

محاضرة بعنوان : الانسجام الرياضي
للعام الدراسي 2020-2021
ا.د علي عطشان خلف
مدرس مادة التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة (A-B-C)

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 أحد مبادئ التدريب الرياضي يكونان أساساً في تطور الإنسان ، بمعنى إن اختيار الرياضيين المبتدئين على أي لعبة أو فعالية يجب أن يركز 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 والأدوات المستخدمة للتدريب مع قابلية وإمكانية الرياضي خلال المراحل العمرية ابتداءً من الناشئين ومروراً بالشباب والانتهاً على مرحلة المتقدمين.

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

قانون العلاقة بين الحمل والانسجام :

إن الانسجام هو جميع التغيرات التي تطرأ على الناحية الوظيفية للجسم سواء كانت جسدية أو 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 الأجهزة 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 لاتتيح 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 لاتتأثر به اجهزة الجسم .
2. عدم انتظام التدريب وتقطعه يعوق عملية الانسجام والتكيف للحمل ومن ثم لايرتفع مستوى اللاعب .
3. إن فترات الراحة الطويلة بين وحدات التدريب تعود بمستواه إلى الاول وبالتالي لايتقدم .
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 .