

الاستعداد الرياضي

1- تمهيد :

توجد حاليا عدة محاولات من خلال الدراسات العلمية العديدة لتحديد مدى الاستعداد. وللحكم على الاستعداد تكون الناحية العملية هي نقطة الارتكاز، وفي موضوعنا هذا نحن نركز على العمل على التعرف على استعداد المبتدئين أو الناشئين للتدريب على نشاط معين. وفي هذا الصدد ونحن نعتقد أن أنسب الطرق لتحديد الاستعداد بطريقة عملية وناجحة تبدأ حاليا من خلال خلق ظروف مثالية لنمو مستوى الناشئ الرياضي وملاحظة العوامل الداخلية والخارجية.

2- معنى الاستعداد الرياضي:

يشتمل الهدف من معرفة الاستعداد الرياضي في محاولة التوصل الى أفضل طريقة صالحة وعلى درجة عالية من النجاح يمكن استخدامها للتعرف على ما اذا كان الصبي الرياضي سيصبح قادرا على انجاز تدريب الناشئين في نوع النشاط المختار بنجاح بحيث يصبح في مقدرته فيما بعد أن يؤدي تدريب المستوى العالي بنجاح أيضا. وعموما سوف ستكون هذه هي الحالة أثناء تدريب الناشئين النقاط الثلاث التالية:
أولاً: أن يصل الناشئ الى مستوى ممتاز، ويقصد بالمستوى الممتاز:
أ- المستوى الرياضي في كل مرحلة من المراحل السنوية.

ب- مستوى الاستعداد النفسي.

ج- المستوى الوظيفي الفسيولوجي.

د- مستوى ممتاز من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء كانت (فسيولوجية- تقنية -تكتيكية) وكذا بالنسبة للعناصر الأخرى المحددة للمستوى في هذا النوع من النشاط.

ثانياً: ان ارتفعت مستويات الأداء عامة لدى الناشئ بتوقيت سريع:

يعطى توقيت ارتفاع المستوى فكرة عما اذا ما كانت قدرة الرياضي على التعلم في نوع النشاط المختار فوق المتوسط، وكذا يدل على مقدرته على التدريب.

.....

.....

ثالثاً: أن يظهر الناشئ الصبي مستوى ثابت بصفة مستمرة:

ويختص ذلك بالمستوى الفسيولوجي والرياضي والنفسي:

وزيادة على ذلك يمكن القول بأن الناشئ الذي يمكنه انجاز برنامج تدريب رياضي موضوع للناشئين بنجاح اذا ما أظهر كفاءة بدنية بمعدل فوق المتوسط أثناء التدريب حيث يكون الهدف الأساسي بناء العوامل المحدودة للمستوى (مثلا يؤدي الناشئ مستوى فوق المتوسط في تدريب التحمل، السرعة أو القوة أكثر من غيره).

ويجب أن نعرف حقيقة هامة وهي أن تحديد استعداد الناشئ عملية ذاتية طبيعة معقدة، اذا يجب ان يكون واضحا للمدرب أنه سوف يكون أمرا ممكنا في تأدية تدريب المستوى العالي بنجاح ويصوره أفضل كلما تدرب الناشئ تدريبا متعددا للجوانب المختلفة وذلك فيما يختص بالعوامل المحددة للمستوى.

الاستعداد الرياضي

وكلما أمكن تنميتها كلها بصورة جيدة ، ومع هذا سوف نلاحظ أنه لم تتضح بعد الى اي مدى يمكن أن تعوض أحد الصفات المحددة للمستوى صفة أخرى. وعموما يمكن القول بأن وجود نقص في احدى هذه الصفات يؤدي الى الحد من المستوى الذي يمكن أن يصل اليه الرياضي.

ويظهر اتجاه النمو في العناصر المحددة للمستوى بصورة اوضح كلما اشترك الناشئ في لمدة أطول وكلما اقترب من بداية تدريب المستوى العالي.

3- كيفية التعرف على الاستعداد عند بداية سن الناشئين:

عادة ما تبدأ عملية الاختيار أثناء حصص التربية البدنية وكذلك أثناء النشاط الرياضي من بين الناشئين والناشئات خارج الحصص وكذلك من خلال مدارس التوجيه. وعند الاختيار يجب مراعاة أسس الاختيار التالية:

3-1- الذين يكون مستواهم فوق المتوسط:

والمقصود بالمستوى درجة إجابة التلميذ عند الاشتراك في النشاط... أي كيفية الأداء) ويظهر ذلك في أدائهم للنشاط الرياضي أثناء الحصة وأثناء النشاط الرياضي الحر اذ يؤدون الحصة أو ما يكلفون به بنشاط وشغف زائد عن الآخرين وعلاوة على ذلك فهم يظهرون مقدرة جيدة على التعلم والتدريب.

.....

3-2- الذين يظهرون معدل نشاط فوق المتوسط أثناء حصص التربية البدنية:

أثناء النشاط الرياضي خارج الحصة ويدل ذلك على وجود اهتمام كبير ورغبة واجتهاد في ممارسة التدريب الرياضي.

3-3- الذين يظهرون قدرة على أداء حمل (عبء) التدريب بمستوى فوق المتوسط:

ويتضح ذلك في امكانية أداء حجم حمل كبير ويمكن أن يبدي طبيب المدرسة أو طبيب متخصص في نواحي النشاط الرياضي رأيه في قدرة أعضائهم الداخلية على التكيف مع الحمل الرياضي.

كيفية التعرف على الاستعداد مع استمرار تدريب الناشئين:

ويتم ذلك من خلال اتباع النقاط التالية:

أولاً: تحليل الصفات المحددة للمستوى:

حيث انه من الممكن التعرف على الاستعداد الرياضي أثناء ممارسة برنامج التدريب على احدى الأنشطة فمن الخطأ الاعتقاد بأن الناشئ القادر على أداء حمل تدريب عال يكون لديه الاستعداد للتدريب على كل الأنشطة الرياضية حتى لو كانت هناك بعض الصفات الرياضية المناسبة لكل الأنشطة المختلفة والتي يمكن أن تكون مؤثرة فيها كلها.

ويوجه تحديدنا للاستعداد قبل كل شئ الى معرفة هذا الاستعداد بالنسبة للمسابقة أو للنشاط الرياضي المعين (الكرة الطائرة- سباقات العدو في ألعاب القوى- المبارزة- الجمباز...الخ).

الاستعداد الرياضي

ويجب أن نعرف أنه يتم تحديد الاستعداد بناء على تحليل مدى تقدم الناشئين بالنسبة للصفات البدنية المحددة للمستوى والتي يهدف برنامج التدريب بصفة أساسية الى تنميتها. وتخرج منها (على ضوء هذا التحليل) باستنتاجات يمكن أن نستخلص منها درجة استعداد الناشئ الرياضي.

كما يجب أن نعرف أيضا أنه يتم تحليل العوامل الحاسمة المحددة للمستوى (الاداء سواء الفني أو الخططي)(العوامل التي لها الأثر الأكبر على المستوى) في نطاق الحد الأدنى من المثالية وطبقا لهدف ثابت، لذلك يجب أن تكون الإجابة على الأسئلة التالية بنعم(إيجابية):

- هل سيصل الناشئ أثناء برنامج تدريب الناشئين الى مستوى عال فيما يختص بالصفات المحددة للمستوى؟

- هل يتعلم الناشئ بسرعة؟

- هل يتقدم في التدريب على العناصر المحددة للمستوى بسرعة؟

- هل الناشئ حصل على مستوى فرق المتوسط فيما يتعلق بدرجة ثبات الصفات المحددة للمستوى؟

والسؤال هنا هل هناك دلالات للتعرف على الاستعداد؟ وهذا ما سوف نتعرض له.

4- دلالات التعرف على الاستعداد:

وحول هذا الموضوع يمكننا مساعدة المدرب في التعرف على استعداد الناشئين بسهولة اذا ما قام بتحليل بعض الدلالات (البيانات) التي يحصل عليها أثناء ممارسة التدريب وتحليلها. ومن خلال هذا التحليل يتم التوصل الى بعض المؤشرات أو الصفات التي تشكل الأساس للصفات الجوهرية المحددة للمستوى وعند القيام بهذه العملية يجب التأكد من أن التدريب كان ذا قيمة كمية وكيفية عالية.

وعند تحديد الاستعداد يجب مراعاة الآتي:

- العمر التدريبي (كم من الوقت مضى منذ بدأ الناشئ التدريب).

- العمر البيولوجي وكذا سن الرياضي. فعلى سبيل المثال يكون الناشئ الذي مارس التدريب لفترة قصيرة ذو استعداد أفضل اذا ما تعادل مستواه مع ناشئ مارس التدريب لفترة أطول.

- تحدد المراجع النفسية والتربوية وكذا الخبرات الخاصة كيفية تقدير قدرة الناشئ.

والدلالات التالية ذات معدل صدق عال نسبيا ويمكن باستخدامها الوقوف على مدى استعداد الصبي:

- دلالة المستوى الرياضي.

- دلالة توقيت ارتفاع المستوى.

- دلالة ثبات المستوى والقدرة على التقدم.

.....

الاستعداد الرياضي

.....

أولاً: فيما يخص دلالة المستوى الرياضي:

حيث تساعد في التعرف على ما اذا كان للناشئ الرياضي قاعدة عريضة شاملة وكافية من الصفات المحددة للمستوى الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء البدنية أو الجسمية أو الوظيفية.

ومن الناحية العملية وعند تحديد مدى استعداد الناشئ تكون نقطة المنطلق أن الناشئ الرياضي يكون لديه الاستعداد عندما:

- **المستوى العام:** يحقق في المراحل المختلفة لتدريب الناشئين مستوى عام جيد الى ممتاز.

- **الصفات الفسيولوجية:** يحقق مستوى عالي في الصفات الفسيولوجية التي تتطلبها النشاط مثلا التحمل بالنسبة لعداء المسافات المتوسطة والطويلة، وتحمل القوة بالنسبة للتجديف... الخ

- **المستوى الخطي أو التكنيكي:** يظهر درجة عالية من المستوى أثناء تدريب الناشئين (المهارات الأساسية بالنسبة للألعاب الجماعية مثلا).

- **اكتساب قدر من التكتيك:** يكتسب قدر معين من التكتيك يمكنه بمقتضاه أن يعرف كيف يتصرف في مواقف مختلفة بصورة صحيحة وهادفة وان يتصرف أثناء المنافسات بطريقة مباشرة وغير معقدة ومؤثرة.

- **قدرته الوظيفية (الفسيولوجية):** يبدي قدرة عضوية (فسيولوجية) على التكيف فوق المتوسط ويظهر ذلك في صورة درجة عالية من الكفاءة البدنية وكذا مقدرة الناشئ على انجاز حمل فسيولوجي كبير ويظهر ايضا في صورة درجة عالية من الاقتصاد في عمل الأعضاء، والاجهزة الداخلية المشتركة في العمل.

وكنتيجة مباشرة لهذا الاقتصاد يمكن للناشئين الذين لديهم الاستعداد أن يتدربوا أكثر وينجزوا حجم تدريب أكبر وبدرجة أعلى من الشدة.

- **الصفات النفسية:** يملك مستوى ممتاز من الصفات النفسية المحددة لمستوى النشاط المختار فيجب أن يكون تصرفهم واحد وثابت في حالات النجاح والفشل.

- **المقاييس الجسمانية:** أن يكونوا من ذوي المقاييس الجسمانية الضرورية والمطلوبة لنوع النشاط الممارس.

.....

ثانياً: دلالة توقيت ارتفاع المستوى:

من خلال هذه الدلالة يمكن التعرف على ما اذا كان الناشئ قادر على استيعاب مثيرات البرنامج التدريبي بصورة سليمة و الى اي درجة تنمو الصفات المحددة للمستوى لديه ويقصد بذلك عموماً:

_ توقيت ارتفاع المستوى الرياضي.

الاستعداد الرياضي

_ الصفات المحددة للمستوى.

_ سرعة تدريب الاعضاء والاجهزة المشتركة.

_ توقيت نمو وظهور النزعات والميول النفسية.

_ مقاييس الجسم.

ثالثا: فيما يخص دلالات ثبات المستوى والقدرة على التقدم:

من خلال هذه الدلالة يمكن المساعدة في التعرف على ماذا كان لدى الناشئ الرياضي اسسا ثابتة للمستوى تمكنه من الوصول الى المستويات الرياضية العالية، ويقصد بذلك مدى درجات وضوح الصفات المحدودة للمستوى والتي تمكن الناشئ من تنمية مستواه بصفة مستمرة وتحقيق أحسن مستوياته الشخصية باستمرار وبالذات في المنافسات الهامة.

وحيث أنه من الامور الهامة جدا في رياضة المنافسات وصول الرياضي الى اقصى مستوى له في المواعيد المحددة والمعروفة مسبقا مثل : الالعاب الاولمبية وبطولات العالم..... الخ فان ثبات المستوى يتخذ اهمية كبيرة.

ولقد أوضحت التجارب ان الاستعداد العصبي هو العامل الحاسم بالنسبة لثبات المستوى وبذلك يصبح اختبار هذا الاستعداد معيارا مهما جدا يوضع في الاعتبار عند تحديد الاستعداد الرياضي.

- المرجع:

- زكي محمد محمد حسن: التفوق الرياضي(المفهوم – الجوانب الاساسية- الرعاية- الانتقاء)، المكتبة المصرية، ط1، مصر، 2006.