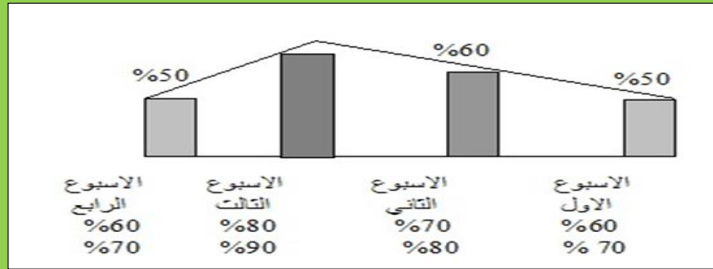


الدائرة التدريبية المتوسطة

تحتوي الدائرة التدريبية المتوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الاسبوعية الصغيرة من (2-6) دوائر تدريبية اسبوعية فالبرغم من ان المدربين يستعملون دوائر التدريب الصغيرة لتخطيط منهاج تدريب لمستقبل قريب الا انهم يخطون لدوائر التدريب المتوسطة لوضع الخطوط العريضة لمناهج تدريبية لعدة اسابيع، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها واشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية، اذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة الاعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على اربعة دوائر تدريبية، ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج، اما الاسبوع الاخير (الرابع) فتتخفف فيه متطلبات التدريب، اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج اذ يمكن ان نعطي هنا بعضاً من الاشكال والنماذج لتقسيم الدائرة التدريبية الشهرية كما في الشكل ادناه:



مدة استمرار دائرة التدريب المتوسطة

ان المعايير المستعملة لتحديد مدة استمرار الدائرة التدريبية المتوسطة غالباً ما تختلف من فعالية الى اخرى. فللدائرة التدريبية المتوسطة التي تعتبر طويلة تستمر مدتها (4-6) اسابيع عادة ما تستعمل لتدريب الرياضيين في مرحلة الاعداد من التدريب السنوي.

ويمكن اعتبار الوقت اللازم لتحسين او اتقان عنصر فني لمهارة معينة او اتقان تمارين معينة لمنورة خطية هو مدة استمرار الدائرة التدريبية، فيما يخص تنمية القدرات الحركية (كالسرعة والمطاولة والقوة والمرونة) فان الوقت الذي يحتاجه الرياضيين لاتقان احدي هذه القدرات يعد وقتاً كافياً لتحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة.

على المدربين التخطيط لفترة المنافسات في نهاية المرحلة الاعدادية اذ يمكن اعتبار تواريخها عاملاً مهماً في تحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة، فاذا كان المدربون قادرين على اختيار السباقات فيجب تحديدها في نهاية الدائرة التدريبية المتوسطة لان هذه المنافسات تعطي معلومات دقيقة تتعلق بمستوى الرياضيين ومدى تقدمهم في هذا المرحلة.

اما فيما يخص دائرة التدريب المتوسطة التي تكون مدتها قصيرة (2-4) اسابيع فعادة تستعمل في مرحلة السباق ويكون بناء كل دائرة تدريبية متوسطة بصورة رئيسية يعتمد على تاريخ السباق. وهناك معيار اخر ممكن بناء مدة الدائرة التدريبية المتوسطة عليه وهو زمن عملية التكيف لنوع التدريب الخاص، فالتدريب الذي يحسن المطاولة والاكسجينية (التحمل) يحتاج دائرة تدريبية متوسطة مدتها اطول من تلك التي تحتاجها الالعاب والرياضات السريعة والقصيرة التي تتصف بالقوة الانفجارية التي تستعمل مصادر طاقة يعاد خزنها بشكل سريع تصل مدته احياناً لدقائق.

مكونات دائرة التدريب المتوسطة

يجب ان تكون الدائرة التدريبية الاصغر تشتق اهدافها من الاكبر لذلك الاهداف هي اول مكونات الدائرة التدريبية المتوسطة اذ توضع اهداف للدائرة التدريبية الكبيرة وتقسّم تلك الاهداف على الدائرة التدريبية المتوسطة حسب تسلسل اهميتها.

وعلى ضوء الاهداف توضع الطرق التدريبية الاكثر ملائمة لتحقيق الاهداف المطلوبة. بعد اتخاذ القرار باتباع الخطوات المتبوعة اعلاه على المدرب ان يجمع متطلبات التخطيط لخطّة الدائرة التدريبية المتوسطة في الفعاليات الرياضيات التي تكون ذات حالات ثابتة كالسباقات التي

تقام (بقاعات داخلية او مغلقة) تكون الدائرة التدريبية المتوسطة عرضة لتغييرات طفيفة بعكس تلك الالعب والفعاليات الرياضية التي تقام تحت حالات متغيرة (كالسباقات التي تقام بالملاعب والساحات الخارجية)حيث الريح والمطر قد يشكلان عوائق تدريبية مهمة .
في نهاية الامر على المدربين ان يقومو بتحليل الاهداف المخطط لها هل قد حُفقت ام لا, كما عليهم القيام بتدوين الملاحظات الخاصة بعمل تحسين مستوى الرياضيين وسلوكهم النفسي اثناء التدريب والسباقات واستعمال كل هذه الملاحظات بصورة فعالة عند وضع اهداف الخطة التدريبية المتوسطة اللاحقة.

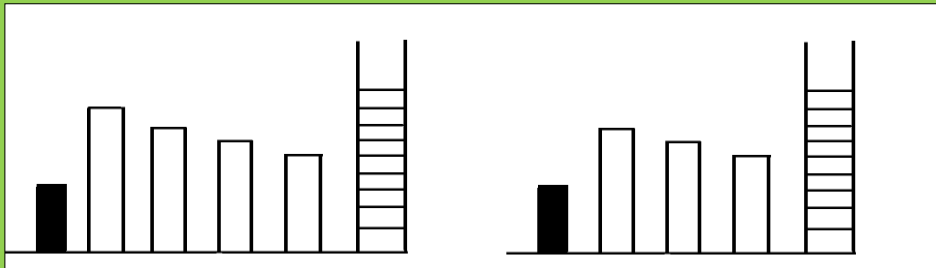
اعتبارات بخصوص بناء دائرة التدريب المتوسطة

هناك عدة اعتبارات رئيسية تُبنى عليها الدائرة التدريبية المتوسطة وهي :

- الاهداف التدريبية
 - المرحلة التدريبية
 - جدول موعد السباقات
 - مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية .
- لوضوح المعايير الثلاثة الاولى نبدأ بتوضيح مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية
نأخذ على سبيل المثال دائرة تدريبية متوسطة مكونة من 4 اسابيع أي اربع دوائر تدريبية صغيرة اذ تكون الدوائر الصغيرة الثلاث الاولى دوائر تطويرية اذ تزداد فيها الصعوبة تدريجيا اما الدائرة التدريبية الرابعة الصغيرة فيكون هدفها المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء وتكون نهايتها مرحلة قصيرة لتخفيف الحمل وذلك من اجل السماح للاجهزة الوظيفية للرياضيين بأستعادة شفافها قبا سباق افتراضي في نهاية الدائرة .
من جهة اخرى يمكن ان ياخذ بناء الدائرة التدريبية المتوسطة اشكالا كثيرة فأحيانا تكون متشابهة جدا خصوصا في المراحل التعليمية مثل (الرقص على الجليد او القفز في الماء وغيرها) او قد يكون الحمل مستمر في الارتفاع مثل (رياضة رفع الاثقال) او ان يكون متغير طبقا لحاجات الرياضيين وقابلية اجسامهم على التكيف مع التمارين الموضوعه واكتسابهم القابليات المطلوبة كما في الالعب القوى .

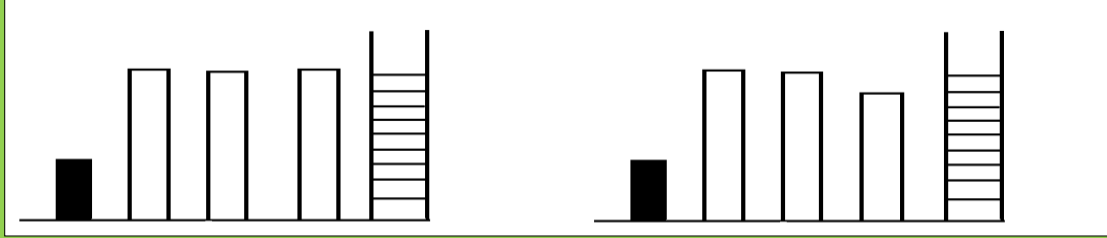
دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة الاعداد

ان الدائرة التدريبية التي توضع في مرحلة الاعداد تهدف الى رفع مستوى تكييف اعضاء واجهزة اجسام الرياضيين الوظيفية لذلك تطبيق دوائر التدريب المتوسطة التطويرية والطارقة اكثر ملائمة لهذ الفترة , فمتطلبات الدوائر التدريبية المتوسطة التطويرية تتبع طريقة 4خطوات في رفع صعوبة الحمل التدريبي مع اسبوع تدريبي واحد خاص لاستعادة الشفاء أي معناه (1:4).
ينصح المعنيون في التدريب تطبيق هذا النوع من الدوائر التدريبية المتوسطة في مرحلة الاعداد المبكر أي عندما يكون الرياضيون نشيطون وان تكون متطلبات التدريب معتدلة الصعوبة, على المدربين تكريس هذا الوقت من السنة لتعليم المهارات الفنية وتمرين خطية جديدة والتصحيح في المهارات الفنية القديمة مع اعداد اساس قوي متين للتدريب البدني .
وينصح المعنيون بعلم التدريب تطبيق (1:3) اذا كان مستوى التعب اكثر من المتوقع حيث يظهر عن طريق كثرة الاخطاء الفنية .



الشكل يوضح دائرتين متوسطتين تطويريتين احدهما (1:3) والاخرى (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 ثابتا عن مستوى السنة السابقة على المدرب تخطيط (3 اسابيع) من الدوائر التدريبية المتوسطة الطارقة من اجل تحفيز الرياضيين واجبار اجسامهم على التكيف مع متطلبات التدريب الجديدة ويكون هناك اسبوعا واحدا للشفاء لكن قد يحتاج البعض لاسبوعين للشفاء حسب قدراتهم وقابلياتهم.



الشكل يوضح تشكيلتين لدائرتين متوسطتين طارقتين

دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة السباق

ان تاريخ السباق يملئ على المدربين اليات بناء دائرة التدريب المتوسطة لمرحلتها ما قبل السباق فنماذج تخطيط الاحمال التدريبية متغيرة ومتعددة كتعدد خصوصيات اللعبة او الفعاليات الرياضية المختلفة , بالنسبة للالعاب الفرقية ذات المباراة الواحدة او المبارتين اسبوعيا طوال الموسم السنوي على المدربين المحافظة على استخدام نموذج حمل التدريب الثابت بالدائرة التدريبية المتوسطة لان اغلب متغيرات الشدة تحدث داخل دائرة التدريب الصغيرة في المباراة وبعدها ايام استعادة الشفاء .

اما الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية فان بناء دائرة التدريب المتوسطة يمكن ان تتنوع ما بين استخدام طريقة (1:4), (1:3), (1:2), (2:2), (1:1). او أي تركيب اخر حسب متطلبات اللعبة

دائرة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية :

اذ تبدأ بالحمل الواطئ لاول دائرة اسبوعية (راحة ايجابية) ومن ثم التدرج بدائرتين صغيرة بحمل متوسط والدائرة الرابعة يتم الارتفاع بالحمل الى درجة عالية. ويمكن تلخيصها في الرسم الاتي.

