

## الفصل الثاني

١. الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
٢. مفهوم الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
٣. مكونات الفورمة الرياضية
٤. وسائل تنمية الحالة التدريبية
  - التمرينات البدنية البنائية
  - التدريبات مهارية
  - التدريبات الخططية
  - التدريبات العقلية
  - التدريبات النفسية
٥. إكتساب الفورمة الرياضية
٦. مراحل إكتساب الفورمة الرياضية

## الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

يؤدى التدريب الرياضي بصفة عامة إلى تنمية وتطوير مستوى قدرات اللاعب واستعداداته للأداء ، من خلال جرعات تدريبية مخططة ومقننه ، شريطة مراعاة التكامل لكافة جوانب إعداد الرياضي ، بتنمية حالاته البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية ، إضافة إلى الجوانب الصحية والاجتماعية ، وهذا ما يسمى بالحالة التدريبية ويجب أن نعى ونفرق بين الحالة التدريبية والفورمة الرياضية حيث أن :

## مفهوم الحالة التدريبية :

عبارة عن المستوى الرياضي الذي يسجله اللاعب أثناء وصف حالة اللاعب أو أثناء الرغبة فى التعرف على مستوى اللاعب الرياضي ( بدنى - مهارى - خططى - نفسى - عقلى ...).

وبالطبع فإن الحالة التدريبية للاعب قبل بدء اللاعب المشاركة فى تنفيذ البرنامج التدريبى له ، تختلف عن حالة اللاعب فى فترة الإعداد من البرنامج أى مرحلة بدء تنفيذ البرنامج عنها فى فترة ما قبل المنافسات أو المباريات التجريبية وكذلك فترة المنافسات وأيضاً المرحلة الإنتقالية ، بل ما هو أبعد من ذلك أن الحالة التدريبية للاعب تختلف من أسبوع لآخر ومن شهر لآخر ومن سنة لأخرى فى العمر التدريبى للاعب ، ومما سبق نرى كذلك أن " الحالة التدريبية : عبارة عن مدى كفاءة عمل الجسم وتطوير وتحسين مقدرة اللاعب من خلال التدريب الممارس " أى وصف حالة اللاعب ومواصفات أدائه كما وكيفا ، حين الرغبة فى معرفة هذه الحالة ، وتتكون الحالة التدريبية من :

- الحالة البدنية .
- الحالة المهارية .
- الحالة الخططية .
- القدرات العقلية .
- الحالة النفسية .

ومن الأهمية عند تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية ، مراعاة التناسق والترابط والتكامل بين مكونات الحالة التدريبية السابق ذكرها ، وصولاً إلى المستوى التدريبي الرياضي العلى المستهدف ، بما يضمن اشتراك اللاعب فى المنافسات الرياضية وتحقيقه لأفضل النتائج وهذا ما يطلق عليه الفورمة الرياضية ، أى أن اللاعب لا يمكنه المشاركة فى المنافسات بمستوى أداء مثالى أو على رياضيا ، وبالتالى لا يمكنه تحقيق الهدف بالفوز فى المنافسة ، إلا إذا كان متمتعا بالفورمة الرياضية ، ومن هنا نرى أن :

### مفهوم الفورمة الرياضية :

عبارة عن حالة أداء اللاعب المثالية ( العالية ) أثناء مشاركته فى المنافسات الرياضية ، وخوضها بنجاح . ويعرفها " أزوليه " الفورمة الرياضية بأنها حالة تدريبية تمكن اللاعب من الأشتراك فى المنافسة بنجاح .

وبذكر " السيد عبدالمقصود " عن " كريشتو فينكوف " أن الفورمة الرياضية : حالة للرياضي تميزه بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية ، والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة ، وذلك عند الأشتراك فى المنافسات . ويعرفها " ماتيفيف " بأنها حالة من الأستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل تطور مستوى الرياضي .

ويرى " بسطويسى أحمد " أن الفورمة الرياضية : عبارة عن أعلى مستوى بدنى ومهارى ونفسى يمكن وصول اللاعب إليه ، والذي يتناسب مع امكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننه ، تؤهله للإشتراك فى المنافسات بمستوى متميز .

ويجب أن نعلم أن كل مرحلة عمرية رياضية للاعب ، يكون له فورمة رياضية فيها ، ففى منافسات الناشئين يكون للاعبين فورمة رياضية توصف من خلال الأداء المثالى للناشئين فى منافساتهم لتحقيق أعلى مستوى أداء رياضي يمكن تسمح له قدراتهم ، وكذلك فى مرحلة منافسات الشباب ، وأيضاً المنافسات فى البطولات القمية والدولية والعالمية .

## مكونات الفورمة الرياضية :

لا بد أن نعى الفرق بين مكونات الحالة التدريبية ، ومكونات الفورمة

الرياضية والمتمثلة فى :

- ١- المستوى البدنى المثالي .
- ٢- المستوى المهارى المثالي .
- ٣- المستوى الخططى المثالي .
- ٤- المستوى العقلى المثالي .
- ٥- المستوى النفسى المثالي .

ومن هذا يتضح أن الفرق المعنى بين " الحالة التدريبية " ،  
" الفورمة الرياضية " يتمثل فى مستوى الأداء الذي يعبر عن وصف حالة اللاعب  
على ما هى عليه حين الرغبة فى معرفة مستوى اللاعب ، أما الفورمة الرياضية  
فتعبر عن أفضل أداء مثلى للاعب يسهم فى تحقيق أهداف المنافسة .

وبالطبع فإنه من الضرورى عند تخطيط البرامج التدريبية أن يكون المدرب  
على دراية بحالة اللاعب التدريبية ، حتى يعلم من أين يبدأ ، ومتى وكيف سيحقق  
أهداف برنامجه التدريبى ، ويستطيع المدرب ومعاونيه الوقوف والتعرف على حالة  
لاعبهم التدريبية من خلال ( الملاحظة وتقارير اللاعب والأهم الاختبارات  
الموضوعية لكافة جوانب البرنامج التدريبى ) ويجب الإهتمام والدقة عند إختيار  
الإختبارات التي نقيس بها مستوى اللاعبين ، حتى نحصل من خلال إجرائها على  
نتائج دقيقة وصحيحة يمكن الاعتماد عليها فى تقييم الحالة التدريبية للاعبين ،  
ولضمان تحقيق تقدم دائم ومستمر فى مستوى الحالة التدريبية للاعب لا بد من  
مراعاة النقاط التالية :

١- الحالة الصحية للاعب :

فكلما كان اللاعب متمتعاً بصحة جيدة ، كلما كانت كفاءة الأجهزة  
الوظيفية بالجسم عالية ، وقادرة على مواجهة أعباء التدريب الرياضي الواقعة على  
اللاعب فى مراحل البرنامج التدريبى ، وتحقيق أقصى استفادة ممكنة منه .

٢- التدريب المستمر والمنظم :

فاستمرار اللاعب فى التدريب وعدم انقطاعه عن أى وحدة تدريبية وكذلك الانتظام فى تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المعد ، يسهم فى تحقيق الأهداف التدريبية المتتالية والتي تصاغ بحيث تؤسس كل مرحلة للمرحلة التالية لها وكذلك تعتمد وتبنى على أساس المرحلة التدريبية السابقة للاعب .

٣- الخصائص والفروق الفردية للاعبين :

حيث أن مستوى وقدرات كل لاعب تختلف عن اللاعب الآخر، وبالتالى يجب ملاحظة هذه الفروق بمتهى الدقة ، حيث يعطى لكل لاعب الجرعات التدريبية المناسبة له ، ضمانا لتحقيق التقدم فى مستوى أداء اللاعب .

٤- خصائص النشاط الرياضي التخصصى :

فلكل نشاط رياضي خصائصه التي تميزه ، من حيث المتطلبات البدنية ، والمهارية الحركية ، والخططية ، وكذلك القدرات العقلية والنفسية ، أى أن لكل نشاط رياضي شكل وطبيعة وقانون خاص يميزه عن الأنشطة الأخرى ، وبالطبع فإن المدرب الذي يراعى هذه النقاط عند تخطيط البرامج التدريبية وتنفيذها ، فإن ذلك سوف يساعده على تحقيق الأهداف المنشودة وفقا لما هو مخطط له.

ولا بد أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية ليست هدفا يجب تحقيقه من بداية الموسم التدريبي ، أو فى كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي ، وإنما لكل فترة تدريبية أهداف محددة ، ترتبط مع ما قبلها وما بعدها من أهداف ، المهم أن يصل اللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية مع بداية فترة المنافسات ، ومحاولة الاحتفاظ بهذه الفورمة الرياضية طوال فترة المنافسات ، وذلك لضمان تحقيق أفضل نتائج ممكنه.

### وسائل تنمية الحالة التدريبية :

سبق أن ذكرنا أن الحالة التدريبية تتضمن الجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية أو العقلية والنفسية للاعب ولتحقيق التنمية اللازمة فى كل هذه الجوانب لا بد من إستخدام العديد من الوسائل والأساليب التي تؤثر إيجابيا على الحالة التدريبية للاعبين.

ولذلك تعددت أنواع الإعدادات التي تستخدم في البرامج التدريبية بهدف الوصول للفورمة التدريبية مثل ( الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخططى - الإعداد العقلى - الإعداد النفسى) .

ولكل نوع من هذه الإعدادات أنشطة تحويها الوحدة التدريبية ووسائل وأساليب تنفيذها ، وكذلك فى الحمل التدريبى الواقع على اللاعب ، وتمثل هذه الأنشطة والأساليب فيما يلى :

التمرينات البدنية البنائية :

يتضح من المسمى أن هذه التمرينات تخص بنسبة كبيرة جانب الإعداد البدنى فى الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبى ، والهدف منها هو تنمية وتطوير حالة اللاعب البدنية وفقا لكل مرحلة من مراحل التدريب ، أى أنه يجب إختيار وتحديد هذه التمرينات بناء على أهداف الوحدة التدريبية وموقعها فى البرنامج التدريبى ، فمثلا إذا كانت الوحدة التدريبية فى بداية الموسم التدريبى أو عند بداية تطبيق البرنامج التدريبى فلا بد من إختيار مجموعة من التمرينات تتناسب وحالة اللاعب التدريبية إذ أن مستواه البدنى يكون فى أقل مستوى له ، وكذلك إذا كان الهدف فى الوحدة التدريبية هو تنمية التحمل العام فلا بد من إختيار التمرينات التي تنمى التحمل العام .

وإذا كان ضمن أهداف الوحدة التدريبية تنمية القوة أو أى نوع من أنواعها فنختار التمرينات التي تنمى القوة أو التمرينات التي تنمى نوع القوة المطلوب تنميته وتطويره ، وكذلك يتوقف إختيار التمرينات البنائية بناء على المستوى الرياضى الذي سوف يشارك فيه اللاعب ، فعند اعداد لاعبين للمشاركة فى منافسات قيمة نختار لهم تمرينات تتناسب مع مستويات هذه المنافسات .

وعند المشاركة فى منافسات المستويات العليا نختار تمرينات تناسب تلك المستويات وبما يضمن التقدم السريع للمستوى وبما يتناسب مع النشاط الممارس ، وكذلك إختيار التمرينات المناسبة للمرحلة العمرية ( ناشئين - شباب - كبار ) .

وفى كل هذه الحالات يجب إختيار التمرينات البدنية البنائية بما يضمن تنمية وتطوير وإكساب كل عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد الرياضى كقاعدة

عريضة وقوية يتأسس عليها تطوير المستوى البدنى للاعب تدريجيا لسنوات متعددة ، ويمكن تقسيم هذه التمرينات إلى :

- التمرينات البنائية العامة : تعطى هذه التمرينات فى بداية الموسم التدريبى أى فى فترة الإعداد العام ، والهدف منها إكساب وتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد ، وكذلك تطوير ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية لدى الفرد ، وتعتبر هذه التمرينات القاعدة الأساسية لمستوى الفرد الرياضى فى أى نشاط رياضى والهدف من هذه التمرينات :

- ١- إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية العامة .
- ٢- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية .
- ٣- التنمية المتكاملة المتزنة لعضلات الجسم .
- ٤- تحسين القدرات التوافقية للفرد .
- ٥- إكساب الفرد القدرة على بذل المجهود وتكيف الأجهزة الحيوية لمتطلبات تدريبات رياضة المستويات العليا.
- ٦- إكساب الفرد القدرة والحفاظة على مستواه البدنى العالى للحالة أو الفورمة التدريبية .
- ٧- تجنب الإصابات وسرعة الشفاء عند حدوثها .

ويراعى عند إختيار هذه التمرينات أن تختلف عن حركات النشاط الممارس

من حيث :

- التركيب الحركى ( اتجاه وقوة وسرعة الأداء الحركى ) .
  - العمل العضلى الدقيق للعضلة أو أكثر .
  - المواقف والمتطلبات التى تتشابه مع ما يحدث أثناء المنافسات .
- فلتحسين القوة العضلية تعطى تمرينات بإستخدام المقاومات المختلفة ، ولتحسين التحمل العام تمارس السباحة والجرى لمسافات طويلة ، ولتحسين الرشاقة تمارس تمرينات الوثب بالحبل والجرى الزجراجى ، وكثيرا ما نجد فى فترة الإعداد العام لاعبين يشتركون فى أنشطة أخرى غير نشاطهم التخصصى فمثلا يمارس لاعب المنازلات تدريبات بإستخدام كرة السلة أو كرة القدم أو الدرجات ويشترك

لاعبى ألعاب القوى فى ألعاب كرة القدم والسلة ويؤدون تمارين بالانقال وحركات الجمباز ، فالمهم أن يتم التخطيط السليم لتحقيق الهدف المنشود .

- التمارين البنائية الخاصة : وهى التمارين التي تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس ، وهى عبارة عن حركات رياضية مشتقة من الحركات الأساسية للنشاط الممارس وهى التي تتشابه فى حركاتها وتكوينها ومتطلباتها وكذلك اتجاه العمل فيها مع اتجاه العمل فى المهارات الحركية للنشاط الأساسى ، وتعمل التمارين البنائية الخاصة على :

- تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس .
- التمهيد لإكتساب المهارات الحركية للنشاط الممارس والتأسيس لها .
- إكتساب القدرة على الأداء البدنى والحركى المركب للتمهيد للأداء الخططى .

- إكتساب بعض السمات الإرادية مثل المثابرة والكفاح والعزيمة والإصرار على بذل الجهد .

التدريبات مهارية :

وبالطبع فإن التدريبات مهارية تخص جانب الإعداد المهارى فى البرنامج التدريبى ، وهى عبارة عن كل الحركات التي تؤدى بهدف إكتساب وتنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى فى النشاط الممارس ، بإستخدام أجزاء الجسم المطلوبه لتنفيذ هذه الحركات ويتطلب ذلك التمتع بمستوى معين من اللياقة البدنية ، وهذه التدريبات مهارية تعطى متدرجة لتساعد على إكساب اللاعب التوافق الأوى لأداء المهارة ثم الوصول به إلى مرحلة الأداء الجيد وفى النهاية الوصول لمرحلة تثبيت وإتقان الأداء وهو ما يعنى الآلية فى الأداء ، وللوصول إلى ذلك المستوى من الأداء نبدأ فى إعطاء اللاعب تدريبات فردية وبسيطة ثم تدريبات مركبة ثم أكثر تعقيدا وكذلك مع الزميل ثم مجموعة من زملاء وكذلك بالأدوات ، المهم أن نتدرج فى هذه التدريبات إلى أن نصل بها إلى تدريبات تشبه ما يحدث فى المنافسة بهدف الوصول بالحالة التدريبية للاعب إلى ما يتقارب مع مستوى الأداء بشروط المنافسة .

والتدريبات المهارية لها دور خاص فى فترة الإعداد الخاص إذ أن تأثيرها يكون فعالا ويجابيا على الناحية البدنية والمهارية والتأسيس للجوانب الخططية والنفسية شريطة أن ترتبط وتتشابه مع متطلبات الأداء التنافسى .  
التدريبات الخططية :

وبالتأكيد أنها تتعلق بالجانب الخططى ومستوى الأداء فيه وهذه التدريبات يتوقف التدريب عليها وتحسن المستوى فيها على المستوى الذي وصل إليه اللاعب فى الجانبين السابقين أو بالأحرى على المستوى الذي وصل إليه فى أدائه للتمرينات البدنية وكذلك التدريبات المهارية .

وللتأكيد على ذلك فلا بد أن نعرف أن التدريبات الخططية ما هى إلا مزيج من أداء مهارى ( بسيط - مركب ) كمجموعة تؤدي بتحركات محددة ومشاركة مجموعة من اللاعبين ، وبالطبع فإن تنفيذ هذه المتطلبات يحتاج إلى مستوى بدنى معين .

ولذلك نجد أن الإعداد البدنى والإعداد المهارى يسبقان دائما الإعداد الخططى فى البرنامج التدريبى ، حيث يتأسس الأداء الخططى ومدى إتقانه على ما يمتلكه اللاعب من عناصر بدنية ومهارات حركية ، فكلما ارتفع مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبين كلما ساعد ذلك فى إتقان الأداء الخططى وصحة تنفيذه . من خلال تكرار الأداء الخططى بما يشمله من أداء بدنى ومهارات وتحركات وما يحتاجه من قدرات عقلية وجوانب نفسية.

يجب أن نعلم أن التدريبات الخططية تسهم فى التطوير القوى والسريع للحالة التدريبية للاعبين وخاصة عندما تؤدي فى صورة تدريبات تنافسية ( مباريات تدريبية) حيث يمكننا أن نضع لها شروط خاصة واكثر صعوبة من شروط المباريات القانونية.

فمثلا اللعب على ملاعب صغيرة بهدف تطوير الدقة الحركية وسرعة رد الفعل ، وكذلك اللعب بأوزان إضافية فى التجديف أو السباحة أو حتى فى الألعاب الجماعية لزيادة القوة العضلية من خلال زيادة المقاومات ، وكذلك من

خلال مواقف اللعب التي تشكل ضغطا نفسيا وعصيبيا على اللاعب والفريق بغرض استكمال مقومات الوصول للفورمة الرياضية .  
التدريبات العقلية :

قد يظن البعض أن القدرات العقلية تتعلق بالمعارف والمعلومات فقط وهذا خطأ كبير فعمليات المعرفة والتذكر والتحليل والتركيب ..... الخ ، ما هي إلا عمليات عقلية ترتبط ارتباطا مباشرا بالأداء الرياضي حيث أن التدريب العقلي يهدف إلى القدرة على التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء عقلي أو حركي ومن تعريفات " التدريب العقلي " أنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا ، وهذا يؤكد أهمية التدريب العقلي في التدريب الرياضي وخاصة في مراحل إكتساب المهارات الحركية والتدريب على الجوانب الخطئية وبصفة عامة عند الإعداد للمنافسات والمشاركة فيها .

وتزداد أهمية التدريب العقلي عندما يصل مستخدمه إلى زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة في الأحداث المستقبلية أى إمكانية توقع لمواقف قد تحدث أثناء المنافسة القادمة ، وذلك يرجع إلى أن التدريب العقلي بصورة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبى الذي يساعد على الأداء الصحيح عند تكراره ، وكذلك يساعد فى امتلاك الفرد لعدد وفير من المواقف الخطئية وبدائلها لإستخدام هذه المواقف البديلة فى حال فشله فى تنفيذ الموقف المعد لمواجهة المنافس ،وعلى اللاعب فى هذه الحالة استدعاء المواقف المختزنه عقليا بذاكرته وإختيار ما يتناسب منها مع تحقيق الهدف المنشود وبالطبع لا يأتى ذلك إلا من خلال تنفيذ مجموعات من التدريبات العقلية التي تتناسب والنشاط الممارس .

وللتدريب العقلي أنواعه فمنها المباشر (التصورالعقلى - الانتباه) ومنها الغير مباشر ويتضمن:

١- قراءة الوصف الفنى للمهارة : من خلال تحليل شكل الأداء لكل جزء مشارك فى أداء المهارة بمراحلها المختلفة وكذلك خطوات تنفيذ تلك المهارة .

- ٢- مشاهدة الافلام والدوائر : حيث يعرض على اللاعب فيلم يرى من خلاله كيفية أداء المهارة بمراحلها الفنية وخطوات أدائها.
- ٣- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة : فالمدرّب أوالمعلم يقوم بالشرح اللفظي للمهارة بحيث يصف المهارة فنياً خلال هذا الوصف .
- ٤- مشاهدة نماذج الأداء : فعلى المدرّب أن يعد نماذج الأداء الصحيح للمهارة من خلال اللاعبين المهرة أو من خلال عرضه صور أو أفلام لذلك الأداء.
- ٥- الحديث عن المهارة من اللاعب : من خلال ما اكتسبه اللاعب من الأنواع السابقة يكلف اللاعب بوصف المهارة ومراحل تنفيذها والخطوات التي يمكن تنفيذ المهارة من خلالها .
- ٦- كتابة التعليمات : عند أداء الواجبات التدريبية يكون هناك تعليمات مكتوبة بمعرفة المدرّب للتنفيذ ويمكن أن تساعد اللاعب في تنفيذه للواجبات التدريبية .
- ٧- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية : وكأحد أنواع التدريب العقلي يمكن إستخدام وسائل العرض البصرية سواء صور أو أفلام ويتم معها الشرح اللفظي للمهارة المعروضة وكذلك التعليمات الواجب إتباعها عند الأداء .
- ومن العرض المبسط السابق يتضح لنا أهمية التدريبات العقلية ونوعيتها وكيفية إستخدامها في البرامج التدريبية لتنمية وتطوير كافة الجوانب التدريبية وصولاً إلى الفورمة الرياضية .
- التدريبات النفسية :
- لما كانت السمات الإرادية والخلقية ضمن الجوانب النفسية التي يجب الإهتمام بها وإكسابها للاعب لإكتمال جوانب إعدادة وصولاً إلى الفورمة الرياضية.
- وحيث أن لكل جانب من جوانب الحالة التدريبية أهداف ووسائل تحقيق هذه الأهداف المتمثلة في التدريبات التي تحدثنا عنها في كل جانب من جوانب الإعداد سواء كان بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو عقلياً ، فبكل تأكيد هناك وسائل

وأساليب لمحقق بها اللياقة النفسية من خلال تنمية وتطوير الجوانب النفسية ، وعلى الرغم من أهمية الجانب النفسى فى اكتمال الحالة التدريبية إلا أن الإهتمام به لم يزل محدودا على الأقل فى عالمنا العربى وخاصة فى مصر ، حيث أن المؤسسات والهيئات المعنية بإعداد الرياضيين لم تهتم بالجانب النفسى بدرجة كافية أن لم يكن غير موجود تماما واغفال هذا الجانب فى الإعداد يجعله قاصرا أو بالطبع يكون له تأثير سلبى فى الوصول للفورمة الرياضية .

وتتمثل الجوانب النفسية التى يجب الإهتمام بها ما يلى :

١- الدوافع الذاتية لممارسة الرياضة : فيجب أن نهتم ونلاحظ اهتمامات الفرد بالرياضة ذاتيا أى يكون هذا الإهتمام نابع من الفرد نفسه ، ويبدأ المدرب فى ترتيب دوافع الفرد الذاتية حسب درجة حبه واهتمامه ورغبته فى ممارسة الرياضة والعمل على توجيه الفرد وفقا لدوافعه وميوله ورغباته وبما يتناسب مع قدراته .

٢- خبرات النجاح والفشل فى الممارسة والمنافسة الرياضية وتفسيرها والإستفادة منها : من خلال ممارسة الفرد للرياضة وخوض غمار منافساتها يتعرض لخبرات متنوعة منها ما يصنف على أنه خبرات نجاح تعود بالفائدة على الرياضي أو خبرات فشل لا يحقق فيها الرياضي أهدافه ، وعلى المدرب أن يقرر ويؤكد على تكرار خبرات النجاح لتعظيم الفائدة منها ويسعى إلى عدم تكرار تعرض أو مرور الرياضي بخبرات الفشل وسلبياتها .

٣- القلق الناتج عن ممارسة الرياضة والمشاركة فى منافساتها : فدائما يكون القلق مصاحبا لممارسة الرياضي للأنشطة الرياضية وخاصة التنافسية ، رغبة فى تحقيق الفوز على منافس له قدرات وفى ظروف يسعى للتأقلم عليها .

٤- التعبنة النفسية وكيف يمكن زيادتها أو إنقاصها : فالرياضي الهادئ تختلف تهيئته وتعبئته النفسية عن الرياضي المستثار وعلى المدرب أو الأخصائى النفسى تحديد حالة اللاعب وكيفية التعامل معه .

٥- ضغوط التدريب والمنافسة : فلا بد من تحديد هذه الضغوط بدقة ، سواء أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية ، أو المشاركة فى المباريات حتى يمكن تجنب الآثار السيئة لهذه الضغوط على اللاعب .

٦- الحافز وترشيد إستخدامه : غالبا ما يستغل النشاط الرياضي كحافز يتحقق من خلاله رغبات الأفراد وميولهم ولا بد أن ننتبه لأهمية استغلال هذا الحافز حتى يتحقق الجانب الايجابى للفرد من خلاله .

٧- الأصرار والمثابرة والتعود عليهما : هذه السمات النفسية تتضح فى النشاط الرياضي بشكل أوضح من أى أنشطة أخرى حيث أن النشاط الرياضي ينتهى بالفوز أو الهزيمة وغالبا ما يتحمل الفرد التعب والمشقة ويثابر ويصر من أجل الفوز .

٨- الثقة بالنفس وكيفية ضبطها وتحديدتها : فارتفاع مستوى أداء اللاعب ومشاركته فى تحقيق أهداف المنافسة ، تزيد من ثقة اللاعب فى نفسه وبذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من النجاح .

٩- التعاون وبث روح الفريق والعمل الجماعى : ففى جميع المواقف التي يمر بها الرياضي سواء داخل الملعب أو خارجه يحتاج للتعاون مع زملائه ومدربه والإداريين وفى منافسات الفرق لا بد أن يتعاون جميع أفراد الفريق لإنجاز المهام التي يكلفون بها لخوض غمار المنافسات وتحقيق الفوز .

وبالطبع فإن الإهتمام بهذه النقاط يتم من خلال مواقف تطبيقية خلال البرامج التدريبية وفتراتها وكذلك أثناء المنافسات حيث أنه إذا تم مراعاة هذه النقاط والإهتمام بها فإن ذلك سوف يسهم بإيجابية فى اكتمال جوانب إعداد اللاعب والوصول به للفورمة الرياضية .  
والخلاصة :

أننا إذا نظرنا إلى " الحالة التدريبية أو الفورمة الرياضية " ومكوناتها نجد أنها تشكل منظومة متكاملة كل جزء منها يتأسس ويعتمد على الجزء السابق له ويكتمل بالجزء الذي يليه .

ولا بد أن ندرك أن التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية يهدف أساسا إلى التنمية الشاملة المتوازنة لكل هذه الجوانب ، وان أى خلل أو قصور فى أحد هذه الجوانب يؤثر سلبيا على الوصول للفورمة الرياضية ، ومن هنا جاء اهتمامنا بالعرض السابق للحالة التدريبية ووسائل تنميتها وكذلك الفورمة الرياضية.

### إكتساب الفورمة الرياضية :

الهدف الرئيسى لبرامج التدريب الرياضي وخططه هو "الوصول باللاعب لاعلي مستوي رياضي ممكن تسمح به قدراته" وتحقيق هذا الهدف ليس امرا سهلا ولكن يستغرق تحقيق هذا الهدف وقتا طويلا ،لابد ان يكون محددات زمنية بدقة ، من خلال تخطيط البرنامج التدريبي ، وتحديد مراحل ( مرحلة الإعداد - مرحلة ما قبل المنافسات - مرحلة المنافسات - المرحلة الانتقالية ) ، وبالطبع فان كل مرحلة من هذه المراحل تنفذ من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية ، التي يتم تحديد أهدافها انطلاقا من الهدف العام .

وكذلك تحديد وتقنين الجرعات التدريبية زمنيا وفنيا وبما يتناسب مع الزمن الكلي للوحدة التدريبية وكذلك الزمن الكلي للبرنامج، اضافة إلى الدقة في إختيار محتوى الوحدات التدريبية وكذلك اساليب تنفيذها ، والاهم إختيار اساليب التقييم والتقويم للوحدات التدريبية ومحتواها ، ومن هذا الفرصة يتضح لنا الجهد الكبير الذي يبذل في اعداد وتخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية .

ولما كان اللاعب وقدراته ومستواه هو الاساسي في عملية التدريب الرياضي وما يتعلق بذلك من ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، وبالطبع يلقي ذلك بمزيد من الابعاء علي المدربين، للتعامل مع كل لاعب وفقا لقدراته سعيا لوصول اللاعب إلى إعلي مستوي رياضي له من بداية فترة المنافسات أي مع اول مباراة في البطولة، وبكل تأكيد فإن الفترة الزمنية التي تستغرقها البطولة لها علاقة وثيقة بالفورمة الرياضية للاعب.

فلا بد ان نعي ان استمرار اللاعب في فورمته الرياضية ( أي ادائه المثالي العلى ) يستمر لفترة محددة ، ولا يمكن لاي لاعب الإستمرار في الفورمة الرياضية

لفترة طويلة ، وبالتالي قد يهبط مستوي اللاعب عندما تكون فترة المنافسات طويلة ، ويحدث ذلك علي سبيل المثال في نظام مسابقة الدوري المصري لكرة القدم، وما يستغرقه تنفيذ مبارياته من فترة زمنية طويلة تستمر إلى شهور.

وبالتالي نلاحظ إرتفاع مستوي أداء اللاعبين خلال بعض فترات المباريات ، وهبوط مستوي بعضهم خلال فترات أداء بعد مشاركتهم في عدد من المباريات ، وهذا يدل علي أن اللاعب فقد فورمته الرياضية ، وهنا يلجأ المدرب إلى عدم اشتراك اللاعب الذي هبط مستواه في المنافسات ، ومنحه قسط من الراحة إضافة إلى إعادة تأهيلة وفق القواعد والأسس العلمية للوصول به للفورمة الرياضية .

ولابد أن يكون الحفاظ علي اللاعب في حالة الأداء المثالي (الفورمة الرياضية ) بما يتناسب مع جدول مباريات البطولة التي يشارك فيها اللاعب . ويجب أن نعرف أن هناك خصوصية لكل لاعب في فترة إحتفاظه بالفورمه الرياضية فمن اللاعبين من تكون فورمته الرياضية ذات قمة واحده ، أي يستمر في أدائه المثالي لفترة واحدة في الموسم الرياضي ، وتستمر هذه الفترة في الموسم الرياضي من شهرين إلى ثلاثة اشهر ، وبعدها يهبط مستواه ، وإذا كانت فورمة اللاعب ذات قمتين أو ثلاثة ، فإن هذه الفترة تستمر من أربعة إلى خمس أشهر ، وهنا لابد أن يكون اللاعب علي درايه ومعرفة بكيفية التعامل مع إختلاف طبيعة اللاعبين في فورمتهم الرياضية .

#### مراحل إكتساب الفورمة الرياضية :

ذكرنا سابقاً أن الهدف الرئيسي لبرنامج وخطط التدريب الرياضي وهو وصول اللاعب لأعلي مستوي رياضي ممكن وفقاً لقدراته ، وهذا يعني وصول اللاعب لمرحلة الأداء المثالي أي الفورمة الرياضية ، وبالطبع يصل اللاعب إلى هذه الحالة بعد مرور اللاعب وتنفيذه لمراحل البرنامج التدريبي ، سواء مرحلة الإعداد العام للاعب بهدف إكتساب اللاعب وتنمية مستواه في اللياقة البدنية العامة وعناصرها وكذلك بعدها مرحلة الإعداد الخاص ، والتي تشمل إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس وكذلك مهاراته ، والتدريب عليها للوصول إلى مرحلة إتقان الأداء المهاري ، وإستثمار ما يكتسبه اللاعب من مستوي

- بدني ومهاري ، لتنفيذ الجزء الخاص بالإعداد الخططي ، وصولا إلى مرحلة ما قبل المنافسات ( مرحلة المباريات التجريبية ) ويولي ذلك فترة المنافسات ، والتي يجب ان يكون اللاعب وصل مع بدايتها للفورمة الرياضية ، ولتحقيق وصول اللاعب إلى فورمته الرياضية يمر ذلك بمراحل ثلاث هي :
- ١- مرحلة الإعداد والإرتفاع بمستوي الأداء.
  - ٢- مرحلة إتقان وتثبيت مستوي الأداء.
  - ٣- مرحلة الهبوط والفقدان المؤقت للفورمة الرياضية .

وفيما يلي نعرض بشئ من التفصيل للمراحل الثلاث :

- ١- مرحلة الإعداد والإرتفاع بمستوي الأداء : من المعروف ان الإرتفاع باي مستوي للاداء في اي مجال يكون متتالي ومتربط اي ان كل مرحلة لها أهدافها ، وهكذا في كل المراحل التاليه ، واذا تذكرنا ما سبق عن المراحل التي يمر بها اللاعب لإعداده من خلال مراحل البرنامج التدريبي الذي ينفذه للوصول به إلى الفورمة العاليه، وهذه المرحلة هي

أ- مرحلة الإعداد العام : والهدف الاساسي منها هو إكتساب اللاعب وتأسيس مستواه البدني من خلال امتلاكه لعناصر اللياقة البدنية العامة [ قوة - سرعة - تحمل - رشاقة - مرونة ]، ويتم ذلك من خلال التمرينات البدنية التي يتم اختبارها بما يتناسب مع قدرات اللاعب وكذلك بما يسمح بالإرتفاع التدريجي لمستوي اللياقة البدنية العامة للاعب في الفترة الزمنية من البرنامج والمحددة لمرحلة الإعداد العام .

ب-مرحلة الإعداد الخاص: فاذا كانت مرحلة الإعداد العام يكتسب فيها اللياقة البدنية العامة ، فمن هنا تبدأ المرحلة الثانية ( الإعداد الخاص ) والتي يكون الهدف فيها إكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي ، فنحن نعرف ان لكل نشاط رياضي تخصصي عناصره الخاصة من اللياقة البدنية ، والتي تكون قاعدة وركيزة اساسية لتعليم اللاعب

وتدريبه واكسابه المستوي المناسب للاداء المهاري التخصصي ، وكذلك البدء في التمهيد للاداء الخططي والتدرج فيه ، وبكل تأكيد فان انتظام واستمرار اللاعب في الأداء وتنفيذ الوحدات التدريبية بمحتواها البدني والمهاري والخططي ، يسهم في ارتفاع مستوي اللاعب تدريجيا من خلال تحقيق أهداف كل وحدة تدريبية ، وصولا إلى تحقيق أهداف مرحلة الإعداد العام والإعداد الخاص ، وهاتين المرحلتين مجتمعتين تمثلان المرحلة الاولى من مراحل إكتساب الفورمة الرياضية وهي " مرحلة الإعداد والارتفاع بمستوي الأداء".

٢- مرحلة اتقان وتثبيت مستوي الأداء : لما كانت الأهداف الرئيسية في المرحلة السابقة هي التأسيس البدني والمهاري للاعب اي اكسابه لكل العناصر والصفات البدنية العامة والخاصة وكذا تعليمه وتدريبه وتنمية مستواه المهاري ، فتاتي المرحلة الثانية للتأكيد علي تنفيذ محتويات الوحدات التدريبية التي تهدف إلى اتقان اللاعب لما اكتسبه من مستويات بدنية ومهاريه وخططيه ، وذلك من خلال تنفيذ التمرينات والتدريبات والجمل الخططية البسيط منها والمركب ، وكذلك من خلال المنافسات التجريبية ، سعيا لتثبيت مستوي اللاعب في الأداءات السابقة اتقانها وصولا للاستعداد للاداء بافضل صورة ومستوي محكم ، والإستمرار بمستوي الأداء في الفورمة الرياضية العاليه طوال وقت المنافسات، او بما تسمح به فورمة اللاعب الرياضية ، سواء ذات قمة واحدة او ذات قمتين او ثلاث قمم ، وهذا ما يعرف بمرحلة الاتقان والتثبيت لمستوي الأداء ، وهي المرحلة الثانية من مراحل إكتساب الفورمة الرياضية ٠

٣- مرحلة الفقدان والهبوط المؤقت لفورمة اللاعب الرياضية : سبق وان ذكرنا ان اللاعب بعد وصوله للمستوي العلى في الأداء اي " فورمته الرياضية" يستمر في الأداء بافضل صورة ممكنه تستمر لفترة زمنية محددة من زمن فترة المسابقات ، وفقا لنوع الفورمة الرياضية للاعب ( ذات قمة او ذات قمتين او ثلاثة )، وبعد هذه الفترة يبدأ اللاعب في الفقد التدريجي لمعوقات اداؤه المتميز ( بدنيا - مهاريًا - خططيا - عقليا - نفسيا ) أي في جميع مكونات الفورمة الرياضية له ، وذلك نتيجة

طبيعية للنقصان والهبوط التدريجي فيما اكتسبه من عناصر لتلك الجوانب ، وبالطبع ينتج عن ذلك الهبوط الكلي لمستوي اداء اللاعب اي (هبوط فورمته الرياضية) وهنا لابد ان يكون المدرب واعيا وملما بمعرفة اسباب هبوط مستوي اداء اللاعب ، وكذلك معرفته لكيفية التعامل مع مثل هذه الحالات ، فيبدأ بمنح اللاعب فترة من الراحة ثم اعادة تاهيلة والوصول به لحالته العاليه ( الفورمة الرياضية ) وبدأ اشترابه مرة اخري في المنافسات ، وفي بعض الاحيان وعلي الرغم من بدء اللاعب في الخروج من حالة الفورمة الرياضية التي كان يتمتع بها ، ويهبط مستواه ، إلا أن بعض المدربين يستمر في اشراك اللاعب في المنافسات ، مما يؤدي إلى زيادة سوء اداء اللاعب وهبوط مستواه ، وقد يتسبب ذلك في حدوث اصابات اللاعب .

وحتى لو لم تحدث للاعب اصابات ونتيجة استمرار شاركته في الأداء علي الرغم من استمراره في الهبوط الواضح لمستواه وخروجه من الفورمه الرياضية ، فان ذلك سوف يتسبب في طول الفترة الزمنية التي يحتاجها اللاعب لاعادته لفورمته الرياضية ، وقد يكون ذلك علي حساب مشاركة اللاعب في فترة منافسات اهم ، وبالتالي يحرم الفريق من جهده وفي بعض الاحيان قد تنتهي فترة المنافسات وما زال عدد من اللاعبين متمتعاً في الفورمة الرياضية ، وهنا يكون دور المدرب كذلك في وعيه ومعرفته وادراكه بعدم الحاجة لاستمراره في الفورمه الرياضية ، ويبدأ في كسر الفورمه الرياضية لهؤلاء اللاعبين بشكل علمي عن طريق الهبوط التدريجي للمستوي البدني والمهاري والخططية والعقلي والنفسي لهؤلاء اللاعبين ، ودخولهم فيما يسمى بمرحلة الهبوط التدريجي والفقدان المؤقت للفورمة الرياضية ، وهي المرحلة الثالثة من مراحل اكساب الفورمة الرياضية ، وكذلك ما يسمى بالمرحلة الانتقاليه في البرنامج التدريبي .