

## المحاضرة الخامسة عشر :

### ثانياً : فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة الى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل اليه الفرد ، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الى اقصى ما يمكن.

ويميل البعض الى اطلاق مصطلح ( الفترة الاساسية ) على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد ان هذه التسمية يجانبها الصواب . وفي الواقع اذا حاولنا ان نميز الفترة الاساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فاننا نجد ان الفترة الاعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة .

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالاضافة الى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة واخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الاعدادية والعمل على تطبيقه ، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الارادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطئية والصفات البدنية .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة واخرى الى الاعداد المباشر لهذه المنافسات بالاضافة الى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها . وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ومن الاهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام اقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من الانواع الانشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى .