** جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**قسم الدراسات العليا**

**الحالة التدريبية والفورمة الرياضية**

**محاضرة معدة من قبل**

الدكتورة (لقاء عبدالله علي)

2024

**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 .

**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. حالة اللاعب البدنية والوظيفية
2. حالة اللاعب الفنية المهارية
3. حالة اللاعب الخططية .
4. حالة اللاعب الفكرية والنفسية

**اولا: الحالة البدنية الوظيفية**

تشير الحالة البدنية الوظيفية الى مستوى عناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية للرياضي ، وكذلك كفاءة كل من الاجهزة الوظيفية ونظم انتاج الطاقة التي يوجد عليها الرياضي، ويعد الارتقاء بمستوى هذه المكونات واجبا اساسيا لبلوغ المستويات العالية من الانجاز في النشاط الممارس.

ويرتبط مستوى المكونات الاساسية للحالة التدريبية للفرد بنوع وطبيعة النشاط التخصصي، حيث تتكون الحالة البدنية الوظيفية للاعب بالاضافة الى العناصر البدنية العامة والتي تتطلبها الحالة التدريبية لمعظم الرياضات قدرات بدنية وقدرات وظيفية خاصة تختلف من رياضة لاخرى طبقا لطبيعة كل منهما ، ولذا تختلف مكونات الحالة التدريبية من لاعب لاخر وفق نوع الرياضة.

**ثانيا: الحالة المهارية**

تشير الحالة المهارية الى مستوى الاداء المهاري في النشاط الرياضي التي يوجد عليها الرياضي، وتشتمل على المهارات الحركية الرياضية والتي يتضمنها النشاط التخصصي، وتتمثل في المهارات المنفردة والمركبة ( المندمجة) سواء في الالعاب الجماعية او الالعاب الفردية.

ويرتبط مستوى الحالة المهارية في اي نشاط رياضي بمدى تطور المتطلبات البدنية والوظيفية الخاصة لهذا النشاط ، اي هناك ارتباطا وثيق بين قدرة اللاعب على انجاز المهارات والمتطلبات البدنية العامة والخاصة بكل نشاط

**ثالثا: الحالة الخططية**

تشير الحالة الخططية الى مستوى القدرات الخططية ، والقدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في اشكال متنوعة واختيار احداها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة، وهي بذلك تعبر عن قدرة الرياضي في اتخاذ القرار المناسب وسرعة تنفيذها في المواقف التنافسية بصورة فردية او جماعية بما لايتعارض مع قانون اللعبة ، ويتوقف ايضا مستوى الحالة الخططية على امكانيات الرياضي البدنية العامة والخاصة وكذلك القدرات المهارية والعمليات العقلية مثل الادراك والتصور والتوقع والانتباه.

**رابعا: الحالة الفكرية والنفسية**

تشير الحالة الفكرية الى مستوى المعلومات لدى اللاعب والمرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي سواء كانت فسيولوجية اوخططية او مهارية او قانونية او صحية كالمتعلقة بالتغذية ...الخ ، وكذلك تطور السمات الخلقية والارادية والتي تتضح جليا في المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسات

تطوير مستوى الحالة الرياضية

يتم تطوير مستوى الحالة الرياضية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب من خلال الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة ، والتي يتحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقا لنوعية التدريب خلال فترات ومراحل التدريب ، وقد تأخذ الاشكال التالية:

تمرينات بدنية ( عامة \_ خاصة).

تمرينات مهارية ( فردية \_ جماعية).

تمرينات خططية (فردية\_جماعية).

تمرينات المنافسات.

ولكل من هذه التمرينات وظيفتها ومكانها المحدد حيث تختلف نسبة هذه التمرينات من حيث الكم والكيف في كل فترة من فترات الاعداد خلال موسم التدريب السنوي.

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. التأثير الذاتي .

**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

**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 إيجابي 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 المهارة 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 الأداء
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 ( صديري 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 امراً 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 الفورمته 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 .

ان 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 , ذ 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 .

**العوامل المؤثرة على الفورمة الرياضية( قمة المستوى)**

يعتبر الوصول للمستويات الرياضية العالية هو المحصلة النهائية لعمليات تخطيط وتنظيم التدريب والذي يؤدي الى تحقيق افضل استفادة ممكنة من تنظيم عمليات التكيف لحمل التدريب ، وتتطلب عملية التخطيط الدراسة الكافية لحالات التدريب والتي تمثل المنافسات فيها الاساس الهام من عمليات الاعداد المختلفة ، والتي يصل في نهايتها اللاعب الى اعلى مستويات الاداء وهي قمة المستوى.

ويعتبر الوصول الى قمة المستوى خلال المنافسات من العمليات المعقدة والمركبة الى حد كبير ولا يمكن تداركها بسهولة وعملية وصول اللاعب الى قمة المستوى ليست بالعملية السهلة البسيطة ولكنها تحتاج الى عملية تخطيط مقننة ومعدة بطريقة علمية دقيقة

توجد العديد من العناصر التي تؤثر بدرجة كبيرة في قمة المستوى حيث يمكن للمدرب من خلال التعرف على هذه العناصر وضبطها انجاز عملية الوصول للقمة، وتشمل العناصر التي تؤثر في القمة :

1. **عوامل ترتبط بظروف التنافس:**

حيث يمكن للعوامل المناخية كسرعة الريح الزائد والامطار ان تؤثر بصورة مباشرة على اداء اللاعب وبخاصة في سباقات الدراجات وسباقات عبر المفارق والطرق ( الضاحية والمشي) والتزحلق على الجليد والتجديف وسباقات الرمي ، كما ان درجة حرارة الجو تمثل دورا هاما في مستوى اداء اللاعب.

1. **عوامل ترتبط بحالة اللاعب:**

يستطيع المدرب ملاحظة اللاعب خلال ساعات التدريب التي يتواجد فيها اللاعب مع المدرب ، ولكن المشكلة الحقيقية تتعلق بالساعات التي يقضيها اللاعب بعيدا عن التدريب حيث يؤثر سلوك اللاعب خارج وقت التدريب بدرجة كبيرة على مستويات القمة بالنسبة لهذا اللاعب وبخاصة في حالة استنفاذ هذا الوقت في اشياء تضر بصحة اللاعب في الحياة اليومية مثل ( التدخين وتناول المشروبات الكحولية – السهر- سوء التغذية – مزاملة اصحاب السوء) بالاضافة الى المشكلات المتعلقة بأسلوب المعيشة من حيث السكن والحالة الاقتصادية والاستمرار العائلي وما شابه ذلك يؤثر بصورة مباشرة على صحته العامة وعلى مستواه البدني والوظيفي وبخاصة على معدل استشفائه من اداء الحمل البدني ، وفي تكوين اتجاهاته ودوافعه نحو المنافسة ، وبخاصة في الرياضات التي تتطلب التوافق والدقة لانجاز المهارات الحركية كالجمباز.

1. **عوامل ترتبط بعملية التدريب**

ويرتبط هذا العنصر بعملية تخطيط وتنظيم العملية التدريبية ، وقدرة المدرب على وضع البرنامج والتدرج في زيادة شدة الحمل حيث ان الزيادة السريعة والمفاجئة لشدة الحمل وزيادة تكرار الاشتراك في المنافسات يؤثر بصورة سلبية على المستوى القمي للاعب ، كما ان طول فترة المنافسات تؤثر ايضا على احتفاظ اللاعب بالقمة وبخاصة في نهاية الموسم ، وقد يتعرض اللاعب خلال ذلك الى الاصابات ، كما قد تؤدي الى ظاهرة التدريب الزائد.

وتمثل شخصية المدرب وسلوكه ومعلوماته الشخصية ونمط شخصيته جانبا هاما من جوانب وصول واحتفاظ اللاعب بالقمة وان تمتع المدرب بدرجة عالية من الثقة بالنفس وتوافر معلوماته وخبراته تؤثر بصورة مباشرة في مستوى اداء اللاعب .



**المصادر :**

1. فاطمة عبدالمالكي , نوال مهدي العبيدي : علم التدريب الرياضي ,2008
2. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ,2004
3. باسل عبدالمهدي: مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة , 2008