

الدرس السادس : مكونات الموسم التدريبي

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الاعداد العام الى الاعداد الخاص ثم الاعداد للمنافسة و التي تنتهي بمشاركة اللاعب في البطولة المستهدفة التي يستعد لها ثم بعد ذلك توجد فترة انتقالية بهدف تخليص اللاعب من التعب الناتج عن المنافسة و الاحمال التدريبية خلال مراحل و فترات الموسم السابق و يهدف اعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد ، و يختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد و كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعا لعدة عوامل و سنتناول تلك الموضوعات في الاجزاء التالية :

1. فترة الاعداد العام :

تهدف هذه الفترة اساسا الى الاعداد البدني و الوظيفي و النفسي و الفني العام الذي يتأسس عليه الاعداد الخاص و يتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الاعداد العام على مستوى الاعداد العام للرياضي و نوع تخصصه الرياضي و مستواه وغيرها و بناء على ذلك بأخذ تقسيمها الى النسب التالية بالنسبة لفترة الاعداد الخاص :

-الرياضيين الناشئين 3:1 بمعنى ان فترة الاعداد العام تزيد ثلاثة اضعاف عن فترة الاعداد الخاص .

-الرياضيين متوسطي المستوى 3:2

-المستويات العليا 2:2

و يتميز اسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الحجم و الشدة مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الاحمال حيث ان ذلك يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم فمن الممكن ان تؤدي الزيادة التدريجية السريعة الى وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظا بهذه الفورمة حتى موعد البطولة و هذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الاحمال التدريبية و رفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في اسرع وقت لكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي¹.

اهداف الاعداد البدني العام:

-تطوير الصفات البدنية (القوة و لسرعة و المطاولة و المرونة).

- تطوير الجانب الخلقى و الارادي.

-تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم و اتقان الحركات المختلفة.

- تحسين الامكانيات الوظيفية للجسم

- تنمية الامكانيات الهوائية و اللاهوائية

- تطوير الجانب النفسي والارادي.
- تقوية الناحية الصحية .
- الاقتصادية في الجهد
- تأهيل الرياضي لتحمل عدد اكبر من الاحمال التدريبية الكبيرة².

2.فترة الاعداد الخاص :

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة الى اعداد الرياضي للفورمة الرياضية و تزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة و التي تقترب من طبيعة المنافسة كما تشمل ايضا تمرينات الصفات البدنية مثل السرعة و التحمل الخاص كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه الى التخصص الدقيق الرياضي و يراعى الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة و عادة ما يتم ذلك في اتجاهين احدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني و الاخر بتحسين الاداء في اتجاه الاقتصادية في الجهد و يتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساو خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها و بالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة الا ان هذا لا يعني انخفاض التمرينات العمدة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الاولى

يستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الاعداد الخاص و تمرينات المنافسة و التي تظهر في شكل زيادة سرعة الاداء او الايقاع الحركي او القدرة او القوة المميزة بالسرعة و يراعى انه كلما ارتفعت الشدة فان ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجيا كلما ارتفعت الشدة

وهذا الانخفاض في حجم التدريب يكون في البداية على حساب تقليل حجم التمرينات العامة و في نفس الوقت زيادة الاتجاه الى التمرينات الخاصة التي تزداد تدريجيا خلال هذه المرحلة³.

- الوظائف والاهداف:

-يصال اللاعب الى المستوى التدريب العالي للاجهزة واعضاء الجسم وتهيئتها في خدمة الاختصاص للعبة لتحقيق النتائج الجيدة

-تطوير وظيفة كل جهاز وعضو في الجسم بشكل مستقل و متناسق مع متطلبات النتيجة الرياضية في الاختصاص.

-الانتقال بشكل مستمر من الكم الى النوع أي التركيز على رفع الشدة

-التركيز على انتقال اجهزة الجسم من الاتجاه العام الى الاتجاه الخاص.

2 ابراهيم مروان عبدالمجيد، وإيمان شاكر محمود، مرجع سابق ، ص146

3 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص293.

-زيادة التمارين الخاصة وتمارين المنافسة والمتعلقة بنوع الاختصاص⁴.

لذلك يجب على المدرب او القائم بعملية التخطيط ان يكون ملما (بالقدرات البدنية العامة والقدرات البدنية الخاص) للنشاط الرياضي جيدا ،ويمكن في هذه الفترة دمج القدرات البدنية

الخاصة في الاعداد البدني الخاص مع الاعداد المهاري واعطاء تدريبات بدنية ومهارية⁵.

3.فترة المنافسة :

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الاعداد الخاص الى اقصى مدى ممكن الاستفادة منه في المنافسة وتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة الى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية خلال هذه الفترة و يعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة و تمرينات المنافسة بهدف الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن من الاداء و الاستفادة القصوى من امكاناته خلال المشاركة في المنافسة أي الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية .

و تختلف طبيعة فترة المنافسة تبعا لنوع النشاط الرياضي ففي الالعاب الفردية مثل السباحة و العاب القوى و غيرها يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة و لذلك يعد الرياضي لأداء افضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة و هذا يسهل على المدرب توزيع و تقنين الاحمال التدريبية بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الانشطة الرياضية الاخرى وثل العاب الكرة حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة و هنا يجد المدرب نفسه مطالبا بتحقيق الفورمة الرياضية او اعلى مستوى للاعب ليس لمرة واحدة فقط في نهاية هذه الفترة و لكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعا لمواعيد اقامة المباريات و درجة اهمية كل منها .

-اهداف فترة المنافسة:

- تحقيق الحد الاقصى لمستوى الحالة التدريبية (الفورمة) و الاحتفاظ بالمستوى الذي امكن الوصول اليه .
- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد العام و الاعداد الخاص على مدار المنافسة.
- الوصول بالرياضي الى الحد الاقصى للمستوى المهاري و الخططي
- الاعداد النفسي للمشاركة في البطولة او المنافسة و القدرة على تحمل الفشل و مواجهته في حالة حدوثه⁶

4 ابراهيم مروان عبدالمجيد،وإيمان شاكرمحمود، مرجع سابق ، ص173

5 نيفين زيدان ، دليل مدرب كرة السلة الاعداد البدني،ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2014، ص78

6 ابوالعلاء احمد عبدالفتاح، مرجع سابق ، ص294-295.

3. الفترة الانتقالية : (فترة الراحة الايجابية):

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة. ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي يحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة الجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الاتزيد هذه الفترة عن 4 - 6 اسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . اما اذا حدث - لسبب ما - ام قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية

التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :

ان كل انواع الانشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة.

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب الى ثلاث فترات ، يوجد نوع اخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب

وقد تمكن (ماتيفيف) من اثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الافراد الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظرا لان طول الفترة الاعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها.

ومن ناحية اخرى ينصح (ماتيفيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة اعدادية- فترة منافسات - فترة اعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي⁷.

⁷ <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=1&lcid=34036>