

محاضرة رقم (8)  
علم التدريب الرياضي  
المرحلة الثانية

# مراحل التدريب الرياضي

مرحلة الإعداد

مرحلة المنافسات

المرحلة الانتقالية

## مرحلة الإعداد :

- عند محاولة التعرف على هذه المرحلة يجب أولاً التعرف للمفاهيم الخاصة بهذه المرحلة .
- تستخدم في نطاق ضيق ألا وهو أنها مجرد مرحلة تدريبية تمهيدية لمرحلة المنافسات التي أطلق البعض عليها المرحلة الأساسية ويعتبر المفهوم قاصراً إذ يعد من مفهوم هذه المرحلة وبالتالي يقلل من قيمة وأهمية هذه المرحلة ولقد ساء هذا المفهوم في الوقت الذي كان فيه الإعداد للنشاط الرياضي يستمر لفترة قصيرة .
- بغض النظر عن خصائص النشاط الرياضي الممارس فإن مرحلة الإعداد يجب ألا تقل عن 3 أشهر فإن محاولة الإقلال من هذه المرحلة يعوق من تقدم المستوى الرياضي ، أما فيما يعرف الحد الأقصى لمرحلة الإعداد فلا يوجد تحديد لذلك ومن الممكن عملياً أن تستمر مرحلة الإعداد لمدة أطول كلما كانت شدة التدريب الرياضي اقل .

نظراً لطول مرحلة الإعداد ومضمونها فإنه يمكن تقسيمها إلى جزأين لكل جزء هدف مناسب وواجب خاص .

## مرحلة الإعداد

العام

الخاص

# أ- الإعداد العام

ويهدف هذا الجزء من مرحلة الإعداد إلى :

1- رفع قدرة الرياضي على أداء الحمل عن طريق زيادة الحمل .

2- خلق الأسس النفسية والفسولوجية والفنية والخططية لمستوى رياضي أعلى في النشاط الرياضي الممارس .

و يمكن القول بأن محتويات هذا الجزء هي :

1- الإعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

2- الإعداد المهاري: توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة .

3- الإعداد الخلقى الإرادي: تربية الصفات والسمات الخلقية الإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

يهدف هذا الجزء من مرحلة الإعداد إلى :

- الربط بين عناصر الفورمة الرياضية وإيجاد التناسق بينها ومن خلال ذلك يتم بناء مستوى المنافسات وفي هذا الجزء يتم متابعة واجبات الجزء الأول (الإعداد العام) وتأخذ عملية التدريب الرياضي طابع التخصص إذ يتم الإقلال من تمرينات التنمية العامة لصالح التمرينات الخاصة ويزداد حمل المنافسات الخاص - بينما يتم تثبيت الحجم على المستوى المحقق في الجزء الأول و ترفع الشدة باستخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة بصورة أسرع منها في الجزء الأول من مرحلة الإعداد .
- وكأساس يتم تعليم وتثبيت النواحي الخطئية ( التكتيك ) في هذا الجزء بالربط مع حمل المنافسات الخاص إذ يتم التدريب على ديناميكية المنافسة .
- وبهذه الطريقة يتم الربط بين القدرات الفسيولوجية والمهارات الفنية بصورة مثالية وبالتالي يصل الرياضي إلى درجة عالية من ثبات المستوى الخططي ( التكتيكي ) تحت ظروف المنافسة .

وعموماً يهدف هذا الجزء إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى له  
و إجمالاً مما سبق يمكن القول بأن محتويات هذا الجزء هي :

- 1- الإعداد البدني الخاص : ويحتل الجزء الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام .
- 2- الإعداد المهاري : محاولة الإتقان التام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .
- 3- الإعداد الخلقى الإرادي : التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة المتطلبة للنجاح في المنافسات .
- 4- الاشتراك في المنافسات : تحتل المنافسات طابعاً تدريبياً وتجريبياً وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كأحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية .

و باختصار يمكن القول بأن الواجبات الأساسية لمرحلة الإعداد هي :

- 1- تحقيق الكفاية البدنية ( الإعداد البدني العام ) .
- 2- تعليم وتوطيد وتحسين المهارات الأساسية والفنية ( الإعداد البدني الخاص ) .
- 3- تربية قوة الإرادة والصفات الأخلاقية .

## ب - مرحلة المنافسات :

يعتبر الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي، فالهدف من هذه العملية هو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن أثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية ونحن نعتقد أنه من الخطأ أن نطلق على مرحلة المنافسات " المرحلة الأساسية " فمن وجهة النظر أن المرحلة الأساسية هي مرحلة الإعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي، ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الإعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد.

وعموماً فالمنافسات أنواع :

- منافسات تجريبية (قبل المنافسات).

- منافسات رئيسية.

# المنافسات التجريبية (قبل المنافسات):

وتهدف إلى الإعداد المنظم المقنن للمنافسات الهامة ، ويجب أن تكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عملية التدريب الرياضي في المرحلة التي تجري فيها المنافسة التجريبية، فكما ذكرنا أن المنافسات التجريبية تكثر في الجزء الثاني من المرحلة الإعدادية أي قبل مرحلة المنافسات وعلى ذلك يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها كما يلي :

1. التعود على مختلف المواقف خلال المنافسات الرياضية .
2. تحقيق بعض الواجبات الخطئية المعينة .
3. اختيار المهارات الحركية المختلفة .
4. الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة .
5. التعود على مكان المنافسة .
6. تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطئية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة في تحقيق الهدف المقصود .

## المنافسات الرئيسية :

هي تلك المنافسات الهامة التي يتحكم فيها تسجيل أحسن ما يكون من النتائج كبطولة الدوري المحلي أو الجمهورية أو المسابقات الدولية أو الأولمبية و غيرها من المسابقات الرسمية.

وتتحدد فترة دوام مرحلة المنافسات بالزمن الذي يحافظ فيه الرياضي على فورمته تحت الظروف المختلفة وتصل مرحلة المنافسات في الدورة النصف سنوية من شهر إلى شهرين ، وفي الدورة السنوية من 4 – 5 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 تمارين التنمية العامة ويكون الغرض في هذه الفترة تثبيت القدرات الوظيفية والنفسية عند المستوى الذي وصلت إليه وذلك لتجنب عملية الهدم المبكر .

## المرحلة الانتقالية (الراحة الإيجابية) :

يحدث نتيجة إشتراك الرياضيين في المنافسات أثناء مرحلة المنافسات استهلاك للقوى الوظيفية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً (ليست أطول من 6 أسابيع) وتهدف هذه المرحلة إلى تثبيت المستوى الوظيفي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الإعداد التالية له.