الدائرة التدريبية المتوسطة

تحتوي الدائرة التدريبية المتوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية الصغيرة من (2-6) دوائر تدريبية أسبوعية فعاليات. من أن المدربين يستخدمون دوائر التدريب الصغيرة لتفعيل مهام تدريب مختلفة، متقدمة في اعتماد الوقتBOT لإدراك متغيرات دورات التدريب المتوسطة وتخصيص الخطط العريضة لمناهج تدريبية محايدة. ولهذا النوع من الدوائر تختلف مواعدها وشكل العمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية، أن يمكن في كثير من الفعاليات الرياضية وكذلك في مرحلة الإعداد (الحالة التحضيرية) تحتوي على اربع دورات تدريبية، ثلاث دورات متالبتة بزادة الحمل التدريبي بشكل متدرج، أما الأسبوع الأخير (الرابع) فتعتبر من مطلقات التدريب، إذ يمكن أن يتم هنا أداء فحوصات محددة لمعرفة ملامح التطور في النتائج. يمكن أن نعطي هذا بعضاً من الأشكال والنموذج لتفسير الدائرة التدريبية الشهرية كما في الشكل أدناه:

مدة استمرار الدائرة التدريبية المتوسطة

إن المعايير المستخدمة لتحديد مدة اكتمال الدائرة التدريبية المتوسطة غالبًا ما يختلف من فعالية إلى أخرى. فالثانية التدريبية المتوسطة التي تعتبر طولية تستمر مدتها 6 (5-6) أسابيع، عادة، ما تستعمل للرياضيين في مرحلة الاعداد من المدارس الرياضية. ويمكن أخذ الوقت اللازم لتحسين أداء أو تتقييم أداء الرياضيين بحيث يتم تقنين الدورات المركبة (السرعة والمطولة والقوة والمرونة). فأن الوقت الذي يحتاجه الرياضيين لانقض على هذه الدورات يعنى وقتًا كافياً لتحديد طول الدائرة التدريبية المتوسطة.

برنامج التخطيط لفترة المنافسة: في نهاية المرحلة الإعدادية إذ يمكن اعتبار توازيها عملاً مما في تحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة. فإذا كان المدربين قادرون على اختيار السياقات فيجب تحديدها في نهاية الدائرة التدريبية المتوسطة لأن هذه المنافسات تعطي معلومات دقيقة تتعلق بمستوى الرياضيين ومدى تقدمهم في هذه المرحلة. اما فيما يخص دائرة التدريب المتوسطة التي تكون مدتها قصيرة (4-5) أسابيع، فعادة تستعمل في مرحلة الحماية ويعني بناء كل دائرة تدريبية متوسطة بصورة رئيسية. يعتمد على تاريخ السياقات وما يمكن اتخاذ معايير أخرى يمكن بناء مددة الدائرة التدريبية المتوسطة عليه وتنمية كفاءة نوع التدريب الخاص، كالتدريب الذي يحسن المطولة الأوكرشينية (المحصول). يحتوي دائرة تدريبية متوسطة ذكرها كل التي تحتاجها الألعاب والرياضة السريعة والقصيرة التي تتصف بالقوة الإنجازية. هذه الممارسات مصدرين طاقة بعد خروجها بشكل سريع تصل مدة احياناً لدقات.

مكونات الدائرة التدريب المتوسطة

يتطلب أن تكون الدائرة التدريبية الأسبوعية تشتمل أهداف محدودة من الأهداف، يتراوح أهداف السباق (6-10) الأهداف في الجملة. الدائرة التدريبية المتوسطة تمثل إستراتيجية تتيح اتخاذ الأهداف المتاحة على الدائرة التدريبية المتوسطة حسب سلسلتها. وعلى ضوء الهدف تم تقسيم طرق التدريبية الأكثر ملاءمة لتحقيق الأهداف المتاحة.

وقد يكون الفرق باتباع الخطوات المتدرجة أعلاه على المدرب أن يجمع مطلقات التخطيط لخطة الدائرة التدريبية المتوسطة في الفعاليات الرياضية التي تكون ذات ثبات كالمبادرات، والapas للسياقات التي
تقوم (بقاع داخليّة أو مغلقة) تكون الدائرة التدريبية المتوسطة عرضة لتغييرات طفيفة بعكس تلك الإعاب والفعاليات الرياضية التي تقام تحت حالات صغيرة (كالأسباب التي تقام باللاعبين والساحة الخارجية) حيث الرياح والمطر قد يتراوح عواصف تدريبية مهمة.

في نهاية الامر على المدربين ان يقوم بتحليل الأهداف المخطط لها هل حققته أم لا، كما عليهم القيام بتدوين الملاحظات الخاصة بتعليم مستوى الرياضيين وسلوكهم النفسي أثناء التدريب والسباقات، واستعمال كل هذه الملاحظات بصورة فعلية عند وضع اهداف الخطة التدريبية المتوسطة اللاحقة.

**اعتبارات بخصوص بناء دائرة التدريب المتوسطة**

هناك عدة اعتبارات رئيسية تثبت على الدائرة التدريبية المتوسطة وهي:
- الأهداف التدريبية
- المرحلة التدريبية
- جدول موعد السيارات
- مبدأ التدرج في الامام التدريبية.

لوضع المعادل الثلاثة الأولى نبدأ بوضوح مبدأ التدرج في الامام التدريبية:

أولاً، يجب على المدرب في دائرة تدريبية متوسطة مكونة من 4 أعضاء أي أربع دوائر تدريبية صغيرة أن تكون الدوائر الصغيرة الثلاث الأولى دوائر تطويرية إذ تزداد فيها الصعوبة تدريجياً أما الدائرة التدريبية الرابعة الصغيرة فتكون وهمية المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء، وتكون نهاية مرحلة صغيرة لتفخيم الحمل، وذلك من أجل السماح للاجهزة الوظيفية للرياضيين بالاستعداد للخوض في نهاية الدورة.

من جهة أخرى يمكن أن يكون بناء الدائرة التدريبية المتوسطة اشتكاء كثيرة فحياً تكون متشابهة جداً خصوصاً في المرحل التعليمية مثل (الرقس على اليدئة أو الفتح في الماء وغيرها) أو قد يكون الحمل مستمر في الارتفاع مثل (رياضة رفع الأثقال) أو أن يكون متغير طبقاً لحاجات الرياضيين وقابلية أهدافهم على التكيف مع التمارين الموضوعة واكتسابهم القابلات المطلوبة كما في الألعاب القوى.

**دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة الإعداد**

ان الدائرة التدريبية التي توضع في مرحلة الإعداد تهدف إلى رفع مستوى تكيف أعضاء وجهاج عناصر الرياضيين الوظيفية لذلك يجب أن تكون الدوائر المتراكبة الطويلة القائلة أكثر ملاءمة لهذا الفئة، فمن أن يكون عدد الدوائر التدريبية المتوسطة بطول طريقة4خواتيم في رفع صعوبة الحمل التدريبي مع اسبوع تدريب واحد خاص لاستعادة الشفاء أي منعاً (4:1).

ينص المعايير في التدريب تطبيق هذا النوع من الدوائر التدريبية المتوسطة في مرحلة الإعداد المبكر أي عندما تكون الرياضيين تفادين وأن تكون متطلبات التدريب معقدة الصعوبة على المدربين تركز على هذا الوقت من السنة لتعليم المهارات الفنية وتمارين خطوية جديدة والتصحيح في المهارات الفنية القديمة مع اعداد أساس قوي متين للتدرتين البديل.

ويتضح المعنى بعلم التدريب تطبيق (3:1) إذا كان مستوى التعب أكثر من المستوى حيث يظهر عن طريق كثرة الاخطاء الفنية.

![الشكل يوضح دائرة دوائر تدريبية تطوريتين احدهما (3:1) والاخر (1:4)]
اما الدوائر المتوسطة الطارقة فتعاد مرتين او ثلاث خلال مرحلة الاعداد لكسر مستوى سقف تكيف الرياضيين. وفي حالة ان مستوى تكيف الرياضيين اصبح ثابتًا عن مستوى السنة السابقة على المدرب تخطيط (3 أسابيع) من الدوائر التدريبية المتوسطة الطارقة من اجل تحسين الرياضيين واشجار أجسامهم على التكيف مع متطلبات التدريب الجديدة ويكون هناك أسبوعا واحدا للشفاء،

لكن قد يحتاج البعض لسبعين يوما للشفاء حسب قدراتهم وقابلاتهم.

الشكل يوضح تشكيلodos لدائرتين متوسطتين طارقتين.

**دارة التدريب المتوسطة في مرحلة السباق**
ان تاريخ السباق يمثل على المدربين الياب في دائرة التدريب المتوسطة لمراحلتي ما قبل السباق فنجاح تخطيط الاحوال التدريبية متغيرة ومتعلقة كتعداد خصائصية اللعبة أو الفعاليات الرياضية المختلفة بالاعراض والحركيات ذات معينات ودورة المباريات اليومية أو المباريات اسبوعيا وطلال الموسم السنوي على المدربين المحافظة على استخدام نموذج تدريب الثابت الدائرة التدريبية المتوسطة. لان اغلب متغيرات الموقد تحدث داخل دائرة التدريب الصغرى في المباراة.

وبعدها ايا استعداد الشفاء.
اما الاعراض والفعاليات الرياضية الفردية فقد بناء دائرة التدريب المتوسطة يمكن ان تتضمن ما بين استخدام طريقة (1:0, 1:1), (2:0), (2:1), (1:1), أو أي تركيب اخر حسب متطلبات اللعبة.

**دارة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية:**
اذ تبدأ بالحمل الواطئ لأول دائرة اسبوعية (راحة ايجابية) ومن ثم التدرج بدائرتين صغيرة بحول متوسط ودائرة الرابعة يتم الارتفاع بالحمل الى درجة عالية. ويمكن تلخيصها في الرسم الآتي.