

## نجاح فترة الاعداد

د.منصور الصويان

على مستوى كرة القدم والألعاب الجماعية تبدو فترة الاعداد الموسمية مختلفة في كل نادٍ ، وخلال هذه الفترة الهامة يحاول المدربون ضمان دفع قدرات اللاعبين البدنية والذهنية إلى أقصى حدود ممكنة. مع المحافظة على حالة بدنية وصحية جيدة وتجنب الوصول لمرحلة الإرهاق أو حتى الاجهاد المفرط ومن ثم الوقوع في فخ الإصابات مبكراً. لذا يجب على المدربين التفكير خارج الصندوق لتجنب الرتابة والاعداد المكرر وإبقاء المجموعة على قدر كبير من الشغف والاستعداد وهذا أحد الأسباب الذي يجعل هذه الفترة صعبة وتمثل تحدياً كبيراً للمدربين والمختصين في علوم الرياضة كذلك.

ولكي يتمكن المدربون من تحقيق ذلك يجب أن يكون المنهج العلمي هو السبيل لإنجاح عملية التحضير للموسم، كما يجب أن يشتمل التحضير العلمي على مجموعة من العناصر لضمان مسبق لنجاح عملية الاعداد ومن اهمها:

1. المحافظ على حالة اللاعبين البدنية والذهنية خلال الفترة الانتقالية بين الموسمين وهذا يجب العمل عليه من قبل بدء الفترة الانتقالية .
2. تحليل البرنامج السابق(برنامج الاعداد للموسم الماضي).
3. وجود خطة مقننة وشاملة لعملية الاعداد.
4. مراقبة تقدم الأداء(المتابعة والرصد،الاختبارات).
5. تلبية الاحتياجات المحددة للاعبين بشكلٍ فردي قدر الإمكان.

إن وجود مثل هذه العناصر وغيرها من العناصر الأخرى تفوق المدربين والمختصين في علوم الرياضة العاملين مع الفرق الرياضية إلى إعداد مجموعة من الأنشطة التي تطور تكيف اللاعبين ومهاراتهم إلى المستوى المطلوب للبداية السليمة في موسم تنافسي طويل، وبالتالي نضمن بناء التكيف والمطلوبات المهارية والفنية جنباً إلى جنب والعمل على تجهيز اللاعبين بشكلٍ كافٍ للأداء الجيد في منافسات الموسم.

وقبل الانخراط في مرحلة الاعداد للموسم بنجاح من المهم أن نفهم ماهيتها، والغرض منها، وكيف يمكن الاستفادة منها؟.

مرحلة الاعداد هي المرحلة التي تلي المرحلة الانتقالية مباشرة وتسبق الموسم التنافسي ويتم من خلالها إعداد اللاعبين للمنافسة المقبلة. وغالباً ما يدخل اللاعبون فترة الاعداد بحالة بدنية متفاوتة بناءً على نشاط اللاعب أثناء الفترة الانتقالية. وبدون فترة الإعداد لا يمكن تطوير الحالة البدنية للاعبين ولا يمكن كذلك تطوير التكيف ويمكن أن تحدث الإصابات إذا تم الزج باللاعبين مباشرة إلى المنافسة وبالتالي لن تكون أجسامهم مستعدة لمتطلبات المنافسة مما قد يتسبب في الإصابة.

فترة الاعداد في الغالب تستمر من 6-8 أسابيع وإن كانت هناك بعض التغيرات التي طرأت على المدة والمحتوى في السنوات الأخيرة والتي تعتمد في الغالب على حالة اللاعبين ونشاطهم في الفترة الانتقالية ومدى تتبعهم ورصد نشاطهم من الأجهزة التدريبية والمعاونة. تشتمل فترة الاعداد على العديد من الأهداف والأغراض والتي يأتي في مقدمتها إعادة اللاعبين تدريجياً إلى الأداء في الملعب بعد فترة انقطاع طويلة نسبياً للاسترداد الذهني والبدني، كذلك رفع مستوى الحالة البدنية من خلال زيادة القوة الأساسية والقدرة على التحمل ومن ثم التأثير إيجابياً على الحالة التدريبية للاعب بواسطة تعزيز المهارات الحركية والتكتيكية للعبة. أما الهدف المهم لهذه الفترة فهو الوقاية من الإصابات وتقليل احتمالية وقوعها حيث ارتبطت المشاركة في فترة الاعداد وفعاليتها بانخفاض نسبة المباريات التي غاب عنها اللاعب بسبب الإصابة خلال الموسم التنافسي(Windt et al.,2017) .

**المراجع:**

Windt, Johann & Gabbett, Tim & Ferris, Daniel & Khan, Karim. (2016). Training load-injury paradox: Is greater preseason participation associated with lower in-season injury risk in elite rugby league players? British journal of sports medicine. 51. 10.1136/bjsports-2016-095973.