

mésocycle مفهومها الدورة التدريبية المتوسطة:

الدورة التدريبية المتوسطة ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوعين إلى 06 أسابيع، ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي.

ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة. وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية وبطبيعة الحال تستمد الخطط المتوسطة مواردها المختلفة من الخطة السنوية).

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلاً تلك لسهولة التقويم والمتابعة

إن الدائرة التدريبية الصغيرة تشكل منظومات وتشكيلات الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تعتمد العملية التدريبية عليها وتكون من 04-06 دوائر تدريبية صغيرة وبطول كلي يتراوح بين 03-06 أسابيع.

إن الدائرة التدريبية المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبياً للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجه وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تنمية الصفات والإمكانات المختلفة، إضافة لذلك تعتبر فترات التدريب كمنظومات لدوائر تدريبية متوسطة تعطي إمكانية بلوغ التأثير العالي واستبعاد زيادة التعب لدى الرياضيين.

عند تجميع عدد من الدورات التدريبية الصغرى و في حدود من (3 - 6) دورات إذ ستكون دورة تدريبية متوسطة التي قد تمثل في دورة الحمل الشهيرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوى الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية و العقلية للرياضي.

كما تمثل الدورة التدريبية المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بإشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبيرة، والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، وفي بعض الحالات تكون مدة هذه الدورة المتوسطة من (2 - 3) أشهر و تصل إلى (4) أشهر، ففي مدة الإعداد العام للدورات المتوسطة يمكن تمثيله في ثلاثة دورات متوسطة، والدورة تمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك مدة الإعداد الخاص، فضلاً عن مدة المسابقات الإعدادية و الرئيسية، و على ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات الدوائر المتوسطة، إذ تستمر أكثر من (6) أسبوع و حتى (8) أسبوع إذ يتوقف ذلك على ما يلي :

- مستوى الرياضي و إمكاناته في المقدرة على التكيف و استعادة الاستشفاء .
- طرائق تخطيط و نظام الدورات الصغيرة.

أما مشكلة الدورات المتوسطة فيختلف شكل كل دورة متوسطة على وفق الهدف الذي وضعت من أجله، إذ يرتبط ذلك بأهداف مواسم أو مراحل التدريب من ناحية و موقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى، وعلى ذلك تم تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي:

- **الدوره الإعداديه**: وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبيه عاليه لرفع قدراتها للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري والتنفسي تستخدم غالبا في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

- **الدوره الأعداد الخاص**: هذه الدوره هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة حمل التدريب نسبياً وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

- **الدوره التقويميه**: تعتبر دوره انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.

- **دوره المنافسات**: تقع هذه الدوره ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودوره صغرى للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفormة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.

- **الدوره الإستشفائية (الانتقالية)** : يوجد شكلان من طرف تشكيل هذه الدوره أحدهما بهدف الإعداد للمنافسات برفع مستوى الفormة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفormة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التخفيف للتخلص من تأثير التعب الناتج عن الأعمال السابقة.

أما حسب مات فيف فقد قسم الدوائر المتوسطة كالتالي:

- التجانبيه .

- القاعدية.

- الرقابية.

- الإعدادية.

- قبل التنافسية .

- التناافسية.

ويكمن الواجب الأساسي للدائرة المتوسطة التجانبية في إيصال الرياضيين لتنفيذ فاعل للعملية التدريبيه التخصصية.

وينفذ في الدائرة التدريبيه المتوسطة العمل الأساسي لمضاعفة الإمكانيات الوظيفية لأنظمة الجسم الأساسية للرياضي وتطوير مواصفاته البدنية .

وتتوحد في الدائرة التدريبية المتوسطة الرقابية الإعدادية (عند استخدامها في نشاط تنافسي تخصصي) إمكانات الرياضي التي بلغها في الدوائر المتوسطة السابقة أي يتحقق ما يسمى بالإعداد التكامل (أوزولين). ولذلك يجب استخدام الواسع لتدريبات المنافسة وتدريبات الإعداد التخصصية القريب قدر الإمكان من تدريبات المنافسات .

واستنادا إلى الحالة التي وصل إليها الرياضي عند بداية الدائرة التدريبية قبل المنافسات يمكن للعملية التدريبية أن تبني بدرجة أساس على الدوائر الصغيرة ذات الأحمال العالية والتي تعمل على مواصلة تطوير مستوى الإعداد التخصصي أو الدوائر الصغيرة ذات الأحمال الخفيفة التي تساعد على تكثيف عمليات الاستعادة و تمنع التعب العالي و تنفيذ عمليات التكيف بنمط عالي .

يتحدد تشكيل الدوائر المتوسطة التفاصية حسب التخصص الرياضي وما تفرزه نتائج التقويم الرياضي وكفاءة درجة الإعداد.

- أسلوب بناء الدوائر التدريبية المتوسطة:

إن الدائرة التدريبية الصغيرة تشكل منظومات و تشكيلات الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تعتمد العملية التدريبية عليها و تكون من (4 - 6) دوائر تدريبية صغيرة و بطول كلي يتراوح بين (3 - 6) أسابيع، إن الدوائر المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبياً للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجه وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تربية الصفات والإمكانات المختلفة.

- العوامل التي تأثر على تشكيل الدوائر المتوسطة:

- نظام المنافسات (دوري - بطولة منفردة - بطولة متتالية).
- أسلوب التحميل وتوزيع الحمل خلال الدوائر الصغيرة.
- هدف الدائرة المتوسطة على وفق موقعها ضمن الدائرة التدريبية في الدائرة السنوية.