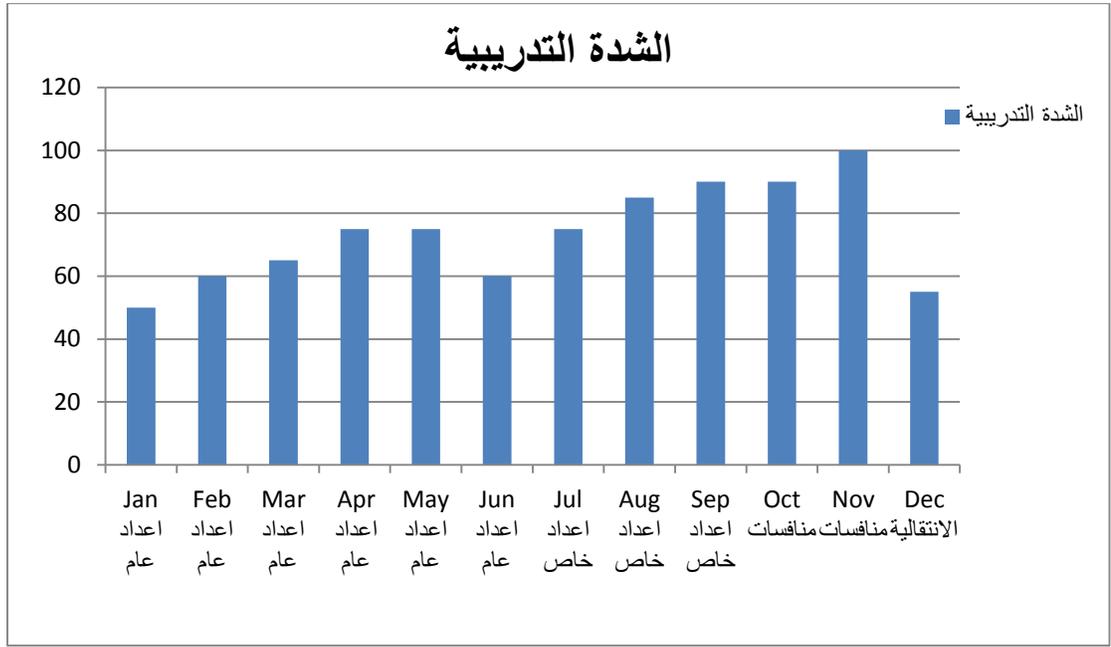
للفرد تحمله ، يختلف ذلك بطبيعة الحال بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطه الرياضيه طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها اللاعب وكذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وبعض النواحي الاخرى.

ثالثاً: الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات

ومراحل تدريبيه جديدة ، ويراعى في تلك الفتره الانخفاض التدريجي بحمل التدريب وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في الفترتين السابقتين ويحسن الاتزيد هذه الفترة عن) 4-6 اسابيع وتعد هذه الفتره مهمه جدا ولا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في الفترتين السابقتين اما اذا حدث لسبب ما او قل مقدار الحمل الواقع على كاهل اللاعب فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفتره وتقسيم الخطة التدريبية السنويه الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحه الايجابية ، وفيما يأتي النماذج الخاصه على وفق مراحل الاعداد والتي يمكن للمدرب وضع مفردات التدريب بالاعتماد على الدوائر التدريبية الصغرى والوسطى والشدة التدريبية المستخدمه لكل فتره تدريبية .

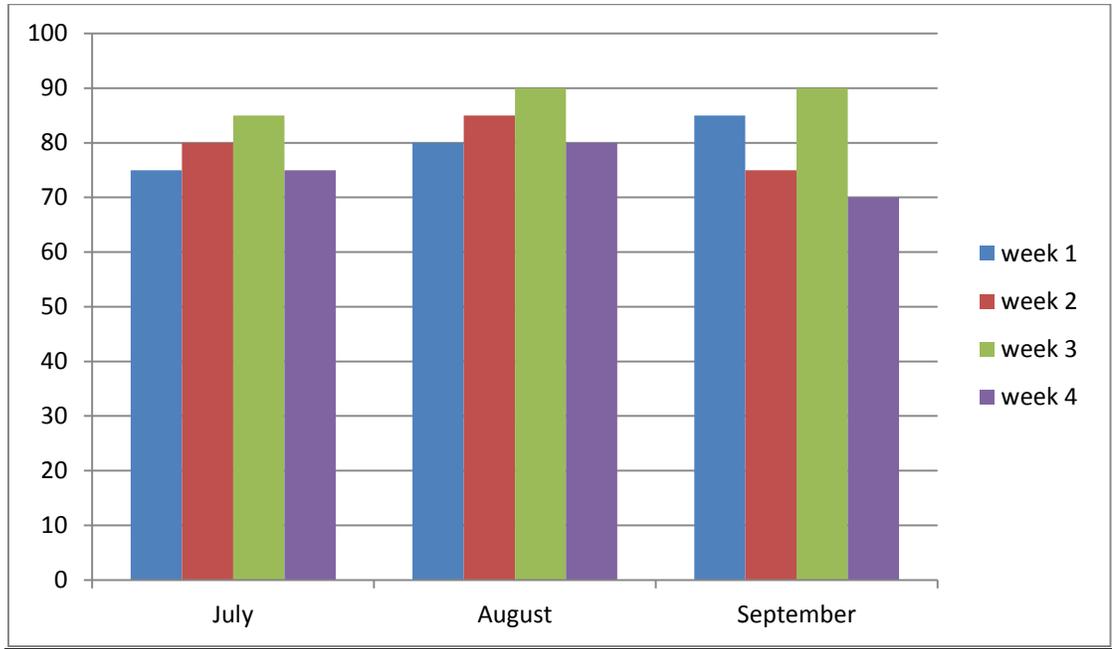
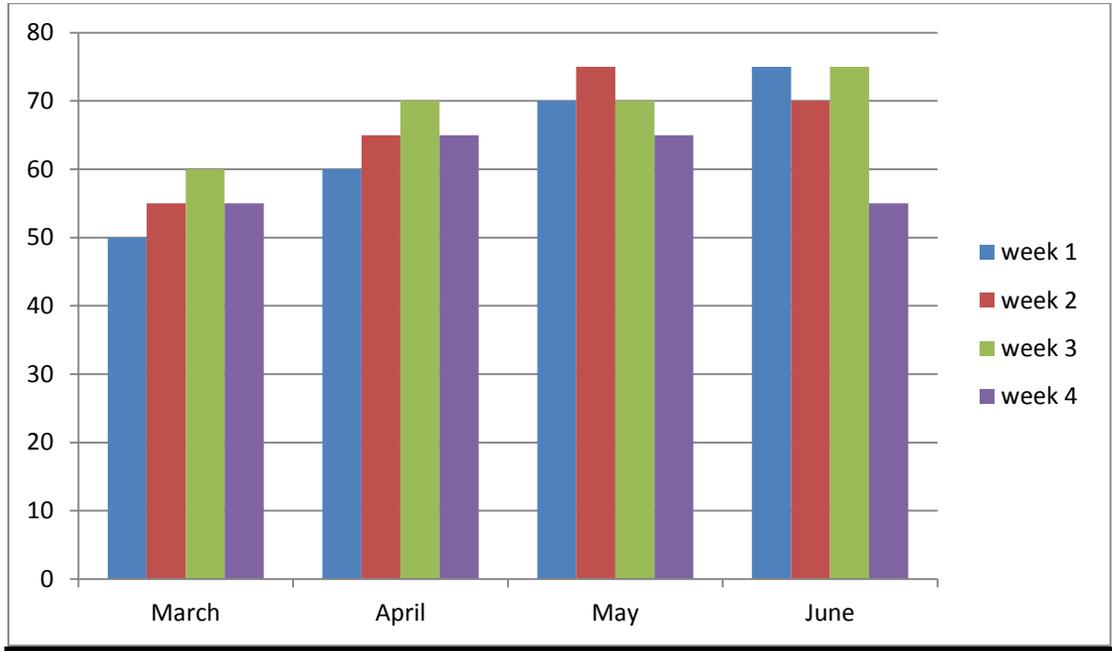
❖ نماذج خطط تدريبية :-

نموذج يوضح خطة تدريبية لمدة سنة تحتوي على ثلاثة قمم:-

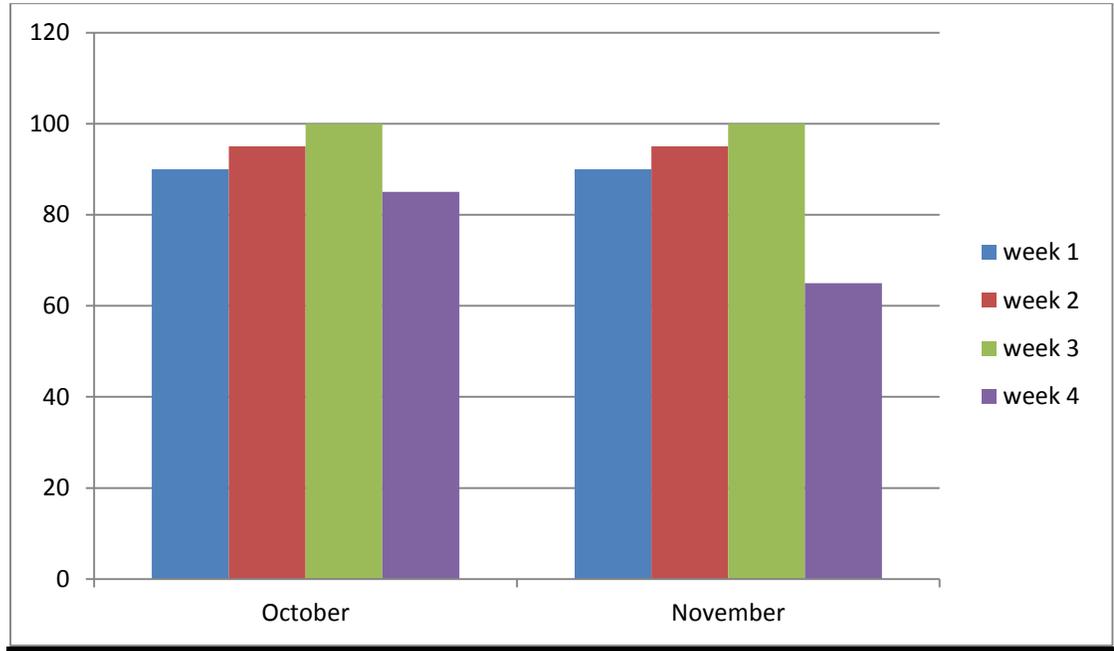


❖ نماذج لدورات تدريبية متوسطة :

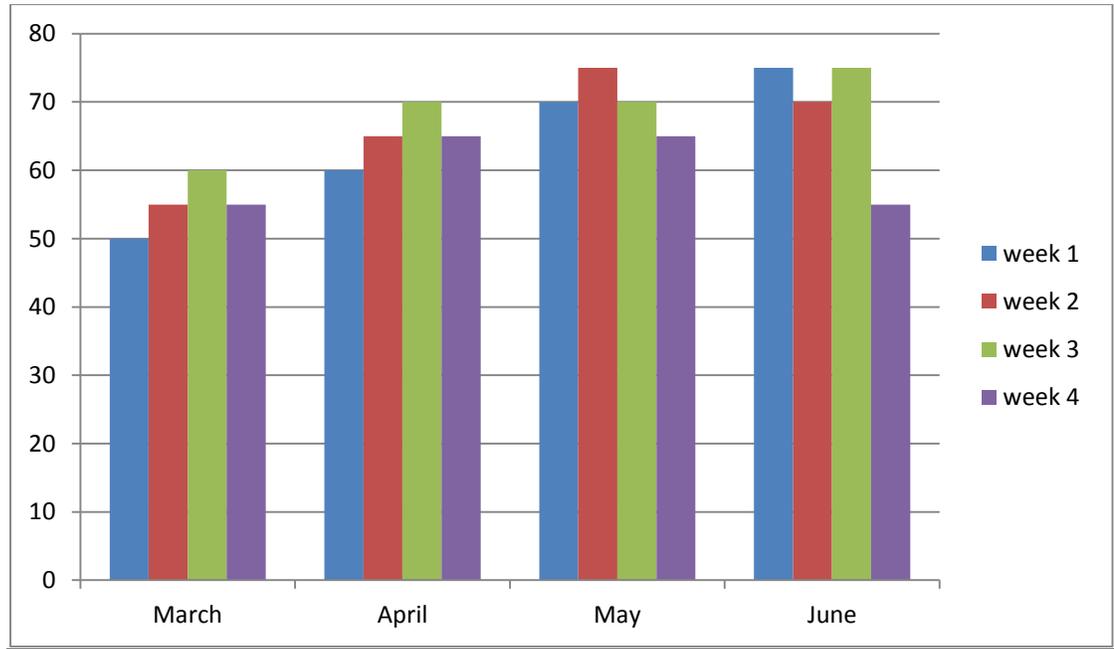
١- نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لاربعة أشهر



٢- نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد الخاص لثلاثة أشهر



٣ - نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة المنافسات لشهرين



٤ - نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لاربعة أشهر

❖ نماذج لدورات صغيرة تدريبية (أسبوعية) :

نموذج (١) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمة واحدة

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
			•				عالي
		•		•	•		متوسط
	•					•	واطئ
•							راحة

نموذج (٢) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	•			•			عالي
		•			•		متوسط
			•			•	واطئ
•							راحة

نموذج (٣) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين ذات عبأ عالي

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
		•			•		عالي
	•		•	•		•	متوسط
							واطئ
•							راحة

نموذج (٤) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين والثانية سباقات

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
•				•			عالي
			•		•		متوسط
	•	•				•	واطئ
							راحة

نموذج (٥) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين متجاورتين مشابه للسباق

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	•	•					عالي
			•		•		متوسط
				•		•	واطئ
•							راحة

المصادر :

١ . ماجد علي موسى التميمي؛ التدريب الرياضي الحديث، ط١، (بغداد، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩).

٢ . عامر فاخر شغاتي ؛ التدريب الرياضي: علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا
(بغداد، مكتب النور، ٢٠١١).

٣ . عصام احمد حلمي ؛التدريب الرياضي فى الانشطة الرياضية (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر،
٢٠١٥).