



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# المقدمة الرياضية

**محاضرة في مادة التدريب الرياضي**  
**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي**  
**م. فراس قحطان رجب**

## الفورمة الرياضية

تعني انها حالة من الاستعداد المثلى للاداء يصل اليها الفرد في كل مرحلة جديدة من مراحل التطور الرياضي من خلال إعداد مثالي لهذا التطور .

**تعريف الفورمة الرياضية :**

يعرفها " هاره " عند تناوله لموضوع الفورمة الرياضية

يتم الارتفاع بمستوى مقدرة الرياضي علي الإنجاز نتيجة لأثر حمل التدريب وحمل المباريات وكذلك نتيجة لأثار الجهود الأخرى التي تبذل بغرض الارتفاع بأسس الفرد البدنية وبدرجة استعداده لأداء الجهد ويطلق على هذه المقدرة الرياضية المرتفعة اسم (الحالة التدريبية )

ويذكر " أزولين " : بأنها حالة تدريبية تمكن الرياضي من بنجاح .  
الاشتراك في المنافسات

ويذكر " ليتنوف " الفورمة الرياضية : أنها حالة للرياضي في نطاق مراحل تطور مستوى إنجازه عند إعداده للوصول إلى أقصى مستوى رياضي في أحد الأنشطة الرياضية .

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 المختلفة وتشمل :- الاعداد البدني ، الاعداد المهاري ، الاعداد الخططي ، الاعداد النفسي و الاعداد الذهني .

**ويذكر " ماتيفيف " تحت مصطلح الفورمة الرياضية :**

حالة من الاستعداد المثالي لأداء الجهد يصل إليها الفرد في كل مرحلة جديدة من مراحل التطور الرياضي من خلال إعدادا مثالياً لهذا التطور .

وهذا يعني أن الفورمة الرياضية ليست اقصى مستوى يصله الفرد في كل حياته الرياضية التي غالبا ما تستمر لعدة سنوات ولكنها هي المستويات التي يمكن أن يحققها الرياضي في كل مرحلة من مراحل تطور بنائه الرياضي ولذلك فانه 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 .

## **ويعتبر هذا التعريف أفضل تعريف للفورمة الرياضية**

**أولاً :** أن الفورمة الرياضية لا تدور فقط حول أقصى مستوى يصله الرياضي أثناء كل حياته الرياضية ولكنها تدور أيضا حول المستويات التي يمكن أن يحققها الفرد في كل مراحل تطور بناؤه الرياضي .

**ثانياً :** يقصد بمراحل التطور الرياضي الدورات المتعاقبة التي يتكون منها الطريق الكلى الذي يسلكه الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى له والتي تتميز بمستوى جيد من الإمكانيات الكمية والكيفية .

**ثالثاً :** يتم الحديث عادة عن فورمة جيدة أو فورمة ممتازة أو فورمة سيئة وتعتبر هذه الصياغات غير سليمة فلا يمكن للفورمة الرياضية أن تكون ممتازة وكذلك لا يمكن أن تكون سيئة لأنه إذا لم يحقق الرياضي المستوى الذي يمكن تحقيقه فليس معنى ذلك أن فورمته سيئة ولكن معناه أنه ليس في فورمته الرياضية علي الإطلاق أي لم يصل بعد إلى فورمته .

وبالرجوع الى هذا التحديد فإننا نعتبر هذه الصياغات غير سليمة , فلا يمكن للفورمة الرياضية ان تكون ممتازة وكذلك لا يمكن ان تكون سيئة , ولكن هذا ما يمكن ان يكون نصف به الحالة التدريبية اللاعب , وإذا لم يحقق الرياضي المستوى الذي يمكنه تحقيقه فليس معنى ذلك ان فورمته الرياضية سيئة ولكن معناه انه ليس في فورمته الرياضية على الإطلاق اي ان هناك خلل في حالة الفرد التدريبية, اي لم يصل بعد الى الحالة المثلى او فورمته الرياضية .

## **ماهية الفورمة الرياضية**

وبطبيعة الحال فان الفرد الرياضي يتعرض كثيرا لفقد فورمته الرياضية ثم يستعيدھا ثانية على مستوى جديد بعد فترة واتقان جيد ويتطلب ذلك مدرب ذو إمكانيات وقدرات فائقة وله فلسفته التدريبية المتميزة .

والفورمة الرياضية لا يمكن ان يحتفظ بها اللاعب طوال الموسم الرياضي فهي تستمر فترة زمنية على قدر من الارتفاع ثم تهبط مهما كان التدريب سليما , وتتميز الفورمة الرياضية بارتفاع مستوى الأداء الحركي وتحسن التوافقيات بين العمليات الوظيفية لكل الأعضاء والأجهزة الداخلية للرياضي ؛ وأثناء الفورمة الرياضية ترتفع الصفات الرئيسية إلى مستوى تطور عالي خاص ويرتبط تطور الصفات البدنية للرياضي بتطور مهاراته التقنية والتاكتيكية ويوضح ذلك اختلاف الصفات البدنية لدى الرياضيين الذين يمارسون أنشطة مختلفة ؛ فمن المعروف أن صفة التحمل لدى السباح تختلف عن صفة التحمل لدى لاعب ألعاب القوى وكذلك تختلف صفة القوي لدى الرباع عنها لدى الملاكم وصفة المرونة لدى لاعب الوثب

العالي عنها لدى لاعب كرة السلة ومن ذلك يتضح أن كل مهارة من مهارات الأنشطة المختلفة تطبع خصائصها على الصفة البدنية المناسبة لها وبذلك تتميز الفورمة الرياضية بالوحدة البدنية والمهارات الحركية ، ومع تطور بناء الفورمة الرياضية تتحدد الأجزاء الأساسية المختلفة الحركات - الأنشطة التي يتكون منها التكنيك والتاكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس في كل واحد متجانس وبذلك يتم تجنب الحركات المعوقة والحركات غير الضرورية ويتم كذلك التخلص من الراحة بين أجزاء الحركة وكذلك التعارض بينها ويحدث ارتفاع في مستوى دقة وتوقيت الحركات بينما يقل زمن أداء الحركة .

### مراحل تطور الفورمة الرياضية :

تعتبر الفورمة الرياضية طبقا لبعض وجهات النظر حالة تستمر لفترة قصيرة وغير ثابتة إلى درجة بعيدة جدا ويرى العلماء والمتخصصين أن الفورمة الرياضية تمثل حدود إمكانيات الرياضي ويؤكد أنه لا يصل إلى هذه المرحلة التي تعتبر أقصى مراحل التدريب الرياضي إلا مصادفة ؛ ويتمكن البعض من الوصول إلى أقصى زيادة في مستوي إنجازهم بينما يظل المئات بعيدين عن هذه الفورمة ويتعرض مئات غيرهم لظاهرة الحمل الزائد والذي لا يكون أكثر من إنهاك لقوى الرياضي ومن المعروف تماما أن الفرد لا يستطيع أن يظل في أقصى درجات فورمته لفترة طويلة ، وطبقا لبعض وجهات النظر الأخرى يمكن بل ويتعين علي الرياضي أن يكون دائما في الفورمة وليس من الصعب علينا أن نتبين أنه في هذه الحالة يتم الخلط بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية فإذا كان من الممكن بل وضروريا الحفاظ علي مستوى ثابت من الحالة التدريبية أثناء مسار التدريب الذي يستمر لعدة سنوات فإنه لا يمكن تحقيق ذلك في الفورمة الرياضية وكبرهان مباشر علي هذا العدد الكبير من الحقائق الموضوعية التي بحثت في السنوات الأخيرة عن ديناميكية المستوى الرياضي لأحسن المستويات الرياضية في العالم وإذا رسمنا خطا بيانيا لكل نتائج المنافسات التي اشترك فيها أحد الرياضيين يمكن الاقتناع بسهولة بأن هذا الخط يشبه دائما المنحنى وتظهر فيه خطوطا صاعدة وأخرى هابطة بصورة واضحة.

### مميزات الوصول للفورمة الرياضية :

1- قدرة عالية لأجهزة الجسم الداخلية للتكيف السريع مع كل مجهود جديد .

- 2- قدرات عالية للعمل العضلي للقوة والسرعة و التحمل والرشاقة والتوافق .
- 3- اقتصادية الوظائف الحيوية مثل الإقلال من استهلاك الطاقة فتكون الطاقة المستهلكة لنفس المجهود الرياضي في الفورمة أقل منها وهو خارج الفورمة .
- 4 - سرعة سير عملية استرجاع القوي لاستعادة الاستشفاء بعد التعب .
- تحسن التوافق والعمليات السيكلولوجية للمتطلبات الوظيفية العالية للمنافسة
- 5 -

حتى يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية يجب الارتفاع بمستوى مقدرة الرياضي على الانجاز نتيجة لاثـر حمل التدريب وحمل المباريات وكذلك نتيجة لاثـار الجهود الاخرى التي تبذل بغرض الارتفاع بكفاءه الفرد البدنية وبدرجة استعداد لاداء الجهد , ويطلق على هذه المقدرة الرياضية الحالة التدريبية ؛ وفي بعض الاحيان ينظر الى الفورمة الرياضية على انها حالة يصل اليها الفرد الرياضي مرة واحدة طول حياته الرياضية ولفترة معينة .

### وعلى ذلك يتميز اللاعب الذي وصل إلى الفورمة الرياضية بما يلي :

1. تحسن ونضج في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .
2. أداء مهاري اقتصادي متميز من خلال الخصائص التقويمية للحركة كالانتقال والإيقاع والانسياب الحركي .
3. اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة.

## جوانب الاعداد للفورمة الرياضية

### أ/ الاعداد البدني

ويهدف الى اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنة ومن اهم الصفات البدنية الاساسية مايلي :-

- 1- القوة 2- السرعة 3- التحمل 4- المرونة 5- الرشاقة 6- التوازن :

**ب/ الاعداد المهاري :** تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في اثناء 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 من التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء السباقات او يعتمد الالعب اثناء تطبيق هذه الخطط على اللياقة البدنية العالية وظروف السباق .

د/ الاعداد الذهني : ويعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً 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 الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب , وهناك عوامل كثيرة تؤثر على أداء اللاعب اثناء السباقات كالحالة الجوية وتعتبر الملاعب ونوعية ارض الملعب والجمهور واللاعبين المنافسين  
انواع الاعداد النفسي 1 - اعداد نفسي طويل المدى لغاية المنافسة  
2 - اعداد نفسي مباشر ( قصير المدى )

## مراحل الفورمة الرياضية

### 1: المرحلة الاولى - اكتساب الفورمة الرياضية

#### المرحلة الثانية: مرحلة النضج والمحافظة على المستوى

#### المرحلة الثالثة: مرحلة هبوط المستوى

### المرحلة الاولى - اكتساب الفورمة الرياضية : -

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 الامكانيات الوظيفية التي تتسم في ارتقاء مستوى اللاعب وتحقيق مستوى عال من الحالة التدريبية الخاصة للوصول باللاعب الى الفورمة الرياضية .

وتهدف هذه المرحلة الى :-

- 1- تحسين القدرات البدنية العامة والخاصة .
- 2- تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .
- 3- تطوير الحالة التدريبية وتحسين مستوى المهارات الحركية .
- 4 - تطوير قدرات ووظائف الاجهزة الداخلية .
- 5- التأثير الايجابي على النواحي الفسيولوجية .

## 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 اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية عامة وخاصة . ويتم الربط بين الجوانب البدنية والمهارية وتسخيرها للارتقاء بمستوى التكتيك . وتبدأ المرحلة مع بدأ فترة المنافسات والتي تتطلب الوصول الى مرحلة الفورمة الرياضية ووصول جوانب الاعداد المتعددة الى المستويات الامثل والتي تضمن افضل مشاركة في المنافسات للحصول على افضل النتائج .

تهدف هذه المرحلة :-

- 1- لتحسين القدرات بدنية خاصة
- 2- الاستمرار بالتدريب لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة
- 3- تحسين وثبات الاداء المهاري للاعب وربط ذلك بمتطلبات المهارة
- 4- وصول باللاعب الى الاداء المهاري العالي والارتقاء بالجانب التكتيكي للاعب والفريق
- 5- الارتقاء بمستوى التكتيك .

## المرحلة الثالثة - هبوط الفورمة الرياضية:

ان فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من اخر عنصر اكتسبه اللاعب وهذا يعني ان الاعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الاعداد البدني والفسولوجي وبذلك نرى ان اول ما يفقده اللاعب هو التكتيك والتكتيك اما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلة وبذلك يمثلان اخر عنصر من مكونات الفورمة الرياضية ويتوقف هبوط الفورمة الرياضية على :-

- 1- طول فترة استغلال الفورمة الرياضية عند اللاعب .
- 2- نمط اللاعب .
- 3- مستوى اللاعب خلال هذه المرحلة .

إن مرحلة (هبوط المستوى) تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق 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 .

## الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

الحالة التدريبية: هي 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 الامكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة .

يري بسطويسي أحمد ( 1999م) أنه لابد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ، أما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن أن يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوى جيد.

ويذكر علي البيك أن الفورمة الرياضية هي عبارة عي الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الاعداد وتشمل:-

- الاعداد البدني.
- الاعداد الذهني.
- الاعداد المهاري.
- الاعداد النفسي.
- الاعداد الخططي.

ويحتاج اللاعب لكي يصل الى الفورمة الرياضية ان يخضع لنظام تدريبي متخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولايتوقف طالما ان التدريب اليومي والاسبوعي والسنوي يسير وفقا لتخطيط سليم.

## مفهوم الفورمة الرياضية :

الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثلي للرياضي لتحقيق الحد الاقصى للنتائج الرياضية ،وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلى للجسم وارتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة ، مع الاحتفاظ بمستوى عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب وهي الاتجاه المتناسق بين

كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول ان الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية ، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغيير حالة الرياضي ومستواه .

### اهم جوانب الفورمة الرياضية:

#### اولا: الأعداد البدني:

الإعداد البدني هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب في الملعب ويتدرب عليها اللاعب بهدف إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية والغرض الأساسي من الأعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة ،تحمل السرعة ،تحمل القوة .

ويعرف عصام عبد الخالق (1992م) الاعداد البدني بأنه "العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكسابه اللياقة البدنية والحركية". كما يري ان الاعداد البدني له اهمية لجميع الرياضيين علي طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين وحتى الابطال علي المستوى العالمي .

#### اهمية الاعداد البدني:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
  - 2- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة علي سلامة أعضاء الجسم .
  - 3- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .
  - 4- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
  - 5- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .
  - 6- تطوير القدرات العقلية بتنمية الادراك السليم .
  - 7- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس .
  - 8- تكوين المواطن الصالح المعد بدنيا للدفاع عن نفسه ووطنه .
- ويري محمد علاوي ( 1990م ) انه يمكن تقسيم عملية الاعداد البدني طبقا لمفهومه

إلي:

- أ – اعداد بدني عام .  
ب- اعداد بدني خاص .

#### أولا : الاعداد البدني العام:

ويهدف الي اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة متزنه ومن أهم الصفات البدنية الاساسية ما يلي: القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة – التوازن

## ثانياً : الاعداد البدني الخاص:

يهدف الي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل علي دوام تطويرها لاقصى مدى حتي يمكن الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ، فعلي سبيل المثال يحتاج لاعب كرة اليد إلي صفات بدنية تختلف عن لاعب تنس الطاولة ، كما ان الملاكم يحتاج لصفات بدنية ضرورية تختلف عن المصارع أو السباح وهكذا .

وفي اثناء فترة الاعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباط وثيق بعملية تنمية الهارات الحركية ، إذ ان الفرد الرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية في نوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقار الصفات الضرورية الخاصة بهذا النشاط الممارس . فعلي سبيل المثال : نجد ان لاعب كرة اليد لا يستطيع اتقان مهارات التصويب علي المرمي في حالة افتقاره لصفة القوة العضلية للذراع المصوبة والدقة اللتان تساعده في التصويب القوي تجاه المرمي وعليه فإن الصفات البدنية تهدف اساسا إلي الارتفاع بالمستوي المهاري للفرد كما نجد ايضا انه الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي للفرد الرياضي هو الذي يحدد توجيه الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها.1

## ثانيا: الاعداد المهاري:

تعليم الفرد المهارات الحركية الرياضية تهدف عملية الاعداد المهاري إلى ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتي التي يستخدمها اثناء المنافسات الرياضية التام للمهارات الحركية يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية. والاتقان عليه حيث انها الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري والتي يتاسس الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقه وإراديه ، فإنه لن يحقق للفرد يرتبط ذلك كله بإتقان للمهارات الحركية الرياضية في النتائج المرجوه ما لم نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه.

وتمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب التوفيق الولي للمهارة الحركية .
- 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
- 3- مرحلة اتقان وتثبيت المهارات الحركية .

## ثالثا: الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات .

ويتأسس الإعداد الخططي علي الاعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها ، نظرا لأن الأداء في هذه الحالة يتصف بالآلية لدرجة كبيرة بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات .

ويستخدم المدرب انواع خطط اللعب المختلفة سواء الهجومية اوالدفاعية لتدريب اللاعبين عليها ، وتشتمل عملية الإعداد الخططي علي المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي:

- 1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية .
- 2- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي .
- 3- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة ( الحلول الامثل ) .

### رابعاً: الاعداد الذهني

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب اثناء المباراة ، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، ويخطئ كثيرا المدرب الذي يعتقد عدم اهمية هذا الاعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد الا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقا في سلوكه وخياراته التي يتخذها اثناء سير المنافسة ، يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب ، والأعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءا هاما دائما من التدريب الحديث ، ويستحق دائما من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخله لاعبه اثناء المباريات .

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

- 1- تركيز الانتباه .
- 2- الملاحظة.
- 3- التفكير الابداعي.
- 4- المقدرة علي الاستنتاج .
- 5 - سرعة وحسن التصرف .

### خامسا: الاعداد النفسي:

الاعداد النفسي للاعبين يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي الاخرى التعليمية ، والاعداد النفسي يعني كل الاجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدي اللاعب ، ولما كان هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الارض والجمهور والفريق المنافس... الخ ، لذلك اصبح من واجب المدرب ان يعمل علي ان يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب والا اصبحت هناك فجوة بين الاداء خلال التدريب والاداء أثناء المباراة ، من هنا ترجع اهمية الاعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع ان يتغلب علي هذه المؤثرات حتي لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

### هناك تحسينات بيولوجية تؤدي إلى الفورمة الرياضية منها ما يلي:

- قدرات عالية لاجهزة الجسم الداخلية للتكيف السريع مع كل مجهود جديد .
- قدرات عالية للعمل العضلي للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق .
- اقتصادية الوظائف مثل الإقلال من استهلاك الطاقة فتكون الطاقة المستهلكة لنفس المجهود الرياضي في الفورمة اقل منها وهو خارج الفورمة .
- سرعة سير عملية استعادة الشفاء كما ان للفورمة الرياضية صفات خاصة بكل نشاط من الانشطة الرياضية .