

الدرس الرابع : دورة الحمل الكبرى :

دورة الحمل الكبرى و يقصد بها ايضا الموسم التدريبي تتكون من مجموعة دورات الحمل المتوسطة وهي في نفس الوقت احدى حلقات الاعداد طول العام و الذي يعتبر جزءا ضمن خطة الاعداد طويل المدى و التي تمتد الى عدة سنوات و لذلك فهي بالرغم مما تعمل على تحقيقه من اهداف خاصة الا انها في نفس الوقت تسعى لتحقيق اهداف مرحلتها من الاعداد طويل المدى، ويتحدد تشكيل و طول دورة الحمل الكبرى تبعا لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الاعداد لها و الاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف و مستوى الرياضي و حالته التدريبية و عادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور الى اربع سنوات حينما يكون الهدف الاعداد للمشاركة في دورة اولمبية .

ونظرا لزيادة حجم المنافسات و البطولات الهامة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد فقد يتطلب الامر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة و لذلك اصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة (الموسم الواحد) حينما يكون الاعداد لبطولة واحدة خلال العام و هناك السنة ذات الدورتين او الموسمين ثم ثلاثة مواسم حتى وصل الامر الى احتواء السنة الواحدة على خمس مواسم تدريبية في بعض الانشطة الرياضية¹.

ويذكر (سفاري ، 2016) إن تحقيق الإنجاز الرياضي لا يتوفر بالتخصص العميق في النشاط الرياضي فقط بل يستدعي الأمر إلى تحقيق مسبق لهيكل و محتوى الموسم التدريبي و تقسيمه إلى فترات و تحديد الواجبات الخاصة بكل فترة من فترات التدريب ، و المحتوى المناسب لهذا الهيكل التدريبي يكون من جوانب الإعداد البدني العام و الخاص و المهاري و الخططي و تطوير و نمو مختلف القدرات البدنية و القابليات الحركية للمتدرب، فالتخطيط الجيد للعملية التدريبية يتطلب تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات و مراحل (فترة الإعداد " مرحلة الإعداد العام - الإعداد الخاص " - فترة المنافسات " المنافسات الفرعية - المنافسات الرئيسية " - الفترة الإنتقالية) ، و بذكر مختلف هذه الفترات و المراحل التدريبية من التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي هذا لا يعني ذلك أن هذه الهيكلية التدريبية من فترات و المراحل هي منفصلة عن بعضها البعض ، بل هي عبارة عن وحدة واحدة متكاملة و مترابطة فيما بينها حيث يكون لها إرتباط وثيق لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي و عند الإخلال في أحد هذه المكونات سوف يؤثر على المستوى العام و الخاص للرياضي.

حيث يعتمد كل هذا على المبادئ التنظيمية للتدريب الرياضي بحيث أن المبادئ الهيكلية والبنائية التي يجب أن تتكون عن طريق ما تم التوصل إليه حديثاً بخصوص الأسس والقواعد العلمية للتدريب الرياضي , لم يتم إنشائها بشكل تام وواضح لحد الآن . هذا علماً بأن

من الممكن الآن إعتقاد بعض المبادئ التي تأكدت لنا دقتها في تنظيم الدورة التدريبية السنوية الكبرى وخاصة في رياضة المتقدمين والمستويات العليا.

حيث يعتمد التخطيط و البرمجة التدريبية و هذا طبعا على المدى القصير أو المتوسط أو الطويل (طول الأمد) على عدة مبادئ تنظيمية تدريبية كما ذكر ذلك سلفا و من هذه المبادئ هي:

1- أن المفاهيم المنهجية يجب وضعها وفقاً لمستوى تكيفات الجسم لشدة الفعالية أو النشاط العضلي.

2- الترتيب والتنظيم الجيد للحوافز والمثيرات التدريبية.

3- التوجيه الخاص للنظام كاملاً للحوافز والمثيرات التدريبية.

4- التراكب في الحمل التدريبي له أولويات مختلفة.

5- الأولويات المطلقة للإعداد البدني الخاص....

ان أحد أهم مكونات الهيكل التدريبي من التخطيط السنوي و المرحلي من التدريب الرياضي و هي الدوائر التدريبية الكبيرة الفصلية أو السنوية المعروفة باللغة الإنكليزية بـ (Macro cycle)²:

حيث المعروف منذ ظهور مختلف النماذج التدريبية من التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي و الذي يشمل التدريب فيها أحد أهم مكوناتها و هي الدوائر التدريبية الكبيرة الفصلية أو السنوية (Macro cycle) عادة و المعروف بأنها تكون لفترة زمنية مدتها ستة أشهر أو سنة كاملة و التي تكون ذات القمة الواحدة أو ذات القمتين و التي إنبثقت و تفرعت من نظرية التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي المعروفة باللغة الإنكليزية (periodization) و التي كانت وفقا للاحتياجات التنافسية بالنسبة لرياضي (أي عدد مشاركات الرياضي في المنافسات على مدار الموسم التدريبي للسنة الواحدة) و التي كانت إلى منافسة أو منافستين رئيسيتين من فترات السنة الواحدة ، و قد كان اختيار الأحداث (المسابقات) التي يمكن المشاركة فيها يقتصر على المنافسات التي تكون في الهواء الطلق " خارج الصالات " (و هذا المبدأ قد كان سائدا خاصة في مسابقات ألعاب المضمار و الميدان)، ومع ذلك يتم تجنب إذا كانت هناك فترتين من المنافسة من خلال إطالة الموسم التدريبي بحيث الوصول بالموسم إلى نهاية فترة الصيف ، حيث في التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي يجب الإلمام بالمبادئ الفسيولوجية و البيولوجية لمختلف الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي للحفاظ على القدرة العالي للأداء لهؤلاء الرياضيين.

ويذكر سفاري ان الاعتبارات الموضوعية و بالتركيز على المبادئ الفسيولوجية و البيولوجية لمختلف عمليات التكيف لجسم الرياضيين و هذا جراء كل الحملات التدريبية المسطرة على أجسامهم مع إقران عملية التقييم لمستوى أدائهم في مختلف المنافسات التي

يشاركون فيها ، و منه يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار العوامل الهامة التالية عند التخطيط لمختلف الدوائر التدريبية الكبرى (Macro cycle) :

1- ينبغي عند تصميم الدوائر التدريبية الكبرى (Macro cycle) يجب أن يكون هناك تسلسل و تتابع عن كثب لمختلف الوسائل التدريبية (تمارين) على المدى الطويل للخطة التدريبية المسطرة من قبل المدربين ، و وفقا لذلك للتأكيد على ذلك لوضع هذه الدوائر التدريبية الكبرى (Macro cycle) ينبغي التركيز على منحنيات مستوى التغيرات الوظيفية البيولوجية للرياضي (من نشاط و هبوط النشاط الحيوي أي الإيقاع البيولوجي للرياضي) ولتطوير و تنمية مستوى القدرات البدنية الأساسية المختلفة (القوة العضلية - السرعة - التحمل - القابلية الحركية " المرونة سابقا ") في السنة الواحدة المخصصة من العلمية التدريبية ، و إذا كان هناك تعارض بين الخطة التدريبية المسطرة و الموضوعة سابقا مع متطلبات المنافسة و هذا على المدى الطويل ، فإن العامل الأول الذي يأخذ الأولوية في ذلك عند إدخال التعديلات في هذه الخطة هو (منحنى مستويات التغيرات الوظائف البيولوجية أي الإيقاع الحيوي و البيولوجي للرياضي .

2- حيث يجب الأخذ في عين الاعتبار من طرف المبرمجين لمختلف البرامج التدريبية من أكاديميين و أساتذة أنه هناك حدود لعمليات التكيف للرياضيين و كذلك مستوى قدرتهم على التكيف لمختلف الحمولات التدريبية المسلطة عليهم في العملية التدريبية ، حيث لا بد من إستعادة مختلف الطاقات و الجهود المبذولة و المصروفة من طرفهم وهذا بواسطة (خفض الحمولة التدريبية) وهذا طبعا بإجراء دوائر تدريبية إستشفائية تتخلل مختلف الحمولات الكبيرة المبرمجة ، و حيث أن مواصلة التدريب المكثف والمنافسة الرياضية دون أن تكون هناك إستعادة لمختلف الطاقات (أي عملية الاستشفاء) هذا حتما يؤدي إلى إنخفاض في مستوى الأداء ، و حتى أن الحالات التي يكون ليس فيها هذه العلمية (عملية الإستشفاء) الأكثر من ذلك تؤدي إلى الوصول إلى حالة ظاهرة التدريب المفرط ، و من هذا من الخطأ أن نتوقع من الرياضي أن يحافظ على النموذج الأعلى لأدائه (المستوى المثالي) لمدة ستة أشهر أو أكثر خلال سنة تدريبية واحدة أو أكثر.

3- أن الخبرة العملية و خاصة الدراسات التي أجراها الروسي (يوري فيركوشانسكي) أدت إلى إستنتاج مفاده أن ارتفاع مستوى الأداء للرياضيين بكفاءة و (لمدة كافية) تسمح لعمليات التكيف لصرف الطاقة لهؤلاء الرياضيين و عملية التأقلم لمختلف عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - السرعة - التحمل - القابلية الحركية " المرونة ") و لمدة زمنية تتراوح ما بين 18 حتى 22 أسبوع .

4- إن فقدان المؤقت لطاقة الرياضي على مستوى التكيف البيولوجي و إسترجاع هذه الطاقة المصروفة يجعل (عمليات التكيف البيولوجي) هي القاعدة الأساسية لاستخدام و بناء الهيكل التدريبي الدوري ، و الذي رأى فيه الروسي (ماتيف) أنه هو المبدأ الأساسي في التخطيط السنوي و المرحلي للتدريب الرياضي ، و يستند هذا الرأي على هيكلية المخطط التدريبي على التغيرات التي تدخل على الأحمال التدريبية و الطاقات المستردة (مراحل عمليات الإستشفاء) في مدة زمنية تتراوح ما بين (4 - 7 أيام)³.