متطلبات التدريب الرياضي :-

**إذا اشرنا إلى متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاية أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا فضلاً عن اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، وذلك كله بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور الى نفوسهم فضلاً عن إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاية واقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرائق وأساليب التدريب المناسبة ، هذا فضلاً عن توافر الإمكانات المادية من ملاعب وأدوات مع رعاية شاملة للاعبين ومتطلبات التدريب الرياضي العامة وتشمل المستويات العليا** مايأتي**:-**

أولاً : متطلبات التدريب الرياضي العامة وتشمل :-

1. لاعب – مدرب – تخطيط .
2. إمكانات – رعاية .

**أمَّا إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا كقطاع البطولة مثلاً ، فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات حإذ إنَّ ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال .**

ثانياً :-متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا الخاصة وتشمل :-

1. لاعب موهوب – مدرب بمواصفات خاصة .
2. التخطيط على مستوى عال – إمكانات متطورة .
3. رعاية من نوع خاص .

**1-** اللاعب الموهوب – مدرب بمواصفات خاصة**: يجب أن ينتقى لاعب المستويات العليا ٱنتقاء خاصاً بدنياً ومهارياً وفسيولوجياً ونفسياً الى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس ، فالبطل يولد ولا يصنع ، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ولايمكنهم ذلك مالم تتوافر فيه خصائص البطل ، وبذلك يجب أن يكون اللاعب موهوباً أي يتصف بتلك الموصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ، إنَّ تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني " صنع بطل " فالتدريب عملية هدفها تحسن المستوى الى الأفضل من خلال القدرات البدنية ، وبذلك فالفروق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تحدد "ميلاد بطل" فهذا اللاعب تتحسن أرقامه أو مستواه بنسبة كبيرة .... وآخر بنسبة متوسطة ، وثالث بنسبة قليلة فلكل لاعب إمكانات خاصة لا يمكن تخطيها ، وهذه الإمكانات هي التي تحدد شكل البطل ذي المستوى المتميز .**

**فلاعب كرة القدم مثلاً ... لا يمكن أن يكون بطلاً في رمي المطرقة .... وبطل المصارعة لايمكن أن يكون نجماً في كرة السلة ... فلكل لعبة أو فعالية رياضية مواصفاتها وأبطالها ، لذلك فمن أهم عمليات التدريب المبكرة هي ٱنتقاء اللاعبين وتوجيههم نحو فعالياتهم وألعابهم المناسبة بعد إجراء الإختبارات الخاصة والمقننة لذلك .... ويساعد في ذلك عمليات التنبؤ التي احتلت أساساً من أسس ٱختيار وٱنتقاء الموهوبين رياضياً .**

أما المدرب بمواصفات خاصة **: وهو أن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظفارهم يحتاج الى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب ، فالمدرب المثقف والدارس والمتطور دائماً يقف عند أحدث ماوصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكنيكياً وتكتيكياً ، هذا فضلاً عن تمتعه بشخصية قيادية قوية ، هذا هو المدرب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء المستويات ، فتاريخ المدرب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي واطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور الى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.**

**فإذا كان المدرب بصفة عامة يتطلب منه أن يكون مثقفاً ومؤهلاً ، فالمدرب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب أن يتخطى ذلك إلى مستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل في مجال التخصص حتى يكون مردود ذلك ايجابياً على المستوى بصفة عامة ، فالإطلاع على نتائج البطولات العالمية والاولمبية ودراسة محتوى برامج الأبطال وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور المهمة التي يجب أن يقف عليها المدرب المؤهل لتدريب المستويات العليا .**

**أن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بمكان بالنسبة لمدربيهم ، فالمدرب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد عنصراً مهماً من عناصر إعدادهم .. فكم من لاعب دولي واولمبي فقد ميدالية ثمينة ، وذلك لعدم إعداده إعداداً نفسياً من لدن مدربه وعلى مدار السنة التدريبية .**

**أن حضور المدرب للبطولات العالمية والاولمبية والوقوف على ماوصلت إليه فنون اللعبة ومستوى الأبطال ، هذا فضلاً عن احتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدرباً ملماً بأحدث ماوصل إليه تكنيك اللعبة ، أو خطط اللعب إلي بجانب الدراسات المتقدمة التي يجب على المدرب حضورها دارساً مجتهداً حتى يستطيع الوقوف على أعلى درجات العلم والمعرفة في مجال تخصصه والذي يؤثر بلا شك في مستوى تدريبه .**

**2-** التخطيط على مستوى عالٍ – إمكانات متطورة**: يحتاج كل عمل الى تخطيط ويحتاج كل مستوى تدريبي ايضاً الى تخطيط والتدريب للمستويات العليا يحتاج بلاشك إلى تخطيط على مستوى عال من التقنية وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ماهو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول الى المستوى الرياضي المنشود والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عال من التخطيط .**

**وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا يعد أولى الخطوات التنفيذية المهمة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره الذي يؤثر إيجابياً في مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً ، ومن الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء أكان مدرباً أم ادارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء أكانت الخطة طويلة المدى أم قصيرة ،** والتي يمكن إيجازها بما يأتي**:-**

* **يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح المشتركين جميعهم في العملية التدريبية .**
* **الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .**
* **الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم وان لايعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ ، بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتتكيف على وفق الظروف الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط .**
* **إنَّ تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية ...... الخ وتلك العوامل يمكن حصرها بما يأتي :-**

**أ.** عوامل فنية **: وتتمثل في البحث ودراسة دور الخبراء ، دراسة مجتمع اللاعبين ، مراعاة الفروق البينية ، ومراعاة حمل التدريب ، والتقويم والقياس ، فمثلاً لاعب كرة القدم لايمكن أن يكون بطلاً لرمي المطرقة وبطل المصارعة لايمكن أن يكون نجماً في كرة السلة .**

**ب.** عوامل إدارية **: وتتمثل في دراسة الإمكانات ، ووضوح الهدف ، والتنظيم في مجال التدريب ، والقيادة في مجال التدريب .**

أما الإمكانات المتطورة **: فإنَّ الإمكانات العادية لاتفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا إذ تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة ، هذا فضلاً عن ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة ، وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها وأن تكون مناسبة للإمكانات سواء كانت مادية أم بشرية أم فنية ، فلا يطلب من لاعب أو مدرب أو إداري تحقيق مستوى أعلى من قدراته ، وما أتيحت له من إمكانات إذ يساعد في تحقيق ذلك كله ، توافر تلك الإمكانات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة ، هذا فضلاًعن تأمين المدربين الأكفاء المتخصصين والكافين للعملية التدريبية ، وبذلك تظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح .**

**ومع أهمية الإمكانات المتطورة للعملية التدريبية للمستويات العليا ، الا انها ليست الذرية التي يضع عليها المدرب أخطاءه كلها ، فالمدرب ذو الخبرة يمكنه تحدي كثير من سلبيات الإمكانات ومن ثم يمكن تخطيها والتغلب عليها .**

**3-** رعاية من نوع خاص **: إنَّ الرعاية بجميع أشكالها أمر متطلب ومهم للاعبين جميعهم وعلى مختلف مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا إذ تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دوراً أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب فالمستوى الصحي وما يتطلبه من فحص دوري على وظائف أجهزة الجسم جميعاً ، وتسجيل ذلك في كراسة التدريب حيث يسجل فيها كل ما يتعلق بتاريخ اللاعب الصحي ، والأمراض والعمليات الجراحية التي تعرض لها طوال حياته ، ومعدل النبض الطبيعي وبعد مجهود على مر سنوات التدريب، ومستوى ضغط الدم ، ونسبة السكر والكولسترول في الدم ، هذا فضلاً عن تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعب وما يقرره ويطلبه الطبيب المختص.**

**أمَّا 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 الجامعة ، وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده إذ يؤثر ذلك أمَّا سلباً أو إيجاباً على حالة اللاعب النفسية التي تؤثر بدورها في مستوى أدائه وتقدمه ، فكثير من اللاعبين ذوي المستويات المتقدمة فقدوا ميداليات ثمينة بسبب سوء أحوالهم الاجتماعية والمعيشية .**

**إنَّ اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرب وعلى مجتمع اللعبة ، وبذلك ظهر“ الاحتراف “ في المجال الرياضي وخصوصاً في مجال رياضة المستويات العليا وبذلك لم تجد تلك الفئة من الرياضيين ... أية مشاكل مادية ... وعلى الرغم من ذلك فالحياة بالنسبة لهم ، ليست مادية فقط ... فانصرافهم عن الدراسة وعن العمل أمر خطير ... لأن اللاعب على “ شفا حفرة “ فعند إصابته بمرض أو عجز ما يؤثر في مستواه الرياضي ، وقد لا يجد مايقتات به ، وهنا يجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية بل يجب أن تتعداها الى رعاية شاملة صحياً واجتماعياً ودراسياً .. الخ تلك العناصر المؤثرة في مستوى الإنجاز لدى الرياضي**