

## تدريب رياضة المستويات العليا :

أولاً- أهداف تدريب المستويات العليا :

أن المبدأ الأساسي في تدريب رياضي المستوى العلية 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 إلى :

1. محاولة رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو لعبته التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى 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 طابعا بنائيا عاما وشاملا وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يتم تعليم المهارات الحركية والتكتيك 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 إلى المستويات العليا:

تنبع زيادة تطوير القابلية الرياضية العليا بعناصر وتكوينات 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 والمتاجرة من قبل اللاعب والمدرب .
5. كما تؤدي الموهبة والممارسة الفعالة للنشاط الرياضي وخاصة الفعالية المختارة دورا أساسيا في هذا الخصوص .
6. تعد العلاقة بين مميزات بناء الجسم كالطول والوزن وطول الأطراف وبين المستوى الرياضي العالي من أهم الاحتمالات في الوصول إلى رياضة المستويات العليا .
7. ومن أجل أن يحقق المدرب وصول اللاعب إلى 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 المدرب ، إذ يتطلب منه أخراج التدريب بشكل يحقق السرور ويزيد الشوق لدى الرياضي .
9. توضيح خطط المستقبل والانتصارات المتوقعة من قبل المدرب وإشاعة البهجة والسرور لدى الفريق للاطمئنان والراحة النفسية مع مساعدتهم على تجاوز الصعوبات وصولا إلى تحقيق المستوى العالمي .
10. كما ينتظر الرياضي من المدرب احدث المعلومات والتجارب العلمية من أجل الحصول على نتيجة رياضية ناجحة إذ انه يتطلب تقريرا دقيقا عن مستوى وقابلية .
11. وبعد توثيق العلاقة وإيجاد الرابطة التربوية بين المدربين أنفسهم طموحا لتبادل الرأي ونقل من أهم الاحتمالات التي تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا . نستنتج ما نقدم أن

نظرة المدرب يجب أن تكون متأثرة بأي شيء عليه أن يبذل كل مسعي من أجل الرياضي وان يقوده ويساعده.

وتم التوصل من جراء البحث 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 العالمي للرياضي منها :

أ- أسلوب وطريقة الحياة وتتمثل في :

- هدوء ونوم ليلي كافي.

- توزيع منتظم لفعاليات اليومية.

- الابتعاد عن الكحول والتدخين.

- حياة جنسية منتظمة.

- الاعتناء المنظم بالجسم.

- استغلال وقت الفراغ.

ب - أحوال المحيط وشروطه وتتمثل في :

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

- عائلة محبة للرياضة.

- أصدقاء جيدين.

- الانضمام لمجموعة الرياضيين.

- علاقة قوية بين الرياضيين والمدرب وبين الرياضيين والطبيب الرياضي.

- الاقتناع بالعمل والتوفيق في الدراسة وهدف واضح للمستقبل.

ج - الأدوات والملاءك وتتمثل في :

- ملابع رياضية ذات نوعية جيدة.

- ملابس رياضية جيدة.

- أدوات وأجهزة رياضية جيدة.

ثالثا - 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- أخذ رأي الوالدين بالنسبة للتدريب الرياضي (عدد الوحدات التدريبية التي يسمح للرياضي

خلال الأسبوع التدريبي عليهما 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 الصيف ) .

5- علامات البناء الجسمية لدى الرياضيين في إثناء الاختبار.

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

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

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

اشتراك الرياضي الفعلى في عملية التدريب . وبناء على ذلك فالنقطة السابقة تتحقق من خلال حصر النقاط الآتية :

- حصر وتنبيه 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 الآخرين في الدول الأخرى .

#### رابعاً- الانتقاء لرياضة المستويات العليا:

إن اختيار الفرد لممارسة النشاط المناسب له منذ الطفولة أمراً بالغ الأهمية في الوصول إلى المستويات العليا، وليس من الممكن تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر، وإن اختيار الطفل وتوجيهه للنشاط أمراً لم يعد متروكاً للصدفة، بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية جاءت نتيجة للجهود مكثفة لآراء وبحوث المتخصصين في هذا المجال، وإذا ما عمل المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سوف يساعد هذه 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 للمواعظ الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والموفولوجية التي يمكن التنبؤ بها للمستقبل، على ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الطفل لنوع من تلك المواصفات وميله واستعداده أملاً في بلوغ مستوى عالٍ 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)

وتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منها بالآخر، خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، فالطول الذي يمكن أن يصل له الفرد عند اكتمال النضج أمراً يستحق الاهتمام وهو أمراً حاسماً في عملية الانتقاء.

وتعتبر نتائج البحث العلمية في مجال الباليوميكانيك أكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمباز، في حين طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب أيضاً، وقد توصل (هافييسك) في العام 1977 إلى المعادلة ذات درجة ثبات عالية التنبؤ في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية الوراثة.

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \text{طول الولد} + \text{طول والده} \times 0,923 + \text{طول والدتها} \times 2 / 2$$

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 والسعورة الحيوية ، حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلثة لكل مرحلة سنية ، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة السنوية من (10-12) سنة، كما تجدر الاشارة 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 - البدنى بديناميكية معرفية حتى اكتمال النضج وبمعنى آخر فان مسار تطور النمو البدنى يسير على وفق نظام محدد خلال عملية النمو، ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول، وهذا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار 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 فإن الاعتماد على مستوى الأداء والعمر الزمني غير مناسب في عملية الاختيار.

#### ج- السن المناسب للاختيار ( العمر الزمني).

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية مهمة ، وقد تبينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي ، إذ يتطلب كل نشاط سن مختلف عن غيره من الانشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط ، وقد أجمع معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسين في تحديد السن المناسب للاختيار :

→ 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 الكافية بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .

→ معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتاسب ومتطلبات النشاط ، وعن طريق العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي ، وبناء على ما تقدم فإن 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، وتبادر عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة عن طريق حرص التربية الرياضية والنشاط الحر ، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال في النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخصوصهم لمنهاج تدريسي في النشاط المحدد لفترة من الزمن .

#### د - القدرات البدنية والحركية.

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقدرة العضلية والسرعة بأنواعها والمرنة 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 وبعد ذلك دلالة مهمة في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستوى ، فضلاً 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 معياراً مهماً للتنبؤ بالمستوى في المستقبل ، وفي عملية الاختيار يمكن الاستدلال بنتائج اختبارات (الذكاء والإدراك) فضلاً عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية ، ومدى الاستجابة لغيرات الموقف. حيث تشير البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب. كما أن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار، وأن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل الواجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منها في الانتظام وتفهم الموقف .

#### وـ- الاستعداد للأداء الرياضي.

يؤدي مستوى الاستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفته عامة، ومن ثم يعد معياراً جيداً 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 والإنجاز الرياضي ، وعن طريق عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاستدلال بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية التعلم الحركي، وكذلك مدى الاستجابة والتقدير في المستوى

(بدني، مهاري، خططي، 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 ومرنة ، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا فضلاً 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 مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار، العيش بصحة في حياة متزنة هادئة، ولتحقيق تلك المهام ينفذ المدربون المؤهلون الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب

التدريب المناسبة، هذا فضلا عن توافر الإمكانات 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 والفيسيولوجية بصورة عادلة يختلف عنه بغضون إعداد الإبطال

لذا تكون متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا هي .

#### أ- اللاعب الموهوب :

يجب إن ينتقى لاعب المستويات العليا انتقاء خاصاً بدنياً ومهارياً وفسيولوجياً ونفسياً، إلى جانب الموصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس. فالبطل يولد ولا يصنع ، ويعلم المدربون جاهدين لصنع بطل ، ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل، وبذلك يجب إن يكون اللاعب موهوباً أي يتتصف بتلك الموصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ، وإن تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني صنع البطل، فالتدريب عمليه هدفها تحسن المستوى إلى الأحسن فالأحسن، وبذلك فالفارق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تحدد ميلاد بطل، فهذا اللاعب تحسن أرقامه أو مستوى بنسبة كبيرة ، والثاني بنسبة متوسطة ، ثالث بنسبة قليلة ، فكل لاعب إمكانات خاصة لا يمكن تخديها ، 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 ، فكل لعبه أو فاعلية رياضية موصفاتها وإيطالها ، ولذلك فمن أهم عمليات التدريب المبكرة ، هو انتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعالياتهم وألعابهم المناسبة بعد إجراء الاختبارات الخاصة والمبنية لذلك ، ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ والتي احتلت أساسا من أسس اختيار وانتقاء الموهوبين رياضياً .



بـ- المدرب بمواصفات خاصة :

إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع المهم والصعب ، فالمدرب المتقدّم والدارس والمتطور دائمًا، والذي يقف عند حدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكنياً وتكتيكيًا، هذا فضلاً عن تتمتعه بشخصية قيادية قوية .. هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الإبطال ، فتاریخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه .. هي من أهم العناصر التي تحزن له المسؤول .. منهنة التدريب في هذا القطاع الحيوى، من التدريب الرياضي

فإذا كان المدرب بصفة عامة يتطلب منه إن يكون متفقاً ومؤهلاً ، فالمدرب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب إن يتحلى بذلك، ويتمتع بمستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل في مجال التخصص ، حتى يكون مردود ذلك إيجابياً 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 لمدربיהם ، فالمدرب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً مهماً من عناصر إعدادهم .. فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة ، وذلك لعلم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدربه 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 ملماً بأحدث ما وصل إليه تكنولوجيا 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 فالخطط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا أحدى 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 فالتحطيط للمستويات الرياضية العليا ، يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيهه وتعديل مساره والذي يوثر إيجاباً في مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً ، وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدررياً أو أدارياً إن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة ، والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

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

- 3- اشتراك المعينين في العملية التدريبية واحد 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 وتتكيف حسب الأحوال الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .
- 5- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية .. الخ.
- و هذه العوامل يمكن حصرها فيما يلي :
- ♦ عوامل فنية : والتي تمثل في البحث والدراسة ، دور الخبراء ، دراسة مجتمع اللاعبين، مراعاة الفروق الفردية، مراعاة حمل التدريب ، التقويم والقياس .
  - ♦ عوامل إدارية : والتي تمثل في دراسة الإمكانيات ، وضوح الهدف ، التنظيم في مجال التدريب ، القيادة في مجال التدريب .

#### د- الإمكانيات المنظورة :

إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا إذ تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متقدمة ، فضلا عن ملابع بمواصفات خاصة ملائمة، حتى تتناسب متطلبات التدريب المتقدمة ، 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 أداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته .. وما أتيحت له من إمكانيات.

إذ أن توافر تلك الإمكانيات المادية من أجهزة وملابس وأدوات بتقنية متقدمة، 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 للاعبين المستويات العليا ، إذ تؤدي الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دوراً أساسياً في أمكانية تقديم 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 لللاعب وما يقرره الطبيب المختص.

أما الرعاية الاجتماعية فتتمثل في توفير الأمان لللاعب معيشياً واقتصادياً، بتتأمين السكن والملابس 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 وتقديمه ، فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية.