المحاضرة الثالثة والعشرون

مميزات الدائرة التدريبية الكبرى

**تتميز الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من المميزات المهمة** وكما يأتي**:-**

1. **يجب أن تبدأ وتنتهي بمستوى من الأحمال أعلى منه في السنة القادمة.**
2. **الإنتظام بتصاعد الأحمال من خلال التدرج الدقيق لأحجام وشدات التدريب بالارتباط مع مدة الدورة.**
3. **تحديد ارتفاعات وانخفاضات الأحمال انطلاقاً من مستوى الرياضي وأهداف التدريب.**
4. **الحدود النهائية للأحمال التي يجب أن يتلقاها الرياضي.**
5. **المدة الزمنية.**
6. **العمر الزمني المناسب لتحقيق الانجاز.**

عناصر الدائرة التدريبية الكبرى:-

**تتصف الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من العناصر** وكما يأتي**:-**

1. **مواصفات المجموعة التدريبية ، وتشمل:-**

* **العمر الزمني.**
* **العمر التدريبي.**
* **المستوى الرياضي.**
* **مستوى الإعداد(البدني والمهاري والخططي والصحي والنفسي).**
* **مواصفات أخرى تتعلق بشخص المدرب.**

1. **واجبات ووسائل التدريب(للإعداد البدني – الإعداد المهاري – الإعداد الخططي – الإعداد النفسي).**

**ج- تقييم الأحمال التدريبية بالنسبة لمراحل التدريب لدائرة التدريب الكبرى.**

**د- تقييم الجرعات التدريبية والمسافات (المسابقات) والراحات.**

**و- التتبع الطبي والتتبع التربوي.**

**هـ- أماكن التدريب والأدوات.**

أشكال الدائرة التدريبية الكبرى:-

1. **دائرة سنوية : ومميزاتها:-**
2. **الحساب الدقيق للدورات التدريبية.**
3. **مرنه وقابلة للتعديل.**

**ج- قرب الهدف.**

1. **دائرة متعددة السنوات : ومميزاتها:-**
2. **بعد الهدف الرئيس.**
3. **تعدد الأهداف والواجبات الصحية.**

**ج- طول مدة الدورة وتعلقها بالبطولات الاولمبية العالمية.**

النظرية المختلطة لظاهرة التعب

**إذ يرجع العلماء أسباب ظهور التعب إلى حالة الجهازين العصبي والعضلي معاً وقد علل القائمون على هذا الرأي أسباب التعب من خلال اضطراب العمل في الجهازين العصبي والعضلي من خلال** الأتي**:-**

* 1. **خلل بالجهاز المركزي العصبي.**
  2. **تعب واضطراب في قنوات الإتصال بين الإلياف العصبية.**
  3. **خلل واضطراب في قنوات الإتصال العصبية العضلية.**
  4. **نقص في كمية الأوكسجين الواردة للأجهزة الحيوية والخلايا.**
  5. **تراكم حامض اللاكتات والبيروفيك في العضلات والدم.**
  6. **نفاد المواد الضرورية كمصادر للطاقة داخل العضلات منها ثلاثي الفوسفات الاذنوسينATP.**
  7. **اضطراب في الحالة الكهربائية الكيميائية في العضلات.**
  8. **اختلال خاصية نفاذية الخلية العضلية.**
  9. **خلل في مستوى الأستيل كولين مما يؤدي الى ٱضطراب في سلامة توصيل الإشارات العصبية من النهايات العصبية الى أسطح الليفة العضلية.**
  10. **اضطراب التنسيق بمستوى الخلايا والأجهزة الحيوية طرفياً أو مركزياً ، أو كلاهما معاً.**

أصناف التعب:-

**يقصد بالتعب الهبوط الوقتي في مستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد ..وصنف التعب إلى أنواع متعددة وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية ،** منها**:-**

* 1. التعب العقلي**: كما هو الحال عند الإنشغال الدائم ببعض الموضوعات العقلية ، وفي الغالب يكون الجهد على الأنشطة الرياضية والفعاليات المرتبطة بالتفكير والعقل ، مثل لعبة الشطرنج... الخ.**
  2. التعب الحسي**: كما هو الحال عند إرهاق بعض الحواس ، مثل تعب العينين نتيجة للقراءة ، وغالباً ما يكون الجهد على الأنشطة الرياضية والفعاليات المرتبطة بالأداء الحسي ، مثل لعبة الرماية – تحديد مسافة الضرب بالملاكمة – مناولة الكرة من حيث توقيت المسافة كما في كرة القدم – اليد – السلة ...الخ ، مما يؤدي إلى الإخلال بدقة الحركة وإيقاع الأداء.**
  3. التعب الانفعالي (النفسي): **كنتيجة للخبرات الإنفعالية الحادة ، كما هو الحال بعد الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تتميز بالكفاح والمنافسة ، وغالباً ما يكون الجهد المسبب للإعياء النفسي الذي تصيب الرياضي نتيجة شدة عمل المنافسة أو أمور داخلية أخرى تقع على كاهل الرياضي.**
  4. التعب البدني**: كنتيجة للعمل البدني أو النشاط العضلي ، وهو النوع الشائع في الأنشطة الرياضية معظمها ، وغالباً ما يكون الجهد المسبب نتيجة تعرض الجسم للأحمال التدريبية البدنية التي تقع على أجهزة الرياضي.**

**ويرى (أوزولين) أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لأجهزة وأعضاء جسم الإنسان جميعها، لهذا فأن نقص كفاية الجهاز العصبي المركزي تعد العامل المهم في سلسلة من العمليات التي تنتج عنها زيادة درجة التعب ، ومن ثم ضعف القدرة على التحمل.**

المظاهر الخارجية للتعب:-

* + 1. **ٱضطراب الأداء الحركي.**
    2. **ٱنخفاض مستوى التوافق العضلي العصبي ويتضح ذلك من وحدات الأداء المهاري الفني.**
    3. **خلل في سرعة ردود الأفعال وفي سرعة الأداء.**
    4. **ٱنخفاض مستوى تحمل الفرد خلال تنفيذ الأداء ، وقد يتوقف نهائياً إذا ما وصل الى مرحلة الإجهاد.**
    5. **احتمال ٱرتعاش الأطراف واصفرار الوجه وجفاف في الحلق.**
    6. **لشعور بالدوار أحياناً.**

فوائد التعب:-

1. **يعمل التعب بمبدأ وصول الحمل المستخدم للدرجة المعينة من القابلية الرياضية.**
2. **يؤدي التعب إلى الإخلال بالتوازن الداخلي للجسم مما يضطر الجسم للعمل على قاعدة التعويض الزائد.**
3. **يعد التعب واحداً من المقومات الرئيسة للإرتقاء بالمستوى البدني ومن ثم ينعكس على مستوى الأداء أو الإنجاز الرياضي.**

الحمل الزائد:-

**يقصد بالحمل الزائد مجموع الأحمال الواقعة على الرياضي (بدنياً ونفسياً) خلال الموسم التدريبي أو خلال مدة تدريبية معينة ، كذلك الحمل الواقع عليه من خلال حياته العادية خارج الملعب في العمل والدراسة والمجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يزيد هذا الحمل عن قدرة تحمله ، أي فوق طاقة أو مكانية الفرد الرياضي.**

**ويعرف الحمل الزائد بأنه الحالة المرضية التي تعقب ٱستخدام حمل التدريب العالي جداً ، ويضيف بأن الحمل الزائد يتميز بأعراض معينة أهمها يتلخصها في :-**

|  |
| --- |
| **1- انخفاض المستوى.**  **2- عدم القدرة على النوم بطريقة صحيحة.**  **3- الشعور بالأضطراب.**  **4- الحساسية الشديدة.**  **5- ارتفاع النبض.** |

**لذا على المدرب أن يستخدم حمل التدريب بشكل مقنن ومبني على أساس علمي ، والذي يتناسب مع مستوى كفاية الفرد وقدراته وإمكانياته الى للارتقاء بالمستوى الرياضي.**

**ويعد الحمل الزائد عبارة عن عملية التعب نفسها التي تستمر شدتها في الإرتفاع حتى تصل الى درجة الحمل الزائد ، وفي هذه الحالة لا تأخذ عملية الراحة وٱستعادة الاستشفاء مجراها الطبيعي بعد الحمل ، أي أنها لاتصل الى الهدف المطلوب ، وتستمر الحالة من سيئ الى أسوء إذا استمر الجهد ، بحيث تصبح حالة مرضية تحتاج الى العلاج.**