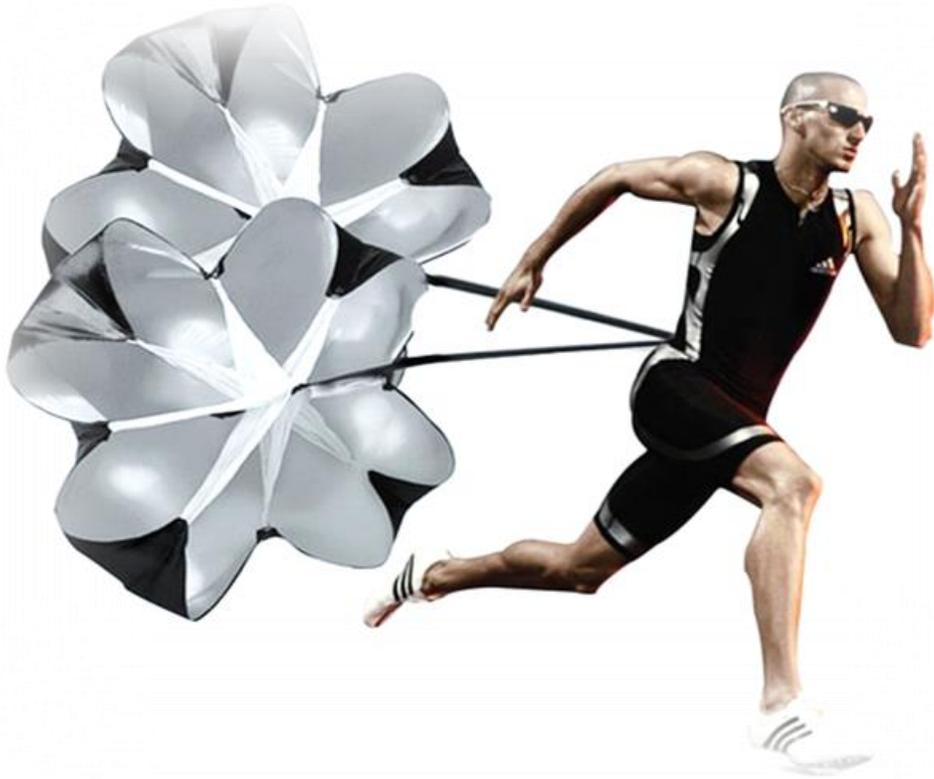


مبادئ التدريب الرياضي

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل الثاني

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

مقدمة:

يجب ان نفرق بين الحالة التدريبية للاعب وفورمته الرياضية، فالحالة التدريبية تشير الى المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة، بينما ينظر الى الفورمة الرياضية على انها اعلى مستوى بدني ومهاري وخططي ونفسي يصل اليه اللاعب خلال الموسم التدريبي مع المحافظة على هذا المستوى لفترة زمنية طويلة والذي يؤهله للاشتراك في المنافسة الرياضية بمستوى متميز .

من هنا نجد الحالة التدريبية للاعب غير ثابتة وتتأثر بمدى تكيف اجهزته الوظيفية، ومستوى شدة الحمل التدريبي البدني والمهاري والنفسي في اطار خطة تدريبية مقننة، وبناء على ذلك نعرض مكونات الحالة التدريبية على النحو الاتي:

- مستوى القدرات البدنية الخاصة.
- القدرات العقلية.
- مستوى المهارات الفنية والخططية.
- الحالة النفسية.
- الصفات الخلقية والسلوكية.

➤ تطوير الحالة التدريبية:

يمكن تطوير الحالة التدريبية للاعب والحفاظ عليها طوال فترة التدريب من خلال الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة،

والتي يتحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقاً لفترات التدريب ونوعه، وقد تأخذ الأشكال الآتية:

- تمارين بدنية (عامة، وخاصة).
- تمارين مهارية (فردية، وجماعية).
- تمارين خطية (فردية، وجماعية).
- تمارين المنافسات.

وتختلف نسبة هذه التمارين من حيث الكم والكيف في كل فترة من فترات الإعداد للموسم التدريبي (فترة الإعداد البدني، والمهاري، والخطي).

➤ 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 ومهارية ونفسية خاصة تختلف من لاعب لآخر، يجب أن يتعامل معها المدرب بحذر، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين حيث الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس من أسس وضع البرامج التدريبية حيث يظهر ذلك واضحاً بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين الناشئين.

ولطالما كان الهدف هو وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية مع بداية أول مباراة أو منافسة سواء كانت لعبة جماعية أو فردية فجدول نظام اللقاءات والبطولات محلية كانت أم دولية يجب إعداده منذ بداية السنة التدريبية حيث يلتزم به كل من المدرب واللاعب والإداري حتى

يكون تجهيز اللاعبين حسب مواقيت هذا الجدول أمر بالغ الأهمية وحتى يظهر اللاعب بغيرمته الرياضية المثلى والتي تمكنه من الاشتراك في المنافسة بأعلى مستوى ممكن.

❖ مراحل اكتساب الفورمة الرياضي:

تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة هي:

1. مرحلة إعداد ونمو المستوى.

2. مرحلة نضج والمحافظة على المستوى.

3. مرحلة هبوط المستوى.

أولاً: مرحلة إعداد ونمو المستوى:

تتراوح المدة الزمنية لهذه المراحل ما بين (3 - 7) شهور، يتم تقسيمها على فترتين (فترة الإعداد العام، وفترة الإعداد الخاص)، حيث يتم خلالها تحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم، كما تهدف المرحلة إلى تدريب وتحسين مستوى المهارات الحركية والرياضية عن طريق تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية والخطية عن طريق التمرينات البدنية العامة والخاصة، هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك اضطراد في تقدم المستوى، وبذلك يتم البناء الأساسي للفورمة الرياضية في تلك المرحلة والتي تمثل القاعدة الخاصة بالمرحلة اللاحقة مرحلة نضج المستوى.

وبذلك تلعب ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والإعداد الخاص دوراً فعالاً في تجهيز المستوى في تلك المرحلة، فالإعداد العام يسبق الإعداد الخاص حيث يقع على

عانت كل منهما واجبات بدنية ومهارية وتكتيكية وتكتيكية خاصة تتعلق بإعداد اللاعب في تلك المرحلة الهامة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية، هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعني للمهارة المختارة والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة، وهنا تمثل تمارين الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها، فكل تلك التمارينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام.

أما الإعداد الخاص فيهدف بصورة مباشرة إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعنية وبذلك له تأثير كبير وفعال على تطوير مستوى المهارات الفنية والخطية والمتمثلة في كل من التكنيك والتكتيك، وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات العاب القوى والسباحة والدراجات ... الخ، وبذلك تلعب تمارين الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أدائها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها حيث قام نفس المجموعات العضلية بنفس العمل العضلي، وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص، هذا إلى جانب التمارينات التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

ثانياً : مرحلة نضج والمحافظة على المستوى:

يعمل المدرب في هذه المرحلة (4-5) شهور على تحسين وتطوير المستوى التكتيكي والتكتيكي للاعب الى جانب القدرات البدنية الخاصة والصفات النفسية الارادية للاعب، بالإضافة إلى ترقية وتحسين الربط الديناميكي بينهما كشرط أساسي لنضج المستوى، وتعد

تمرينات المنافسات الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة والوصول للاعب إلى درجة "النضج" وهي الدرجة التي يتمنى ان يراها أي مدرب في لاعبيه قبل خوض المنافسات الرسمية والتي تمكنهم من الاشتراك في المنافسة باعلى مستوى (الفورمة الرياضية).

ثالثاً : مرحلة هبوط المستوى:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب جزءاً من مستواه التكنيكي والتكتيكي وكذا الصفات النفسية الارادية على اعتبار انهم اخر عناصر اكتسبهم اللاعب على مدار السنة التدريبية، أما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات الفورمة الرياضية يفقدهما اللاعب في تلك المرحلة، والسبب في ذلك ان اللاعب يجنح الى الراحة النشطة بعيداً عن التدريبات المهارية والتكتيكية والنفسية في اللعبة التي يمارسها بهدف اراحة الجهاز العصبي بالجسم، بذلك يظل اللاعب ويحاول أن يحتفظ بمستوى قدراته البدنية والوظيفية ما أمكن ذلك.

ويعمل المدربون جاھدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى الفورمة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الإيجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب، وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريبات الخاصة بذلك، حيث إن فقدان هذا العنصر الهام 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 حيث إذا ما عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى

يبدأ في اكتساب الفورمة الرياضية الجديدة حيث هبوط حاد في مستوى كل مكونات الفورمة الرياضية وتفككها.

أساس الوصول إلى الفورمة الرياضية:

- تمثل التمرينات البدنية بصورها وأشكالها المختلفة حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية والتي لها مردود إيجابي على مراحل اكتسابه للفورمة الرياضية.
- التركيز في مرحلة "الإعداد ونمو المستوى" على تمرينات الإعداد العام بدرجة أساسية والتي تتمثل في التمرينات البناءة للقدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، هذا بالإضافة إلى البدء في تمرينات الإعداد الخاص والمرتبطة بالمهارة أو النشاط ذات الاختصاص والتي تمثلها التمرينات الإعدادية الخاصة وتمرينات المنافسة.
- تعتمد مرحلة نضج والمحافظة على المستوى على التمرينات الخاصة وربطها بتمرينات المنافسة وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة على تلك التمرينات بصورتين، الأولى وهي أداء التمرينات الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمرينات الإعدادية الخاصة، أما الصورة الثانية فتتمثل تلك التمرينات بزيادة في الشدة وبذلك تسمى "التمرينات التحسينية" والتمرينات التحسينية عبارة عن تمرينات خاصة تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير كأداء مهارة الوثب العالي مع ارتداء حقيبة الأثقال في مرحلة الارتقاء مثلاً، أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة، أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص وذلك على سبيل المثال.

- في مرحلة النضج والمحافظة على المستوى يستخدم المدربون طرق متعدد للتدريب منها طريقة التدريب الفكري بنوعيه والتكراري كطرق رئيسية للتدريب، بالإضافة إلى استخدام أساليب التدريب البليومتري لتنمية القدرة الانفجارية والتدريب الهرمي بالانتقال لتنمية القوة القصوى، هذا بالإضافة إلى تدريبات فوق المستوى كالعُدو على المنحدرات أو تدريبات المقاومة باستخدام الأحبال المطاطية لتدريبات السرعة.
- تتطلب مرحلة النضج من المدربين التعديل في مكونات حمل التدريب بغرض ضمان حدوث التكيفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكيفات الوظيفية لتلك الأجهزة.
- ينظر المدربون إلى المرض الطارئ أو فترة الامتحانات أو السفر أو الإصابة التي قد يواجهها بعض اللاعبين على أنها انتكاسة وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن تلافيها والعودة إلى مستوى نضجه مرة ثانية وبأسرع ما يمكن.