

حالات التدريب – العوامل التي تسهل الوصول الى القمة
الرياضية – طرائق التعرف على القدرة – فترة دوام القمة
الرياضية معوقات الوصول الى القمة الرياضية

أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي

مكونات حالات التدريب :-

ان الحالة التدريبية للاعب هي حالة مرحلية وغير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستواه لأن المستوى يتقدم بصفة مستمرة فالحالة التدريبية: - هي المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة وهي تتأثر بتكيف اللاعب مع عناصر عدة مثل الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية فضلاً عن مستوى شدة التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار الخطة التدريبية المكثفة كما انها تتأثر بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية.

مكونات الحالة التدريبية: -

- مستوى القدرات البدنية الخاصة
- مستوى المهارات الفنية والخططية
- القدرات العقلية
- الحالة النفسية
- الصفات الخلقية والسلوكية
- الوسائل والإمكانات الإيجابية لرفع الحالة التدريبية
- التمارين الخاصة المناسبة
- التصور الحركي السليم
- تحسين التكتيك
- التأثير الذاتي
- الإيحاء الذاتي للتركيز

وان تحقق الإنجاز العالي هو نتيجة مباشرة لتكيف أجهزة جسم الرياضي وعضائه الى أنواع التدريب وطرقه المتعددة

فالتدريب بحد ذاته عملية معقدة جدا وينظم ويخطط له على شكل مراحل وفترات مختلفة وتنفذ بشكل متتابع (اعداد عام - اعداد خاص - شبه منافسات)

ومن جهة أخرى فإن وصول الرياضي الى حالة القمة الرياضية في المنافسات كعملية معقدة جدا وصعبة الإدراك لا تفهم من خلال نظرة جزئية ضيقة.

فالوصول الى القمة يتم بأسلوب متعاقب (وجود درجة التدريب) وبشكل متراكم.

وهنا يجب ان نفرق بين الحالة التدريبية للاعب وفرمته الرياضية ورغم تشابهها في بعض الأحيان إلا انهما يختلفان الى حد ما

فالفورمة الرياضية: - هي الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي اعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي

ممکن الوصول اليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وحتى دخوله

الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى مميز (فاطمة عبد مالح ، ٢٠٠٨ : ٢٢)

كوهي تعبر ارتفاع مستوى الحالة التدريبية كما لها حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.

ان اللاعب بعد اكمال لياقته بدياً ومهارينا ونفسيا من الصعب الاستمرار بتلك الدرجة من اللياقة لفترة طويلة (أي المحافظة على فورمته الرياضية) لذلك يحاول هنا المدرب الجيد ذو الخبرة الجيدة ان يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه شدة المثير وتقليل حجم الحمل كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة وهذا امر ليس بالسهل للمدرب المبتدأ ذي الخبرة المحدودة.

فاللاعب الذي وصل الى القمة لا يستطيع الحفاظ عليها لفترة طويلة حيث يتوقف طول تلك الفترة على المستوى الذي وصل اليه اللاعب من ناحية وعمره البيولوجي ونمطه الجسمي من ناحية أخرى.

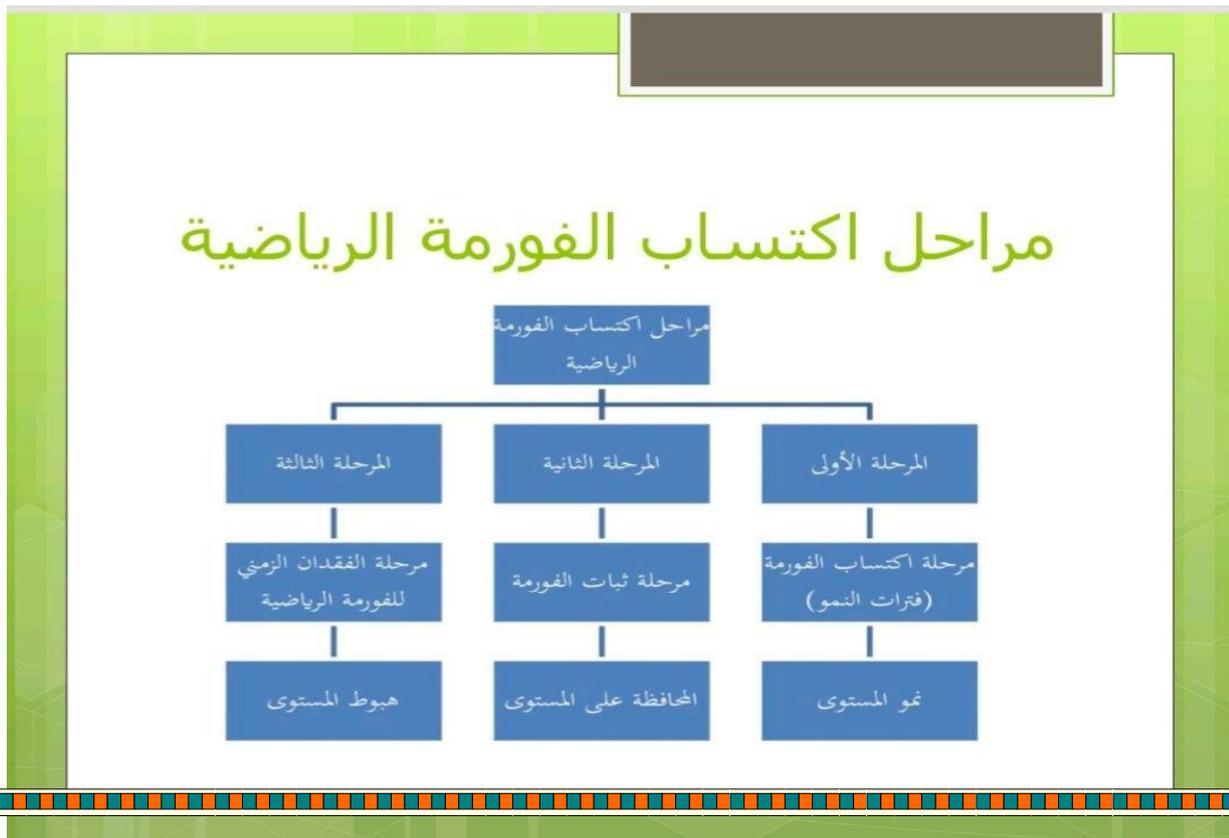
مراحل اكتساب الفورمة الرياضية:

يمر اللاعب بثلاث مراحل مخطط (٨) للوصول الى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية)، وكل

مرحلة لها مقوماتها وأهدافها الخاصة.

مخطط

يوضح مراحل اكتساب الفورمة الرياضية



المرحلة الاولى: مرحلة اكتساب الفورمة (فترة نمو المستوى):

تعرف هذه المرحلة بمرحلة نمو المستوى وتطوره وتهدف الى ما يأتي:

١. تحسين القدرات البدنية العامة.
٢. تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.
٣. تطوير قدرات ووظائف الأجهزة الداخلية.
٤. التأثير الإيجابي على النواحي الفسيولوجية.
٥. تطوير وتحسين مستوى المهارات الحركية (التكنيك والتكتيك).

ومن اجل تحقيق هذه الأهداف تستخدم عدة وسائل لتحقيق النجاح ونمو المستوى العام للانتقال الى المرحلة الثانية ولهذا يستخدم الاتي:

- التمرينات البدنية العامة والخاصة.
- الاهتمام والرعاية الخاصة بصحة اللاعب ونوع غذائه.

تشكل هذه المرحلة القاعدة الأساسية لبناء الفورمة الرياضية، كما أنها تعد القاعدة الأساسية المهمة للانتقال إلى المرحلة التالية لاكتساب الفورمة الرياضية (مرحلة تثبيت الفورمة). ويشتمل نمو الفورمة الرياضية من بدايتها إلى مرحلة الفقدان اي ابتداء من مرحلة الإعداد العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات ثم مرحلة المنافسات والمرحلة الانتقالية.

المرحلة الثانية: مرحلة ثبات الفورمة الرياضية:

تعرف مرحلة ثبات الفورمة الرياضية بمرحلة النضج والمحافظة على المستوى. وهي مرحلة مهمة وصعبة وتتطلب جهداً كبيراً من لدن المدرب في استخدام الطرائق التدريبية المختلفة لتحقيق أهداف هذه المرحلة. الذ تستخدم طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة وكذلك طريقة التدريب التكراري وطريقة تدريب البليومترك. ومن أهم واجبات وأهداف المرحلة الثانية هي:

١. تحسين وتثبيت الأداء المهاري للاعب وربط ذلك بمتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة.
٢. وصول اللاعب إلى الأداء المهاري العالي.

٣. الارتقاء بمستوى التكتيك.

٤. الاستمرار بالتدريب التنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.

٥. ترقية وتحسين الربط بين الأداء التكتيكي والتكتيكي كونه أساساً لنضج المستوى.

وأهم الوسائل المستخدمة لتحقيق أهداف وإغراض هذه المرحلة هو استخدام تمارين المنافسة والتي تساعد في الوصول إلى النضج، بحيث يستطيع اللاعب المشاركة في السباقات بثقة عالية وبمستوى متقدم وهذا يعني أن اللاعب دخل الفورمة الرياضية (In Form)، ونتيجة لاستخدام هذه التمارين يتكيف الجسم مع العناصر المكونة للفورمة الرياضية (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية)، وهي أساس النضج المستوى..... واكتساب الفورمة الرياضية. ويرى بعض المدربين أن مرحلة نضج المستوى كمرحلة ليس فقط ثبات المستوى بل كمرحلة زيادة وتقدم للمستوى أيضاً، حيث يتوقف ذلك على طول تلك الفترة والتي يتنافس فيها اللاعب".

المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط المستوى:

تتمثل مرحلة هبوط المستوى في مرحلة الانتقال (الراحة النشطة)، إذ يفقد اللاعب عناصر ومكونات الفورمة الرياضية التي حصل عليها (آخر شيء اكتسبه اللاعب خلال الفترة التدريبية). وأول ما يفقده اللاعب هو الإرادة والتكتيك والتكتيك وبعدها يفقد عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بنسب اقل والأدلة التي تؤكد ذلك هو ابتعاد اللاعب عن ممارسة اللعبة الاختصاص أي عدم ممارسة التدريبات الخاصة إن مراحل تطور الفورمة الرياضية هي عمليات بيولوجية متعاقبة تحصل فيها تغييرات. (فسيولوجية وبايوكيميائية ومورفولوجية) في الأجهزة الداخلية بسبب تأثير التدريبات، وبالمقابل فإن فترات التدريب هي عمليات تربوية متعاقبة بحيث يتم استخدام طرق ووسائل وأساليب عديدة تهدف إلى إجراء وإحداث بعض التأثيرات التي تقود إلى تطوير المستوى، إن فترات التدريب هي عملية توجيه لغرض تطور وارتقاء الفورمة الرياضية إذ إن تقسيم عملية التدريب إلى فترات هي بالأساس تعمل على توجيه كل العمليات من أجل تطور الفورمة الرياضية خلال هذه المراحل.

الاحتفاظ بالفورمة الرياضية:

الفورمة الرياضية هي الاتجاه المتناسق بين جوانب الإعداد البدني والمهاري والخطوي والنفسي كافة وعندما تصبح هذه الجوانب في اعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي تستطيع القول إن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية لا يمكن للاعب الاستمرار بنفس المستوى الذي حققه لفترة طويلة، أي انه لا يمكن المحافظة على الفورمة الرياضية لفترات طويلة، وان طول الفترة يعتمد على:

١ . المستوى الذي وصل اليه اللاعب.

٢ . النمط الجسماني.

٣ . العمر البيولوجي.

٤ . إمكانات وقدرات اللاعب.

٥ . مدة التدريب.

وهذا يعني ان اللاعب لا يستطيع الاحتفاظ بالفورمة الرياضية بشكل ثابت الأسباب الآتية:

- إن وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية يعني ذلك نهاية لدرجة محددة من ارتفاع تركيز الأحمال التدريبية التي أدت إلى حصول تكيف الأجهزة الجسم عليها، وحتى يحقق اللاعب فورمة بمستوى أعلى من الأحمال التي تم استخدامها يجب العمل على ارتفاع تركيز الأحمال التدريبية اللاحقة.
- إن مراحل التنمية التي مر بها اللاعب (الفورمة الرياضية) تسير على شكل منحنى شكله صاعد ثم يميل للهبوط إلى القاعدة مرة أخرى، وتزداد مسافة هذا المنحنى ويستمر لفترة أطول عندما تطول فترة الإعداد والتدريب، إن ما يكسبه اللاعب بسرعة يفقده بسرعة وما يكتسبه في مجال قفزة طويلة من الزمن هذا يجعل فترة فقدانه تطول، مما يجعل بقاء الفورمة الرياضية بمستوى ثابت أي تحافظ على مستواها والسبب كونها تسير في منحنى صاعد وبعدها تحبط.
- بسبب العوامل الداخلية والخارجية التي يتعرض لها النشاط البيولوجي لا يمكن الاحتفاظ بمستوى عالي من النشاط لفترة طويلة.
- لا يستطيع الرياضي البقاء مستمراً على الفورمة الرياضية في أثناء ممارسته للرياضة إذ انه يقوم بتطوير الفورمة لفترة وبعدها تتم المحافظة عليها وتفقد مؤقتاً. وحتى يستطيع المدرب تطوير الفورمة الرياضية عليه ان يعطي اهتماماً خاصاً لفترات التدريب وخصائص كل فترة أو مرحلة (الإعدادية والمنافسات والانتقالية)، وهذا يؤكد على العلاقة المتبادلة بين مراحل تطور الفورمة الرياضية وفترات التدريب وينعكس ذلك على مستوى الرياضي.

بالمهارة وممارسة أنشطة بعيدة عن الاختصاص لغرض راحة الجهاز العصبي ويعمل اللاعب من اجل على مستوى إمكانياته البدنية والوظيفية.

في هذه المرحلة يعمل المدربون من أجل المحافظة على المستوى من خلال إيقاف أو التقليل من نسبة الهبوط في المستوى وذلك باستخدام الأساليب المناسبة ومنها الراحة الايجابية، والتي تساعد في المحافظة على النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم. ويتوقف مستوى هبوط الفورمة الرياضية على:

- طول فترة استغراق الفورمة الرياضية عند اللاعب.
- نمط اللاعب.
- مستوى اللاعب خلال هذه المرحلة.

ومن أجل تحقيق أهداف هذه المرحلة والاستعداد والتهيؤ للبطولة في الموسم التدريبي الجديد، واللاعبون على مستوى معين من خلال المحافظة على المستوى الذي وصل اليه من خلال المراحل السابقة، ومن أجل ضمان الارتقاء بالمستوى في السنة التدريبية اللاحقة يجب الابتعاد عن الراحة السلبية والتي يترك فيها اللاعب التدريب لفترات طويلة، وإذا ما أراد العودة للتدريب فإنه يحتاج إلى فترة طويلة لاكتساب الفورمة الرياضية، وعلى هذا الأساس "فإن مرحلة هبوط المستوى هي محطة توقف للانطلاق لتحقيق مستوى فورمة رياضية جديدة متميزة عن المستوى السابق للاعب".

القيمة الرياضية: - هي حالة تدريبية مؤقتة تحصل عندما تكون فاعلية الاعداد البدني والنفسي

قصوى ويكون مستوى الاعداد الفني والخططي مثالياً. (فاهم عبد الواحد ، ٢٠١٣ : ١٠٠)

وخلال القيمة الرياضية تكون قدرات تكييف أجهزة الجسم الوظيفية والتشريحية قصوى والقدرات الحركية والتوافق متكاملًا.

والقيمة الرياضية كحالة تدريبية هي امتداد للفورمة الرياضية فكلما كانت الفورمة الرياضية متميزة ومتكاملة كلما كان انجاز الرياضي أفضل وأحسن في السباق الرئيسي السنوي وهي مؤقتة تنتهي بنهاية السباق الرئيسي.

فالقيمة الرياضية حالة تدريبية عالية المستوى تتميز بخصائص بيولوجية ونفسية مرتبطة بالرياضي.

طبقاً لما ذكره (دركن ١٩٦٨ م) فإن القيمة الرياضية تتميز بان يكون الرياضي تام الصحة وحالة أجهزة الجسم الوظيفية تعمل بشكل انودجي وذلك من خلال قدرات التكييف السريعة مميزات التدريب والمعدل الجيد جداً للسرعة واستيعاب الشفاء بعد التدريب والسباق وعلى هذا الأساس يحقق الرياضي اعلى انجاز ممكن.

طول تلك الفتحة يتوقف على حدود إمكانيات اللاعب وبذلك فاللاعبون يختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة.

إذا يمكن للمدرب ان يلعب بمكونات حمل التدريب لراحة اللاعب راحة إيجابية باستعداد كتحميل حملا بدنيا يتناسب مع حجم المنافسة الجديدة.

العوامل التي تسهل الوصول الى القمة

١- قدرة العمل العالية ومعدل السرعة العالي في الاستشفاء:

وهي خاصيتنا جوهريتنا لأي رياضي يبغى الوصول الى الحالة التدريبية العالية فانعدام قدرة الرياضي للتغلب على تنفيذ حجم تدريبي كبير يعني ان التوقعات للوصول الى الإنجاز العالي تكون من دون أساس وبالوقت نفسه قابلية أعضاء الجسم الرياضي واجهزته لاستعادة الشفاء بسرعة دليل على قدرة التكيف المثلى للمثيرات او الجهد المستخدم في التدريب والسباق.

٢- التوافق الحركي العالي المستوى:

والذي يعكس صورة دقيقة قابلية الرياضي على أداء المهارات الفنية والخطوية بصورة محكمة (أخطاء قليلة اثناء الأداء) وهي من الممكن ان تظهر في أداء سلسلة معينة او مهارات معينة. فالأداء الفني غير المتقن يعني ان المهارة لم تكتسب الى الان الحالة الاوتوماتيكية اللازمة.

٣- التعويض الزائد:

وهو يعود أساسا الى تأثير المثيرات واستعادة الشفاء في اعضاء الجسم واجهزته وهو بذلك يمثل أساسا بيولوجيا لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للاستعداد للسباق.

٤- تخفيض الحمل التدريبي:

وهو مرحلة تخفيض الحمل التدريبي بالموعد المناسب قبل المنافسة الرئيسية يمثل واحدا من اهم العوامل المهمة للوصول الى القمة الرياضي، لذلك فان مهمة تنظيم الالية التي يتم فيها تنظيم استخدام الحجم التدريبي وشدته تمثل مرحلة التدريب الأهم، وذلك لان تخفيض الحمل التدريبي بالوقت المناسب هو العامل الحسم في تحقيق حالة التعويض الزائد قبل السباق الرئيسي.

٥- قدرة عمل الجهاز العصبي (الخلية العصبية):

ان الرياضي في الفورمة الرياضية لا يستطيع رفع قدرته الى اعلى مستوى مالم يكن جهازه العصبي المركزي في حالة ممتازة تمكنه من الحصول على قدرة عمل عالية جدا في (الجهاز الحركي وأجهزة الجسم الأخرى).

وهي حالة مؤقتة فمثلا في المجالات المثالية نجد ان قدرة عمل الجهاز العصبي العالية المستوى لا يمكن ان المحافظة عليها من قبل المدرب او الرياضي لفترة طويلة من الزمن لان مستوى كفاءة عمل الجهاز العصبي يمكن ان يزداد بصورة كبيرة خلال (٦_ ١٥) أيام فقط من الأيام الأخيرة قبل موعد السباق الرئيسي. ويكون نتيجة طبيعية لأخذ الراحة عن طريق أداء تمارين الاسترخاء المتنوعة وتحقيق حالة التعويض الزائد.

طرائق التعرف بالقمة:

ان اعلى مستوى يصل اليه الرياضي في الفورمة يمكن ان يكون قابل للصعود من جراء التدريب المنتظم الى مستوى اعلى وهو مستوى القمة الذي هو اعلى مستوى يصل اليه اللاعب ولا يستطيع لمستوى اعلى منه والذي يتم التعرف عليه عن طريق الاختبار وثبات المستوى في المنافسة ومستوى الإنجاز.

فترة الاحتفاظ بالقمة:

تعتمد استمرارية الاحتفاظ بالقمة وصفة أساسية على الخصائص الفردية والشخصية للرياضي ونوعية التدريب.

حيث ان الاحتفاظ بالقمة يمثل صعوبة كبيرة ويختلف من شخص الى اخر حيث يتم تجهيز الوصول للقمة وكذلك استمرار الاحتفاظ بها من بداية فترة الاعداد خلال الموسم التدريبي والذي يؤثر بدرجة كبيرة على استمرارية احتفاظ اللاعب بها وعند مناقشة هذا الموضوع فانه يصعب الفصل بين مظهر الرياضي وقمة مستواه وحيث يمكن ان يكون المظهر الرياضي انعكاسا لحالة القمة ويمكن التعرف عليها عندما يزيد عن ٢% عند مستوى ادائه في القمة السابقة.

عند التخطيط للوصول باللاعب الى القمة لابد من التدرج من أهمية المنافسات. كان تكون قيمة المباريات هي النهائية كما يعتمد استمرار الاحتفاظ بالقمة على الزمن الذي وصل فيه اللاعب للقمة الأولى والمرتبطة بدرجة كبيرة بخصائص اللاعب وتعتمد على الوصول للقمة الأولى قبل المنافسات بعد (٦-٤ دورات تدريبية صغرى) ولا يمكن ملاحظة التحسن من خلال (٣-٤ دورات صغرى) وبخاصة التحسين المفاجئ وذلك بسبب تعرض اللاعب الى مرحلة التعب البدني الناتج عن تكرار الأداء بمستويات عالية وخاصة حتى لغاية الدورة الصغرى الثانية الى ان يتم تكيف الأداء والاستفادة من مظاهر التعويض الزائد.

العوامل المؤثرة في قمة المنافسة:

• عوامل ترتبط بظروف المنافس:

حيث يمكن للعوامل المناخية كسرعة الرياح الزائد. والامطار ان تؤثر بصورة مباشرة على أداء اللاعب وبخاصة في سباقات الطريق كما تؤثر سرعة الرياح على لاعبي التجديف كما ان درجة حرارة الجو تمثل دورا هاما لمستوى أداء اللاعب وهذه الظروف المناخية الطارئة تؤثر بصورة مباشرة على أداء اللاعب أيا كان مستوى القمة التي وصل اليها.

• عوامل ترتبط بحالة اللاعب:

حيث يستطيع المدرب ملاحظة اللاعب خلال ساعة التدريب التي يتواجد فيها اللاعب مع المدرب. ولكن المشكلة تتعلق بالساعات التي يقضيها اللاعب عن التدريب. حيث يؤثر سلوك اللاعب خارج وقت التدريب بدرجة كبيرة على مستويات القمة بالنسبة لهذا اللاعب وبخاصة في حالة استنفاد هذا الوقت في أشياء تضر في صحة اللاعب في الحياة اليومية وان تناول اللاعب للكحول والتدخين وما شابه يؤثر بصورة مشابهة على صحته العامة وعلى مستواه البدني والوظيفي وخاصة على معدل استشفائه من أداء العمل البدني وكذلك بالنسبة لحياته العملية للاعب والأصدقاء والاصحاب في النادي والمدرسة تلعب دورا هاما في تكوين اتجاهاته ودوافعه نحو المنافسة وبخاصة في الرياضات التي تتطلب التوافق والدقة في الإنجاز.

• عوامل ترتبط بعملية التدريب:

يرتبط 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 عليه.

معوقات الوصول الى القمة الرياضية:

- ١- التخفيض غير الدقيق للحمل التدريبي
- ٢- المبالغة في تصعب التدريب
- ٣- برامج مكثفة خلال مرحلة ما قبل السباق او حتى مرحلة السباق
- ٤- تراجع الحالة النفسية للاعب

المصادر

- فاطمة عبد مالح واخرون: التدريب الرياضي، ط ١، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١١م.
- عويس الجبالي وتامر الجبالي: منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.
- بسطويسي احمد (١٩٩٩م) - أسس نظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة.
- إبراهيم محمد عبد المقصود (١٩٨٩م) - التنظيم والإدارة في التربية البدنية الرياضية - ط ٣ - الفنية للطباعة النشر - الإسكندرية.
- أبو العلاء عبد الفتاح (١٩٩٧م) - التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية - دار الفكر العربي - القاهرة.
- علي البيك (١٩٩٣م) - تخطيط التدريب الرياضي - منشأة المعارف - الإسكندرية.
- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) - علم التدريب الرياضي - ط ١٢ - دار المعارف - القاهرة.
- فاهم عبد الواحد - الإنجاز الرياضي للمستويات العليا (بدنيا - فسلجيا - كيميائيا - نفسيا) - ٢٠١٣