🕮مراحل التدريب الرياضي **:**

بعد التعرف على الآراء المختلفة المؤيدة الى تقسيم موسم التدريب الرياضي سنتناول مراحل التدريب الرياضي كل على حدة من حيث الخصائص والصفات والمحتويات **وفي ما يلي** :

**أولاً : مراحل الأعداد.**

**ثانياً : مرحلة المنافسات.**

**ثالثاً : مرحلة الإنتقال ( الراحة الإيجابية ).**

**اولاً : مراحل الأعداد**

عند محاولة التعرف على هذه المرحلة يجب أولاً التعرف على المفاهيم 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 يحد من مفهوم هذه المرحلة وبالتالي يقلل من قيمة وأهمية هذه المرحلة ولقد ساء هذا المفهوم في الوقت الذي كان فيه الأعداد للنشاط الرياضي يستمر لفترة قصيرة.

مع وضوح جوهر تقسيم التدريب الرياضي إلى مراحل، انطلاقا مما ذكر في هذا الخصوص أصبحت هذه المرحلة هي الاساس في بناء الفرد الرياضي أذ يتم فيها خلق اسس بناء الفورمة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها وبناءاً على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الأستعداد المثالي لأداء المنافسات, وعموماً يتوقف الزمن المستغرق لهذه المرحلة على الحالة التدريبية للرياضي وعلى المدة التي تستغرقها الدورة التدريبية الكلية سواء دورة سنوية أو نصف سنوية، وكذلك على خصائص نوع النشاط الرياضي فعلى سبيل المثال : (يبلغ الحد الأدنى لمرحلة الأعداد في رياضات (التحمل) وكذلك بالنسبة للخماسي الحديث من (5 – 6) أشهر على الأقل وفي الرياضات التي تعتمد على سرعة والقوة من (3.5 – 4) أشهر ويتمشى ذلك مع ما ذكر أن التقسيم المزدوج يتناسب مع أنشطة السرعة والقوة، وبغض النظر عن خصائص النشاط الرياضي الممارس فأن مرحلة الأعداد يجب إلا يقل عن (3) أشهر فأن محاولة الأقلال من هذه المرحلة يعوق من تقدم المستوى الرياضي.

أما فيما يعرف بالحد الأقصى لمرحلة الأعداد فلا يوجد تحديد لذلك ومن الممكن عملياً أن تستمر مرحلة الأعداد لمدة أطول كلما كانت شدة التدريب الرياضي أقل ونظراً لطول مرحلة الأعداد ومضمونها فأنه يمكن تقسيمها الى جزئين لكل جزء هدف مناسب وواجب خاص.

**الجزء الأول من مرحلة الأعداد :**

**ويهدف هذا الجزء من مرحلة الأعداد الى :**

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

2 – خلق الاسس النفسية والفسيولوجية والفنية والخططية لمستوى رياضي أعلى في النشاط الرياضي الممارس. وبناء عليه يتوجه التدريب في هذه المرحلة **الى :**

* تنمية الأسس الخاصة بالعوامل المحددة للمستوى في نوع النشاط الرياض الممارس، لذلك فأن نصيب التمرينات العامة والخاصة في هذا الجزء أكبر وبالتالي فأن حجم حمل المنافسات الخاص يكون أقل أذا ما قورن بالجزء التالي من مرحلة الأعداد وكذلك مرحلة المنافسات.
* من خصائص هذا الجزء أيضاً أن حجم الحمل فيه يكون أكبر ومتوسط شدة الحمل أقل منها في الجزء الثاني من مرحلة الأعداد.

ويهدف تركيب الحمل بهذه الطريقة الى رفع مقدرة الرياضي على أداء الحمل مما يؤهله لأداء حمل ذي شدة أعلى في الجزء الثاني من مرحلة الأعداد ويؤهله لأن يصل إلى مستوى رياضي ثابت أثناء مرحلة المنافسات ومن الملاحظ أن وسائل التدريب تختلف تبعاً للحالة التدريبية وتبعاً للخصائص لنوع النشاط الرياضي الممارس.

ففي رياضات (التحمل) تأخذ الوسائل الخاصة (تمرينات المنافسات) النصيب الأكبر من حجم التدريب تصل (من 70 – 80 % ) من الزمن الكلي للتدريب.

وكذلك تحتل تمرينات المنافسة نصيباً كبيراً أيضاً في الرياضات المتطلبة مهارات فنية وخططية بدرجة كبيرة وعالية من الإتقان مثل الرياضات المعتمدة على الأداء الفني (كالألعاب الجماعية – المنازلات الفردية) ويكون الواجب الأساسي لهذا الجزء تعليم وتحسين النواحي الفنية لكل حركة على حدة.

أما بالنسبة للرياضات **المعتمدة على السرعة، القوة** فتمثل التمرينات العامة والخاصة فترة زمنية طويلة من التدريب في هذا الجزء بينما تظل تمرينات المنافسة قليلة نسبياً. ومن الأهمية بمكان عدم الإستغناء عن التمرينات المنافسة في الجزء الأول من مرحلة الأعداد ولضمان تنمية النواحي الفنية بصورة سلمية وتثبتها باستمرار ومن الأهمية أيضاً عدم أغفال العامل النفسي والتربوي للرياضي في هذا الجزء إذا أن الغرض من التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي إعداداً متكاملاً أي متعدد الجوانب سواء كان وظيفياً (فسيولوجياً) أو نفسياً.

أجمالاً مما سبق يمكن القول بأن مستويات **هذا الجزء هي** :

1 – **الأعداد البدني العام** : ويعني تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة والسرعة و(التحمل) والمرونة والرشاقة.

2 – **الأعداد المهاري** : ويعني توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد وذلك بواسطة تعليم ومحاولة أتقان المهارات الحركية المختلفة.

3 – **الأعداد الخلقي الإرادي** : ويعني تربية الصفات والسمات الخلقية الإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية.

 وعموماً يحتل الجزء الأول من مرحلة الأعداد فترة ليست بقصيرة إذ يستغرق (ثلث) الموسم الرياضي معنى ذلك أنه يصل في التقسيم البسيط الى (4) شهور وفي التقسيم المزدوج من (2 – 2,5) أشهر.

**الجزء الثاني من مرحلة الأعداد :**

يهدف هذا الجزء من مرحلة الأعداد الى: **الربط** بين عناصر الفورمة الرياضية وإيجاد التناسق بينهما ومن خلال ذلك يتم بناء مستوى المنافسات وفي هذا الجزء يتم متابعة واجبات الجزء الأول وتأخذ عملية التدريب الرياضي طابع التخصص إذ يتم الإقلال من تمرينات التنمية العامة لصالح التمرينات الخاصة ويزداد نصيب حمل المنافسات الخاص – بينما يتم تثبيت الحجم على المستوى المحقق في الجزء الأول ترفع الشدة بإستخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة بصورة أسرع منها في الجزء الأول من مرحلة الأعداد – وكأساس يتم تعلم وتثبيت النواحي الخططية (التكتيك) في هذا الجزء بالربط مع المنافسات الخاص أذ يتم التدريب على ديناميكية المنافسة. وبهذه الطريقة يتم الربط بين القدرات الفسيولوجية والمهارات الفنية بصورة مثالية وبالتالي يصل الرياضي الى درجة عالية من ثبات المستوى الخططي (التكتيكي) تحت ظروف المنافسة.

وعموماً يهدف هذا الجزء إلى الوصول بالفرد الى أعلى مستوى له **وأهم محتوى له هو** :

1 – **الأعداد البدني الخاص** : هنا يحتل الجزء الاكبر ويقل بالتالي حجم الأعداد البدني العام.

2 – **الأعداد المهاري** : هنا محاولة الإتقان التام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.

3 – **الأعداد الخلقي الإرادي** : هنا التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة المتطلبة للنجاح في المنافسات.

4 – **الاشتراك في المنافسات** : هنا تحتل المنافسات طابعاً تدريبياً وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كأحد وسائل التدريب الأخرى لأعداد الرياضي للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية.

 ومن خلال ذلك يمكن القول بأن الواجبات الاساسية لمرحلة الأعداد **هي ما يلي** :

1 – تحقيق الكفاية البدنية (الأعداد البدني العام) .

2 – تعليم توطيد وتحسين المهارات الأساسية والفنية (الأعداد البدني الخاص) .

3 – تربية قوة الإرادة والصفات الأخلاقية.

**ثانياً : مرحلة المنافسات**

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 أذ 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 الأرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الأشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص أثناء التدريب .

تعد المنافسات هي 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 وأرتفاعه.

والذي يحدث خلال عملية التدريب الرياضي هو خلق بعض المواقف الخاصة الشبيهة بمواقف المنافسات مثل التدريب على المهارات من الناحية التكيكية والتكنيكية وكيفية أستخدامها بنجاح وكذلك القدرة على الكفاح والمثابرة والقدرة على التحكم في الأشارات الداخلية. وعموماً فالفرد الرياضي يكتسب صفات عديدة خلال أشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما أكتسبه أثناء عملية الأعداد والبناء.

ونظراً لأهمية المنافسات لما تقيم به من رفع مستوى الرياضي فيجب أشتراك في العديد من المنافسات الرياضية المتنوعة التي تختلف فيها قدرة الرياضيين المنافسين ومستوياتهم فالأقتصار على الأشتراك مع منافسين معروفين لعدد أكبر من المرات يساعد في تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الرياضين وعلى بعض ذلك فيجب العناية بكثرة الأشتراك مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على أكتساب سرعة التكيف وملائمة المواقف المتغيرة وعموماً بالنسبة لعدد المنافسات الممكن الأشتراك فيها تتوقف **على العوامل الأتية** :

1 – قدرة الرياضي على أداء حمل المنافسات التي تنمو بزيادة عمره التدريب وزيادة خبرته.

2 – خصائص نوع النشاط الرياضي الممارس .

3 – شدة المنافسات.

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 الأشتراك من (20 – 30) منافسة في العام.

وفي الالعاب الجماعية والمنازلات بخلاف الملاكمة يجب الأشتراك في أكثر من (30) منافسة وفيما يتعلق بالمنافسات وعددها **فيجب الأتي** :

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

2 – يجب أختيار المنافسات بعناية ويجب أن تكون متدرجة في الصعوبة.

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

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

5 – يفضل عدم خفض الأشتراك في المنافسات الزائدة عن الحد لتجنب خفض الحالة التدريبية.

6 – يتجنب وضع برنامج المنافسات بما يسمح للرياضي بالوصول إلى أقصى مستوى له في المنافسات الحاسمة له خلال الموسم التدريبي (العام) .

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

1 – المنافسات التجريبية.

2 – المنافسات الرئيسية.

**1 – المنافسات التجريبية :**

وهي التي تهدف ألى 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، عادتاً 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** :

1 – التعود على مختلف المواقف خلال المنافسات الرياضية.

2 – تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة.

3 – أختيار المهارات الحركية المختلفة.

4 – الأرتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة.

5 - التعود على مكان المنافسة.

6 – تقوية الثقة بالنفس والأرتقاء بمستوى الطموح.

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

**2 – 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 (1 – 2) شهر، وفي الدورة السنوية من (4 – 5) شهور وقد تمتد مرحلة المنافسات عدة أسابيع بعد فترة المنافسات الرئيسية أذا ما وجد المدرب ضرورة لذلك ولكن في هذه الحالة يتم تقليل حجم المنافسات ويزداد حجم التدريب الكلي وذلك باستخدام تمرينات التنمية العامة ويكون الغرض في هذه الفترة تثبيت القدرات الفسيولوجية والنفسية عند المستوى الذي وصلت إليه وذلك لتجنب عملية الهدم المبكر.

**ثالثاً : مرحلة الأنتقال (الراحة الأيجابية)**

بعد الأنتهاء من المشاركات الرياضية للرياضيين في المنافسات أثناء مرحلة المنافسات. أستهلاك للقوى الفسيولوجية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة نسبياً (ليست أطول من (4) أسابيع) وتهدف هذه المرحلة الى تثبيت المستوى الفسيولوجي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للأنتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الأعداد التالية له.

أما إذا أحدث 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 وتحتل 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 عنها إلا أذا حدث لأي سبب أن كل مقدر الحمل الواقع على كاهل الفرد الرياضي فعلى ذلك يمكن الأستغناء عن هذه ويمكن الأنتقال مباشرة إلى مرحلة إعداد جديدة بعد مرحلة المنافسات.

لا تزال الدراسات تبحث عن الأسس العلمية المبني عليها عملية التدريب الرياضي وخاصة ما يتعلق بتقسيم موسم التدريب الرياضي إلى مراحل، ولكن من الأهمية دراسة التطور التاريخي لموضوع تقسيم الموسم الرياضي الى مراحل وكذلك الاسباب التي دعت لهذا التقسيم ومن خلال التطور التاريخي ظهرت أراء هامة **هي** :

**الرأي الأول** : تقسيم موسم التدريب الرياضي تبعاً لبرنامج المنافسات.

**الرأي الثاني** : تقسيم موسم التدريب الرياضي لتطور الفورمة الرياضية نتيجة لذلك تم إستخلاص بعض النقاط الهامة **هي** :

* من الصعوبة تقسيم التدريب حسب التغيرات الجوية ولكن من الممكن الاستفادة من تأثير بعض المتغيرات الجوية على رفع مستوى الإنجاز الرياضي.
* أن برنامج المنافسات يحدد مراحل التدريب الرياضي ظاهرياً فقط وله تأثير أساسي في تكوين مرحلة المنافسات، وقد وجد أنه توجد علاقة قوية بين برنامج المنافسات وبين مراحل التدريب الرياضي ولذلك فعند تنظيم أحدهما يجب مراعاة الأخر.
* تم التعرف على الفورمة الرياضية وعلى مراحل نموها التي لا تحدث من تلقاء نفسها بل يتم الوصول الى كل منهما من خلال عملية البناء السليم الهادف للتدريب الرياضي، ولذلك أرتبط تقسيم الموسم إلى مراحل بمراحل نمو الفورمة الرياضية.