

المحاضرة رقم 04

عنوان المحاضرة الدائرة التدريبية المتوسطة Meso cycle

ما لاشك فيه ان الدورة المتوسطة هي كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي مجموعة من الدورات الصغرى (الأسبوعية) ويتراوح عددها ما بين (2-6) دورات، وهذا يعد نسبياً وليس مطلقاً، إذ يتوقف هذا العدد طبقاً لطول الموسم التدريبي، وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذا ما يتناسب مع الايقاع الحيوي والذي يمر به الرياضي والذي يؤخذ شكلاً تموجياً ما بين الارتفاع والانخفاض، إذ تستمر الموجة الايقاع الحيوي لمدة 23 يوماً.

انواع الدورات المتوسطة:

تختلف الدورات المتوسطة طبقاً لاختلاف أهدافها وتشمل:

1- **الدورة التمهيدية:** تهدف الدورة التمهيدية الى التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته والانتقال التدريجي من الاعداد العام الى الاعداد البدني الخاص، ولذلك تستخدم عادة خلال الإعداد العام من الموسم التدريبي، فضلاً عن استخدامها في بداية عودة الرياضي للانتظام في التدريب عند الانقطاع عنه نتيجة الإصابة. وتشكل محتوى هذه الدورة مجموعة من التمرينات والتي تكون الغاية منها رفع القدرة الفسيولوجية لتنمية أنواع التحمل ورفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والمرونة، الدورة.

وتطوير الاداء المهاري من خلال التركيز على الأداء الصحيح للمهارات الحركية والتي على اساسها تستمر باقي مراحل التدريب، ومن الجدير بالذكر عند ما يتم تشكيل الدورة

المتوسطة، لا بد لها ان تحتوي على 2-3 دورة تمهيدية ثم دورة أساسية يليها دورة استشفائية. مع مراعاة بأن تكون الشدة متوسطة مع زيادة كبيرة في الحجم، ويمكن ارتفاع تدريجياً بحجم الحمل عند تكرار

2- الدورة الأساسية: هي النوع الرئيس الذي تتكون منه فترة الاعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال مراحل التدريب الاخرى وتهدف الى رفع مستوى الاعداد العام أو الاعداد الخاص، أو تستخدم لهدف رفع مستوى حمل التدريب وتثبيته عند حد معين، لرفع مستوى الإمكانيات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الاساسية، فضلاً عن رفع مستوى الإعداد المهاري والخططي والنفسي.

وبرنامج التدريب للدورة الاساسية يتنوع باختلاف وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة التدريب مع تأكيد ان تكون جرعات التدريب ذات الحجم والشدة القصوى، ويمكن ان تحتوي الدورة الاساسية على انواع مختلفة من الدورة الصغرى. ومثال على ذلك.

دورة تمهيدية ---- دورة تمهيدية ----- دورة أساسية ----- دورة أستشفائية

وهذا النموذج يقي الرياضي من التعرض لظاهرة الحمل الزائد أو الاجهاد. فضلاً عن تطبيق مبدأ التدرج والتموج من خلال دوريتين تمهيدية بشدة متوسطة يليها قمة الارتفاع بالموجة من خلال الدورة الاساسية ثم انخفاض الموجة في دورة الاستشفاء. ويعطي هذا تشكيل ثماره عند بداية الموسم التدريبي، أو بعد عودة الرياضي بعد الانقطاع عن التدريب نتيجة الإصابة، أو عند تدريب الناشئين. ويمكن للمدرب تشكيل تلك الدورات بما يتناسب مع مستوى الرياضي وامكانيته الفسيولوجية على ان لا يعتمد على خبرته التدريبية وانما يعتمد على الأسس الموضوعية للقياسات والأختبارات العلمية من ذوي الاختصاص.

فضلاً عن مراعاة طول الموسم التدريبي وطول فترة الاعداد مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية.

3- الدورة الاختبارية: تعتبر الدورة الاختبارية دورة انتقالية مابين الدورات الاساسية ودورة المنافسة. وتشمل تدريبات متطلبات المنافسة والتي تم تجهيز الرياضي خلال الدورات السابقة والغرض منها تحقيق الاعداد المتكامل، ويمتاز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة جرعات التدريب ذات التمرينات الاعداد الخاص وجرعات المنافسة مع تأكيد على استخدام شدة الحمل القصوى او الاقل من القصوى ، لكونها مرتبطة مع شدة المنافسة .

4- دورة ما قبل المنافسة: تهدف هذه الدورة على التركيز على الاعداد الدقيق والمباشر مع متطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من عيوب أو نقص خلال فترة الاعداد مع تطوير الأداء الفني، لذا تتركز هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيس، ويرعى في هذه الدورة الاعداد النفسي والخططي طبفاً للحالة التي يصل اليها الرياضي. مع تأكيد على رفع الاعداد الخاص أو التحميل، مع الحذر في الوقت نفسه من الإجهاد باستخدام وسائل استعادة الاستشفاء، وضمان مستوى تكيف الفسيولوجي وتطويره.

5- دورة المنافسة: تقتصر هذه الدورة على مرحلة الاعداد للمنافسة، ويتم تشكيل هذه الدورة بحيث يكون هناك دورة تدريبية صغرى تمهيدية ودورة تدريبية صغرى منافسة، والهدف من ذلك هو الحفاظ على مستوى الفورما الرياضية، لذا أهدافها ترتبط بأعداد الرياضي ويتوقف ذلك على طبيعة المنافسة وتوقيتها ومستوى أعداد الرياضي المستهدف ومدى قدراته على تحقيق هذا المستوى في المنافسة ، وتستغرق هذه الدورة عادة مدة تتراوح من 1-2 شهر وينفذ خلال ذلك دورة أو دورتان بالنسبة لأنشطة ذات الحركات المتكررة (ركض ، السباحة، الدراجات، وغيرها). أما بالنسبة للألعاب الجماعية (كالألعاب الكرة) والتي تتميز بطول فترات المنافسة والتي قد تصل من 6-

10 شهراً والتي يمكن للمدرب من تنفيذ 5-6 دورات تنافسية، ويمكن أن تدخل بشكل طبيعي ضمن تشكيلات الدورات الأخرى.

6- الدورة الاستشفائية: أن تشكّل هذه الدورة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنافسة والغاية هو الإعداد للمنافسة وتكون نوعان، النوع الأول يرتبط برفع مستوى الفورما الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف. والنوع الثاني يرتبط بمستوى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية التي وصل إليها الرياضي عن طريق التخفيف، والغاية منها التخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال التدريبية السابقة.

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 تمثّلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك موسم الإعداد الخاص، هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية والرئيسية

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
SEMAINE 1 4 séances + 1 match	• Circuit technique – Conduite du ballon – Dribble – Jonglage individuel à 2 et à 3 – Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe)	• Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers) • Duels 1:1 sur le but avec tir • Organisation du bloc-team	• Endurance • Vitesse – Ecole de course (exercices de base) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Souplesse + étirements • Force (gainage, haut du corps)	• Discussion individuelle avec chaque joueur – Bilan du cycle d'entraînement précédent
SEMAINE 2 3 séances + 1 match et 1 tournoi	• Jonglage individuel à 2 et à 3 • Foot-tennis • Travail de la passe longue – Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir	• Jeux petites surfaces (avec et sans buts) – Avec appuis – Avec tir au but • Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi)	• Vitesse intégrée – Vitesse réactive • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Mobilité + souplesse	• Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi) • Volonté, agressivité, persévérance
SEMAINE 3 5 séances + 1 match	• Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise	• Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe	• Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base)	• Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	• Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis	• Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9-9)	• Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements	• Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)

