

## مفهوم الفورمة الرياضية :

عبارة عن حالة أداء اللاعب المثالية ( العالية ) أثناء مشاركته في المنافسات الرياضية ،  
وخوضها بنجاح .

### ويعرفها

✓ " أزوليه " الفورمة الرياضية بأنها حالة تدريبية تمكن اللاعب من الأشتراك في  
المنافسة بنجاح

✓ " السيد عبدالمقصود " عن " كريشتوفينكوف " أن الفورمة الرياضية : حالة  
للرياضي تميزه بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية ، والحفاظ على ثبات هذه  
المستويات لفترة زمنية طويلة ، وذلك عند الأشتراك في المنافسات .

✓ " ماتيفيف " بأنها حالة من الأستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل  
مرحلة من مراحل تطور مستوى الرياضي .

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

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

## مكونات الفورمة الرياضية :

لا بد أن نعى الفرق بين مكونات الحالة التدريبية ، ومكونات الفورمة الرياضية والمتمثلة في :

- 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 في مستوى الأداء الذي يعبر عن وصف حالة اللاعب على ما هي

عليه حين الرغبة في معرفة مستوى اللاعب ، أما الفورمة الرياضية فتعبر عن أفضل أداء مثالي للاعب يسهم في تحقيق أهداف المنافسة .

وبالطبع فإنه من الضروري عند تخطيط البرامج التدريبية أن يكون المدرب على دراية بحالة اللاعب التدريبية ، حتى يعلم من أين يبدأ ، ومتى وكيف سيحقق أهداف برنامجه التدريبي ، ويستطيع المدرب ومعاونيه الوقوف والتعرف على حالة لاعبيهم التدريبية من خلال ( الملاحظة وتقارير اللاعب والأهم الاختبارات الموضوعية لكافة جوانب البرنامج التدريبي) ويجب الإهتمام والدقة عند إختيار الإختبارات التي نقيس بها مستوى اللاعبين ، حتى نحصل من خلال إجرائها على نتائج دقيقة وصحيحة يمكن الاعتماد عليها في تقييم الحالة التدريبية للاعبين ، ولضمان تحقيق تقدم دائم ومستمر في 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 في مراحل البرنامج التدريبي ، وتحقيق أقصى استفادة ممكنة منه .

### ٢- التدريب المستمر والمنتظم :

فاستمرار اللاعب في التدريب وعدم انقطاعه عن أي وحدة تدريبية وكذلك الانتظام في تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المعد ، يسهم في 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 ، وبالتالي يجب ملاحظة هذه الفروق بمنتهى الدقة ، حيث يعطى لكل لاعب الجرعات التدريبية المناسبة له ، ضماناً لتحقيق التقدم في مستوى أداء اللاعب .

### ٤- خصائص النشاط الرياضي التخصصي :

فلكل نشاط رياضي خصائصه التي تميزه ، من حيث المتطلبات البدنية ، والمهارية الحركية ، والخطوية ، وكذلك القدرات العقلية والنفسية ، أي 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 وفقاً لما هو مخطط له.

ولا بد أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية ليست هدفا يجب تحقيقه من بداية الموسم التدريبي ، أوفى كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي ، وإنما لكل فترة تدريبية أهداف محددة ، تترابط 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 والخطية والمعرفية أو العقلية والنفسية للاعب ولتحقيق التنمية اللازمة في كل هذه الجوانب لا بد من استخدام 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 البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخطي - الإعداد العقلي - الإعداد النفسي) .

ولكل نوع من هذه الإعدادات أنشطة تحوّلها الوحدة التدريبية ووسائل وأساليب تنفيذها ، وكذلك في الحمل التدريبي الواقع على اللاعب ، وتمثل هذه الأنشطة والأساليب فيما يلي :

## التمرينات البدنية البنائية :

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

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

وعند المشاركة في 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) .

وفي كل هذه الحالات يجب إختيار التمرينات البدنية البنائية بما يضمن تنمية وتطوير وإكساب كل عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد الرياضي كقاعدة عريضة وقوية يتأسس

عليها تطوير المستوى البدني للاعب تدريجيا لسنوات متعددة ، ويمكن تقسيم هذه التمرينات إلى :

- التمرينات البنائية العامة : تعطى هذه التمرينات في بداية الموسم التدريبي أى في 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 الرياضي في أى نشاط رياضي 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 والمحافظة على مستواه البدني 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 الحركي ( اتجاه وقوة وسرعة الأداء الحركي ).
  - العمل العضلي الدقيق للعضلة أو أكثر .
  - المواقف والمتطلبات التي تتشابه مع ما يحدث أثناء المنافسات .

فلتحسين القوة العضلية تعطى تمرينات بإستخدام المقاومات المختلفة ، ولتحسين التحمل العام تمارس السباحة والجري لمسافات طويلة ، ولتحسين الرشاقة تمارس تمرينات الوثب بالحبل والجري الزجاجى ، وكثيرا ما نجد في فترة الإعداد العام لاعبين يشتركون في أنشطة أخرى غير نشاطهم التخصصى فمثلا يمارس لاعب المنازلات تدريبات بإستخدام كرة السلة أو كرة القدم أو الدرجات ويشترك لاعبي ألعاب القوى فى ألعاب كرة القدم والسلة ويؤدون تمرينات بالاثقال وحركات الجمباز ، فالمهم أن يتم التخطيط السليم لتحقيق الهدف المنشود.

- التمرينات البنائية الخاصة : وهى التمرينات 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 في المهارات الحركية للنشاط الأساسى ، وتعمل التمرينات 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 المهارية :

وبالطبع فإن التدريبات المهارية تخص جانب الإعداد المهارى فى البرنامج التدريبى ، وهى عبارة عن كل الحركات التى 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 المهارية تعطى متدرجة لتساعد على إكساب اللاعب التوافق الأولى 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 الزملاء 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 وإيجابيا على الناحية البدنية والمهارية والتأسيس للجوانب الخططية والنفسية شريطة أن ترتبط وتنشأ مع متطلبات الأداء التنافسى .

## التدريبات الخططية :

وبالتأكيد أنها تتعلق بالجانب الخططى ومستوى الأداء فيه وهذه التدريبات يتوقف التدريب عليها وتحسن المستوى فيها على المستوى الذى وصل إليه اللاعب فى الجانبين السابقين أو بالأحرى على المستوى الذى 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 تؤدى بتحركات محددة ومشاركة مجموعة من اللاعبين ، وبالطبع فإن تنفيذ هذه المتطلبات يحتاج إلى مستوى بدنى معين .

ولذلك نجد أن الإعداد البدني والإعداد المهاري يسبقان دائما الإعداد الخططي في البرنامج التدريبي ، حيث يتأسس الأداء الخططي ومدى إتقانه على ما يمتلكه اللاعب من عناصر بدنية ومهارات حركية ، فكلما ارتفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كلما ساعد ذلك في إتقان الأداء الخططي وصحة تنفيذه . من خلال تكرار الأداء الخططي بما يشمله من أداء بدني ومهارات وتحركات وما يحتاجه من قدرات عقلية وجوانب نفسية.

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

فمثلا اللعب على ملاعب صغيرة بهدف تطوير الدقة الحركية وسرعة رد الفعل ، وكذلك اللعب بأوزان إضافية في التجديف أو السباحة أو حتى في الألعاب الجماعية لزيادة القوة العضلية من خلال زيادة المقاومات ، وكذلك من خلال مواقف اللعب التي تشكل ضغطا نفسيا وعصبيا 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 الخططية وبصفة عامة عند الإعداد للمنافسات والمشاركة فيها .

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

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

- ١- قراءة الوصف الفني للمهارة : من خلال تحليل شكل الأداء لكل جزء مشارك في 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 أو المعلم 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 لإكمال 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 نحقق بها اللياقة النفسية من خلال تنمية وتطوير الجوانب النفسية ، وعلى الرغم من أهمية الجانب النفسى في اكمال الحالة التدريبية إلا أن الإهتمام به لم يزل محدوداً على الأقل في عالمنا العربي وخاصة في مصر ، حيث أن المؤسسات والهيئات المعنية بإعداد الرياضيين لم تهتم بالجانب



النفسي بدرجة كافية أن لم يكن غير موجود تماما واغفال هذا الجانب في الإعداد يجعله قاصرا أو بالطبع يكون له تأثير سلبي في الوصول للفورمة الرياضية .  
وتتمثل الجوانب النفسية التي يجب الإهتمام بها ما يلي :

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

٢- خبرات النجاح وال فشل في 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 في منافساتها : فدائما يكون القلق مصاحبا لممارسة الرياضي للأنشطة الرياضية وخاصة التنافسية ، رغبة في تحقيق الفوز على منافس له قدرات وفي ظروف يسعى للتأقلم عليها .

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

٥-ضغوط التدريب والمنافسة : فلا بد من تحديد هذه الضغوط بدقة ، سواء أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية ، أو المشاركة في المباريات حتى يمكن تجنب الآثار السلبية 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 الايجابي للفرد من خلاله .

٧- الأصرار والمثابرة والتعود عليهما : هذه السمات النفسية تتضح في 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 وتحديد لها : فارتفاع مستوى أداء اللاعب ومشاركته في تحقيق أهداف المنافسة ، تزيد من ثقة اللاعب في نفسه وبذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من النجاح .

٩- التعاون وبت روح الفريق والعمل الجماعى : ففى جميع المواقف التى يمر بها الرياضى سواء داخل الملعب أو خارجه يحتاج للتعاون مع زملائه ومدربه والإداريين وفى منافسات الفرق لا بد أن يتعاون جميع أفراد الفريق لإنجاز المهام التى 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 .