

## المحاضرة العاشرة

\*\*\*\*\*

### الانجاز الرياضي من خلال تدريب رياضي المستويات العليا

إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من أجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

إن عملية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصباً لتطوير المستوى الرياضي.

إن الهدف من تدريب رياضة المستويات العليا هو التخصص في الفعالية الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات والقدرات وهذا يتطلب ضرورة الاستمرار في العملية التدريبية مع الأخذ بنظر الاعتبار زيادة التخصص على أساس القابليات التي يصل إليها اللاعب

### مفاهيم الانجاز الرياضي:

الانجاز الرياضي : أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدينية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية

الانجاز الرياضي : الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عالٍ للمستوى المطلوب

لذلك فإن تدريب رياضة الانجاز العالي لا بد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من أجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكتيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية

### الانجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية

من اجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لابد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فإن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية:

1. التكنيك.
2. التكتيك.
3. اللياقة البدنية.
4. التغذية.
5. الناحية النفسية والتربوية.
6. الصحة والراحة.

#### خصائص التدريب الرياضي للمستويات العليا :

لابد من الإشارة هنا إلى أن خصائص ومميزات تدريب رياضة المستويات العليا تختلف عن ممارسة أي نشاط آخر مثل النشاط الترويحي – ولابد من توفر خصائص تميز هذا المستوى ومن أهم هذه الخصائص:

- 1- الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى في نوع الفعالية (الاختصاص).
2. ضرورة أن يستند تدريب رياضة المستويات العليا على الحمل العالي .
3. التخصص بالفعالية يعتبر من الشروط الأساسية لتحقيق الانجاز .
4. أن يستند التدريب على معارف ومعلومات وخبرات لها علاقة بالعملية التدريبية
5. ضرورة أن يتسم تدريب رياضة المستويات العليا بالفردية – أي قابلية الفرد أو الرياضي تختلف فيما بينهم .
6. استمرارية التدريب على مدار السنة وبلا انقطاع وقد يستغرق سنين طويلة .
7. اعتماد متطلبات خاصة ( نظام وأسلوب الحياة – الغذاء – النوم ) في تدريب المستويات العليا .

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة العاشرة

8. ضرورة أن تحتوي رياضة المستويات العليا واجبات رئيسة منها (الإعداد البدني- الإعداد المهاري – الإعداد النفسي والإعداد الخططي).

9. شمولية تدريب رياضة المستويات العليا لجميع الجوانب ( اللياقة البدنية – التكتيك – التكتيك ).

10. وجود المدرب الذي يقود ويشرف على العملية التدريبية .

11. مراعاة البدء من عمر مبكر في رياضة المستويات العليا .

12. توفر الملاعب والقاعات الرياضية .

13. تعاون وتضافر جهود المختصين في مجال التدريب ( الفسلجي – النفسي – الاجتماعي)

**العوامل التي تساعد للوصول إلى المستويات العليا (الانجاز الرياضي)**

هناك عوامل وشروط تتحدد بسرعة تطور الرياضي من اجل الوصول إلى الانجاز الرياضي حيث أن هذه العوامل المتعددة لا بد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي

- 1- التدريب الذي يستند ويرتكز على المعارف والخبرات العلمية .
  - 2- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب
  - 3- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف
  - 4- الانشداد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي
- إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي:

أ. العوامل الداخلية : • تكوين الجسم .

• النمط العصبي للفرد ( المزاج – طبيعة الفرد ).

• الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم .

• القدرات الحركية الطبيعية

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة العاشرة

ب . العوامل الخارجية : وتشمل التغذية الجيدة والنوم والحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ

ج . العوامل البيئية : وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار

د . العوامل المادية : وتشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب

هـ .العوامل المناخية : وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة .

إذ أن هناك إشارة من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية والانجاز الرياضي – هذا مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل

#### أسس ومبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي:

هناك مبادئ وأسس تستند إليها عملية التدريب فضلا عن القواعد العلمية وخصائص الفعاليات الرياضية الممارسة إذ أن نتائج البحوث والخبرات تشير إلى ضرورة التكامل والترابط بين هذه المبادئ لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وفيما يلي أهم هذه الأسس:

1- العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة .

2. العلاقة الصحيحة بين الحمل والتكيف .

3. الاستمرارية في التدريب .

4. التقدم بدرجات حمل التدريب .

5. خصوصية التدريب .

6. الوحدة بين فترات التدريب والإعداد .

محاضرات تدريب رياضي للمرحلة الرابعة د.حسين حسون&د.خالد محمد (المحاضرة العاشرة

7. الفردية في التدريب .

8. التقويم والمتابعة