

بنية التدريب الرياضي

فهرس العناوين

المرحلة التحضيرية (الإعدادية)

بنية التدريب الرياضي

structure de l'entrainement sportif

لكي تتضمن زيادة صحيحة و مؤثرة في أداء التدريب يجب تقسيم البرنامج التدريبي إلى عدة مرات بأهداف محددة نسبيا..

وتعتبر خطة التدريب السنوية (plan d'entrainement annuel)المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى وهى تشكل قدرة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب أو العداء كما أنها تختلف من رياضة لأخرى وذلك حسب نظام المنافسة (خطة التدريب السنوية أحادية الموسم , ثنائية الموسم متعددة المواسم) ومهما تعددت المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية فان الموسم التنافسي الواحد يهكيل و يكون من ثلاث فترات أساسية :

المرحلة التحضيرية (الإعدادية)

تعتبر المرحلة التحضيرية من أهم المراحل المكونة للمخطط التدريبي السنوي بصفة عامة حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء الفورمة الرياضة للاعبين و تبدأ هذه المرحلة بنهاية مرحلة الانتقالية (période transitoire) للموسم الفارط و تنتهي بأول منافسة (مباراة) رسمية للموسم التنافسي الجاري وهى تشكل بدورها من ثلاث مراحل تكمل بعضها البعض كما يلي:

1-1 مرحلة التحضير البدني العام

تسعى هذه المرحلة إلى الرفع من المستوى البدني العام للقدرات الوظيفية للجسم و ضمان للتطور متعدد الأشكال للصفات البدنية العامة كالقوة (force) و السرعة (vitesse) و المقاومة (endurance) و الرشاقة (souplesse) و المرونة و التي يتم تنميتها بشكل متساوي إلى حد كبير .

و يراعى عند تخطيط التدريب خلال هذه المرحلة الزيادة في حجم الحمل (volume de

(la charge) و الخفض من شدته مع استعمال فترات راحة طويلة نسبيا و كلما اقتربنا من نهاية هذه المرحلة وبداية المرحلة الموالية (PPS) قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجيا

ومن الأساليب التدريبية المستعملة في مرحلة التدريب الدائري و الفارتلك (fart lek) جرى التلال و التدريب بالأثقال و هى الأساليب التي تحقق أهداف هذه المرحلة و عليه فان طريقة التدريب المستمر (méthode de durée) هي الطريقة التدريبية التي يغلب استعمالها خلال هذه المرحلة

مرحلة التحضير البدني الخاص

تبدأ هذه المرحلة عندما يصبح التحضير البدني الخاص أهم بمرتين من التحضير البدني العام و توقف هذه المرحلة إلى الرفع من مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص برياضة التخصصية حيث يتم التركيز في التدريب خلال هذه المرحلة على تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس و التي تمثل بشكل أساسي في القوى المميزة بالسرعة (force-vitesse) والقوى القصوى (force maximale) وتحمل القوى (endurance de force maximale) و تحمل السرعة (endurance de vitesse) و تحمل القوة القصوى (endurance de force maximale) والسرعة القصوى (vitesse maximale) الخ

كما تتضمن هذه المرحلة التحضيرية التحضير التقني (technique) و التكتيكي (tactique) من خلال :

- تطور الإعداد المهاري و الوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية و خطط اللعب

- تعلم الخطط الجيدة (الإعداد الخططي) وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على أنظمة اللعب (system de jeu)

-إضافة إلى التحضير النفسي الذي يجب أن يرافق هذا النوعين من التحضير (التقني و التكتيكي) حتى يتسنى للاعب الفريق التكيف مع حمولة التدريبات وربطه بالمواقف التنافسية.

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في التخفيض من حجم الحمل , والرفع أ الزيادة في الشدة مع التقليل تدريجيا من تمارين التحضير البدني العام.

2-مرحلة المنافسة : période compétitive

الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو الحفاظ على الفورمة الرياضية للعداء أو اللاعب الذي تنميتها واكتسبها خلال مرحلة التحضير بفترةها المختلفة , فمستوى القدرات البدنية الخاصة يصعب تنميتها بصورة أساسية في موسم المسابقات , وبذلك فالمحافظة على مستواها أمر ضروري , حيث يؤثر ذلك إيجابا على المستوى المهاري الفني تقنيا وتكتيكاومن ثم على المستوى العام للعداء أو الرياضي .

وعلى المدرب خلال هذه المرحلة تحقيق التوازن بين الأنواع المختلفة للتحضير بالشكل الذي يسمح له بتحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم الرياضي حيث:

* يسمح التحضير البدني (préparation physique) للاعب أو الفريق خلال هذه المرحلة التكيف وتحمل العبء الأقصى الذي تفرضه المنافسة , وضمان الحفاظ على المستوى العالي من الفورمة الرياضية.

* ويسمح التحضير التقني – التكتيكي (préparation technico-tactique) من تحسين مستوى النشاطات الحركية والتصور التكتيكي (pensée tactique).

* في حين يوجه التحضير النفسي (préparation psychologique) نحو تعبئة كل المصادر النفسية للاعب العداء قصد استغلالها لتحقيق نتائج عالية أثناء المنافسة .

* أما التحضير النظري (préparation théorique) فيسمح بضمان المعرفة الجيدة للنشاط الرياضي الممارس من حيث القوانين المنظمة له (القواعد règlement) وكذا سهولة في المخططات التكتيكية (schéma tactique)

3- المرحلة الانتقالية : période transitoire

وهي المرحلة التي تفصل بين موسمين تدريبيين , تلي مباشرة مرحلة المنافسة, تبدأ بآخر منافسة للموسم التنافسي وتنتهي بأول حصة تدريبية للموسم الموالي .

هدف هذه المرحلة هو تقادي التدريب الزائد (surentrainement) وضمان القاعدة لاستئناف التدريبات خلال الموسم القادم, حيث تؤدي الراحة كاملة (repos passif) إلى الانخفاض الكبير في المستوى التدريبي , وهو ما يشكل صعوبة في استئناف التدريب في الموسم الموالي , كما يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى خفض من مستوى التوتر العصبي (tension nerveuse) الناتج عن المنافسات , وذلك بممارسة أنواع أخرى من الرياضات . كما تستغل المرحلة الانتقالية في معالجة الإصابات التي قد تحدث خلال موسم التدريبي .

القاعدة العامة للتدريب خلال هذه المرحلة تتمثل في الخض في كل من حجم وشدة حمل التدريب