**(2)**

**أساليب تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب : أ. د موفق اسعد الهيتي**

**1. الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متتابع :**

 يتم استخدام الوسائل بشكل متتابع بعد توجيهها لغرض تطوير صفتين او ثلاث صفات بدنية خاصة ، ونوضح ذلك بمثال ، عند تطوير الإمكانات الخاصة بالسرعة والمطاولة حيث يخصص الجزء الأول من الوحدة التدريبية للسرعة وبعدها يخصص الوقت لوسائل تطوير المطاولة ، وتجدر الإشارة هنا بخصوص المطاولة فإذا كان الهدف تطوير جانبين من جوانب المطاولة فيكون العمل تتابعيا لتطوير الصفات وفق آلية خاصة هي :

أولا : يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير مطاولة السرعة .

ثانيا : يستخدم المدرب الوسائل الخاصة بتطوير المطاولة الهوائية . (1 : 109)

 ان استخدام التتابع لغرض تطوير السرعة يتطلب ما يأتي :

* القوة بنسبة كبيرة .
* التوافق العضلي .
* الانتباه وتركيز الانتباه .
* أداء تدريبات السرعة بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب غير متعب .

 وبعد هذا التدريب الذي تسبب بوقوع عبء كبير على أجهزة الجسم الداخلية للاعب واحدث التعب ، يمكن توجيه اللاعب لتطوير المطاولة الهوائية ومن ثم يمكن للمدرب استخدام الأشكال الأخرى لتطوير المطاولة ، يستخدم ( كونسلمان ، 1968) الأسلوب العكسي في تنظيم الوسائل الخاصة بتطوير السرعة والمطاولة الخاصة ، ففي بداية الوحدة التدريبية يستخدم ( ركض المسافات وطريقة التدريب الفتري ) بالأساليب الخاصة لتحقيق تطور في مستوى العمل الهوائي . وكذلك تدريب السرعة العالية في الجزء النهائي من الوحدة التدريبية ، وتطوير السرعة والقوة يعطى في القسم النهائي من الوحدة التدريبية ، (1 : 110)

 وخلاصة ذلك يمكن القول ان تدريبات السرعة تعطى بعد تدريبات التحمل في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب ، خاصة عندما تكون تدريبات المطاولة باتجاه العمل الهوائي ، وفي حالة التدريب موجه لتطوير التحمل اللاهوائي بهذه الحالة لا يمكن العمل بالتتابع السابق ، بسبب التعب الذي يحدثه الشكلين ، لان أداء تدريبات السرعة تكون بشدة تحت القصوى او القصوى (النظام اللاهوائي ) بينما تدريبات المطاولة تعمل على وفق ( نظام الطاقة الهوائي ) ومتطلباتهما عالية ينتج عنهما صرف طاقة كبيرة بجهود عالية يقود إلى إحداث التعب على اللاعب . وفي حالة احتواء الوحدة التدريبية على ( صفتين مختلفتين ) فان وسائل تطويرهما تعتمد على عوامل عدة منها : (1)

1. الوسائل التدريبية الخاصة والتتابع الخاص بها .
2. الحالة التدريبية للاعبين .
3. المستوى التدريبي .
4. المميزات والخصائص الفردية للاعب .
5. الفترة او المرحلة التدريبية .

 في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد المخصصة في المنهاج التدريبي في الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب يكون العمل بما يأتي :

1. تعطى الأولوية لوسائل التدريب الخاصة لتطوير ( المطاولة الهوائية ) بنسبة من (45% - 55%) او بنسبة من ( 50% - 60%) من نسبة الحجم الخاص .
2. بعد تطوير الحالة التدريبية للاعبين يمكن تحويل الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى ( السرعة والمطاولة الخاصة ).
3. إذا كان التدريب موجه لتطوير السرعة في القسم الأول من الوحدة التدريبية (بعد الإحماء مباشرة ) بهذه الحالة يكون حجم الوسائل التدريبية (50%) من الحجم (مسافة ).
4. وفي حالة تدريب السرعة في نهاية الوحدة التدريبية فحجم التمرينات يقل ويحدد من ( 10% - 15%) من الحجم التدريبي الكلي للوحدة التدريبية .

**2. الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف بشكل متوازي :**

 تستخدم الوحدات التدريبية بالاتجاه المركب وبشكل متوازي في الدورات المتوسطة الأساسية (التأسيسية ) في مرحلة الإعداد ، حيث يكون الحجم التدريبي كبير باستخدام الوسائل التدريبية المناسبة لغرض تحقيق أهداف مرحلة الإعداد ، وفي التدريب يمكن استخدام الشكلين اللذان تمت الإشارة إليهما والاختلاف يكون فقط في اتجاه الوحدة التدريبية .

**الشكل الأول :** تعطى الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى رفع مستوى ( السرعة والمطاولة اللاهوائية )، اي العمل ضمن النظام الأول للطاقة في وقت واحد .

**الشكل الثاني :** يكون توجيه الوحدات التدريبية لتطوير ( المطاولة الهوائية واللاهوائية ) في وقت واحد .(1 : 114)

**مرحلة تعويض النقص في الطاقة المستهلكة في الوحدات التدريبية ( الاسترداد )**

 **تعتمد فترات الراحة ( مرحلة الاسترداد ) على :**

* اتجاه الوحدات التدريبية ( منفرد ، مركب ).
* العبء التدريبي المستخدم (الشدة ).
* الحجم التدريبي .
* نظام الطاقة العامل .

 إذ ان الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد ( لتطوير السرعة ) مثلا يكون زمن الأداء فيها قصيرا او كما هو الحال في تدريبات ( القوة والتوافق ) والتي تؤدى بأحمال كبيرة للاعبي المستويات العليا تحتاج من (48 – 72 ) ساعة للاسترداد والعودة للحالة قبل بدأ التدريبات .ولكن في حالة تدريبات المطاولة فان مرحلة الاسترداد تكون بطيئة وتحتاج من (5 – 7) أيام في التدريبات الشديدة .وعلى أساس ذلك نخلص إلى :

* الأحمال التدريبية ذات الشدة العالية ( القصوى ) يحتاج اللاعب إلى راحة ( استرداد ) من (48 – 72 ) ساعة مثل تدريبات السرعة والقوة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة.
* الأحمال التدريبية الموجه لتطوير (المطاولة ) يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (5 – 7 ) أيام .
* الأحمال التدريبية المتوسطة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) من (8 – 10 ) ساعات .
* الأحمال التدريبية القليلة الشدة يحتاج اللاعب إلى راحة (استرداد ) إلى ( دقائق او ساعات قليلة ) بحسب الجهد المبذول .(1 : 121)
* ان الوحدات التدريبية الموجه لتطوير ( السرعة ) بالحمل الأقصى باتجاه منفرد تؤدي إلى إحداث تأثيرات كبيرة على الأجهزة الداخلية وتقود إلى استنفاذ إمكانيات السرعة .
* أما تدريبات السرعة بالعمل الهوائي فأن مرحلة الاسترداد تكون قصيرة وتعود سريعا إلى الحالة الطبيعية قبل الأداء .
* والتدريب الموجه لتطوير ( المطاولة الهوائية ) تحتاج من ( 4 – 6 ) ساعات استرداد ، وهنا تكون الإمكانيات الخاصة بالسرعة عند مستواها الأول .
* أما في التحمل اللاهوائي يحتاج اللاعب إلى (24)ساعة لكي يعود الى حالته الطبيعية .
* إذا كان اتجاه التدريب بجرعتين نحو اتجاه واحد وبأحمال كبيرة وراحة (24) ساعة بين وحدة وأخرى تكون علامات التعب عميقة ومؤثرة على اللاعب بعد أداء الجرعتين ، وإذا قام اللاعب بعد (24) ساعة من أداء الوحدتين باتجاه السرعة لا يمكنه أداء ( السرعة القصوى ) بعدها بسبب ما أحدثته الوحدتين التدريبيتين السابقتين من تعب أدى إلى إعاقة عمل الأجهزة الداخلية من تحقيق نفس الانجاز للسرعة فيما بعد بوقت قصير ، ولكن فيما يتعلق ( بالمطاولة اللاهوائية ) فان التعب يكون قليل .
* وفي حالة كون الأداء باتجاه السرعة في الوحدة الأولى والثانية باتجاه المطاولة الهوائية يسبب هذا التدريب التعب والإنهاك للاعب في الوحدة التدريبية الثانية لكنها تؤثر على مستوى السرعة .(1 : 123 )

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**1. علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د،ت.ص91+95**

**2. موفق اسعد الهيتي : منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دار العراب ودار نور ، دمشق ، سوريا ، 2013.**