

# القمة الرياضية

د . ماهر احمد العيساوي

## القمة الرياضية :

هي مرحلة يصل اليها الرياضي او الفريق الى اقصى حالات الاستعداد البدني والحركي والمهاري والخططي والنفسي والذهني وتطبع وتكيف في الاجهزة الداخلية للجسم والتركيز لتحقيق الانجاز الرياضي .

## الحالة التدريبية :

هي المستوى الراهن الذي وصل اليه اللاعب او الفريق في مرحلة اعداده للبطولة او المنافسة الرياضية .

## الفورمة الرياضية :

هي الحالة التدريبية المثلى التي تتناسب وطبيعة المنافسة ومتطلباتها والتي تهدف اليها برامج التخطيط في التدريب الرياضي .

القمة الرياضية  
**Peaking**

الاستعداد البدني والحركي  
والمهاري والخططي  
والنفسي والذهني

مرحلة التكيف  
**Adaptation**

## مواصفات التدريب في فترة الاستعداد للوصول لقمة الاستعداد للمنافسات :

- مبدأ الخصوصية :
- تأكيد عوامل سرعة الاداء والنواحي الفنية والتكتيكية للاداء وبمعنى اخر: فإن البرنامج التدريبي في هذه المرحلة يكون مكرساً بالكامل لتحقيق التوازن والانسجام بين الجوانب البدنية والفنية للاداء .
- طبيعة حمل التدريب :
- شكل حمل التدريب في هذه المرحلة هو حجم قليل ولكن شدة عالية (سرعة، مقاومة).
- حسن تنظيم وتنفيذ البرنامج التدريبي:
- نجاح المرحلة النهائية في الاستعداد للبطولة يعتمد بشكل كبير على حسن تنظيم وتنفيذ البرنامج التدريبي في المراحل السابقة ومن ثم فإن معظم التدريب البدني والفني يجب ان يكون قد تم قبل هذه المرحلة أي في مرحلة الاعداد ومرحلة المنافسة .
- المنافسات التجريبية تتم في هذه المرحلة مع مراعاة ما يلي :
- 1. التأكيد على النواحي الفنية والتكتيكية للاداء.
- 2. التأكيد على سرعة الاداء .
- 3. ان تعتبر المنافسة التجريبية بمثابة تدريب ذي شدة عالية .
- 4. اعطاء فترة راحة كافية بعد كل منافسة تجريبية .
- 5. عدد المنافسات التجريبية تتراوح بين 7-10 منافسات .

## عوامل تسهل الوصول للقمة الرياضية :

• قدرة عمل عالية ومعدل سرعة عالية للراحة (الرجوع لحالة الراحة بسرعة).

• توافق عمل عصبي عضلي شبه تام

• التعويض الزائد

• تخفيض للحمل التدريبي

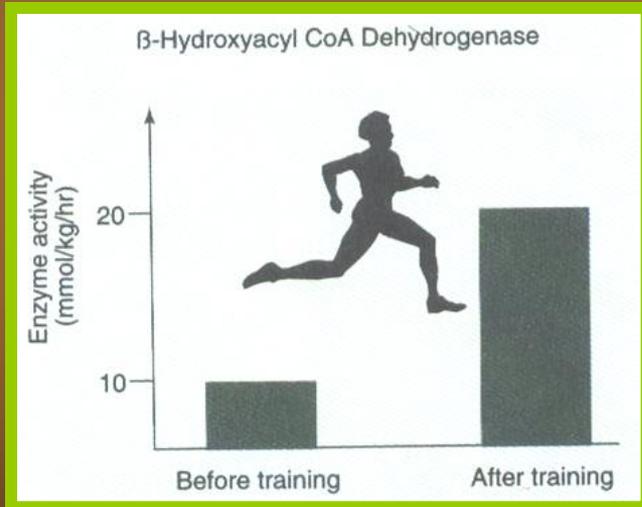
• استعادة الشفاء (الراحة)

• الحافز والاثارة والراحة النفسية

• قدرة عمل الخلية العصبية

• تأريخ السباق وموعده

• عدد القمم الرياضية في الموسم



## الاجراءات الواجب اتخاذها في حالات الاستعداد لبطولة او منافسات طويلة :

- معظم التدريب البدني يجب ان يكون قد حدث في مرحلة الاعداد العام والخاص تماماً كما هو الحال عند الاستعداد لبطولة او قمة واحدة قصيرة المدى .
- عند حلول موسم المنافسة وبدلاً من محاولة الوصول لقمة الاداء، فإن البرنامج التدريبي يتحول الى برنامج المحافظة على مكتسبات التدريب خلال مرحلة الاعداد ومرحلة ما قبل المنافسة.
- المحافظة على مكتسبات اللياقة في فترة الاعداد ومرحلة ما قبل المنافسة تكون من خلال برنامج ذي شدة متوسطة وحجم خفيف الى متوسط.
- 
- التدريب الاسبوعي خلال موسم المنافسة يجب ان يضع في الاعتبار ان يكون التدريب ذو الحمل العالي في بداية الاسبوع، اما التدريب الاخير قبل المنافسة فيكون تدريباً (خفيف الحمل) وبهذا الترتيب، فإن الجسم يحصل على راحة كافية قبل يوم المباراة.
- التدريب خلال موسم المنافسة يكون مركزاً على سرعة الاداء وعلى النواحي الفنية والتاكتيكية .
- 
- اذا كان جدول المنافسات يتضمن مباريات سهلة ومباريات صعبة (حسب تقدير المدرب ومعرفته بالفرق المنافسة) فإنه يمكن استخدام اسابيع المباريات السهلة كمحطات استعداد للمنافسة الحاسمة

# مراحل الفورمة الرياضية

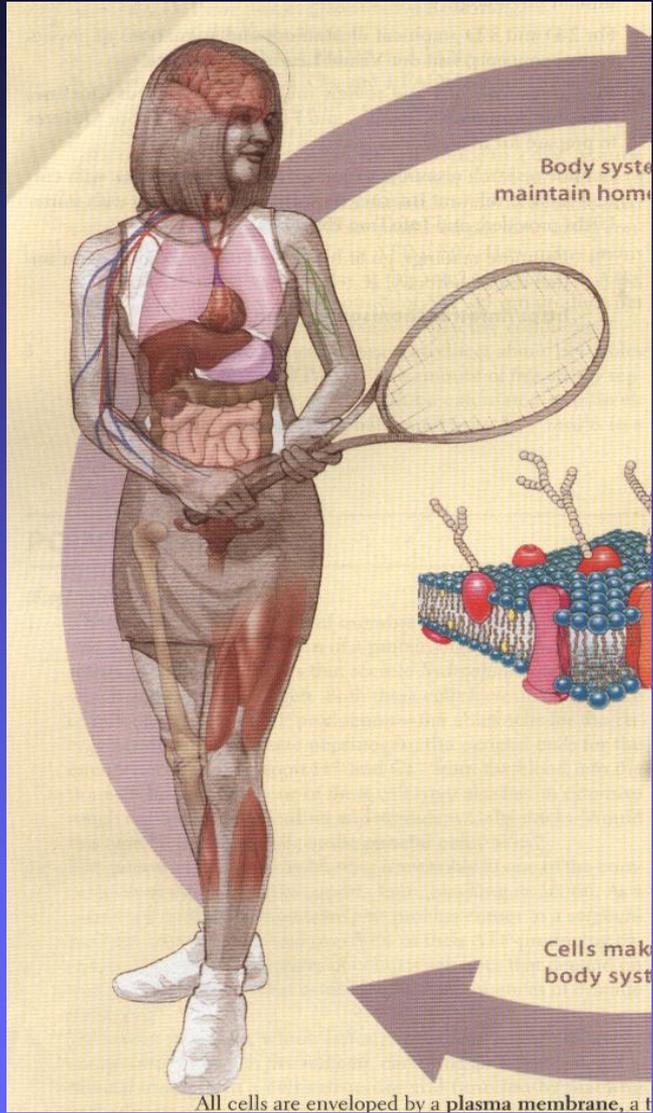
الفورمة الرياضية

فقدان الفورما الرياضية

الحفاظ على الفورمة  
الرياضي

نمو الفورمة الرياضية

# عوامل تؤثر في القمة عكسياً



- عوامل متعلقة بتنظيم او تخطيط السباق:
  1. عوامل جوية.
  2. درجات الحرارة (ارتفاع او انخفاض).
  3. المرتفعات او المنخفضات.
- عوامل متعلقة بحالة الرياضي :
  1. اوقات النوم لفترات قليلة.
  2. تناول الكحول.
  3. عدم الاهتمام بالنظافة.
  4. سوء التغذية.
  5. قلة اوقات الراحة.
  6. المشاكل العائلية.
  7. سوء العلاقات الاجتماعية.
- عوامل متعلقة بالتدريب والمدرب :
  1. برامج تدريبية غير ملائمة.
  2. زيادة سرعة الشدة.
  3. وجود سباقات عديدة ذات مستوى عالي.
  4. سوء في سلوك وتصرف المدرب.
  5. قلة الثقة في قدرات المدرب.

شكر الأصفاء