

الفورمة الرياضية

التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في الألعاب والمسابقات ، وما يتربّ على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب ، وهو الفوز في المباريات ، ويطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتنظيم وتنطيط قدرات لاعبيه البدنية ، والفنية ، والذهنية ، والصفات الخلقية ، والإرادية ، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصّة أثناء المباريات. ولما كان مستوى الأداء الرياضي في الرياضات المختلفة في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة وظاهرة خاصة في الخمس عشرة سنة الأخيرة ، ولما كان التدريب الرياضي هو عملية مخططة ومبنيّة على أسس علمية ، فقد أصبح لازماً على مدربينا الإمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم وكذلك كيفية وضع خطط التدريب .⁽¹⁾

ان هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق كل إلى الأداء المثالي أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج ، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية. ويجب إلا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها ، على الرغم من أن الحالة التدريبية العالية في حد ذاتها ضرورية و أساسية لتحقيق الفورمة الرياضية إلا أنها ليست كافية لتحقيق الأداء المثالي خاصّة خلال المباريات ، فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص بها .⁽²⁾

مفهوم الفورمة الرياضية:

والفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثالي للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية ، وهي تعبّر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثالي للجسم وارتفاع إمكانات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسين التوافق والعمليات السيكولوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة ، مع الاحتفاظ بمستوى عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية توسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب .

وهي الاتجاه المتناسقين كافة جوانب الإعداد البدني و المهاريوالخططي والنفسي ، وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية ، كما أن مصطلح الحالة المثالي تتغير موصفاتيه من موسم تدريبي إلى آخر تبعاً للتغير حالة الرياضي ومستواه⁽³⁾

تعريف الفورمة الرياضية:

"هي تكامل حالات التدريب البدنية والوظيفية والمهاريات والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة ، وأيضا هي حالة التدريب المثلى التي تمكن اللاعب من الاشتراك في المنافسة بنجاح".⁽¹⁾

يعرف هارا Hara الفورمة الرياضية بأنها : "الارتفاع بمستوى مقدرة الرياضين نتيجة لأثر حمل التدريب وحمل المباريات وكذلك نتيجة لأثار المجهود الأخرى التي تبذل بغرض الارتفاع بكفاءة الفرد البدنية وبدرجة استعداده لأداء الجهد".

كما عرفها ماتفييف Matvef بأنها: "حالة من الاستعداد المثالي لأداء الجهد يصل إليها الفرد في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي من خلال إعداده لهذا النمو".

ويعرف كريستوفينيكوف kreshtofenkof الفورمة على أنها: "حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة و عند الاشتراك في المنافسات العديدة".

ويذكر ليونوف Lewnof الفورمة الرياضية على أنها: "حالة الرياضي في نطاق مراحل تطور مستوى مقدرته عند إعداده للوصول إلى مستوى رياضي في أحد الأنشطة الرياضية".⁽²⁾

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

يرى بسطويسي أحمد (1999م) أنه لابد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ، أما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلثي اللاعب وهي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسيا يمكن أن يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوى جيد.⁽³⁾

ويذكر 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:

- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري.
- الاعداد الخططي.
- الاعداد النفسي.
- الاعداد الذهني.

ويحتاج اللاعب لكي يصل الى الفورمة الرياضية ان يخضع لنظام تدريبي مخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولا يتوقف طالما ان التدريب اليومي الاسبوعي السنوي يسير وفقا لخطيط سليم.⁽¹⁾

أهم جوانب الفورمة الرياضية:

أولاً: الأعداد البدني:

الإعداد البدني هو كل الإجراءات التي تستخدمها المدرب في الملعب ويتدرّب عليها اللاعب بهدف إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية والغرض الأساسي من الأعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل التحمل و القوة والسرعة والرشاقة المرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة... الخ⁽²⁾

ويعرف عصام عبد الخالق (1992م) الاعداد البدني بأنه "العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكسابه اللياقة البدنية والحركة".

كما يرى ان الاعداد البدني له اهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين وحتى الابطال على المستوى العالمي

أهمية الاعداد البدني:

- 1 تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- 2 زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامه أعضاء الجسم .
- 3 اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .
- 4 اكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
- 5 رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .
- 6 تطوير القدرات العقلية بتنمية الادراك السليم .
- 7 تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس .
- 8 تكوين المواطن الصالحة ل الدفاع عن نفسه ووطنه .

ويرى محمد علاوي (1990م) انه يمكن تقسيم عملية الاعداد البدني طبقا لمفهومه

إلى:

أ - اعداد بدني عام .

ب- اعداد بدني خاص .

أولاً : الاعداد البدني العام:

ويهدف الى اكساب الفرد الرياضيالصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنة ومن أهم الصفات البدنية الاساسية ما يلي: القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن

ثانياً : الاعداد البدني الخاص:

يهدف الى تنمية الصفات البدنيةالضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لاقصيماً حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كرةاليد إلى صفات بدنية تختلف عن لاعب تنس الطاوله ، كما ان الملائم يحتاج لصفاتبدنية ضرورية تختلف عن المصارع أو السباح وهذا

وفي اثناء فترة الاعداد البدنيالخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباط وثيق بعملية تنميةالمهارات الحركية ، إذ ان الفرد الرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسيةفي نوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقار الصفات الضرورية الخاصة بهذا النشاطالممارس .

فعلى سبيل المثال : نجد ان لاعب كرة اليد لا يستطيع اتقان مهاراتالتصويب على المرمي في حالة افتقاره لصفة القوة العضلية للذراع المضوية والدقة اللتان تساعدنه فيالتصويب القوي تجاه المرمي وعليه فإن الصفات البدنية تهدف اساساً إلى الارتفاع بالمستوى المهاري للفرد كما نجد ايضاً انه الطابع المميز للمهارات الحركية لنوعالنشاط التخصصي للفرد الرياضي هو الذي يحدد توجيهه الصفات البدنية الضرورية التي يجب تمتينها وتطويرها⁽¹⁾.

ثانياً: الاعداد المهاري:

تهدف عملية الاعداد المهاري إلى التعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في اثناء المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتنبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والاتقانالناتام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري يتاسع عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية لفردالرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقيه وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوه ما لميرتبط ذلك كله بإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه .

وتتم عملية الإعداد المهاري في ثلاثة مراحل أساسيةترتبط فيما بينها وترتؤ كل منها في الآخر وتأثر بها ، وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب التوقف الولي للمهارة الحركية
- 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

3-مرحلة اتقان وتنبيت المهارات الحركية .

ثالثا: الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات .

ويتأسس الإعداد الخططي علياً عدد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد اتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتنبيتها ، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يتصرف بالآلية لدرجة كبيرة بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات .

ويستخدم المدرب أنواع خطط اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية لتدريب اللاعبين عليها ، وتشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي:

- 1 مرحلة اكتساب المعرفة والمعلومات الخططية .
- 2 مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي .
- 3 مرحلة تطوير وتنمية القدرات الخلاقية .⁽¹⁾

رابعا: الإعداد الذهني:

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة ، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التناقض وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، ويختفي كثيراً المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلائقاً ذا مبادئ ، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب ، والأعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءاً هاماً دائماً من التدريب الحديث ، ويستحدهما من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا تخذله لاعبوه أثناء المباريات .

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

- 1- تركيز الانتباه
- 2- الملاحظة
- 3- التفكير.
- 4- المقدرة على الاستنتاج

5 - سرعة التصرف

خامساً: الاعداد النفسي:

الاعداد النفسي للاعبين يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي الاصحاحية ، والاعداد النفسي يعني كل الاجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب ، ولما كان هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب ونوعية الارض والجمهور والفريق المنافس... الخ ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤشرات أثناء التدريب والا أصبح هناك فجوة بين أداء خلال التدريب والإداء أثناء المباراة ، منها ترجع أهمية الاعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤشرات حتى لا تكون معيقاً لأدائِه أثناء المباراة .

أنواع الاعداد النفسي:

- 1- اعداد نفسي طويل الاجل للمباراة .
- 2- اعداد نفسي مباشر (قبل المباراة مباشرة) .⁽¹⁾

ما سبق يتضح أن الفورمة الرياضية ما هي إلا تكامل بين جوانب الإعداد المختلفة للرياضي خلال التدريب وهي من الصعوبة في كرة اليد لوجود الفروق الفردية التي بين اللاعبين التي تؤثر على وصول كل اللاعبين إلى الفورمة الرياضية المثلية التي يريد المدرب الوصول إليها حيث نجد في الفرق المختلفة سواء في مستوى الناشئين أو المستويات العليا لاعب أو أكثر ذو فورمة عالية أما باقي الفريق لا يكون في نفس فورمة هذا اللاعب ، كما أن حالة الاستعداد تختلف من لاعب لأخر في الوصول لفورمة الرياضية المثلية .

ويذكر علي البيك (1993م) أنه مع نمو الحالة التدريبية فإن الحمل الذي كان من قبل في الحدود القصوى سوف يصبح فيما بعد حملاً متوسطاً ثم بعد فترة حملاً ضعيفاً وسوف يكون في وقت من الأوقات ضمن الاحمال التي لا تؤثر بالصورة الايجابية على حالة الرياضي أو تحت تأثير حيوياً فعالاً ، وبناء على ذلك فإنه تظهر صورة رفع مستوى التأثيرات التدريبية والتي تعرف بمبدأ التقدمية أو مبدأ رفع الاحتياجات .⁽²⁾

هناك تحسينات بيولوجية تؤدي إلى الفورمة الرياضية منها ما يلي:

- قدرات اعلى لاجهزه الجسم الداخلية للتكييف السريع مع كل مجهود جديد .
- قدرات عالية للعمل العضلي للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق .
- اقتصادية الوظائف مثلاً لقليل من استهلاك الطاقة فتكون الطاقة المستهلكة لنفس المجهود الرياضي في الفورمة اقل منها وهو خارج الفورمة .

- سرعة سير عملية استعادة الشفاء كما ان للفورمة الرياضية صفات خاصة بكل نشاط من الانشطة الرياضية ، فيتميز النشاط بنسبة كبيرة من المكونات البدنية أو المهارات الحركية التي تعتبر اساساً للفورمة الرياضية لهذا النشاط .

مراحل تطور الفورمة الرياضية:

المرحلة الاولى : مرحلة تطور الحالة التدريبية(مرحلة الإعداد):

تعتبر مرحلة تحسين المكونات الأساسية لظهور الفورمة الرياضية بمعنى الارتفاع بالمستوى العام لإمكانات الجسم الوظيفة و التنمية المتكاملة ل الصفات البدنية و تشكيل المهارات الحركية الأساسية . و يتم توجيه هذا الاعداد الى زيادة الامكانات الوظيفية لاعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة او غير مباشرة في ارتفاع المستوى .

تهدف هذه المرحلة الى استغلال الارتباطات الايجابية بين التغيرات التي تحدث نتيجة التكيف (انتقال اثر التدريب الايجابي) الناتج عن استخدام تمرينات التطوير العام وكذا الاحمال التي تهدف الى التطوير مستوى القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ومن اهم واجبات الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه المرحلة ان يتم تطوير مستوى المهارات الخاصة بالنشاط من خلال التدريب على حركات تمهيدية مناسبة وكذا يتعلم بعض الحركات او المهارات التي يمكن فيما بعد تطويرها الى ان يتم الوصول بها الى احد المهارات الخاصة بالنشاط او التدريب على اجزاء من الاعداد المهارى او الخططى والتقدم بمستواها.

وعند بداية فترة الاعداد يفضل استخدام الطرق التي تكون شدة متطلبات التدريب فيها اقل نسبيا وبذلك تسمح بتقدم التدريب فعلى سبيل المثال ينصح عند تطوير مستوى التحمل استخدام الطرق الخاصة بالاداء المستمر للتمرينات ذات السرعة المنتظمة والمتغيرة وكذا تكرار اداء التمرينات بفترات راحة بينية طويلة بينما يقل استخدام الطرق التي يسمح فيها بفترات راحة قصيرة والتي يؤدى فيها الجزء الثاني من التدريب على اساس ارتفاع مستوى تغيرات فسيولوجية في الاعضاء الداخلية (التدريب الفترى) حيث يبدأ التوسيع في استخدام هذه الطرق عند منتصف فترة الاعداد . ويجب ملاحظة نفس الشىء اثناء فترة المنافسات .

وتميل ديناميكا الحمل اثناء هذه المرحلة الى الاقل من حجم الحمل بوجة عام ومعاودة الارتفاع بالشدة على ان يتم ذلك بالتدريج وباستمرار خلال فترة زمنية طويلة وكافية وتنوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض في الحجم على المستوى الذي وصل اليه اللاعب.

المرحلة الثانية: مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية (مرحلة المباريات)

تتميز بالثبات النسبي للفورمة في شكلها التمهيدي ، ويعتبر أى خلل هو نقص في الجوانب التكوينية لما أمكن لتحقيق الفورمة الرياضية ، ويلاحظ خلال هذه المرحلة ظاهر التذبذب في تحقيق النتائج الرياضية.

ويوضح السيد عبد المقصود انه بعد الوصول للفورمة الرياضية يصبح الهدف الرئيسي للتدريب هو الحفاظ عليها طوال المدة التي تستغرق المنافسات ويهدف الاعداد البدني اثناء فترة المنافسات الى الوصول بالرياضي الى اقصى مستوى للحالة التدريبية الخاصة وثبتت الحالة التدريبية العامة عند المستوى الذي وصلت اليه .

كما يهدف الاعداد المهارى والخططى اثناء هذه الفترة الى تحسين الفورمة الخاصة بالنشاط الحركى الى اقصى درجة ممكنة مما يتطلب تثبيت القدرات والمهارات التى تم اكتسابها من قبل والارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وامكانية استخدامها تحت ظروف المنافسة المتغيرة . والى بناء الدوافع الايجابية الازمة لنوع النشاط الممارس وفى حالة المنافسات لفترة طويلة بحيث يجب توعي الاسس والصفات الازمة لحفظ على الفورمة الرياضية ولاحظة أن المراحل البيانية تتخذ بعض خصائص فترة الاعداد .

وتعتبر المنافسات اهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى اثناء فترة الفورمة الرياضية فمن المعروف ان المنافسات تتطلب من الرياضى تهيئة كل قواه ومقدراته الى اقصى قدر ممكن وتحل ظروف المنافسات جوا فسيولوجيا وانفعاليا خاصا يؤدى الى تقوية الاثار الناتجة عن التدريب وكذا تهيئة احتياطيات الرياضي (الفسيولوجية- النفسية - الخ) مما يؤدى الى تنشيط الامكانات الوظيفية للاجهزة الداخلية بدرجة عالية لايمكن التوصل اليها اطلاقا تحت ظروف التدريب وعلى ذلك فالمنافسات ليست اسلوب او وسيلة تستخدم على الوقوف على مستوى الرياضي ولكنها فى المقام الاول عامل هاما من عوامل التقدم بالمستوى الرياضى واهم وسائل طرق التدريب واكثرها فاعلية.

ترتفع شدة الحمل خلال هذه الفترة مع ارتفاع شدة المباريات وتقل التمرينات البنائية العامة وتزداد التمرينات البنائية الخاصة والمنافسات وتعطى التمرينات البنائية العامة كتمرینات راحة ايجابية ومن المهم خلال هذه الفترة عدم اغفال

التدريب المستمر لمكونات الحالة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة... الخ. واغفال ذلك يتربّط عليه هبوط مستوى الاداء الرياضي للاعب .

المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط الحالة التدريبية (مرحلة الانتقال)

وتتميز هذه المرحلة باتجاهات عمليات التكيف نحو الاستشفائية ، وبناء على ذلك يتم فقد الفورمة الرياضية تدريجيا.1

وهي تهدف أساسا الى الراحة النشطة وهي إن لم تكن تؤدي الى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق اسسا معنية لمعاودة تطور مستواها اثناء الدورة التدريبية الجديدة وبالرغم من التبادل المستمر بين الحمل والراحة اثناء الوحدات التدريبية الاسبوعية وكذا اثناء مراحل التدريب المختلفة لفترى الاعداد والمنافسات تزداد دائما المتطلبات الملقاة على عاتق الاعضاء الداخلية ومقدرتها على التكيف و يؤدي تجمع الاثار الناتجة عن حمل التدريب الى ردود افعال داخل الاعضاء الداخلية تهدف الى حماية الجسم من اي انهاك يحدث فmekanikية التكيف.2

وحدد السيد عبد المقصود ثلاثة انواع لهذه المرحلة:

- 1- فترة راحة ايجابية استخدم خلالها وسائل اعداد عام وكذلك اعداد خاص بنسب بسيطة.
- 2- الانتقال المباشر الى تدريب بنفس نوعية تدريب فترة الاعداد (اي الغاء فترة الانتقال)
- 3- راحة كاملة لمدة من اربع الى ستة اسابيع دون اداء اي نشاط رياضي تمرينات حرة فقط) واكثراهم فاعلية النوع الاول منناحية الحالة الوظيفية العامة للاعبين الداخلية ومن ناحية اخرى لحفظ على الاسس الازمة لارتفاع التالفي الحالة التدريبية .
ان هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا فورمة الرياضية ، وفيها يحدث استشفاء الاجهزة الحيوية من اثر المجهود العصبيوالبدني الشديد خلال فترى الاعداد والمنافسات لكي تقوم بعملها بقوه في الموسم التالي.2

وبناءاً على ماسبق فإن تحقيق مستوى رياضي افضل قد استوجب ضرورة التمشي مع الديناميكية الطبيعية لمفهوم الفورمة الرياضية ، و مطابقة لذلك فقد قسمت فترات الموسم الرياضى الى :

- أ- فترة الاعداد-والتي تطابق مرحلة اكتاب الفورمة الرياضية .
- ب- فترة المسابقات- والتي تطابق مرحلة الاحتفاظ او الثبات النسبىللفورمة الرياضية .
- ج-الفترة الانتقالية- والتي تطابق مرحلة الفقدان الزمنى للفورمة الرياضية .

وفترات الموسم الرياضي بهى جوهرها عبارة عن اشكال متعاقبة لعمليات بيولوجية، فهى عبارة عن تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية ومورفولوجية تحدث فى اعضاء واجهزة اللاعب الداخلية تحت تأثير التدريب والعديد من العوامل الاخرى .

علاقة التخطيط في كرة اليد بالفورة الرياضية:

يلعب التخطيط دوراً كبيراً أو هاماً في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف او اكثر يضعة المدرب ويسعى للوصول اليه بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الاداء أثناء المباريات.

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للاسس المبادئ العلمية دوراً هاماً واساسياً للوصول باللاعب الى حالة الفورة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام ، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالتة البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة، التحمل... الخ، بل يعتمد ايضاً على قدراته في اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخطي داخل الفريق ، بلا ضافة الى الخطط الفردية ، وايضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الارادة ، والكافح ... الخ.

فعند التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة الى عدد من الفترات التي تختلف في وتباين بالنسبة للاهداف والوجبات التي تسعى الى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها . فالهدف من تقسم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق الى حالة تدريبية عالية (الفورة الرياضية) في نهاية فترات الاعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج.

وتتقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

1. فترة الاعداد preparation
2. فترة المباريات competition
3. فترة الانتقال transition

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترات استمرارها ، واهدافها، ومحتويات كل منها ، وتحيط الاحمال التدريبية وتشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة الى مراحل تدريبية تحتوى كل مرحلة منها على عدة اسابيع ، كما ينقسم الاسبوع الواحد الى عدة جرعات تدريبية .

فتخطيط التدريب السنوى عملية ليست سهلة، حيث تتطلب من المدرب عند تخطيطه لبرامجها اختيار وتحديد النقل النسبى للمكونات الخاصة لكل فترة من فترات الموسم التدريبي الشكل الامثل ،كذلك اختيار امثل الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات اثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالى لكل من دورات التدريب سواء صغيرة او متوسطة او الكبيرة داخل مراحل وفترات الموسم الرياضى ،وذلك بهدف وصول اللاعب الى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية).

1- كمال درويش ، عماد الدين عباس_سامي محمد على: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1998م، ص95.

الخطوات التي يتبعها المدرب في التخطيط للتدريب الرياضي طبقا لحالات التدريب (الفورمة الرياضية):

- 1- تحديد مستوى الفريق عن طريق الإختبارات والمقياس و ذلك في الأسبوع الذي يسبق فترة الإعداد والكشف الطبي العام على اللاعبين .
- 2- تحديد عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد وتقسيم هذه الأسابيع الى مراحلتين أو ثلاثة مراحل .
- 3- تحديد دورة الحمل خلال الفترة .
- 4- تحديد عدد ساعات التدريب وفقا لدرجة الحمل معنى تحديد عدد ساعات التدريب في الأسبوع العالى والأقصى والمتوسط .
- 5- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد .
- 6- تقسيم زمن التدريب على الإعدادات المختلفة وفقا لنسبة كل إعداد (الإعداد البدنى والمهارى وكذلك الخططي) . أما الإعداد الذهنى فهو خارج الملعب ويكون أثناء المحاضرات النظرية والإعداد النفسي والإرادى يكون خلال التطبيق العملى .
- 7- وضع متطلبات الإعداد البدنى والخاص .
- 8- توزيع زمن الإعداد البدنى الكلى خلال فترة الإعداد على الإعداد البدنى العام والخاص وفقا للنسبة التي يراها المدرب وفقا لحالة اللاعب أو الفريق في النشاط التخصصي .
- 9- تحديد نسبة مئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقا لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة البدنية للاعب أو الفريق لكل من الإعداد البدنى العام والخاص .
- 10- تحديد أولوية المهارات الأساسية للنشاط التخصصي وفقا لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة المهاريه للاعب أو الفريق .
- 11- توزيع زمن الإعداد المهارى الكلى خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقا للنسبة التي حددت لكل مهارة .
- 12- تحديد الخطط السابقة المراد مراجعتها وتنبيتها .
- 13- تحديد الخطط الجديدة المراد تعلمها وإجادتها .

- 14- توزيع زمن الإعداد الخططي لفترة الإعداد على الخطط وفقاً لأهميتها ودرجة استيعاب الفريق أو اللاعب للخطط .
 - 15- توزيع الإعدادات المختلفة (البدنية والمهارية والخططية) على أسابيع فترة الإعداد بحيث يتمشى ذلك مع أهداف كل مرحلة .
 - 16- تحديد عدد أيام الأسبوع .
 - 17- تحديد زمن أيام الإعداد الذهني خلال كل أسبوع .
 - 18- تحديد عدد أيام الأسبوع .

عوامل تسهل الوصول للفورمة الرياضية:

١. قدرة عمل عالٰية ومعدل سرعة عالٰية للراحة (الرجوع لحالة الراحة بسرعة).

ب. توافق عمل عصبي عضلي شبه تام.

ج. التعويض الزائد.

د. تخفيض للحمل التدربي.

هـ. استعادة الشفاء (الراحة).

و. الحافز والاثارة والراحة النفسية.

ز. قدرة عمال الخلية العصبية.

ح. تاريخ السباق وموعده.

طـ. عدد القمم الرياضية في الموسم.

الاستعداد الكامل لبطولات او منافسات تستمر لمدة طويلة:

من خلال التوزيع الزمني لمراحل الاعدال البدني فأن اقصى عدد ينصح به من حالات الوصول للفورمة هو مرتان في السنة، وفي هذه الحالة فأن الترتيب الزمني لمراحل التدريب نفسه هي التي يتم العمل بها ولكن مدة استمرار كل دورة متوسطة وكذلك الدورة الصغرى تكون اقل في كل مرحلة من مراحل التدريب بعبارة اخرى فأن التنظيم الذي سبق ذكره عن الاستعداد لمرحلة الوصول للفورمة مرة واحدة تكرر مرتين و الترتيب نفسه خلال السنة من خلال خفض مدة كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي.

لذلك هناك بعض التعديلات والإجراءات الواجبات اتخاذها في حالات الاستعداد لبطولة او منافسات تمتد لاسبوع او شهور عدة مثلمباريات الدوري التي تستدعي من اللاعب ان يكون في احسن حالة ممكنة في كل مباراً اقتنظراً لان النتائج التراكمية للفريق خلال مباريات الدوري هي التي تحدد الترتيب النهائي للفريق، وفيما يلي هذه الاجراءات:

- ١- معظم التدريب البدني يجب ان يكون قد حدث في مرحلة الاعداد العام والخاص تماماً كما هو الحال عند الاستعداد لبطولة او قمة واحدة قصيرة المدى.

- 2- عند حلول موسم المنافسة وبدلأً من محاولة الوصول لقمة الاداء، فإن البرنامج التدريبي يتحول الى برنامج المحافظة على مكتسبات التدريب خلال مرحلة الاعداد ومرحلة ما قبل المنافسة.
- 3- المحافظة على مكتسبات اللياقة في فترة الاعداد وفترة ما قبل المنافسة تكون من خلال برنامج ذي شدة متوسطة وحجم خفيف الى متوسط.
- 4- التدريب الاسبوعي خلال موسم المنافسة يجب ان ينبع في الاعتبار ان يكون التدريب ذو الحمل العالي في بداية الاسبوع، اما التدريب بالاخر قبل المنافسة فيكون تدريبياً (خفيف الحمل) وبهذا الترتيب، فإن الجسم يحصل على راحة كافية قبل يوم المباراة.
- 5- التدريب خلال موسم المنافسة يكون مركزاً على سرعة الاداء وعلى النواحي الفنية والتكتيكية.
- 6- اذا كان جدول المنافسات يتضمن مباريات سهلة و مباريات صعبة (حسب تقدير المدرب ومعرفته بالفرق المنافسة) فإنه يمكن استخدام اسباب المبارايات السهلة كمحطات استعداد للمنافسة الحاسمة، وذلك من خلال زيادة شدة التدريب خلالها ومع اقتراب موعد المباراة الحاسمة يتحول التدريب الى النواحي الفنية والتكتيكية الهامة بال المباراة الحاسمة مع مراعاة اعطاء 48-72 ساعة كراحة نشطة للاعبين قبل المباراة الحاسمة وتكون هذه الفترة بمثابة فترة خفض تدريجي للتدريب قبل المنافسة الحاسمة.

عوامل تؤثر في القمة عكسياً:

1- عوامل متعلقة بتنظيم او تخطيط السباق:

عوامل مجوية.

درجات الحرارة (ارتفاع او انخفاض).

الارتفاعات او المنخفضات.

2- عوامل متعلقة بحالة الرياضي:

اوقيات النوم لفترات قليلة.

تناول الكحول.

عدم الاهتمام بالنظافة.

سوء التغذية.

قلة فترات الراحة.

المشاكل العائلية.

سوء العلاقات الاجتماعية.

3- عوامل متعلقة بالتدريب والمدرب:

برامج تدريبية غير ملائمة.

زيادة سرعة الشدة.

وجود سباقات عديدة ذات مستوى عالي.

سوء في سلوك وتصرف المدرب.

قلة الثقة في قدرات المدرب.