

المحاضرة الثانية / أهداف وخصائص التدريب الرياضي

أهداف التدريب الرياضي :

- الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية .
- رفع أداء مستوى الحالة البدنية والفسلجية (الوظيفية) .
- تطوير وتحسين الإعداد البدني العام .
- التركيز على الإعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة) .
- ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية .
- تحسين وتطوير الأداء الخططي.
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة) .
- الإعداد الجيد للفريق الرياضي .
- تجنب حدوث الإصابة، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي .
- إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة .

خصائص التدريب الرياضي :

- محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في نوع النشاط الممارس .
- التخصص في نوع الفعالية أو النشاط الممارس .
- مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وأن تقاربت النتائج .
- تنمية كل القوى البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس كي تكون كوحدة واحدة مترابطة غير مستقلة .
- تنظيم حياة الفرد .
- إستناده على القواعد والأسس العلمية وإعتماده على العلوم النظرية الأخرى .
- أن يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلال البرامج التربوية .
- العلاقة بين التدريب والتعليم .