

## مفهومها الدورة التدريبية المتوسطة: :mésocycle

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 مثلا 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 نسبيا للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجية 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 تتمثل في دورة الحمل الشهرية، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية و العقلية للرياضي.

كما تمثل الدورة التدريبية المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بإشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى، 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 ثلاث دورات متوسطة والدورة تتمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك مدة الإعداد الخاص، فضلا عن مدة المسابقات الإعدادية و الرئيسية، و على ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات الدوائر المتوسطة، إذ تستمر أكثر من ( 6 ) أسابيع و حتى ( 8 ) أسابيع إذ يتوقف ذلك على ما يلي :

- مستوى الرياضي و إمكانيته 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 اجله, 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:

- **الدورة الإعدادية:** وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتها للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري والتنفسي تستخدم غالباً في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

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

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

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

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

أما حسب مات فيف فلقد قسم الدوائر المتوسطة كالآتي:

- التجاذبية .

- القاعدية.

- الرقابية.

- الإعدادية.

- قبل التنافسية .

- التنافسية.

ويكمن الواجب الأساسي للدائرة المتوسطة التجاذبية في إيصال الرياضيين لتنفيذ فاعل للعملية التدريبية التخصصية.

وينفذ في الدائرة التدريبية 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 التكاملي (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 قبيل المنافسات يمكن للعملية التدريبية أن تبنى 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 التنافسية 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 عليا و تكون من (4 - 6) دوائر تدريبية صغيرة و بطول كلي يتراوح بين (3 - 6) أسابيع, إن الدوائر المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبيا للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجيتا وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تنمية 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.