

المحاضرة الأولى :

1 -- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي :

إن التخطيط يعدّ من أهمّ عناصر التدريب، فهو الأسلوب العلمي الذي يكفل أمثل إستخدام لكافة الموارد والإمكانات المتاحة بنوعها (مادية + بشرية) لتحقيق الأهداف بطريقة علمية وعملية وإنسانية، تتميز بتحديد مواعيد بدء العمل و الانتهاء منها، وعلى ذلك فالتخطيط عبارة عن :

- تحديد الأهداف حسب أوليتها .
- حصر كافة الموارد و الإمكانات المتاحة .
- تحديد أنسب السبل و الوسائل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف .

التخطيط : هو منهج أو مدخل لحل المشكلات .

يجب أن يكون مفهوما ، حتى يكون مجديا .

- التخطيط هو إستقراء للمستقبل (خبرات الماضي ، إمكانات الحاضر ، الإستعداد للمستقبل) .
- على المخطط أن يكون نافذ البصيرة و يمتاز بالحيوية .
- الإستعداد للمستقبل : بوضع أنسب الحلول بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأيّ صعوبات محتملة .
- التخطيط للتدريب غايته الرفع من المستوى الرياضي .
- بلوغ هذه المستويات لا يكون صدفة، بل من خلال التدريب المنتظم لفترات معيّنة (طويلة و متوسطة) .
- التخطيط : هو عمل إفتراضات لما سيكون عليه الحال في المستقبل، ثم وضع خطة توضّح الأهداف المطلوب الوصول إليها .
- هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على : توقعات، و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .
- لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضي علينا تصوّر المقابل له، فسنجد أنّ الارتجال والعشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية وتذبذب النتائج .
- تخطيط التدريب هو أقصر- الطرق وأكثرها ضمانا و أقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف الرياضات .

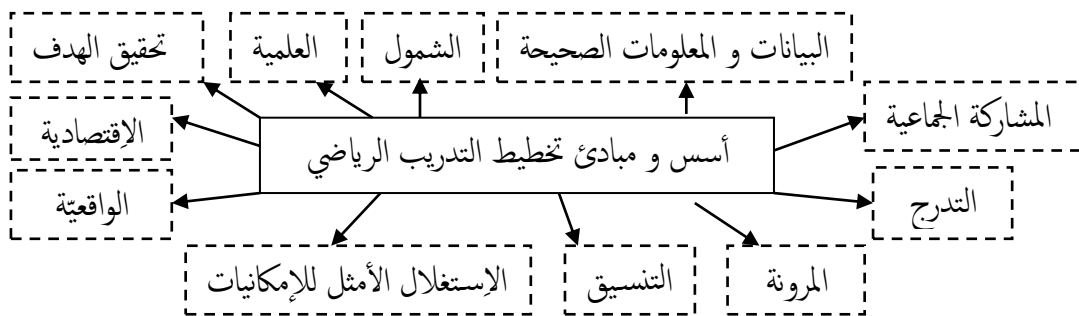
2-- خصائص التخطيط الرياضي :

- يتميز بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس (يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون و يعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها مستقبلا /// يتعامل مع ظروف و متغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة).
- الترابط و التسلسل و الإستمرار في إعداد اللاعب .
- تكامل جوانب إعداد الرياضي .
- وجود خطة لإعداد الرياضي .

3-- فوائد تخطيط التدريب الرياضي :

- يحدد الأهداف و يركز على تحقيقها : حيث يصبح التدريب واضح الهدف (احتلال مركز معين ، بلوغ أو الفوز ببطولة معينة ..) .
- التنبؤ بالعقبات : يتنبأ بالمشكلات و العقبات الممكن أن تعترضه فيتخذ الإجراءات الكفيلة بمواجهتها .
- الاختيار بين الخطط و البرامج : من خلال المفاضلة بين العديد منها لتحقيق أفضل النتائج .
- تحديد المسؤوليات : لكل جهاز (فني ، إداري ، طبي ...) مسؤولياته حتى يزداد إنتاجهم و فاعليتهم
- الإتصال الفعال : التخطيط في التدريب الرياضي يتيح الإتصال الفعال بين كافة أجهزة و وظائف التنظيم وأفراده .
- التقويم الدوري : فالأهداف المرحلية الموضوعية تعتبر معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط .
- الإقتصادية : يتحقق الإقتصاد في الجهد و المال و الوقت .

4-- أسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي :



5-- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :

أ/ التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

يتراوح زمنه ما بين 7 إلى 15 عاما ، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة و توافر الإمكانيات لتطويرها ، بل استمرار و تواصل و تكامل خطط الإعداد و التدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل و البطولة .

يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة ، و هي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها في كافة النواحي الصحية و التعليمية و الإجتماعية .

ب/ تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : و هو تخطيط للتدريب الرياضي يمكن إعتباره جزءا من أجزاء التخطيط طويل المدى للإستعداد لخوض بطولات مهمة و يتراوح زمنه ما بين 2 إلى 4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي ، أو بطولة العالم ، أو البطولة القارية ، أو الإقليمية و يعتبر دورة تدريبية للبطولة .

ج/ تخطيط التدريب السنوي : السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة ، و هي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات و التي بدورها تشكل التخطيط طويل المدى .

د/ تخطيط التدريب الفترى : تقسم خطة التدريب السنوي إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم .

هـ/ تخطيط التدريب المرحلي : و هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافا فترية .

و/ تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) : و هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ، حيث تضم تمارين و أنشطة التدريب الرياضي .

الأداء الرياضي هو محصلة لإعداد فرعي طويل المدى من النواحي التقنية ، التكتيكية ، النفسية و البدنية .
تنمية القدرات و الإحتياجات البدنية يتطلب تحكّم جيّد (مثالي) في العوامل و الضوابط (المحددات) التي تتماشى مع تحسين (تطوير) القدرات و الصفات المطلوبة في المنافسة .
تطوير هذه الصفات (الخصائص) يتطلب أساسا الأخذ في الحسبان التداخلات الممكنة للتأثير المتوازي والمتبادل لكل منها .

المحاضرة الثانية :

حمولة التدريب –الجزء الأول

1--أنواع حمولة التدريب :

الحمل الخارجي : هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية ...
الحمل الداخلي : هو حجم التأثيرات الفيزيولوجية و النفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول .

2--مكونات حمولة التدريب:

أ/ شدة الحمل: مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميّزة للأداء.

ب/ حجم الحمل : طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن ، أو طول المسافة مقاسا بالأمتار أو الكيلومتر ، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي تمّ رفعها في تدريبات الأثقال مثلا ، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما :

- فترة دوام الحمل la durée - تكرار الحمل La fréquence

ج/ كثافة الحمل: وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل.

ج-1-الراحة البيئية: تعرّف بأنها الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين، كما تنقسم حسب أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

ج-1-1-الراحة الإيجابية : حيث تستغل في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها و التقليل من الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب .

ج-1-2-الراحة السلبية: تتم بعدم أداء الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق، ويتمثل ذلك في الرقود، أو الوقوف، أو الجلوس، أو الاسترخاء.

ج-2-تنقسم الراحة البيئية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

ج-2-1-راحة كاملة : و فيها تهبط العمليات الفيزيولوجية بالجسم إلى المستويات المتدنية ، ويصل النبض فيها غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة/دقيقة ، كما يلاحظ عدم عودتها للحالة الطبيعية للفرد الرياضي .

ج-2-2-راحة غير كاملة: ويصل معدل النبض فيها غالبا ما بين 140 حتى 180 نبضة/دقيقة.

3-- تصنيف مستويات الحمل التدريبي:

تتباين مستويات الحمل التدريبي وفقا لـ:

- أهداف الوحدة التدريبية .
- مجمل مكونات جرة التدريب.

ويستخدم المدربون ما يعرف بحمل التدريب التوجي الذي يعمل على أنظمة متنوعة من تشكيل درجة الحمل التي تتراوح ما بين الدرجة المنخفضة ودرجة الحمل الأقصى.

كما يعتمد المدربون و أخصائيو القياسات الفيزيولوجية على عدد من المؤشرات التي تعبر عن مقدار الحمل أو الجهد المبذول ، من بين تلك المؤشرات ما يستخدم النسبة المئوية لأقصى- ما يستطيع اللاعب أدائه ، و منها ما يعتمد على مؤشرات فيزيولوجية محددة كدلالات أو علامات لمستوى الحمل مثل :

- معدل النبض.
- معدل استهلاك الطاقة.
- معدل تركيز حمض اللاكتيك .
- معدلات التنفس.

في مجال فيزيولوجيا التدريب الرياضي يستخدم مصطلح يعرف باتجاه الحمل التدريبي ، و يقصد به النوع المستهدف من استخدام الحمل ، فهل المستهدف هو تنمية صفة بدنية معينة كالقوة مثلا أو السرعة أو التحمل ، أو أنّ المقصود هو تنمية مجموعة متداخلة من العناصر و الإمكانيات الفيزيولوجية ، كتنمية القدرات الهوائية أو اللاهوائية و غيرها ...

و تبعا لمؤشرات معدل النبض يمكن معرفة اتجاه الحمل التدريبي في استخدام و تنمية أنظمة معينة لإنتاج الطاقة كمتطلبات الجهد البدني المبذول ، و يتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالي :

حتى 150 نبضة / دقيقة	حمل تدريبي بنظام الطاقة الهوائي
150 إلى 180 نبضة / دقيقة	نظام الطاقة (هوائي/لا هوائي)
أكثر من 180 نبضة / دقيقة	حمل التدريب بنظام الطاقة اللاهوائي .

المحاضرة الثالثة

درجات حمل التدريب – الجزء الثاني

تعرف درجات حمل التدريب بأنها "درجة تشير إلى تأثير مكّونات حمل التدريب (الشدة*الحجم*الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمّله".
تؤثر مكّونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الرياضي، فكلما زادت الشدة و الكثافة و قلّ الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له ، و بالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب و العكس صحيح .

1- الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب :

لسهولة تحديدها لابدّ من وجود معيار تنسب إليه هذه الدرجة، واتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمّله خلال تنفيذه للحمل وهو يختلف من شخص لآخر.

2- درجات حمل التدريب :

1. الحد الأقصى
2. الحمل الأقل من الأقصى
3. الحمل المتوسط
4. الحمل الخفيف (أقل من المتوسط)
5. الراحة الإيجابية

إنّ جميع درجات الحمل تستخدم في تطوير مستوى الرياضي خلال كافة الدورات المحلّية ، و التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محدّدة يعتبر أمرا ضروريا ، حيث أنّ لكلّ منها دورها الهام و الفعّال في رفع مستوى اللاعب .

أ/ الحمل الأقصى : Charge maximale

- هو الحمل الذي يصل فيه الرياضي إلى درجة التعب التي لا يستطيع معها الإستمرار في الأداء.
- يعمل على الارتقاء بصورة مباشرة بالرياضة خاصة تمارين التحمل الهوائي ، التحمل اللاهوائي و القوة العضلية .
- تتراوح درجاته ما بين 90 إلى 100%.
- يتراوح عدد مرات تكرار الحمل الأقصى ما بين 1: 5 مرات.
- تكون الفترة اللازمة للإستعادة للإستشفاء منه طويلة عن باقي الدرجات الأخرى وتستغرق عادة ما بين 4 : 5 دقائق، و تزيد أو تقل طبقا للهدف من الحمل.
- ينصح بعدم إستخدامه قبل المنافسات أو بعدها مباشرة ولا يستخدم في مرحلة الإنتقال.
- كذلك عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين .

ب / الحمل الأقل من الأقصى : Charge Sub Maximale

- هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى.
- تعمل الأجهزة الوظيفية خلاله بمستوى عال فتحدث عملية تنمية وتحسين لكفاءتها.
- يتيح تحقيق ثبات المستوى و تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء المهاري أو الخططي .
- تتراوح درجاته ما بين 75 إلى 90 %.
- يتراوح عدد مرات تكراره ما بين 6 : 10 مرات
- تبلغ مدة الإستشفاء من آثاره ما بين 2 : 4 دقائق كمعدل.
- ينصح بعدم إستخدامه بيوم أو يومين قبل المنافسة، وخلال المرحلة الإنتقالية.

ج / الحمل المتوسط charge moyenne:

- يقل فيه الإحساس بالتعب عن سابقه ، و يتيح للرياضي الإستمرار في أدائه بدرجة مقبولة و دون ظهور أعراض للإرهاق .
- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد إستخدام أي من الحملين السابقين.
- يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب.
- يستخدم في فترات الإنتقال و بعد المنافسة أو قبلها .
- تقدر درجاته ما بين 50 إلى 75 %.
- عدد مرات تكراره تتراوح ما بين 11 : 20 مرة.
- تقدر الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء ما بين 1 : 2 دقيقتين كمعدل.
- من الضروري عند تنفيذه عدم التراخي حتى لا تنخفض درجة الحمل.
- لا يستعمل بكثرة من أجل الرفع من المستويات البدنية .

د / الحمل الخفيف (أقل من المتوسط) Charge Sub_moyenne:

- لا يشعر خلاله الرياضي بالتعب فهو يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي .
- يستخدم لتقليل الضغط الواقع على اللاعب نتيجة الأحمال القصوى أو الأقل من القصوى .
- يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وتمارين الإحماء والتهديئة خلال وحدة التدريب اليومية.
- يستعمل على نطاق واسع في فترات الانتقال .
- تقدر درجاته ما بين 35 إلى 50 %
- و يمكن تكراره ما بين 12 إلى 30 مرة .
- لا تزيد مدة الراحة منه عن الدقيقة الواحدة.
- لا يستخدم لفترات طويلة (تجنب الملل) و لا يستخدم لتنمية الصفات البدنية .

3- تشكيل دورة الحمل:

إنّ درجات الأحمال التدريبية المتتالية لا بدّ أن ترتفع و تنخفض و لا تسير على وتيرة واحدة و تكون ذات شكل تمّوجي ، و فيما يلي عدد من النماذج لتموجات الحمل:

نموذج 1:1

يعني تقديم حمل ذي درجة معيّنة ثم تقديم حمل آخر ذي درجة مغايرة ومنها ما يلي:

- حمل أقصى ثم حمل متوسط
- حمل أقل من الأقصى ثم حمل متوسط.
- حمل خفيف ثم حمل أقل من الأقصى .

نموذج 1:2

يعني تقديم حمل مرتفع يليه حمل آخر أكثر ارتفاعاً ثم بعد ذلك حمل منخفض ومنها ما يلي:

- حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط.
- حمل متوسط ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط

نموذج 1:3

يعني تقديم حمل متوسط أو عالي ثم يعقبه حمل آخر أعلى منه ثم تقديم حمل ثالث أعلى من الثاني ثم حمل رابع أقل من الثالث ، ومنها ما يلي:

- حمل متوسط ثم حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط.

4- العوامل المؤثرة في توزيع درجات الحمل :

هناك عاملين رئيسيين يؤثران بصورة مباشرة في توزيع درجات الأحمال داخل الدورات الحملية المختلفة سواء كان ذلك على مستوى دورة الحمل اليومية أم الأسبوعية (الصغرى) أم المرحلية (المتوسطة) أم الفترية (الكبرى) أم السنوية ... وهذان العاملان هما:

أ/ علاقة درجات الأحمال بعضها البعض :

ترتبط كل درجة حالية بدرجة حمل سابقة و تالية ، فالأحمال القصوى يفضل أن تتبعها حمل يساعد على تكيف الجسم مع الحمل الأقصى الذي قدّم ، و الأحمال المتوسطة و الخفيفة و الراحة الإيجابية غالباً ما تتبع بأحمال قصوى أو أقل من القصوى .

ب/ علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها :

لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فللمدرب هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، و لتحقيقها يعمل على إستخدام درجات الحمل الخاصة و المناسبة بكلّ منها .

المحاضرة الرابعة:

إستعادة الإستهفاء

إنّ التبادل الصحيح بين عمليات التدريب وإستعادة الإستهفاء من العوامل الأساسية والضرورية لوصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية.

عملية التدريب ككلّ عبارة عن مزيج الإستهارة والإستهفاء (من الخطأ أن يفهم المدرب عملية التدريب على أنّها مجموعة من المثيرات فقط دون الإهتمام أو مراعاة عملية إستعادة الإستهفاء.

عند أداء اللاعب للأحمال التدريبية تحدث للجسم مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها البعض ويبدأ عمل الجسم لإستعادة الإستهفاء مباشرة بعد الإنتهاء من تلك الأحمال التدريبية.

تنقسم فترة استعادة الاستشفاء إلى:

فترة مبكرة: تستمر لعدة دقائق.

فترة متأخرة: تصل إلى عدة ساعات بل وقد تمتد إلى يوم كامل أو أكثر.

أسس العودة للحالة الطبيعية تحدد في :

- شكل عودة التمثيل الغذائي و الطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني .
- هي سريعة جدا في بداية إستعادة الإستهفاء ثم تميل للبطء .

وسائل إستعادة الإستهفاء: لزيادة سرعة إستعادة الإستهفاء تستخدم العديد من الوسائل فهي جزء لا يتفصل عن عمليات التدريب ولا يقل أهمية عنها، كما أنّ العمليات الوظيفية التي تؤثر على معدل نمو الكفاءة البدنية تحدث أثناء فترة الإستهفاء.

تهدف وسائل إستعادة الإستهفاء إلى إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية أو قريبا منها في أقل فترة زمنية ممكنة، ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات :

أ/ الوسائل التربوية : تعتمد على تخطيط المدرب للبرامج التدريبية بصورة تسمح للاعب بضمان إستعادة الإستهفاء خلال الدورة التدريبية الصغرى (الأسبوعية)، وذلك من خلال التنوّع في شدّة وحجم الأحمال التدريبية المعطاة، وتقنين العلاقة ما بين الأحمال التدريبية والراحة، واستخدام الراحة النشطة كوسيلة لتنشيط الدورة الدموية على أن يراعى ألا يكون إتجاه العمل في إتجاه العمل العضلي السابق أو بإستخدام نفس المجموعات العضلية .

ب/ الوسائل النفسية : إستخدام هذا النوع من وسائل إستعادة الإستهفاء يساعد على الإسراع و تخفيض حدّة التوتر للنواحي العصبية والنفسية، وإعادة تركيب و تشكيل الحالة النفسية للاعب بصورة تساعد على أداء التدريب أو المنافسة بكفاءة، و من هذه الوسائل تدريبات الإسترخاء و الإيجاء الذاتي .

ج/ الوسائل البيو طبية: يؤدي استخدام هذا النوع من وسائل إستعادة الإستشفاء إلى الارتقاء بالنواحي الحيوية للآعب، والتي تساعد على مقاومة الأحمال التدريبية المختلفة، والإسراع في إزالة الأشكال الخاصة بالتعب والارتقاء بالقدرة على العمل بكفاءة، والوسائل البيو طبية تحتل مكانة هامة بين وسائل الإستشفاء، وتشمل هذه الوسائل: التركيبات العقاقيرية /// جميع أنواع التدليك /// التنبيه الكهربائي /// التغذية /// الفيتامينات /// المشروبات /// العلاج بالتبريد (أو حمام الثلج) .

المحاضرة الخامسة:

التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

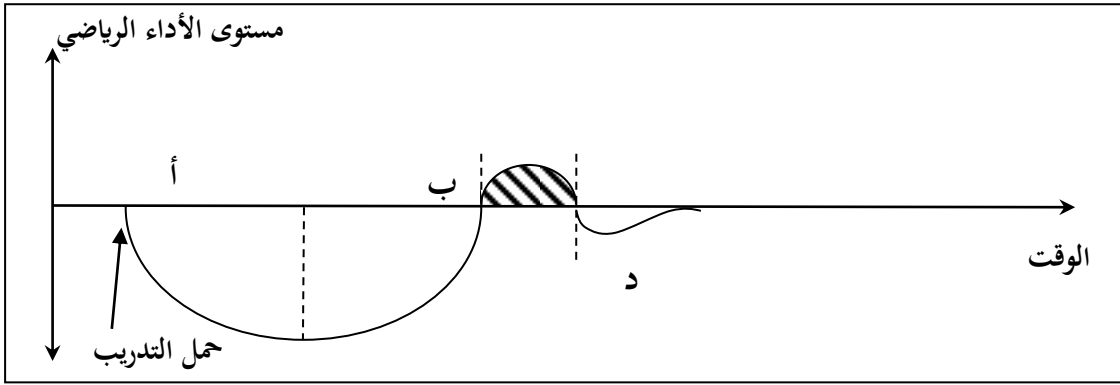
أثبتت التجارب المتعددة أنّ قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر في أربعة مراحل مهمة

أ/ مرحلة استنفاد الجهد: عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنّه يستنفذ طاقة وجهده، وتنخفض قدرته على العمل تدريجياً، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.

ب / مرحلة استعادة الشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة، فإننا نجد أنّ قدرة الفرد تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها

ج / مرحلة زيادة استعادة الشفاء: باستمرار فترة الراحة نجد أنّ الفرد يمر بمرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية، وتعرف هذه الفترة بمرحلة "التعويض الزائد أو مرحلة "زيادة إستعادة الاستشفاء

د / مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإنّ قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى.

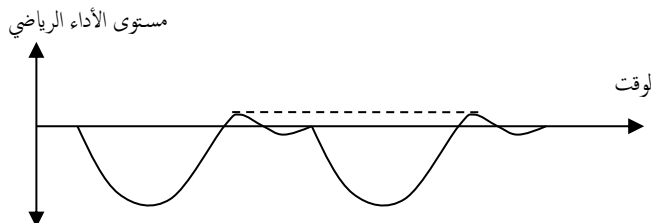


الشكل 01: مراحل اختلاف مستويات الأداء بعد حمل تدريبي.

- تستغرق كل من المراحل الثلاث الأخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة وحجم العمل في المرحلة الأولى، وتختلف من فرد إلى آخر طبقاً لمستوى قدراته الوظيفية والعضوية، وطبقاً للطابع المميز لفترة الراحة وعمّا إذا كانت تحمل طابعاً سلبياً أو إيجابياً.
- و على ضوء التقسيم السابق للمراحل المختلفة التي تمر بها قدرة الفرد على العمل أثناء ممارسته للنشاط البدني فإنّ تكرار الحمل في كلّ مرحلة من المراحل الثلاث الأخيرة يؤدي إلى النتائج التالية :

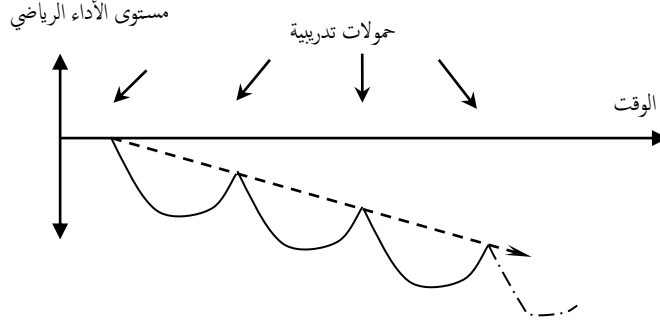
◀ تكرار الحمل في مرحلة العودة إلى نقطة البداية :

إذا حاولنا تكرار العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) في المرحلة الرابعة فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد اختفاء الآثار التي تركها العمل السابق ،و تكون النتيجة محاولة البدء من جديد ممّا يؤدي إلى عدم حدوث زيادة ملموسة أو تنمية في قدرة المستوى الوظيفي للفرد .



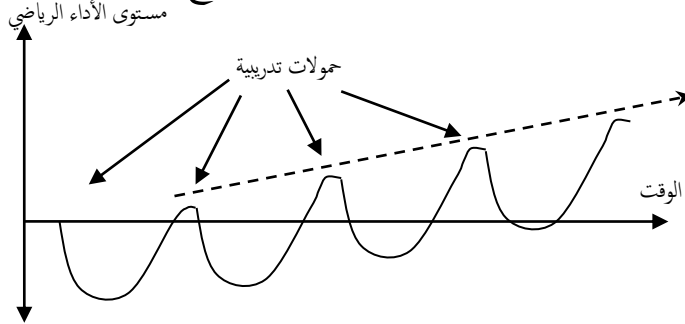
◀ تكرار الحمل في مرحلة إعادة الإستشفاء :

إذا حاولنا تكرار أداء العمل وبذل الجهد (تكرار الحمل) قبل انتهاء المرحلة الثانية فتكون النتيجة هبوطا ملحوظا في قدرة الفرد على العمل وسرعة ظهور أعراض التعب والإجهاد وبالتالي عدم زيادة قدرة المستوى الوظيفي والعضوي للفرد.



◀ تكرار الحمل في مرحلة زيادة استعادة الشفاء :

أمّا إذا حاولنا تكرار أداء العمل وبذل الجهد (تكرار الحمل) في المرحلة الثالثة (مرحلة التعويض الزائد) فإننا بذلك نعمل على الإرتفاع بمستوى قدرة الفرد على العمل، وبالتالي الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للفرد، نظرا لأنّ أعضاء الجسم المختلفة لا تقوم -في هذه المرحلة - بتعويض الطاقة السابق بذلها فقط، بل تكون في حالة تستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلى الطاقة السابق تعويضها. وعلى ذلك أُصطلح على تسمية هذه الفترة بمرحلة "التعويض الزائد".



❖❖❖ خلاصة القول إنّ ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الفرد المختلفة، و بالتالي ضمان تنمية وتطوير الصفات البدنية المطلوبة يتطلب ضرورة تكرار العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) في الفترة التي تكون فيها أجهزة الجسم المختلفة في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل الجهد (مزيد من الحمل)، و في نفس الوقت تكون الآثار التي تركها العمل السابق لازالت باقية، وتعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائد) هي أنسب المراحل .

المحاضرة السادسة:

أهداف ومراحل الإعداد البدني

1. أهداف الـ PPG فترة الإعداد العام : المدة: من 4 إلى 6 أسابيع مع 10 إلى 12 يوم (دوري قصير تمهيدي)

- 1-إعادة و رفع المستوى العام للقابليات الوظيفية
- 2-إعادة و تنمية آليات الإنجاز الحركي.
- 3-إعداد الذهن و التحفيز لمجابهة المحاولات الكبيرة المستقبلية

2. أهداف الـ PPS فترة الإعداد الخاص : المدة : من 3 إلى 04 أسابيع .

- 1- الرفع دائما من المستوى الوظيفي للجسم من خلال إستعمال تمارين خاصة بالنشاط الممارس.
- 2- تحسين التقنية في وضعيات و شروط قريبة من اللعب .
- 3- تحديد الشروط من أجل تشكيل فريق (مع المدرب) مثالي من خلال مباريات مراقبة.

3. أهداف فترة ما قبل المنافسة Précompétitive : المدة : من 1 إلى 02 أسابيع .

- 1- تنمية المتطلبات البدنية الخاصة و حسب المناصب .
- 2- تحسين التحكم التكنو تكتيكي أثناء وضعيات لعب.
- 3- تحديد نهائي لتشكيلة الفريق (دور المدرب الرئيسي) .
- 4- تطبيق مباريات إعدادية ودورات.

4. أهداف فترة المنافسات Compétitive

كلّ العمل يتمحور نحو المنافسة الرسمية (مثال: رياضة جماعية)

- 1- بلوغ والحفاظ على مستوى أقصى من التدريب.
 - 2- تنفيذ أقصى من أجل بلوغ مستويات أداء عالية مع الفريق.
- الفترة تنجز على مرحلتين:

أ/ مرحلة الذهاب، بلوغ أعلى مستوى من التحضير.

ب/ مرحلة العودة، محاولة الحفاظ على المستوى المحقق.

5. المرحلة الإنتقالية Transitoire

هي مرحلة مدمجة مع التدريب تسمح بالحفاظ على التغيرات المورفو وظيفية المحققة خلال موسم بنفس المستوى، والحصول المطبقة لا تتوقف، بل تتناقص تدريجيا من خلال الحجم والشدة، وهنا كذلك من خلال تغيير النشاط (مشي، دراجات، تنس،)

1.5. المرحلة الإنتقالية والتغيرات الفيزيولوجية:

التوقف عن التدريب لمدة تفوق 21 يوم تنجم عنها عديد العواقب نبرزها فيما يلي:

- ارتفاع للنبض القلبي خلال التمارين أقل من الأقصى.
- انخفاض بـ 25% من حجم الدفع القلبي.
- انخفاض بـ 27% من حجم الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- انخفاض في نشاط الإنزيمات الهوائية الأكسدية بعد 48 ساعة.
- انخفاض من مخزون العضلات من الغليكوجين.
- تغيرات في التوازن الحمضي/قاعدي (البوتاسيوم K^+ /الصوديوم Na^+).

6. الآثار الفيزيولوجية لتدريب القوة على العضلات :

طريقة التدريب	الأثر الفوري	الأثر المتأخر
ديناميكي مركزي Concentrique	3-7 أيام	3-6 أسابيع
ديناميكي لا مركزي Excentrique	8-10 أيام	10-12 أسبوع
ثابت Isométrique	3-10 أيام	6-9 أسابيع
مختلط Pliométrique	10-15 يوم	3-9 أسابيع
بالاستثارة الكهربائية L'électro Stimulation	8-10 أيام	3-6 أسابيع