المحاضرة الثامنة

المرحلة التخصصية(الخاص)

**وهي المرحلة التي يتم فيها الإنتقال من الإعداد العام الى الخاص على وفق الإختصاص للفعاليات والأنشطة الرياضية، وفي هذه المرحلة يتم تأكيد على النواحي الفنية والقدرة الخاصة للارتقاء باللعبة التي اختص بها المتدرب (الرياضي) كذلك تحقيق أفضل الأرقام والنتائج في المنافسات مدة هذه المرحلة من (2 إلى 3 أشهر) ، إنَّ الإعداد البدني الخاص مبني على مدى تطور الإعداد العام ، أما العمل يكون في القاعدة الأولى للمرحلة ويكون العمل (40%عام) ، (25% إعداد متوسط) ، (35% إعداد خاص) ، أما القاعدة الثانية فهي(30% إعداد عام) ،(20% إعداد متوسط) ، (50% إعداد خاص).**

**\***  نموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها.

المرحلة الخاصة

تقسم

**تهيئة الصفات والقدرات البدنية والحركية للفعالية**

**تهيئة القدرات المهارية الخاصة بالفعالية والقريبة من المرحلة الأخرى (القمة)**

**قاعدة أولى قاعة ثانية**

**فالوظائف لهذا النوع من الإعداد تتميز بطابع الخصوصية ، لذا أهم الوظائف والأهداف للمرحلة التخصصية (الخاص)** هي مايأتي**:-**

1. **إيصال الرياضي إلى الارتفاع في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء في خدمة الإختصاصي.**
2. **تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل ومتناسق مع متطلبات النتيجة الرياضية في الإختصاص.**
3. **أنَّ ثقل التدريب ينتقل من الكم إلى النوع أي التركيز على رفع الشدة والتخصص.**
4. **بذل مجهود كبير من أجل العمل المركب للأجهزة كافة وفي تناسق واحد وهنا نضمن التكيف الكامل لإعطاء النتيجة الرياضية المطلوبة.**
5. **زيادة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسات المتعلقة بنوع الإختصاص وبعض التمرينات التكميلية.**

ثالثاً: المرحلة العليا (القمة أو التنافسية):-

**وتعد هذه المرحلة من أهم المراحل ، لأن الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى للوصول إلى أعلى نتيجة (القمة) في الإختصاص وبمعنى آخر وصول الرياضي للمنافسات والبطولات الدولية والعالمية وتتكون من مدة السباقات التجريبية ومدة السباقات والمنافسات الداخلية والخارجية وتحتل جزءاً كبيراً من الدائرة التدريبية السنوية فمن خلالها تجري المنافسات والبطولات كلها، وتعتمد هذه المرحلة على خبرة المدرب في اختيار الرياضي المؤهل ووضعه في المكان والوقت المناسبين خلال المبارات أو المنافسات . ومدة هذه المرحلة من (1 إلى 2 شهرين)، أمَّا العمل فيكون القاعدة الأولى (20%عام) ، (15%إعداد متوسط) ، (75% إعداد خاص تنافسي ) ، (دور تكميلي تعويضي) ، أما القاعدة الثانية (10%عام) ، (10 % إعداد متوسط) ، ( 80% خاص تنافسي) ، ويتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية ٱرتباط الجانب المهاري والخططي والنفسي في التنافس.**

\* أنموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها.

المرحلة العليا(القمة)

تقسم

**قاعدة أولى قاعة ثانية**

**تهيئة القدرات البدنية والمهارية والخططية للوصول الى المنافسات**

**إعداد الرياضي للمنافسات والسباقات**

**وتتكون هذه المرحلة العليا (القمة)** من **:-**

1. **مرحلة قبل المنافسات.**
2. **مرحلة المنافسات.**
3. مرحلة قبل المنافسات**: تستغرق مدة هذه المرحلة (1) شهر، تتركز الجهود فيها على تطوير وتكامل العناصر المكتسبة جميعها في المراحل السابقة.**

**ومن أهم الواجبات الأساسية لهذه المرحلة** مايأتي**:-**

1. **تطوير القدرة على المنافسات بشكل متزن ومتدرج للوصول الى أفضل النتائج.**
2. **المحافظة على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة.**

**ج- المحافظة على المستوى الفني والخططي مع تطويرهما للأفضل.**

**د- التهيئة النفسية والتحمل الخاص للفعالية أو النشاط الذي يختص به الرياضي.**

**2-** مرحلة المنافسات**: وتهدف الى:-**

**أ- تنمية روح المنافسة ، لذا يعمل المدرب في تطوير الجوانب التكنيكية والتكتيكية والناحية النفسية الخاصة بخوض البطولات والمسابقات المختلفة.**

**ب- مرحلة الاحتفاظ بالمستوى الرياضي العالي.**

**ج- محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي في المدد السابقة في تطبيقه.**

**د- تصل درجة الحمل الى أقصاها.**

**هـ- زيادة نسبة تمرينات المنافسة(80%-95%) وتصل الى(100%) عند الاختبارات الخاصة ، وإعطائها الأولوية في هذه المدة .**

**و- ٱستخدام تمرينات الإسترخاء والمشي(10%) لإرجاع حالة الإستشفاء للفرد الى حالتها الطبيعية.**

رابعاً: المرحلة الإنتقالية(الإنتقال):-

**إنَّ هذه المدة خاصة براحة الأعضاء والأجهزة الوظيفية نتيجة ثقل وأعباء التدريب والمنافسات بدنياً ونفسياً وعصبياً ، وتعد هذه المرحلة بمثابة راحة ولكن يتم فيها بعض الأسابيع اعطاء راحة إيجابية أو سلبية أو تدريبات عرضية ، بمعنى ٱستخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية . وتكون هذه الأنشطة مغايرة وبعيدة عن الإختصاص ، فضلاً عن تغير أماكن التدريب كذلك الوسائل والأجهزة والأدوات تمهيداً للإنتقال إلى مرحلة جديدة من الإعداد.**

ومن فوائد هذه المرحلة هي مايأتي:-

* 1. **مرحلة الراحة الإيجابية والراحة النفسية والبدنية من خلال التغير والتبديل في الوسائل والطرائق التدريبية والابتعاد عن ممارسة الإختصاص.**
  2. **المحافظة على اللياقة العامة.**
  3. **أن لايقل في الأحوال كلها عن(30%) من استخدام شدة الحمل التدريبي.**
  4. **يجب أن تهدف سعة الحمل وشدته إلى راحة الرياضين من جهة وتحافظ على مستوى حالة التمرين من جهة أخرى.**
  5. **عدم اللجوء إلى الراحة السلبية.**
  6. **الإقلال من التمرينات البدنية الخاصة.**
  7. **ممارسة التمرينات الإعدادية الخاصة بالتطوير العام.**

☜ علاقة العمر بمراحل التدريب والإختصاص الرياضي:-

**تختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية في ما بينها ، كما تختلف الأعمار المناسبة للتدريب من فعالية إلى أخرى ، فضلاً عن مراحل التدريب الأساس كما أن لكل نشاط رياضي فيها عمر تخصصي خاص به ، أمَّا القمة التي يبدع ويعطي الإنجاز الرياضي فيها فتكون في الأعمار المتقدمة بالنسبة للرجال، في حين نجد عند النساء تقدم حدود الأعمار كافة بفارق (1-2) سنة في الوصول الى القمة.**

الجدول(1)

علاقة العمر بمراحل التدريب والإختصاص الرياضي

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | نوع الرياضة | العمر المناسب للتدريب | مراحل التدريب الأساس | الرياضي الخاص | القمة | العمر المناسب للحصول على القمة |
| **1-** | **كرة القدم** | **10سنوات** | **10-13سنة** | **14-17سنة** | **18سنة** | **22-28سنة** |
| **2-** | **الطائرة** | **11سنوات** | **11-13سنة** | **13-16سنة** | **17سنة** | **22-26سنة** |
| **3-** | **الجمناستك** | **4-6سنوات** | **6-11سنة** | **12-13سنة** | **14سنة** | **18-20سنة** |
| **4-** | **السباحة** | **6سنوات** | **6-10سنة** | **11-13سنة** | **14سنة** | **8-19سنة** |
| **5-** | **الساحةوالميدان** | **ــ** | **ــ** | **ــ** | **ــ** | **ــ** |
| **أ-** | **المسافات القصيرة** | **10سنوات** | **10-14سنة** | **15-16سنة** | **17سنة** | **21-22سنة** |
| **ب-** | **الوثب والقفز** | **11سنوات** | **11-14سنة** | **15-16سنة** | **17سنة** | **25-27سنة** |