مبادئ الحمل في رياضة المستويات العليا :-

 **من خلال دراسة المراجع المتاحة سواء في المدرسة الشرقية او الغربية لعدد من المختصين المتمثلين في كل من(Mermann –Matwejew –Weineck –Harre –Hollmann –Hettinger –Grossr -Zim) حددت المبادئ الأساسية الأتية لحمل التدريب في رياضة المستويات العليا:-**

**أ. مبدأ وصول شدة الحمل الى حد معين .**

**ب. مبدأ خطة للتدريب طويلة المدى .**

**ج. مبدأ ٱستخدام حمل التدريب على مدار السنة .**

**د. مبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب .**

**هـ. مبدأ العلاقة الجيدة بين الحمل والراحة .**

**و. مبدأ الفردية في التدريب .**

**ز. مبدأ التغير في حمل التدريب .**

**ح. مبدأ الوثبات في الحمل .**

**ط. مبدأ التقييم الزمني والفني لخطة التدريب .**

**ي. مبدأ التحميل الفتري .**

**ك. مبدأ مراعاة الترتيب السليم للحمل .**

☜ احتمال الوصول الى المستويات العليا:-

**إذا كان التدريب الرياضي عملية تربوية موجهة تهدف إلى وصول اللاعب إلى المستوى العالي بدنياً وفسيولوجياً ومهارياً ونفسياً أي الوصول الى الفورمة الرياضية التي تتناسب مع كل مستوى . 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. وهو بذلك يعد أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع التوجيه والتعديل واللذان يؤثران ايجابيا في مستوى الإنجاز .**

**ومن الاحتمالات التي تساعد على الوصول الى المستويات العليا الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي . إذ يجب أعداد الرياضي أعدادا شاملا متزنا ومتكاملا في العملية التدريبية لكي يحقق أعلى المستويات التي تسمح فيها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده جوانب عديدة منها** مايأتي **:**

**1-** الإعداد البدني **: يهدف الى اكتساب الرياضي مختلف الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي .**

**2-** الإعداد المهاري **:- يهدف الى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارس ومحاولة إتقانها وتثبيتها وٱستخدامها بفعالية في المنافسات الرياضية .**

**3-** الإعداد الخططي **:- يهدف الى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وٱستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية .**

**4-** الإعداد النفسي **:- يهدف الى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار طاقاتة وقدراته واستعداداته كلها في المنافسات الرياضية. فضلاً عن مساعدة اللاعب على تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكسبه الصحة النفسية والبدنية الجيدة .**

**إمَّا المحور الآخر في ٱحتمالات الوصول الى المستويات هو الإمكانيات المادية والضرورية المرافقة لعملية خضوع الرياضيين للمناهج التدريبية مثل توافر الساحات والملاعب المناسبة للتدريب وتوافر الأجهزة والأدوات التدريبية وما الى ذلك من إمكانيات تساعد على الافادة القصوى من المناهج التدريبية وكذلك فان الكفاية المادية للرياضي تعد من الأمور المهمة في تركيزه وتفرغه للتدريب بما يعزز الوصول للمستويات العليا ومن بين الاحتمالات كلها التي تسهم في تطور مستوى الرياضيين للوصول الى المستوى العالي تقع على عاتق المدرب مسؤولية كبيرة ليس فقط من خلال توجيه وتطبيق المفردات التدريبية المعدة لهذه المرحلة بل كذلك من خلال علاقة المدرب بالرياضيين التي ينبغي أن تكون ايجابية وموجهة بشكل يضمن الرغبة فيهم لتحمل ضغوطات التدريب والمنافسة ومساعدتهم على حل المشكلات التدريبية الشخصية وكل ما يعيق تقدم مستواهم التدريبي مما ينعكس على توثيق الصلة بين المدرب والرياضي بعلاقة متينة تصل أن يكون المدرب أحد أنواع الدافعية للوصول إلى المستوى العالي ويمكن أن نلخص بعض النقاط التي يمكن أن تلخص طبيعة مسؤولية المدرب إتجاه الرياضي** ومنها **:-**

**1- إنَّ المدرب يتعاون مع الرياضي لتحقيق أهداف تدريب المستويات العليا .**

**2- اطلاع المدرب على ظروف الرياضيين بمختلف مجالاتهم الحياتية ومساعدتهم على حل المشكلات وتنمية قدراتهم وقابلياتهم .**

**3- أن يشجع المدرب الرياضي على الصراحة والنقد البناء ليشعر الرياضي فباسهاماته الايجابية في سير مفردات المنهج التدريبي، فيبذل الجهد الأعلى للتوصل إلى الأهداف التدريبية .**

**4- أن يمد المدرب الرياضي بالثقافة الرياضية ويشرح لهم العلوم التدريبية الحديثة المرتبطة بالمناهج التي يخضع لها الرياضي .**

**5- أن يتعامل المدرب بحزم وبأسلوب عادل مع الرياضيين جميعهم عن طريق المساواة في التعامل معهم**

**إنَّ قابلية انسجام المبتدئ لرياضة ما تظهر بعد تدريبيه لذا فإن الذي يفتش عن رياضيين مبتدئين مناسبين , عليه ان ينظم تدريباً لأطفال كثيرين . وخلال السنوات المتعددة لمراحل التدريب يجد المبتدى او المبتدئة أنَّ هناك تناقصاً بين مستواه وبين متطلبات تدريبية .**