

المحاضرة الاولى (مفهوم التدريب الرياضي)

مفهوم التدريب الرياضي: " يفهم من التدريب الرياضي بأنه عملية تربية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (بدنيا ، مهاريا ، نفسيا وخططيا) . عن طريق التأثير المنظم والدقيق للتمرينات البدنية والتي تحدث تغييرات في أعضاء وأجهزة الجسم والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية.

وضع كثير من علماء التدريب(تعريف) له يمكن الرجوع إليه في مصادر مختلفة وعلى الرغم من الاختلافات ، يمكن أن نعدّها مظهرية في التعبير والتقدير ونجد أنها تنور على محور حقيقي واحد في الأصالة العلمية، لذا اخترنا تعريف التدريب بأنه " الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري للارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق انجاز أفضل "

ولابد أن يرتبط النشاط الحركي الممارس الذي يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً من حيث المنهجية والبرمجة وبذلك كان أول اعتبار للتدريب هو انه ((عملية بدنية بنائية وحركية تختلف من فرد الى آخر ومن فعالية الى أخرى لكنها تتفق جميعاً من حيث الجوهر ، الذي يلعب فيه الهدف والأسلوب الدور الأساس وتعتمد في ذلك على قواعد نفسية فسلجية)) .

لا يقتصر استخدام مصطلح التدريب الرياضي على النشاط الرياضي بل ولا يقتصر على المجال الحركي ونقصد بذلك ان التدريب لا يرتبط بالضرورة بالحركة اذ

توجد عمليات تدريب في كافة المجالات مثلا المجال الصناعي والتجاري ... الخ.

يوجد عمليات تدريب في كافة المجالات مثلا المجال الصناعي والتجاري ... الخ.

حتى في علم النفس توجد طرق تدريب تهدف الى تعديل السلوك واساليب تعلم يطلق عليها ايضا مصطلح التدريب العقلي الذي يستخدم وصوره خاصه لتدريب لاعبي المستويات العليا.

وبصفه عامه فان لمصطلح التدريب اهميه شامله متعددة الجوانب في المجالات التي يتم الاجتهاد فيها في اكتساب مهارات وقدرات ونماذج سلوك او تعامل محدد باستخدام عمليات تعلم واذا تناولنا التدريب الحركي (وهو الذي يستحوذ بالطبع على الجزء الاكبر من اهتمامنا) نجده يمتد الى كل جوانب الحياة فاذا قسمنا مثلا انواع الحركات التي يؤديها الانسان بالصورة التي يتم بها تقسيمها في نظريات الحركة الى :-

١ - حركة عمل

٢- الحركة اليومية

٣- الحركة التعبيرية

نجد ان التدريب الحركي يستخدم في الانواع الثلاثة تماما مثل استخدامه في تدريب الحركات الرياضية اذا يتدرب راقص الباليه ورائد الفضاء / حركة عمل ، وكذلك سائق السيارة / حركة يومية ، والممثل / حركة تعبيرية .