

المحاضرة السادسة: أهداف و مراحل الإعداد البدني

1-- أهداف ال PPG فترة الإعداد العام :

- 1- إعادة و رفع المستوى العام للقابليات الوظيفية
 - 2- إعادة و تنمية آليات الإنجاز الحركي .
 - 3- إعداد الذهن و التحفيز لمجابهة المحولات الكبيرة المستقبلية
- المدة : من 4 إلى 6 أسابيع مع 10 إلى 12 يوم (دوري قصير تمهيدي)

2-- أهداف ال PPS فترة الإعداد الخاص :

- 1- الرفع دائماً 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 .
- المدة : من 3 إلى 04 أسابيع .

3-- أهداف فترة ما قبل المنافسة Précompétitive

- 1- تنمية المتطلبات البدنية الخاصة و حسب المناصب .
 - 2- تحسين التحكم التقني تكتيكي أثناء وضعيات لعب .
 - 3- تحديد نهائي لتشكيلة الفريق (دور المدرب الرئيسي) .
 - 4- تطبيق مباريات إعدادية و دورات .
- المدة : من 1 إلى 02 أسابيع .

4-- أهداف فترة المنافسات Compétitive

كلّ العمل يتمحور نحو المنافسة الرسمية

- 1- بلوغ و الحفاظ 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 بـ :

1. الحفاظ على التغيرات المورفو-وظيفية المحققة خلال موسم بنفس المستوى .
- الحصص المطبقة لا تتوقف ، بل تتناقص تدريجياً من خلال الحجم و الشدة . وهنا كذلك من خلال تغيير النشاط (مشي ، دراجات ، تنس ، ...)

5-1-- المرحلة الإنتقالية و التغيرات الفيزيولوجية :

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

- إرتفاع للنبض القلبي للتمارين أقل من الأقصى .
- إنخفاض بـ 25% من حجم الدفع القلبي .
- إنخفاض بـ 27% من حجم الإستهلاك الأقصى للأوكسجين .
- إنخفاض في نشاط الإنزيمات الهوائية الأوكسدية بعد 48 ساعة .
- إنخفاض 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