

الدائرة التدريبية السنوية

أ.د. سهاد قاسم سعيد

كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة / الدراسات العليا / الدكتوراه

الدورات التدريبية:

تعد الدائرة التدريبية المحور واللب العام التي تدور حوله حركة الاحمال التدريبية، ومن خلالها يمكن التلاعب بمتطلبات الحمل البدني بغية تحقيق المستوى الرياضي الافضل.

وتخف الدوائر التدريبية من حيث تشكيل الحمل البدني فيها باختلاف موقع الدائرة من مرحلة التدريب ومدى بعدها عن المسابقات، وتدخل عوامل عديدة في صياغة مفرداتها من العنصر والعمر التدريبي والجنس.... الخ من المتغيرات.

ويخفف طول فترة الدائرة التدريبية الواحدة عن الاخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والاهداف المرسومة لها، حيث لها، حيث تشمل الدائرة التدريبية وحدات تدريبية مختلفة، من حيث الهدف وكمية الحمل البدني الموجه لأحداث لأحداث تلك. وعلى هذا الاساس تتكون الدائرة التدريبية من مجموعة من الوحدات التدريبية المختلفة باختلاف باختلاف متطلبات المحمل المراد تحقيقه. والتي يعبر عنه باختلاف الهدف من التدريب^(١).

الدائرة التدريبية الكبرى:

تعد الدائرة التدريبية الكبرى (خطة التدريب لسنويه) من اهم لمس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لان السنة الواحدة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المناسبات في اوقات وازمنه معينه ومحدده.

وعليه تكمن اهمية دورها للتدريب الكروي في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى الى قمة مستواه في الاوقات المحدده للمناسبات الرياضيه، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفه بالخصائص

(١) ماجد علي موسى التميمي: التدريب الرياضي الحديث، ط١، (بغداد، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩)، ص ٢٦، ١

بالخصّس والسمات والقدرات المميزه لكل فرد كلما سهل عليه وضع خطة التدريب لسنويه بصورة قصيلية , الامر قصيلية , الامر التي يساعد بدرجة كبيره على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

تتلس لخط لسنوية على تحديد اللاعبين ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي لصحية والبدنية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية , حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها , وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

يستلزم الامر بالنسبة للتخطيط لسنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور لسنة الى عدة فترات تتباين وتخف تتباين وتخف بالنسبة للاهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها وبالتالي تخف في مكوناتها ومحتوياتها . ومحتوياتها .

وتقسيم خطة التدريب لسنوية الى فترات تهدف اساسا الى محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى أقصى مستواه مستواه في فترة معينة ومحددة من العام , وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

□ تتميز دورة التدريب الكبرى بسعة وكبر حجمها والتبادل بين لعل العالي لفترة طويلة ولعل الواطيء لفترة الواطيء لفترة قصيرة .

□ تقسم خطة التدريب لسنوية الى فترات اذا ما كالت تحققي على منقسة واحدة او منقستين بعضهما داخل بعض داخل بعض كما في كرة القدم .

□ تعد خطة التدريب لسنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى .

□ خطة التدريب لسنوي تشكل فترة زمنية يمكن خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب.

يخف تكوين خطة التدريب لسنوية من رياضة لاخرى طبقا لطبيعة التنفس وكما يلي:

1- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي:

♦ ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنقسة تتكون من عدد من المباريات القصلة, كما هو في في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم.

♦ يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى.

2- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

♦ يتم التخطيط ل خطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين.

♦ وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد ثم ينجز المنقسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية تقويمية قصيرة جدا , ثم يمر بعد تلك بفترة اعدادية ثانية ثم لجاز المنقسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة بفترة استشفائية تقويمية ثانية, وهذا النوع من لخط لسنوية يخفف عن سابقه من حيث امكانية تلافى العديد العديد من مشكلات التخطيط والتدنتاثر بالمقدرة على التحكم ففتراتالحفظ على الفورمة الرياضية, وتأثير وتأثير العوامل النفسية , والعوامل المرتبطة بالاصابات.

3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

♦ يتم التخطيط ل خطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة. الواحدة.

♦ يتم التخطيط خلالها بفس اسلوب ل خطة لسنوية ثنائية الموسم التنافسي بالاضافة الى موسم تنافسى ثلث او ثلث او اكثر.

هيكلية وتكون الموسم التنافسي:

ايأ كان عدد المواسم التنافسية المكونة ل خطة التدريب لسنوية فاءن الموسم التنافسي الواحد يهيكل ويتكون من من ثلاث فترات اساسية كما يلي: -

أ - فترة الاعداد:

وهى الفترة التى يعد ويؤهل خلالها اللاعب كى يخوض مباريات الموسم التنافسي, وتبدا بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع اول وحدة تدريبية وتنتهى باول مباراة رسمية فى الموسم التنافسي.

- ترجع اهمية هذه الفترة نظرا لاعداداللاعب خلالها استعدادا للمنقسة.

- تقسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معا وتكمل بعضها بعضا كما يلي:

١. مرحلة الاعداد العام.

٢. مرحلة الاعداد لخاص.

٣. مرحلة المنقسات التجريبية.

تهدف مرحلة الاعداد العام الى ما يلي:

✓ رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الاساسية لاجهزة لاجسام اللاعبين من خلال الاعداد البدني البدني العام الذى يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص.

✓ تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات الجديدة.

✓ تجاوز جز جوب الاعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى .

✓ يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا , نسبيا , وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الاعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا.

تهدف مرحلة الاعداد الخاص الى ما يلي:

✓ رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الاداء الخاص بالرياضة بالرياضة القصية.

✓ تطوير الاعداد المهلوى والوصول به الى آليه الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخط اللعب.

✓ تعلم لخط جديدة واجادة المعلم منها سابقا فى اطار الاعداد الخطي وفى الرياضات الجماعية يتم التركيز التركيز ايضا على طرق اللعب.

✓ الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالموقف التنافسية.

✓ ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع جز فطاطر متكامل.

تهدف مرحلة المنافسات التجريبية الى ما يلي:

١- الارتقاء بمستويات الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلالالمنافسات الرسمية.

٢- الوصول الى فضل تشكيل للفريق والموقف التى يمكن ان تقابل اللاعب فى المنافسات الرسمية.

٣- الوصول فى نهاية المرحلة الى فضل درجات الاعداد النفسي والخلقى.

ب- فترة المنافسات:

هى الفترة التى تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهى باخر مباراة.

وتهدف فترة المنافسات الى:

♦ الوصول الى اعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب.

♦ الوصول الى اعلى قمم مستوى آليه الاداء المهلوى ليتلاءم مع طبيعة المباريات.

- ♦ الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخطى واستخدام المنلج منه طبقا لطبيعة المنفس وظروف المباراة.
- ♦ الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسى مع الموقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.
- ♦ التجلس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب متوافقا مع اداء الفريق فى الرياضة الجماعية.

ج- الفترة الاستشفائية التقويمية:

هى الفترة التى تلى فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة فى الموسم التنافسي , وتنتهى باول وحدة تدريبينفى فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي.

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية الى ما يلى:

- ♦ المحفظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخطى .
- ♦ انعاش لحالة النفسية اللاعب بخض التوتر وتقليل لشعور بالملل وتقليل لشعور بالفشل اذا ما تطب الامر لك , ورفع الروح المعنوية.
- ♦ اجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخط التدريب من كافة لجولب فى ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.

يمكن ان تحتوى السنة التدريبية على عدة قمم وفق التقسيم الاتي:^٢

١. الدورة التدريبية ذات القمة الواحدة : ويكون فترة الاعداد (٦-٧) اشهر وفترة المنافسات (٣-٤) اشهر والفترة الانتقالية (١,٥-٢,٥) شهر، ويكون هنا طابع الملل موجود، لكثرة فترة الاعداد العام والتحميل العالى من خلال التدريبات والتي تبعد كثيراً عن المنافسات. وتبنى قاعدة للاعداد العام على حساب الاعداد الخاص. مما قد يسبب نتائج عكسية.
٢. الدورة التدريبية ذات القمتين: وتم خلاله قسم لسنة التدريبية الى قسمين مثل الموسم لشتوي ولصيفي، وتكون نسبة مرحلة التضير للمنافسات هي (٢-١) ، اي ثلاثين الزمن للتضير وثالث الاخير للمنافسات.

^(١) ماجد على موسى التميمي: مصدر سبق ذكره ١٠٦.

٣. الدورة التدريبية ذات الثلاث قمم: وتقسّم لسنة التدريبية الى ثلاث مواسم، وتكون الدائرة الواحدة من (١٦) اسبوع حيث كل دائرة تقسم الى مرحلة تحضيرية ومرحلة منقسات وتكون فترة الضير (٩) اسابيع اما فترة المنقسات (٧) اسابيع، وهنا يجب ان تكون الدائرة الاولى تأسيسية اما الثانية الثالثة تكون صقل للرياضي جراء التدريب المستمر يتم التقليل من التمارين العامة الى حساب الخاصة وتمارين المنقسات.

٤. الدورة التدريبية ذات الاربعة قمم: تقسم لسنة الى اربع قمم وتنتهي كل واحدة منها في المشاركة في البطولة العامة حيث الموسم الواحد يتكون من (١٢) اسبوعاً، مقسمة الى مرحلتين قصيرة (٨) اسبوع، ومرحلة منقسات (٤) اسبوع، ولذلك نلاحظ ان الرياضي يصل الى الفورمة الرياضية خلال السنة اكثر من مرة.

٥. الدورة التدريبية ذات الخمس قمم: وتعتمد على تقسيم السنة الى خمس مواسم كل موسم يتراوح بين (٨-١٢) اسبوع وينتهي بفترة منقسة تستمر الى (٣) اسابيع.

مميزات الدائرة التدريبية الكبرى^(٣):

تتميز الدائرة التدريبية الكبرى بعدد من المميزات المهمة وهي كالآتي:

١. يجب ان تبدأ وتنتهي بمستوى من الاحمال اعلى منه في السنة القادمة.
٢. الانتظام في تصاعد الاحمال من خلال التدرج الدقيق لاحجاموشدات التدريب بالارتباط مع مدة الدورة.

٣. تحديد ارتفاع وانخفاض الاحمال أُطلاقاً من مستوى الرياضي واهداف التدريب.

٤. لحدود النهائية التي يجب ان يتلقاها الرياضي.

٥. العمر الزمني المنسوب لتحقيق الأجاز

^(٣) عامر فاخر شغاتي: التدريب الرياضي: علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، (بغداد، مكتب

عناصر الدائرة التدريبية الكبرى:^٤

صف الدائرة التدريبية الكبرى بعدة عناصر مهمة وهي كالآتي:

١. مواصفات المجموعة التدريبية، وتشمل:

• العمر الزمني والعمر التدريبي.

• المستوى الرياضي.

• مستوى الاعداد البدني والمهاريوالخطي والنفسي ولصحي.

٢. واجبات ووسائل التدريب، للاعداد البني والمهاريوالخطي والنفسي ولصحي.

٣. تقييم الاحمال التدريبية بالنسبة لمرحل التدريب لدائرة التدريب الكبرى.

٤. تقييم جرعات التدريب والمسافات والراحات.

٥. التتابع لطبي والتربوي.

٦. امكن التدريب والادوات المستخدمة

ملخص

- تتحدد فترات التدريب على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنفسات والتي تخلف بالنسبة لكل نوع من انواع

الاشطة الرياضية المختلفة, وهي:

- فترة الاعدادتعلم على محاولة الوصول بالفرد الى مستواه.

- تقسم الفتره الاعدادية الى مراحل متعدده تهدف كل منها الى بض الواجبات والاهداف المعينة, وفي حالة

تقسيم هذه الفترة الى مرحلتين يصبح ما يلي اهم اهداف كل مرحلة.

المرحلة الاولى من الفترة الاعدادية

تهدف هذه المرحلة الى العمل على تكوين مستوى الفرد على اساس متين وتتكون اهم محتوياتها من:

الاعداد البدني العام: تنمية لصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونهوالرشاقه.

^(١)عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ١١١

الاعداد المهاري: توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد , وتلك بولسطة تعليم ومحاولة اتقانالمهارات الحركية
لحركية المختلفة , ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب.

المرحلة الثانية من الفترة الاعداديه:

تهدف هذه المرحلة , بصورة مباشرة الى محاولة الوصول بالفرد الى هسى مستواه وتشكل المواد التالية اهم
التالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة:

الاعداد البدني الخاص: لحيز الاكبر ويقل بالتالي حجم الاعداد البدني العام .

الاعداد المهاري: محاولة الاتقان العام للمهارات الحركية المختلفة الخاصة بالرياضة الممارسة وتثبيتها لى
اللاعب.

الاعداد الخططي: اكتساب واتقان القدرات والمهارات لخطيهاالمختلفه.

الاعداد الخلفي والارادي: التركيز على تطوير وتنمية لخصن ولسمات الارادية ولخلفيه الخاصة التي يتطلبها
يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضيه.

الاشترك في المنافسات:

تحل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتاخذ مكانها في المنهاج التدريبي كاحى
وسائل التدريب الاخرى لاعداداللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التاليه.

ويلاحظ ان هذه المرحلة تأخذ طابعا تصصيا مباشرا بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن ان تطلق
تطلق على هذه المرحلة الاعداد الخاص , ويرتبط الزمن التي تستغرقه الاعداديه ارتبطا وثيقا بلخص
بلخص المميزه لنوع النشاط الممارس ولخصن الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد
اكتسبها الفرد وبعض لخصن الاخرى , ويجب على المدرب ان يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد مايقرب
بالفرد مايقرب من هسى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة.

يراعى استمرار محتويات الفترة الاعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة
فترة المنافسات وقياسا على تلك لاتصبح الفترة الاعدادية في كم الانتهاء الا عند ضمانها وتوكيدها والوصول
والوصول بالفرد الى مايقرب من هسى درجة لمستواه.

ثانياً فترة المنافسات:

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد وذلك بتهيئة مخف مخف لظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات وصفات المكتسبه ومحاولة التقدم بها الى أقصى مدى مايمكن, فضلا عن ممارسة التدريب في الفترات الواقعه بين كل منقسه واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلائم مع مقضيات المنافسات القادمه . وتتميز فترة المنافسات في ان ان اللاعب لايتعلم الكثير من المهارات لجديده بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما للفرد , اكتسبه من من خلال الفترة الاعداديه والعمل على تطبيقه وبطبيعة الحال يأتي تلك من خلال اشتراك اللاعب في المنافسات المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحاله التدريبية له اي تطوير وتنمية للنصص ولسمات ولسمات الاراديهوالخلفيه وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطية وصفات البدنية , وتهدف عملية التدريب التدريب في الفترة الواقعه بين كل منقسه واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالاضافه الى محاولتها محاولتها الاحتفاظ بالحاله التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها .

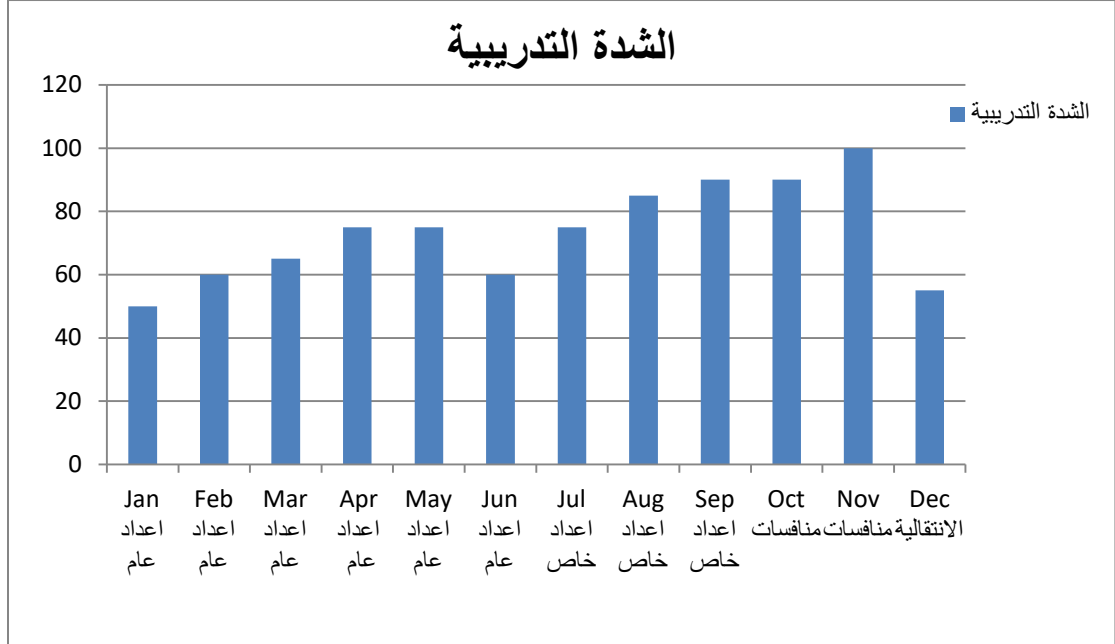
وفي فترة المنافساتصل فترة الحمل الى قصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد , ويجب معرفة طول معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الفرد الاحتفظ بمستواه ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل أقصى حمل يمكن للفرد تحمله , يخفف تلك بطبيعة الحال بالنسبة لكل نوع من انواع الاشطهالرياضيه طبقا للنصص طبقا للنصص والمميزات التي يتميز بها اللاعب وكذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وخص النواحي الاخرى. الاخرى.

ثالثاً : الفترة الانتقالية) فترة الراحة الايجابية تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات

ومراحل تدريبيه جديدة , ويراعى في تلك الفتره الاخفاض التدريجي بحمل التدريب وتتنقطوال الفترة الانتقالية الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في الفترتين لسابقتين ويحسن الاتزيد هذه الفترة عن (4-6) اسابيع وتعد وتعد هذه الفتره مهمه جدا ولايمكن الاستغناء عنها في حالة زياده الحمل الواقع على كاهل الفرد في الفترتين الفترتين لسابقتين اما اذا حدث لسبب ما او قل مقدار الحمل الواقع على كاهل اللاعب فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن الاستغناء عن هذه الفتره وتقسيم لخطه التدريبية السنويه الى فترتين يصل بينهما بضعة ايام للراحه الايجابية , الايجابية , وفيما يأتي النماذج الخاصه على وفق مراحل الاعداد والتي يمكن للمدرب وضع مفردات التدريب التدريب بالاعتماد على الدوائرالتدريبية لصغى والوسطى والشدة التدريبية المستخدمه لكل فتره تدريبية .

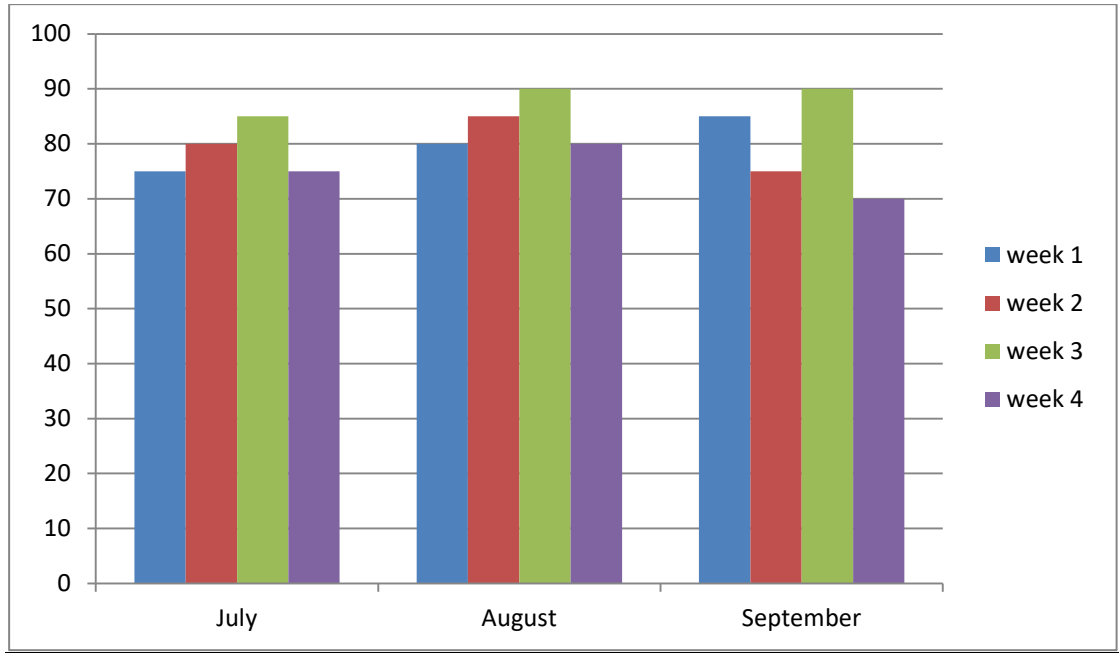
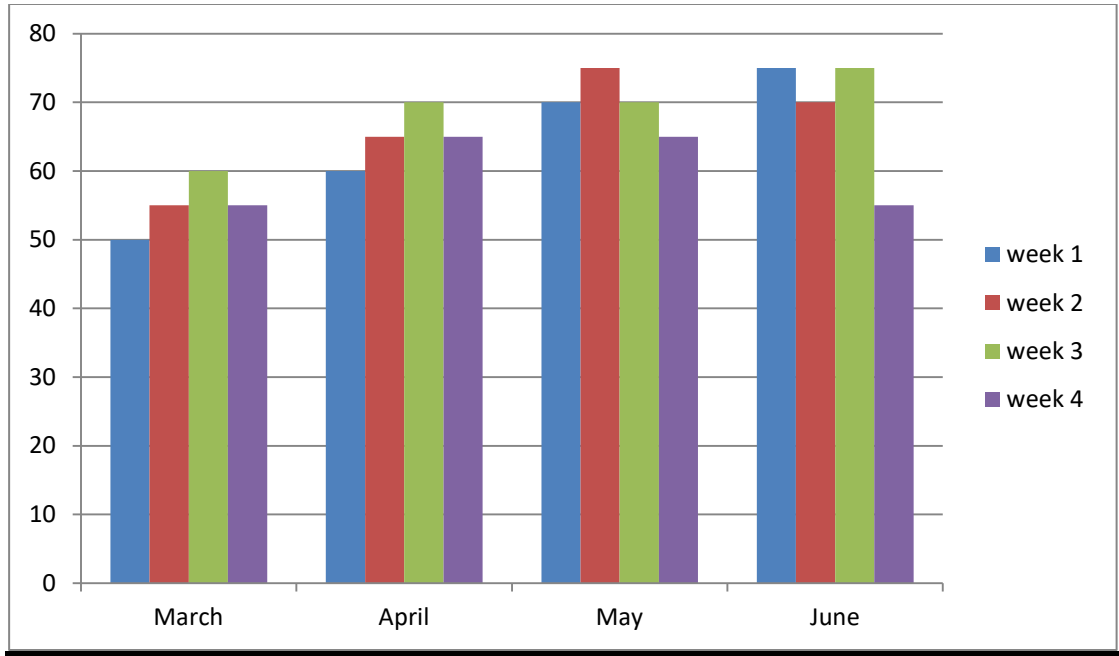
❖ نماذج خطط تدريبية :-

نموذج يوضح خطة تدريبية لمدة سنة تحتوي على ثلاثة قمم:-

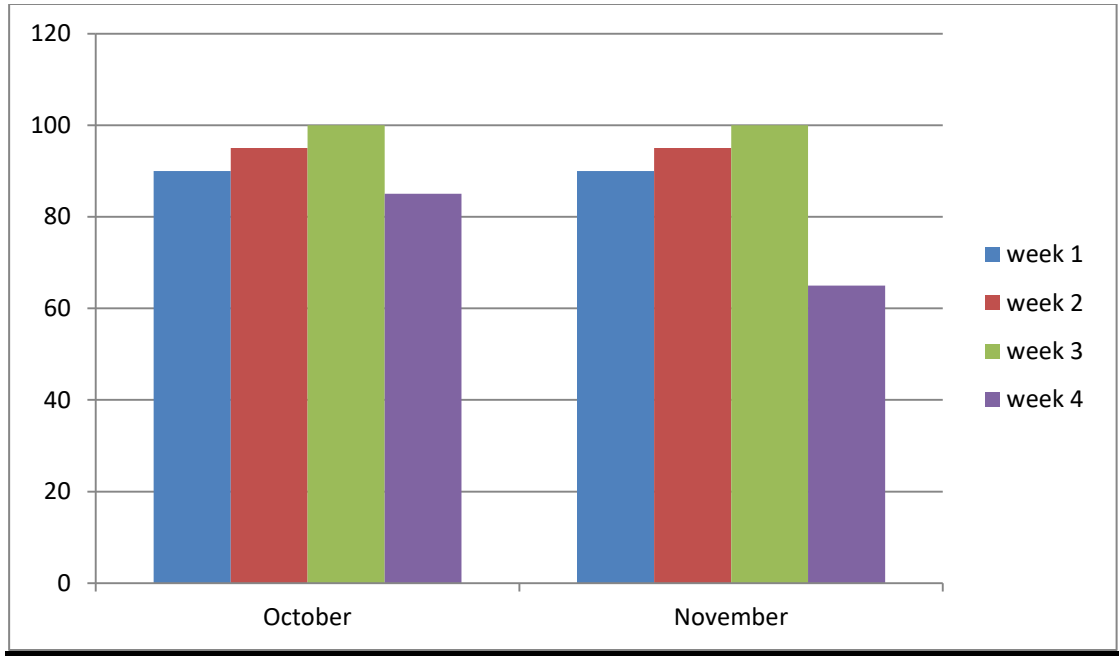


❖ نماذج لدورات تدريبية متوسطة:-

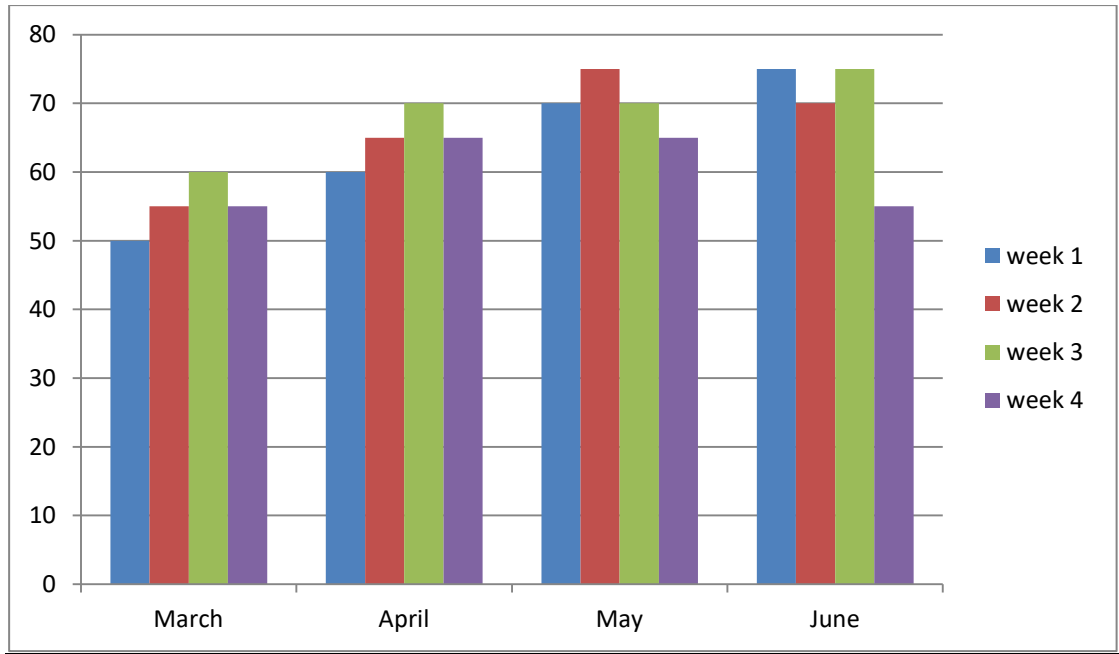
1- نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لاربعة أشهر



٢- نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد الخاص لثلاثة أشهر



٣ - نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة المنافسات لشهرين



٤ - نموذج يوضح خطة تدريبية مرحلية في مرحلة الاعداد العام لاربعة أشهر

❖ نماذج لدورات صغيرة تدريبية (أسبوعية) :

نموذج (١) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمة واحدة

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
			•				عالي
		•		•	•		متوسط
	•					•	واطئ
•							راحة

نموذج (٢) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	•			•			عالي
		•			•		متوسط
			•			•	واطئ
•							راحة

نموذج (٣) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين ذات عبأ عالي

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
		•			•		عالي
	•		•	•		•	متوسط
							واطئ
•							راحة

نموذج (٤) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين والثانية سباقات

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
•				•			عالي
			•		•		متوسط
	•	•				•	واطئ
							راحة

نموذج (٥) يوضح دائرة تدريبية اسبوعية ذات قمتين متجاورتين مشابه للسباق

الجمعة	الخمسي	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
	•	•					عالي
			•		•		متوسط
				•		•	واطئ
•							راحة

المصادر :

١. ماجد علي موسى التميمي؛ التدريب الرياضي الحديث، ط١، (بغداد، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩).
٢. عامر فاخر شغاتي؛ التدريب الرياضي: علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، (بغداد، مكتب النور، ٢٠١١).
٣. عصام احمد حلمي؛ التدريب الرياضي بالانشطة الرياضية (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٥).