



أسس التدريب الفعال في كرة اليد

الدكتور : بوسكرة أحمد

رئيس معهد التربية البدنية والرياضة بالمسيلة

أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية والرياضة بالمسيلة

عضو في مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي بدالي
إبراهيم، الجزائر العاصمة.

الملخص

الموضوع يطرح مشكلة الأسس القاعدية الحديثة فيما يخص التدريب الرياضي المخطط والفعال.

الدراسة توضح التطور السريع لطرق ووسائل التدريب الرياضي لتحقيق أحسن مستوى من جانب المرادودية للوصول إلى النجاح الرياضي.

Résumé

Le sujet pose le problème des bases scientifiques modernes en matière d'un entraînement sportif planifié et efficace.

L'étude met en évidence l'évolution rapide des méthodes et des moyens de l'entraînement sportif pour atteindre un meilleur seuil d'efficacité pour atteindre la réussite sportive.

أسس التدريب الفعال في كرة اليد

في الألعاب الرياضية، يغلب مستوى أداء مهارة معينة في المنافسة علي بقية جوانب اللعبة، ففي لعبة كرة اليد مثلاً كلما كان مستوى اللاعب أفضل في مهارات المحاوراة بالكرة، والتصويب، والتمرير، كلما زادت فرص نجاحه أو نجاحها أن كانت لاعبة، غير أن تلك المهارات الرياضية المعينة يحد من أدائها وجودتها إذا كان اللاعب في حالة بدنية ضعيفة.

هذا وأن لم تقم بعملية تنقية وتخليص مهارات كرة اليد لديك مما يشوبها من ضعف فسوف يصعب عليك تطوير تلك المهارات وتمييزها.

كذلك إذا لم تقم أيضاً بتطوير القاعدة والأساس البدني اللازم لأداء تلك المهارات بشكل متكرر، وذلك استعداداً بالمواجهة منافسين ذوي مستوى عالٍ بدنياً، وللمحافظة على مستوى المنافسة مع أي منافس كان، وذلك أيضاً من خلال سير المباراة، والموسم الرياضي بأكمله.

وبالرغم من وجود آلاف من لاعبي الدرجة الأولى والناشئين يستطيعون التصويب بالكرة والمحاوراة بها ويوجد أيضاً بعض المحترفين الذي يستطيعون فعل هذه المهارات وغيرها، ولكنهم يقعون في مرتبة أقل فيما يمكن أن نطلق عليه التكيف أو الأداء الرياضي ككل ونعني بذلك أنهم يفتقرون للسرعة، والقوة، والرشاقة، والتناسق، والطاقة، والتحمل المطلوبين للتنافس ضد لاعبين على مستوى عالٍ من المهارة والأداء الرياضي.

1- أهمية تخطيط البرنامج التدريبي

مما شك فيه أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وان يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعة مسبقا، وبمعنى آخر يجب ان توضع خطة وتنظيم متكامل يراعى فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة بهذا العمل، وعلى ان هذه الخطة لا بد وان تبنى على برنامج زمنى محكم وملزم فى آن واحد.

وحتى يكتب النجاح لهذه الخطة يجب ان يسبقها تقدير شامل للموقف، وهو ما يطلق عليه علم الادرة ((دراسة الجدوى)).

من هنا فأن المدرب الجيد الطموح الذى يرغب فى أن يخوض فريقه موسما ناجحا موفقا بأذن الله، عليه ان يبدأ هذه الدراسة فى وقت مبكر قبل الموسم المباريات بوقت كافيا، حيث يتم ذلك على الأرجح خلال موسم الراحة السلبية عقب موسم المباريات الرسمية، أى قبل بدأ الموسم التدريبي بوقت مناسب. (19:1)

2- تخطيط التدريب فى كرة اليد

يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً فى عملية التدريب الرياضى، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول الية بالطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف. فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى احسن مستوى من الاداء أثناء المباريات.

وفى كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول للاعب الى حالة الفورمة الرياضية فى نهاية فترة الاعداد (العام، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب فى كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... الخ، بل يعتمد ايضا على قدرته فى اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بلاضافة الى الخطط الفردية، وايضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، وقوة الارادة، والكفاح... الخ. (95:3)

فعند التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة الى عدد من الفترات التى تختلف وتتباين بالنسبة للاهداف والوجبات التى تسعى الى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها. فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق الى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) فى نهاية فترات الاعداد، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج. (95:3)

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

1. فترة الاعداد preparation.
2. فترة المباريات competition.
3. فترة الانتقال transition.

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها، واهدافها، ومحتويات كل منها، وتخطيط الاحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة الى مراحل تدريبية تحتوى كل مرحلة

منها على عدة اسابيع، كما ينقسم الاسبوع الواحد الى عدة جرعات تدريبية.

فتخطيط التدريب السنوي عملية ليست سهلة، حيث تتطلب من المدرب عند تخطيطه لبرامها اختيار وتحديد الثقل النسبي للمكونات الخاصة لكل فترة من فترات الموم التدريبي في الشكل الامثل، كذلك اختيار امثل الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات اثناء فترات الموم لتحقيق التركيب المثالي لكل مندورات التدريب سواء صغيرة أو متوسطة أو الكبيرة دخل مراحل وفترات الموم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب الى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) وقبل ان نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموم الرياضي من حيث استمرارها واهدافها ومحتويات كل منها والاحمال التدريبية بها، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب الى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج. (1:96)

3- مفهوم الفورمة الرياضية

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب الثانوية للاعبين هو وصول اللاعب، ولاعبى الفريق ككل الى الاداء المثالي اثناء المباريات لتحقيق افضل النتائج، وهذا لن يتحقق الا اذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق الى حالة الفورمة الرياضية. ويجب الا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على انها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول اليها، على الرغم من ان الحالة التدريبية العالية في حد ذاتها ضرورية واساسية لتحقيق الفورمة الرياضية الا انها ليست كافية لتحقيق الاداء المثالي خاصة خلال المباريات، فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة

التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص بها، وعلى ذلك يظهر بوضوح ان الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدنية.
- حالة اللاعب المهارية.
- حالة اللاعب التخطيطية.
- حالة اللاعب الذهنية.
- حالة اللاعب النفسية والارادية.

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية الممتازة.

ويحتاج اللاعب لكي يصل الى الفورمة الرياضية ان يخضع لنظام تدريبي مخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فالتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولا يتوقف طالما ان التدريب اليومي الاسبوعي والسنوي يبر وفقا لتخطيط سليم.

ووصول اللاعب (أو لاعبي الفريق) للفورمة الرياضية له قواعده الاساسية التي تحد في ثلاث مراحل اساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الراضى وهى (3:97)

4- مراحل تطور الفورمة الرياضية وفترات التدريب اثناء الموسم الرياضى السنوى

المرحلة الاولى : مرحلة تطور الحالة التدريبية (مرحلة الإعداد)

مرحلة الاعداد البدنى تهدف هذه أساسا وفى البداية الى تطوير الاسس التى تبنى عليها الفورمة الرياضية إلى الارتفاع بمستوى الامكانيات للأجهزة الوظيفية الرياضى بصورة جوهريه كما يوضح سيد عبد المقصود بانه يتم تطوير كل صفة من هذه الصفات الى الدرجة التى تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تطوير الصفات البدنية الاساسية القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدنى اثناء المرحلة الاولى هى توجيه هذا الاعداد إلى زيادة الامكانيات الوظيفية للاعضاء الداخلية التى تسهم بصورة مباشرة او غير مباشرة فى ارتفاع المستوى.

ومن اهداف المرحلة الاولى من هذه الفترة هو استغلال الارتباطات الايجابية بين التغيرات التى تحدث نتيجة التكيف (انتقال اثر التدريب الايجابى) الناتج عن استخدام تمارينات التطوير العام وكذا الاحمال التى تهدف الى التطوير مستوى القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس

ومن اهم واجبات الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه المرحلة أن يتم تطوير مستوى المهارات الخاصة بالنشاط من خلال التدريب على حركات تمهيدية مناسبة وكذا يتعلم بعض الحركات او المهارات التى يمكن فيما بعد تطويرها الى ان يتم الوصول بها الى احد المهارات الخاصة بالنشاط او التدريب على اجزاء من الاعداد المهارى أو الخططى والتقدم بمستواها كما يجب ونضع فى الاعتبار ان لا يحدث تطابق بصفة دائمة بين المهارات الحركية والصفات البدنية اثناء عملية تحسين المستوى الرياضى ومع زيادة تطور الصفات البدنية يجب اعادة تشكيل المهارات.

ومن هاذا تعتبر المرحلى الاولى من فترة الاعداد فترة اعداد عام لكن يجب ملاحظة ان هاذا لا يعكس كل الصفات الجوهريه لهذة المرحلة

ولا يعنى ابدا عدم وجود اعداد خاص اثناء هذه المرحلة بل يكون الدور الرئيسى فى هذه الفترة الاعداد البدنى العام إذا ما قورن بالاعداد الخاص.

وعند بداية فترة الاعداد يفضل استخدام الطرق التى تكون شدة متطلبات التدريب فيها اقل نسبيا وبذلك تسمح بتقدم التدريب الضرورى فالحمل فعلى سبيل المثال ينصح عند تطوير مستوى التحمل استخدام فى البداية الطرق الخاصة بالاداء المستمر للتمرينات ذات السرعة المنتظمة والمتغيرة وكذا تقرار أداء التمرينات بفترات راحة بينية طويلة بينما يقل استخدام الطرق التى يسمح فيها بفترات راحة قصيرة والتى يؤدى فيها الجزء الثانى من التدريب على اساس ارتفاع مستوى تغيرات فسيولوجية فالاعضاء الداخلية (التدريب الفترى) حيث يبدأ التوسع فى استخدام هذه الطرق عند منتصف فترة الاعداد. ويجب ملاحظة نفس الشئ اثناء فترة المنافسات.

وفى نطاق الاعداد البدنى يتخذ الاعداد الخاص الدور الرئيسى بينما يؤدى الاعداد العام اساسا للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التى تم التوصل اليها اثناء المرحلة الاولى وكذا الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير مستوى الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا ويحدث تغير فى وسائل التدريب وديناميكية الحمل.

كما تحدث تغيرات مشابهة فى مجال الاعداد بين المهارى والخططى حيث يتم تركيز الاعداد المهارى على تطوير والاتقان الكامل للمهارة الخاصة المستخدمة فى المنافسة وفى نفس الوقت يتم التدريب على الاعداد الخططى.

يزداد اثناء المرحلة الثانية نصيب الاعداد (الإرادى) الخاص والذي يهدف الى تهيئة الرياضى للتغلب على الصعوبات النفسية التى تنتظره عند الاشتراك فى المنافسات ومنة اهداف هذه المرحلة ايضا العمل على ايجاد علاقة وطيدة وخاصة ومبادلة بين الاعداد الفسيولوجي والمهارى والخططى والارادى.

وتزداد اهمية تمارينات المنافسات اثناء هذه المرحلة وكذا التمارينات المشابهه وعند نهاية فترة الاعداد تحتل هذه التمارينات مكانا هاما فى التدريب ويحدث تغير فى النسبة بينهما وبين التمارينات الخاصة ويزداد نصيب تمارينات المنافسات باستمرار وعند اداء تمارينات المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضى ولا يمكن الاستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الاخرى وبالذات اثناء مرحلة البناء المباشرة للفورمة الرياضية

ولتطوير التحمل الخاص يزداد استخدام طرق التدريب الفترى بتقسيم تمارينات المنافسة إلى اجزاء صغيرة يتم بينها فترات الراحة ويؤدى كل جزء من هذه الاجزاء بدرجة شدة اعلى من درجة شدة المنافسة أو متساوية معها فى الشدة وتكون فترات الراحة قصيرة على الدرجة التى تمحى معها التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الجزء السابق وحتى بداية الجزء التالى من العمل التدريبي ومن ناحية اخرى يجب مراعاة الحد من محتوى الاعداد العام اكثر من اللازم، اذ يؤدى ذلك الى الاخلال باسس الفورمة الرياضية التى تم خلقها اثناء المرحلة الاولى من فترة الاعداد.

وتميل ديناميكا الحمل اثناء هذه المرحلة الى الاقلا من حجم الحمل بوجه عام ومعاودة الارتفاع بالشدة على ان يتم ذلك بالتدرج وباستمرار خلال

فترة زمنية طويلة وكافية وتتوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض فى الحجم على المستوى الذى وصل إليه اللاعب.

وفى نهاية هذه الفترة الشكل الخاص بالدورات الاسبوعية يكاد يشابه لما سوف يتم خلال المباريات الفعلية وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا على ان يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الاخرى. (4:33)

المرحلة الثانية : مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية (مرحلة المباريات) ويوضح السيد عبد المقصود أنه بعد الوصول للفورمة الرياضية يصبح الهدف الرئيسى للتدريب هو الحفاظ عليها طوال المدة التى تستغرق المنافسات ويهدف الاعداد البدنى اثناء فترة المنافسات الى الوصول بالرياضى الى اقصى مستوى للحالة التدريبية الخاصة وتسببت الحالة التدريبية العامة عند المستوى الذى وصلت اليه.

كما يهدف الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه الفترة الى تحسين الفورمة الخاصة بالنشاط الحركى الى اقصى درجة ممكنة مما يتطلب تثبيت القدرات والمهارات التى تم اكتسابها من قبل والارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وامكانية استخدامها تحت ظروف المنافسة المتغيرة.والى بناء الدوافع الايجابية اللازمة لنوع النشاط الممارس وفى حالة المنافسات لفترة طويلة بحيث يجب توسيع الأسس والصفات اللازمة للحفاظ على الفورمة الرياضية وملاحظة أن المراحل البينية تتخذ بعض خصائص فترة الاعداد.

وتعتبر المنافسات اهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى اثناء فترة الفورمة الرياضية فمن المعروف ان المنافسات تتطلب من الرياضى تهيئة

كل قوة ومقدرته الى اقصى قدر ممكن وتخلق ظروف المنافسات جوا فسيولوجيا وانفعاليا خاصا يؤدي الى تقوية الاثار الناتجة عن التدريب وكذا تهيئة احتياطات الرياضى (الفسولوجية - النفسية - الخ) مما يؤدي الى تنشيط الامكانيات الوظيفية للاجهزة الداخلية بدرجة عالية لا يمكن التوصل اليها اطلاقا تحت ظروف التدريب وعلى ذلك فالمنافسات ليست اسلوب او وسيلة تستخدم على الوقوف على مستوى الرياضى ولكنها فى المقام الاول عاملا هاما من عوامل لتقدم بالمستوى الرياضى واهم وسائل طرق التدريب واكثرها فاعلية. (34:4)

واثناء فترة المنافسات يزيد نصيب تمارينات المنافسة وذلك للزيادة الكبيرة التى تحدث فى حجم هذه التمارينات بالاضافة الى الإقلال البسيط الذى يحدث فى نصيب تمارينات التطوير العام.

والتمارينات الخاصة تظل كما هو عليه عند نهاية فترة الاعداد وبالنسبة لفترة المنافسات التى تستمر مدة طويلة يكون من الضرورى اضافة العديد من الاجزاء الى ديناميكية الحمل اى بعد فترة معينة من تسببت متطلبات التدريب اضافة زيادة جديدة فى حجم التمارينات الكلى مع خفض شدة التدريب النسبية لدرجة بسيطة ثم تعاود الاقلال من الحجم وزيادة الشدة من جديد.

وأثناء المرحلة البينية لفترة المنافسات الطويلة يحدث تكرار لبعض خصائص ديناميكية حمل فترة الاعداد ولكن حدود بسيطة مع التركيز على الزيادة فى حجم التمارينات الخاصة لتوسيع أسس الفورمة الرياضية التى تم التوصل اليها اثناء المدة التى تستغرقها مرحلة الحفاظ عليها ومن الشروط الاساسية لاطالة فترة الاستعداد المثالى لدى الرياضى اثناء فترة المنافسات اتخاذ ديناميكية الحمل مسار على شكل الموجات. (34:4)

ويوضح حنفى محمود مختار ترتفع شدة الحمل خلال هذه الفترة مع ارتفاع شدة المباريات وتقل التمرينات البنائية العامة وتزداد التمرينات البنائية الخاصة والمنافسات وتعطى التمرينات البنائية العامة كتمرينات راحة ايجابية ومن المهم خلال هذه الفترة عدم اغفال التدريب المستمر لمكونات الحالة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة الخواغفال ذلك بترتيب عالية هبوط مستوى الاداء الرياضى للاعب.

وان اللاعب الذى لا يصل الى الفورمة الرياضية قبل بدء فترة المباريات مباشرة لا يستطيع ان يصل الى الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات كما وضع على البيك ان هناك بعض التدريبات مثل تدريبات التحمل العام وتدريبات تحمل القوة وهما من التدريبات التى يجب ان تؤدى بين المباريات.

إلا أن مثل هذه التدريبات يحتاج اللاعب بعدها الى وقت طويل للراحة قد يصل الى (خمسة أيام اذا كان الحمل أقصى) حتى يتم تماما استعادة الاستشفاء منها ويظهر عند الاداء فى هذين الاتجاهين بمستوى عال فإذا ادى اللاعب المباراة قبل مرور الفترة اللازمة لاتمام استعادة الاستشفاء منها فأنة وبدون شك سوف يظهر بمستوى غير جيد من الاداء بصفة عامة واداء هذين الاتجاهين بصفة خاصة. (4:35)

ويوضح الجدول التالي (1) توزيع محتويات البرنامج فى الوحدة الاسبوعية خلال مرحلة المسابقات.

توزيع محتويات برنامج التدريب للوحدة الاسبوعية خلال مرحلة المسابقات

الجمعة مباراة	الخميس مباراة	الاربعاء تدريب	الثلاثاء تدريب	الاثنين تدريب	الاحد تدريب	السبت راحة
					أوصباحا فقط	* استخدام السونا
				*	*	* دش ساخن والتدليك
					أوصباحا فقط	* قوة عظمى
					أوصباحا فقط	* تحمل القوى
					أوصباحا فقط	* التحمل العام
				*	*	* تدريب فردى خاص
				*	*	* تدريب فردى مهارى
				*	*	* مباريات مصغرة
			أوصباحا فقط	*	*	* القوة المميزة بالسرعة
			أوصباحا فقط	*	*	* القوة الانفجارية
			أوصباحا فقط	*	*	* تحمل السرعة

			أوصباحا فقط	*	*	*	الفردى الخططي
			أوصباحا فقط	*	*	*	الاسترخاء
		*	*	*	*	*	الخططي الجماعي
		*	*	*	*	*	مباريات مختصرة
		*	*	*	*	*	السرعة
		*	*	*	*	*	التوافق
		*	*	*	*	*	المرونة الايجابية
		*	*	*	*	*	المرونة القسرية أعلى حجم للحمل التدريبي

كما يجب ان يمنع تدريبيه مدة لا تقل عن خمسة ايام قبل المباراة وفى حالة استخدام السونة لآبد من خمسة ايام ايضا وبالنسبة للتدريب الفردى الخاص والمهارى الفردى والمباريات المصغرة فأنه يمكن تدريبهم حتى اليوم الرابع اى من السبت الى الثلاثاء على افتراض ان المباراة يوم الجمعة وتدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل السرعة من الممكن ان تستمر حتى يومين قبل المباراة وتدريبات الخطط الجماعية والمباريات المختصرة والسرعة والتوافق يمكن ان تستمر ليوم قبل المباراة واعلى حجم للحمل يكون فى اليوم الثانى او الثالث حسب الراحة وبفضل ان تكون الراحة فى يوم غير بعد المباراة لمحاولة اعطاء تدريبات القوة وتحمل القوة والتحمل العام(4:36)

المرحلة الثالثة : مرحلة هبوط الحالة التدريبية (مرحلة الانتقال)

ويوضح السيد عبد المقصود بأن هذه المرحلة تهدف أساسا الى الراحة النشطة وهي إن لم تكن تؤدي الى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق اسسا معنية لمعاودة تطور مستواها اثناء الدورة التدريبية الجديدة وبالرغم من التبادل المستمر بين الحمل والراحة اثناء الوحدات التدريبية الاسبوعية وكذا اثناء مراحل التدريب المختلفة لفترتي الاعداد والمنافسات تزداد دائما المتطلبات الملقاة على عاتق الاعضاء الداخلية ومقدراتها على التكيف ويؤدي تجمع الاثار الناتجة عن حمل التدريب ان اجلا او عاجلا الى ردود افعال داخل الاعضاء الداخلية تهدف الى حماية الجسم من اي انهاك يحدث في ميكانيكية التكيف

ويتضح ذلك في صورة رقود (توقف) المستوى عند حد معين وكذا هبوط مستوى الرياضى عند امتداد فترة الاعداد وفترة المنافسات بصورة زائدة عن الحد من الواجبات الرئيسية لفترة الانتقال ايضا الحيلولة دون تجمع الاثار الناتجة عن حمل التدريب وتجزب زيادتها من خلال الراحة الايجابية، ولتوفير اسسا لامكانية استخدام احمال كبيرة اثناء الدورة التدريبية القادمة

وحدد السيد عبد المقصود ثلاثة أنواع لهذه المرحلة :

1. فترة راحة ايجابية استخدم خلالها وسائل اعداد عام وكذلك اعداد خاص بنسب بسيطة.
2. الانتقال المباشر الى تدريب بنفس نوعية تدريب فترة الاعداد (اي الغاء فترة الانتقال)
3. راحة كاملة لمدة من اربع الى ستة أسابيع دون اداء اي نشاط رياضى (تمرينات حرة فقط) واكثرهم فاعلية النوع الاول من ناحية

الحالة الوظيفية العامة للاعضاء الداخلية ومن ناحية اخرى للحفاظ على الاسس اللازمة للارتفاع التالى فى الحالة التدريبية. (37:4)

ومما سبق يمكن القول بان الراحة الايجابية اكثر الاشكال مناسبة للانتقال من فترة الى فترة الاعداد بالدورة التالية والتي يستخدم خلالها اساسا وسائل اعداد بدنى عام وتستغل فترة الانتقال ايضا فى تصحيح بعض الاخطاء التى قد تكون موجودة فى النواحي المهارية والخطئية أو فى بعض الصفات الجسمية او النواحي الارادية التى لم يتمكن المدرب من اصلاحها اثناء فترتى الاعداد والمنافسات. (37:4)

ويذكر حنفى محمود مختار ان هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا فورمته الرياضية، وفيها يحدث استشفاء الاجهزة الحيوية من اثر المجهود العصبى والبدنى الشديد خلال فترتى الاعداد والمنافسات لكى تقوم بعملها بقوة فى الموسم التالى

ويوضح على البيك ان التدريب فى هذه المرحلة لا يحتوى على احجام كبيرة من العمل وكذا على احمال مؤثرة بشكل كبير وعدد التدريبات الخاصة صغيرة فى الاسبوع لا يتعدى من 4-6 تدريبات كما يختلف دائما اتجاه العمل وكذلك استخدام الوسائل المختلفة للراحة النشطة والتمرينات ذات الطبيعة العامة كما ينصح عند ذلك التغير المستمر لمكان التدريب ويعطى تميزا خاصا لتدريبات الخلاء او الشواطىء وهذه الفترة بالذات هدفها هو ما يرمى بتكسير الفورمة الرياضية.

ومثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يمح بلا شك من استعادة الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية للرياضى كما انه سوف يعمل على الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة فى مرحلة الاعداد. (38:4)

وبناءً على ما سبق فإن تحقيق مستوى رياضى افضل قد استوجب ضرورة التمشى مع الديناميكية الطبيعية لمفهوم الفورمة الرياضية، ومطابقة لذلك فقد قسمت فترات الموم الرياضى الى :

- أ - فترة الاعداد-والتي تطابق مرحلة اكتاب الفورمة الرياضية.
- ب - فترة المسابقات - والتي تطابق مرحلة الاحتفاظ أو الثبات النسبى للفورمة الرياضية.
- ت - الفترة الانتقالية - والتي تطابق مرحلة فقدان الزمنى للفورمة الرياضية.

وفترات الموسم الرياضى هى فى جوهرها عبارة عن اشكال متعاقبة لعمليات بيولوجية، فهى عبارة عن تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية ومورفولوجية تحدث فى اعضاء واجهزة اللاعب لداخلية تحت تأثير التدريب والعديد من العوامل الاخرى.

ان التغيرات الفترية فى تكوين ومحتويات التدريب شرط اساسى وموضوعى للارتقاء بمستوى اللاعب، وتطلب كل فترة من هذه الفترات محتوى وبناء معين لعملية التدريب، ففترات التدريب للموسم الرياضى فى جوهرها عبارة عن عملية موجهة لتطوير الفورمة الرياضية. (3:99)

أ - فترة الاعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب ان يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله ان يصل بلاعبية الى مستوى عال ثابت فى الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح اثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم المدرب ان واجبات الاعداد الخاص تتحقق خلال فترة الاعداد بكاملها، وليس فقط اثناء الفترة الثانية من الاعداد، على اثار ان الفترة الاولى يكون العمل فيها يتجه نحو تطوير متطلبات الاعداد العام سواء البدنية أو الفنية. حيث يتطلب الاعداد الحديث للاعبى كرة اليد التركيز منذ البداية على بعض التدريبات الخاصة التي تعتبر الاساس او القاعدة للجوانب البدنية والحركية والنفسية لفترة الاعداد الخاص. فالفترة الاولى من الاعداد تعتبر فترة اعداد عام، ولكن يجب ملاحظة ان هذا لا يعكس كل الصفات الجوهرية لهذة الفترة، ولا يعنى ابدا عدم وجود اعداد خاص اثناء هذة الفترة، بل يكون الدور الرئيسى فى هذة الفترة للاعداد العام إذا ما قورنت بالاعداد الخاص.

وتنقسم فترة الاعداد إلى :

- فترة الاعداد العام.

- فترة الاعداد الخاص.

وهاذا التقسيم كما ذكرنا سابقا يتمشى مع وجود مستويين أو مرحلتين لبناء وتطوير الفورمة الرياضية للاعبين خلال مرحلة الاعداد.

ب- فترة المسابقات :

هدف العمل فى هذة الفترة هو احتفاظ اللاعب، والفريق بالحالة التدريبية العالية (الفورمة الرياضية) التى وصلوا إليها فى نهاية فترة الاعداد، وواجبات المدرب فى هذة الفترة هو ان يخطط للتدريب بدقة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذى وصلت اليه. وتعتبر المباريات من اهم الوسائل التى تم فى تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث تتطلب من اللاعب تهيئة كل قوادة وقدراته الى اقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا.

ت - الفترة الانتقالية :

تهدف هذه الفترة الى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من اثر الجهد العصبى والبدنى الشديد للاحمال التدريبية لفترتي الاعداد والمسابقات، على ان يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الامثل للاعب للموسم التالى.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الاحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبى حتى يمح للاعبين بالاستشفاء، بالاضافة الى الاستعداد الجيد للموسم التالى بمستوى افضل من الموم السابق ويتخدم المدرب فى هذه الفترة التمرينات التلى تهدف الى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المتسوى البدنى للاعب، واستخدام احمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدى الى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب ان يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، وفى نهاية هذه الفترة وقبل الخوض فى فترة الاعداد (للموسم الجديد) يجب غلى المدرب ان يرتفع تدريجيا بالاحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة، وزيادة تمرينات الاعداد العام. (3: 99-102)

جدول يوضح وحدة التدريب اليومية خلال مرحلة الاعداد العام

م	اجزاء وحدة التدريب	درجة الحمل	الغرض من التدريب	التمرين - التدريب	زمن تكرار الاداء
1	الاحماء	متوسط	التحمل	الجرى اماما (4*100 م)	10 مرات في مجموعتين
2		متوسط	التحمل	الجرى الزجراجى (15م) ثم الوثب مع التقدم اماما	
3		متوسط	التحمل	الجرى اماما ثم ثنى الركبتين نصفاً عند سماع الصافرة (100م)	
4		عالي	التحمل	الجرى اماما (15م) ثم للجانب (15م) مع واستمرار التبادل لمسافة 100م	
5		متوسط	التحمل	الجرى اماما (15م) ثم للخلف (15م) واستمرار التبادل 100م	
6		عالي	التحمل	الحجل بالارتداء على القدمين باتبادل معرفع ركبة الرجل الحرة (200م)	
7	اقصى	القدرة	الجلوس قرفصاء مد الركبتين للوثب عاليا لضرب كرة وهمية بالرئس		
8	متوسط	تحمل الاداء	رفع الكرة باقدم ثم تنطيطها باجزاء الجسم المختلفة.	2,5 ق	

3ق	تطيط الكرة ثم رفعها عاليا بالقدم واستخدام اجزاء الجسم للسيطرة عليها.	تحمل الاداء	متوسط		9
2ق	الجرى فى اتجاهات مختلفة دخال الملعب	تحمل الاداء	عالى		10
4مرات	تطيط الكرة بطول الملعب الاداء بالتبادل مع الزميل.	تحمل الاداء	اقصى		11
1ق	تبادل التمير من الوثب (10م)	قدرة	اقل من المتوسط		12
2ق	دحرجة الكرة على الارض للزميل ويقوم الزميل باستلام الكرة ثم التمير	تحمل الاداء	متوسط		13
3ق	يقوم احد اللاعبين برمى الكرة لاعلى ويقوم الزميل بمحاولة استلامها	تحمل الاداء	عالى		14
2,5 ق	تبادل التمير والاستلام بين اللاعبين	راحة ايجابية			15

(373-374 : 2)

5- واجبات الاعداد الخططى

هناك ثلاث واجبات اساسية للاعداد الخططى هي :

1. تحصيل عملية تحصيل المعلومات والمعارف الخططية :

وهي المرتبطة بخطة المابقات على درجة كبيرة من الاهمية اذ ان ذلك يهم فى حصول اللاعب على التصورات اللازمة لتنفيذ خطط اللعب

كما يبنى عليه السلوك الصحيح للاعب اثناء المسابقات ويلاحظان المعلومات والمعارف الخططية الفطرية التي يكتبها اللاعب تاعدة على تحليل مواقف المسابقات المختلفة واختيار انسب الحلول اللازمة بمجابهة تلك المواقف والاسراع فى الاداء والتنفيذ.

2. اكتساب المهارات الخططية :

يفهم تحت مصطلح المهارات الخططية بأنها التعاقب الحركى الاوتوماتيكي الحاصل من التدريب والذى بواسطته يمكن حل الواجب الخططى سواء كان ذلك بصورة فردية او جماعية وهذه المهارات الخططية لا تتغير صفتها اثناء اعادة التنفيذ تحت نفس الشروط بحيث تكون مضمونة ودقيقة مع تناسبها والوزن الحركى لنوع النشاط الرياضى.

وتعتبر المهارات الخططية شرط أساسى لا خراج المنافسة وبذلك تبنى عليها اسس حل الواجبات الخططية المعقدة ونظرا لاحتمالات التغيير والتبديل ودفى ظروف المسابقات وذلك يجب العمل على ضرورة ان تنفذ الواجبات الخططية بوسائل مختلفة وذلك انطلاقا من انة لايمكن تحويل جميع التصرفات الخططية الى ما يسمى بالاداء الخططى والأوتوماتيكي أو الآلي.

يجب ان تتناسب المهارات الخططية مع ظروف ومتطلبات المسابقات ومع ضرورة ان يكون اللاعب على درجة من الفهم تمكنة من تحديد الفرق بين ظروف وشروط المسابقات وبين ظروف التعلم والتطبيق للواجبات والمهارات الخططية المختلفة.

واخيرا فأن هناك ثلاث اشكال للمهارات الخططية بالنسبة لجميع الانشطة الرياضية هي :

- أ - الشكل الخططى الهجومى.
 - ب - الشكل الخططى الدفاعى.
 - ت - الشكل الخططى لتسجيل الارقام.
- 3- اكتساب الاستعداد والقابلية الخططية.

يفهم تحت مصطلح الاكتساب الاستعداد والقابلية الخططية هو ان لاتكون انماط التصرف الحركى والخططى عند اللاعب جامدة بل يجب على اللاعب ان تكون عنده القدرة على تغيير سلوكه وتعديله بما يتناسب ومواقف اللعب المتغيرة خلال المسابقات ان الاستعداد والقابلية الخططية ترتبط ارتباطا مباشرة بقدرة اللاعب على استخدام صفاته الجسمية والنفسية ومهاراته الحركية بشكل مناسب لمتطلبات وظروف المنافسات ان الاستعداد والقابلية الخططية هى الاساس فى نمو القدرات الخلاقة التى تساعد اللاعب على ادراك المواقف المختلفة التى تسمح بسرعة تصور ما ينوى الخصم القيام به حتى يتمكن اللاعب من تحديد دقة وسرعة الحكم على الحالات الخاصة والظروف الطارئة بما يضمن سرعة الاستجابات الصحيحة للاعب ويتوقف اكتساب الاستعداد والقابلية الخططية على ما يملكه اللاعب من معارف ومهارات وخبرات حركية اكتسبها اثناء عملية التدريب الرياضى المستمر والمنظمة حيث ان اتخدام اللاعب للتغيرات الخططية يتطلب بالضرورة استخدام ما لديه من خبرات ابقة بصورة ملائمة لمواقف وظروف المنافسات المختلفة وذلك حتى يمكن تنفيذ الواجبات الخططية بما يسمح بتحقيق الهدف الخططى العام للتدريب الرياضى. (90-92: 5)

المراجع

- 1- مصطفى محمد زيدان - موسوعة تدريب كرة السلة - دار الفكر العربي - القاهرة - 1997م / 1417هـ
- 2- ابو العلا عبد الفتاح - ابراهيم شعلان - فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم - دار الفكر العربي - مدينة نصر، مصر.
- 3- كمال درويش - عماد الدين عباس - سامى محمد على - الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مركز الكتاب للنشر - القاهرة - (1418هـ-1998م)
- 4- سامى محمد على - تقنين تاثير برنامج تدريبي هوائى ولا هوائى على مستوى اداء لاعبي كرة اليد - رسالة دكتوراة - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - (1416هـ - 1995م)
- 5- ياسر عبد العظيم - التدريب الرياضى أفكار ونظريات - رشيد للنشر والتوزيع، دار الفكر العربي، القاهرة.