

المحاضرة الأولى / مفهوم وأهمية التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي : عملية علمية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية .

أهمية التدريب الرياضي للفرد والمجتمع :

- ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها في دول العالم.
- أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية نتيجة الأبحاث والتجارب والخبرات العلمية والعملية .
- اهتمت الدول بتبادل المعلومات وإقامة المؤتمرات الرياضية بغرض تحقيق سلامة اللاعبين والسمو بالرياضة .
- أصبح مزاوله الفرد للنشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة نتيجة التطور التكنولوجي .
- يساعد ممارسة التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للإرتفاع بمستواه وإكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العالمية في المجال الرياضي .
- يساهم التدريب الرياضي في عمليات التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل على تلاقي متطلبات الفرد مع إمكانيات المجتمع.
- يعمل التدريب الرياضي على تحسين الحالة الصحية للفرد.
- يؤدي التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءة الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد لرفع كفاءته الإنتاجية.
- يساعد التدريب الرياضي على إعلاء قيم الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية كما يؤدي إلى رفع قيمة الاستعداد للدفاع عن الوطن.
- يساهم التدريب الرياضي في تحكّم الرياضي في تعبيراته الانفعالية.