

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

١.د سهاد قاسم سعيد

المقدمة:- (امر الله احمد البساطي، ٢٠١٥ : ٢١)

يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مكونات حالات التدريب المختلفة .

ان حالات التدريب (تتوقف على درجة مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى الانجاز مع مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقا لمتطلبات المنافسة)

ويشير حنفي مختار (إن هدف التدريب هو وصول اللاعب إلي الأداء المثالي ، وخاصة أثناء المباريات ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك لابد أن تكون حالته التدريبية حسنة وجيدة ، أي أن الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الأداء المطلوب بالمستوى الممتاز) .

لذلك يمكن القول بان على المدربين ان يقوموا بتخطيط آليات رفع مستوى وتنمية مكونات التدريب مسبقا من اجل وصول الرياضيين الذين يقومون بتدريبهم الى اعلى مستوى ممكن من الأداء في موعد تواريخ السباقات المختلفة مع الأخذ بنظر الاعتبار الخواص أو المميزات الفردية لكل رياضي على حدة وحالاتهم التدريبية ودوافعهم وحوافزهم . لذا على المدربين أن يخططوا منهاجا تدريبيا مركزا يؤدي في النهاية الى تحقيق مستوى عالي من الانجاز في الموعد المحدد قدر الإمكان .

مكونات حالات التدريب :-

- ١- حالة اللاعب البدنية .
- ٢- حالة اللاعب الفنية المهارية .
- ٣- حالة اللاعب الخططية .
- ٤- حالة اللاعب الذهنية .
- ٥- حالة اللاعب النفس إرادية .

ان التكامل والارتقاء بجميع هذه الحالات (المكونات) يؤدي الى الوصول الى الفورمة الرياضية .

اذ يؤكد علي البيك (أن الفورمة الرياضية هي عبارة عن الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص فتشمل :

- الإعداد البدني .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد الذهني .
- الإعداد النفسي .

كما أن (مصطلح الحالة المثلى تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه)

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 لآخرى طبقا لطبيعة كل منهما ، ولذا تختلف مكونات الحالة التدريبية من لاعب لآخر 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 ارتباط 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 لا يتعارض 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 كالمعلقة بالتغذية ... الخ ، وكذلك تطور السمات الخلقية والارادية والتي تتضح جليا في المواقف الانفعالية المرتبطة بالمنافسات. (البساطي، ٢٠١٥: ٢٣)

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.

الفورمة الرياضية (قمة المستوى)

يمكن تعريف الفورمة الرياضية بأنها اعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي وخططي وذهني يمكن وصول اللاعب اليه ، والذي يتناسب مع امكانيات وتكيف الاجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات بمستوى متميز .

كما يعرفها سيد عبد المقصود عن كريشتو فينكوف بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على اداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .

ويعرفها ماتيف بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لاداء اعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل تطوير الرياضي .

والفورمة الرياضية للاعب يمكن صياغتها من الناحية التطبيقية كالآتي " هي الحالة التدريبية المثلى والمتعددة الجوانب (بدنيا - فنيا - خطيا - نفسيا - ذهنيا - وفسولوجيا) والمتجانسة الاداء والتي يصل اليها اللاعب عقب فترة الاعداد بمراحلها المختلفة وتمتد وتثبت خلال فترة المنافسات .

ويجب ان نفرق بين الحالة التدريبية للاعب وفورمه الرياضية ، ومع تشابههما في بعض الاحيان ، الا انها مختلفان الى حد ما ، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة ، اما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلى للاعب ، وهي اعلى مستوى بدني ومهاري وخططي وذهني ونفسي يمكن الوصول اليه من خلال الامكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .

ان وصول اللاعب الى الحالة التدريبية المثلى، اي الفورمة الرياضية ، يجب ان يصل اليها خلال موسم المنافسات ، وبذلك يكون اللاعب معدا اعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ، اي يكون في الفورمة الرياضية واذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج الفورمة الرياضية لما لذلك من اثار جانبية سيئة على اللاعب .

فالفورمة الرياضية هي حالة الاستقرار المثلى للاعب لتحقيق الحد الاقصى من المستويات والاداءات الرياضية، ويجب ان يضع المدرب في اعتباره ان مصطلح الحالة المثلى تتغير مواصفاته من موسم تدريبي الى اخر تبعا لتغير حالة اللاعبين ومستواهم ووصول اللاعب / الفريق للفورمة الرياضية له قواعده الاساسية التي تتحدد في ثلاثة مراحل اساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية وتتم في فترة الاعداد.

مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في مرحلة المنافسات.

مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية.

المرحلة الاولى: اكتساب الفورمة الرياضية

تهدف هذه المرحلة اساسا وفي البداية الى تطوير الاسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية ، وهو الارتفاع بمستوى الامكانيات للاجهزة الوظيفية للاعب ، وتشكيل قدراته وخبراته الحركية ، كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة الى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة والتحمل ... الخ ، وبذلك تكون الصفة الرئيسية للاعداد البدني اثناء المرحلة الاولى هو توجيه هذا الاعداد الى تنمية وتطوير الامكانيات الوظيفية للاعضاء الداخلية التي تساهم بصورة مباشرة او غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب الى تحقيق مستوى عال من الحالة التدريبية الخاصة، اي يتجه التدريب فيها الى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب، وذلك في جميع الجوانب لتحقيق النجاح في المباريات.

المرحلة الثانية: الحفاظ على الفورمة الرياضية

بعد الوصول باللاعب الى الفورمة الرياضية، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ، ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها ، ويجب الا يفهم هذا الثبات النسبي على انه يحد من النمو والتطور للفورمة الرياضية ، فالفورمة الرياضية التي تم امتلاكها حتى بداية مرحلة المسابقات تتعرض الى تغيرات ، حيث يراعى تطوير الامكانيات الخاصة لتحقيق اعلى النتائج خلال المسابقات ذات الاهمية الاكبر، وذلك على الرغم من ان معظم مكونات الحالة التدريبية ناتجة من جراء تغيرات كثيرة - مورفولوجية- فسيولوجية- نفسية- سابقة والتي تكون ثابتة الى حد كبير ، الا انه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ماتتغير ، لذا يجب الاخذ في الاعتبار ان الحالة المثلى للجهاز العصبي المركزي يمكن ان تستمر لفترة زمنية محددة ، حيث ان الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة على العمل بأقصى مستوى عالي لها ، حيث وجد ان هذه العملية يمكن ان تستمر فقط ما بين ٧-١٠ ايام ، اما بعد ذلك فأن مستوى قدرتها على العمل تنخفض ، ويجب ان يركز التدريب بحيث تكون المسابقة الاساسية خلال هذه الفترة ، والتي يكون فيها عمل الخلايا العصبية اعلى ما يمكن ، حيث سوف يتوقف على ذلك مستوى الانجاز .

المرحلة الثالثة: فقدان الزمني للفورمة الرياضية

في هذه المرحلة يفقد اللاعب فورمته الرياضية نسبيا، وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من اثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الاعداد، والمنافسات فهذه المرحلة تهدف اساسا الى الراحة النشطة، وهي ان لم تكن تؤدي الى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية ، فهي تخلق اسس معينة لمعاودة تطوير مستواها اثناء الدورة التدريبية الجديدة.

ويجب ان يراعي المدرب ان اللاعب لا يمكنه الاحتفاظ بالفورمة الرياضية بشكل ثابت لعدة اسباب منها:

ان الفورمة الرياضية تعتبر نهاية لدرجة معينة من ارتفاع الاحمال التدريبية التي تكيف عليها الجسم ، ولكي يتم تحقيق فورمة اعلى يجب استخدام احمال تدريبية اخرى اعلى من الاحمال التي استخدمت لتحقيق الفورمة الحالية.

تتخذ اي صفة بدنية خلال مراحل تنميتها وتطويرها شكل الصعود الى القمة ثم الهبوط الى القاعدة مرة اخلاى ، وتزداد مساحة هذا المنحنى واستمراره لفترة اطول كلما طالت فترة الاعداد والتدريب ، بمعنى ان ما يكتسبه اللاعب بسرعة يفقد بسرعة ، وعلى العكس من ذلك فأن مايكتسبه اللاعب على مدى فترة طويلة من الزمن تطول الفترة اللازمة لفقده ، وخلال المراحل المختلفة للموسم الرياضي يرتفع مستوى الصفات البدنية وتأخذ في تنميتها شكل المنحنى الصاعد والمنحنى الهابط خلال الموسم التدريبي بما لايجعل هناك امكانية للاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية على اعلى درجة لها بصفة مستمرة.

يصعب الاحتفاظ بالنشاط البيولوجي للجسم على درجة عالية لفترة طويلة حيث يخضع هذا النشاط الى متغيرات البيئة الداخلية والخارجية والايقاع الحيوي الطبيعي الذي لا يجعله دائما على مستوى ثابت.

- لماذا لا يمكن الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية بشكل ثابت.

ويمكن الإجابة علي هذا السؤال كالتالي :

١- تعتبر الفورمة الرياضية نهاية لدرجة معينة من ارتفاع الأحمال التدريبية التي تكيف معها الجسم - ولكي تحقق فورمه أعلى يجب أن يتم استخدام أحمال تدريبية أخرى أعلى من الأحمال التي استخدمت لتحقيق الفورمة الحالية.

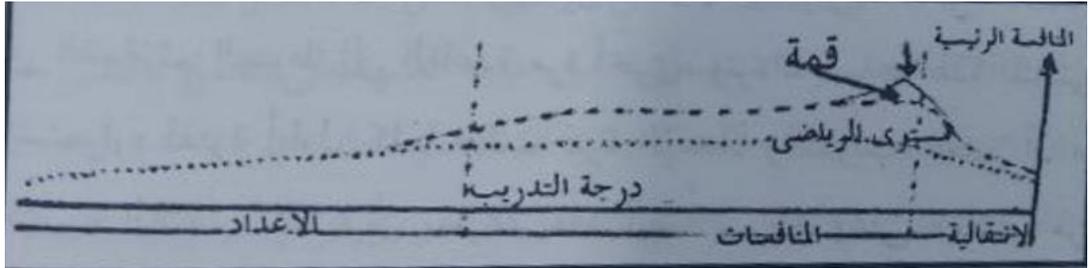
٢- تتخذ أي صفة بدنية خلال مراحل تنميتها شكل منحنى يصعد إلى القمة كلما طالت فترة الإعداد والتدريب - بمعنى أن ما يكتسبه الرياضي بسرعة يفقده أيضا بسرعة - وعلى العكس من ذلك - إن ما يكتسبه الرياضي على مدى فترة طويلة من الزمن تطول الفترة اللازمة لفقده - وخلال المراحل المختلفة للموسم الرياضي يرتفع مستوى الصفات البدنية وتأخذ في تنميتها شكل المنحنى الصاعد والمنحنى الهابط خلال الموسم التدريبي بما لا يجعل هناك إمكانية للاحتفاظ بمستوى الفورمة على أعلى درجة لها بصفة مستمرة.

٣- يصعب الاحتفاظ بمستوى النشاط البيولوجي للجسم علي درجة عالية لفترة طويلة حيث يخضع هذا النشاط إلى متغيرات البيئة الداخلية والخارجية والإيقاع الحيوي الطبيعي الذي لا يجعله يستمر دائماً على مستوى ثابت.

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 ويوضح شكل (١١) التالي منحنى قمة المستوى للاعب خلال دورة تدريبية سنوية ويمكن من خلال القاء الضوء عليها التعرف على خصائص هذه المرحلة.



شكل (١١)

منحنى تطور مستوى اللاعب خلال دورة سنوية واحدة

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 :

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

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 استنفاد 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.

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

- ١- أمر الله احمد ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة الالوفسيت، الإسكندرية، ١٩٩٨ م .
- ٢- بسطويسي احمد : أسس نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩ م .
- ٣- علي الببيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٤- ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، الجامعة الأردنية ، عمان ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- عويس ألبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧- محمد رضا إبراهيم : محاضرات على طلببة الدكتوراه للعام الدراسي ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م ضمن مادة التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ م .