



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التدريب الرياضي

المحاضرة الرابعة

مهارات التدريب الرياضي

م.د مهند نزار كزار

م.م حسين علي خضير

2023م

1445هـ-

الشكل (1)

يوضح العلوم المساعدة التي تغذي نظريات التدريب الرياضي وطرائقه

واجبات التدريب الرياضي

للتدريب الرياضي مهام وواجبات يمكن وصفها بأنها واجبات للمدرب الرياضي، ومن أهمها ما يأتي:

1 - الواجبات التربوية :

تتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة، وأن يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي وأن يشكل دوافع الرياضي وميوله والارتقاء بها بصورة تهدف أساساً إلى خدمة الوطن وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

2 - الواجبات التعليمية والتنموية:

تتضمن تعلم المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة وإتقانها للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم المهارات الخطئية الضرورية وإتقانها للمنافسة ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية والارتقاء بالحالة الصحية فضلاً عن ذلك اكتساب الرياضي للمعلومات اللازمة في مجال التغذية والطب الرياضي وكل ما يرتبط بالثقافة الرياضية.

3 - الواجبات النفسية والاجتماعية :

تتجلى من خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتنفيذها لتطوير مستوى الرياضي أو الفريق إلى أقصى درجة ممكنة وبأساليب تحقق الخصائص والمميزات النفسية الايجابية للفرد الرياضي ومنها توازنه النفسي وتحقيقه ذاته وإشباع حاجاته البدنية والاجتماعية بوسائل تربوية منظمة وهادفة.

أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة , وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يأتي :

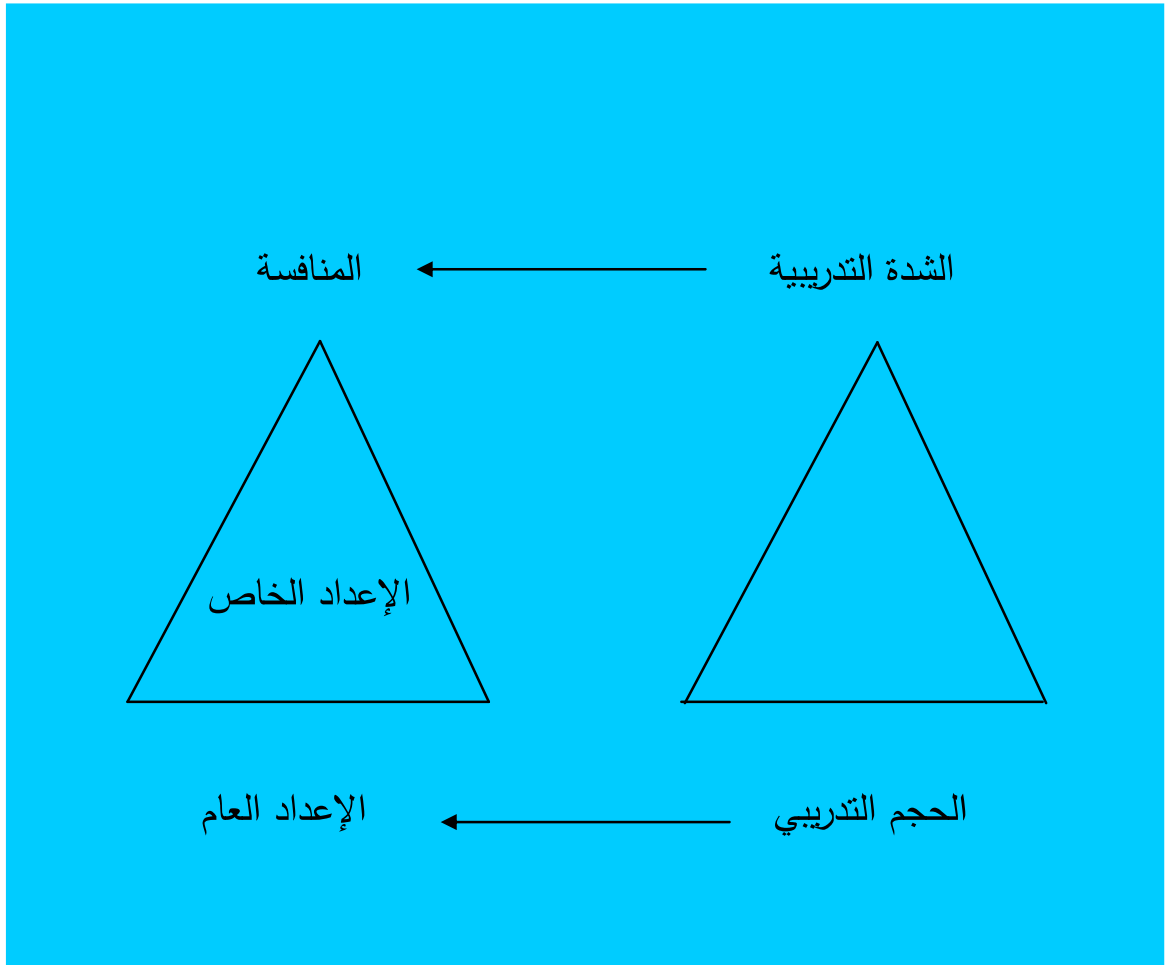
1. الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
2. ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
3. تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
4. الإتيان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
5. تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
6. تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
7. ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
8. الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
9. إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بالتغذية وظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها.

قواعد التدريب الرياضي

يتميز التدريب الرياضي شأنه شأن العلوم الأخرى ببعض المبادئ التي تشكل مجموعة من القواعد الأساسية التي تعطي عملية التدريب صيغتها الخاصة ومن أهم هذه القواعد والمبادئ:

أولاً: وحدة الإعداد البدني العام والخاص

كي يتحقق أعلى مستوى إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي يجب ألا ينفصل الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى والعلاقة بين الإعداد العام والخاص طول الموسم الرياضي تأخذ شكلا متدرجا حيث نجد أنّ نسبة الإعداد العام تزداد في بداية الموسم وتقلُّ في نهاية الموسم، وعلى النقيض من ذلك نجد أنّ حجم الإعداد الخاص يقلُّ في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم.



الشكل (2)

يوضح أوجه العلاقة بين مراحل التدريب ومكونات الحمل التدريبي

واجبات الإعداد البدني العام:

- 1-تطوير عام لأعضاء الجسم وأجهزته الحيوية.
- 2-تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.
- 3-إيجاد الظروف المناسبة للراحة الايجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.
- 4-تطوير الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة) بشكل عام على أساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- 5-معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.
- 6-تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.
- 7-زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي.

واجبات الإعداد البدني الخاص:

- 1-تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- 2-الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) على وفق التخصص.
- 3-رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- 4-تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص.
- 5-زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمارين المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- 6-الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب.

ثانيا: الفردية في التدريب

تعني تحقيق الحد الأقصى للإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية ونحن نعلم أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية وفقاً لاستعداد الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عملياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشتمل على:

1-مراعاة مبدأ الفروق الفردية:

لا يمكن أن يصل الأفراد جميعهم إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وإنّ استخدام مناهج تدريبية موحدة لا يحقق دائماً مستوى الإنجاز الرياضي نفسه لكل الرياضيين (فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى لكل منهم).

2.مبدأ زيادة التخصص (التخصصية):

كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الدقيق حيث لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة.

3.مبدأ زيادة الفردية (التفرد):

يقصد به أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة على الرغم من عضويته في فريق متكامل، وكذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل معه،

ويجب عند وضع المناهج التدريبية أن تكون عمليات توجيه الرياضي نحو التخصص الأمثل لإمكاناته الفردية.

ثالثاً: الاستمرارية في التدريب

التدريبات مستمرة على مدار السنة الواحدة وكذلك لسنوات عديدة متتالية؛ وذلك كي يمكن تحقيق نتائج عالية، وبناء على ذلك يتم إعداد خطط التدريب الرياضي الموسمية وتنسيق الجرعات التدريبية دون انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب، إذ إنّ عملية التدريب مستمرة وتراكمية في التطور باتجاه الارتقاء بمستوى الحمل التدريبي والإنجاز وصولاً إلى أعلى مستوى للرياضي الذي يفترض أن يتحقق في استمرارية البطولة وحسب خصوصية كل فعالية رياضية.

رابعاً: التدرج في زيادة حمل التدريب

يرتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عام بعد عام غير أن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل تدريجي وفي إطار التكيف الفسيولوجي مع ضرورة الحذر من إصابة الرياضي بسبب التدريب الزائد والإجهاد.

خامساً: الشكل التموجي لحمل التدريب (الديناميكية)

إن استخدام مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج أفضل، ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد، ومن هنا تظهر لنا التموجات القصيرة والتموجات الطويلة التي تستغرق فترة أطول.

وإن ديناميكية الحمل التدريبي تتلاءم مع طبيعة أجهزة الجسم الحيوية التي تتميز بنظام دائري في نشاطاتها يتوالى فيه الارتفاع والهبوط مع انعدام قابلية الاستمرار على وتيرة واحدة من النشاط.

سادسا: تشكيل الدورات التدريبية

عادة ما تتشكل الأحمال التدريبية ومناهج التدريب على شكل دورات تدريبية تختلف في فترة استمرارها حيث توجد الدورات الصغيرة وتكون على مدى أسبوع أو بضعة أيام، والدورات الكبرى التي تعمل على تحقيق الأهداف العامة للخطة التدريبية، وهناك الدورات الأولمبية لمدة 4 سنوات وغيرها لمدة 6 سنوات أو أكثر.

والغرض من اتباع مبدأ الدورات التدريبية هو تحقيق الأهداف الرئيسية من التدريب من خلال الوصول إلى الأهداف المتفرعة منها التي تكون أسهل في تحقيقها.

سابعا: قاعدة التنوع والتغيير

إن الإعادة والتكرار الزائدين يؤديان إلى ضعف تأثير الجرعات التدريبية، وتوقف التكييفات الوظيفية مما يؤدي إلى ثبات الإنجاز وحتى تراجعها. ويؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع، ويتم التنوع والتغيير في مكان التدريب وزمانه في مفردات التدريب ووسائله.

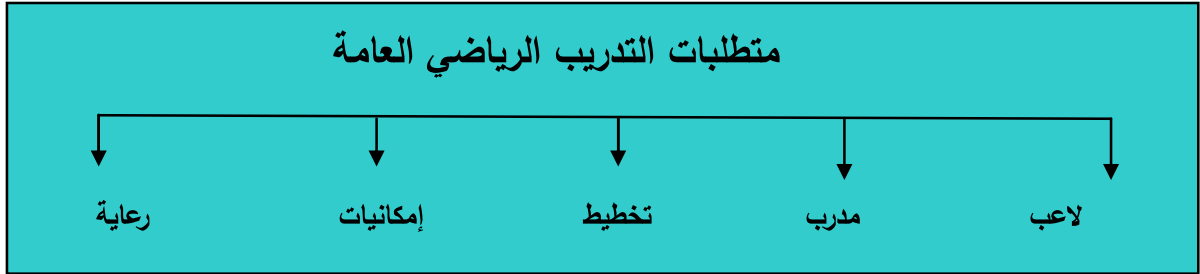
إن التنوع في تمارين النشاط التخصصي يجنب اللاعب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة رغبته في التدريب (مميزات عقلية ونفسية إيجابية).

ثامنا: قاعدة الإعادة والتكرار

لكي تترك المتغيرات التدريبية آثارها في أجهزة الجسم الحيوية التي تحفزها على بناء التكييفات الوظيفية المناسبة لابد من تكرارها وبصورة مناسبة، ولاسيما إذا ما علمنا أن التكييفات الوظيفية تحتاج إلى فترة لا تقل عن (2 - 3) أسابيع من التدريب المتكرر لغرض قياسها والاستشعار بها.

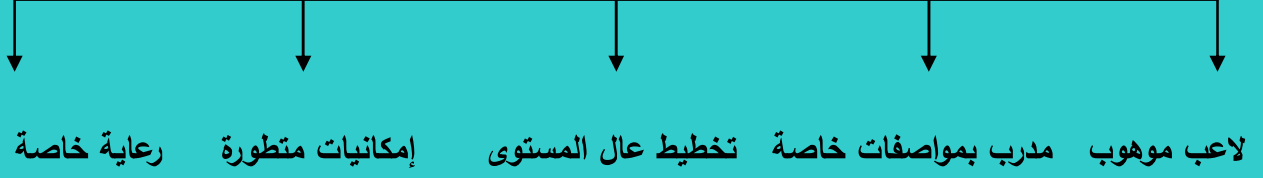
وفي الوقت نفسه فإن التكرار الزائد يؤدي إلى نتائج نفسية وفسولوجية سلبية.

متطلبات التدريب الرياضي Sport training requirements



هذه المتطلبات تُعنى بالمستويات الاعتيادية في التدريب الرياضي التي يكون فيها هدف التدريب بصورة عامة هو تطوير القدرات البدنية والحركية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية واكتساب مهارات رياضية جديدة بهدف استثمار أوقات الفراغ وتكوين علاقات اجتماعية فضلاً عن اكتساب قدر مناسب من اللياقة تؤهل الرياضي لمواجهة متطلبات الحياة العملية بكفاءة عالية .

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا



1 - اللاعب الموهوب:

(البطل يولد ولا يصنع) يجب أن يكون هناك انتقاء خاصا للاعب المستويات العليا من النواحي (البدنية - المهارية - الفسيولوجية - النفسية ... إلخ)، ويعتمد ذلك على نوع اللعبة أو الفعالية الممارسة ومتطلبات الإنجاز العالي فيها، ويتفق ذلك مع مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد في التطور.

2 - مدرب ذو مواصفات خاصة :

إن رياضة المستويات العليا تتطلب مدربين بمواصفات خاصة تتمثل بالشخصية القيادية - الثقافة العالية - التحصيل العلمي المناسب - المتابعة وتطوير القدرات بصورة مستمرة بما يخص الجوانب البدنية والفنية والتخطيطية الخاصة بالعبة والاطلاع على آخر الدراسات ونتائج البحوث في مجال الاختصاص.

3 - تخطيط ذو مستوى عال:

يتم ذلك من خلال تحديد استراتيجيات العمل وتثبيت الخطط بمدياتها المختلفة، لتحقيق أهداف محددة بدقة اعتمادا على التنبؤ الواعي والتفكير المنطقي .

4 - إمكانيات متطورة :