تأثير رياضة المستويات العليا في تكوين شخصية الرياضي :-

**إنَّ مكونات الشخصية الإنسانية جميعها يمكن ترتيبها بدرجة أكبر أو أقل . وعلى الرغم من تمسك بعض هذه المكونات يكون الفرد (متأثراً) فيمكن التأثير على تطورها من خلال عملية تربوية مناسبة ويمثل التدريب الرياضي اطاراً ممتازاً يمكن فيه التأثير على مكونات شخصية الرياضيين وإرشادها وتؤدي تعبئة مكونات شخصية الرياضيين جميعها في عملية الإعداد (عملية تعليمية تربوية) بلا شك تقوم بتطوير الشخصية .**

**وهناك علاقة وثيقة بين التدريب الرياضي والمسابقات من جانب وبين شخصية الرياضي من جانب آخر ولا يتحمل توتر العمل الدءوب والجهد الكثيف المبذول في أثناء التدريب في الرياضة المتفوقة سوى الأفراد المتطوري الشخصية كونهم قادرين على تلبية المتطلبات ومقاومة الإرهاق في المسابقات (بيولوجية ونفسية) وفي الوقت نفسه يؤثر تدريب الرياضي والمسابقة في تطوير شخصيته باستمرار .**

**إنَّ الرياضي في جهده نحو التجاوز الذاتي والتغلب على الخصوم ونحو ٱجتياز أقصى الحدود في الإمكانات الإنسانية يعمل بشكل مستمر ومنظم وتحت الإشراف المباشر للمدرب في تكوين شخصيته .**

☜ العمر المثالي لبدء التدريب :-

**هناك كثير من الأدلة على أفضل النتائج في السباحة حققها سباحون ممن بدأوا التدريب على السباحة متأخرين نسبياً عن زملائهم ، وأجريت دراسة تتبعية كان من نتائجها أن أكثر من (2500 سباح) ممن حققوا مستويات رياضية عالية قد بدأوا التدريب على السباحة بعد سن الثامنة ، كما ثبت أنَّ السباحين الاولمبيين السوفيت جميعهم يبدوا التدريب قبل سن العاشرة . ودل تحليل تتبع السباحين الدوليين خلال مدة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أنَّ جميعهم بداؤا التدريب على السباحة في سن (8-12 سنة) .**

**وبناءً على ذلك فإن العمر المثالي لبدء الإنتقاء والتدريب يكون بالنسبة للبنات (8-12سنة) وللأولاد (9-12سنة) وكما مبين في الجدول (11):-**

لجدول (11)

اختلاف عمر البداية في التدريب بالنسبة لسباحي المستويات العليا

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | عمر بداية التدريب | عمر تحقيق المستويات العليا | عدد سنوات الإعداد | عدد السباحين ذوي المستويات العليا في هذا العمر | النسبة المئوية |
| **1-**  **الأولاد** | **6**  **7**  **8** | **16.7**  **15.00**  **15.8** | **10.7**  **8.0**  **8.7** | **0.6**  **0.7**  **3.0** | **12.5%** |
| **9**  **10**  **11**  **12** | **16.2**  **16.5**  **16.5**  **17.3** | **7.2**  **6.5**  **5.5**  **5.3** | **8.2**  **17.5**  **13.5**  **18.0** | **66%** |
| **13**  **14**  **15** | **17.9**  **19.3**  **19.7** | **4.9**  **5.3**  **4.6** | **17.0**  **15.5**  **6.0** | **21%** |
|  | | | | | |
| **2-**  **البنات** | **6**  **7**  **8** | **14.2**  **13.3**  **14.7** | **8.2**  **6.3**  **6.7** | **1.7**  **2.7**  **6.5** | **10.9%** |
| **9**  **10**  **11** | **14.7**  **15.3**  **15.3** | **6.7**  **5.3**  **4.3** | **13.6**  **26.5**  **20.0** | **57.6%** |
| **12**  **13**  **14**  **15** | **15.8**  **16.8**  **18.1**  **18.8** | **3.8**  **3.8**  **4.1**  **3.8** | **15.5**  **6.5**  **5.0**  **2.0** | **13.5%** |