الفورمة (القمة)

المقدمة

الفورمة الرياضية مأخوذة من formation وتعني التشكيل او التكوين قد اعتمد هذا المفهوم في دول اوربا الشرقية بصورة واسعة وان هدف التدريب هو وصول اللاعب الى الاداء المثالي . وخاصة اثناء المباريات ولكي يستطيع اللاعب ان يحقق ذلك لابد ان تكون حالته التدريبية حسنة وجيدة اي ان الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الاداء المطلوب والمستوى الممتاز . من هذا نرى ان الاداء المثالي للاعب لايتوقف على لياقته البدنية فقط بل لابد من مراعاة جوانب اخرى هامة حيث تصل باللاعب ويظهر بوضوح ان حالة التدريب هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب . وتتكون من :

١ـ حالة اللاعب البدنية

٢ـ حالة اللاعب الفنية المهارية

٣ـ حالة اللاعب الخططية

٤ـ حالة اللاعب الذهنية

٥ـ حالة اللاعب النفس ارادية

فإذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية الممتازة

تعاريف الفورمة :

تعريف اوزولين: الفورمة الرياضية بانها حالة تدريبية مكنت الرياضي من الاشتراك في المنافسات بمقدرة ونجاح [٢]

ويذكر ماتفيف: الفورمة الرياضية بانها حالة الاستعداد المثالي يصل اليها الرياضي في كل مرحلة جديدة من مراحل التطور الرياضي من خلال اعداد مثالي لهذا التطور

ويذكر (علي البيك) : ان الفورمة الرياضية هي عبارة عن الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي من الاعداد الشامل وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد الخاص فتشمل

١ـ الاعداد البدني

٢ـ الاعداد المهاري

٣ـ الاعداد الخططي

٤ـ الاعداد الذهني

٥ـ الاعداد النفسي [٣]

---

(١) كمال ياسين لطيف: محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا / جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مادة التدريب الخواص لسنة ٢٠١٥_٢٠١٦

(٢) منصور جميل العنبكي . علم التدريب وافاق المستقبل ، ط١،(المكتبة الرياضية – بغداد – الجادرية) ،٢٠١٠م، ص١٤

(٣) علي البيك . تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ١٩٩٣، ص٥٣

أ/ الاعداد البدني [١]**:**ويهدف الى اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنة ، ومن اهم الصفات البدنية الاساسية مايلي :

١ـ القوة ٢ـ السرعة ٣ـ التحمل ٤ـ المرونة ٥ـ الرشاقة ٦ـ التوازن

ب/ الاعداد المهاري : تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة اتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية

ج/ الاعداد الخططي : يهدف الاعداد الخططي الى اكساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء السباقات او يعتمد اللاعب اثناء تطبيق هذه الخطط على اللياقة البدنية العالية وظروف السباق

د/ الاعداد الذهني : ويعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقا ذا مبدأ يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الاساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب

ه/ الاعداد النفسي : يعني كل الاجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الادارية وتنمية القيم الخلقية لدي اللاعب ، وهناك عوامل كثيرة تؤثر على أداء اللاعب اثناء السباقات كالحاة الجوية وتعتبر الملاعب ونوعية ارض الملعب والجمهور وللاعبين المنافسين

انواع الاعداد النفسي:

١- اعداد نفسي طويل الامد لغاية المنافسة

٢- اعداد نفسي مباشر

---

(١) محمد حسين علاوي . (١٩٩٢) ، علم التدريب الرياضي ، ط١ ، دار المعارف – القاهرة

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية [١]

١- المرحلة الاولى: مرحلة اعداد ونمو المستوى

٢- المرحلة الثانية: مرحلة النضج والمحافظة على المستوى

٣- المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط المستوى

المرحلة الاولى - مرحلة اعداد ونمو المستوى : هي تنمية وتطوير الحالة البدنية للاعب عن طريق تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وكذلك الحالة المهارية عن طريق الاهتمام بالمهارات الحركية للنشاط التخصصي وتطوير الحالة الخططية للاعب وتطوير الامكانات الوظيفية التي تتسم في ارتقاء مستوى اللاعب وتحقيق مستوى عال من الحالة التدريبية الخاصة للوصول باللاعب الى الفورمة الرياضية . وتهدف هذه المرحلة

١ـ تحسين القدرات البدنية العامة

٢ـ تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة

٣ـ تطوير قدرات ووظائف الجهزه الداخلية

٤ـ التاثير الايجابي على النواحي الفسيولوجية

٥ـ تطوير وتحسين مستوى المهارات الحركية

المرحلة الثانية - مرحلة النضج والمحافظة على المستوى : بعد اجتياز اللاعب المرحلة الاولى من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية وبعد اعداده بدنيا ومهاريا بدرجة تمكنه من اداء المهارة بشكل جيد يعمل المدرب جاهدا على تحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين اداء اللعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة . تهدف هذه المرحلة

١ـ تحسين وثبات الاداء المهاري للاعب وربط ذلك بمتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة

٢ـ وصول الاعب الى الاداء المهاري العالي

٣ـ الارتقاء بمستوى التكتيك

٤ـ الاستمرار بالتدريب لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة

المرحلة الثالثة – هبوط الفورمة الرياضية: ان فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدا من اخر عنصر اكتسبه اللاعب هذا يعني ان الاعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الاعداد البدني والفسيولوجي وبذلك نرى ان اول مايفقده اللاعب هو التكنيك والتكتيك اما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلة وبذلك يمثلان اخر عنصر من مكونات الفورمة الرياضية ويتوقف هبوط الفورمة الرياضية على:

١ـ طول فترة استغلال الفورمة الرياضية عند اللاعب

٢ـ نمط اللاعب

٣ـ مستوى اللاعب خلال هذه المرحلة

الفرق بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية

الحالة التدريبية: هو المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة .

اما الفورمة الرياضية : فتعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي اعلى مستوى بدني ومهاري وخططي ونفسي يمكن الوصول اليه من خلال الامكانات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة .

---

(١) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩، ص٤٩