

## الدائرة التدريبية الاسبوعية

ان هذا النوع من الدوائر التدريبية اكثر استعمالا في الوقت الحالي واصبح منتشرا ، اذ يسري هذا النوع من الدوائر التدريبية على جميع الالعاب الرياضية ، حيث يتطلب توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطى ضمن الاسبوع الواحد لغرض ضمان وتطور مستوى الاجهزة الداخلية او تجنب حالة الاجهاد ، اذ نشاهد توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين اما متدرج او تصاعدي. ويتم توزيع حمل التدريب في الدورة التدريبية الاسبوعية التي تستغرق أسبوعا والتي تقع في مرحلة الاعداد والتي لا يوجد بها مباريات وفق نظام محدد بحيث يضمن سلامة اعداد اللاعب أو الفريق ويحقق الاغراض المباشرة من التدريب بدرجاته فأذا كانت الراحة الاسبوعية للفريق كل يوم جمعة على سبيل المثال فإن التدريب يبدأ يوم السبت ، بحمل متوسط ، ويكرر الحمل بنفس الدرجة (حمل متوسط ) يوم الاحد - وفي يوم الاثنين والثلاثاء يزيد المدرب من حمل التدريب ليصل الى الحمل العالي، ثم يبدأ في انخفاض في حمل التدريب تدريجيا ليعود الحمل متوسطا في اليوم الخامس ( الاربعاء ) ثم خفيفا في اليوم السادس ( الخميس ) وهكذا يخصص يوم الجمعة للراحة لتبدأ ، ومن طبيعة دورة الحمل الصغيرة أن يكون الإطار العام لخطة التدريب أثناءها بحيث ترتبط كل وحدة تدريب بالوحدة السابقة وذلك بالوحدة التالية وتتأثر دورة الحمل الاسبوعية بعنصرين أساسيين هما :

أ- درجة الحمل :

لا يستطيع اللاعب أن يتدرب خلال الأسبوع بأكمله بالحد الأقصى للحمل حيث يتعرض بذلك للحمل الزائد . كما أن مستواه لن يرتقي إذا تدرب طوال الأسبوع بدرجة حمل متوسطة. وعلى ذلك فإن الطريقة التموجية - والتي تعني تدريب اللاعب بدرجات مختلفة - هي أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد وهناك عدة تشكيلات للحمل بالطريقة التموجية منها 1 : 1 وهذا يعني حملاً ذا درجة بسيطة أو متوسطة ليوم يتلوه حمل ذو درجة عالية اليوم التالي .

كما أن هناك طريقة 1 : 2 ، 1 : 3 . حيث يجب مراعاة العوامل التالية :

الحالة التدريبية للفرد الرياضي .

نوع الفترة التدريبية (اعدادية - منافسات - انتقالية) .

وننصح بعدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة واحدة لتشكيل درجة الحمل إذ يجب التنوع في استخدام الطريقة التمرجية حتى نضمن تكيف اللاعبين للمتطلبات المختلفة لظروف اللعب من كل ذلك يمكن ان نلخص الاتي :

يمكن تحقيق اهداف ووظائف التدريب الرياضي من خلال استخدام نظام الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة.

توضيح الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة على اساس نظام الدائرة السنوية .

يمكن ان تستخدم الدائرة الاسبوعية على جميع الفعاليات الرياضية .

لتسهيل مهمة وتوزيع تشكيل محتويات وعناصر التدريب في الخطة الاسبوعية توضع في بداية القسم الرئيس من الخطة (السرعة ومن ثم المطاولة الخ) .

ب- هدف الحمل :

ويقصد بهدف الحمل الاهداف الاساسي الذي يريد المدرب اكسابه للاعبين خلال الاسبوع فقد يكون الهدف الاساسي لدورة الحمل الاسبوعية هو التحمل والهدف الثاني هو المرونة مثلاً.

م/ تشكيل هدف الحمل لدورة الحمل الاسبوعية :

هو ان يتم توزيع الاهداف المطلوب تحقيقها على فترات التدريب الاسبوعية فمثلاً يكون

التدريب في الاسبوع الهدف هو (تنمية السرعة الحركية والخطط) وفي الاسبوع الاخر

يكون الهدف هو الرشاقة ومطاولة القوة مثلاً . اذ يجب ان يكون هناك هدف رئيسي

وهدف جانبي او فرعي مثل الهدف الرئيسي هو السرعة والهدف الجانبي هو مثلاً

المطاولة والمرونة ومعنى ذلك انه يجب ان تكون هناك تموجية في العمل على اساس

الهدف الرئيسي .

## أنواع وأشكال الدورات الصغرى

1. دورات صغرى إعدادية عامة (تمهيدية) : وتكون في في بداية الموسم التدريبي

الرياضي وتكون في البداية الشدة المتوسطة أو فوق المتوسطة و الحجم كبير:

2. المرحلة الإعدادية الخاصة او الاساسية :

تزيد الشدة وتكون بنائية وأساسية أكثر من العامة.

تدخل فيها صفات بدنية أكثر دقة (مثل التحمل الخاص، القوة المميزة بالسرعة.

الزيادة في الشدة ينتج عنها وجود دورات بشدة قصوى وقريبة من القصوى .

3. دورات تنافسية.

ديناميكية الحمل في هذه الدورة يختلف عن البنائية والأساسية وتأخذ شكلين:

-دورة صغرى إعداد للمنافسات.

-دورة صغرى تنافسية أساسية.

يتخلل الدورة التنافسية وحدة تدريب يومية ذات شدة قصوى أو قريبة من القصوى للمحافظة على الفورما.

4. دورات صغرى استشفائية.

تقسم لنوعين:

-استشفائية كبرى/ عامة: تكون مثل هذه الدورات بشكل موسع في مرحلة العبور او الفترة

الانتقالية حيث تكون شدتها متوسطة أو قليلة.

-استشفائية صغرى/ خاصة: يكون موقعها مثلا بين فترتي الذهاب والإياب ، أو قبل

بداية موسم المنافسات بشهر ، او بين المباريات الودية والرسمية ، أو تستخدم بعد

الانتهاء من مباريات متكررة بفترة زمنية قصيرة . لا تكون شدة الحمل منخفضة ولكن

هناك مراجعة وهبوط بالشدة قليلاً .

ثانيا : شدة الحمل

نقصد بها درجة الصعوبة او كمية القوى او مستوى السرعة الذي يجب ان يؤدي على

ضوئه التمرين المعين ويمكن قياس الشده من خلال :

١/ سرعة التمرين والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في

تدريبات الساحة والميدان والسباحة .

2/ مقدار مقاومه ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومه (كغم) باستخدام الاثقال الحرة

او المقاومات المتغيره باستخدام جهاز (الموالتجم).

3/ مسافة الاداء وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي او المنافسات .

4/ درجة سرعة اللعب كما في الالعاب الجماعية او المنازلات الفردية او المنافسات

ومثالها عدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات او عدد اللكمات او الرميات.

سرعة تردد الحركة : كما في تدريبات قفز الحبل او الوثب في المكان .