

## محور التخطيط والبرمجة

### المحاضرة رقم 10

#### 1-مرحلة المنافسات :

##### الهدف :

تثبيت الأداء الفنى الشكلى ، والاحتفاظ به إلى مابعد المباريات الرئيسية والتقدم بالاستعداد للإنجاز الأمثل .

#### 1-1 الواجبات :

التقدم بالحالة التدريبية وتحسين المهارات وتحسين الناحية الفنية واستيفاء الدفاع لقوة الإزادة إلى الوضع الأمثل لكل القوى فى المنافسات الأساسية .

#### 1-12أساليب والوسائل :

إن التطوير العام للاستعداد الحركى يجب الاهتمام به فى رياضة الجمباز، وتنمية القوة حيث إنها غالبا ماتساعد فى فترة الراحة النشطة ،فى الثلث الأول لمرحلة المنافسات ترتفع الشدة أكثرحتى تصل إلى أعلى نقطة مع خفض الحجم ، وبالتالي الاحتفاظ بالمستوى لكى يمكن أن يصل اللاعب أولا إلى أعلى درجة للحمل فى فترة المنافسات ، وفى الثلث الثانى يحقق الوضع الجديد فإنه يلزم زيادة الحجم وكذلك الشدة إلى المستوى المطلوب الوصول إليه ، وفى نهاية الثلث الأخير لمرحلة المنافسات والتي هى مرحلة الاستعداد الخاصة للمنافسات حيث يصل فيها اللاعب إلى أعلى درجات القدرة على الإنجاز ، وهنا يرجى أن يكون اللاعب أن يكون اللاعب قد حقق القدرات الآتية :

-وضع جيد من الناحية النفسية للاشتراك فى المنافسة مرتبط بانفعال مماثل مع الاطمئنان على مستوى التدريب .

-يكون التدريب أقرب مايكون إلى المنافسة (يكون الأداء على الأجهزة مع تقييم الإنجاز)

-تصعيد الحجم مع زيادة أيام التدريب الأساسى ، إطالة زمن الإحماء ، زيادة عدد عناصر الأداء مع الربط فى تكوين الحمل ، وتصعيد وحدات التدريب الأسبوعية .

تصعيد الشدة ، تقييم الأداء مع فترات راحة قصيرة نسبيا والتنافس بأداء المهارات النوعية .

-تقسيم درجات الصعوبات للبناء الكامل تكون بنسبة من5 إلى 9 بالمائة والبناء البدنى الحاص تكون من10 إلى 11 بالمائة وللبناء الفنى للأداء وتكون من 80 إلى 85 بالمائة ، وتخضع عدد مرات تكرار المنافسات على الحالة البدنية والإنجازية للاعب .

-يجب أن يوضع الإحماء بحيث يعد اللاعب للعمل على الأجهزة على الوجه الأمثل حيث ينشط عملية الاختراق التى تدعو لإثارة رد الفعل الشرطى المرتبط به لأهميته لأداء العناصر الحركية والترابط بينها فى الجملة فى الجزء الأساسى للساعة التدريبية

وقبل التدريب على الأجهزة يجب أن يقوم اللاعب بتنفيذ إحماء خاص وبعض تدريبات الضبط الحركي ، وينتقل إلى الجهاز للقيام بمرجحات بندولية بسيطة ، وتجربة فترة القبض على الجهاز ، ثم يقوم بعد ذلك من مرة إلى مرتين بأداء المهارات بصورة جيدة مع السيطرة على الترابط الحركي ويهدف بذلك إلى ما يأتي :

-التكيف أو التعود على الجهاز مع تنمية الثقة ويعتمد في ذلك على تحقيق الترابط لردود الأفعال الشرطية التي يتطلبها الإعداد للتوافق الحركي المتتابع على الجهاز .  
-أن يحقق الإحساس الخاض بتأكيد والتمكن من التغلب أو السيطرة على المتطلبات اللازمة للأداء .

-التوجيه الزماني والمكاني لتحقيق المرجحات الأساسية والعناصر الحركية .  
-أن تكون الفترة بين الإحماء الخاص لمتطلبات الجهاز والمهارات الاختيارية .  
-لاتزيد عن نصف دقيقة إلى ثلاث دقائق .

## 2-المرحلة الانتقالية:

تستمر المرحلة الانتقالية من أسبوعين إلى أربعة أسابيع وهي آخر خطوات الدائرة التدريبية وتهدف إلى راحة اللاعبين وإزالة حالة التوتر التي يكون عليها اللاعب ، وكذلك تساعد إعادة الهدوء البدني والنفسي والتهيؤ الكافي للمرحلة الإعدادية التالية ، إن الاحتفاظ بمكتسبات الاستعداد للإنجاز تعتبر من أكبر واجبات المرحلة الانتقالية (الشفاء وتطوير قدرة الإنجاز والانتفاء الكامل من حالة التوتر)والاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى التي تساعد في تحقيق هذه الواجبات (في الصيف تكون ممارسة ألعاب القوى والسباحة وألعاب الميدان والتجديف وفي الشتاء تكون ممارسة التجوال وحياة الخلاء ) من أهم الأنشطة التي تتسم دائما بالمرح في ممارستها ، وعلى المدرب أن يقرر ما إذا كان اللاعب قد أخذ قسطا كافيا من البرامج الخاصة في المرحلة الانتقالية ، وبجانب الراحة النشطة يلزم تأكيد الاحتفاظ بالحالة التدريبية في مستوى عال بقدر الإمكان .

في المرحلة الانتقالية توجد بالنسبة إلى أساليب بعض الملاحظات التي يلزم مراعاتها :

-نقص حمل وحجم التدريب .

-دخول اللاعب إلى فترة الراحة النشطة

-الاحتفاظ بالمرونة والقوة .

-التهيؤ للمرحلة الإعدادية الجديدة مع اعتبارها لما تم في التدريب السابق