

مراحل التدريب الرياضي وهيكلية الموسم التنافسي

مراحل التدريب الرياضي^(١): هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب ، اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة ، وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو ، فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثيرا كبيرا ليس بمستوى مكونات حمل التدريب فقط ، ولكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايولوجية في مراحل النمو (العمر ، الجنس ، مستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي) بين اللاعبين ، وهذه المراحل هي

١- المبتدئون أو الناشئون

٢- المتقدمون

٣- الابطال او رياضة المستويات العليا

٢

كذلك ينقسم التدريب على مدى تلك المراحل وفق الاتي : (١)

أولاً: المرحلة الأساسية (البناء)

تهدف هذه المرحلة الى رفع مستوى اللياقة البدنية والفنية عن طريق دورتين او ثلاث دورات تخصصية الأولى تركز على الإعداد العام وتعلم المهارات الخاصة بالعينة والمهارات المرتبطة بالقدرات البدنية فضلاً عن تكتيك اداء مهارة النشاط الرياضي او اللعبة، والثانية والثالثة التركيز على المرحلة القريبة من التخصص الى الاعداد الخاص ومن ثم تمهيداً لمدة السباقات . وتكون مدة هذه المرحلة الأساسية (الإعداد) من (٤-٣ اشهر) وتقل

(١) نوال مهدي العبيدي واخرون ؛ التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩) ص ٥١.

(٢) عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي :نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر

والتوزيع ، ٢٠١٣) ص ٥١.

مع النسب كلما زاد العمر التدريبي للرياضي، أما العمل بها (%٧٠ عام) (%١٠ خاص) و(%١٠ اعداد نظري) و(%١٠ مهارات فنية) يساوي %١٠٠ . وتبدأ تدريبات الاعداد البدني العام في بدايه فترات الاعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقه البدنيه للرياضي بصفه عامه حيث تنشأ المقدمات الضروريه لتطوير الاعداد الخاص بمساعده الاعداد العام .

ويمثل الاعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامه والاساسيه لعناصر اللياقه البدنيه السبعه التاليه طبقاً لرأى العلماء وهى :- ()

٣

١ - القوه العضليه Muscular Strength

٢-التحمل Endurance

٣- السرعة Speed

٤- الرشاقه Agility

٥-المرونه Flexibility

٦- التوافق Coordination

٧-التوازن Balance

وعلى المدرب مرعاه التنميه الشاملة والمنتزعه لهذه العناصر برفع كفاءه الاجهزه الوظيفيه من خلال التمارين البنائيه ذات الصفات التطويريه العامه والتي تتم في الصالات المغلقه أو الملاعب المفتوحه ذات التأثير المباشر وغير مباشر باستخدام الأثقال (الكور الطبيه - اجهزه الأثقال - الأثقال الحرة الجاكت المثقل والمقاعد السويديه والحواجز والحبال وغيرهما) وكذلك باستخدام الجرى لمسافات متنوعه والألعاب الرياضيه المختلفه غير النشاط التخصصى ، وبصفه عامه يمكن تقسيم تمارين الاعداد البدني العام من حيث التأثير الى :

أ- تمارين ذات تأثير غير مباشر

(٣) امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (القاهرة ، مكتبة المعارف، ١٩٩٨) ص ٢٢ .

ب- تمارين ذات تأثير مباشر .

وتوجه التمرينات ذات التأثير غير المباشر إلى تحسين وتطوير قدره الجسم على العمل وتنظيم وظائف انظمتها ، فالجري لمسافات طويله بمعدل ثابت من الشده مثلاً لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصه بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدورى التنفسى ويقوى عضله القلب ، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقيها الرياضي أثناء المنافسات وهذا التطور يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصه لتنمية عناصر اللياقه البدنيه العامه (القوه - السرعة - التحمل الخ) ، أى التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعداداً للتدريب التخصصي .

بينما التمارين العامه ذات التأثير المباشر تكون موجه نحو تحسين الاعداد البدني في النشاط نفسه ، أى يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسيه للرياضه التخصصيه وبشكل يضمن توافقها مع طبيعه هذا النشاط ، فمثلاً يتخذ تدريب التحمل السابق (الجرى لمسافات طويله شكل مختلف من حيث توزيع شده الجرى على المسافه بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض فى مستوى الشده كما في الألعاب الجماعيه على سبيل المثال) . وتتخذ تدريبات القوه العضليه مثلاً بالانتقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط .

٤

والهدف من هذه المرحلة : ()

(١) تطوير العناصر البدنية وصفاتها (تحمل) - قوة - سرعة - مرونة - توافق - رشاقة...الخ).

(٢) تطوير الجانب الخلقى والإرادي.

(٣) تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم وإتقان الحركات المختلفة.

(٤) زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية

(٥) تطوير الجانب النفسي لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعة في الحمل.

(٦) علاج نواحي الضعف البدني الذي يؤثر في التكنيك.

(٤) مصدر سبق ذكره ؛ علم التدريب الرياضي :نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للتشر

(٧) رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية من خلال استعمال التمرينات والحركات والألعاب المختلفة عن طريق الوسائل المساعدة التدريبية المتعددة.

(٨) تقوية الناحية الصحية.

أما وظائف هذه المرحلة الأساسية (الإعداد) فهي ما يأتي:

- (١) وضع برنامج شامل للإعداد العام يساعد على تطوير العناصر والصفات البدنية ومنها السرعة - القوة - المرونة - والقدرة الحركية للمفاصل فضلا عن قدرات التحمل.
- (٢) تطوير قدرة التكيف والثبات على الإختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية.
- (٣) تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية

وترى الباحثة ان الاعداد البدني العام هو عمل على رفع مستوى قدرات الفرد بدنيا وحركيا وبصورة متكاملة وشاملة وبتوازن لجميع قدرات البدنية والحركية وكذلك يعمل الاعداد العام على رفع كفاءة الفرد وظيفيا وفلسجيا لتحقيق مستويات عليا بكل سهولة واتزان .

ثانياً: المرحلة التخصصية (الاعداد الخاص)

وهي المرحلة التي يتم فيها الإنتقال من الإعداد العام الى الخاص على وفق الإختصاص للفعاليات والأنشطة الرياضية، وفي هذه المرحلة يتم تأكيد على النواحي الفنية والقدرة الخاصة للارتقاء باللعبة التي اختص بها المدرب (الرياضي) كذلك تحقيق أفضل الأرقام والنتائج في المنافسات مدة هذه المرحلة من (٢ إلى ٣ أشهر) ، إن الإعداد البدني الخاص مبني على مدى تطور الإعداد العام، أما العمل يكون في القاعدة الأولى للمرحلة ويكون العمل (٤٠% عام) (٢٥% إعداد متوسط)، (٣٥% إعداد خاص)، أما القاعدة الثانية فهي (٣٠% إعداد عام)، (٢٠% إعداد متوسط)، (٥٠% إعداد خاص). ويقصد بالاعداد الخاص رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة، إذ أن لكل رياضة طبيعة خاصة في الاداء الحركي وبالتالي فان لها مكونات للياقة البدنية تسهم في أخراج هذا الأداء

الحركي في افضل صورة ممكنة ، أذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية بكل رياضة. اذ يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس من خلال تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن الفرد الرياضي للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس، وتعد التمرينات البنائية الخاصة . الوسيلة الرئيسة للأعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية.

ويهدف الى تنمية العناصر البدنيه الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمه وأجهزه الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفيه والبدنيه طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات . أى يعنى هنا تطوير العناصر البدنيه التي يجب أن يتصف بها اللاعب فى نشاطه خلال المنافسات الفعلية ، حيث تختلف المتطلبات البدنيه الخاصه للاعب كره القدم عن لاعب العاب المنازلات الخ .

وهنا تصبح العناصر البدنيه الخاصه والمركبه والتي تميز كل رياضه عن الأخرى حيث تتحد العناصر الأساسيه للياقه البدنيه (القوه السرعه التحمل المرونه) مع بعضها البعض فى اشكال مختلفه لتكون بما يسمى بالعناصر البدنيه الخاصه المركبه. ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنيه عامه وأخرى خاصه لكل نشاط رياضي ، ولما كان الهدف من العمليه التدريبيه تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضرورياً لتطوير الحاله البدنيه إنشاء القاعده الاساسيه والضروريه لتطور المستوى واستمرار الإرتقاء به لعدده سنوات ويعتمد التدريب الرياضى فى ذلك وفي جميع الأنشطة على الاعداد البدني بنوعيه العام والخاص من بدايه تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العاليه .

فالوظائف لهذا النوع من الإعداد تتميز بطابع الخصوصية، لذا أهم الوظائف والأهداف للمرحلة التخصصية (الاعداد الخاص) هي ما يأتي :-

- (١) إيصال الرياضي إلى الارتفاع في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء في خدمة الإختصاصي.
- (٢) تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل ومتناسق مع متطلبات النتيجة الرياضية في الإختصاص.
- (٣) أن ثقل التدريب ينتقل من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة والتخصص.
- (٤) بذل مجهود كبير من أجل العمل المركب للأجهزة كافة وفي تناسق واحد وهنا نضمن التكيف الكامل لإعطاء النتيجة الرياضية المطلوبة.

(٥) زيادة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسات المتعلقة بنوع الإختصاص وبعض التمرينات التكميلية.

اما الاعداد الخاص فترى الباحثة

العمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي المتخصص لتنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة لهذا النشاط المتخصص حتى يستطيع الفرد تنفيذ متطلبات هذا النشاط التخصصي بموجب حركات ذات مواصفات محددة بمجال زماني ومكاني .

ثالثاً: المرحلة العليا (القمة أو التنافسية)

وتعد هذه المرحلة من أهم المراحل، لأن الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى للوصول إلى أعلى نتيجة (القمة) في الإختصاص وبمعنى آخر وصول الرياضي للمنافسات والبطولات الدولية والعالمية وتتكون من مدة السباقات التجريبية ومدة السباقات والمنافسات الداخلية والخارجية وتحتل جزءاً كبيراً من الدائرة التدريبية السنوية فمن خلالها تجري المنافسات والبطولات كلها، وتعتمد هذه المرحلة على خبرة المدرب في اختيار الرياضي المؤهل ووضعها في المكان والوقت المناسبين خلال المبارات أو المنافسات، ومدة هذه المرحلة من (١ إلى ٢ شهرين)، أما العمل فيكون (%١٠ اعداد عام) ، (%١٠ اعداد متوسط)، (%٨٠ خاص تنافسي)، ويتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية ارتباط الجانب المهاري والخططي والنفسي في التنافس .

وتتكون هذه المرحلة العليا (القمة) من:

(١) مرحلة قبل المنافسات.

(٢) مرحلة المنافسات.

أولاً: مرحلة قبل المنافسات تستغرق مدة هذه المرحلة (١) شهر تتركز الجهود فيها على تطوير وتكامل العناصر المكتسبة جميعها في المراحل السابقة.

ومن اهم الواجبات الأساسية لهذه المرحلة ما يأتي:

١- تطوير القدرة على المنافسات بشكل متزن ومتدرج للوصول الى أفضل النتائج.

ب- المحافظة على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة.

ج- المحافظة على المستوى الفني والخططي مع تطويرهما للأفضل.

د- التهيئة النفسية والتحمل الخاص للفعالية أو النشاط الذي يختص به الرياضي.

ثانياً: مرحلة المنافسات وتهدف الى:

أ- تنمية روح المنافسة، لذا يعمل المدرب في تطوير الجوانب التكنيكية والتكتيكية والناحية النفسية الخاصة بخوض البطولات والمسابقات المختلفة.

ب- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى الرياضي العالي.

ج- محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي في المدد السابقة في تطبيقه.

د- تصل درجة الحمل الى أقصاها.

هـ -زيادة نسبة تمرينات المنافسة (%٨٠ - %٩٥) وتصل الى (%١٠٠) عند الاختبارات الخاصة، وإعطائها الأولوية في هذه المدة.

و- استخدام تمرينات الإسترخاء والمشي لإرجاع حالة الإستشفاء للفرد الى حالتها الطبيعية.

اما في فترة المنافسات فترى الباحثة

تختلف قدرة الاحتياج للقدرات البدنية والحركية في الاداء للحركة المطلوبة وحسب اختلاف واجبات اعضاء الجسم في هذه الحركة المطلوبة مثل حركة الطبطبة في كرة السلة تحتاج الى توافق العين مع الذراع .

هيكلية الموسم التنافسي ()

يعد الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي فالهدف من هذه العملية هو الوصول بالرياضي الى أعلى مستوى ممكن اثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية.

ومن المعروف أنه من الخطأ أن تطلق على مرحلة المنافسات (المرحلة الأساسية) فمن وجهة النظر أن المرحلة الأساسية هي مرحلة الأعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي - ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الأعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد.

ولا يعني ذلك أن مرحلة المنافسات فقط ولكن وجد أن لها هذه أساس إلا وهو تنمية وتثبيت المستوى الرياضي خلال المنافسات بصورة مثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية الجزء الثاني من مرحلة الأعداد وتأهيل الرياضي مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص أثناء التدريب .

تعد المنافسات الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي. وتتميز المنافسات الرياضية عن عملية التدريب في أنها، تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملائمة بالنسبة للعب المنافسة المتميز بشدته وأرتقاعه.

ونظراً لأهمية المنافسات لما تقيم به من رفع مستوى الرياضي فيجب اشتراك في العديد من المنافسات الرياضية المتنوعة التي تختلف فيها قدرة الرياضيين المنافسين ومستوياتهم فالأقتصار على الاشتراك مع منافسين معروفين لعدد أكبر من المرات يساعد في تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الرياضيين وعلى بعض ذلك فيجب العناية بكثرة الاشتراك مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب سرعة التكيف وملائمة المواقف المتغيرة وبجانب ذلك فهناك حد أدنى من المنافسات يجب أن يشترك فيها الرياضي مثلاً الألعاب المعتمدة على سرعة القوة و(التحمل) وكذلك الأنشطة ذات طابع المنافسات العديدة يجب الاشتراك من (٢٠ - ٣٠) منافسة في العام.

وفي الالعاب الجماعية والمنازلات بخلاف الملاكمة يجب الأشتراك في أكثر من (٣٠) منافسة وفيما يتعلق بالمنافسات وعددها فيجب الأتي :

١ - عدم السماح للرياضي بالأشتراك في المنافسات إلا عند توفر الأساس الضروري لأداء الواجبات الفسيولوجية والنفسية والتكتيكية والتكنيكية الملقاه على عاتقه.

٢ - يجب أختيار المنافسات بعناية ويجب أن تكون متدرجة في الصعوبة.

٣ - يجب عدم تجنب المنافسين ذو المستوى المتساوي أو المستوى الأكبر قليلاً فالمنافسات التي لا تشكل بعض درجات الصعوبة لا قيمة لها.

٤ - يجب الأشتراك في عدد من مناسب من المنافسات المؤدية للنمو المثالي ولثبات المستوى عند درجة عالية.

٥ - يفضل عدم خفض الأشتراك في المنافسات الزائدة عن الحد لتجنب خفض الحالة التدريبية.

فالتخطيط أو التنظيم للمنافسات بهدف أو غرض يوضع من قبل المدرب. لذا حددت المنافسات بأنواع منها:

١ - المنافسات التجريبية.

٢ - المنافسات الرئيسية.

١ - المنافسات التجريبية :

وهي التي تهدف إلى الأعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة ويجب أن تكون لكل منافسة تجريبية هدف واضحة تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عملية التدريب الرياضي في المرحلة التي تجري فيها المنافسة التجريبية، عادةً تكثر المنافسات التجريبية في الجزء الثاني من مرحلة الأعدادية أي قبل مرحلة المنافسات، وعلى هذا الأساس يمكن تحديد أهم الواجبات التي تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها وهي :

١ - التعود على مختلف المواقف خلال المنافسات الرياضية.

٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة.

٣ - اختيار المهارات الحركية المختلفة.

٤ - الأرتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة.

٥ - التعود على مكان المنافسة.

٦ - تقوية الثقة بالنفس والأرتقاء بمستوى الطموح.

في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية الى اختيار المهارات والقدرات الحركية والخططية يجب أن يرتبط ذلك بالقدرات وأتقان والصفات البدنية اللازمة في تحقيق الهدف المقصود.

٦

٢ - المنافسات الرئيسية : ()

هي تلك المنافسات الهامة التي يتحتم فيها تسجيل أفضل ما يكون من النتائج في البطولات المحلية أو الدولية أو الأولمبية، وتحدد فترة دوام مرحلة المنافسات (بالزمن) الذي يحافظ فيه الرياضي على فورمة تحت الظروف المختلفة وتصل مرحلة المنافسات في الدورة النصف سنوية من (١ - ٢) شهر، وفي الدورة السنوية من (٤ - ٥) شهور وقد تمتد مرحلة المنافسات عدة أسابيع بعد فترة المنافسات الرئيسية إذا ما وجد المدرب ضرورة لذلك ولكن في هذه الحالة يتم تقليل حجم المنافسات ويزداد حجم التدريب الكلي وذلك باستخدام ترمينات التنمية العامة ويكون الغرض في هذه الفترة تثبيت القدرات الفسيولوجية والنفسية عند المستوى الذي وصلت إليه وذلك لتجنب عملية الهدم المبكر.

وتعرف فترة المنافسات هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة وتنتهي باخر مباراة، وفيها يتم الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية .

(١) مصدر سبق ذكره ؛ التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩) ص ٥٩.

تكون شدة حمل التدريب العالي خلال مرحلة المنافسات هي السائدة والتي تضمن غالباً الاشتراك في المنافسات، وفي حالة اشتراك اللاعبين في مرحلة المنافسات التي تستمر وقتاً طويلاً من الممكن بعد المجموعة الأولى للمسابقات أن يضاف فترة معينة قصيرة حيث يزيد اتساع حمل التدريب مرة أخرى.

٧

- يوجد نوعين من فترات المنافسة ()

١- فترة منافسات بسيطة

٢- فترة منافسات مركبة

وتتكون فترة المنافسات البسيطة من وحدات بنائية متشابهة (مرحلة منافسات واحدة) أما المركبة فتتكون من مرحلتين أو أكثر من ذلك أحيانا .

ويتوقف استخدام أي من النوعين على خصائص نوع النشاط الممارس وعلى جدول المنافسات وعلى بعض الظروف الأخرى. وإذا تشابهت كل هذه الظروف فتلعب المدة التي تستغرقها فترة المنافسات الدور الرئيسي في اختيار أي من النوعين ، فإذا كانت فترة المنافسات من النوع البسيط فيناسبها فترة زمنية قصيرة نسبياً (٢-٣ أشهر) بينما تستمر المركبة لفترة أطول (٤-٥ أشهر) بعد الوصول إلى الفورمه الرياضية يصبح الهدف الرئيسي الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات .

٨

- الفترة الاستشفائية التقويمية: ()

بعد الانتهاء من المشاركات الرياضية للرياضيين في المنافسات أثناء مرحلة المنافسات. يتم أستهلاك للقوى الفسيولوجية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة نسبياً ليست أطول من (٤ أسابيع) وتهدف هذه المرحلة الى تثبيت المستوى الفسيولوجي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الأعداد التالية له.

(٧) مهند حسين البشتاوي ، احمد لبراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط٢: (عمان ، دار وائل ، ٢٠١٠) ص ٤٤.

(٨) منصور جميل العنكبكي ؛ علم التدريب وفاق المستقبل، ط١: (بغداد ،مكتب الابتكار ، ٢٠١٠) ص ٢٢٠-٢٢٣.

أما إذا أحدثت الزيادة في حجم الحمل في مرحلة لم تكن فيها أستعادة للأستشفاء قد حدثت فيجب توقع عدم كفاية أثر الحمل ولا يكون له تأثير على الأطلاق ويؤدي ذلك الى صعوبات في عملية التكيف أثناء مرحلة وبالتالي يقل أستعداد الرياضي لأداء جهداً لأعلى من الجهد الذي أداه في مرحلة الأعداد السابقة.

لذا تتم مرحلة الأنتقال تدريجياً بعد أنتهاء أخر منافسه رئيسية أذ يقلل من حجم الحمل بالنسبة للتدريب الخاصة وتحمل تمرينات التنمية العامة الدور الرئيسي في هذه المرحلة. ويزاول الرياضي أي أنشطة رياضية غير التي يمارسها، ويجب ألا تكون هذه المرحلة فترة راحة سلبية لأن ذلك يعيق تقدم الفرد الرياضي لذا تعد هذه المرحلة هامة جداً بالنسبة للحفاظ على مستوى الرياضي ولا يمكن الأستغناء .

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية الى ما يلي:

- ١- المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنى والمهارى والخططي.
- ٢- انعاش الحالة النفسية اللاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الأمر ذلك، ورفع الروح المعنوية.
- ٣- اجراء العمليات التقويمية الرئيسة لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب.
- ٤- التركيز في علاج الاصابات اذا ما وجدت.

لقد ظل النقاش قائماً حول فترة الانتقال ويرى بعض الخبراء إلغائها تماماً اي عدم أداء أي فترة انتقال ، بينما يرى الغالبية ضرورة تنظيم مرحلة خاصة تسمى (مرحلة ما بعد المنافسات) وذلك ضمن الفترة التدريبية الثانية، وإذا تناولنا هذه المرحلة بالتحليل نجد أنها تهدف أساساً إلى الراحة النشطة. وتعتبر الراحة النشطة بمثابة المحتوى الأساسي لفترة الانتقال ، وهي وأن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساساً معينة لإعادة تطور مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة . لقد أثبتت العديد من الأبحاث أن الانقطاع المفاجئ في عملية التدريب من الأمور البالغة الخطورة فهي تؤدي إلى نتائج غير مناسبة لا تظهر بصورة فورية ولكن تظهر عند العودة إلى التدريب ومن المعروف أن نظام التدريب لا يكون مناسباً عندما يزداد تراكم اثار أحمال التدريب إلى القدر الذي يتخطى فيه هذا التراكم للحدود بين التعب الفسيولوجي العادي

والإنهاك وما ينتج عن ذلك من التعرض إلى ظاهرة الحمل الزائد . وتهدف فترة الراحة النشطة إلى عدم حصول ذلك . ويؤدي تجمع الآثار الناتجة عن ذلك إلى الحمل التدريبي إلى ردود أفعال داخل الأعضاء الداخلية تؤدي بعد ذلك إلى حالة من الركود (التوقف) بالمستوى عند حد معين ومن ثم إلى هبوط في مستوى الرياضي عند امتداد فترتي الأعداد والمنافسات طويلا .

توجد ثلاثة أنواع من فترة الانتقال هي :

- ١- فترة راحة ايجابية يستخدم خلالها وسائل إعداد عام وكذلك وسائل إعداد خاص بنسب بسيطة
 - ٢- الانتقال المباشر إلى التدريب بنفس نوعية تدريب فترة الأعداد (إلغاء الفترة الانتقالية)
 - ٣- راحة كاملة لمدة من ٤ إلى ٦ أسابيع دون أداء أي نشاط رياضي (تمارين حرة فقط) .
- وأكثر هذه الأنواع فاعلية هو النوع الأول سواء من ناحية الحالة الوظيفية للأعضاء الداخلية أم من ناحية الحفاظ على الأسس اللازمة للارتفاع التالي في الحالة التدريبية .
- أما النوع الثاني فلقد تفوقوا على الآخرين في البداية إلا انه أمكن فيما بعد للرياضيين الذين تدربوا تبعا للنوع الأول من اللحاق بهم بعد أن بدئوا في تدريب فترة الأعداد .
- أما النوع الثالث فهو الآخر غير مناسب وقد تم إثبات ذلك في العديد من الابحاث التي أكدت أن الأثر الناتج عن أداء راحة سلبية لفترة طويلة غير مناسب، إذ تؤدي إلى الإخلال باستمرارية عملية التدريب وكذلك إلى هبوط في الحالة التدريبية إضافة إلى هبوط في مستوى الحالة الوظيفية الكلي.

المصادر

- ١- نوال مهدي العبيدي واخرون ؛ التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩)
- ٢- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي :نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣)
- ٣- امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (القاهرة ، مكتبة المعارف، ١٩٩٨)
- ٤- مهند حسين البشتاوي ، احمد لبراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط٢: (عمان ، دار وائل ، ٢٠١٠)
- ٥- منصور جميل العنكي ؛ علم التدريب وفاق المستقبل ، ط١: (بغداد ،مكتب الابتكار ، ٢٠١٠) .
- ٦- عبد الله حسن اللامي ؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد ،دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩).
- 7- <https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures>.