

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

مفهوم ومعنى التدريب الرياضي

يعتقد اغلب المدربين بأن التدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الفن أكثر من العلم ، أي على قدرات المدرب الإبداعية والفنية والتفسير الشخصي للمشاكل التي تخص الرياضيين ، اذ ان لكل مدرب فلسفته الخاصة بالتحليل والتشخيص الجيد للعوامل المختلفة المتعلقة بالتدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير ، الأمر الذي يجعله ان يمتلك ما يسمى (بالحاسة السادسة) التي تساعده على اتخاذ أفضل الخيارات والقرارات والمواقف الناجحة . ولكن هذا الاعتقاد بقدر ما هو مقبول وجائز ألا ان هذا الإبداع الفني يفتقر إلى الرصانة العلمية والمعنى ما لم يستند على القواعد والأسس العلمية الثابتة التي تساعده على تفجير أقصى ما يملك الرياضي من طاقات وإمكانيات . أذن فالإبداع والفن هو عنوان المدرب الناجح ... ولكن عندما يستثمر هذا الفن والإبداع بشكل وطرق تعتمد على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وضمن منهاج علمي

والعلم هو مزيج من فروع الدراسة التي تتضمن ملاحظة وتحليل الحقائق المختلفة ، ان الهدف من العلم لتأسيس القواعد والقوانين العامة بغية استخدامها في التنبؤ او التوقع في نتائج الظواهر الطبيعية . وعلم التدريب الرياضي احد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل علم الحركة والفلسفة والتشريح والبايوميكانيك علم النفس الرياضي والتربية وكثير من العلوم الأخرى

ويعرف التدريب الرياضي : هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة وبغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي .اما نظام التدريب الرياضي فانه مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة باعداد اللاعب او الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات.

أهداف التدريب الرياضي :

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي :

- ١- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .
- ٢- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- ٣- تحسين واتقان الاداء الخططي اللازم للمنافسة .
- ٤- الاتقان النوعي للاداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- ٥- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- ٦- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .
- ٧- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .
- ٨- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية .
- ٩- اغناء الرياضي بالامور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع اعضاء الفريق.

واجبات التدريب الرياضي

أولاً : الواجبات التربوية : والتي تشمل ما يلي

١. تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب .
٢. تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن
٣. تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كالأخلاق الرياضية وحب الوطن والشعب والنادي.
٤. بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية .
٥. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخطية للأداء الحركي .

ثانياً : الواجبات التعليمية : والتي تشمل ما يلي

١. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة) .
٢. التنمية الخاصة للصفات الضرورية للرياضة التخصصية .
٣. تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
٤. تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

ثالثاً : الواجبات الصحية : والتي تشمل ما يلي

١. تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم .
٢. تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض .

٣. أبعاد شبح الإصابات والضعف البدني .

٤. تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف .

خصائص ومميزات التدريب الرياضي

١. ان التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، لان مستوى الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب إلى آخر .

٢. يهدف التدريب الرياضي في وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي في الفعالية أو الرياضة التي يتخصص فيها اللاعب .

٣. تتم عملية التدريب الرياضي تحت قيادة وأشراف دقيق ومنظم ويرتكز على برمجة وتخطيط بعيد المدى والاعتماد على النتائج العلمية والخبرات من اجل التطبيق الأفضل للوصول إلى النتائج والأرقام القياسية الجديدة

٤. يجب ان تنظم وتتسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته اليوميه من (عمل ودراسة وراحة وأوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رقي ورفع المستوى الى أقصى درجة ممكنة .

٥. ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة .

٦. تتميز عملية التدريب الرياضي بالتخطيط والاستمرار المنظم طول السنة ولعدة سنوات دون انقطاع .

٧. يشمل التدريب الرياضي القياسات والاختبارات والمنافسات من اجل الوقوف على مديات التدريب وفائدته وتطوره من اجل الوصول الى نتائج أفضل .

٨. تتميز عملية التدريب الرياضي برفع اللياقة البدنية والنفسية والتربوية عند الرياضيين .

٩. يجب ان يقود عملية التدريب مدرب يتسلح بالعلم والخبرة والمعرفة .

١٠- يجب ان يتمتع المدرب بالصحة واللياقة وان يكون في نفس الوقت تربيوي يستطيع

ان يربي اللاعب تربية متزنة للوصول الى الهدف المطلوب من التدريب .