

خطة الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية

د . . . اياد حميد رشيد

خطة الدائرة التدريبية الصغيرة (الاسبوعية)

تعني الدائرة التدريبية الصغيرة المنهاج التدريب الاسبوعي الذي هو جزء من منهاج التدريب السنوي وانه ينظم بشكل معين طبقا لاحتياجات الوصول الى القمة لتحقيق الهدف الرئيسي (السباق الرئيسي) السنوي

هذا وتعتبر دائرة التدريب الصغيرة الاداة العملية ولاكثر اهمية لتخطيط التدريب ، التي يمكن من خلال بنائها او تركيبها ومحتوياتها تحديد وتعين نوعية العملية التدريبية من جهة أخرى أنه ليس كل الوحدات التدريبية لدائرة تدريب صغيرة واحدة تكون ذات طبقة متشابهة.

حيث أنها تتغير أو تتبدل طبقا لأهداف التدريب (الحجم - الشدة - الطرائق المستعملة) التي يمكن لأي واحد منها أن تكون هو السائد للاستعمال في مرحلة تدريبية معينة فضلا عن ذلك يجب على المدرب ان يأخذ بنظر الاعتبار الجهود النفسية والفيسولوجية الواقعة على كاهل الرياضي والتي لا تكون ثابتة او مستقرة بل بالعكس يجب أن تتغير استنادا إلى (قدرة عمل الرياضي - متطلبات الراحة -استعادة الشفاء -جدول السباق)

معاير لتطوير دائرة التدريب الصغيرة

إن المعايير الرئيسية المستعملة لتطوير دائرة التدريب الصغيرة تأتي من

- هدف التدريب العام والذي هو تحسين العوامل التدريبية

- رفع مستوى الأداء والانجاز الرياضي

فتحسين النقايليات الحركية تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا مع التغييرات في أنواع مختلفة من عوامل التدريب لكي تتم عملية الاندماج الصحيحة] لهذا فان فاعلية الوحدة التدريبية لتحسين عنصر فني للعبة معينه هو عمل لنوع ومحتوى تدريب منجز سابقا فإذا كانت الوحدة التدريبية السابقة مكرسة لتنمية المطاولة أو إذا كانت تستخدم مثيرات تدريبية شديدة جدا مثلا فان الوحدة التدريبية التالية يجب أن لا تهدف إلى تعليم وإتقان أداء فني معين لان أعضاء وأجهزة جسم الرياضي وخصوصا الجهاز العصبي المركزي لن يكون له الوقت الكافي للراحة.

فالتسلسل المعكوس يبدو أكثر فاعلية والتسلسل الأنف الذكر بمعنى ان الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية المطاولة يمكن ان تكون اكثر فاعلية عندما تاتي بعد وحدة تدريبية تهدف الى تنمية السرعة.

ان المعايير التي تقرر تسلسل او تعاقب محتويات الوحدات التدريبية في دائرة التدريب الصغيرة يجب ان تاخذ بنظر الاعتبار عوامل التدريب السائدة او القدرات الحركية الخاصة بالعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة. ان التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية هو كالأتي :

- تعلم وإتقان مهارة فنية بشدة متوسطة

- إتقان مهارة فنية بشدة شبه قصوى وشدة قصوى

- تنمية السرعة ذات فترة زمنية قصيرة

- تنمية المطاولة اللاوكسجينية (المطاولة الخاصة ، ومطاولة السرعة)

(- تنمية القوة باستعمال شدة (- % - %) من القوة القصوى للرياضي.

- تنمية مطاولة القوة باستعمال حمل تدريبي (متوسط وواطي)

(- تنمية مطاولة القوة بشدة عالية وقصوى)

(- تنمية مطاولة الجهاز القلبي - التنفسي بشدة معتدلة)

ان التسلسل المقترح أعلاه يمكن اعتباره كدليل عام يمكن تطبيقه طبعاً

لخصوصيات اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات التدريب الرياضي .

فلشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة

التدريبية بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة

التدريبية

بناء الدائرة التدريب الصغيرة

من اجل إن يكون التدريب فعالا يجب على المدرب إن يعيد تنفيذ

متطلبات الوحدات التدريبية ذات الأهداف والمحتويات المتشابهة بين (--)

مرات خلال نفس الدائرة التدريبية الصغيرة

إن إعادة تكرار التمارين المتشابهة عدة مرات يكون ضروريا جدا لتعليم عناصر المهارة الفنية أو لتنمية قابلية حركية معينة وذلك لان إعادة والتكرار التمارين هما بمثابة الأم لعملية التعلم. لذا يجب على الرياضي إعادة التمارين لتنمية القابليات الحركية بتوال متغيرة خلال دائرة التدريب الصغيرة لتنمية المطاولة العامة أو المرونة أو تمارين القوة مخصصة لمجموعة كبيرة من العضلات تؤدي الى نتائج افضل اذا اعيدت كل ثاني يوم (بين يوم وآخر) إن تدريب القوة لمجموعة عضلية كبيره لها صفة مطاولة الجهاز القلبي - الوعائي التي تكون اكثر انهاكا وتطلب راحة اطول من التدريب الموضعي لمجموعة عضلية

-صغر-

اما بالنسبة لتنمية المطاولة الخاصة باستعمال شدة شبه قصوى فان () وحدات تدريبية بالأسبوع سوف تكون كافية من حيث تدريب تنمية المطاولة الخاصة باستعمال شدة قصوى خلال مرحلة السباق يجب إن تؤدي () وحدة تدريبية في

الأسبوع وان الايام الباقية تخصصت للتدريب بشدة أوطى كذلك فان () وحدة تدريبية تكون كافية للمحافظة على تدريب القوة و المرونة والسرعة أخيرا فان التوالي المثالي لتمارين القفز المستعملة لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتمارين السرعة التي تؤدي تحت حالات صعبة مثل اداء تمارين السرعة على المرتفع ، الرمل ، الثلج فان التدريب (-) مرات في الاسبوع يبدو ملائما جدا.

من جهة اخرى ، فان التغير من بين الجهد والراحة يكون من الامور المهمة جدا في تخطيط التدريب ، ويجب المحافظة على هذا الاسلوب عند تخطيط دائرة التدريب الصغيرة فالجهد الذي يبلغ حدود قدرة الرياضي يجب ان لا يعاد اكثر من مرتين بالاسبوع ، بينما تمارين الراحة الايجابية ، جهد بدني واطى الشدة ، تمارين الارتقاء يجب ان تؤدي (مرة واحدة) بالاسبوع . على كل حال ، فان الايام التي تخطط للراحة الايجابية يجب ان تلي (تاتي بعد) وحدة تدريبية تطلب من الرياضي بذل جهد قصوى فيها.

ان فكرة اعادة نفس محتويات الوحدة التدريبية (. -) مرات خلال الاسبوع التدريبي يمكن ان يكون صحيحا ايضا بالنسبة لاعادة الدوائر التدريبية الصغيرة ، نفسها ، خصوصا خلال المرحلة الإعدادية.

في خلال الدائرة التدريبية المتوسطة يمكن للمدرب ان يعيد تنفيذ نفس محتويات وطرائق الدائرة التدريبية الصغيرة (--) مرات التي يرافقها تحسنا نوعيا يعتمد على تنظيم اجهزة جسم الرياضي العضوية لمثيرات التدريبية (عملية التكيف) هذا ويمكن ان تكون طبيعية الدائرة التدريبية الصغيرة ثابتة (بدون تغير) إلا إن الحجم والشدة التدريبية يجب ان تزداد في كل دائرة وخصوصا بالنسبة للرياضيين المتقدمين □

معايير لبناء دائرة التدريب الصغيرة

على الرغم من أن المدرب المنظم سوف يستعمل خطط طويلة الأمد لكي يستخرج خطط الدوائر التدريبية المتوسطة والصغيرة منها، لذا يجب عليه أن يعد منهاجا تدريبيا مفصلا لأكثر من دائرتين صغيرتين للمستقبل □ ذلك لان آليات تحسين مستوى تقدم الرياضي تكون صعبة التوقع (التنبؤ) □ لهذا يستطيع المدرب ان يخطط دائرة التدريب المتوسطة بشرط ان تكون مرنة عند تطبيقها على اعتبار بان اخر دائرة تدريبية صغيرة يمكن ان تكون دليلا عاما من اجل إجراء التغييرات الضرورية طبقا لمعدل تحسين مستوى اداء الانجاز الرياضي في

التدريب فيما يتعلق الأمر بمعايير بناء دائرة التدريب الصغيرة هناك عوامل

كثيرة يجب على المدرب ان يأخذها بنظر الاعتبار وهي:-

-- وضع أهداف دائرة التدريب الصغيرة خصوصا بالنسبة لعوامل التدريب

-- وضع مستو العمل المطلق المستعمل في التدريب مثل عدد الوحدات

التدريبية الحجم ، الشدة ودرجة تعقيد التدريب (الصعوبة).

-- وضع مستوى العمل النسبي لدائرة التدريب الصغيرة : مثل كم عدد القمم

المطلوبة من الدائرة وتغيرها بوحدهات تدريبية اقل شدة

-- الطرائق والرسائل التدريبية التي تستخدم في كل وحدة تدريبية

-- تعيين أيام الاختبارات أو السباقات التي تكون مشتقة من الخطة النوعية

-- بدأ التدريب في الدائرة الصغيرة بوحدهات تدريبية ذات صعوبة واطئة او

متوسطة مع زيادة صعوبة الوحدات بالتدرج -

-- قبل السباق او المباراة المهمة يمكن ان تكون دائرة التدريب الصغيرة

المستعملة بقمة واحدة فقط التي يكون الوصو اليها قبل (- -) ايام من

السباق او المباراة .

إضافة الى ماذكر اعلاة ، على المدرب ان يحدد ايضا ماذا كان الرياضي سيؤدي وحدة تدريبية او اكثر باليوم كذلك مدة ومحتوى كل وحدة تدريبية كما يجب ان يسبق كل

وحدة تدريبية لقاء قصير بين المدرب والرياضي او الرياضيين حيث تم خلال هذا اللقاء مناقشة ماياتي :-

-- أهداف كل عامل تدريبي ولاداء والانجاز او قيم الاختبار المنتظر الوصول اليها اثناء ملك الدائرة الصغيرة.

.- الطرائق والوسائل المستعملة لتحقيق الاهداف.

.- تفاصيل المنهج التدريبي زمن وحدة كا وحدة تدلابلبة ، الحجم والشدة التدريبية والملاحظات الخاصة لكل رياضي .

.- مبدأ التنوع يجب ان تكون الوحدة التدريبية متنوعة في محتوياتها هذا من جهة ومن جهة اخرى فاذا كانت الدائرة التدريبية الصغيرة منتهية بسباق يجب على المدرب في هذه الحالة يعطي الرياضي او الرياضيين جميع التفضيلات المتعلقة بالسباق وان يحفزهم على تحقيق اهداف المشاركة في السباق . هذا وبعد اداء اخر وحدة تدريبية من دائرة التدريب الصغيرة يجب ان يعقد لقاء اخر بين المدرب والرياضي او الرياضيين للبحث فيما ياتي

- تحليل ماذا كانت الاهداف الموضوعية قد تحققت ام لا

- تحليل الحالات الايجابية والسلبية بخصوص سلوك او تصرف الرياضي في التدريب ، الحوافز التدريبية وغيرها

- دع الرياضين يوضحون ارائهم بانفسهم بخصوص دائرة التدريب الصغيرة السابقة

- ضع الخطوط العريضة لتغيرات المناسبة للعمل المستقبلي والتي يمكن ان تتعكس من دائرة التدريب الصغيرة التالية

مثل هذه القائات التي من خلالها يحث كل شيء بدقة وصدق يكون من المكونات المهمة في التدريب ووسطه عملية جدا للاتصالات والمحادثات التي من خلالها يمكن للمدرب والرياضي تعلم حالات كثيرة تخص مساعهم الرياضي والتي يمكن مساعدتهم لعمل التغيرات المناسبة من اجل تحسين الاداء او الانجاز الرياضي المستقبلي

تويب دائرة التدريب الصغيرة

ان اليات سير دائرة التدريب تعتمد على المرحلة التدريبية واولوية عوامل التدريب (سواء كان العامل الفني- المهاري - او العامل البدني الذي يحجب ان يسود والاكثر اهمية من ذلك يجب ان تتعكس ندى تقدم وقدرة الرياضي التدريبية لذلك يحجب ان يحاول المدرب استبعاد المعايير او الطرق المتناهية من تخطيط دائرة التدريب الصغيرة فدرجة معينة من المروية يجب ان تعطى مجالا لبعض التغيرات التي تتعكس جميع معلومات المجموعة من فعل المدرب بخصوص مدى تقدم رياضيين وتقدم خصومه

وهذا ويمكن بناء دائرة التدريب الصغيرة طبقا (لعدد الوحدات التدريبية بالاسبوع فمن الواضح ان عدد الوحدات التدريبية يعتمد على مستوى اعداد الرياضي ويمكن ماذا كان الرياضي ينفذ منهاج للنادي الذي ينتمي اليه او هو مشارك في معسكر تدريبي كما وان وقت التدريب المتاح يلعب بالتاكيد دورا مهما في بناء دائرة التدريب الصغيرة الشكل ادناه يوضح دائرة تدريب صغيرة مكونة من () وحدات تدريبية التي تستغل وقت الرياضي الحر في نهاية الاسبوع بصورة كبيرة

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
تدريب	تدريب	_____	_____	_____	_____	_____	صباحا

_____	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	مساء

يوضح الشكل اعلاة بناء دائرة تدريب صغيرة ذات وحدات تدريبية

ففي حالة التدريب في المعسكر او التدريب خلال العطل فان بناء الدائرة التدريبية

الصغيرة يجب ان يتغير طبقا للوقت المتاح للمدرب ووحدة الرياضي على

التدريب كما في الشكل ادناه الذي يصور بناء دائرة تدريب صغيرة مكونة من

(++) وويعني ان الرياضي يتدرب ثلاثة اوصاف الايام على التوالي بينما

النصف الرابع يترك للراحة

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	+++
_____	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	صباحا
_____	_____	تدريب	_____	تدريب	_____	تدريب	مساء

هذا ويمكن تغير بناء دائرة تدريبية صغيرة تغيرا طفيفا لكي تكون ملائمة لتدريب الرياضي او الرياضيين الذين تحتاج تدريبهم الصغيرة متطلبات كثيرة جدا حيث يكون التدريب خمسة وحدات تدريب متتالية يتبعتها نصف يوم راحة يعني (++) كما في الشكل ادناه

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	+++
_____	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	صباحا
_____	_____	تدريب	تدريب	_____	تدريب	تدريب	مساء

يوضح الشكل دائرة تدريب صغيرة ++

او يمكن ان يكون التدريب خمسة وحدات تدريبية + نصف يوم راحة يتبعتها نصف يوم اخر لتدريب كما في الشكل ادناه :-

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	++-
تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	صباحا

_____	_____	تدريب	تدريب	_____	تدريب	تدريب	مساء
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

يوضح الشكل دائرة تدريب صغيرة مكونة من (++++)

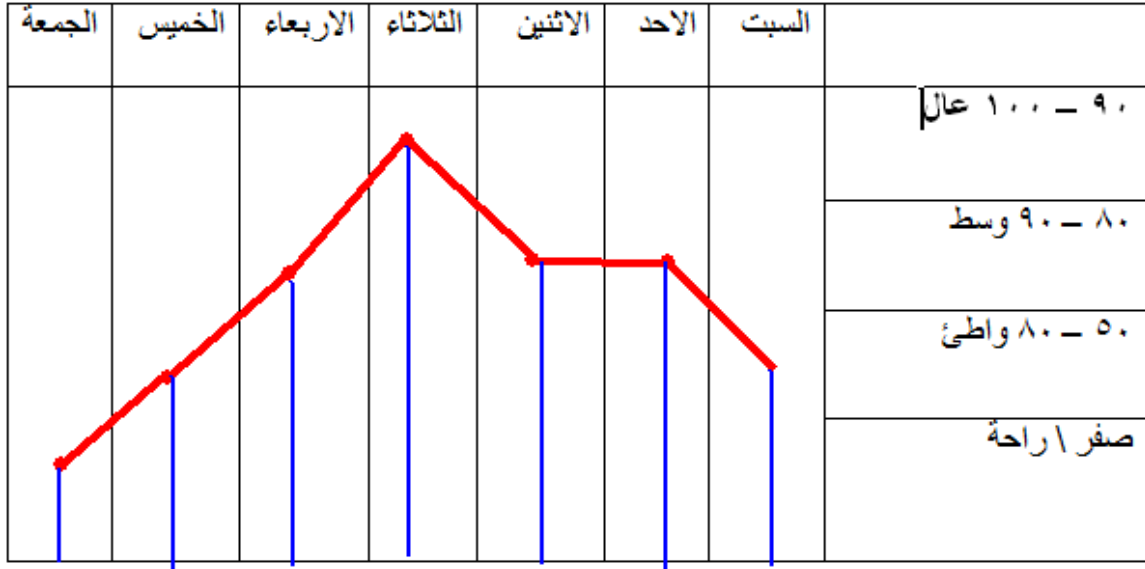
وهذا يمكن بناء دائرة تدريب صغيرة أيضا طبقا للوقت المتاح اضافة ونوع التدريب اطراد تنفيذية فالشكل ادناه يصور على سبيل المثال بان هناك تدريبا صباحيا مبكرا كوحدة تدريبية اضافة لتنمية القوة مع وحدة تدريبية رئيسية تنفذ في المساء يتبعها نجاح للتدريب باستعمال الحديد)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	++
صباحا	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية	وحدة تدريبية
مساعدة	مساعدة	مساعدة	مساعدة	مساعدة	مساعدة	مساعدة	مساعدة
عصرا	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
مساء	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

يوضح الشكل دائرة تدريب صغيرة ذات انواع مختلفة من التدريب

ان اليات سير عملية التدريب اثناء الدائرة التدريبية الصغيرة لاتكون على نسق واحد بل هي في الاخرى تتكون من شدد مختلفة (متنوعة ؟) معتمدا على خصائص التدريب نوع دائرة التدريب الصغيرة البيئة ودرجة حرارة الجو اما فيما يخص اليات صعوبة التدريب بمعان هناك تبادل معين بين الفعالية او () % - % من شدة القصى ، المتوسطة (% - % -) والواطنة (- % - %) غالبا مايتبع اليوم راحة في كل يوم الجمعة وبالنسبة للدائرة التدريبية الصغيرة الشديدة يمكن للمدرب في هذه الحالة ان يخطط اما في دائرة (قمة) واحدة او (قمتين) او في بعض الاحيان (ثلاثة) قمم ذات شدة عالية وان رفع الشدة وتخطيط عدد من القمم يجب ان ينفذ بالتاكيد بصورة تدريجية وذلك باتباع مبدأ الزيادة المتدرجة في العمل التدريبي كما وان درجة الحرارة ، المنطقة المرتفعة ، السهر الطويل واختلاف فرق الوقت والعوامل الجوية تائيرا ايضا في الشدة وعدد القمم المخططة في منهاج تدريب الدائرة التدريبية الصغيرة فان المناطق المرتفعة او بعد سفر طويل يشمل فرق الوقت فيه من (-) ساعات فيمكن للمدرب في هذه الحالة من تخطيط قمة واحدة تكون في الدائرة التدريبية الصغيرة الثانية فقط بشرط ان تكون دائرة التدريب الصغيرة الأولى تستعمل للتكيف كذلك في المناخ الحار والرطب فان المدرب نادرا مايخطط لأكثر من (قمة واحدة) (تدريب عال) والتي عادة ماتكون من بداية الأسبوع عندما يكون الرياضي أكثر نشاطا

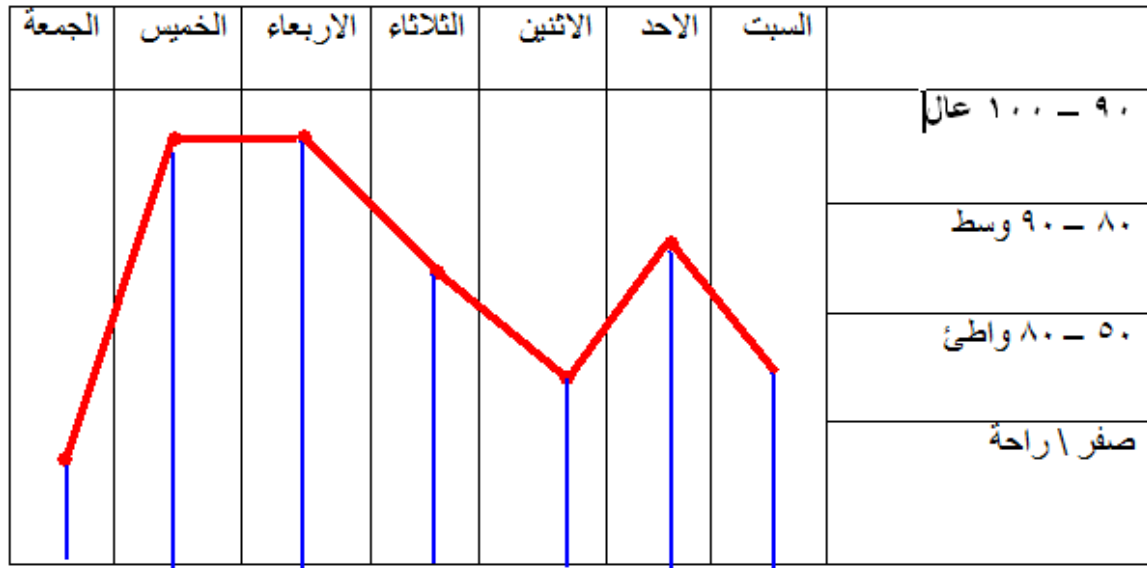
من وجهة نظر التنظيم والتنسيق بالنسبة لدائرة التدريب الصغيرة يمكن للمدرب ان يخطط بقمة واحدة فقط (تدريب عال) وهذه القمة يجب ان تكون في يوم واحد من الأيام الثلاثة الوسطة للأسبوع كما في الشكل الآتي:-



يوضح الشكل دائرة تدريبية صغيرة ذات قمة واحدة

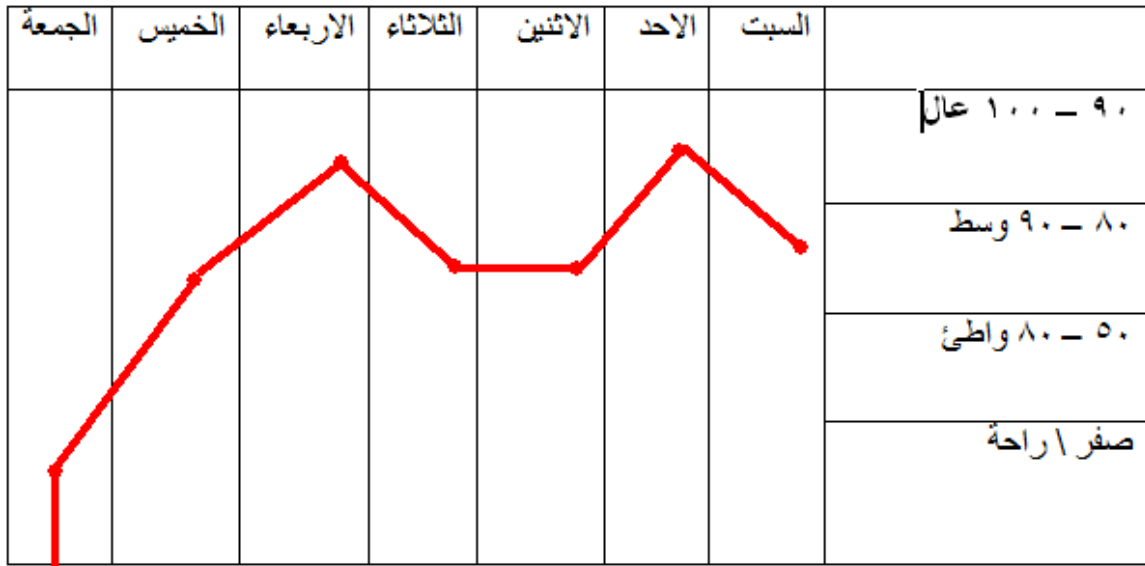
بالنسبة لتخطيط دائرة تدريبية صغيرة ذات قمتين يمكن للمدرب ان يضعها باتجاه نهايتي الدائرة مع ربطهما بيوم او يومين من الايام لاستعادة الشفاء هناك استثناء لتخطيط دائرة تدريبية صغيرة بهذا الاسلوب حيث يحدث مثال هذا الاستثناء عندما يستعمل المدرب تدريبا نموذجيا كما ويمكن تخطيط قمتين ليومين متجاورين من اجل خلق حالة متشابهه لسباق كما في الشكلين ادناه (-) -

(-

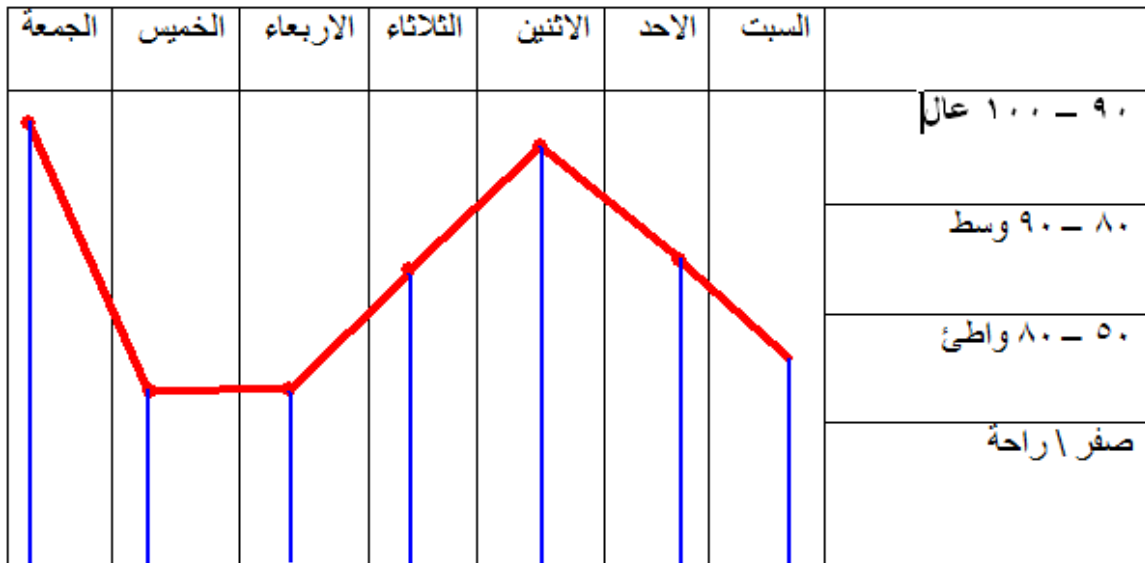


يوضح الشكل دائرة تدريبية صغيرة ذات قيمتين متجاورتين لحالة تشابة السباق

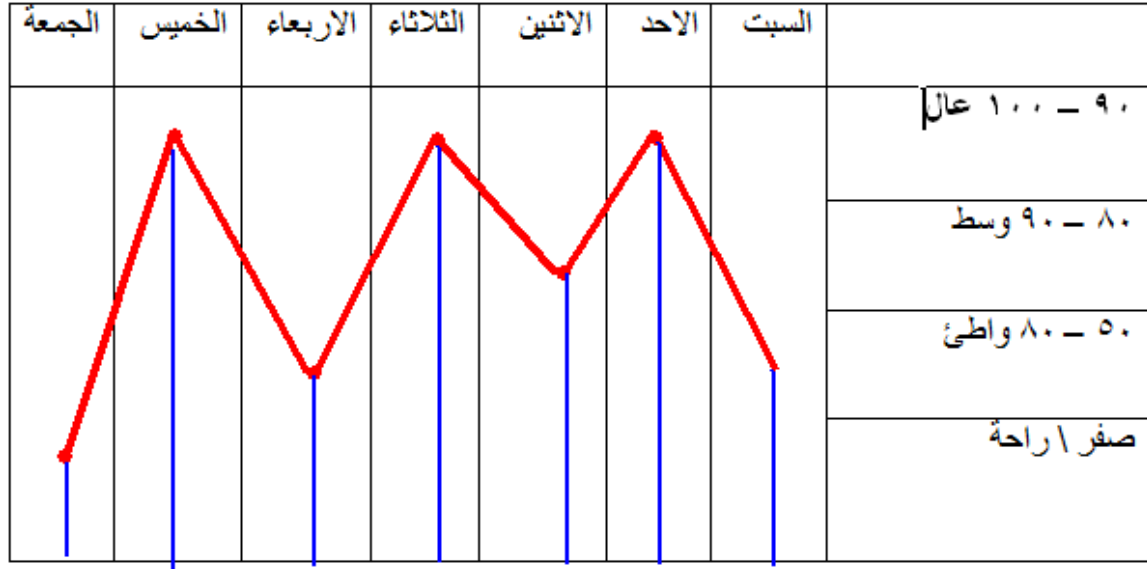
هناك اشكال مختلفة ومتنوعة لبناء او تخطيط دائرة التدريب الصغيرة كما ويمكن للمدرب ان يخطط دائرة تدريبية صغيرة طبقا للخصوصيات التدريبية ومتطلبات التدريب . ادناه الشكل توضح مثل هذه الدوائر التدريبية الصغيرة



يوضح الشكل دائرة تدريبية صغيرة ذات قيمتين مع متطلبات تدريبية عالية



يوضح الشكل دائرة تدريبية صغيرة ذات قيمتين التي تكون الدائرة الثانية مخصصة للسباق تسبقها وحدتين تدريبية ذات حمل خفيف



يوضح الشكل دائرة تدريبية صغيرة ذات ثلاثة قمم تتناوب مع وحدة تدريبية واطئة

يمكن أن تصنف الدائرة التدريبية الصغيرة كما يأتي:-

دائرة تدريبية تطويرية :- وهي خاصة بمرحلة لاعداد الهدف منه هو لتحسين المهارات الفنية وتنمية قابليات حركية خاصة مثل هذا الدائرة يمكن ان تحتوي على اثنين او ثلاثة قمم ذات تطلعات عالية مع استعمال طريقة الخطوة او طريقة المستوى لزيادة الحمل التدريبي استنادا على مستوى تصنيف الرياضي

دائرة التدريب الضاربة (المفاجئة) :- وهي الزيادة المفاجئة في متطلبات

التدريب فوق المتطلبات التي نفذت سابقا وهي ملائمة لمرحلة الاعداد، ويمكن ان تحتوي على ثلاثة او أربعة قمم ذات متطلبات تدريبية عالية . اما هدف هذه الدائرة فهو لكسو مستوى التكيف المتحقق من المرحلة السابقة من اجل دفع الرياضي لتكليف اعلى. الا ان مثل هذه الدائرة التدريبية تكون متعبة للنواحي النفسية والفيولوجية، لذا يجب عدم تخطيها مباشرة قبل موعد السباقات والاختبارات كذلك فانها تؤدي الى حدوث مستوى عالي من التعب لذا يكون من الحكمة ان تتبعها دائرة تدريبية صغيرة ذات فعل صفت لاستعادة الشفاء

دائرة تدريبية صغيرة لاستعادة الشفاء :- تهدف هذه الدائرة الى ازالة التعب

العقلي والجسمي واعادة فرق مكونات الطاقة بالتدريب الاوكسجين الهوائي شدة واطئة يكون ملائما أكثر لتحقيق هذه الأهداف تهيئة بيئة لجرع والتمتع بارتخاء الذهني يكون من الامور المهمة لتحضير التدريب في دوائر تدريبية ذات متطلبات تدريبية عالية ومتعبة ان تنظيم او بناء دائرة تدريبية صغيرة صفارية مفاجئة يعتبر من الأمور المهمة جدا لهذه الحالة فهذه الدوائر التدريبية محدد وقدرات الرياضي الكامنة السابقة وتمنع حدوث حالة الافراط في التدريب (

التدريب الزائد)

دوائر تدريبية صغيرة للقامة ولتخفيف الحمل التدريبي :- وهي الدوائر التي تعالج الجسم ولشدة التدريبية بأسلوب مناسب ودقيق من اجل تسهيل مهمة الوصول الى أفضل الانجازات في السباقات المهمة الرئيسية التخفيض الواضح في متطلبات التدريب يسهل أيضا الوصول الى حالة التعويض الزائد بالوقت المناسب قبل السباق ، تحضير الجسم والعقل (الذهني) للانجاز والأداء الجيد .