

الدورات التدريبية :

❖ الدائرة التدريبية الصغيرة:-

أن الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) يمكن أن تبني طبقاً لمفردات الوحدات التدريبية المخططة في أسبوع خاص ومن الواضح أن عدد الوحدات التدريبية يعتمد على مستوى أعداد الرياضي اذ يصل معدل الوحدات التدريبية من (4-16) وحدة تدريبية خلال الاسبوع تقاس الدائرة التدريبية الصغيرة بعدد الوحدات التدريبية الموضوعه وليس بعدد ايام التدريب، كما للبرامج التدريبية دورا مهما في تحديد عدد الدوائر التدريبية او عدد الوحدات داخل هذه الدوائر. فهناك أكثر من وحدة تدريبية يومية في حالة المعسكرات التدريبية أو خلال العطل، فتنوزع الوحدات التدريبية وحسب الاحتياج التدريبي للمدة الصباحية والمسائية وبنسب متوازنة ومحسوبة الحمل التدريبي، فقسم منها تكون (3:1) أي ثلاثة وحدات تدريبية بعدها نصف يوم راحة. وكما في جدول (1) . وقسم منها تكون (5:1) أي خمسة وحدات تدريبية بعدها نصف يوم راحة. وكما في جدول (2) .

جدول (1)

نموذج يوضح الشكل التدريبي متوالي (3:1) لدائرة تدريبية أسبوعية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الوحدات
راحة	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	الصباحية
راحة	راحة	تدريب	راحة	تدريب	راحة	تدريب	المسائية

جدول (2)

نموذج يوضح الشكل التدريبي متوالي (1:5) لدائرة تدريبية أسبوعية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الوحدات
راحة	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	الصباحية
راحة	راحة	تدريب	تدريب	راحة	تدريب	تدريب	المسائية

عند بناء دائرة تدريبية أسبوعية فان المدرب ربما يخطط أما دائرة مع قمة واحدة كما في شكل (1)، أو قمتين شكل (2)، أو ثلاثة قمم في بعض الأحيان (أي تدريب ذو شدة عالية)، شكل (3).

أن عناصر الدائرة التدريبية الصغيرة تتعلق بالطبع بالوحدة التدريبية السابقة واللاحقة بصور مشتركة. فمحتواها وتركيبها يتعلق بالعدد الكامل للوحدات التدريبية وكثافتها، الحمل وبناء الحمل والراحة في الدوائر التدريبية الصغيرة. أن تبادل جوانبها يستلزم توافر وحدات التدريب وتتعلق بالحمل الكامل وبناء الراحة في الدورات أو الدوائر الصغيرة التي تستخدم في التدريب اليومي بعدة وحدات تدريبية كونها نموذجية في أعداد الرياضيين المؤهلين عالياً أن التوقيع الدقيق لاختلاف وحدات التدريب يحصل في مرحلة الأساس والتكامل.

أن الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي تنفذ أولاً في الوحدات التدريبية الأساسية لان وحدات التدريب تتعين اجراء زيادة حجم الحمل ورفع الكثافة الحركية والتي تتطلب في العادة زيادة إعادة مدة الشفاء الطويلة (من 48 إلى 60 ساعة وأكثر).

أن رفع الشدة وتخطيط عدد القمم في الدائرة الصغيرة أو الأسبوعية تتم بصورة تدريجية وذلك بأتباع مبدأ الزيادة المتدرجة لحمل التدريب ، ان تخطيط الدائرة التدريبية الأسبوعية الصغيرة ذات (القمة الواحدة فقط) يتوجب أن تكون القمة في يوم من الأيام الثلاثة الوسطى. اما لبناء دائرة تدريبية صغيرة ذات (قمتين) فأنهما يجب وضعهما بالقرب من بداية ونهاية الدائرة حتى يتخللها يوم أو يومين تدريب خفيف الشدة لأجل

الاستشفاء، ويمكن أن تكونا القمتين متجاورتين من اجل خلق حالة متشابه للسباق والأشكال التالية توضح بناء أشكال أو ترتيبات متنوعة لدوائر تدريبية صغيرة.

الحمل التدريبي	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
عالي				*			
متوسط		*	*		*		
واطئ	*					*	
راحة							*

شكل (1)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمة واحدة (تدريب عالي الشدة)

الحمل التدريبي	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
عالي			*			*	
متوسط		*			*		
واطئ	*			*			
راحة							*

شكل (2)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين (تدريب عالي الشدة)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحمل التدريبي
		*			*		عالي
			*	*		*	متوسط
	*						واطيء
*							راحة

شكل (3)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين (تدريب عالي الشدة)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحمل التدريبي
*				*			عالي
			*		*		متوسط
	*	*				*	واطيء
							راحة

شكل (4)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين حيث القمة الثانية تمثل سباقات

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحمل التدريبي
	*	*					عالي
			*		*		متوسط
				*		*	واطئ
*							راحة

شكل (5)

نموذج يوضح دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين متجاورتين مشابهة لحالة السياق

- ❖ أن كل دورة من الدورات التدريبية الصغيرة تتكون على الأقل من مرحلتين:
  - مرحلة الإثارة (مرحلة التصنيف) التي ترتبط بدرجة التعب المعينة.
  - مرحلة أستعادة الشفاء (الوحدة التدريبية بصفة أستعادة الشفاء أو الراحة التامة).
- ❖ أن المفهوم الحديث حول قواعد بناء المنهاج التدريبي يرتبط بثلاثة تراكيب أساسية ومختلفة:
  1. تركيب الدورة (الدائرة) الصغرى وهي مستوى أي وحدة تدريبية، والتي تتكون من بعض الوحدات التدريبية القليلة.
  2. تركيب بناء الدورة البينية المتوسطة هي مستوى دورات التدريبية المتوسطة (الدوائر المتوسطة)، التي تضم سلسلة من الدورات التدريبية الصغرى.
  3. تركيب الدورة الكبرى هي مستوى الدورات التدريبية الكبرى (الدوائر الكبيرة) التي تتكون من نماذج التدريب نصف السنوية ثم السنوية ثم لعدة سنوات.

فتركيب التدريب بصورة عامة يستلزم توفر العلاقة بين عناصر التطور الخارجية والداخلية لحالة التدريب والترابط القانوني ورد الفعل. أن مشكلة التدريب المناسب ينشئ جراء ما يستند على تركيب القوانين المنظمة للتدريب، وأيجاد ذلك الشكل الذي يؤكد أهداف ومستلزمات بناء قابلية الانجاز وما يناسبها بصورة تامة.

### ❖ انواع الدورات التدريبية الصغرى ( الاسبوعية ):

#### ➤ الدورات الاعدادية:

- دورة اعدادية عامة .
- دورة اعدادية خاصة .
- الدورات المدخلية (الموصلة) .
- الدورات التنافسية .
- الدورات التكميلية .

### 🚩 الدورة التدريبية المتوسطة:-

تمثل دائرة التدريب المتوسطة مرحلة من التدريب تستمر بين (2 - 6) اسابيع او (2 - 6) دوائر تدريبية صغيرة فخلال مرحلة الاعداد تحتوي دائرة التدريب المتوسطة بين (4 - 6) دوائر تدريب صغيرة بينما في مرحلة السباق فانها تحتوي عادة بين (2 - 4) دوائر تدريب صغيرة اعتمادا على جدول موعد السباق. أن الدورة التدريبية الصغيرة للنماذج المختلفة تعد حجر أساس وبناء لتتركب الدورات التدريبية المتوسطة. وبالطبع يتمكن المدرب من توضيح بناء التدريب في أطار الدورة الصغرى ليس بمفردها بل جراء القواعد المنظمة التي تعتبر مؤثرة في مجال تركيب تدريب الدورة الصغيرة، فالدورة المتوسطة تعتبر من المستلزمات الضرورية لبناء المنهج التدريبي بالدرجة الأولى لأنها تمكن من جمع (بشكل أجمالي) فاعلية التدريب كل سلسلة لتوجيه هدف الدورة الصغرى، لذا يضمن سرعة رفع وتطوير مستوى حالة التدريب في أسس التكيف التي يمكن في نتائجها زيادة بناء فاعلية الحمل.

❖ انواع الدورات التدريبية المتوسطة :

- الدورة التدريبية الشاملة (التمهيدية).
- الدورة التدريبية الاساسية .
- دورة مراقبة الاعداد.
- دورة ما قبل المنافسات .
- دورة المنافسات .
- الدورة الانتقالية .

🚩 الدورة التدريبية الكبيرة:

ان خطة التدريب السنوية هي الاداة المستخدمة من قبل المدرب لتوجيه وقيادة التدريب الرياضي لمدة سنة. حيث تعتمد الخطة السنوية على فكرة الفترات التدريبية (وهي تقسيم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية) والمبادئ التدريبية. هذا ويكون المنهاج التدريبي السنوي ضروريا لرفع مستوى الاداء او الانجاز الى الحد الاقصى كمبدأ عام يعني ذلك بان الرياضي يجب عليه التدريب باستمرار لمدة (11) شهرا بينما ان يختلف عن التدريب المنظم لاجل تسهيل راحة الحالات الفسيولوجية والنفسية والجهاز العصبي واستعادة الشفاء قبل البدء بالتدريب لسنة اخرى.

تتميز دورة التدريب الكبيرة بسعة وكبر حجمها وشدة تحميها والتبادل بين الحمل العالي لفترة طويلة والحمل الواطئ لفترة قصيرة، ولقد وجد خلال فترة الأعداد أن فترة الدورة الكبيرة تتكون من أربعة إلى ستة أسابيع وخلال مرحلة السباقات تكون اقصر، إذ تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع وينسجم مع نهج السباقات. ومن الضروري خفض المتطلبات التدريبية في الأسبوع الذي يسبق أسبوع المسابقات الرياضية وخاصة إذ كان الحمل التدريبي بشكل صحيح.