

## الفورمه الرياضيه

:

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

ان هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعب الفريق ككل الى الاداء المثالي اثناء المباريات لتحقيق افضل النتائج ، وهذا لن يتحقق الا اذا وصل اللاعب الى حالة الفورمة الرياضية. ويجب الا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على انها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول اليها، على الرغم من ان الحالة التدريبية العالية في حد ذاتها ضرورية واساسية لتحقيق الفورمة الرياضية الا انها ليست كافية لتحقيق الاداء المثالي خاصة خلال المباريات، فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص بها . (2)

### مفهوم الفورمة الرياضية:

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

وهي الاتجاه المتناسقين كافة جوانب الإعداد البدني و المهاريو الخططي 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 المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلى آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه (3)

## تعريف الفورمة الرياضية:

"هي تكامل حالات التدريب البدنية والوظيفية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والخلفية المعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة ، وأيضا هي حالة التدريب المثلى التي تمكن اللاعب من الاشتراك في المنافسة بنجاح".<sup>(1)</sup>

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

كما عرفها ماتيف Matvef بأنها: "حالة من الاستعداد المثالي لأداء الجهد يصل إليها الفرد في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي من خلال إعداد له هذا النمو".

ويعرف كريشتوفينكوف kreshtofenkov الفورمة على أنها: "حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وعند الاشتراك في المنافسات العديدة".

ويذكر ليونوف Lewnof الفورمة الرياضية على أنها: "حالة الرياضي في نطاق مراحل تطور مستوي قدرته عند إعداده للوصول إلى مستوي رياضي في أحد الأنشطة الرياضية".<sup>(2)</sup>

## الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

يري بسطويسي أحمد ( 1999م ) أنه لابد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوي الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ، أما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي أعلى مستوي بدني ومهاري ونفسي يمكن أن يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوي جيد.<sup>(3)</sup>

ويذكر علي البيك أن الفورمة الرياضية هي عبارة عي الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوي عالٍ وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص فتشمل:

- الاعداد البدني.
- الاعداد المهاري.
- الاعداد الذهني.
- الاعداد النفسي.<sup>(4)</sup>
- الاعداد الخطي.

ويحتاج اللاعب لكي يصل الى الفورمة الرياضية ان يخضع لنظام تدريبي مخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولايتوقف طالما ان التدريب اليوموالاسبوعوالسنوى يسير وفقا لتخطيط سليم.<sup>(1)</sup>

## أهم جوانب الفورمة الرياضية:

### أولاً: الأعداد البدني:

الإعداد البدني هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب في الملعب وبتدرب 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 والمرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة... إلخ<sup>(2)</sup>

ويعرف عصام عبد الخالق (1992م) الأعداد البدني بأنه "العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية".

كما يري ان الأعداد البدني له اهمية لجميع الرياضيين علي طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين وحتى الابطال علي المستوى العالمي

### اهمية الاعداد البدني:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
  - 2- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة علي سلامة 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 الصالح المعد بدنياً للدفاع عن نفسه ووطنه .
- ويري محمد علاوي ( 1990م ) انه يمكن تقسيم عملية الاعداد البدني طبقا لمفهومه إلي:
- أ – اعداد بدني عام .
- ب- اعداد بدني خاص .

### أولاً : الاعداد البدني العام:

ويهدف الي اكساب الفرد الرياضياتالصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنه ومن أهم الصفات البدنية الاساسية ما يلي: القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن

### ثانياً : الاعداد البدني الخاص:

يهدف الي تنمية الصفات البدنيةالضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل علي دوام تطويرها لاقصيمدي حتي يمكن الوصول بالفرد لأعلي مستوي رياضي ، فعلي سبيل المثال يحتاج لاعب كرة اليد إلي صفات بدنية تختلف عن لاعب تنس الطاولة ، كما ان الملاك يحتاج لصفاتبدنية ضرورية تختلف عن المصارع أو السباح وهكذا 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 . فعلي سبيل المثال : نجد ان لاعب كرة اليد لا يستطيع اتقان مهاراتالتصويب علي المرمي في حالة افتقاره لصفة القوة العضلية للذراع المصوبة والدقة اللتان تساعده فيالتصويب القوي تجاه المرمي وعليه فإن الصفات البدنية تهدف اساسا إلي الارتفاعبالمستوي المهاري للفرد كما نجد ايضا انه الطابع المميز للمهارات الحركية لنوعالنشاط التخصصي للفرد الرياضي هو الذي يحدد توجيه الصفات البدنية الضرورية التي يجبتتميتها وتطويرها.(1)

### ثانياً: الاعداد المهاري:

تهدف عملية الاعداد المهاري إليتعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في اثناء المنافسات الرياضيةومحاولة إتقانها وتثبيتها حتي يمكن تحقيق أعلي المستويات الرياضية والاتقانالتمام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري يتاسسعليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية للفردالرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقيه وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوه ما لميرتبط ذلك كله بإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذييمارسه والذي يتخصص فيه .

وتمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسيةترتبط فيم بينها وتؤثر كل منها في الأخرىوتتأثر بها ، وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب التوفيق الولي للمهارة الحركية
- 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيدللمهارة الحركية .

### 3-مرحلة اتقان وتثبيت المهارات الحركية .

#### ثالثاً: الاعداد 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 الاعداد الخططي علي الاعداد 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 الرياضيللمهارات الحركية وتثبيتها ، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يتصف بآلية 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 انواع خطط اللعب المختلفة سواء الهجومية او الدفاعية لتدريب اللاعبين عليها ، وتشتمل عملية الإعداد الخططي علي المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية.
- 2- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي.
- 3- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقية<sup>(1)</sup>.

#### رابعاً: الاعداد الذهني:

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة ، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، ويخطئ كثيراً المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الاعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الاعداد الا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب لجعل كل لاعب خلاقاً 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 ، ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا تخذه لابعوه أثناء المباريات .

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

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

## 5 - سرعة التصرف

### خامساً: الاعداد النفسية:

الاعداد النفسية للاعبين يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي الاخرى التعليمية ، والاعداد النفسية يعني كل الاجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدي اللاعب ، ولما كان هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الارض والجمهور والفريق المنافس... الخ ، لذلك اصبح من واجب المدرب ان يعمل علي ان يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب والا اصبح هناك فجوة بين الاداء خلال التدريب والاداء أثناء المباراة ، منها ترجع اهمية الاعداد النفسية للاعب بحيث يستطيع ان يتغلب علي هذه المؤثرات حتي لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة .

### انواع الاعداد النفسية:

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

مما سبق يتضح أن الفورمة الرياضية ما هي إلا تكامل بين جوانب الإعدادات المختلفة للرياضي خلال التدريب وهي من الصعوبة في كرة اليد لوجود الفروق الفردية التي بين اللاعبين التي تؤثر علي وصول كل اللاعبين إلي الفورمة الرياضية المثالية التي يريد المدرب الوصول إليها حيث نجد في الفرق المختلفة سواء في مستوي الناشئين والمستويات العليا لاعب أو أكثر ذو فورمة عالية أما باقي الفريق لا يكون في نفس فورمة هذا اللاعب ، كما أن حالة الاستعداد تختلف من لاعب لآخر في الوصول للفورمة الرياضية المثلي.

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

### هناك تحسينات بيولوجية تؤدي إلي الفورمة الرياضية منها ما يلي:

- قدرات عالية لاجهزة الجسم الداخلية للتكيف السريع مع كل مجهود جديد .
- قدرات عالية لعمل العضلي للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق .
- اقتصادية الوظائف مثلاً لإقلال 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 الاعداد):

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

تهدف هذه المرحلة الى استغلال اللارتباطات الايجابية بين التغيرات التي تحدث نتيجة التكيف (انتقال اثر التدريب الايجابي ) الناتج عن استخدام تمارينات 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 الثانى من التدريب على اساس ارتفاع مستوى تغيرات فسيولوجية في الاعضاء الداخلية (التدريب الفترى) حيث يبدأ التوسع فى استخدام هذه الطرق عند منتصف فترة الاعداد. ويجب ملاحظة نفس الشئ اثناء فترة المنافسات .

وتميل ديناميكا الحمل اثناء هذه المرحلة الى الاقلال من حجم الحمل بوجه عام ومعاودة الارتفاع بالشدة على ان يتم ذلك بالتدريج وباستمرار خلال فترة زمنية طويلة وكافية وتتوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض فى الحجم على المستوى الذى وصل اليه اللاعب.1

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

تتميز بالثبات النسبي للفورمة في شكلها التمهيدي ، ويعتبر أى خلل هو نقص فيالجوانب التكوينية لما أمكن لتحقيق الفورمة الرياضية ، ويلاحظ خلال هذه المرحلةظاهرالتذبذب  
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 بالرياضى الى اقصى مستوى للحالة التدريبية الخاصة وتثبيت 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 التي تم اكتسابها من قبل والارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وامكانية استخدامها تحت ظروف المنافسة المتغيرة .والى بناء الدوافع الايجابية اللازمة لنوع النشاط الممارس وفي حالة المنافسات لفترة طويلة بحيث يجب توزيع الاسس والصفات اللازمة للحفاظ على الفورمة الرياضية وملاحظة أن المراحل البيئية تتخذ بعض خصائص فترة الاعداد .

وتعتبر المنافسات اهم الوسائل التي تسهم فى تقدم المستوى اثناء فترة الفورمة الرياضية فمن المعروف ان المنافسات تتطلب من الرياضى تهيئة كل قواومقدرته الى اقصى قدر ممكن وتخلق ظروف المنافسات جوا فسيولوجيا وانفعاليا خاصا يؤدى الى تقوية الاثار الناتجة عن التدريب وكذا تهيئة احتياطات الرياضى (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 الرياضى ولكنها فى المقام الاول عاملا 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 كتمرينات راحة ايجابية ومن المهم خلال هذه الفترة عدم اغفال



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

### المرحلة الثالثة :مرحلة هبوط الحالة التدريبية (مرحلة الانتقال )

وتتميز هذه المرحلة باتجاهات عمليات التكيف نحو الأستشفائية ، 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 لفترتي الاعداد والمنافسات تزداد دائما المتطلبات الملقة على عاتق الاعضاء الداخلية ومقدرتها على التكيف ويؤدي تجمع الآثار الناتجة عن حمل التدريب الى ردود افعال داخل الاعضاء الداخلية تهدف الى حماية الجسم من اى انهاك يحدث فميكانيكية 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 اى نشاط رياضى تمرينات حرة فقط) واكثرهم فاعلية النوع الاول من ناحية الحالة الوظيفية العامة للاعضاء الداخلية ومن ناحية اخرى للحفاظ على الاسس اللازمة للارتفاع التالى الحالة التدريبية .
- ان هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا فورمة الرياضية ، وفيها يحدث استشفاء الاجهزة الحيوية من اثر المجهود العصبوالبدي الشديد خلال فترتي الاعداد والمنافسات لكي تقوم بعملها بقوة فى الموسم التالى.2

وبناءً على ماسبق فإن تحقيق مستوى رياضى افضل قد استوجب ضرورة التمشى مع الديناميكية الطبيعية لمفهوم الفورمة الرياضية ، **ومطابقة 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 النسبى للفورمة الرياضية .
- ج -الفترة الانتقالية- والتي تطابق مرحلة فقدان الزمنى للفورمة الرياضية .

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

### علاقة التخطيط في كرة اليد بالفورمة الرياضية:

يلعب التخطيط دور أكبر وأهم فى عملية التدريب الرياضى، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الاداء للاعب او الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب ومعنى ان هناك برامج تدريب مخططة ؛ ان هناك هدف او اكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول اليه بالطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف . فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية ) عند اللاعب والفريق للوصول الى احسن مستوى من الاداء أثناء المباريات.

وفى كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية فى نهاية فترة الاعداد (العام ،والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على احسن النتائج.

فأداء اللاعب فى كرة اليد لايتوقف فقط على حالة البدنية من حيث القوة ،القدرة ، السرعة، التحمل...الخ، بل يعتمد ايضا على قدرتهفى اداء المهارات الاساسية وارتباطها على العمل الخططى داخل الفريق ، بلاضافة الى الخطط الفردية ،وايضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، وقوة الارادة ، والكفاح ...الخ. فعند التخطيط لعملية التدريب تقسم السنة الى عدد من الفترات التىتختلف وتتباين بالنسبة للاهداف والوجبات التى تسعى الى تحقيقها ؛ وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها . فالهدف من تقسيم الموسم التدريبى لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق الىالحالة تدريبية عالية (الفورمةالرياضية) فى نهاية فترات الاعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج.

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات :

1. فترة الاعداد preparation.

2. فترة المباريات competition .

3. فترة الانتقال transition.

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها ،واهدافها،ومحتويات كل منها ،وتخطيط 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 الثقل النسبي 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\_ سامى محمد على :الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1418هـ-1998م.ص95

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

- 1- تحديد مستوى الفريق عن طريق الإختبار اتوالمقاييس وذلك في الأسبوع الذي يسبق فترة الإعداد والكشف الطبي العام على اللاعبين .
- 2- تحديد عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد وتقسيم هذه الأسابيع الى مرحلتين أو ثلاث مراحل .
- 3- تحديد دورة الحمل خلال الفترة .
- 4- تحديد عدد ساعات التدريب وفقا لدرجة الحمل بمعنى تحديد عدد ساعات التدريب في الأسبوع العالي والأقصى والمتوسط .
- 5- تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد .
- 6- تقسيم زمن التدريب على الإعدادات المختلفة وفقا لنسبة كل إعداد ( الإعداد البدني والمهاري وكذلك الخططي ) . أما الإعداد الذهني فهو خارج الملعب ويكون أثناء المحاضرات النظرية والإعداد النفسي والإرادي يكون خلال التطبيق العملي .
- 7- وضع متطلبات الإعداد البدني والخاص .
- 8- توزيع زمن الإعداد البدني الكلي خلال فترة الإعداد على الإعداد البدني 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 لكلمن الإعداد البدني العام والخاص .
- 10- تحديد أولوية المهارات الأساسية للنشاط التخصصي وفقا لمتطلبات التدريب للنشاط التخصصي والحالة مهارية للاعب أو الفريق .
- 11- توزيع زمن الإعداد المهاري الكلي خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقا للنسبة التي حددت لكل مهارة .
- 12- تحديد الخطط السابقة المراد مراجعتها وتنقيتها .
- 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 يتمشي ذلك مع أهداف كل مرحلة .
- 16- تحديد عدد أيام الأسبوع .
- 17- تحديد زمن أيام الإعداد الذهني خلال كلاً أسبوع .
- 18- تحديد عدد أيام الأسبوع .

### عوامل تسهل الوصول للفورمة الرياضية:

- أ. قدرة عمل عالية ومعدل سرعة عالية للراحة (الرجوع لحالة الراحة بسرعة).
- ب. توافق عمل عصبي عضلي شبه تام.
- ج. التعويض الزائد.
- د. تخفيض للحمل التدريبي.
- هـ. استعادة الشفاء (الراحة).
- و. الحافز والاثارة والراحة النفسية.
- ز. قدرة عمال لخلية العصبية.
- ح. تاريخ السباق وموعده.
- ط. عدد القمم الرياضية في الموسم.

### الاستعداد الكامل لبطولات او منافسات تستمر لمدة طويلة:

من خلال التوزيع الزمني لمراحل الاعداد البدني فان اقصى عدد ينصح به من حالات الوصول للفورمة هو مرتان في السنة، وفي هذه الحالة فان الترتيب الزمني لمراحل التدريب نفسه هي التي يتم عملها ولكن مدة استمرار كل دورة متوسطة وكذلك الدورة الصغرى تكون اقل في كل مرحلة من مراحل التدريب بعبارة اخرى فان 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 والاجراءات الواجب اتخاذها في حالات الاستعداد لبطولة او منافسات تمتد لاسابيع او شهور عدة مثل مباريات الدوري التي تستدعي من اللاعب ان يكون في احسن حالة ممكنة في كل مباراة نظراً لان النتائج التراكمية للفريق خلال مباريات الدوري هي التي تحدد الترتيب النهائي للفريق، وفيما يلي هذه الاجراءات:

- 1- 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 وبدلاً 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 ذيشدة متوسطة وحجم خفيف الى متوسط.
- 4- التدريب الاسبوعي خلال موسم المنافسة يجب ان يضع في الاعتبار ان يكون التدريب ذو الحمل العالي في بداية الاسبوع، اما التدريب الاخير قبل المنافسة فيكون تدريباً (خفيف الحمل) وبهذا الترتيب، فإن الجسم يحصل علراحة 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 ومباريات صعبة (حسب تقدير المدرب ومعرفته بالفرق المنافسة) فإنه يمكن استخدام اسابيع المباريات السهلة كمحطات استعداد للمنافسة الحاسمة، وذلك من خلال زيادة شدة التدريب خلالها ومع اقتراب موعد المباراة الحاسمة يتحول التدريب الى النواحي الفنية والتكتيكية الهامة بالمباراة الحاسمة مع مراعاة اعطاء 48-72 ساعة كراحة نشطة للاعبين قبل المباراة الحاسمة وتكون هذه الفترة بمثابة فترة خفض تدريجياً للتدريب قبل المنافسة الحاسمة.

عوامل تؤثر في القمة عكسياً:

- 1- عوامل متعلقة بتنظيم او تخطيط السباق:
  - عوامل لجوية.
  - درجات الحرارة (ارتفاع او انخفاض).
  - المرتفعات او المنخفضات.

2- عوامل متعلقة بحالة الرياضي:

- اوقات النوم لفترات قليلة.
- تناول الكحول.
- عدم الاهتمام بالنظافة.
- سوء التغذية.
- قلة فترات الراحة.
- المشاكل العائلية.
- سوء العلاقات الاجتماعية.

3- عوامل متعلقة بالتدريب والمدرّب:

- برامج تدريبية غير ملائمة.
- زيادة سرعة الشدة.
- وجود سباقات عديدة ذات مستوى عالي.

- سوء في سلوك وتصرف المدرب.
- قلة الثقة في قدرات المدرب.