

تدريب رياضة المستويات العليا

الانسجام الرياضي - الحالة التدريبية - الفورمة الرياضية

الانسجام الرياضي:

يقصد بالانسجام الرياضي, امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة أو الفعالية المختارة , واستمراره على التدريب في المستقبل وصولاً الى المستويات العليا . لذا يكمن إقرار تلك الحالة في أثناء فترة التدريب للناشئين .

فالحصول على المستوى العالي الجيد ، يعني تحقيق المستوى الرياضي العالي في مرحلة عمر معينة على أساس تطور ذهني، عقلي، فسلجي، ثم التطور العالي لمميزات نوع اللعبة أو الفعالية كالقابليات والقدرات الجسمية والتكتيكية. وهذا يعني الاستعداد لتقبل الحمل بنجاح في مرحلة تدريب الناشئين , أي امتلاك القابلية على التعلم أو التدريب في وقت مبكر . كذلك

أن ظاهرة الانسجام الرياضي طبيعة معقدة، وكلما طور الرياضي خلال مرحلة تدريب الناشئين الصفات والمميزات التي تعين المستوى العالي من جميع الجوانب, كلما طالت الفترة الزمنية لتدريب الناشئ, وقرب من مرحلة تدريب المستوى العالي.

معرفة قابلية الانسجام :

هي مجموع النظم التربوية والسياسات التعليمية والمختبرات والنظم الإدارية والتشريعات الرياضية والموارد الخاصة بتمويل التدريب الخاصة بتنسيق وتنظيم عملية البحث لرياضي .

لذا يتم اختيار واكتشاف الرياضيين في إنشاء الحصص المنهجية واللامنهجية لدرس التربية الرياضية , ويتطلب إيجاد اتصال وثيق وتنسيق بين الجهات المسؤولة عن التدريب كمعلم أو مدرس التربية الرياضية الموجود في المدرسة في لجان مشتركة ، ويقوم بتنظيم العلاقات الإدارية على مبدأ التدريب المستديم .

كذلك يمكن معرفة قابلية الانسجام عن طريق الإلمام بجميع مستلزمات حصص درس التربية الرياضية والعلوم الأخرى التي تبحث في خصائص مراحل النمو البيولوجية والنفسية والعقلية.

لذا يتطلب من المعلم أو المدرس أن يلاحظ العناصر المشخصة يوميا ، وان يدون كل ما يلاحظه من الصفات الخاصة بهؤلاء الناشئين, وإضافة هذه الملاحظات الى الحقائق العلمية التي تكشف عن الخصائص العامة. لذلك

يمكن معرفة خصائص قابلية الانسجام من ابتداء متطلبات الناشئين من كلا الجنسين على وفق الصفات الآتية :

• أن يكون مستوى الناشئ فوق معدل الوسط ، وان تكون لديه قابلية إضافية للتعليم والتدريب .

• يجب أن تتوفر الرغبة والحاجة إلى حقيقة الوصول إلى هدف التدريب الرياضي بنشاط فوق مستوى معدل الوسط سواء كان ذلك في الحصص المنهجية واللامنهجية.

• قابلية تحمل فوق معدل الوسط ، وهذا يعرف عن طريق إعطاء حمل كبير للواجبات الحركية ، لذا يتطلب اخذ رأي طبيب المدرسة أو المركز الطبي عن إمكانية تناسب الإمكانية الوظيفية للحمل الرياضي .

لذا فالوصول إلى درجة انسجام جيدة للرياضي المبتدى تتطلب تحليل قابليته على ضوء الأحوال التدريبية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والسايكولوجية .

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 .

- الفورمة الرياضية : تعني الحالة التدريبية المثلى للاعب . وهي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وأحوال البيئة وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .

• هي حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .

• أنها حالة من الاستعداد المتميز لأداء أعلى مستوى من التطور الرياضي .

ومصطلح (فورمة رياضية) هو المصطلح الشائع استخدامه في وسط التدريب الرياضي عامة , فلاعبي كرة اليد والسلة والقدم .. كالعاب جماعية يبدأون موسم المنافسات والذي يمثلته بداية الدوري العام لتلك الألعاب, إذ يمثل هذا الموسم مرحلة طويلة من التنافس بالنسبة للاعبين , الأمر الذي يدعو المدرب إعداد فريقه إعداداً خاصاً وشاملاً , إذ يؤهله للاستعداد لدخول كل مباراة , وهو في أعلى حالة تدريبية , أي في أعلى فورمة رياضية يمكن الوصول إليها.

وإذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج (الفورمة الرياضية) ولا يسمح له بالاشتراك في المنافسات حتى تكتمل فورمته الرياضية لما لذلك من آثار 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 أساسيين أو احتياط.
وهنا نقف لنتساءل التساؤلات الآتية :

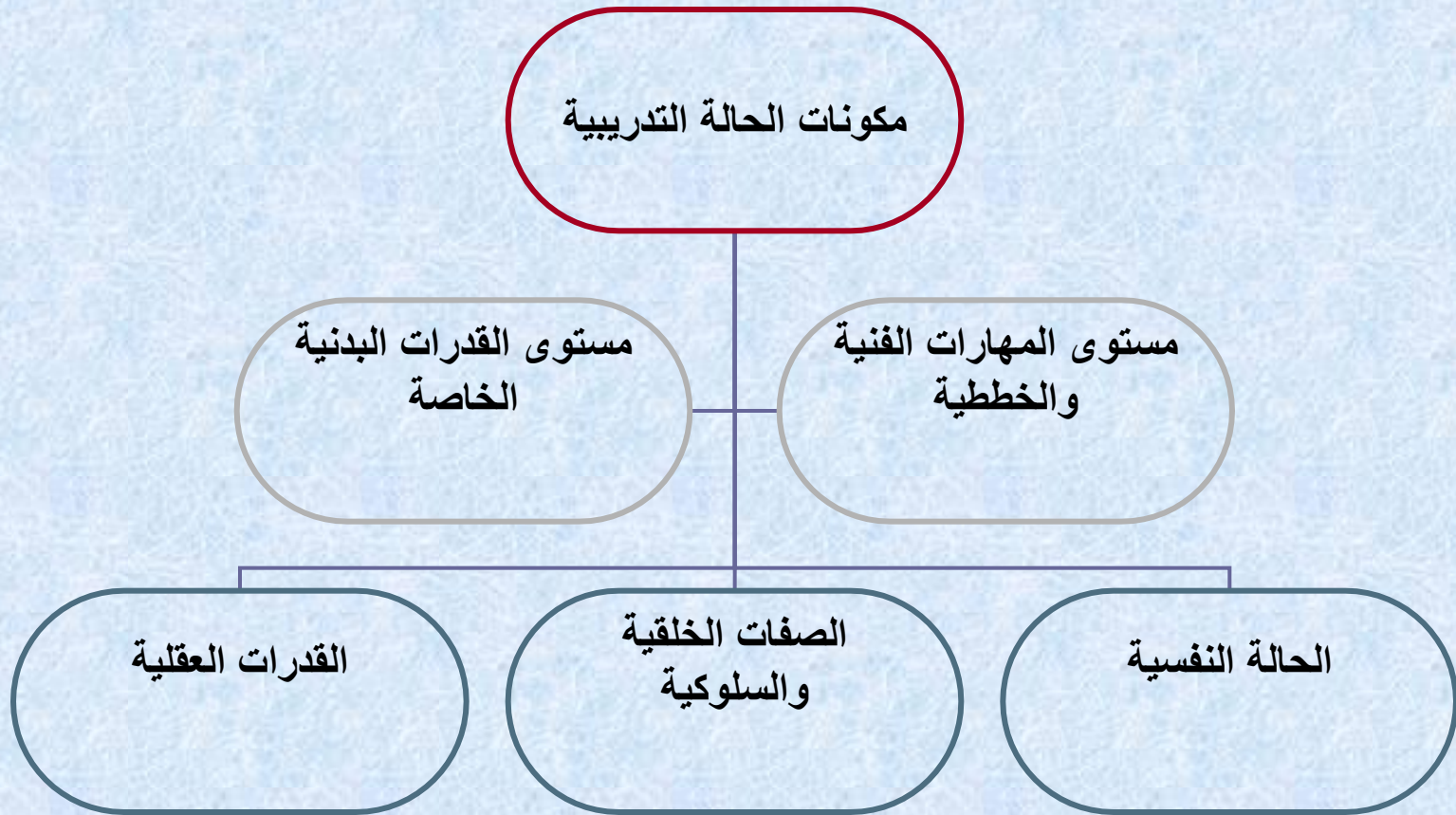
• لماذا لا يعد كل اللاعبين ويدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
• ما هي المدة الممكنة التي يمكن إن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
• ما هي الإضرار الناتجة عن تجهيز اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة؟
• ما هي العلاقات المميزة للاعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟
وللإجابة عن تلك التساؤلات 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 إليه 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 .
 2. أداء مهاري اقتصادي متميز من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسحاب الحركي .
 3. اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة.
- إن كل تلك المميزات يمكن للمدرب الواعي معرفتها وملاحظتها وقياسها ما أمكن بالنسبة للاعبيه , حتى لا يسمح لأي لاعب ما لم يكن في الفورمة بالاشتراك في المنافسة , لما لذلك من عواقب وخيمة بدنياً ونفسياً على اللاعب , فكثير من اللاعبين والذين لم يكتمل إعدادهم البدني والمهاري , وعندما يشتركون في المنافسة قد يصابون بتمزقات بسبب عدم لياقتهم للمنافسة , فضلاً عن إعدادهم النفسي لما له من تأثير ايجابي على المستوى .

الحالة التدريبية تعني: المستوى الذي وصل إليه 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 يمكن عرض مكونات الحالة التدريبية فيما يلي :



كما أن هنالك وسائل والإمكانات تؤدي دوراً إيجابياً لرفع الحالة التدريبية والتي نعرضها فيما يلي :

الوسائل المستخدمة

رفع الحالة التدريبية

التمارين الخاصة
المناسبة

التصور الحركي السليم

تحسين التكنيك

التأثير الذاتي

الإيحاء الذاتي للتركيز

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, إذ أن الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس من أسس وضع المناهج التدريبية , إذ يظهر ذلك واضحاً بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين .

وعلى ذلك فالهدف هو وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية مع بداية أول بطولة أو منافسة حيث يختلف ذلك من لعبة لأخرى , فالألعاب بصفة عامة لها دوري خاص بها سواء كانت كرة القدم أو السلة .. الخ

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين , لا يمكن اكتسابها بين ليلة وضحاها اذ تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب , أما في الأحوال العادية, فيبدأ 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, 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 لاكتساب الفورمة الرياضية بصفة عامة إلى:

- تحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة .

- تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية .

- تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب .

- تحسين مستوى المهارات الحركية والرياضية عن طريق تحسين مستوى التكنيك والتكتيك . إن تحقيق أهداف مرحلة إعداد المستوى سواء ما يخص القدرات البدنية أو المهارية تتطلب وسائل خاصة والتي تعمل إيجاباً على تجاوز المرحلة للعبور إلى المرحلة المقبلة, هي (مرحلة نضج المستوى), وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة والخاصة , هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك تقدم في المستوى.

المرحلة الثانية - مرحلة النضج والمحافظة على المستوى :

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية, وبعد إعدادة بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه أداء المهارة بشكل جيد , يعمل المدرب على تحسين كل من مستوى التكنيك والتكتيك ومتابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة, وتحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة .

أن التمارين البدنية بصورها وأشكالها المختلفة تشكل حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة, وخصوصاً تمرينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة النضج .

إذا كان التركيز بمرحلة (الإعداد ونمو المستوى) على تمرينات الإعداد العام بدرجة أساسية, فإن مرحلة (النضج والمحافظة على المستوى) تعتمد أساساً على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة.

وتعد مرحلة (النضج والمحافظة على المستوى)
المرحلة المناسبة لخوض اللاعب المنافسات , سواء كانت
ألعاباً 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 جزءاً ولو بسيطاً 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 :

لقد تكلمنا عن المرحلة الأولى والثانية من مراحل الفورمة الرياضية حيث تتلازم تلك المرحلتان مع مواسم كل من الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات, وبذلك تتلازم مرحلة (هبوط المستوى) مع مستوى موسم الراحة النشطة, حيث يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً.

إن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر الفورمة التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية. هذا يعني إن الإعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الإعداد البدني والفسولوجي, 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 يفقداهما اللاعب في تلك المرحلة.

ويمثل الزمن الكلي الخاص بالفورمة الرياضية من إعداد ونمو وحفاظ وهبوط المستوى شكل (الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب), وبذلك نرى إن مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية متلازمة من الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب والتي في حدود 7-10 أشهر .

يعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى الفورمة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل إراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات 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 , اذ 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 .

إن الانتهاء من مرحلة (هبوط المستوى) محاولة لإنهاء فورمة نظام تدريبي قديم يقوم على أساسه نظام تدريبي جديد للتطلع إلى بناء فورمة رياضية جديدة مبنية على أسس جديدة تتلاءم مع إمكانيات اللاعب وقدراته الجديدة , وهذا لا يحدث إلا عن طريق المرور بمرحلة (هبوط المستوى) والتي تتلازم مع مرحلة الراحة النشطة والتي تعد مهمة لتنمية مستوى أنجاز أفضل وأعادته بناء تكيف ضروري لتقدم هذا المستوى .

اسئلة على المحاضرة

- 1- ماهو مفهوم الانسجام الرياضي ؟ و في اي مرحلة يمكن تحديد ذلك ؟
- 2- كيف يمكننا معرفة خصائص قابلية الانسجام للناشئين من كلا الجنسين ؟
- 3 ماذا نقصد بالفورمة الرياضية؟ ومتى يمكن الوصول لها؟ متى تبدأ ومتى تنتهي؟
- 4- كيف يمكن الحفاظ على الفورمة الرياضية ؟
- 5- ماهي مميزات اللاعب الذي وصل الى الفورمة الرياضية؟
- 6- ماهي الحالة التدريبية ؟ وماهي مكوناتها؟
- 7- ماهي العوامل والامكانيات والوسائل التي تعمل على رفع الحالة التدريبية؟
- 8- ما الفرق بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية؟
- 9- ماهي مراحل اكتساب الفورمة الرياضية تكلمي عن خصائص كل مرحلة واجراءاتها؟
- 10- عرفني كل مرحلة من مراحل الفورمة الرياضية ؟
- 11- ماهي طبيعة التمرينات في كل مرحلة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية؟