

ثالثا - تدريب المستويات العليا

تعتبر هذه المرحلة هي القسم المكمل لمراحل التدريب الطويل للمراحل السابقة ويركز الرياضي من خلاله على مستواه الفردي في النشاط التخصصي اذ تهدف هي المرحلة الى الارتقاء لا أقصى درجة بمستوى الرياضي في نوع النشاط الرياضي التخصصي بطريقة مباشرة من اجل الوصول و تحقيق اعلى الانجازات

و الارقام القياسية ،ويتم ذلك من خلال التدريب بمستوى عالي بزيادة التخصص على اساس القدرات البدنية و المهارات الحركية و الاستعدادات التي توصل اليها الرياضي في المراحل السابقة من التدريب (تدريب الناشئين و اتقان و تثبيت القدرات المهارية والخطئية) مع زيادة المعلومات و القدرات العقلية والاستعداد النفسي للوصول الى الحد الاعلى للحالة التدريبية .

تتميز هذه المرحلة بمايلي :

- ١- تحتل التمارين البنائية العامة المستخدمة في عملية الاعداد البدني ركنًا و جانبيا ولا تستخدم الا كناحية تعويضية وتكميلية .
- ٢- استخدام المهارات الحركية الخاصة للارتفاع بمستوى الحمل ارتفاعا كبيرا حتى يصل الى اقصى درجة .
- ٣- تركيز التمارين التي يتم الاستعانة بها من اجل انجاز مختلف الواجبات المطلوبة يتم التركيز في هذه المرحلة العمل على تطوير الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصي للرياضي وذلك بارتباطها بالتمارين الخاصة وتمارين المنافسة ، ويلعب التكرار الدائم لهذه التمارين الدور الرئيسي في هذه المرحلة ، على سبيل المثال يتم التركيز على القوة المميزة بالسرعة للذراعين في لعبة كرة اليد او قوة الضرب للكرة في الكرة الطائرة انا العناصر التي لا تدخل بصورة مباشرة في تحديد المستوى في الرياضة التخصصية مثل التحمل الهوائي للعدائين او القوة العظمى بالنسبة للاعبي الالعاب الجماعية فيكتفي بتحسين هذه العناصر الى مستوى معين .

يتميز التدريب بهذه المرحلة بشدة التخصص من خلال الاهتمام فقط بناحية واحدة لذت يتطلب

استخدام تمارين الراحة وكذلك تنظيم البرامج المختلفة حتى يمكن بذلك ضمان عامل التنمية الشاملة المتزنة.

بالنسبة الى الاداء المهاري تكون هذه المرحلة هي ثبات والية المهارة للفرد الرياضي من خلال ارتفاع مستوى الاساسيات للحركة والمهارة المستخدمة الاساس (الزمني - الديناميكي - المكاني).

وفي هذه المرحلة يصل مستوى تطور الاداء الخططي الى اعلى مستوى بحيث يتمتع الرياضي بقدرة كبيرة على التصرف بالمواقف المختلفة الخططية .

يختلف تدريب الناشئين عن تدريب المستويات العليا بما يلي :

١- التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة اساسية للقدرات البدنية التي يبني عليها المستوى الرياضي عند المتقدمين الذي يكون الشرط الاساس للانتقال الى المستويات العليا ، حيث يعمل على رفع و تحسين المستوى الخاص بالنشاط التخصصي و المحافظة على هذا المستوى العالي لأطول فترة ممكنة .

٢- يوجه الاهتمام بالناشئين الى زيادة حجم الحمل للتدريب بزيادة كمية التكرار ، ويكون التدريب للمستويات العليا منصبا على رفع الشدة بصورة عامة .

٣- يكون التركيز في تطوير القدرات البدنية في تدريب النائين عن طريق التمارين البنائية العامة بينما يكون تدريب المستويات العليا عن طريق التمارين البنائية الخاصة .

٤- يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ولهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة بينما في تدريب المستويات العليا فيزداد حجم البناء للنواحي المهارية الخاصة بالنشاط للوصول الى الثبات و الاتقان و الالية .

٥- يتعلم الفرد خلال التدريب للناشئين المبادئ الاساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات اما في تدريب المستويات العليا يوجه اللاعب الى اتقان خطط البطولات للنشاط التخصصي.

التعب :

- مفهوم التعب .

- انواع التعب :

- من حيث موضع التعب .(التعب العقلي الذهني – التعب الحسي – التعب النفسي الانفعالي –التعب البدني)

- تبعا للعضلات المشتركة بالأداء (التعب الموضعي – التعب الجزئي النصفي – التعب الكلي) التأثير السلبي للإجهاد على قابلية المستوى الرياضي.

مفهوم الحمل التدريبي

هو الوسيلة الرئيسة او كمية التأثير المعينة المتمثلة بالعبء او الجهد البدني و العصبي الواقع على اجهزة واعضاء الرياضي المختلفة الداخلية و الخارجية (كالجهاز العصبي و الدوري التنفسي و العضلي و الغدي....الخ) نتيجة لممارسة النشاط البدني الذي يؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي لهذا الاجهزة والاعضاء و الارتقاء بها الى اعلى المستويات بجميع القدرات والقابليات البدنية والمهارية الحركية والخطئية و السمات الارادية لتحقيق الهدف او الغرض وهو تحقيق الانجاز العالي .

انواع الحمل التدريبي:

- الحمل الخارجي : يتمثل بمكونات الحمل من حيث الشدة و الحجم و فترات الراحة و وقتها و نوعيتها كالتمرينات البدنية التي تعطى للرياضي اثناء الجرعات التدريبية وكلاتي:

١- ما يحدث من استخدام شدة الحمل و حجمه مقاسا بالمسافة (م – كم – كغم -الخ ويكون تأثيره مقتصر على عملية البناء العضلي للجسم .

٢- درجة الاستجابة العضوية التي تنشأ بسبب العبء المسلط على اجهزة الجسم و له عدة مكونات .

٣- كمية التأثير المعين على الاجهزة الوظيفية جراء مزاولة النشاط البدني والعبء على فاعلية الاجهزة البدنية مثل الجهاز العصبي – التنفسي الدورانالخ.

- الحمل الداخلي : يتمثل بالعبء الواقع على اجهزة الجسم الحيوية وقدرتها على تحمل مثيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة على الحالة الطبيعية قبل الاداء .
ويحصل الحمل الداخلي نتيجة اداء الحمل الخارجي اثناء الجرع التدريبي اليومية خلال المنهج التدريبي اذ انها تمثل درجة الاستجابة والتغيير والوظيفي للأجهزة الداخلية للجسم الحاصل بسبب الحمل الخارجي

ويقصد به مايلي :

١- ما يحدث من ردود افعال نتيجة للحمل التي يحصل في الاجهزة الوظيفية للرياضي .

٢- عبارة عن درجات الاستجابة الوظيفية التي يسببها الحمل الخارجي حيث هناك صلة وثيقة بين الحملين الداخلي والخارجي .

٣- عبارة عن درجة الاستجابة العضوية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي ودرجة الحمل التي تتراوح بين البسيط و الاقصى .

مكونات الحمل التدريبي :

اولا - شدة الحمل :

هي درجة العسوية او القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) وهي من اهم مكونات حمل التدريب ويعبر عنها اما بالسرعة التي المؤدى بها التمرين (سرعة الجهد البدني) او المسافة المقطوعة في الجهد البدني (مسافة التمرين) او المقاومة (الوزن او الثقل) التي يلقاها الرياضي اثناء التمرين ، مثل الجري بسرعات مختلفة كالعدو بالسرعة القصوى اة الركض بالسرعة الاقل من القصوى او لمتوسطة وبالتالي فان الشدة تختلف باختلاف السرعة المؤدى بها الجهد ونفس الشيء ينطبق على سرعة قيادة الدراجة او السباحة و غيرها . او تعبر عنه بالوزن الذي يتطلب من الرياضي التغلب عليه (حمل الثقل حسب شدته) .

كيفية تحديد شدة الحمل :

١- طريقة كارفونيين : من خلال احتساب احتياطي اقصى معدل لضربات القلب وهو ما يعادل الفرق بين اقصى معدل للنهض اثناء اداء المجهود وبين اقصى معدل للنهض خلال الراحة ، نفترض ان لاعب بلغ اقصى معدل للنهض له اثناء اداء جهد بدني ٢٠٣ نبضة /د واقصى معدل لنهضه اثناء الراحة هو ٦٣ ن نبضه/د بذلك يكون احتياطي اقصى معدل للنهض =

$$٢٠٣ - ٦٣ = ١٤٠ نبضة /د .$$

شدة الجهد المطلوب تقديمها للرياضي يمكن الاستعاضة عنها بمعدل نبض مستهدف T.H.R كدلالة لهذه الشدة حيث يمكن تحديدها بنسبة من احتياطي اقصى معدل

لضربات القلب وليكن نسبة ٨٠% منه مثلا ومن المثال اعلاه بلغ احتياطي اقصى معدل لضربات القلب ١٤٠ نبضة/د فان ٨٠% كمعدل للنهض المستهدف يمكن حسابه من خلال المعادلة التالية :

معدل للنبض المستهدف = احتياطي اقصى معدل للنبض * النسبة المئوية لمعدل النبض

المستهدف + اقصى معدل النبض اثناء الراحة

$$= 140 * 80/100 + 63 = 175 \text{ نبضة / د}$$

اذن شدة الحمل التي تعادل 80% هي 175 نبضة / د .

٢- طريقة اقصى معدل للنبض :

هي طريقة اسهل من السابقة في تحديد شدة الحمل (معدل النبض المستهدف) المطلوب اعطاه للرياضي اذا يعتمد هنا على متغير واحد يتم من خلاله تحديد شدة حمل التدريب للجهد البدني (التمرين) وهو اقصى معدل لضربات القلب فعلى سبيل المثال نفرض ان اقصى معدل للنبض للرياضي هو 195 نبضة /د خلال المجهود البدني في تمرين ما والمطلوب تقديم حمل يعادل 70% من اقصى شدة للحمل ففي هذه الحالة يتم حساب النبض المستهدف من المعادلة التالية :

$$\text{النبض المستهدف لشدة الحمل } 70\% = 195 * 70/100 = 136.5 \text{ نبضة / د}$$

اذن الشدة 70% للحمل تعادل 136.5 نبضة