

## تدريب رياضة المستويات العليا :

أولاً- أهداف تدريب المستويات العليا :

- أن المبدأ الأساسي في تدريب رياضي المستويات العليا هو التدريب الخاص لكل رياضي لذا يتطلب توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي وربطها بالصفات العامة لتدريب المستويات العليا .
- لذا تهدف مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا الى :
1. محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول الى المستوى المطلوب .
  2. تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي , ولذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع الفعالية الرياضية المختارة .
  3. يأخذ تدريب اللياقة البدنية طابعاً بنائياً عاماً وشاملاً وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتسم تعليم المهارات الحركية والتاكتيك على طابع التخصص الواضح, فالتركيز في تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها تعد أهم أهداف هذه المرحلة .

ثانياً- الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا:

تتعلق زيادة تطوير القابلية الرياضية العليا بعناصر ومكونات كثيرة منها:

1. التدريب الجيد والاقتصادي.
2. الطرائق والأساليب التدريبية الجيدة .
3. العلاقة مناسبة بين الحمل والراحة, أي استخدام كميات الحمل بصورة واقعية.
4. بذل الطاقة القصوى والمثابرة من قبل اللاعب والمدرّب.
5. كما تؤدي الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دوراً أساسياً في هذا الخصوص.
6. تعد العلاقة بين مميزات بناء الجسم كالطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول الى رياضة المستويات العليا .
7. ومن أجل أن يحقق المدرّب وصول اللاعب الى المستويات العليا يتطلب منه توثيق الصلة بينه وبين الرياضي والتي تظهر بالعلاقة الشخصية المباشرة بينهما
8. كذلك عملية التوجيه والرغبة نحو التدريب, وهي من أهم واجبات المدرّب , إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي.
9. توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرّب وإشاعة البهجة والسرور لدى الفريق للاطمئنان والراحة النفسية مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولاً الى تحقيق المستوى العالي.
10. كما ينظر الرياضي من المدرّب احداث المعلومات والتجارب العلمية من أجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة إذ انه يتطلب تقريراً دقيقاً عن مستواه وقابليته .
11. ويعد توثيق العلاقة وإيجاد الرابطة التربوية بين المدرّبين أنفسهم طموحاً لتبادل الرأي ونقل من أهم الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات الرياضية العليا . نستنتج ما تقدم أن

نظرة المدرب يجب أن لاتكون متأثرة بأي شي وعليه ان يبذل كل مسعى من اجل الرياضي وان يقوده ويساعده.

وتم التوصل من جراء البحوث الميدانية إلى أن هناك تقدماً يطرأ على التدريب كلما طبق أسلوب الحياة الرياضية بشكل دقيق ويقل كلما كثرت المخالفات أو عدم الدقة في تطبيقه وهناك شروط وعناصر خارجية تؤدي دورها في تحقيق المستوى العالي للرياضي منها :

أ- أسلوب وطريقة الحياة وتتمثل في :

- هدوء ونوم ليلي كافي.

- توزيع منتظم للفعاليات اليومية.

- الابتعاد عن الكحول والتدخين.

- حياة جنسية منظمة.

- الاعتناء المنظم بالجسم.

- استغلال وقت الفراغ.

ب - أحوال المحيط وشروطه وتتمثل في :

- حياة عائلية هادئة وخالية من المشكلات وفي محيط ذي هواء نقي.

- عائلة محبة للرياضة.

- أصدقاء جيدين.

- الانضمام لمجموعة الرياضيين.

- علاقة قوية بين الرياضيين والمدرب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.

- الاقتناع بالعمل والتفوق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

ج - الأدوات والملاعب وتتمثل في :

- ملاعب رياضية ذات نوعية جيدة.

- ملابس رياضية جيدة.

- أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

ثالثاً - إمكانات اختيار الرياضيين المناسبين :

لاختيار الرياضيين المناسبين لأي لعبة أو فعالية رياضية يجب توفر مايلي:

1- معرفة المستوى العلمي للرياضي عن طريق الاتصال بإدارة المدرسة .

2- ملاحظة استعداداته ورغباته للتربية الرياضية بصورة عامة .

3- اخذ رأي الوالدين بالنسبة للتدريب الرياضي (عدد الوحدات التدريبية التي يسمح للرياضي

خلال الأسبوع التدريب عليها ثم عدد ساعات التدريب اليومية ) ثم رغبة الأبوية الرياضية.

4- معرفة حال الرياضي الصحية العامة ( ترسل ملاحظات الطبيب الرياضي ) كالذكاء وقدرته

على التفكير وقابلية الانجاز الجسمية , (إذ أن عملية التقييم تتم عن طريق معلم أو مدرس التربية

الرياضية أو مرشد الصف ) .

5- علامات البناء الجسمية لدى الرياضيين في إثناء الاختيار .

أن الاختبارات التي تجرى لمعرفة الرياضيين المناسبين لها مميزات خاصة منها معرفة

الصفات الخاصة التي يتميز بها الرياضي كالتربية والتعليم ثم قدرة وقابلية المستوى الجسمي

والفكري ثم الذكاء والتعبير ، أن معرفة تلك المميزات تقلل المشكلات التي تقع فيها المدرب بعد

اشترك الرياضي الفعلي في عملية التدريب . وبناء على ذلك فالنقاط السابقة تتحقق من خلال حصر النقاط الآتية :

- حصر وتثبيت حالة التطور الآنية ومعرفة مستوى الانجاز .
- إجراء مقارنة بين مستوى الانجاز في إثناء الاختيار ومستواه بعد فترة زمنية معينة .
- تقييم مستوى الانجاز ومقارنة ذلك بالمستويات التي توصل إليها الرياضيون الآخريين في الدول الأخرى .

رابعاً- الانتقاء لرياضة المستويات العليا:

إن اختيار الفرد لممارسة النشاط المناسب له منذ الطفولة أمراً بالغ الأهمية في الوصول الى المستويات العليا، وليس من الممكن تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر، وإن اختيار الطفل وتوجيهه للنشاط أمراً لم يعد متروكاً للصدفة، بل أصبحت عميلة الاختيار عملية لها أسس علمية جاءت نتيجة للجهود مكثفة لأراء وبحوث المتخصصين في هذا المجال، وإذا ما عمل المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سوف يساعده ذلك في تطوير اللاعبين والارتقاء بمستوى الانجاز في المستقبل، إذ يسمح الأسلوب العلمي في الاختيار والتنبؤ بمستوى الطفل في المستقبل على ضوء المعلومات والقياسات الحاصل عليها الطفل.

وللتعرف إلى مدى صلاحية الطفل يكون من البيانات المتحصل عليها من عملية الملاحظة التربوية في إثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات، فضلاً عن الفحص الطبي والاختبارات البدنية والمهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص، وتهدف عملية الانتقاء الرياضي عموماً إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمفولوجية التي يمكن التنبؤ بها للمستقبل، على ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الطفل لنوع من تلك المواصفات وميوله واستعداده أملاً في بلوغ مستوى عال من النشاط في المستقبل.

وفي ضوء النتائج العلمية للبحوث في هذا المجال يمكن تحديد انتقاء واختبار المستويات العليا في النقاط الآتية:

أ - القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية)

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالآخر، خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، فالطول الذي يمكن أن يصل له الفرد عند اكتمال النضج امرأ يستحق الاهتمام وهو امرأ حاسماً في عملية الانتقاء. وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البايوميكانك أكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستك، في حين طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب أيضاً، وقد توصل (هافايسك) في العام 1977 إلى المعادلة ذات درجة ثبات عالية التنبؤ في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية الوراثة.

الطول بالنسبة للولد = طول الولد + طول والده  $\times 1,08 / 2$

طول بالنسبة للبنات = طول البنات  $\times 0,923 +$  طول والدها  $/ 2$

ب - المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي.

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي عن طريق نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل : النبض و عدد مرات التنفس، وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية ، حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنيه ، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة السنية من (10-12) سنة ، كما تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العليا في المستقبل . ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو . إذ يسير التطور أو النمو الجسماني - البدني بديناميكية معرفيه حتى اكتمال النضج وبمعنى آخر فان مسار تطور النمو البدني يسير على وفق نظام محدد خلال عملية النمو . ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول . وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمييار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني. وكذلك مستوى تطور هذه القدرات إذ يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العليا ، ولهذا فان الاعتماد على مستوى الأداء والعمر الزمني غير مناسب في عملية الاختبار.

ج- السن المناسب للاختيار (العمر الزمني).

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية مهمة ، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي ، إذ يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط ، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختبار :

➤ تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب أفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي) ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .

➤ معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط ، وعن طريق العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي ، وبناء على ما تقدم فأن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة لأخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه . وهذا ليس معناه إن الطفل يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة وتبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة عن طريق حصص التربية الرياضية والنشاط الحر ، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال في النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لمنهاج تدريبي في النشاط المحدد لفترة من الزمن .

د - القدرات البدنية والحركية.

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة، وكما سبق الإشارة إلى إن الطفل يسير على وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دلالة مهمة في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواه، فضلا عن القدرات الحركية التي تحدد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداء كأسس مهمة في عملية الاختيار.

هـ - القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية.

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا مهما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاستدلال بنتائج اختبارات (الذكاء والإدراك) فضلا عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف. حيث تشير البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب. كما أن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار. وأن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضا في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف.

و- الاستعداد للأداء الرياضي.

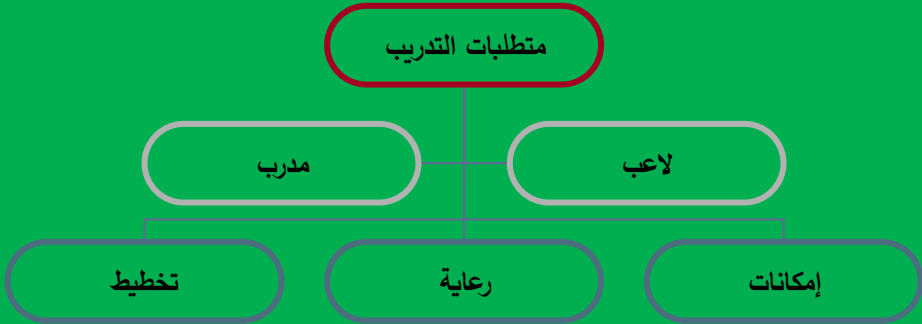
يؤدي مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفه عامة، ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي، إذ يدل على قدرة مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي، وعن طريق عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاستدلال بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي، وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى

(بدني، مهاري، خطئي، نفسي).

خامساً- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، فنخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا فضلا عن اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. كل ذلك لغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم، فضلاً عن إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار، للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة، ولتحقيق تلك المهام ينفذ المدربون المؤهلون الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب

التدريب المناسبة، هذا فضلا عن توافر الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين .



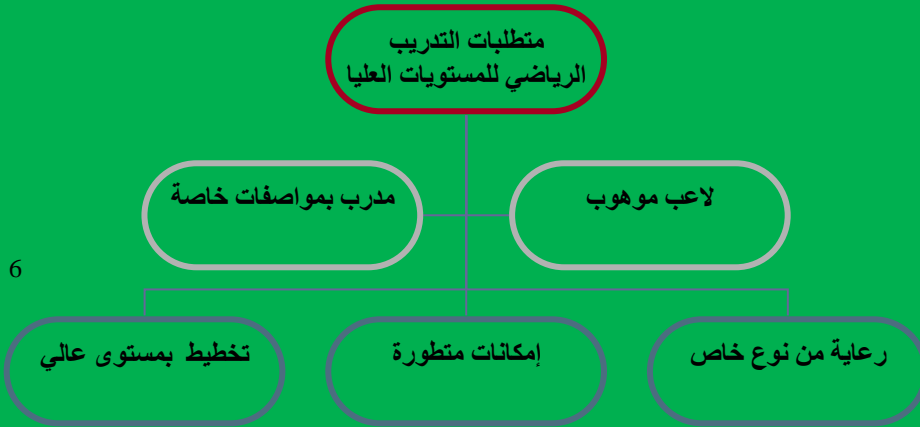
إما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا (البطولة) مثلاً : فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، إذ إن ممارسة التدريب الرياضي لغرض تحسين النواحي البدنية و المهارية و الفسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الإبطال

لذا تكون متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا هي .

أ- اللاعب الموهوب :

يجب إن ينتقى لاعب المستويات العليا انتقاء خاصاً بديناً ومهارياً وفسيولوجياً ونفسياً، إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس. فالبطل يولد ولا يصنع ، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ، ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل، وبذلك يجب إن يكون اللاعب موهوباً أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ، وإن تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني صنع البطل، فالتدريب عملية هدفها تحسن المستوى إلى الأحسن فالأحسن، وبذلك فالفروق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تجدد ميلاد بطل، فهذا اللاعب تتحسن أرقامه أو مستواه بنسبة كبيرة ، والثاني بنسبة متوسطة ، وثالث بنسبة قليلة ، فلكل لاعب إمكانيات خاصة لا يمكن تخطيطها ، هذه الإمكانيات هي التي تحدد شكل البطل ذي المستوى المتميز .

فلاعب كرة القدم مثلاً : لا يمكن إن يكون بطلاً في رمي المطرقة، وبطل المصارعة لا يمكن إن يكون نجماً في كرة السلة ، فلكل لعبة أو فاعلية رياضية مواصفاتها وإبطالها ، ولذلك فمن أهم عمليات التدريب المبكرة ، هو انتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعاليتهم وألعابهم المناسبة بعد إجراء الاختبارات الخاصة والمقننة لذلك ، ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ والتي احتلت أساساً من أسس اختيار وانتقاء الموهوبين رياضياً .



ب- المدرب بمواصفات خاصة :

إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع المهم والصعب , فالمدرّب المتقن والدارس والمتطور دائماً , والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خطتها ونواحيها الفنية وتكتيكها وتكتيكها هذا فضلاً عن تمتعه بشخصية قيادية قوية .. هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الإبطال , فتاريخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه .. هي من أهم العناصر التي تميز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي .

فإذا كان المدرب بصفة عامة يتطلب منه إن يكون مثقفاً ومؤهلاً , فالمدرّب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب إن يتخطى ذلك , ويتمتع بمستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل في مجال التخصص , حتى يكون مردود ذلك ايجابياً على المستوى بصفة عامة , فالاطلاع على نتائج البطولات العالمية والأولمبية ودراسة محتوى برامج الإبطال وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور المهمة التي يجب إن يقف عليها المدرب المؤهل لتدريب المستويات العليا.

إن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بالنسبة لمدرّبهم , فالمدرّب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً مهماً من عناصر إعدادهم .. فكّم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة , وذلك لعلم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدرّبه وعلى مدار السنة التدريبية .

إن حضور المدرب للبطولات العالمية والأولمبية والوقوف على ما وصلت إليه فنون اللعبة ومستوى الإبطال , هذا فضلاً عن احتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدرباً ملمّاً بأحدث ما وصل إليه تكتيك اللعبة أو خطط اللعب , هذا بجانب الدراسات المتقدمة التي يجب على المدرب حضورها دارساً مجتهداً حتى يستطيع الوقوف على أعلى درجات العلم والمعرفة في مجال تخصصه والذي يؤثر لاشك في مستوى تدريبيه .

ج- التخطيط على مستوى عال :

كل عمل يحتاج إلى تخطيط , وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضاً إلى تخطيط , والتدريب للمستويات العليا (البطولة) يحتاج إلى تخطيط على مستوى عالٍ من التقنية , وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود , والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عالٍ من التخطيط .

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا , يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجاباً في مستوى الإنجاز الرياضي بديناً ومهارياً ونفسياً , وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو أدارياً إن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة , والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

- 1- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- 2- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .

- 3- اشترك المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة التدريبية .
- 4- الابتعاد عن التخمين ما أمكن, والاعتماد على التفكير العلمي السليم وإن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ, بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتكيف حسب الأحوال الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .
- 5- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية .. الخ. وهذه العوامل يمكن حصرها فيما يلي :
- ♦ عوامل فنية : والتي تتمثل في البحث والدراسة , دور الخبراء , دراسة مجتمع اللاعبين, مراعاة الفروق الفردية, مراعاة حمل التدريب , التقويم والقياس .
  - ♦ عوامل إدارية : والتي تتمثل في دراسة الإمكانيات , وضوح الهدف , التنظيم في مجال التدريب , القيادة في مجال التدريب .

#### د- الإمكانيات المتطورة :

إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا إذ تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة , فضلا عن ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة, حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة , وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها , وتكون مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية أم بشرية أم فنية , فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو إداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته .. وما أتاحت له من إمكانيات.

إذ أن توافر تلك الإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة, من أهم عوامل نجاح العملية التدريبية للمستويات الرياضية العليا.

#### هـ- رعاية من نوع خاص :

إن الرعاية بجميع أشكالها أمر مهم لجميع اللاعبين وعلى مختلف مستوياتهم, وبالذات لاعبي المستويات العليا , إذ تؤدي الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دوراً أساسياً في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

فالمستوى الصحي وما يتطلبه من فحص دوري على جميع وظائف أجهزة الجسم, وتسجيل ذلك في كراسة التدريب, إذ يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي, الأمراض والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته, معدل النبض الطبيعي, مستوى ضغط الدم , نسبة السكر والكوليسترول في الدم , هذا فضلا عن تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب وما يقرره الطبيب المختص.

أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان للاعب معيشياً واقتصادياً, بتأمين السكن والملبس والمأكل والعمل المناسب.. إذا كان عاملاً . وتأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها إذا كان طالباً .. في المدرسة أو في الجامعة , وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده , إذ يؤثر ذلك أما سلباً أو إيجاباً في حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها في مستوى أدائه وتقدمه , فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية.