

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

الإعداد المعرفي (التربوي).

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

✚ . المعارف والمعلومات الصحية.

✚ . النواحي الخاصة بالتغذية .

✚ . المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي .

✚ . المعارف الخاصة بقانون اللعبة .

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة .

يهدف الإعداد التربوي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومرتنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

طرق تدريب الملاكات العقلية الذهنية.

- التعلم النظري.

اكتساب الفرد المعرفة المهارية و الخططية بحيث يمكن تنظيمها وتوجيهها وتكون مرتبطة بخطة التدريب وعلية يلاحظ المدرب:

تنوع المشاكل التدريبية ومتطلباتها والمحاولة الذاتية لكل لاعب في ايجاد الحل للمشاكل الخططية التي يعطيها المدرب على السبورة.

- التوجيه النظري خلال التدريب.

ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظريا من قبل وخلال ذلك يقوم المدرب بتوجيهه اللاعبين للتصرف الخططى المطلوب وخلال التدريب العملي يمكن للمدرب ان ينمى القدرات العقلية للاعبين باساليب مختلفة معروفة ويجب ان يلاحظ المدرب ان هناك فروقا في مستوى القدرات العقلية وان التكرار للتصرفات والمواقف الخططية يرتبط بهذه الفروق الفردية .

- تنظيم الاعداد الذهني بعد التدريب :

ويعنى هذا ان المدرب يعطى توجيهات تسعى الى تنمية القدرات على التنفيذ الخططى ،ويلاحظ هنا :

- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين اثناء تنفيذ الخطط مع وضوح الهدف من هذه المناقشة .

- استثارة وتوجيه العمليات العقلية للاعبين في محاولة ايجاد الحلول للواجبات الخططية
- تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف ايجاد الرغبة لدى اللاعبين في التحسن والارتقاء الى ما هو احسن.

وان المدرب يعمل على تثبيتها في الخطة هي التركيز الانتباه والقدرة على الادراك والملاحظة و التفكير والاستنتاج .