

# دائرة التدريب المتوسطة

اعداد الأستاذ الدكتور سهاد قاسم الموسوي

2021



## دائرة التدريب المتوسطة

وهي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الاعداد داخل تخطيط الموسم التدريبي ، ويجب ان تكون لها اهداف مشتقة من اهداف الخطة التدريب السنوي في حين ان نعزى اهداف الخطة السنوية الى الاتجاه العام لأهداف تدريب السنة القادمة.

## مكونات دائرة التدريب المتوسطة

- يجب ان تكون دائرة التدريب المتوسطة ذات صفة مميزة
- لاهداف دائرة التدريب السنويه تسعى الى تحسين
- مستوى الانجازات في الاختبارات والسباقات
- فالهدف الخاص لدائرة التدريب تدريب معينه غالبا مايرتبط
- مع هدف الدوائر السابقه
- بعد تحديد المدرب لاهداف دائرة التدريب المتوسطة
- حسب تسلسل اهميتها

# بعض النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة

1. عدد وحدات التدريب وقيم الحمل خلال الاسبوع مثلا /اذا كان عدد الوحدات في الاسبوع من (10الى 12) وحده تدريبيه فأن دورة الحمل تستمر اربعة اسابيع تصل الى (40الى 48) وحدة وفي حال استمرار الدورة لمدة 6 اسابيع فأن عدد الوحدات يتراوح ما بين (60 الى 72) وحدة تدريبيه اي مراعاة الاحمال التدريبيه الشدة والحجم .
2. مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب اي بما يتناسب متطلبات المرحلة العمرية .
3. اسلوب زيادة حجم الحمل وشدته.
4. مكان الدورة لتخطيط العام للموسم .
5. اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الاخلال بالتكيف .
6. النظر بأهمية لدورات استعادة الشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الاعياء البدني .

## الاعتبارات الخاصة ببناء دائرة التدريب المتوسطة

ان بناء دائره التدريب المتوسطة يجب ان تعتمد في بنائها على عدة معايير وهي

1. الاهداف التدريبية .
2. المرحلة التدريبية .
3. جدول موعد السباق .

# دائرة تدريبية متوسطة للمرحلة الاعدادية تتضمن عدة اعتبارات

1. تهدف هذه المرحلة الى رفع مستوى تكيف اعضاء واجهزة جسم الرياضيين
2. تطبق دائرة التدريب المتوسطة التطويرية والضاربة وتكون اكثر ملائمة .
3. يكون الحمل التدريبي في الاربع اسابيع عالي الصعوبة مع اسبوع واحد لاستعادة الشفاء .
4. ينصح الخبراء في هذه المرحلة وعند التطبيق يجب ان يكون التدريب باستمراريه ومعتدل .
5. يكرس المدرب في هذا الوقت في السنه باعطاء مهارات فنيه وتمارين خططيه .
6. تصحيح المهارات الفنية القديمة مع اعدادا ساس متين للتدريب البدني
7. ان كان مستوى التعب اعلى من المستوى المتوقع مثلا كثره الاخطاءالفنيه اثناء التدريب تكون صعوبة التدريب 8 اسابيع اما استعادة شفاءه اقل بكثير من المستوى المتوقع .
8. تنصح المدربين بمراقبه ومتابعه ردود افعال اجسام الرياضيين من الناحيه الفسلجيه والنفسيه .

## دائرة تدريبيه متوسطة لمرحلة السباق

ان تاريخ وموعد السباق يملي على المدرب اليات بناء الدائرة المتوسطة لمرحلتى ما قبل السباق فنماذج تخطيط الاحمال التدريبيه متغيره ومتعدده كتعدد خصوصيات اللعبة او الفعاليات الرياضيه المختلفه .

# دائرة تدريب متوسطة لتخفيض الحمل التدريبي والتهيو

## للسباق

ان الدور الرئيسي الذي يلعبه تطبيق منهاج تخفيض الحمل التدريبي والتهيو لسباق مهم هو التدريب الخاص لهذا السباق وذلك عن طريق بناء منهج تدريبي بصورة كاملة نحو تدريب متطلبات خاصة التي يتسابق فيها الرياضيين وهذا نطلق عليه بناء المنهج التدريبي المشابه للسباق من الهدف من هذا المنهاج هو ازالة التعب عن الرياضيين بصوره تامه وتسهيل عملية وصولهم الى حالة التعويض الزائد والتي تعني اعاده ملئ مخازن الطاقة المصروفة ويرى المدربون ان مدة تطبيق هذا المنهج المشابه لسباق يجب ان لايستمر اكثر من اسبوعين والذي يتضمن تخفيض الحجم التدريبي مع زيادة قليلة في الشدة