

# الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي

## علي فالح البهادلي

يرتبط تحقيق كل انجاز في المجال الرياضي بمجموعة من الشروط والمتطلبات? ويجب ان تكون واضحة المعالم للعاملين في حقل التخطيط للحصول على الانجاز والبطولات ، لذا تعتبر معرفة هذه الشروط من المبادئ الاساسية الهامة لرسم البرنامج الصحيح والمنظم للعملية التدريبية ، عموماً تلتقي هذه المتطلبات في العملية التدريبية لتكون الهيكل الاساس للانجاز ، ويتم التمييز في هيكل الانجاز بين جزئين هما (العوامل الداخلية والعوامل الخارجية).

### العوامل الداخلية (الخاصة، الذاتية)

هي العوامل المتعلقة بالرياضي او الفرد المزاول للنشاط البدني الذي يحاول الوصول الى الانجاز العالي ، لهذا يجب تحديد هذه العوامل بوضوح ليتمكن المدربون من العمل عليها وابرازها وتطويرها ، وتتلخص بالاتي:

1. الصفات النفسية والسلوكية .
2. القدرات التكتيكية.
3. القدرات التوافقية والمهارات الفنية .
4. القدرات البدنية .
5. الصفات الجسمية (البنوية).

### العوامل الخارجية (غير الذاتية)

هي العوامل التي تؤثر بالانجاز لكنها ليست ضمن سيطرة القائمين على العملية التدريبية، لكن يتم التخطيط لتقليل اثرها على الانجاز او الاستفادة منها وهي :

1. طبيعة الملاعب الرياضية ونوعية الاجهزة والتجهيزات الرياضية.
2. سلوك اللاعب الزميل او المنافس (في الالعب الجماعية).
3. الاحول الجوية والظروف المناخية(درجة الحرارة، الضغط الجوي،...الخ).
4. سلوك الجمهور وسلوك المدرب.

## 5. الحكم.

بعد استعراض اهم العوامل الداخلية والخارجية نرى ان العملية التدريبية تركز على ابراز العوامل الداخلية (الذاتية، الخاصة) والتدريب على تطويرها، الا ان هذا التدريب يجب ان يراعى الشروط الخارجية ايضاً للعلاقة المتبادلة بينهما التي تظهر اثناء العمل من اجل تحقيق الانجاز.

ويمكن هنا التحدث بشكل اكثر تفصيلاً عن العوامل الخاصة التي تحدد الانجاز في الالعاب الفرقية (الجماعية) حيث تنقسم بدورها القدرات الفردية والقدرات الجماعية وكما موضح بالاتي:

### قدرات الانجاز الفردية

1. القدرات النفسية والحركية والايديولوجية من حيث كمية المعلومات المتوفرة لدى اللاعب وحسن التصرف في المواقف وتكوين القناعات الجماعية.
2. القدرات التكتيكية والتكنيكية والقدرة المهارية والمعرفة الخطئية .
3. القدرات التوافقية ومدى تطور مكوناته من القدرة على بذل الجهد المناسب والقدرة على تقدير الوضع وسرعة الاستجابة الحركية وامكانية الربط الحركي والتكيف والتوازن والايقاع الحركي.
4. القدرات البدنية التي تشمل بصورة عامة (القوة، التحمل، السرعة) والقدرات الخاصة لنوع اللعبة او الفعالية.
5. القدرات الجسمية والعناصر البنوية التي تشمل طول القامة والتناسق المثالي بين اطراف الجسم واستخدام احدي او كلتا الذراعين او الرجلين في اللعب.

### قدرات الانجاز الجماعية

1. التكتيك الجماعي اي التصرفات التكتيكية لمجموعات الفريق كالجري لاخذ المكان والتمرير وغيرها، كذلك التصرفات التكتيكية للفريق كالهجوم من مركز محدد او الهجوم المعاكس او دفاع المنطقة .
2. تشكيلة الفريق والتخصص على مركز معين وتحديد المهام والواجبات في الملعب وامكانية اللاعبين المميزين في الفريق ومدى انسجامهم، كذلك اهمية تحديد قائد الفريق(رئيس الفريق).
3. قوة الكفاح الجماعية ووحدة الهدف المنشود والعمل على تحقيقه' ونوع العلاقات المتبادلة بين اعضاء الفريق والقدرة على تعبئة الذات وتشجيع الاخرين واللعب بشكل منظم.

### الاسس الوظيفية لقدرات الانجاز الداخلية(الخاصة، الذاتية)

ان عملية التخطيط لبناء برامج تدريبية فعالة تنصب بشكل رئيس على قدرات الانجاز الداخلية كما اسلفنا، فكلما كان المنهج التدريبي متكامل كلما كان التطور بالمستوى افضل والوصول الى الانجاز اسرع' ومن اجل اعطاء فكرة للمدربين للعلاقة المتبادلة بين هذه القدرات وارتباطها الوظيفي باجهزة الجسم الداخلية ورسم التصور الواضح لهم كي يتم وضع المفردات التدريبية في مكانها الصحيح ومعرفة ان هذا التمرين سيعمل على التأثير بهذا الجزء لذلك سنعمل على توضيح كل قدرة من القدرات الخاصة ومع اي جهاز وظيفي سيكون ارتباطها:

### 1. القدرات النفسية والسلوكية

هي الخاصة بالمعرفة ودرجة الوعي والقدرات الفكرية للفرد وقدرته على الادراك والتصور الحركي ودرجة الدافعية وضبط الانفعالات والنمط المزاجي وكل هذا يتم ارتباطه بشكل مباشر بالاجهزة الحسية العصبية لتلقي ومعالجة المعلومات وتخزينها من النواحي الفكرية والدافعية والانفعالية والارادية.

### 2. القدرات التكتيكية

هي القدرات التي تعتمد على ادراك المواقف والتوقع المسبق للحركة او الحالة واختيار الحل المناسب لهذه المواقف وبصورة سريعة وصحيحة' ويكون ارتباطها ايضاً بالجهاز الحسي العصبي المسؤول على تلقي ومعالجة المعلومات وتخزينها.

### 3. القدرات التوافقية والمهارات الفنية

هي القدرات التوافقية المسؤولة على انسيابية الحركة ومعتمدة اصلاً على تطوير مكوناتها وكذلك تطوير المهارات الحركية حيث يتم ارتباطهم وظيفياً بالجهاز الحسي العصبي المسؤول على تلقي المعلومات ومعالجتها وتخزينها، كذلك يرتبطون بالجهاز الحسي الحركي (الجهاز العضلي - العصبي).

#### 4. القدرات البدنية

وهي تشمل قدرات (القوة والتحمل والسرعة) وهذه قدرات تعتمد بشكل اساسي على انتاج الطاقة، لذلك نرى ان ارتباطهم يتم باجهزة الاستقلاب والتمثيل الغذائي (تحول الغذاء الى طاقة) كذلك لها اتصال وثيق مع القلب والرئتين (الجهاز الدوري التنفسي) لانه المسؤول على توصيل الاوكسجين والمواد الغذائية الى انحاء الجسم، ولان كل هذه الاجهزة تعمل سوية من اجل اداء الحركة، لذلك نرى ان مسؤولية الحركة تكون على الجهاز الحسي- الحركي (الجهاز العصبي-العضلي) وكذلك على الجهاز الداعم للحركة ويعتمد على الانسجة والالياف والاربطة.

#### 5. القدرات البنوية(الصفات الجسمية)

هي القدرات التي تحدد الصفات الجسمية للفرد والتناسب في احجام اجزاء الجسم ومدى مرونة هذه الاجزاء ونسبة الالياف ونوعها وقابلية الفرد على بذل الجهد الحركي، لذا نرى ان هذه القدرات ترتبط بشكل مباشر مع الجهاز الداعم الحركي الذي يتعلق بشكل ونوع الانسجة والالياف.

مما تقدم نرى ان لكل قدرة من القدرات الداخلية جهاز مسؤول على تنميتها، لذا يجب العمل على تحديد احتياجات اعضاء الفريق او الرياضي ووضع منهج تدريبي لسد الاحتياجات من خلال تسليط بعض التمرينات على الاجهزة المراد تطويرها