المحاضرة العشرون

الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة والكبرى

**إنَّ الوحدة التدريبية تختلف عن الأخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والأهداف ، إذ تشتمل الوحدة التدريبية على إشكال من المحتويات والعناصر تبعاً لنوع التدريب ، واستخدامات التمرينات والطرائق التدريبية وأساليبها.**

**لذا تتكرر هذه لمرات عدة ضمن خطة منتظمة وتبدأ في مقدمتها بالدائرة الصغيرة (الأسبوعية) والدائرة المتوسطة(الشهرية) والفصلية لمدة سنة ولسنوات عدة والتي هي الكبيرة.**

الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية):-

**تضم هذه الدائرة الصغيرة (الأسبوعية) مجموعة من الوحدات تتكرر مرات عدة ضمن الخطة الموضوعة من المدرب ، كذلك فهي المنطلق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأقصى والراحة الإيجابية ، وتعد ذات أهمية بالغة خلال مراحل الإعداد، والدائرة الأسبوعية هي جزء من الدائرة المتوسطة والكبيرة ، أمَّا الدائرة المتوسطة فهي جزء من الدائرة الكبيرة ومكملة لها من خلال استخدام التخطيط للتدريب الرياضي.**

**ويمكن تقييم الدورات التدريبية الصغيرة من خلال مواسم التدريب وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدرب الذي يحقق غرض كل موسم وتقسم** الى ثلاثة أقسام رئيسة **:-**

* 1. **دورات إعدادية.**
  2. **دورات مسابقات.**
  3. **دورات استشفائية(الانتقالية).**

1- دورات إعدادية:-

**تمثل دورات الإعداد أهمية كبيرة عند تخطيط وتشكيل حمل التدريب سواء(المرحلي أم السنوي) ، الذي يتبع في تشكيله الدورات التدريبية الكبرى السنوية أو الدورات التدريبية المتوسطة الموسمية ، لذلك نجدها متطلبة بصورة كبيرة في موسم الإعداد، إذ يمكن تسميتها دورة(إعداد عام)، فضلاً عن أهميتها أيضاً في مواسم المسابقات الإعدادية والرئيسة والتي تسمى بدورات (الإعداد الخاص) ومن خلال ذلك قسمت الى قسمين رئيسين ،** و كما يأتي**:-**

أ- دورات الإعداد العام:-

**وتعد دورات تمهيدية مدخلية إذ تتميز بشدة أقل من متوسطة إلى أقل من القصوى وتشكل بذلك كثيراً من الوحدات التدريبية في مواسم الإعداد بالنسبة للسنة التدريبية ، وغالباً لا تتميز هذه الدورة بالشدة القصوى ، كما موضح في الشكل الأتي.**

الشكل تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد العام لرياضي(ناشئ)

ب- دورات الإعداد الخاص:-

**وتعد دورات تدريبية بنائية أساسية ذات هدف خاص بموسم التدريب من جانب ونوع النشاط الممارس من جانب أخر ، وتتميز شدة تلك الدورات من متوسطة الى أقل من القصوى على أن يكون ذلك تدريجياً من وحدة الى أخرى ومن دورة الى أخرى ، ويمكن أن تصل الى الشدة القصوى على أن لا يتعدى (مرة أو مرتين أسبوعياً)، وعلى وفق الهدف والغرض المراد تحقيقه من تلك الدورة ، وغالباً ما تهدف تلك الدورات الى تنمية القدرات البدنية الخاصة وتعليم وتحسين مستوى أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس ، كما موضح في الشكل الأتي.**

الشكل تشكيل التدريب لدورة صغرى للإعداد الخاص لرياضي(ناشئ)

2- دورات المسابقات:-

**تختلف دورات المسابقات من فعالية رياضية الى أخرى في تشكيلها ،إذ ترتبط بشكل رئيس مع البرنامج الزمني الخاص بتلك الفعاليات من ناحية ونظام وقواعد المسابقات من ناحية أخرى.**

**فالألعاب الجماعية (الفرقية) تختلف في ذلك عن الألعاب الفردية ، إذ يعتمد دوري اللقاءات بين العاب كرة القدم والسلة واليد ...الخ ، تلك الفعاليات الرياضي إلى شهور طويلة ، التي تعتمد على النظام الدوري الخاص بكل لعبة ، بينما لا نجد ذلك في الألعاب الفردية ، الأمر الذي يعمل على ضرورة تقنين حمل التدريب المناسب لكل وحدة من الوحدات المكونة للدورة الخاصة بالمسابقات لتحقيق أفضل الانجاز أو المستوى ، وتتميز تلك الدورات بشدة أقل من القصوى الى القصوى ، إذا ما أستثنينا الوحدات التدريبية الإستشفائية التي تتخللها ، وبذلك يمكن تقسيم دورة المسابقات الى نوعين رئيسين** هما**:-**

1. **دورات الإعداد للمنافسات.**
2. **دورات منافسة خاصة.**

أ- دورات الإعداد للمنافسات:-

**تتميز تلك الدورات بالتوجيه في تشكيل حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) ، فعند استخدام الشدة يجب أن لاتزيد عدد الوحدات التدريبية المميزة بالشدة القصوى عن(مرتين أسبوعياً) ، إذ كان عدد الوحدات التدريبية(ست وحدات) ، مع إطالة نسبية في مدد الراحة النشطة وتقليل حجم التدريب ، أمَّا بالنسبة للمستويات الأقل فينصح بأن لا تزيد شدة التدريب عن (مرة واحدة) قصوى مقابل (خمس وحدات) تدريبية مختلفة الشدة ، كما هو موضح في الشكل الأتي.**

شكل يوضح تشكيل التدريب لدورة صغرى (منافسات)لرياضي(ناشئ)

ب- دورات منافسة خاصة:-

**تمثل تلك الدورات (المنافسة) سواء أكان ذلك بالنسبة للألعاب الجماعية (الفرقية) أو الفردية أو المنازلات ، وعلى ذلك يجب أن تتشابه في كل من المتغيرات التي لها علاقة بالمستوى كالمتغيرات البدنية والمهارية التي يمثلها تشكيل حمل التدريب من(شدة وحجم وراحة) ، فضلاً عن تكنيك الفعالية ، والى المتغيرات الخاصة بالإيقاع الحيوي للرياضي ، كإمكانية تأقلمة مع الملاعب واللاعبين المنافسين وتوقيت المباريات والطقس... الخ تلك المتغيرات التي لها تأثير مردود نفسي كبير ، قد يكون إيجابياً أو سلبياً على مستوى الرياضي.**