

محاضرة رقم: 07 الدورات التدريبية

نظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة أو شهر بل المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلا في وحدة تدريبية أو أكثر أو أسبوع تدريبي قد تصل إلى سنة تدريبية أو سنوات أيضا والتي تتمثل في الإعداد الاولمبي للأبطال الرياضيين ولذلك وضع المسئولون في مجال التدريب الرياضي الخطط القصيرة والطويلة المدى والتي أخذت شكل دورات تدريبية حيث قسمت إلى ثلاث دورات تدريبية (صغيرة ، متوسطة ، كبيرة) ولكل دورة من تلك الدورات أهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها وديناميكيته المميزة والتي ترتبط أساسا بكل من مواسم التدريب السنوي من ناحية ونظام المباريات ومستوى اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى

الدورة التدريبية الصغرى

تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين أو قد تقل إلى يومين تدريبيين وبذلك يمكن أداء 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد إي في حدود 4-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل موقع التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى . حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها هذا بالإضافة إلى نوع الدورة هل هي دورة إعداد أم دورة مسابقات أم دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءً على مستوى اللاعب وقدراته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة.

العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغرى:

تحدد الدورة التدريبية الصغرى طبقاً لعوامل كثيرة لها تأثيراتها والتي يجب مراعاتها عند تكوين وتشكيل دورة الحمل وقد حدد ماتيفيف 1981 هذه العوامل كالآتي:

- 1-أنظمة حياة الرياضي.
- 2-عدد الوحدات التدريبية.
- 3-رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية.
- 4-مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام من خطة التدريب.

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 اختبار الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.

الدورة التدريبية المتوسطة

ويقصد بها دورة الحمل الفترية وهي عبارة عن تكوين يكتمل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المنتظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي وتتنوع درجات الحمل خلالها بما يتناسب مع خصائص الفترة التدريبية والهدف منها ويؤكد الخبراء على ضرورة إنهاء هذه الدورة بدورة حمل صغيرة لاستعادة الشفاء.

وبذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في أربع دورات صغيرة هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية وكذلك موسم الإعداد الخاص هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية

نموذج لمحتوى دورة تدريبية متوسطة

الدورة التدريبية الكبرى

يقصد بها أيضاً الموسم التدريبي وتتكون من مجموعة دورات متوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات. ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون هدف الإعداد للمشاركة في دورة اولمبية.