

## المحاضرة الخامسة:

### الخطة الأسبوعية:

#### 1- مفهومها:

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل، والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال والتكرار فهي موجهة لتحقيق غرض أو هدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، وهي بذلك تعتبر أصغر وأول مقطع مركب في العملية التدريبية.

وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغيرة ما بين يومين إلى عشرة أيام، ويتوقف تحديد عدد الأيام على الوجبات التدريبية المطلوب تحقيقها، ولسهولة تخطيط وتشكيل الحمل التدريبي وطبيعة العمليات البيولوجية وزيادة فاعلية التدريب فقد أجمعت آراء العلماء على أن أيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداما ماتيف (Matveyve 1981)، ديك (Dick 1992)، ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب (جلسات) في الأسبوع تساوي عدد أيام الدورة التدريبية، فقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو أقل وهنا تصبح عدد الجلسات الأسبوعية من 06-18 جلسة.

#### 2- العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغيرة:

تحدد الدورة التدريبية الصغيرة طبقا لعوامل كثيرة لها تأثيراتها التي يجب مراعاتها عند تكوين أو تشكيل دورة الحمل، وقد حدد ماتيف (Matveyve 1981) - هذه العوامل فيما يلي:  
- أنظمة حياة، وخاصة النظام الغذائي والعمل فيجب أن يكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدورة التدريبية الصغيرة والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدورة.

- عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل ككل والتي تتحدد طبقا لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.

- رد الفعل الفردي لأحمال التدريبية، حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن القدرة على استعادة الشفاء، وستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دورة الحمل.

- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام لعام لخطة التدريب، حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدورة التدريبية بناء على التكوين على تكوين متغيراتها ويتوقف ذلك على مكان الدورة الصغيرة داخل الدورة المتوسطة والكبيرة خلال الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمنافسة أو المنافسة نفسها).

### كيف يتم تحديد محتويات دورة مصغرة؟

يعتمد تحديد محتوى الدورة الصغيرة داءى ما على العديد من العوامل التي يجب التحكم فيها جيدا

- في البداية يجب تحديد الفترة التي يكون فيها، أي المكان الذي تحتله الدورة الصغيرة في الدورة التدريبية المتوسطة (mésocycle) وفي التخطيط الشامل للإعداد البدني المخطط للموسم

- أنواع الدورات التدريبية الصغيرة (الميكروسيكل):

- الدورات الإعدادية: الدورة التدريبية العادية أو المعتدلة ordinary

- الدورة التصادمية shock.

- الدورات المدخلية (الموصلة) introductory microcycles.

- دورات المنافسة competitive microcycles.

- دورات تكميلية Rehabilitaing microcycles

