

الفصل الخامس الفورمة الرياضية

ماهية الفورمة الرياضية :

اختلفت الآراء وتعددت في تعريف الفورمة الرياضية وأصبحت مادة للأبحاث وحتى الآن لم يتم تحديد ماهية الفورمة الرياضية وقد تعددت الآراء بل واختلفت في بعض الأحيان في تعريف الفورمة الرياضية ، لذا نرى ضرورة للتعرض في هذا الجزء إلى بعض التعريفات الخاصة بالفورمة الرياضية من وجهة نظر الباحثين والعلماء .

- أوزولين ... أنها حالة تدريبية تمكن الرياضي من الاشتراك في المنافسات بنجاح .
 - كريستوليكنكوف ... عرفها بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات الجديدة .

- ليثنوف ... عرف الفورمة الرياضية أنها حالة للرياضي في نطاق مراحل مستوى مقدره عند إعداده للوصول إلى أقصى مستوى رياضي في أحد الأنشطة .

- بويجي ... ذكر أنها تظهر سمة المستوى الاعتباري في إحدى الأنشطة الرياضية .
 - ماتفيف ... عرفها أنها حالة الاستعداد المثالي لأداء الجهد يصل إليها الرياضي في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي من خلال إعداد مثالي لنمو رياضي .

مما سبق يتضح أنه لم يستطع العلماء تحديد معنى واضح للفورمة الرياضية إذ ربط « أوزلين » الفورمة الرياضية بالاشتراك في المنافسات بنجاح بينما ربط « كريستوفينكوف » بين الفورمة الرياضية وبين المستوى الرياضي العالي والثبات وذكر « ليثنوف » الفورمة الرياضية بأنها أقصى مدى .

ويظهر الخلاف في التعاريف الثلاثة الأولى على أساس أنها مرة حالة تدريبية ومرة مستوى نمو معين ومرة أخرى أساس عريض للرياضي ومتغيرة إلا أن التعاريف الثلاثة اتفقت على الربط بين الفورمة الرياضية والاشتراك في المنافسات .

هناك بعض الآراء المتطرفة لتعريف الفورمة الرياضية وهي على أنها :
 حالة يصل إليها الرياضي مرة واحدة في كل حياته كما يظهر من تعريف « بويجي » أما بالنسبة لتعريف ماتفيف هناك بعض النقاط الهامة :

- أن الفورمة الرياضية ليست أقصى مستوى يصفه الفرد في كل حياته الرياضية التي غالباً ما تستمر لعدة سنوات ولكنها هي المستويات التي يمكن أن يحققها الرياضي في كل مرحلة من مراحل تطور بنائه الرياضي ولذلك فإنه يمكن أن يكون للمبتدئ فورمة رياضية كما يكون للرياضي ذو المستوى العالي فورمة رياضية ولكن تختلف الخصائص المميزة للفورمة الرياضية عند المبتدئين وعند المستوى العالي .

- المقصود هنا (بالفورمة الرياضية) بمراحل النمو المتعددة المتعاقبة التي يتكون فيها الطريق الكلي لبناء الرياضي حتى يصل إلى أعلى مستوى والتي تتميز كل مرحلة بمستوى جديد من الإمكانيات الكمية والكيفية .
- الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثالي لأداء الجهد والاستعداد هنا نسبي إذ يختص لكل مرحلة من مراحل التقدم متغير المثالية من مرحلة إلى أخرى عندما تتخذ الفورمة الرياضية خاصة كمية وكيفية أخرى .

وعند دراسة الفورمة الرياضية نجد أنها عبارة عن ظاهرة متعددة الجوانب فهي تشمل كل جوانب الاستعداد الرياضي لأداء الجهد (الجوانب الفسيولوجية – الجوانب النفسية – التنمية – التخطيط – المستوى الضروري من عناصر القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة إلى جانب بعض الصفات الحركية الأخرى) .
كل هذه العناصر لا يمكن فصلها عن بعضها بل يتم التنسيق بينها في كل واحد متكامل للوصول إلى الفورمة الرياضية .
الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

يجب أن نفرق بين الحالة التدريبية للاعب ... وفورمته الرياضية ومع تشابههما في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما ، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ، أما الفورمة الرياضية ، فنعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن الوصول عليه من خلال الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز .

وبذلك يمكن تعريف الفورمة الرياضية بأنها : أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات بمستوى متميز
كما يعرفها سيد عبد المقصود عن كريشتوفينكوف بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .
ويعرفها ماتيفيف بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب

لكل مرحلة من مراحل تطور الرياضي ، وعلى ذلك فالحالة التدريبية للاعب ن حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه ن حيث يتقدم المستوى بصفة مستمرة ، وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية بالإضافة إلى مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية مقننة كما تتأثر الحالة التدريبية للاعب تأثراً كبيراً ليس فقط بمستوى مكونات حمل التدريب ، ولكن بكل ما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية ، والذي يساعد في ذلك الإمكانيات المادية ، وعلى ذلك يمكن عرض مكونات الحالة التدريبية ومن ثم (الفورمة الرياضية) عن أنغبور رويترفيما يلي :

مكونات الحالة التدريبية :

- مستوى القدرات البدنية الخاصة .
 - القدرات العقلية .
 - مستوى المهارات الفنية والخططية .
 - الحالة النفسية .
 - الصفات الخلقية والسلوكية .
- وبذلك تلعب الوسائل التالية دوراً إيجابياً لرفع الحالة التدريبية والتي نعرضها فيما يلي عن ريتراً أيضاً .

الوسائل المستخدمة لرفع الحالة التدريبية :

- التمرينات الخاصة المناسبة .
- التصور الحركي السليم .
- الإيحاء الذاتي للتركيز .
- التأثير الذاتي .
- تحسين التكنيك .

إن وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية المثلى ، أي الفورمة الرياضية ، يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات ، وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهاريًا ونفسياً بأعلى مستوى ممكن أي يكون في الفورمة الرياضية ، وإذا لم تكتمل حالة اللاعب التدريبية بذلك يكون خارج الفورمة الرياضية وبذلك لا يسمح له بالاشتراك في المنافسات حتى تكتمل فورمته الرياضية لما لذلك من آثار جانبية سيئة على اللاعب .

ومصطلح « فورمة رياضية » هو المصطلح الشائع استخدامه في وسط التدريب الرياضي عامة ، فلاعبي كرة اليد أو السلة أو القدم ، كألعاب جماعية يبدؤون موسم المنافسات والذي يمثله بداية الدوري العام لتلك الألعاب ن حيث يمثل هذا الموسم مرحلة طويلة من التنافس بالنسبة للاعبين ، الأمر الذي يدعو المدرب إعداد فريقه إعداداً خاصاً وشاملاً حيث يؤهله للاستعداد لدخول كل مباراة ، وهو في أعلى حالة تدريبية أي في أعلى فورمة رياضية يمكن الوصول إليها ، هذا يعني أن يضع المدرب خطة لإمكانية دخول اللاعبين المشاركين في كل مباراة إلى الفورمة الرياضية العالية ، وهذا لا يتأتى بإعداد كل اللاعبين المسجلين في الدوري مرة واحدة ، وعلى ذلك يجب أن يقتصر الإعداد على اللاعبين المشاركين - في كل مباراة سواء كانوا أساسيين أو احتياطيين ، وهنا نقف لنتساءل التساؤلات التالية :

- لماذا لا يعد كل اللاعبين ويدخلون الفورمة الرياضية في كل مباراة ؟
- ما هي الفترة الممكن أن يحافظ بها اللاعب على فورمته الرياضية ؟
- ما هي الأضرار الناتجة عن تجهيز اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية لفترة طويلة ؟
- ما هي العلامات المميزة للاعب الذي دخل الفورمة الرياضية ؟

وللإجابة على تلك التساؤلات يمكن إيجازها في أن 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 أن يلعب بمكونات حمل التدريب في اتجاه زيادة شدة المثير وتقليل حجم الحمل ، كلما قرب ميعاد المنافسة الجديدة ، وهذا أمر صعب بالنسبة للمدرب المبتدئ ذي الخبرة المحدودة ، فاللاعب الذي وصل إلى 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 ، ويذكر هارا بأن طول تلك الفترة تتوقف على حدود إمكانات اللاعب ، وبذلك فاللاعبون مختلفون في الحفاظ على طول تلك الفترة حيث يمكن للمدرب أن يلعب بمكونات حمل التدريب لراحة اللاعب راحة إيجابية استعداداً لتحمله حملاً بدنياً يتناسب مع حجم المنافسة الجديدة .

- وعلى ذلك يتميز اللاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية بما يلي :
- تحسن ونضج في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي يمكن الاستدلال عنها

بنتائج الاختبار والقياس المناسب .

- أداء مهاري اقتصادي متميز والذي يمكن ملاحظته من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي .
- اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته من خلال تصرفات اللاعب .

إن كل تلك المميزات يمكن للمدرب الواعي معرفتها وملاحظتها وقياسها ما أمكن بالنسبة للاعبه حتى لا يسمح لأي لاعب ما لم يكن في الفورمة بالاشتراك في المنافسة ، لما لذلك من عواقب وخيمة بدنياً ونفسياً على اللاعب ن فكثير من اللاعبين والذين لم يكتمل إعدادهم البدني والمهاري ، وعندما يشاركون في المنافسة قد يصابون بتمزقات بسبب عدم لياقتهم للمنافسة والذي لا يسعفهم في ذلك مستواهم البدني والمهاري الخاص ، هو بالإضافة إلى إعدادهم النفسي لما له من تأثير إيجابي على المستوى ، والإعداد النفسي يبدأ من أقلمه اللاعب على المنافسات من حيث العدد والمستوى ، فكلما شارك اللاعب في منافسات عدة تأقلم على المشاركة هذا من حيث عدد المنافسات ، أما من حيث المستوى فمشاركة اللاعب مع منافسين مختلفي المستويات يكسر عنده عامل الخوف منهم يوم اللقاء في المنافسات الرسمية وكثير من اللاعبين المؤهلين بدنياً ومهارياً خسروا مراكز متقدمة ميداليات أولمبية بسبب عدم اكتمال إعدادهم النفسي للمنافسة ، وإلى جانب ذلك تلعب قوة إرادة اللاعب دوراً فعالاً في اكتمال الجانب النفسي للفورمة الرياضية والذي يتمثل في التصميم والتهيئة وإمكانية التركيز عند الاشتراك في المنافسة بأعلى مستوى ممكن .

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 واسم 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 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 دوري كرة القدم أو السلة ... الخ تلك الألعاب الفرعية والتي يعمل المدرب على

اكتساب لاعبيه فورمتهم الرياضية طيلة الدوري ، بعيدين عن تعرضهم لحمل التدريب الزائد ، الأمر الذي يأخذ من المدرب الكثير من الجهد حيث يساعد في ذلك البرنامج الخاص باللقاءات ، وسواء كانت ألعاباً جماعية أو فردية فجدول نظام اللقاءات والبطولات سواء محلية أو 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 بفورمته الرياضية المثلى والتي تمكنه من الاشتراك في المنافسة بأعلى مستوى ممكن .

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية :

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين لا يمكن اكتسابها بين عشية وضحاها حيث تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب حتى وصول اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية ، أما في الظروف العادية ، فيبدأ الإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام مروراً بفترة الإعداد الخاص ، وما قبل المسابقات وحتى بداية موسم المسابقات وهي الفترة الحاسمة للوصول إلى الفورمة الرياضية وبذلك يعتبر موسم التدريبي ، ذلك للألعاب الفردية ، حيث تختلف تلك الفترة من مسابقة لأخرى ، فالألعاب والمسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة يمكن أن يكون فترة إعدادها أقل لدخول اللاعب إلى فورمته الرياضية حيث يمكن إعداده بدورة حمل نصف سنوية ، أما أنشطة التحمل عموماً فتحتاج إلى فترة إعداد أطول ، ومن ثم تحتاج إلى فترة أطول للتدريب وبذلك لا يجدي معها دورة الحمل النصف سنوي وبذلك يلجأ المدربون إلى استخدام دورة الحمل السنوية ، كما في سباحة المسافات الطويلة وجري المسافات الطويلة والمراثون في ألعاب القوى ، وعلى ذلك يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة وكما يلي :

المرحلة الأولى : مرحلة إعداد ونمو المستوى

المرحلة الثانية : مرحلة نضج والمحافظة على المستوى

المرحلة الثالثة : مرحلة هبوط المستوى

أولاً : 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 ن هذا بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير إيجابي على الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة ، سواء في النواحي البدنية أو الفسيولوجية حتى يقف المدرب على إمكانية تقدم المستوى ، كما تهدف المرحلة إلى تدريب وتحسين 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 التالية مرحلة نضج المستوى وذلك عن طريق التمرينات البدنية العامة والخاصة ، هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك اضطراب 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 عاتق كل منهما واجبات بدنية ومهارية تكنيكية 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 ن وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها ، فكل تلك التمرينات 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 ألعاب القوى والسباحة والدراجات ... الخ تلك المسابقات الرقمية ، وبذلك تلعب تمرينات الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أداؤها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أداؤها حيث قام نفس المجموعات العضلية

بنفس العمل العضلي ، وبذلك تمثل تمرينات المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص ، هذا إلى جانب التمرينات التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة .

ومما تقدم ومن خلال ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص ، فالإعداد العام لا يهدف بالضرورة الوصول إلى أقصى مستوى للقدرات البدنية بعكس الإعداد الخاص والذي يهدف وبصورة مباشرة الوصول لأقصى مستوى ممكن من تلك القدرات إلى جانب تحسين مستوى المهارات الرياضية حسب إمكانات اللاعب وواجبات وأغراض موسم التدريب .

ثانياً : مرحلة نضج والمحافظة على المستوى :

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية وبعد إعداده بدنياً ومهارياً بدرجة تمكنه أداء المهارة بكل جيد ، يعمل المدرب جاهداً على تحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة ، حيث يعتبر ذلك من أهم متطلبات المرحلة حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأعلى كفاءة ممكنة ، وبذلك يقع على عاتق المدرب أمران أساسيان :
أولهما : تحسين كل من مستوى التكنيك والتكتيك .
وثانيهما : متابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .

هذا بالإضافة إلى ترقية وتحسين الربط الديناميكي بينهما كشرط أساسي لنضج المستوى .

وتعتبر التمرينات الخاصة بأشكالها المختلفة ... وخصوصاً تمرينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة « النضج » وهي الدرجة التي تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ودخوله بذلك في الفورمة الرياضية وبذلك تعمل تمرينات المنافسة إلى تكيف الجسم مع عناصر الفورمة الرياضية المختلفة والتي تتمثل في كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى كل من التكنيك والتكتيك ، هذا بالإضافة إلى الإعداد النفسي الإرادي والذي يمثل دوراً أساسياً في نضج المستوى ... ومن ثم اكتساب الفورمة الرياضية المنشودة .

ويذكر كل من بوني وهارا وسيد عبد المقصود في هذا الصدد بأهمية تمرينات المنافسة كوسيلة تدريبية هامة في كل من الألعاب الجماعية والفردية والمنازلات ويصفوها بأنها أعقد أشكال التدريب حيث يتم الارتباط المتناسق بين العناصر المحددة لمستوى الفورمة

الرياضية والتي تسرع في التكيف النفسي والفسولوجي ، وتضع الرياضي أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة حيث يتطلب منه سلوكاً نفسياً وفسولوجياً وتكتيكياً وتكتيكياً كما لو كان في منافسة حقيقية .

القدرات البدنية الخاصة ... أساس نضج المستوى
التمرينات الخاصة ... وتمرينات المنافسة
أساس الوصول إلى الفورمة الرياضية

ومما تقدم تمثل التمرينات البدنية بصورها وأشكالها المختلفة حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية والتي لها مردود إيجابي على مراحل اكتسابه للفورمة الرياضية .

إذا كان 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 ن هذا بالإضافة إلى البدء في تمرينات الإعداد الخاص والمرتبطة بالمهارة أو النشاط ذات الاختصاص والتي تمثلها التمرينات الإعدادية الخاصة وتمرينات المنافسة ، فإن مرحلة « نضج والمحافظة على المستوى » تعتمد أساساً 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 استخدام صديري 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 .

إن استخدام أساليب وطرق التدريب المناسبة تعمل إيجاباً على تحسين ، ليس فقط النواحي الوظيفية بل على مستوى الأداء والمتمثل في كل من التكنيك والتكتيك حيث يمثل التدريب الفترتي بنوعيه والتكراري طرق رئيسية للتدريب في تلك المرحلة هذا بالإضافة إلى استخدام أساليب التدريب البليومتري لتنمية القدرة الانفجارية والتدريب الهرمي بالأثقال لتنمية القوة القصوى ، هذا بالإضافة إلى تدريبات فوق المستوى كالعُدو على المنحدرات أو تدريبات المقاومة باستخدام الأحبال المطاطية لتدريبات السرعة .

إن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة « النضج » ليس أمراً سهلاً حيث يتطلب من المدرب تقنين وتعديل مستمر في مسار التدريب حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة ، والعمل على زيادة التكييفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب في تلك المرحلة الهامة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية حتى لا يقل المستوى الذي وصل عليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكييفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لفورمته الرياضية .

ويرى كثير من المدربين ... وينظرون إلى مرحلة نضج المستوى كمرحلة ليس فقط ثبات مستوى بل كمرحلة زيادة وتقدم للمستوى أيضا ، حيث يتوقف ذلك على طول تلك الفترة والتي يتنافس فيها اللاعب ، فقد يواجهه إصابة خفيفة أو مرض طارئ أو فترة امتحان أو سفر مفاجئ حيث يعمل ذلك كله على تذبذب المستوى والمدرّب ذو الخبرة لا ينظر إلى هذا التذبذب في المستوى على أنه فقدان للفورمة ، بل إنه انتكاسه وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن تلافيها والعودة إلى مستوى نضجه مرة ثانية وبأسرع ما يمكن .

تعتبر مرحلة « نضج والمحافظة على المستوى » مرحلة دخول اللاعب إلى الفورمة الرياضية وبذلك فهي المرحلة المناسبة لخوض اللاعب غمار المنافسات ، سواء كانت ألعاباً جماعية أم مسابقات فردية أو منازلات ، وعلى ذلك تتوقف استمرارية الحفاظ التي تتمثل فيها تلك المنافسات ، هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب وعمره البيولوجي ، وبذلك يعمل المدربون على تعديل وتغيير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التغيير في مكونات الحمل ، وحتى 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 ، أما إذا كان نظام المسابقات يمثل قمة واحدة ، فلا مشكلة كبيرة تذكر بالنسبة لاحتفاظ اللاعب بمستواه طوال الفترة التي تمثلها تلك القمة وعدم خروجه عن الفورمة الرياضية ، أما انتقال اللاعب من قمة لأخرى يتوقف ذلك على الفواصل الزمنية بين تلك القمم وبذلك يستلزم من المدرب استراتيجية جديدة في تشكيل جديد لحمل التدريب وحتى يكون فقدان في بعض مكونات الفورمة الرياضية قليل التأثير على المستوى ، ويتمثل ذلك بالنسبة لنظام القممين أو الثلاثة حيث يتوجب على المدرب بذل جهداً أكبر في تغيير ديناميكية حمل التدريب والذي يتناسب مع طول الفواصل الزمنية بين القمم .

ثالثاً : 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 والمنافسات وبذلك تتلازم مرحلة هبوط المستوى مع موسم الراحة النشطة حيث يمثل الزمن الكلي الخاص بالفورمة الرياضية من إعداد ونمو وحفاظ وهبوط المستوى شكل « الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب » ، وبذلك نرى أن مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية متلازمة مع الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب والتي في حدود ٧ - أشهر.

ومما تقدم نرى أن مرحلة « هبوط المستوى » بالنسبة للفورمة الرياضية للاعب متلازمة إلى حد كبير مع موسم الراحة النشطة ، حيث يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً واحدة فواحدة ويذكر أرتهيم في هذا الصدد أن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر الفورمة التي اكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية ، هذا يعني أن الإعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الإعداد البدني والفسولوجي وبذلك نرى أن أول ما يفقده اللاعب مستوى كل من الإرادة والتكتيك والتكتيك ، أما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات الفورمة الرياضية يفقداهما اللاعب في تلك المرحلة ، إن ما يعضد رأي أرتهيم هو جنوح اللاعبين في موسم الراحة النشطة عن مواصلة تدريباتهم المهارة والابتعاد عنها كناحية علاجية نفسية هادفين من ذلك إلى راحة الجهاز العصبي بالجسم ، بذلك يظل اللاعب ويحاول أن يحتفظ بمستوى قدراته البدنية والوظيفية ما أمكن ذلك .

ويعمل المدربون جاهدين 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 حلى 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 .

إن مرحلة هبوط المستوى تعتبر محطة توقف للانطلاق لتحقيق 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 ن وهذا لا يحدث إلا عن طريق المرور بمرحلة هبوط المستوى والتي تتلازم مع مرحلة الراحة النشطة والتي تعتبر هامة لتنمية مستوى إنجاز أفضل إعادة بناء تكييف ضروري لتقدم هذا المستوى .

والسؤال الذي يبرز طبيعياً هو لماذا لا يحتفظ اللاعب بفورمته الرياضية دائماً وكحالة ثابتة للاعب ، ولقد أجاب العلماء على هذا السؤال بعد أبحاث في نقاط أهمها:-

أولاً : إن الفورمة الرياضية للعام الماضي لا تصلح للعام الحالي أو المقبل - إذا كان المدرب يريد التقدم بنتائج اللاعب ، ولكي يشكل المدرب الفورمة الرياضية الجديدة للاعب يجب أن ينهي الفورمة الرياضية السابقة إذ أن بناء فورمة رياضية جديدة يستدعي من المدرب تشكيل خطط جديدة لتطوير مكونات الفورمة الرياضية - ومن المؤكد أن تكوين فورمة رياضية جديدة للاعب أهم من ثبات فورمته السابقة .

-ثانياً في محاولة المدرب أن يحتفظ اللاعب بفورمته الرياضية ، فإن المدرب يعمل على أن تتكيف أجهزة الجسم على الحمل المطلوب أدائه أثناء المنافسات ، ونظراً لطول فترتي الإعداد والمنافسات والتي خلالها تقع تأثيرات قوية من الأحمال على أجهزة الجسم المختلفة ، فإن المدرب إذا قام بإعطاء نفس الحمل الذي شكل الفورمة الرياضية خلال المسابقات في المرحلة التالية لها (المرحلة الانتقالية) يهدف الاحتفاظ بالفورمة الرياضية ترتب على ذلك وصول اللاعب إلى ظاهرة التدريب الزائد .

- أن الاحتفاظ بالتوازن الديناميكي المعقد بين الوظائف البيولوجية المختلفة وعمليات تكوين الفورمة الرياضية عملية صعبة في ذاتها ولها تأثير قوى على الجهاز العصبي بشكل خاص - ويجب أن يوضع في الاعتبار أن الاحتفاظ بالفورمة الرياضية مرتبط بصعوبات خارجية وداخلية ، وهذه الصعوبات ممكن أن تزداد لو أراد اللاعب الاحتفاظ بفورمته الرياضية مدة طويلة أكثر مما يجب وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات غير مستحبة وهو في الواقع غير ضروري ، بل على العكس من ذلك إذ أن الاحتفاظ بالفورمة الرياضية السابقة يعوق عملية تكوين الفورمة الجديدة .

العلاقة بين الفورمة الرياضية وقدرات التدريب :

في الواقع أن السبب الأول الأساسي لتقسيم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات تدريبية مختلفة الأهداف ، هو ارتباط ذلك التقسيم بطبيعة وخواص مراحل تكوين الفورمة الرياضية ولما كانت الفورمة الرياضية تمر بثلاث مراحل هي مرحلة التكوين ثم مرحلة الاحتفاظ بالفورمة ثم مرحلة هبوطها نسبياً ، فإن عملية التدريب المنظمة لا بد وأن تكون طبيعة محتوياتها متمشية مع متطلبات مراحل الفورمة الرياضية ، من هذا المنطلق فإن عملية التدريب تمر بثلاث فترات متعاقبة .

الفترة الأولى :

وفيهما يعمل المدرب على تطوير متطلبات الفورمة الرياضية مباشرة وتسمى هذه الفترة بفترة الإعداد وهي ترتبط مباشرة بالمرحلة الأولى للفورمة الرياضية أي مرحلة التكوين .

الفترة الثانية :

وترتبط بالمرحلة الثانية من مرحلة الفورمة الرياضية وهي مرحلة الاحتفاظ بالفورمة الرياضية وفي هذه المرحلة يستطيع اللاعب أن يحقق أحسن النتائج ولذلك فهي أفضل فترة للتنافس ولذلك فتسمى هذه الفترة « فترة المسابقات » .

الفترة الثالثة :

ترتبط هذه الفترة بالمرحلة الثالثة من الفورمة الرياضية والتي فيها يفقد اللاعب نسبياً فورمته الرياضية وفيها يحدث استشفاء الأجهزة الحيوية من أثار المجهود العصبي والبدني الشديد خلال فترتي الإعداد والمسابقات بحيث يمكنها أن تقوم بعملها بقوة في الموسم التدريبي التالي وتسمى هذه الفترة « بالفترة الانتقالية »

ومن المؤكد أن طول وقصر فترات التدريب الثلاث خلال السنة التدريبية يتوقف على القدرات الوظيفية للاعب وعلى عوامل أخرى مثل مستوى اللاعب قبل بدء التدريب واستعداداته الشخصية ونوعية النشاط الممارس ومواعيد المسابقات ... الخ

وكمبدأ عام فإن فترة الإعداد لا يجب أن تكون أقصر مما هو مطلوب وفي نفس الوقت لا تكون فترة المباريات أطول مما هو متمشياً مع إمكانيات اللاعب في الاحتفاظ بالفورمة الرياضية أما الفترة الانتقالية فهي تعتمد :

أولاً: على مقدار مجموع حجم وشدة الحمل المعطي خلال الفترتين السابقتين .
وثانياً: على طوال الزمن المطلوب للوصول أجهزة الجسم الحيوية إلى استعادة الشفاء كاملاً.

وسائل تنمية الحالة التدريبية :

يتطلب تحقيق الفرد للمستويات الرياضية العالية تطبيق وسائل مختلفة لرفع مستوى حالته التدريبية بمكوناتها ، ومن أهم هذه الوسائل هي التمرينات البنائية وهناك وسائل أخرى متعددة تؤثر على حالة التدريب منها الوسائل النفسية التي تستخدم للتأثير على رفع القدرة البدنية باستخدام القوى المحركة وبتحرير احتياطي القوى عند الفرد من أجل استعمالها في رفع المستوى وخاصة إزالة التناقض والاختلاف عند كثير من الأفراد بين حالته في التدريب وفي المنافسة إلى جانب التأكيد على انتظام أسلوب حياة الفرد والبيئة المحيطة به .

التمرينات البنائية:

التمرينات البنائية من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تطوير وتنمية الحالة التدريبية للفرد و يتركز واجب التمرينات البنائية في مراحل تدريب المستويات العالية في تطوير مستوى إمكانات الفرد بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس لذا يتم اختيار التمارين التي تضمن التقدم السريع للمستوى في النشاط الممارس والتي تعمل على بناء قاعدة عريضة للتطوير المتدرج لسنوات متعددة .

وتنقسم تلك التمرينات البنائية إلى :

- تمرينات بنائية عامة
- تمرينات بنائية خاصة – تمرينات المنافسة

أولاً : التمرينات البنائية العامة:

وهي تمرينات تحضيرية عامة وتعتبر القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي وتستمد من الأنشطة الرياضية المختلفة بحيث تختلف كلية عن حركات النشاط الرياضي الخاص الممارس وتهدف إلى التأثير في النمو العام للرياضي بالنمو المتكامل لقدراته .

يختلف تشكيل التمرينات البنائية العامة وتكوينها عن حركات النشاط الرياضي

الممارس من حيث :

- ١- تركيب الأداء الحركي (الاتجاه الديناميكي للمسار الزمني للقوة) .
- ٢- العمل العضلي الدقيق للعضلات العاملة (التوافق العضلي)
- ٣- المواقف والمتطلبات المماثلة كالتى تحدث أثناء المنافسة .

حيث تتطلب التمرينات البنائية العامة لعمل مجموعة من العضلات التي لا تقوم بالدور الرئيسي في المباراة ولذلك يشترك الأفراد في أنشطة أخرى غير النشاط الممارس للتخصص فمثلا:

- في السلاح والملاكمة : قد يشترك لاعبيها في تدريبات الأثقال والجمباز .
- متسابق ألعاب القوى : قد يشترك في ألعاب كرة القدم ، السلة ، وكذلك التجديف والدراجات .
- رياضي ألعاب الميدان قد يشترك في مسابقات الجري والوثب والرمى .

وأساساً تكون وظيفة التمرينات البنائية العامة هي :

- ١- رفع الكفاءة الوظيفية للجسم (عمل القلب والدورة الدموية والتنفس) إذ تكون الأجهزة الحيوية لجسم الناشئ خاصة في دور النمو ، وتكون العظام والربطة غير ثابتة نسبياً .
- ٢- القدرة على بذل الجهود وتكييف الأجهزة الحيوية للمتطلبات العالية للتدريب والمنافسة .
- ٣- تحسين القدرة على استعادة الشفاء لسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد متطلبات التدريب والمنافسة .
- ٤- التحسن في قدرة التوافق العضلي لإتقان الأداء الحركي وسرعة ودقة التصرف في المواقف المختلفة عند تطبيق خطط اللعب .
- ٥- اكتساب أساس قوى متين من القدرات البدنية العامة والإمكانات المهارية والخططية المختلفة والتنمية المتكاملة المتزنة للعضلات وخاصة التي لا تعمل بالمدى الصحيح خلال ممارسة حركات النشاط الممارس .
- ٦- تطوير سمات الشخصية والصفات الإرادية للرياضي عن طريق المواقف المختلفة للممارسة الرياضية .
- ٧- استمرارية المحافظة على الحالة التدريبية للفرد ومستواه وخاصة في الفترات

الانتقالية في السنة التدريبية وعند إيقاف التدريب لظروف مثل المرض .
٨- تجنب الإصابات والقدرة على تفاديها .

ثانيا : التمرينات البنائية الخاصة

هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة ن والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد خلال السنة التدريبية بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية وكذلك فترة المنافسات .

وتكون وظيفة التمرينات البنائية الخاصة هي :

- تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس .
- الإتيان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية أو (مهارة - خطية) للنشاط الممارس فمثلا في تمرينات خاصة بالعب القوي تعطى تمرينات مع الزميل أو التدريب على حركة منفردة في الجمباز أو على حركات مركبة ، أو على تمرين واحد فقط في كرة اليد أو السلة وغير ذلك ، فإن التمرينات الخاصة يكون التأكيد على متطلبات محددة لأحد مكونات الحالة التدريبية من الحالة البدنية أو الخطية أو المهارية أو الفكرية أو النفسية من أجل التطوير السريع والقوى لها .

ثالثا : تمرينات المنافسة

وهي التمرينات البنائية الخاصة التي تؤدي في مواقف المنافسة طبقاً لشروط وقانون النشاط الممارس يكون هذا الاختلاف بين التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة بدرجة ونوع المجهود تبعاً للغرض المراد تحقيقه .

وتكون وظيفة تمرينات المنافسة هي ربط مكونات الحالة التدريبية لإعداد الرياضي تحت ظروف خاصة بالتدريب التي تقارب أو تعتبر هي نفسها شروط المنافسة ، وتعتبر المباريات التدريبية إحدى صور تمرينات المنافسة وفيها يمكن التحكم في المتطلبات عما هي في حالة المنافسات الرسمية لتحقيق أغراض معينة كاللعب في ملعب اقل مساحة مثلا

لتحسين وتطوير الدقة الحركية وقدرة الاستجابة أو بزيادة المقاومة من أجل تطوير القوة العضلية أو إطالة أو تقصير زمن اللعب لتنمية التحمل أو تحمل القوة مع مراعاة عدم الاختلاف لسير الحركة .

وتلعب التمرينات البنائية الخاصة والمنافسة دوراً مهماً في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأشرطة ، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية .

العلاقة بين التمرينات البنائية العامة والخاصة والمنافسة :

توجد علاقة متبادلة بين التمرينات البنائية العامة والخاصة وتتوقف على :

- ١- الغرض المباشر للوحدة التدريبية .
- ٢- الفترة التدريبية من الموسم الرياضي .
- ٣- العمر التدريبي من مرحلة التدريب .
- ٤- حالة الفرد والفترة التدريبية ، وعامة تراعى زيادة نسبة التمرينات البنائية العامة عن الخاصة في الفترة الإعدادية ، وتزداد التمرينات البنائية الخاصة عن العامة في فترة المنافسات ، أما في الفترة الانتقالية والتي ينخفض فيها درجة التحميل نسبياً تزداد العامة وتقل الخاصة والمنافسة .
- ٥- متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، وعامة تراعى زيادة نسبة التمرينات البنائية العامة كلما قل العمر التدريبي للفرد في حين تزداد تمرينات المنافسة كلما زاد العمر التدريبي للفرد .

ويجب ترشيد العلاقة بين التمرينات البنائية العامة والخاصة على مدار السنة التدريبية عند الرياضيين ، إذ تعمل التمرينات البنائية على الإعداد المتكامل للحالة التدريبية للرياضي ويجب أن تكون هناك علاقة متبادلة بين التمرينات البنائية العامة والخاصة .

في الفترة الإعدادية ، وخاصة المرحلة الأولى منها وهي مرحلة الإعداد العام ولذلك تطبق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها ن فنتيجة لخبرات وتجارب الكثيرون وجدوا أن هذه التمرينات تمثل ما يقرب من ٧٠٪ من وقت التدريب بل وتوجد وحدات تدريبية

خاصة للتمرينات البنائية العامة كواجهها الرئيسي وعند ذلك تحتوى الوحدة التدريبية على مجموعة أنشطة مختلفة مع مراعاة أن هذه التمرينات تختلف حسب نوع النشاط الممارس حتى تأخذ خصائص وصفات التمرينات العامة (مثلا عندما يكون النشاط الممارس ملاكمة فنفضل اختيار كرة السلة مثلا في التمرينات البنائية العامة) .

ويجب مراعاة أن لا تبتعد عن العلاقة بين التمرينات الخاصة والعامة ، فمثلاً إذا كان التدريب لمتسابق ألعاب القوى (جري ، عدو ، وثب ، رمي) نجد أن تأخذ تمرينات القوة والسرعة دورها في التركيز عليها ، لهذه المرحلة أهميتها لإعداد اللاعب للفترات الأخرى .

فترة المنافسات والمرحلة الأخيرة من فترة الإعداد :

يكون الأساس هو الإعداد الخاص ولذلك نجد زيادة التمرينات البنائية الخاصة (٧١٪) تقريباً والإقلال من التمرينات البنائية العامة حسب متطلبات النشاط والعمر التدريبي وكذلك الحالة التدريبية للفرد وتؤدي التمرينات البنائية العامة بحمل متوسط وتهدف أساساً إلى الاحتفاظ بحال التدريب وكذلك حماية عمليات استعادة الشفاء .