

مراحل التدريب الرياضي

ويمكن تقسيم التدريب الرياضي لسنوات طويلة إلى المراحل التالية:

١- مرحلة الاعداد الاساسي الاولى (القاعدي).

٢- مرحلة الاعداد القاعدي التخصصي.

٣- مرحلة الانجازات.

٤- مرحلة الحفاظ على الانجازات

١- مرحلة الاعداد الاساسي الاولى (القاعدي)

إن الواجبات الاساسية للتدريب في هذه المرحلة هو تنمية الصفات البدنية للفتيان ، وإزالة التوأقش التي تعرّض طريق نموهم وتكوين حصانة آلية متنوعة لتحسين وتعزيز صحتهم بحيث يصبحوا قادرين على استيعاب العادات الحرآية المتنوعة. وفي هذه المرحلة يجب أن تكون التمارين التخصصية غير آبيرة وإن سعي المدربين من مضاعفة حجم تمارين الاعداد التخصصي في هذه المرحلة من أجل بلوغ أعلى النتائج الرياضية للفتيان سيؤثر فيما بعد بصورة سلبية على نمو لياقتهم البدنية وعند تنفيذ عمل باتجاه محدد في مرحلة الاعداد الاساسي الاولى الذي عادة ما يشمل الفئة ١٣ سنة فلابد أن نأخذ بالاعتبار المزايا الحرآية للفتيان باعمراء مختلفة . - العمريه من ١١ وإن التنمية الطبيعية للصفات البدنية الآثار آثاره تتذبذب موقعا في هذه المرحلة ومن ثم تتباين بصورة آبيرة وقد تتوقف بالكامل ، إذ أن الوتيرة الطبيعية لنمو الصفات البدنية تجعل من غير المفيد استخدام وسائل تدريبيه ذات تأثير آبير إن التدريب في هذه المرحلة هو الحفاظ على اتجاه الاعداد العام ثم التخصص التدريجي في الاتجاه الذي يتلائم مع النطوير في هذا النوع من الرياضة وان السمة الاساسية لдинاميكيه الحمل هو الزيادة التدريجية التي تتحقق في نهاية هذه المرحلة.

٢- مرحلة الاعداد القاعدي التخصصي (الاعداد الخاص)

يعتبر واجب هذه المرحلة تشكيل أسس للشدة الكبيرة للعملية التدريبية في المرحلة اللاحقة . ففي بداية هذه المرحلة يستمر الاعداد الشامل والاعداد المساعد باتخاذ موقع اساسي ويستكمل فن التمارين المساعدة المتنوعة وتمارين الاعداد الخاص . وتصبح مرحلة الاعداد في النصف الثاني منها آثر تخصصا . وهنا يتحدد عادة هدف التخصص الرياضي الم قبل ، فمثلا يتخصص رأبي الدرجات للمسافات القصيرة في البداية في السباقات الطويلة ، ومتسلقة الماراثون يتخصصون في البداية في سباقات المسافات المتوسطة والقصيرة. وتستخدم في هذه المرحلة بصورة واسعة وسائل تساعد على مضاعفة الجهد الوظيفي للرياضيين ، وإن تنمية ١٧ سنة وفي الانواع الدورية من الرياضة باستثناء السباحة ينبغي أن تتفذ بوسائل - التحمل عند النساء قبل ١٥ متنوعة دون الترايز على نوع معين واحد ومن ثم يمكن بصورة تدريجية ادخال وحدات تخصصية موجهة نحو ٢٢ سنة في مرحلة التكامل القصوى من - تنمية التحمل ، اما الحمل ذو الاتجاه المعين فينبغي التخطيط له بين ١٨ الإمكانيات الفردية للرياضي.

٣- مرحلة الانجازات الرياضية

إن بناء التدريب الرياضي في هذه المرحلة يتطلب بلوغ أعلى النتائج الرياضية في مفردات البرامج المنتقدة لتعزيز التخصص الرياضي.

وتنزايده بدرجة آبيرة حصة وسائل الاعداد التخصصي في الحجم الإجمالي للعمل التدريجي ويتضاعف البرنامج التنافسي بشكل آبير وواجب الأساسي لهذه المرحلة هو بلوغ أعلى النتائج مع ضرورة الاستخدام الأقصى للمحفزات التدريبية والتي

بواسطتها يمكن خلق حالة تسريع في عمليات التكيف ، وتبليغ القيمة الاجمالية للحجم وشدة التدريب في أقصى حالة لها مع استخدام الوسائل التي تساعد على مضاعفة صفة السرعة والتحمل الخاص بشكل أبىر أما يتخد الاعداد النفسي موقعاً بالغ الاهمية في هذا المجال.

إن من أهم لحظات البناء التدريبي هو تأمين الظروف التي تتطابق فيها دائرة الاعداد القصوى للرياضي فيما يتعلق ببلوغ أفضل النتائج الرياضية مع دائرة الاحمال التدريبية ذو الشدة الكبيرة جدا ويمكن في مثل هذا التطابق الحصول على أفضل النتائج التي يستطيع الرياضي بلوغها وبخلاف ذلك فإن العملية التدريبية ستصبح وبشكل ملحوظ بسيطة ومتواضعة.

٤- مرحلة الحفاظ على الانجازات الرياضية (ثبت الانجاز)

إن التدريب في هذه المرحلة هو آثر مما آن عليه في المرحلة السابقة فيما يتعلق بالحالة الفردية للرياضي ويمكن تعليل ذلك من خلال التجربة التدريبية الطويلة لاعداد الرياضي التي مر بها والتي حددت وأوضحت مزاياه التدريبية وجوانب القوة والضعف لديه مع بيان الطرق والوسائل وطرق التخطيط للالحمل التدريبي الآثر فاعلية وهذا . ما يعطي دون أدنى شك امكانية مضاعفة التأثير ومستوى العملية التدريبية وعندئذ يمكن تثبيت مستوى الانجازات الرياضية نتيجة لذلك إضافة إلى المستوى العالى جداً للحمل في المرحلة السابقة للتدريب متعدد السنوات فهو ليس فقط لا يسمح بمضاعفة الحمل وإنما يحافظ على المستوى الذي تم بلوغه سلفاً بنفس الحجم التدريبي السابق أو يقل عنه بعض الشيء وفي الوقت نفسه يعطي الاهتمام في هذه المرحلة إلى آمال الاداء المهاري والوظيفي النفسي وازالة النواقص ، وتساهم مقدرة الرياضي الارادية التي اعتمدت على التجربة التنافسية أحد الامثلة لثبات الانجاز الرياضي ومن أجل الحفاظ على مستوى الاعداد الوظيفي يتم اللجوء إلى تغيير وسائل وطرق التدريب واستخدام المجموعات التدريبية التي لم

