

متطلبات المنظومة الرياضية فى صناعة الابطال

الهيكل العام للتدريب متعدد السنوات بعد اختيار الرياضيين

الحلقة السابعة

اكاديمي / ريسان خريبط مجيد

academyrissan@hotmail.com

بعد أن تم اختيار الرياضيين فإنه لابد من وضع الهيكل العام للتدريب لعدد من السنوات حيث أن مسألة أعداد الرياضيين لا تقل أهمية عن عملية اختيار الرياضيين فإنه من خلال عملية أعداد الرياضيين يتوفر للمدرب التصور الواضح المتعلق بالهيكل العام لهذا النوع من التدريب وان العوامل التي تحدد الهيكل العام للتدريب بعد مرحلة الاختيار يمكن تحديدها بما يلي

__ هيكله نشاط المنافسات واستعداد الرياضي لتأمين نتائج رياضية عالية

__ القابليات الذاتية للرياضيين ووتيرة النضوج البيولوجي وما يرتبط بها من نمو للأداء المهاري والخططي

__ العمر الذي بدأ عنده الرياضي ممارسة الرياضية بشكل عام

__ العمر الذي بدأ عنده الرياضي ممارسة التدريب التخصصي

-محتوى العملية التدريبية - ديناميكية الحمولات - مكونات الوسائل والطرق التدريبية - المعدات الرياضية

-بناء الهياكل المختلفة لتكوين العملية التدريبية واستخدام العوامل الإضافية (التغذية
__ وسائل الاستعادة __ وسائل تحضير كفاءة الأداء)

- الفئات العمرية التي تظهر فيها النتائج الرياضية العالية

- الزمن اللازم للوصول إلى النتائج الرياضية العالية
- الوقت الذي يستغرق في أعداد الرياضي من نقطة البداية وحتى الوصول إلى درجات متقدمة

- تغير عوامل التدريب واتجاهه بطرق مختلفة وكذلك الوسائل والمعدات
التدريبية المستعملة ومواصفات التطبيق التنافسي

- الحدود العمرية للإنجازات في أنواع رياضية مختلفة

-

الإمكانات النموذجية (المثالية) للإنجازات الرياضية (أفضل الإنجازات من عمر الرياضي		أولى النجاحات الرياضية الكبيرة		نوع الرياضة
النساء	الرجال	النساء	الرجال	
20-17	22-19	16-14	18-17	السباحة
18-16	20-18	15-13	17-15	400,200,100 1500,800
24-20	26-22	20-17	22-19	ألعاب القوى
26-22	27-25	23-20	24-23	400,200,100 1500,800
27-25	30-26	24-21	26-24	10000,5000
22-19	24-22	18-17	21-20	القفز العالي
22-20	25-23	19-19	22-21	الوثب الطويل
23-21	25-24	20-18	23-22	القفزة الثلاثية
24-22	26-25	21-18	24-23	القرص
24-23	27-26	22-20	25-24	الرمح
-	26-25	-	24-23	العشاري (العاب القوى)
24-23	-	22-20	-	السباعي (العاب القوى)
23-19	24-21	19-16	20-18	الزوارق
				الدراجات
23-20	24-21	19-16	20-17	طرق داخلية
23-19	24-20	19-16	19-17	طرق خارجية

ويشهد التطبيق الرياضي على وجوب إعادة النظر في جميع الحدود العمرية الممكنة التي تتخذ لها في المنافسات الرياضية ومن الواضح أن أقوى الرياضيين في عدد من الأنواع الرياضية ينتقلون عند بلوغهم القمة من رياضة الهواة إلى رياضة المحترفين ويستمررون فترة طويلة يحققون خلالها نتائج عالية جدا وعليه فأن السبب الرئيسي لتحديث فرق المنتخبات في كثير من الأنواع الرياضية يكمن في انتقاء الرياضيين الأقوياء من رياضة الهواة إلى رياضة الاحتراف

ويعتبر العمر الذي يناسب بداية التدريب الذي يتصف بالشدة من اجل بلوغ أعلى النتائج الرياضية تعتبر عاملا مهما يحدد هيكلية التدريب متعدد السنوات ونلاحظ في السنوات الأخيرة وبصورة واضحة نزعة إلى أكثر النجاحات استقرارا التي حققها

الرياضيين يستطع أن يبلغها أولئك الرياضيين الذي تتطابق أعمارهم مع الجزء
الأعظم من العملية التدريبية المكثفة