

الدائرة التدريبية الصغرى:

تعرف بانها :

- تعنى الدائرة التدريبية الصغرى منهاج التدريب الأسبوعي الذي هو جزء من منهاج التدريب السنوي فإنه ينظم بشكل معين طبقاً لاحتياجات الوصول إلى القمة لتحقيق الهدف الرئيسي (السباق الرئيسي) السنوي.
- القاعدة الأساسية التي يتكون من مجموعها دائرة الحمل المتوسطة ثم الطويلة وهي تعنى الفترة الزمنية التي يكون فيها الحمل منتظمًا 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 أسبوع 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 ٢-١ وحدة تدريبية في اليوم الواحد اي في حدود ١٢-٤ 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 . اذ تعد مكوناً أساسياً من مكوناتها ، هذا بالإضافة إلى نوع الدائرة هل هي دائرة إعداد أم دائرة مسابقات أم دائرة استثناء كما يتم تشكيل حمل الدائرة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقراته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة ، وهي من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب ، حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام إمكانات اللاعب بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء بالوصول إلى 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 ترسيم الدائرة التدريبية الصغرى:-

- ١- أنظمة حياة الرياضي وخاصة النظام الغذائي والعمل : فيجب أن تكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدائرة التدريبية الصغرى والنظام الكلى لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدائرة .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية وقيمة الحمل كل: والتي تتحدد طبقاً لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.
- ٣- رد الفعل للأحمال التدريبية: حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لأخر ومن ثم القدرة على استعادة الشفاء ، ويستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دائرة الحمل.

٤- 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 اختيار الدائرة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدائرة خلال موسم التدريب.

أشكال الدورات التدريبية الصغيرة:

تقسم الدورات التدريبية الصغيرة إلى أشكال وهي:

١- 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 الشديد وهي تستخدم في الفترة الأولى الاعدادية **وفي العادة ماتبدأ بها في الدورات التدريبية المتوسطة**.

٢- دائرة المؤثرة (الطارقة) :

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

٣- دائرة 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 .

٤- 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 احمالاً قليلة من حيث العدد والمستوى ويستخدم داخلها على نطاق كبير الحمل المعروف بالراحة النشطة.

٥- دائرة المسابقات :

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

الجدول (١) يبين اتجاهات جرعات الدوائر التدريبية الصغرى

الايم	مدخلة	اتجاه الجرعات	مقادير الاحمال	اتجاه الجرعات	مؤثرة(طارفة)	استشفاء
		اتجاه الجرعات	مقادير الاحمال	اتجاه الجرعات	مقادير الاحمال	مقادير الاحمال
١	الارتفاع بامكانيات السرعة	الارتفاع بامكانيات	قريب من الاقصى	تطویر التحمل الخاص	كبير (أقصى)	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)
٢	الارتفاع بالتحمل الهوائي	الارتفاع بامكانيات	كبير (أقصى)	الارتفاع بالتحمل الهوائي	كبير (أقصى)	الارتفاع بالتحمل الهوائي
٣	الارتفاع بامكانيات السرعة	الارتفاع بامكانيات	متوسط	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)
٤	مرکبة (الارتفاع بالسرعة والتحمل والاهواني بالتوازن)	مرکبة (الارتفاع بالسرعة والتحمل والاهواني بالتوازن)	قريب من الاقصى	الارتفاع بمستوى امكانيات السرعة	أقصى	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)
٥	مرکبة (الارتفاع بالسرعة والتحمل والاهواني بالتوازن)	مرکبة (الارتفاع بالسرعة والتحمل والاهواني بالتوازن)	أقصى	مرکبة تحقيق الارتفاع بامكانيات الهوائية والاهوانية	أقصى	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)
٦	الارتفاع بامكانيات الهوائية	الارتفاع بامكانيات	صغير	الارتفاع بامكانيات الهوائية	قريب من الاقصى	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)
٧	راحة	راحة	-	مسابقات متابعة الاعداد	متوسط	مرکبة (تحقيق الاهداف بالتابع)

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 والإنجاز الرياضي. ويتوقف على عوامل كثيرة منها:-

١ - مرحلة الاعداد التي يمر بها الرياضي بالنسبة للأعداد متعددة السنوات.

٢ - المرحلة التي يمر بها الرياضي بالنسبة للدائرة التدريبية الكبرى والصغرى والدائرة التدريبية المتوسطة.

٣ - شكل الدائرة التدريبية نفسها.

٤ - خصائص الرياضي الفردية.

هذه العوامل جمعيًّا 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 (٣-٢) مرات أثناء نفس دائرة التدريب الأسبوعي وخاصة إذا كان لتعليم عناصر فتية لمهارات معينة أو خطيبة أو لتنمية قابلية حركية.

كما يجب إعادة التمارين التي تكون مصممة لتنمية السرعة والمطاولة والقوة بتوالي او بتسلسل أثناء الدائرة الصغيرة (الأسبوعية) أي يستطيع المدرب بتنمية المطاولة العامة والمرنة او 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 تتم يومياً في الدائرة الأسبوعية. أما فيما يخص تنمية التحمل الخاص بشدة شبه قصوى فيمكن أن تتم (٣) وحدات أسبوعياً وقد تتحفظ إلى (٢) وحدة أسبوعياً إذا كانت الشدة قصوى في مرحلة السباقات

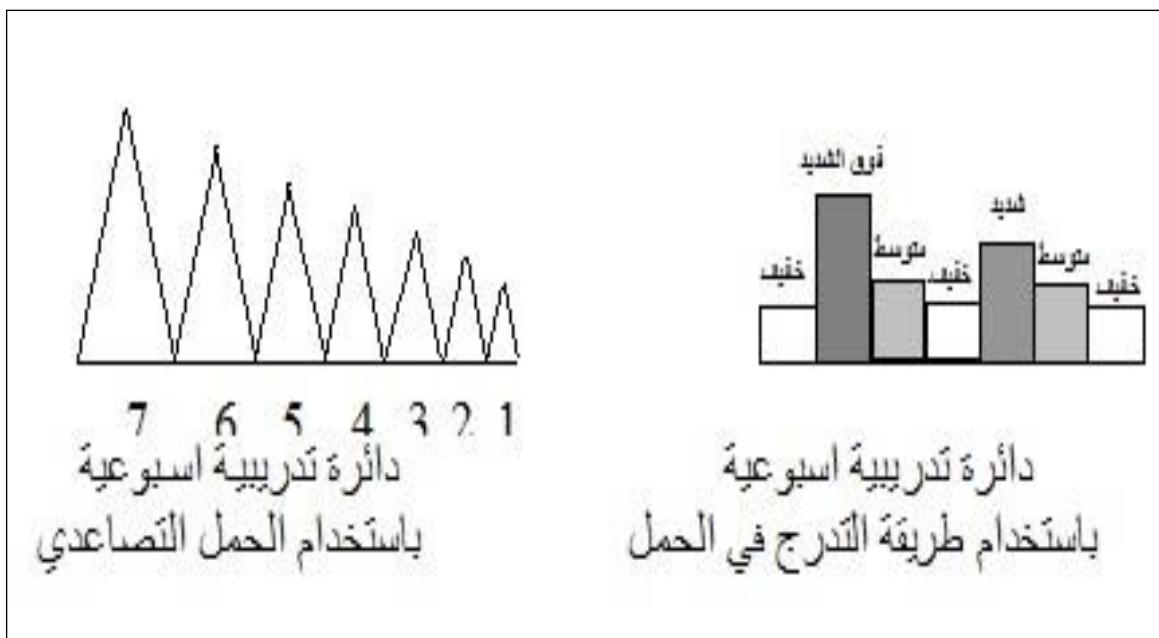
خلال فترة المنافسة في حين أن (٢) وحدة تدريبية تكون كافية للمحافظة على القوة والسرعة التي اكتسبها في مرحلة الأعداد العام والخاص في حين تكون الوحدات الأخرى بشدة واطئة في الوقت نفسه ففي العاب القوى يمكن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحل السرعة محل القوة فيمكن (٣-٢) وحدات أسبوعيا تكون كافية 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 تحطيط التدريب الأسبوعي. حيث يؤكد بعض المدربين بأن وحدتين تدريبيتين أسبوعياً بشدة قصوى يجب أن لا تزيد في حين أن تمارين الراحة الإيجابية أو الشدة الواطئة مع تمارين الاسترخاء مرة واحدة أسبوعيا على شرط أن تأتي بعد أيام الجهد العالى.

معايير بناء الدائرة التدريبية الصغيرة:-

- 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.

الترتيب في الصعوبة في بناء الدائرة الصغيرة - واطئة - متوسطة - صعبة.

 - يجب أن يكون اليوم التدريبي القوي قبل ٣-٥ أيام من السباق (مرة واحدة أسيو عياً) لإعطاء فرصة كافية للجسم لاستعادة الشفاء والتهيؤ للسباق



التخطيط للأعداد للبطولات

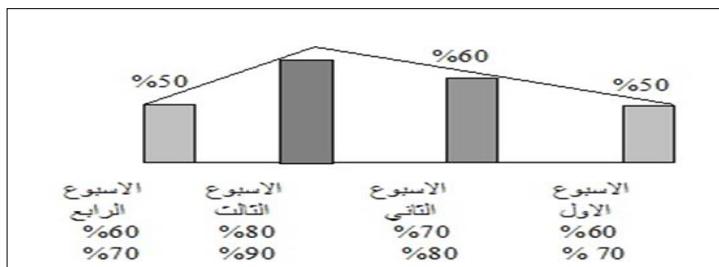
أن الدائرة التدريبية الصغرى هي الأساس في التخطيط للأعداد للبطولات لعملية البناء للمنهج التي تعتمد عليها الدائرة التدريبية المتوسطة والكبرى وتتميز بـ

١- مبدأ الاتفرادية : - تدرب على أساس امكانية الفرد مع الاخذ بالاعتبار كلما تقدم الفرد بالتطور كلما تطلب خصوصية أكثر بالتدريب . وكلما تقدم اللاعب ترکز على الخلل الموجود عند اللاعب وكلما تقدم بالمستوى كلما ظهر الخلل .

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

الدائرة التدريبية المتوسطة

تحتوي الدائرة التدريبية المتوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية الصغيرة من (٦-٢) دوائر تدريبية أسبوعية فالبرغم من ان المدربين يستعملون دوائر التدريب الصغيرة للتخطيط منهاج تدريب قریب الا انهم يخططون لدوائر التدريب المتوسطة لوضع الخطوط العريضة لمناهج تدريبية لعدة أسابيع، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها وأشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية ، اذ يرکز 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) فتخفض فيه متطلبات التدريب، اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج اذ يمكن ان نعطي هنا بعضًا 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. فالدائرة التدريبية المتوسطة التي تعتبر طويلة تستمر مدتتها (٤-٦) 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 لمناورة خططية هو مدة استمرار الدائرة التدريبية ، فيما يخص تنمية القدرات الحركية (السرعة والمطابقة والقوة والمرنة) فإن الوقت الذي يحتاجه الرياضيين لاتقان احدى هذه القدرات يعد وقتاً كافياً لتحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة .

على المدربين التخطيط لفترة المنافسات في نهاية المرحلة الاعدادية اذ يمكن اعتبار تواريخها عاملًا مهمًا في تحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة ، فإذا كان المدربون قادرون على اختيار السباقات فيجب تحديدها في نهاية الدائرة التدريبية المتوسطة لأن هذه المنافسات تعطي معلومات دقيقة تتعلق بمستوى الرياضيين ومدى تقدمهم في هذا المرحلة .

اما فيما يخص دائرة التدريب المتوسطة التي تكون مدتتها قصيرة (٤-٢) اسابيع فعادة ما تستعمل في مرحلة السباق ويكون بناء كل دائرة تدريبية متوسطة بصورة رئيسية يعتمد على تاريخ السباق .

و هناك معيار اخر ممكن بناء مدة الدائرة التدريبية المتوسطة عليه و هو زمن عملية التكيف لنوع التدريب الخاص ، فالتدريب الذي يحسن المطاولة الاوكسجينية (التحمل) يحتاج دائرة تدريبية متوسطة مدتها اطول من تلك التي تحتاجها الالاعاب والرياضات السريعة والقصيرة التي تتصف بالقوة الانفجارية التي تستعمل مصادر طاقة يعاد خزنها بشكل سريع تصل مدتها احيانا لدقائق .

مكونات دائرة التدريب المتوسطة

يجب ان تكون الدائرة التدريبية الاصغر تشقق اهدافها من الافضل لذلک الاهداف هي اول مكونات الدائرة التدريبية المتوسطة اذ توضع اهداف للدائرة التدريبية الكبيرة و تقسم 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 لخطة الدائرة التدريبية المتوسطة في الفعاليات الرياضات التي تكون ذات حالات ثابتة كالسباقات التي تقام (بقاعات داخلية او مغلقة) تكون الدائرة التدريبية المتوسطة عرضة لغيرات طفيفة بعكس تلك الالاعاب والفعاليات الرياضية التي تقام تحت حالات متغيرة (السباقات التي تقام بالملعب والساحات الخارجية) حيث الريح والمطر قد يشكلان عوائق تدريبية مهمة .

في نهاية الامر على المدربين ان يقوموا بتحليل الاهداف المخطط لها هل قد حققت ام لا ، كما عليهم القيام بتدوين الملاحظات الخاصة بمعدل تحسن 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 تبني عليها الدائرة التدريبية المتوسطة وهي :

- الاهداف التدريبية
- المرحلة التدريبية
- جدول موعد السباقات
- مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية .

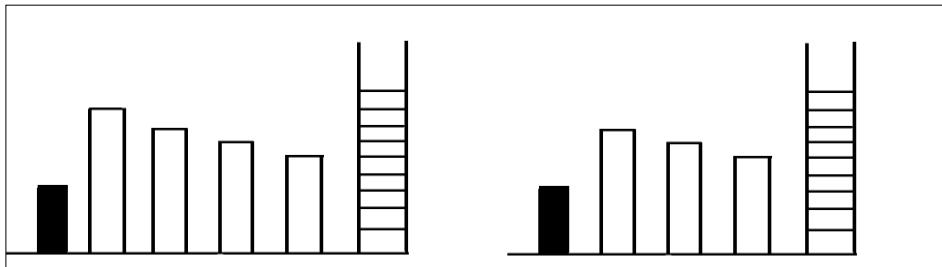
لوضوح المعايير الثلاثة الاولى نبدأ بتوضيح مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية نأخذ على سبيل المثال دائرة تدريبية متوسطة مكونة من ٤ اسابيع اي اربع دوائر تدريبية صغيرة اذ تكون الدائرة الصغيرة الثالث الاولى دوائر تطويرية اذ تزداد فيها الصعوبة تدريجيا اما الدائرة التدريبية الرابعة الصغيرة فيكون هدفها المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء و تكون نهايتها مرحلة قصيرة لتخفيض الحمل وذلك من اجل السماح للاجهزة الوظيفية للرياضيين باستعادة شفائها قبل سباق افتراضي في نهاية الدائرة .

من جهة اخرى يمكن ان يأخذ بناء الدائرة التدريبية المتوسطة اشكالا كثيرة فاحيانا 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 الموضوعة واكتسابهم القابليات المطلوبة كما في الالعاب القوى .

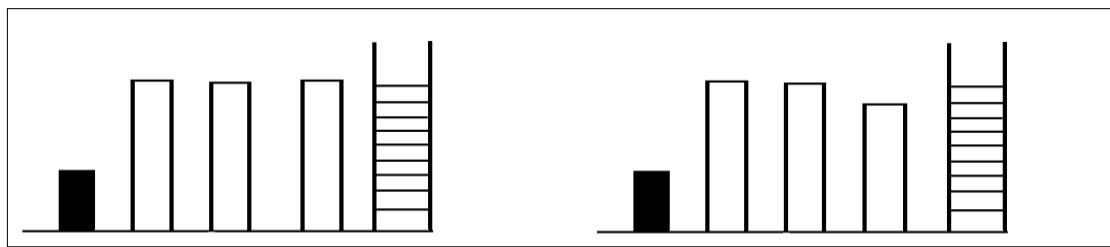
دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة الاعداد

ان الدائرة التدريبية التي توضع في مرحلة الاعداد تهدف الى رفع مستوى تكيف اعضاء واجهزة اجسام الرياضيين الوظيفية لذلك تطبيق دوائر التدريب المتوسطة التطويرية والطارقة اكثر ملائمة لهذا الفترة ، فمتطلبات الدوائر التدريبية المتوسطة التطويرية تتبع طريقة ٤ خطوات في رفع صعوبة الحمل التدريبي مع اسبوع تدريبي واحد خاص لاستعادة الشفاء اي معناه (٤:١) . ينصح المعنيون في التدريب تطبيق هذا النوع من الدوائر التدريبية المتوسطة في مرحلة الاعداد المبكر اي عندما يكون الرياضيون نشطون وان تكون متطلبات التدريب معتمدة الصعوبة ، على

المدربين تكريس هذا الوقت من السنة لتعليم المهارات الفنية وتمارين خططية جديدة والتصحيح في المهارات الفنية القديمة مع اعداد اساس قوي متين للتدريب البدني .
وينصح المعنيون بعلم التدريب تطبيق (٣:١) اذا كان مستوى التعب اكثرا من المتوقع حيث يظهر عن طريق كثرة الاطفاء الفنية .



الشكل يوضح دائرتين متوسطتين تطويريتين احدهما (٣:١) والآخر (٤:١)
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 (٣اسبوع) 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 لدائرةتين متوسطتين طارقتين

دائرة التدريب المتوسطة في مرحلة السباق

ان تاريخ السباق يملي على المدربين اليات بناء دائرة التدريب المتوسطة لمرحلة ما قبل السباق فنماذج تخطيط الاحمال التدريبية متغيرة ومتعددة كتعدد خصوصيات اللعبة او الفعاليات الرياضية المختلفة ، بالنسبة لألعاب الفرقية ذات المبارزة الواحدة او المبارتين أسبوعيا 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 المبارزة وبعدها ايام استعادة الشفاء .

اما الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية فأن بناء دائرة التدريب المتوسطة يمكن ان تتنوع ما بين استخدام طريقة (٤:١)، (٣:١)، (٢:١)، (٢:٢)، (١:١). او أي تركيب اخر حسب متطلبات اللعبة .

دائرة التدريب المتوسطة للفترة الانتقالية :

اذ تبدأ بالحمل الواطئ لأول دائرة أسبوعية (راحة ايجابية) ومن ثم التدرج بدائرةتين صغيره بحمل متوسط والدائرة الرابعة يتم الارتفاع بالحمل الى درجة عالية . ويمكن تلخيصها في الرسم الآتي.

