 **الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**قسم الدراسات العليا / الدكتوراه**

**الدائرة التدريبية الصغرى ( الخطة الاسبوعية )**

**تقرير**

**مقدم من قبل طالب الدكتوراه**

**وسام نجيب أصليوة**

**وهو جزء من متطلبات مادة تخطيط التدريب الرياضي**

**إلى**

**أ.د. فائزة عبد الجبار أحمد**

**2020م 1442هـ**

**الدوائر التدريبية الصغيرة المتوسطة والكبيرة2:-**

تعد الدوائر التدريبية من المواضيع المهمة التي يجب أن يهتم بها المدربون والمعنيين بالتدريب والتنظيم، حيث 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 تنظيماً دقيقاً، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين مكونات الحمل التدريبي فيما بينها وبين مكونات الحمل التدريبي وعوامل التدريب المختلفة المتمثلة بالاعداد البدني (العام والخاص)، الاعداد المهاري، التكتيكي، والنفسي ولاجل تنظيم هذه العلاقات بشكل ترابطي وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبيرة، حيث تعد الدوائر التدريبية الاساس في رفع مستوى الانجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات.

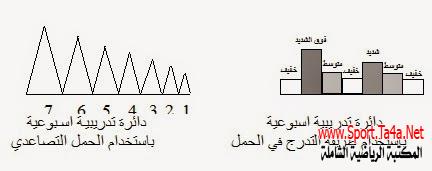
حيث تعد الجرعة التدريبية هي الاساس التي تبنى عليها باقي الدوائر التدريبية ومنها الدائرة الصغيرة ومن ثم المتوسطة التي تعتمد على الصغيرة والكبيرة والتي بدورها تعتمد على كل من الجرعة التدريبية والصغيرة والمتوسطة.

**أشكال الدوائر التدريبية:-**

1. الدائرة التدريبية الصغيرة:
2. الدائرة التدريبية المتوسطة وتدعى (الميزوسايكل):
3. الدائرة التدريبية الكبيرة (الماكروسايكل):

**الدائرة التدريبية الاسبوعية ( الصغرى ) :-**

ان هذا النوع من الدوائر التدريبية اكثر استعمالا في الوقت الحالي واصبح منتشرا ، اذ يسري هذا النوع من الدوائر التدريبية على جميع الالعاب الرياضية ، حيث يتطلب توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطي ضمن الاسبوع الواحد لغرض ضمان وتطور مستوى الاجهزة الداخلية او تجنب حالة الاجهاد ، اذ نشاهد توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين اما متدرج اوتصاعدي كما موضح في الشكل ادناه



تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات ( وحدات ) تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الاسس الفسيولوجية وفي مقدمتها ايفاع التعب والاستشفاء كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها اهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت النسبي المخصص لها .

**اشكال الدورات الصغرى :-**

تنقسم الدورات الصغرى الى عدة اشكال تختلف تبعا لاهداف كل منها ومحتوياتها ووفقا لموقع كل منها في اطار الدورة المتوسطة كما يؤثر ذلك ايضا على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعا لاتجاه تأثير الحمل ودرجتة ونستعرض فيما يلي اشكال الدورات الصغرى .

1. **دورة تمهيدية ( مدخلية ) :-**

وتسمى ايضا بالدورة الطارقة وتهدف الى اعداد الجسم واجهزته المختلفة لاداء الاحمال البدنية الكبيرة بصفة عامة والاحمال المؤثرة خاصة ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الاعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة وتتميز بحمل تدريجي غير مرتفع وزيادة نسبة التركيز على الاعداد العام كما يمكن استخدامها خلال فترة ماقبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحقق خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الاعب/ اللاعبين .

1. **دورة اساسية ( بنائية ) :-**

وتسمى ايضا بالدورة المؤثر حيث تهدف الى استثارة عمليات التكيف في الجسم وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته وتستخدم عادة خلال فترة الاعداد كما انها تستخدم ايضا خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل الموسم التدريبي ، ففي حالة ماتكون في مرحلة الاعداد فأنها تهدف الى رفع مستوى الاعداد العام او الاعداد الخاص كما تختلف ايضا تبعا لعلاقتها بديناميكية تطور الحمل التدريبي فقد تهدف الى الارتفاع التدريجي بشدة او حجم الحمل التدريبي او تهدف الى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي .

1. **الدورة الموصله :-**

وتستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النواقص خلال عملية الاعداد فمحتواها يمكن ان يكون ذا اختلاف كبير وهي تعتمد على تقبل اللاعب / اللاعبين للمسابقات والتي توجه اليها هذه الدورات وخصائص اللاعب / اللاعبين الفردية وخصائص الاعداد في المرحلة النهائية ارتباطا بهذه الاسباب فانه داخل هذه الدورات يمكن اداء نظام المسابقات او تحقيق هدف استعادة الاستشفاء الكامل كذلك التكوين النفسي وفي بعض الاحيان تركب هذه الدورة في شكل راحه نشطة او تركب بطرق ووسائل تختلف كثيرا من حيث التأثيرات على الناحية الحيوية .

1. **دورة المنافسة ( المباريات ):-**

وتهدف الى الاعداد غير المباشر للمنافسة ويختلف محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة والخصائص الفردية للاعب او اللاعبين وتشمل من بين اهدافها استخدام الراحه النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلا قريبا من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحه البينيه بينهما ، مثل التصفيات الصباحية او النهائيات المسائية التي تجري في الالعاب الجماعية او تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بينية للراحه وهذا الاختلاف في طبيعة سير ايقاع المباريات يتطلب من اللاعب / اللاعبين ان يؤدي بكفاءة المهام المطلوبة منهم خلال المنافسة والتعود على ايقاعاتها المختلفة مثل الاشتراك في عدة مباريات متتالية خلال الفترة الزمنية والقدرة على الاستشفاء خلال فترات الراحة البينية القصيرة وكذلك القدرة على اداء عدة مباريات بكفاءة عالية بالرغم من تكرار هذه المباريات على فترات زمنية قصيرة .

1. **دورة استعادة الاستشفاء :-**

وتحتوي هذه الدورات على احمال تدريبية ذات احجام منخفضة وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة حيث تهدف الى اتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الاساسية او المؤثرة وعادة ماتوضع هذه الدورة في اخر الدورة المتوسطة كما انها ايضا توضع متتالية لتنفيذ الدورات الاساسية مرتفعة الاحمال .

**تشكيل حمل التدريب في الالعاب الجماعية :-**

يعتبر التشكيل الصحيح لحمل التدريب خلال الموسم الرياضي عنصرا اساسيا في تحقيق التدريب لاهدافة فالتشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الاسس الهامة لضمان الارتفاع التدريجي بمستوى اللاعب فكما ذكرنا سابقا ان اي حمل مهما كانت درجته او مستواه يؤدي الى التعب بعد فترة من الاداء ولما كانت درجات الحمل مختلفة فانه بعد الحمل الاقصى او الاقل من الاقصى يتطلب اللاعب فترة استشفاء اطول من الحمل المتوسط ويعني ذلك ضرورة ايجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الاستشفاء .

فالتوازن بين درجة الحمل والشفاء يجعل المدرب يشكل الحمل بحيث يكون مرتفعا يوما ومنخفظا يوما اخر ... الخ ، اي ان الحمل يسير كالموج تماما ، وهذا الارتفاع والانخفاض في تشكيل الحمل يكون خلال وحدة التدريب اليومية وخلال تشكيل الحمل الاسبوعي بل ايضا خلال تشكيل الحمل لفترة زمنية معينة لسهولة تشكيل حمل التدريب **تستخدم طريقتان وهما** :-

* التشكيل الاسبوعي للحمل وهو مايعرف بدورة الحمل الاسبوعية .
* تشكيل الحمل لفترة معينة وهو مايعرف بدورة الحمل الفترية .

**دورة الحمل الاسبوعية :-**

يقصد بدورة الحمل الاسبوعية هو كيفية تشكيل حمل التدريب خلال عدد الوحدات التدريبية التي يؤديها اللاعب او الفريق في الاسبوع الواحد ، ولكي يتم تخطيط دورة الحمل الاسبوعية بأسلوب صحيح يمكن من خلاله الوصول باللاعب لمرحلة التعب المؤثر وليس الاجهاد ويجب مراعاة عنصرين اساسيين وضروريين هما :-

1. **تشكيل درجة الحمل :-**

ان التدريب باستخدام درجات واحدة متساوية من الحمل خلال وحدات التدريب المتتالية لن يؤدي الى افضل النتائج بالنسبة لتحقيق اهداف التدريب فلكي يطور اللاعب حالته التدريبية يجب ان يصل الى الحد الخارجي لمقدرته اي يصل الى التعب المؤثر وليس الاجهاد ، فاذا تكرر الحمل يوميا بنفس الحجم والشدة فان اللاعب / الفريق لابد ان يصل الى الاجهاد ثم الى ظاهرة التدريب الزائد لانه من المعروف ان اللاعب لايستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الاسبوع الواحد باستخدام الحمل الذي يبلغ الحد الاقصى او الاقل من الاقصى بالنسبة لمستواه نظرا لان مثل هذا النوع من الاحمال يتطلب فترة راحة لاتقل عن 24 ساعه والا اصبح اللاعب معرضا لهبوط مستواه ومن جهه اخرى اذا كان الحمل متوسطا فان مستوى اللاعب لن يرتفع نظرا لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة .

ولقد اثبتت الابحاث والدراسات العلمية وتجاربنا العملية ان التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة من خلال الاسبوع الواحد يؤدي الى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب وعلى ذلك فان الطريقة التموجية تعتبر انسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الاسبوع الواحد وفي الطريقة التموجية توجد تشكيلات اساسية منها على سبيل المثال مايلي :-

* (1:1) وتعني درجة قليلة ( حمل منخفض ) من الحمل ليوم ثم يعقب ذلك درجة اعلى من الحمل في اليوم التالي .
* (2:1 ) وتعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقب ذلك يومين حمل مرتفع .
* (3:1) وتعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه ثلاثة ايام حمل مرتفع .

وهذه هي الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في اكتساب اللاعب القدرة على التكيف والملاءمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة لنواحي التطبيق العملي والممارسة الفعلية ، بالاضافة على ذلك يجب ان يلاحظ المدرب انه عند تشكيل دورة الحمل الاسبوعية ( الصغرى ) اثناء فترة المباريات يفضل ان يراعي مواعيد المباريات اما اثناء البطولات الدولية التي تقام خلال مدة معينة وتقام بها المباريات يوميا او يوم بعد يوم مثلا فانه يجب ان تشكل دورة التدريب والحمل بحيث تكون مطابقة تماما لنظام البطولة حتى يمكن اللاعب / الفريق ان يتكيفوا على الحمل مرتفع الشدة اثناء البطولة ويستغرق الاعداد في هذه الحالة زمنا يتراوح مابين 3-5 اسابيع تقريبا قبل البطولة .

عموما يجب على المدرب مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب في خلال دورة الحمل الاسبوعية نظرا لان هناك بعض العوامل التي ينبغي مراعاتها منها :-

* الحالة التدريبية اللاعب / الفريق
* نوع وطبيعة النشاط الرياضي( اللعبة ) الذي يمارسها اللاعب
* نوع الفترة التدريبية ( فترة الاعداد – فترة المنافسات – الفترة الانتقالية ).

1. **تشكيل هدف الحمل واتجاهه .**

المقصود بتشكيل هدف الحمل خلال دورة الحمل الاسبوعية هو توزيع الاهداف المطلوب تحقيقها على وحدات وايام التدريب خلال اسبوع فقد يكون هدف المدرب من تشكيل دورة الحمل في هذا الاسبوع هو تنمية القوة العضلية لذا كان من الواجب ان تشكل اهداف الحمل خلال هذا الاسبوع بحيث تكون في مجملها تحقق هدف تنمية القوة العضلية ، بالرغم من ان هناك اهداف رئيسية وفرعية لكل وحدة تدريبية على حدى قد تكون على سبيل المثال تنمية الرشاقة والمرونة وتحمل القوة بالاضافة الى تنمية القوة العضلية .

ومن الاهمية ان يتفهم المدرب ان هناك ارتباطا وثيقا بين درجة الحمل وهدف الحمل في غضون فترة الحمل الاسبوعية ، فعلى سبيل المثال اذا اراد المدرب تنمية صفة او عنصر السرعه لدى اللاعب فعليه ان يراعي عند تشكيل درجة الحمل ان تكون درجة الحمل في اليوم السابق بصورة تسمح للاعب بممارسة التدريب على المهارات الحركية المركبة او الجوانب الخططية او تطوير السرعه في اليوم التالي يصورة مناسبة اي ينبغي ان تكون درجة الحمل في هذه الوحدة ( اليوم السابق ) ليست بالقصوى حتى لايكون اللاعب مجهدا من حمل اليوم السابق وبالتالي فان تمرينات السرعه تحقق الهدف المنشود منها .

**الدائرة التدريبية الصغيرة المتوسطة والكبيرة:-**

ان الدائرة التدريبية الصغيرة ( الاسبوعية ) يمكن ان نبنى طبقا لمفردات الوحدات التدريبية المخططة في اسبوع خاص ومن الواضح ان عدد الوحدات التدريبية يعتمد على مستوى اعداد الرياضي كذلك على ما اذا كان الرياضي ينفذ برنامج عام او يشارك في معسكر تدريبي بالاضافة الى الوقت التدريبي المتاح الذي يلعب بالتاكيد دورا مهما في الحالة التدريبية .

**جدول ( 1)**

**نموذج دائرة تدريبية اسبوعية ذات ( 8) وحدات تدريبية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **صباحا** | راحه | راحه | راحه | راحه | راحه | تدريب | تدريب |
| **مساءا** | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | راحه |

في حالة المعسكرات التدريبية او خلال العطل فان بناء او تركيب الدائرة التدريبية الاسبوعية يجب ان تبدل طبقا للوقت المتوفر للتدريب اضافة في مثل هذه الحالات رغبة الرياضي للتدريب فان الدائرة التدريبية الاسبوعية يجب ان تنظم بشكل مختلف ، ان تراكيب دائرة تدريبية اسبوعية ( 1:3 ) أي ان الرياضي يتدرب ثلاث مرات ( نصف يوم راحة ).

**جدول ( 2)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **صباحا** | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | راحه |
| **مساءا** | تدريب | راحة | تدريب | راحة | تدريب | راحة | راحه |

هذا ويمكن تغير بناء الدائرة التدريبية الاسبوعية تغيرا طفيفا لكي تكون مناسبة مع تدريب الرياضيين الذين تحتاج دائرتهم الاسبوعية الى متطلبات كثيرة حيث يكون التدريب بصورة متتالية ( 5) مرات يتبعها ( نصف يوم راحة ) أي 5 وحدات تدريبية ونصف يوم راحة يعني ( 1:5 ) كما في الجدول التالي .

**جدول ( 3)**

**نموذج يوضح الشكل لدائرة تدريبية اسبوعية )1:5 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **صباحا** | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | تدريب | راحه |
| **مساءا** | تدريب | تدريب | راحة | تدريب | تدريب | راحة | راحه |

كذلك يمكن بناء او تركيب دائرة تدريبية اسبوعية طبقا للوقت التدريبي المتاح ونوع التدريب المراد تنفيذه فالشكل التالي يوضح تدريبا مبكرا صباحا وحدة تدريبية مساعدة بينما في المساء ينفذ الرياضي التدريب الرئيسي لليوم يتبعه برنامج تدريب قوة ( حديد ) .

**جدول ( 4)**

**نموذج يوضح الشكل لدائرة اسبوعية لانواع مختلفة من التدريب**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **7صباحا**  **تدريب مساعد** | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة | تدريبات  مساعدة |
| **5 عصرا**  **تدريب رئيسي** | تدريب  رئيسي | تدريب  رئيسي | تدريب  رئيسي | تدريب  رئيسي | تدريب  رئيسي | تدريب  رئيسي | راحه |
| **7 مساءا**  **حديد ( قوة )** | قوة  حديد | قوة  حديد | راحة | قوة  حديد | قوة  حديد | راحة | راحة |

عند بناء دائرة تدريبية اسبوعية فان المدرب ربما يخطط اما دائرة مع قمة واحدة (1) او قمتين ( 2) او ثلاثة (3) قمم في بعض الاحيان ( أي تدريب ذا شدة عالية ).

ان رفع الشدة وتخطيط عدد القمم في الدائرة الاسبوعية نجده بصورة تدريجية وذلك باتباع مبدأ الزيادة المتدرجة لحمل التدريب من وجهة نظر التنسيق والتخطيط ، الدائرة التدريبية الاسبوعية الصغيرة ذات ( القمة ) الواحدة فقط ( تدريب عالي ) يجب ان تكون ( القمة ) في يوم من الايام الثلاثة لبناء دائرة تدريبية اسبوعية ذات ( قمتين ) فانهما يجب وضعهما باتجاه نهايتي الدائرة مع وجود ( يوم او يومين ) من ايام الاستشفاء كما يمكن تخطيط ( قمتين ليومين متجاورين من اجل خلق حالة مشابه للسباق .

**هيكلية الدورة الصغرى :-**

ان هيكلية الدورة الصغرى تتطلب اعادة الوحدات التدريبية مرتان اوثلاث بالهدف والصيغه نفسيهما ، وان طبيعة هذا التكرار تكون اساسية لتعلم عنصر تقني او تطوير قابلية القدرة على الحركة ، وهذا ايضا مهم بالنسبة لقوة التحمل الاعتيادية والقدرة خلال مراحل التخطيط المرحلي وهو مايتطلب تمارين تحفيزية يوما بعد اخر ، ومع اقتراب المنافسة فان خصوصيه التدريب تأخذ حيزا مهما وعلية فان التحمل المخصص ( الخاص) الاقصى وتطوير القدرة يتطلب وحدتين تدريبيتين او ( 2-3 ) اسبوعيا على التوالي .

ان الاستشفاء يهدف تجنب التعب هو الجانب الاكثر اهمية في التدريب لذلك يستلزم اتباع مدد استشفاء بعد كل جلسة تدريب شاقة ويكمن السبب في ان على الرياضي ان يستعيد طاقته المفقودة يتعافى ويكون مستعدا بدنيا للوحدات القادمة .

وعندما يتم التخطيط للدورة الصغرى فان على المدرب ان يعرف الاهداف ( المحتوى الجسدي ( البدني) او الجسم المحدد )، والمستوى الحقيقي لكثافة التدريب المطلوبة وان يقرر طرائق التدريب المخصصه الواجب اتباعها في كل دورة صغرى اذ يجب ان تبدا من مستوى كثافة تدريب واطيء ( 50 - 70 % ) الى كثافة متوسطة ( 70 - 90 % ) من وحدات التدريب وللتقدم لاحقا يجب ان تزيد الكثافة التدريبية لتصل الى ( 90 – 100 %) من حدها الاقصى ووفقا لمدة البرنامج التدريبي للرياضي ونوع اللعبة او الفعالية ، اذ يجب على المدرب ان يقرر فيما اذا كان على الرياضي ان يؤدي جلسة او وحدتين تدريبية خلال يوم واحد وللتدريب قليل الكثافة فان قسطا من الاستشفاء يجب ان يعتمد خلال الدورة الصغرى لتجنب التعب واستعادة الطاقة وعلى العموم فان النقصان في حجم التدريب يحتاج الى تعويض مثالي قبل المنافسة وتهيئة الجسم لتحقيق اداء جيد .

**وهناك ثلاثة نماذج لتنظيم الاحمال خلال الاسبوع هي :-**

1. حمل منخفض لدورة صغرى مع وحدة تدريب حمل اقصى واحدة فقط .
2. حمل متوسط لدورة صغرى مع وحدتي حمل اقصى تدريب .
3. حمل عالي لدورة صغرى مع وحدتي حمل اقصى تدريب ويتطلب برنامج تمارين تدريبية بين وحدتي الحمل الاقصى .

وبشكل عام فان الاختلاف في هيكلية الدورة الصغرى هو نتيجة خصوصية حمل التدريب للرياضة المعنية والافراد ومع ذلك ووفقا لمبادئ التدريب يتوجب ان يتم القيام بالاداء الاقصى ضمن الايام الثلاثة الوسطى في الاسبوع وبخصوص التمارين متوسطة وعالية الكثافة او الدورات الصغرى لمتطلبات الطاقة فيتم القيام بها في كل من نهايتي الاسبوع ويتبع ذلك في الغالب وحدتي تدريب للتجديد.

وللحصول على افضل دورة صغرى كما ونوعا يتوجب اتباع الخطوات التالية :-

1. يتم التخطيط المسبق للكثافة التدريبية لكل يوم من ايام الاسبوع لتمكين الرياضي من التناوب في كثافة التدريبات ونظم الطاقة .
2. يتوجب الفصل مابين الجوانب المهارية ، الخططية التكنيكية ، والبدنية وتحديد أي منها ليتم تطويره ضمن وقت معين .
3. لايتم اعتماد اكثر من نوعين من التدريبات التي تجهد نظام الطاقة في الجسم .

**وهناك مجموعه من الجوانب التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار فيما يخص الدورة الصغرى وهي :-**

1. مهارة عالية في التمارين عند الكثافة التدريبية القصوى وشبه القصوى.
2. تحسين السرعة لمدة قصيرة.
3. تحسين التحمل الهوائي.
4. تحسين القدرة .
5. تطوير قوة التحمل العضلي للجهود المتوسطة والقليلة .
6. تطوير قوة التحمل العضلي في كثافة التدريب المرتفعة والقصوى .
7. تطوير قوة التحمل القلبية – التنفسية في المستويات القصوى.
8. تطوير في قوة التحمل القلبية – التنفسية في المستويات المتوسطة .

**المبادىء الاساسية في بناء الوحدة التدريبية:-**

1. التدرج في الحمل التدريبي. اذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال اقسام الوحدة التدريبية ، حيث يصل الحمل الى اقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ثم يبدأ بالانخفاض .

2. الاخذ بنظر الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسة والعلاقة بينهما مع عدم احداث اي خلل على هذه المكونات والعمل على ان تكون هناك موازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة) .

3. الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، اما اذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة .

**اسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية :-**

1. معرفة خصوصية اللعبة .

2. معرفة الحالة التدريبية للاعبين ( ناشئين، متقدمين ) .

3. العمر التدريبي للرياضي او الفريق .

4. العمر الزمني للاعبين .

5. الجنس .

6. الاهداف العامة والخاصة.

7. التجهيزات والمستلزمات الرياضية .

**بنية الحمل التدريبي خلال الدورة الصغرى":-**

نجد ان كل دورة كبيرة مكونة من ثلاث دورات متوسطة ، والدورة المتوسطة بدورها مكونة من الدورات الصغيرة (الاسبوعية) وهي متباينة حسب الفترة التدريبية التي تقع فيها ، لكن جميع الدورات مشتركة بمضمونها ، حيث تحوي المكونات المهمة للتدريب الرياضي بشكل عام ، وبشكل خاص للعبة كرة اليد ، فنرى التباين في نسب مكونات الوحدة التدريبية من التدريبات العامة والخاصة والتدريبات المهارية والخططية كذلك بين حصة التنويع الحركي او التوافق الحركي وحصة ووقت المباراة.

اما اذا تناولنا الدورة الصغيرة (الاسبوعية)بشكل اكثر تفصيلاً ، وعلى سبيل المثال في الفترة التحضيرية سنرى انها تحتوي على تدريبات قريبة من جو المباراة ومدتها 3 ساعات اسبوعياً ، وتدريبات الاجراءات الوقائية ساعة ونصف الساعة اسبوعياً ، والاعداد المهاري والخططي يشمل 4 ساعات ونصف الساعة اسبوعياً ، اما التدريبات البدنية الخاصة فتضم 4 ساعات خلال الاسبوع وثلاث ساعات للتدريب العام اسبوعياً اما تدريب القدرات التوافقية فمدتها ساعتين اسبوعياً واخيراً تمرينات المرونة وتضم ساعتين ايضاً اسبوعياً .

**المصادر:**

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
2. جمال صبري فرج: [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) والقدرة والتدريب الرياضي، عمان، دار دجلة، 2012.
3. حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب-تدريب المرتفعات-الاستشفاء)، بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006.
4. عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النور، 2011.
5. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفربق في الالعاب الجماعية نظريات-تطبيقات، ط2، الاسكندرية، دار المعارف ، 2007.
6. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل للنشر، 2004.
7. جمال صبري فرج: [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) والقدرة والتدريب الرياضي، عمان، دار دجلة، 2012.
8. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل للنشر، 2004، ص185.