العوامل التي تساعد في الوصول إلى المستوى الرياضي العالي: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة البدنية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية). لذلك فإن تدريب رياضة الانجاز العالي لابد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عال من تكنيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية. الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي جزئين هما العوامل الداخلية والعوامل الخارجية). العوامل الداخلية (الخاصة الذاتية) هي العوامل المتعلقة بالرياضي أو الفرد المزاول للنشاط البدني الذي يحاول الوصول إلى الانجاز العالي، من العمل عليها وابرازها وتطويرها، 1. الصفات النفسية والسلوكية. 3. القدرات التوافقية والمهارات الفنية. العوامل الخارجية (غير الذاتية) هي العوامل التي تؤثر بالانجاز لكنها ليست ضمن سيطرة القائمين على العملية التدريبية، 1. طبيعة الملاعب الرياضية ونوعية الاجهزة والتجهيزات الرياضية. 2. سلوك اللاعب الزميل أو المنافس في الالعاب الجماعية). 3. الاحول الجوية والظروف المناخية (درجة الحرارة، 4. سلوك الجمهور وسلوك المدرب. عندما نتحدث عن الانجاز الرياضي فنحن نتحدث عن مرحله طويله شاقه من للرياضي شروط ومراحل لتحقيق هذا الانجاز وكما يأتي: 1 ـ مرحله التحضير: 2 ـ مرحله التخطيط : 3 ـ مرحله الاعداد : 4 ـ التنفيذ : من خلال اعلاه يتم تحقيقه الانجاز من خلال الزيادة في تطوير القابلية للرياضي من جميع النواحي البدنية والرياضية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية وهذا. 1. التدريب العلمي الجيد . 4. الادوات والاجهزة والملاعب المستخدمة. اولاً / التدريب العلمي الجيد التدريب العلمي الجيد والمبني على الاسس العلمية الحديثة والمخطط لها يصل باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي ويتم تحقيق الهدف المنشود ومن ابرز سمات التدريب الجيد : أ. استعمال طرق ووسائل تدريبية حديثة وجيدة. ب. أن تكون العلاقة مناسبة بين مكونات الحمل التدريبي الشدة والحجم ت. أن يخطط للتدريب تخطيطاً علمياً سليماً . ث. أن تقوم وتقاس عملية التدريب من اجل الوقوف على نقاط الضعف والقوة ج زيادة القابلية الحركية التخصصية للاعب. ح. يجب أن تكون المشاركة فعالة بالمسابقات. خ. يجب اشراك العامل النفسي بالوحدات التدريبية. د. اشراك العامل التربوي والخلقي للاعب. ذ. يجب أن تبنى الشخصية الرياضية المثالية للاعب.

Summarized by © lakhasly.com