وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولية / المرحلة الرابعة

ملخص الفصل الاول – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة

العام الدراسي 2025 - 2026

أ.د اسراء فؤاد صالح

تدريب رياضي – العاب القوى

1447هـ 2025م

أهداف تدريب المستويات العليا :

1. محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول الى المستوى المطلوب .
2. تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي .

3. يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعا بنائيا عاما وشاملا وتزداد بالتدريج تدريبات اللياقة الخاصة , فالتركيز في تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها تعد أهم أهداف هذه المرحلة .

أن **المبدأ الأساسي في تدريب رياضي المستويات العليا** هو التدريب الخاص لكل رياضي باستخدام طرائق تدريبية تطور الصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا .

الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا

1. التدريب الجيد والاقتصادي.
2. الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة .
3. العلاقة مناسبة بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وراحة ، اي استخدام كميات حمل واقعية ومناسبة لعمر الرياضي البيولوجي والتدريبي ومناسبة لفترات الاعداد وفئة اللاعب .
4. بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرب.
5. تلعب الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دورا أساسيا الوصول للمستويات العليا .
6. العلاقة بين القياسات الجسمية كالطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول الى رياضة المستويات العليا .
7. توثيق الصلة بين المدرب والرياضي .
8. التوجه والرغبة نحو التدريب, وهي من أهم واجبات المدرب , إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي .
9. توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرب مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولا الى تحقيق المستوى العالي .
10. كما ينتظر الرياضي من المدرب احدث المعلومات والتجارب العلمية من اجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة إذ انه يطلب تقريرا دقيقا عن مستواه وقابليته .

شروط وعناصر خارجية تؤدي دورها في تحقيق المستوى العالي للرياضي

اولا : أسلوب وطريقة الحياة وتتمثل في :

1. هدوء ونوم ليلي كافي.
2. توزيع منتظم للفعاليات اليومية.

3. الابتعاد عن الكحول والتدخين.
4. حياة جنسية منظمة.
5. الاعتناء المنظم بالجسم.
6. استغلال وقت الفراغ.

ثانيا : أحوال المحيط وشروطه وتتمثل في :

1. حياة عائلية هادئة وخالية من المشكلات وفي محيط ذي هواء نقي.
2. عائلة محبة للرياضة.
3. أصدقاء جيدين.
4. الانضمام لمجموعة الرياضيين.
5. علاقة قوية بين الرياضيين والمدرب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.
6. الاقتناع بالعمل والتفوق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

ثالثا : الأدوات والملاعب وتتمثل في :

1. ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.
2. ملابس رياضية جيدة.
3. أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

العلاقة بين المدرب والرياضي كاساس لتحقيق المستويات العليا :

لغرض وصول اللاعب الى المستويات العليا عليه ان :

1. يكون المدرب محبا للرياضيين الذين هم تحت اشرافه وله اتجاهات ايجابية نحوهم ، يحترمهم ويشجعهم على النقد والصراحة ، باستخدام اساليب ديمقراطية عادلة وحازمة معا .
2. ان يزود الرياضيين بالمعارف الاساسية والعلوم التدريبية الحديثة .
3. أن يربى فيهم الخصال الخلقية الحميدة كحب العمل واتقانه والتعاون ونكران الذات والقيادة وتحمل المسؤولية ..... الخ .
4. ان يدرك ان للرياضيين حقوقا اساسية لا يمكن انكارها عليه كمدرب ، لا أن يعترف بها فقط ، بل أن يشجعهم على المطالبة بها وممارستها واهم هذه الحقوق هي :
5. من حق الرياضيين ذوي المستويات العليا ان تسمع وجهات نظرهم في تدريبهم ودراستهم .
6. كما من حقهم أن يجابوا على استفساراتهم ثم من حقهم يقدموا ما يرون من اقتراحات وحلول حول أي اجراء تربوي يؤثر في تدريبهم وحياتهم عموما .
7. حق رياضي المستويات العليا في التدريب والتعلم بما يتناسب وقابلياته وقدراته ويتناسب مع أوضاعه بما يحقق له التقدم في حياته عموما وفي حياته الرياضية خصوصا .

8. حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية والتمتع بكافة الحقوق التي يؤهلون لها كمواطنين.

العلاقة بين المدربين انفسهم كاساس لتحقيق المستويات العليا :

1. ان يعمل المدرب مع المدربين الآخرين ضمن اللجنة المكونة او الفعالية او اللعبة الرياضية بما يحقق أهدافهم ويطورها ويوسع قاعدة المدربين .
2. أن يبني علاقته مع زملائه المدربين على أساس من الثقة والاحترام التام لشخصياتهم وعلى أسس ديمقراطية تعاونية علمية .
3. ان يلتزم باداب مهنته ويحترم تقاليدها .
4. ان يضع خبرته ومعارفه في خدمة زملائه ويعمل ما بوسعه لتسهيل اعمالهم التدريبية والتربوية وخاصة الجدد منهم ويتجه الى تبادل الخبرات معهم وزجهم في بحوث جماعية لمصلحة التدريب والمؤسسات الرياضية .

إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين :

أن معرفة ما ياتي تقلل المشكلات التي قد تقع فيها المدرب بعد اشتراك الرياضي الفعلي في عملية التدريب :

1. معرفة المستوى العلمي للرياضي عن طريق الاتصال بإدارة المدرسة .
2. ملاحظة استعداداته ورغباته للتربية الرياضية بصورة عامة .
3. اخذ رأي الوالدين بالنسبة للتدريب الرياضي (عدد الوحدات التدريبية التي يسمح للرياضي خلال الأسبوع التدريب عليها ثم عدد ساعات التدرب اليومية) .
4. معرفة حال الرياضي الصحية العامة (ترسل ملاحظات الطبيب الرياضي) كالذكاء وقدرته على التفكير وقابلية الانجاز الجسمية ,(إذ أن عملية التقييم تتم عن طريق معلم أو مدرس التربية الرياضية أو مرشد الصف) .
5. علامات البناء الجسمية لدى الرياضيين في إثناء الاختيار .

وبناء على ما تقدم يمكن تتحقق ما ذكر سابقا من خلال الاتي :

1. حصر وتثبيت حالة التطور الآنية ومعرفة مستوى الانجاز .
2. إجراء مقارنة بين مستوى الانجاز في إثناء الاختيار ومستواه بعد فترة زمنية معينه .
3. تقييم مستوى الانجاز ومقارنة ذلك بالمستويات التي توصل إليها الرياضيون الآخرين في الدول الأخرى .

الانتقاء لرياضة المستويات العليا

الانتقاء في المجال الرياضي هو : استخدام الاساليب العلمية الموضوعية والابتعاد عن العشوائية والتحيز في اختيار الفرد لممارسة النشاط المناسب له منذ الطفولة وصولا الى المستويات العليا, والتنبؤ بمستوى الانجاز في المستقبل .

وتهدف عملية الانتقاء الرياضي عموما إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفلوجية التي يمكن التنبؤ بها للمستقبل,على ضوء خصائص كل نشاط رياضي ,لإمكانية توجيه الطفل لنوع معين من الانشطة الرياضية .

ويمكن تحديد اسس انتقاء المستويات العليا بالاتي :

اولا : القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالأخر, وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البايوميكانك اكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات ألأداء في الأنشطة المختلفة, وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستك, في حين طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب أيضا, وقد توصل (هافايسك) في العام 1977 إلى المعادلة ذات درجة ثبات عاليه التنبؤ في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية الوراثة.

الطول بالنسبة للولد = طول الولد + طول والده ×1,08 /2

طول بالنسبة للبنت = طول البنت ×0,923+ طول والدها /2

ثانيا : المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي عن طريق نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل : النبض و عدد مرات التنفس، وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية ، حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلاله تنبؤيه لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل .

كما تجدر الاشاره إلى أهمية العمر البيولوجي (البلوغ او النضج) كأحد العوامل المساعدة في انتقاء المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العليا في المستقبل .

ثالثا : السن المناسب للاختيار (العمر الزمني)

يعد تحديد السن المناسب للانتقاء عملية مهمة , وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي , إذ يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الانشطه نظرا للمتطلبات

الخاصة بكل نشاط , وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسين في تحديد السن المناسب للانتقاء :

1. تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب أفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي) ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .
2. معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

رابعا : القدرات البدنية والحركية

مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والعناصر الحركية والمرونة والرشاقة . والقدرات البدنية والحركية كالسرعة الحركية والقدرة الانفجارية وتحمل القوة والقوة السريعة .... الخ .

خامسا : القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا مهما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل , وفي عملية الانتقاء يمكن الاستدلال بنتائج اختبارات (الذكاء والإدراك) فضلا عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية , ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف .

كما أن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الانتقاء , وأن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضا في عملية الانتقاء لمساهمة كل منهما في الانتظام والاستمرار بالتدريب .

سادسا : الاستعداد للأداء الرياضي

يدل الاستعداد على قدرة مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي , وعن طريق عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاستدلال بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي, وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي ويعكس ذلك القدرات الكامنة وامكانية التنبؤ بمستوى اللاعب مستقبلا .

متطلبات التدريب الرياضي بشكل عام

1. تحسين قدرات اللاعبين البدنية من قوة عضلية وسرعة وتحمل والحركية كالرشاقة والمرونة , مع أمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم .
2. اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة .
3. شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوس اللاعبين .
4. إمكانية الرياضيين في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار, للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة .
5. ينفذ المدربون المؤهلون الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة, هذا فضلا عن توافر الإمكانات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين .

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا

اولا : اللاعب الموهوب

يجب إن ينتقى لاعب المستويات العليا انتقاء خاصاً بدنياً ومهارياً وفسيولوجيا ونفسياً, إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس. فالبطل يولد ولا يصنع , ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل , ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل . وبذلك يجب إن يكون اللاعب موهوباً أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس , وإن تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني صنع البطل, فالتدريب عملية هدفها تحسن المستوى إلى الأحسن فالأحسن .

ولذلك فمن أهم اهداف عمليات التدريب المبكرة : هو انتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعالياتهم وألعابهم المناسبة بعد أجراء الاختبارات الخاصة والمقننة لذلك , ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ والوصول باسرع وقت واقل جهد واقل تكلفة الى الانجاز العالي .

ثانيا : المدرب بمواصفات خاصة

ان المدرب المثقف والدارس والمتطور دائماً, والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور جوانبها تكنيكا وتكتيكا ، فضلا عن تمتعه بشخصية قيادية قوية .. هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع الابطال .

إن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بالنسبة لمدربيهم , فالمدرب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً مهما من عناصر إعدادهم .. فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة , وذلك لعلم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدربه وعلى مدار السنة التدريبية .

ثالثا : التخطيط على مستوى عال

التخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا أحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود, والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عالٍ من التخطيط .

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا , يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجاباً في مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً , وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو أدارياً إن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة , والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

1. يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
2. الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .
3. اشتراك المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة التدريبية .
4. الابتعاد عن التخمين ما أمكن, والاعتماد على التفكير العلمي السليم وإن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ, بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتتكيف حسب الأحوال الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .
5. إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عدة عوامل ، وهذه العوامل يمكن حصرها فيما يلي :

أ. عوامل فنية : والتي تتمثل في البحث والدراسة , دور الخبراء , دراسة مجتمع اللاعبين, مراعاة الفروق الفردية, مراعاة حمل التدريب , التقويم والقياس .
ب. عوامل أدارية : والتي تتمثل في دراسة الإمكانات , وضوح الهدف , التنظيم في مجال التدريب , القيادة في مجال التدريب .

رابعا : الإمكانات المتطورة

ان تدريب المستويات العليا يتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة , فضلا عن ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة, حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة , وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها , وتكون مناسبة للإمكانات سواء كانت مادية أم بشرية أم فنية , فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو أداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته .. وما أتيحت له من إمكانات.

خامسا : رعاية من نوع خاص

1. الرعاية الصحية : ويقصد به فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم, وتسجيل ذلك في كراسة التدريب ,إذ يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي, الأمراض والعمليات

الجراحية التي تعرض لها طوال حياته, معدل النبض الطبيعي, مستوى ضغط الدم , نسبة السكر والكولسترول في الدم .

2. الرعاية الاجتماعية : فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشياً واقتصاديا, بتأمين السكن والملبس والمأكل والعمل المناسب.. أذا كان عاملاً . وتأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها أذا كان طالباً .. في المدرسة أو في الجامعة , وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده , إذ يؤثر ذلك أما سلباً أو إيجاباً في حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها في مستوى أدائه وتقدمه , فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية.

الانسجام الرياضي

يقصد بالانسجام الرياضي : امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة أوالفعالية المختارة , واستمراره على التدريب في المستقبل وصولاً الى المستويات العليا . لذا يكمن إقرار تلك الحالة في أثناء فترة التدريب للناشئين .

فالحصول على المستوى العالي الجيد ، يعني تحقيق المستوى الرياضي العالي في مرحلة عمر معينة على أساس تطور ذهني، عقلي, فسلجي، ثم التطور العالي لمميزات نوع اللعبة أو الفعالية كالقابليات والقدرات الجسمية والتكتيكية. وهذا يعني الاستعداد لتقبل الحمل بنجاح في مرحلة تدريب الناشئين , أي امتلاك القابلية على التعلم أو التدريب في وقت مبكر . كذلك يمكن أن يؤثر على التربية والتعليم خلال مراحل فترة التدريب الطويلة حتى عمر المستويات العليا .

معرفة قابلية الانسجام

يقصد بها : هي مجموع النظم التربوية والسياسات التعليمية والمختبرات والنظم الإدارية والتشريعات الرياضية والموارد الخاصة بتمويل التدريب الخاصة بتنسيق وتنظيم عملية البحث لرياضي .

لذا يتم اختيار واكتشاف الرياضيين في إثناء الحصص المنهجية واللامنهجية لدرس التربية الرياضية , ويتطلب إيجاد اتصال وثيق وتنسيق بين الجهات المسئولة عن التدريب كمعلم أو مدرس التربية الرياضية الموجود في المدرسة في لجان مشتركة ، ويقوم بتنظيم العلاقات الإدارية على مبدأ التدريب المستديم .

لذا يتطلب من المعلم أو المدرس أن يلاحظ العناصر المشخصة يوميا ، وان يدون كل ما يلاحظه من الصفات الخاصة بهؤلاء الناشئين, وإضافة هذه الملاحظات الى الحقائق العلمية التي

تكشف عن الخصائص العامة. لذلك يمكن معرفة **خصائص قابلية الانسجام** من ابتداء متطلبات الناشئين من كلا الجنسين على وفق الصفات الاتيه :

1. أن يكون مستوى الناشئ فوق معدل الوسط ، وان تكون لديه قابلية إضافية للتعليم والتدريب .
2. يجب أن تتوفر الرغبة والحاجة إلى حقيقة الوصول إلى هدف التدريب الرياضي بنشاط فوق مستوى معدل الوسط سواء كان ذلك في الحصص المنهجية واللامنهجية.
3. قابلية تحمل فوق معدل الوسط ، وهذا يعرف عن طريق إعطاء حمل كبير للواجبات الحركية ، لذا يتطلب اخذ رأي طبيب المدرسة أو المركز الطبي عن إمكانية تناسب الإمكانية الوظيفية للحمل الرياضي .

الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية :

يجب إن نفرق بين الحالة التدريبية للاعب وفورمته الرياضية , ومع تشابههما في بعض الأحيان , ألا إنهما مختلفان إلى حد ما .

الفورمة الرياضية : تعني الحالة التدريبية المثلى للاعب . وهي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وأحوال البيئة وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .

إن وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية المثلى , أي (الفورمة الرياضية), يجب إن يصل إليها خلال موسم المنافسات , وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن . وإذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج (الفورمة الرياضية) ولا يسمح له بالاشتراك في المنافسات حتى تكتمل فورمته الرياضية لما لذلك من أثار جانبية سيئة في اللاعب .

وهذا يعني إن يضع المدرب خطة لإمكانية دخول اللاعبين المشاركين في كل مباراة إلى الفورمة الرياضية العليا, وهذا لا يتأتى بإعداد كل اللاعبين المسجلين في الدوري مرة واحدة , وعلى ذلك يجب إن يقتصر الإعداد على اللاعبين المشاركين في كل مباراة سواء كانوا أساسين أو احتياط. وهنا نقف لنتساءل التساؤلات الاتيه :

1. لماذا لا يعد كل اللاعبين ويدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
2. ما هي المدة الممكنة التي يمكن إن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
3. ما هي الإضرار الناتجة عن تجهيز اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة؟
4. ما هي العلاقات المميزة للاعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟

وللإجابة عن تلك التساؤلات يمكن إيجازها في إن اللاعب بعد اكتمال لياقته بدنياً ومهارياً ونفسياً, من الصعب الاستمرار بتلك الدرجة من اللياقة لفترة طويلة ,أي المحافظة على فورمته الرياضية , وبذلك يحاول المدرب ذو الخبرة الجيدة إن يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه شدة المثير وتقليل

حجم الحمل , كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة, وهذا أمر صعب بالنسبة للمدرب المبتدئ ذي الخبرة المحدودة , فاللاعب الذي وصل فورمته الرياضية لا يستطيع الحفاظ عليها لفترة طويلة , حيث يتوقف طول تلك الفترة على المستوى الذي وصل أليه اللاعب من ناحية وعمره البيولوجي ونمطه الجسمي من ناحية أخرى.

أن طول تلك الفترة يتوقف على حدود إمكانات اللاعب وبذلك فاللاعبون مختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة , إذ يمكن للمدرب إن يلعب بمكونات حمل التدريب لراحة اللاعب راحة ايجابية استعداداً لتحميله حملاً بدنياً يتناسب مع حجم المنافسة الجديدة .

وعلى ذلك يتميز اللاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية بما يلي :

1. تحسن ونضج في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب .
2. أداء مهاري اقتصادي متميز والذي يمكن ملاحظته من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي .
3. اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق تصرفات اللاعب.

أما **الحالة التدريبية** تعني: المستوى الذي وصل أليه اللاعب بصفة عامة .

وعلى ذلك فالحالة التدريبية للاعب, حالة مرحلية وغير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستواه, إذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة , وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية, فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثرا كبيرا بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية, وعلى ذلك فان مكونات الحالة التدريبية هي :

1. مستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة .
2. مستوى المهارات والخطط .
3. القدرات العقلية .
4. الحالة النفسية .
5. الصفات الخلقية والسلوكية .

كما أن هنالك وسائل والإمكانات تؤدي دوراً إيجابيا لرفع الحالة التدريبية نقلا عن العالم (ريتر) وهي :

1. التمارية البدنية والحركية الخاصة والمناسبة .
2. تحسين الجوانب الفنية والخططية .
3. التصور الحركي السليم .
4. الايحاء الذاتي للتركيز .
5. التاثير الذاتي .

اكتساب الفورمة الرياضية:

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين أمر صعب وشاق ويحتاج من المدربين الكثير من الجهد في الإعداد للبرامج بصفة عامة , وتنظيم وتقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة , فلكل لاعب إمكانات بدنية و مهارية ونفسية خاصة تختلف من لاعب لآخر , يجب إن يتعامل معها المدرب بحذر , فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين ، اذ يظهر ذلك واضحاً بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين .

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

يبدا الإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام مروراً بفترة الإعداد الخاص, وما قبل المسابقات وحتى بداية الموسم المسابقات وهي الفترة الحاسمة للوصول إلى الفورمة الرياضية, وبذلك يعد موسم المسابقات موسم اكتساب الفورمة الرياضية, وتختلف تلك الفترة من مسابقة لأخرى , فالألعاب والمسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة يمكن إن يكون فترة إعدادها اقل لفورمته الرياضية اذ يمكن إعداده بدوره حمل نصف سنوية, إما أنشطة التحمل عموماً فتحتاج إلى فترة إعداد أطول, ومن ثم تحتاج إلى فترة أطول للتدريب, وبذلك لا يجدي معها دورة الحمل النصف سنوي , لذا يلجأ المدربون إلى استخدام دورة الحمل السنوية , كما في سباحة المسافات الطويلة, وجري المسافات الطويلة والماراثون في العاب القوى .

ولذلك يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة وكما يلي :

المرحلة الأولى - مرحلة إعداد ونمو المستوى

تهدف مرحلة إعداد ونمو المستوى كمرحلة أولية الى :

1. اكتساب الفورمة الرياضية بصفة عامة إلى تحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة .
2. تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية .

3. تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة, سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على أمكانية تقدم المستوى .
4. تدريب وتحسين مستوى المهارات الحركية والرياضية عن طريق تحسين مستوى التكنيك والتكتيك .

وبذلك تؤدي ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص دوراً فعالاً في تلك المرحلة , فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية , هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعنى لمهارة المختارة والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة , وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسيا كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها فكل تلك التمارين متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

إما الإعداد الخاص فيهدف إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعنية , وبذلك له تأثير كبير وفعال في تطوير مستوى المهارات الفنية والخططية , وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات العاب القوى والسباحة والدراجات .. الخ. وبذلك تؤدي تمارين الإعداد الخاص دوراً أيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أدائها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها , حيث قيام المجموعات العضلية بالعمل العضلي نفسه , وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص, كذلك التمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة .

المرحلة الثانية - مرحلة النضج والمحافظة على المستوى

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية, وبعد إعداده بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه أداء المهارة بشكل جيد , يعمل المدرب على تحقيق اهداف هذه المرحلة من خلال :

1. تحسين كل من مستوى التكنيك والتكتيك .
2. متابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .
3. الوصول الى الاداء الاوتوماتيكي في الاداء .
4. تحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة .
5. **استخدام** التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة, وخصوصاً تمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسة لتحقيق أغراض تلك المرحلة والوصول باللاعب إلى درجة النضج ، وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة في تلك التمارين بصورتين هما :

الأولى : وهي أداء التمارين الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمارين الإعدادية الخاصة.

الثانية : فتمثل تلك التمارين بزيادة في الشدة وبذلك تسمى (التمارين التحسينية) , والتمارين التحسينية عبارة عن تمرينات خاصة تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير, كأداء مهارة (الوثب العالي) مع استخدام (صديرى الإثقال) في مرحلة الارتقاء مثلاً , أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة , أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص .

أن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة (النضج) ليس امرأ سهلاً, حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة , والعمل على زيادة التكيفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب من جهة أخرى , حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكيفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لفورمته الرياضية .

وتعد مرحلة (النضج والمحافظة على المستوى) المرحلة المناسبة لخوض اللاعب المنافسات , سواء كانت ألعابا جماعية أم مسابقات فردية أم منازلات , وعلى ذلك تتوقف استمرارية الحفاظ التي تتمثل فيها تلك المنافسات , هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب وعمره البيولوجي , ولذلك يعمل المدربون على تعديل وتغيير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التغيير في مكونات الحمل , حتى لا يفقد اللاعب جزءا ولو بسيطا من مستواه وبذلك يعمل المدربون دائماً باحتفاظ اللاعب على فورمته الرياضية في كل مسابقة أو منافسة مع تجاوز الزمن بين كل قمة وأخرى .

المرحلة الثالثة - مرحلة هبوط المستوى

تتلازم مرحلة (هبوط المستوى) مع مستوى موسم الراحة النشطة ,حيث يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً .

إن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من أخر عنصر من عناصر الفورمة التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية. هذا يعني إن الإعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الإعداد البدني والفسيولوجي , وبذلك نرى إن أول ما يفقده اللاعب يتمثل في مستوى كل من التكنيك والتكتيك , إما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً, وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات الفورمة الرياضية يفقدهما اللاعب في تلك المرحلة.

يعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى الفورمة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريب الخاصة بذلك , اذ إن فقدان هذا العنصر المهم من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في

التدريب حتى يعود إلى مستواه , وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط الفورمة الرياضية على طول الفترة التي استغرقتها الفورمة الرياضية للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر , هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة , وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة , فإذا عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الفورمة الرياضية الجديدة ,اذ يحدث نتيجة لذلك هبوط حاد في مستوى كل مكونات الفورمة الرياضية وتفككها .

إن مرحلة (هبوط المستوى) تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق مستوى فورمة رياضية جديدة متميزة عن المستوى السابق للاعب , حيث إن الفورمة الرياضية ليست ثابتة من حيث الأسس , وبذلك تتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .