المحاضرة الحادي والعشرون

دورات استشفائية(الانتقالية)

**تمثل تلك الدورات أهمية فسيولوجية ذات تأثير كبير على تقدم مستوى الرياضي فهي بمثابة دورات علاجية وتكيف بين متطلبات التدريب والحالة الوظيفية للرياضي ، وبذلك تختلف أهميتها من رياضي الى أخر على وفق مستوى الرياضي من ناحية وإمكانياته في استعادة أستشفائه ومستواه من ناحية أخرى ، وغالباً ما تستخدم مثل تلك الدورات بعد أداء الرياضي دورات ذات طابع خاص تنافس وبشدة عالية ، أو بعد الانتهاء من موسم التدريب السنوي استعداداً لموسم تدريبي جديد ، وبذلك يمكن تقسيم دورات استعادة الإستشفاء (انتقالية) إلى ا**لأتي**:-**

* 1. **دورة راحة إيجابية نشطة صغرى.**
  2. **دورة راحة إيجابية كبرى.**

أ- دورة راحة إيجابية نشطة صغرى:- **أنَّ مثل تلك الدورات لا تتجاوز أكثر من (وحدتين الى ثلاث وحدات) ، وغالباً ما تعطى بين دورات تدريبية ذات شدة قصوى وفي حدود (7-10 أيام) بمثابة راحة إيجابية نشطة ، وفضلاً عن إعطاء (وحدة أو وحدتين) استشفائيتين صغيرتين على وفق حالة الرياضي قبل موعد البطولة أو المنافسة مباشرة ، وبعد الانتهاء منها ، لغرض التخلص من التعب العضلي والنفسي، إذ يؤثر سلبياً في مستوى أداء الرياضي بصفة عامة ، وتتميز مثل تلك الدورات بما تحتوية من وحدات تدريبية بشدة متوسطة وقد تصل بعض وحداتها إلى شدة منخفضة على وفق حالة وإمكانيات الرياضي ، كما موضح في الشكل الأتي.**

الشكل تشكيل التدريب لدورة صغرى (استشفائية) لرياضي(ناشئ)

ب- دورة راحة إيجابية كبرى**:- إنَّ مثل تلك الوحدات التدريبية لهذه الدورات تكون في (موسم الانتقال السنوي) التي تستمر بحدود (4-6أسابيع) بحيث يقع الرياضي تحت حمل تدريب بشكل معين ، ولايصل إلى الشدة القصوى ، وتكون الشدة المميزة لتلك الدورات من متوسطة إلى أقل من متوسطة للمستوى المتقدم من الرياضيين ومن شدة قليلة إلى متوسطة للمستوى الأقل ، بحيث لايفقد كثيراً من المستوى البدني الذي وصل إليه في نهاية السنة التدريبية ، ومثل تلك الدورات تسهم إيجابياً في توجيه مسار التدريب التي يسعى المدرب إلى تحقيقها كمبدأ من مبادئ التدرج بالحمل وحتى يحدث التكيف المطلوب واستعادة الإستشفاء للرياضي.**

الدائرة التدريبية المتوسطة:-

**عند تجميع عدد من الدورات التدريبية الصغرى وفي حدود من (3-6) دورات إذ ستكون دورة تدريبية متوسطة التي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية ، والتي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للرياضي .**

**كما تمثل الدورة التدريبية المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى ، والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة ، وفي بعض الحالات تكون مدة هذه الدورة المتوسطة من (2-3) أشهر وتصل إلى (4) أشهر ، ففي مدة الإعداد العام للدورات المتوسطة يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة ، والدورة تتمثل في أربع دورات صغرى ، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية ، وكذلك مدة الإعداد الخاص، فضلاً عن مدة المسابقات الإعدادية والرئيسة ، وعلى ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة ، إذ تستمر أكثر من (6) أسابيع وحتى (8)أسابيع إذ يتوقف ذلك** على مايأتي**:-**

* + 1. **مستوى الرياضي وإمكانياته في المقدرة على التكيف واستعادة الإستشفاء.**
    2. **طرائق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.**

**أمَّا مشكلة الدورات المتوسطة فيختلف شكل كل دورة متوسطة على وفق الهدف الذي وضعت من أجله ، إذ يرتبط ذلك بأهداف مواسم أو مراحل التدريب من ناحية وموقع تسلسلها في الموسم التدريبي ناحية أخرى ، وعلى ذلك تم تقسيم الدورات المتوسطة** الى مايأتي**:-**

**1- الدورة الإعدادية.**

* 1. **الدورة التأسيسية.**
  2. **الدورة التقويمية.**
  3. **دورة الإعداد للمنافسات.**
  4. **دورة المنافسات.**
  5. **الدورة الاستشفائية (الانتقالية).**

1. الدورة الإعدادية:-

**تشكل هذه الدورة من (2-3) دورات إعدادية صغيرة ، إذ تهدف الى استكمال الإعداد البدني العام للوصول إلى الإعداد البدني الخاص، خاصة ما يتعلق بالنواحي الوظيفية في الجسم والمتمثلة بعنصر التحمل سواء تحمل السرعة ، أو تحمل القوة مع الارتقاء بمستوى كل من المرونة والقوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن رفع مستوى المهارات الخاصة لكل نشاط رياضي عند التدريب .**

**ومن خلال ذلك يمكن استخدامها في الحالات** الأتية**:-**

* + 1. **عند بدء إعداد الرياضي في موسم الإعداد العام.**

**ب- عند عودة الرياضي الى التدريب بعد إصابة أو مرض لمدة من الزمن.**

**ج- عند عودة الرياضي الى التدريب بعد إنهاء موسم مسابقات مكثف.**

**لذا يستخدم الشدة لهذا النوع من الدورات في حدود (الشدة المتوسطة) مع الناشئين ويمكن رفعها الى فوق المتوسطة ، وحتى أقل من القصوى في بعض التدريبات مع المتقدمين مع مراعات الحجم المناسب أي الاعتماد على المستوى في درجات الشدة.**

1. الدورة التأسيسية:-

**تشكل هذه الدورة التأسيسية المتوسطة من (4-6) دورات صغيرة على وفق وضع وظروف موسم التدريب ، كما يمكن أن تحتوي كل دورة تأسيسية على متوسطة من(دورتين إعداديتين عامتين صغيرتين) إحداهما إعدادية خاصة ثم استشفائية مثل (إعداد عام – إعداد خاص – استشفائية)، أو (4) دورات صغيرة إحداها تمهيدية ، ثم دورتان إعداديتان خاصتان ، وأخيراً استشفائية مثل (تمهيدية – إعداد خاص – استشفائية).**

**كما تتميز مهام الدورات التأسيسية المتوسطة** بما يأتي**:-:-**

* **لها مجال رئيس لاستكمال مستوى القدرات البدنية الخاصة عن طريق تطوير النواحي الوظيفية الحيوية للرياضي.**
* **تتميز في الوصول بحجم حمل التدريب الى معدله الطبيعي والذي يتناسب مع قدرات الرياضي في مواسم التدريب.**
* **تعمل على ترقية أعلى مستوى للمهارات الخاصة لكل نشاط (الفنية والخططية) عند استخدام الأساليب التدريبية الفنية الحديثة.**
* **تحقيق هدف الدورة عن طريق تقنين الحمل التدريبي عند استخدام دوائر التدريب الصغرى والمتنوعة والتي تلعب الدائرة الصغرى الإستشفائية دوراً أساسياً لابتعاد الرياضي عن الحمل الزائد.**
* **تتميز في الوصول بحمل التدريب الى التأثير المناسب عن طريق استخدام الحمل التموجي وليس على وتيرة واحدة.**