

الدائرة التدريبية الصغرى:

تعرف بانها :

- تعنى الدائرة التدريبية الصغيرة منهاج التدريب الأسبوعي الذي هو جزء من منهاج التدريب السنوي فانه ينظم بشكل معين طبقاً لاحتياجات الوصول الى القمة لتحقيق الهدف الرئيسي (السباق الرئيسي) السنوي.
- القاعدة الأساسية التي يتكون من مجموعها دائرة الحمل المتوسطة ثم الطويلة وهي تعني الفترة الزمنية التي يكون فيها الحمل منتظماً ومكرراً لنفس محتويات التدريب نسبياً . وغالباً ما يكون زمن هذه الدائرة أسبوعاً واحداً.
- تشكيل حمل التدريب في عدد من وحدات التدريب في خلال أسبوع.
- تنظيم الوحدات التدريبية اليومية لمدة اسبوع تكون في مجموعها الوحدات التدريبية القصيرة.
- تسمى الدائرة التدريبية الصغرى بدائرة الحمل الأسبوعية , حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي , وقد تطول الدائرة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين , وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دائرة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي , وبذلك يتم تشكيل حمل الدائرة التدريبية الصغرى بناءً على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدائرة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى . إذ تعد مكوناً أساسياً من مكوناتها , هذا بالإضافة إلى نوع الدائرة هل هي دائرة إعداد أم دائرة مسابقات أم دائرة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدائرة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدد مختلفة , وهي من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب , حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب بالإضافة الى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء بالوصول الى التعويض الزائد , وعلى ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية الطويلة والمتوسطة حيث يتشكل منها تلك الدورات . وتعد كل دائرة صغرى بما تحتويه من وحدات تدريبية وحدة متكررة ذات اختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية وحتى نهايتها فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها مختلفة في محتوياتها ليس فقط من مرحلة لأخرى بل من دائرة تدريبية لأخرى لاحقة ومن سنة تدريبية لأخرى أيضاً.

العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدائرة التدريبية الصغرى:-

- تحدد الدائرة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دائرة الحمل ومن هذه العوامل هي :-
- 1- أنظمة حياة الرياضي وخاصة النظام الغذائي والعمل : فيجب أن تكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدائرة التدريبية الصغيرة والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدائرة .
- 2- عدد الوحدات التدريبية وقيم الحمل ككل: والتي تتحدد طبقاً لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.
- 3- رد الفعل للأحمال التدريبية: حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن ثم القدرة على استعادة الشفاء , ويستدعى ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دائرة الحمل.

4- مكان دائرة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب: حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدائرة التدريبية بناء على تكوين متغيراتها.

ومن خلال العوامل المؤثرة أعلاه يكون من الصعب وضع تشكيل واحد يصلح لجميع الرياضات في جميع المراحل وفترات الإعداد لجميع الرياضيين، لذا يتطلب من المدرب اختبار الدائرة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدائرة خلال موسم التدريب.

اشكال الدورات التدريبية الصغيرة:

تقسم الدورات التدريبية الصغيرة الى اشكال وهي:

1- دائرة مدخلة :

وهي عادة ما تتركب من مجموعة كبيرة من الاحمال التدريبية بصفة عامة والاحمال المؤثرة بصفة خاصة وتكون موجهة لتأهيل دخول الناحية الحيوية للرياضي للعمل التدريبي الشديده وهي تستخدم في الفترة الاولى الاعدادية وفي العادة ماتبدأ بها في الدورات التدريبية المتوسطة.

2- الدائرة المؤثرة (الطارقة):

وهي تحتوى على مجموعة كبيرة من الاحمال ذات المستوى الأقصى، وواجبها الاساسي استئارة عمليات التكيف الحيوي للرياضي وتبعاً لذلك فان الدائرة المؤثرة تكون المحتوى الاساسي للمرحلة الاعدادية .

3- الدائرة الموصلة:

محتوى هذه الدائرة يمكن ان تكون ذا اختلافات كبيرة تعتمد على نظام نقل الرياضي للمسابقات والتي توجه اليها هذه الدورات وخصائص الرياضي الفردية وخصائص الاعداد في المرحلة النهائية، ارتباطاً بهذه الاسباب فانه داخل هذه يمكن اداء نظام المسابقة او يحقق هدف استعادة الشفاء الكامل وكذا التكوين النفسي .

4- دائرة الاستشفاء :

تأتي هذه الدائرة في نهاية مجموعة من الدورات المؤثرة (في نهاية الدورات المتوسطة) وأيضاً تخطط هذه الدائرة عند الانتهاء من المسابقة العنيفة ودورها الاساسي هو ضمان الظروف المثالية لحدوث عمليات استعادة الشفاء للنواحي الحيوية وحدوث التكيف للرياضي ولهذا يستخدم داخلها احمالا قليلة من حيث العدد والمستوى ويستخدم داخلها على نطاق كبير الحمل المعروف بالراحة النشطة.

5- دائرة المسابقات :

توضع مطابقة لبرنامج المسابقات ان تركيب واستمرار هذه الدائرة يحدد تبعاً لطبيعة المسابقة وترتيب السباقات للرياضي المعين وكذلك عدد السباقات وفترات الراحة بينها

الجدول (1) يبين اتجاهات جرعات الدوائر التدريبية الصغرى

الايام	مدخله	مؤثرة (طارقة)	استشفاء
	اتجاه الجرعات	اتجاه الجرعات	مقادير الاحمال
1	الارتقاء بإمكانيات السرعة	تطوير التحمل الخاص	كبير (أقصى)
2	الارتقاء بالتحمل الهوائي	الارتقاء بالتحمل الهوائي	كبير (أقصى)
3	الارتقاء بإمكانيات السرعة	مركبة (تحقق الاهداف بالتتابع)	متوسط
4	مركبة (تحقيق الاهداف بالتتابع)	الارتقاء بمستوى امكانيات السرعة	أقصى
5	مركبة (الارتقاء بالسرعة والتحمل واللاهواني بالتوازن)	مركبة تحقيق الارتفاع بالإمكانيات الهوائية واللاهوائية	أقصى
6	الارتقاء بالإمكانيات الهوائية	الارتقاء بالإمكانيات الهوائية	قريب من الأقصى
7	راحة	مسابقات متابعة الاعداد	متوسط

تركيب الدورات التدريبية الصغيرة يتوقف على عوامل كثيرة منها :

ان المعايير الرئيسية المستعملة لتطوير دائرة التدريب الصغيرة تأتي من هدف التدريب العام والذي هو تحسن العوامل التدريبية ورفع مستوى الاداء والانجاز الرياضي. ويتوقف على عوامل كثيرة منها:-

- 1- مرحلة الاعداد التي يمر بها الرياضي بالنسبة للأعداد متعددة السنوات.
 - 2- المرحلة التي يمر بها الرياضي بالنسبة للدائرة التدريبية الكبرى والصغرى والدائرة التدريبية المتوسطة.
 - 3- شكل الدائرة التدريبية نفسها.
 - 4- خصائص الرياضي الفردية.
- هذه العوامل جميعها تؤثر على مجموع مقادير الاحمال داخل الدورات الصغيرة وكذلك اهدافها الاساسية وايضاً الطرق والوسائل المستخدمة ومقادير الاحمال وكذلك خصائص حسابات الجرعات المنفصلة.

منهجية بناء دائرة التدريب الصغيرة:

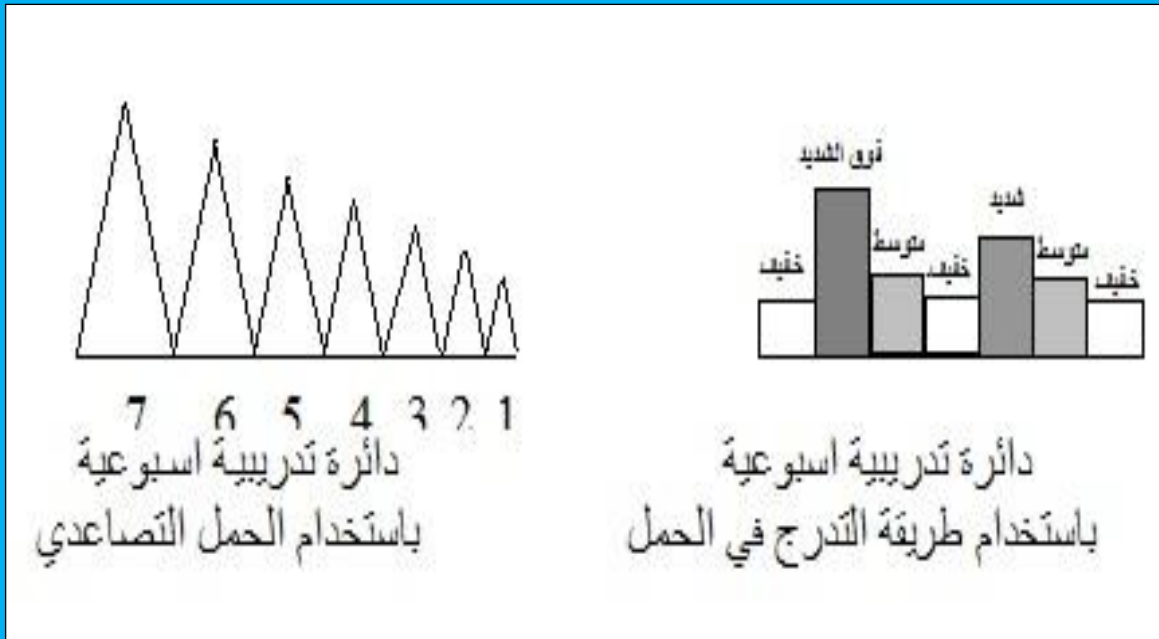
في بعض الدوائر التدريبية الصغيرة قد تتكرر الأهداف أو تتشابه لذلك يفضل إعادة التمارين (2-3) مرات أثناء نفس دائرة التدريب الأسبوعي وخاصة إذا كان لتعليم عناصر فنية لمهارات معينة أو خطية أو لتنمية قابلية حركية.

كما يجب إعادة التمارين التي تكون مصممة لتنمية السرعة والمطاولة والقوة بتوالي أو بتسلسل أثناء الدائرة الصغيرة (الأسبوعية) أي يستطيع المدرب بتنمية المطاولة العامة والمرونة أو القوة العضلية لمجموعات العضلات الكبيرة يفضل إعادة بين يوم وآخر وذلك لارتباطها بالجهاز القلبي الذي يحتاج إلى فترة راحة أطول , عكس المجاميع العضلية الصغيرة فيمكن أن تنمي يومياً في الدائرة الأسبوعية. أما فيما يخص تنمية التحمل الخاص بشدة شبه قصوى فيمكن أن تنمي (3) وحدات اسبوعياً وقد تنخفض إلى (2) وحدة أسبوعياً إذا كانت الشدة قصوى في مرحلة السباقات

خلال فترة المنافسة في حين أن (2) وحدة تدريبية تكون كافية للمحافظة على القوة والسرعة التي اكتسبها في مرحلة الأعداد العام والخاص في حين تكون الوحدات الأخرى بشدة واطنة في الوقت نفسه ففي ألعاب القوى يمكن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة محل القوة فيمكن (2-3) وحدات أسبوعياً تكون كافية باستخدام تمارين القفز والمرتفعات والأرض الرملية والمدرجات. كل هذا يعتمد على التبادل الصحيح بين الجهد (الحجم والشدة) والراحة لأنها أهم الأمور التي تساعد على نجاح تخطيط التدريب الأسبوعي. حيث يؤكد بعض المدربين بان وحدتين تدريبيتين اسبوعياً بشدة قصوى يجب أن لا تزيد في حين أن تمارين الراحة الايجابية أو الشدة الواطئة مع تمارين الاسترخاء مرة واحدة أسبوعياً على شرط أن تأتي بعد أيام الجهد العالي.

معايير بناء الدائرة التدريبية الصغيرة:-

- بما أن تخطيط التدريب بشكل عام يعتمد أثناء بناء الخطط البعيدة على شكل مثلث أي بدا بالتخطيط البعيد ثم النزول إلى المتوسط والقصير إلا أن الاعتماد الكبير في تغير أو مرونة التخطيط يعتمد على معلومات آخر دائرة تدريبية صغيرة لكي تكون دليلاً للتغير.
- تحديد أهداف الدائرة التدريبية الصغيرة.
- تحديد محتويات التدريب (عدد أيام التدريب، مكونات الحمل كالشدة والحجم والراحة).
- تحديد موقع الدائرة الصغيرة من حيث الصعوبة بين الدوائر الأخرى وتبادل مكانها.
- تحديد الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة في كل دائرة.
- تحديد أيام الاختبارات والسباقات.
- التدرج في الصعوبة في بناء الدائرة الصغيرة - واطنة - متوسطة - صعبة.
- يجب أن يكون اليوم التدريبي القوي قبل 3-5 أيام من السباق (مرة واحدة اسبوعياً) لإعطاء فرصة كافية للجسم لاستعادة الشفاء والتهيؤ للسباق



التخطيط للأعداد للبطولات

أن الدائرة التدريبية الصغرى هي الأساس في التخطيط للأعداد للبطولات لعملية البناء للمنهج التي تعتمد عليها الدائرة التدريبية المتوسطة والكبرى وتتميز بـ.

1- مبدأ الانفرادية :- تدرب على اساس امكانية الفرد مع الاخذ بالاعتبار كلما تقدم الفرد بالتطور كلما تطلب خصوصية اكثر بالتدريب . وكلما تقدم اللاعب تركز على الخلل الموجود عند اللاعب وكلما تقدم بالمستوى كلما ظهر الخلل .

2- التركيز: على الصفات البدنية او تدريب الصفات البدنية خلال فترة النمو الفرد يمر بمراحل النضج البدني ويكون بناء الصفات البدنية على اساس هذا النضج عملية البناء مرادفة للنضج .

التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية داخل الدائرة التدريبية الصغرى:

1- تعلم واتقان مهارة فنية بشدة متوسطة.

2- اتقان مهارة فنية بشدة شبة قصوى وشدة قصوى.

3- تنمية السرعة ذات فترة زمنية قصيرة.

4- تنمية المطاولة اللاوكسجنية (المطاولة الخاصة ومطاولة السرعة).

5- تنمية القوة باستعمال شدة بين (90%-100% من القوة القصوى).

6- تنمية مطاولة القوة باستعمال حمل تدريبي(متوسط وواطن).

7- تنمية مطاولة القوة بشدة عالية وقصوى.

8- تنمية مطاولة الجهاز القلبي – التنفسي بشدة قصوى.

9- تنمية مطاولة الجهاز القلبي – التنفسي بشدة معتدلة.