

الاستاذ المساعد الدكتور
علي عطشان خلف المشرفاوي
كلية التربية الرياضية

الانسجام الرياضي :

إن سبب الشروط الموضوعية من قبل العلماء لتطوير الرياضيين المبتدئين يعود إلى الانسجام الرياضي إذ إن العمل المنظم والمستمر في التدريب الرياضي والذي هو احد مبادئ التدريب الرياضي يكونان اساس في تطور الانسان ، بمعنى إن اختيار الرياضيين المبتدئين على أي لعبة او فعالية يجب إن نركز على النقاط العلمية في الاختيار إذ إن الانسجام يعني :

تطابق وانسجام المناهج التدريبية من خلال الوحدات التدريبية من حيث الكمية والنوعية للتمارين ووسائل التدريب وطرائقه والادوات المستخدمة للتدريب مع قابلية وامكانية الرياضي خلال المراحل العمرية ابتداءً من الناشئين ومروراً بالشباب والانتهاه على مرحلة المتقدمين .

ويراد من الانسجام الرياضي هو الحصول على فكرة ذات الاحتمال العالي حول امتلاك الرياضي قابلية اكمال تدريب الناشئين بنجاح في نوع اللعبة او الفعالية المختارة التي يرغب في ممارستها وهذا يعني الاستمرار بالتدريب الرياضي بالمستقبل للوصول إلى المستويات العليا ووصول إلى المستويات العليا هو عملية تفاعل متبادل بين العوامل الوراثية والبيئية المختلفة وكذلك تناغم الجرعات التدريبية من خلال المراحل العمرية .

قانون العلاقة بين الحمل والانسجام :

إن الانسجام هو جميع التغيرات التي تطرأ على الناحية الوظيفية للجسم سواء كانت جسمية او نفسية نتيجة تأثير التحميل الخارجي والتي تؤدي إلى رفع مستواها كما إن تحميل التدريب يعمل على جعل الرياضي قادراً على استغلال القابلية الاحتياطية عنده دائماً وبصورة كاملة ومن هنا نجد هناك قوانين تنظم العلاقة بين التحميل والانسجام

إن الاجهزة الجسمية الجيدة لها القابلية قابلية الانسجام لزيادة المتطلبات الناتجة من جراء الجهد الرياضي فالجهد الرياضي والعمل الميداني يرفع من عدد ضربات القلب فالزيادة في سرعة ضربات

القلب لها حد معين اذ إن سرعة النبض لانتيج للقلب وقتاً كافياً لان يعاد امتلاءه بالدم في وقت الانبساط ويمكن إن نلخص العلاقة بين الانسجام والحمل بمايأتي :

1. لكي تتسجم وتتكيف عضلات الجسم والاجهزة الحيوية على الحمل الجديد لابد وان يكون هذا الحمل مناسب بمعنى إن لا يكون بسيطاً او خفيفاً بحيث لا تتأثر به اجهزة الجسم .
2. عدم انتظام التدريب وتقطعه يعوق عملية الانسجام والتكيف للحمل ومن ثم لا يرتفع مستوى اللاعب .
3. إن فترات الراحة الطويلة بين وحدات التدريب تعود بمستواه إلى الاول وبالتالي لا يتقدم .
4. إن اعطاء حملاً جديداً قبل انتهاء فترة الشفاء يؤثر على اجهزة الجسم ويجهدا مما يترتب عليه هبوط مستوى اللاعب .
5. الانسجام والتكيف عملية مؤقتة فإذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة طويلة يهبط مستواه وفقاً لما كانت عليه حالته قبل الانسجام .
6. إن الحمل الضعيف الذي ينشأ عنه أي تعب لا يؤثر بتطوير الصفات البدنية او المهارية او النفسية .