

التدريب الرياضي مفهوم ومعنى

ويعرف التدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة منظمة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البدائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وامكانياته الخطئية

واجبات التدريب الرياضي

- اولاً: الواجبات التربوية
- ثانياً: الواجبات التعليمية
- ثالثاً: الواجبات الصحية

اولاً : الواجبات التربوية : والتي تشمل ما يلي

1. تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب .
2. تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .
3. تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كالأخلاق الرياضية وحب الوطن والشعب والنادي.
4. بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية .
5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخطية للأداء الحركي .

الواجب

2. تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب .

3. تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .

ثانياً : الواجبات التعليمية : والتي تشمل ما يلي

1. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة).
2. التنمية الخاصة للصفات الضرورية للرياضة التخصصية .
3. تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
4. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الراضية التخصصية .

4. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الراضية التخصصية .

مستوى رياضي ممكن .

ثالثاً : الواجبات الصحية : والتي تشمل ما يلي

1. تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم .
2. تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض .
3. أبعاد شبح الإصابات والضعف البدني .
4. تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف .

إنّ من الواجب على المدرب أن يهتم بتدريب اللاعبين على هذه الواجبات الصحية ، وذلك من خلال تمارين متنوعة ، تهدف إلى تطوير قدراتهم البدنية ، وتحسين أدائهم في الملعب .

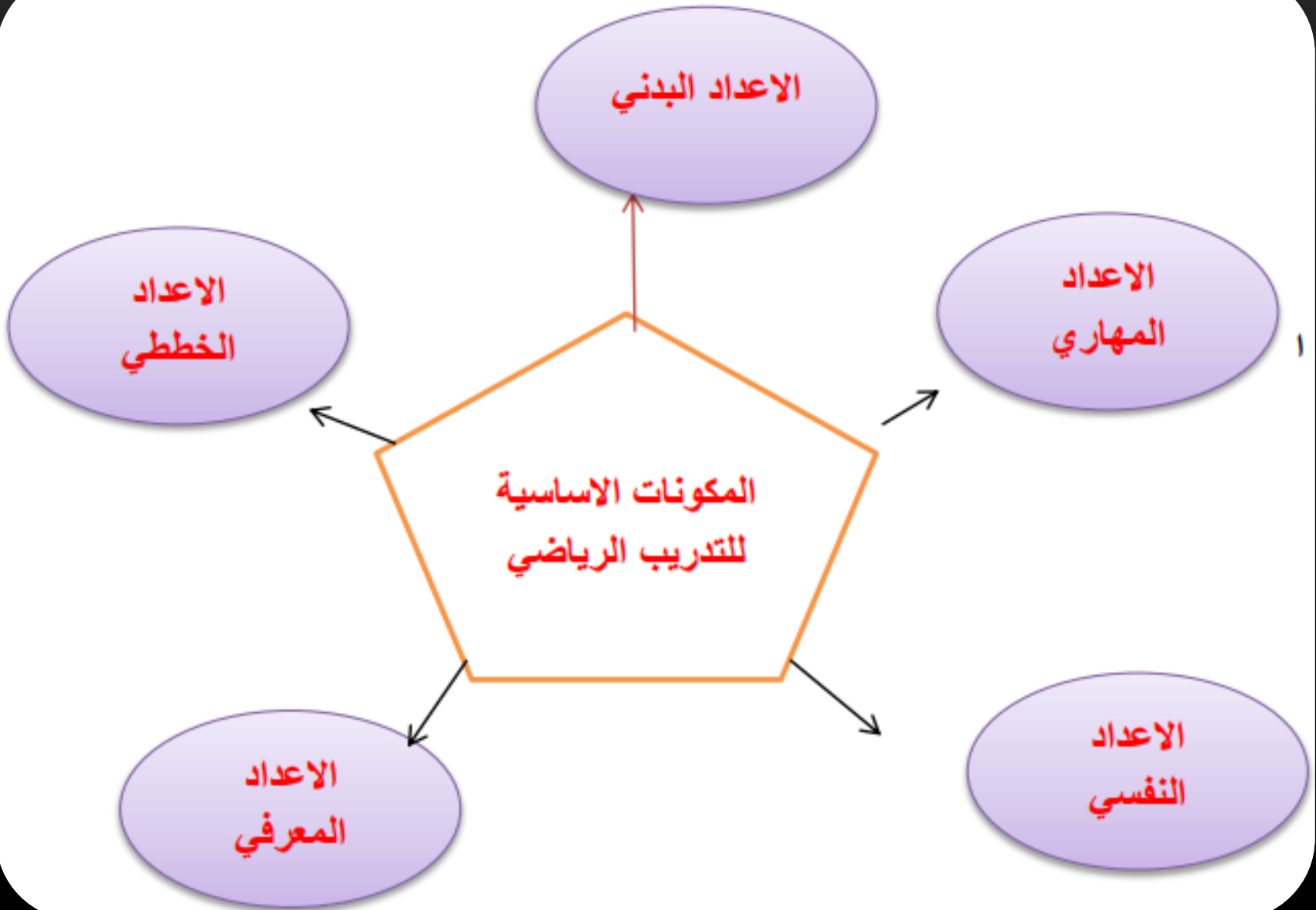
• خصائص ومميزات التدريب الرياضي

1. ان التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، لان مستوى الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب إلى آخر.
2. يهدف التدريب الرياضي في وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي في الفعالية أو الرياضة التي يتخصص فيها اللاعب .
3. تتم عملية التدريب الرياضي تحت قيادة وأشراف دقيق ومنظم ويرتكز على برمجة وتخطيط بعيد المدى والاعتماد على النتائج العلمية والخبرات من اجل التطبيق الأفضل للوصول إلى النتائج والأرقام القياسية الجديدة
4. يجب ان تتنظم وتتسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته اليومية من (عمل ودراسة وراحة وأوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رقي ورفع المستوى الى أقصى درجة ممكنة .
5. ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة .
6. تتميز عملية التدريب الرياضي بالتخطيط والاستمرار المنظم طول السنة ولعدة سنوات دون انقطاع .
7. يشمل التدريب الرياضي القياسات والاختبارات والمنافسات من اجل الوقوف على مديات التدريب وفائدته وتطوره من اجل الوصول الى نتائج أفضل .
8. تتميز عملية التدريب الرياضي برفع اللياقة البدنية والنفسية والتربوية عند الرياضيين .
9. يجب ان يقود عملية التدريب مدرب يتسلح بالعلم والخبرة والمعرفة .
- 10- يجب ان يتمتع المدرب بالصحة واللياقة وان يكون في نفس الوقت تربوي يستطيع ان يربي اللاعب تربية متزنة للوصول الى الهدف المطلوب من التدريب .

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي

- أولاً : الأعداد البدني
- ثانياً : الأعداد المهاري
- ثالثاً : الأعداد الخططي
- رابعاً : الأعداد التربوي والتفسي
- خامساً : الأعداد المعرفي (النظري)

خامساً : الأعداد المعرفي (النظري)



اولا/ الاعداد البدني

- يعرف الاعداد البدني : هو عملية اعداد اللاعب من جميع النواحي البدني (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل (القوة ، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة ،التوافق العضلي العصبي)

• اقسام الاعداد البدني

- ١-الاعداد البدني العام
- ٢-الاعداد البدني الخاص

ثانيا/ الاعداد المهاري

- مفهوم الاعداد المهاري: هو عملية اعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الاساسية للرياضي التخصصية الممارسة لغرض الوصول الى اعلى المستويات الرياضية

مراحل الاعداد المهاري والتي تشتمل:

١-المرحلة الاولى: هي مرحلة التعليم الحركي للمهارات الاساسية

٢-المرحلة الثانية: هي مرحلة تطوير كفاء الاداء المهاري

٣-المرحلة الثالثة: تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس

ثالثاً/ الأعداد الخططي

- هو عملية تعلم واثقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة

• مراحل الأعداد الخططي

- ١- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية
- ٢- مرحلة اكتساب واثقان الاداء الخططي
- ٣- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

رابعاً/ الاعداد النفسي والتربوي

- الاعداد النفسي : هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الاداء البدني والمهاري والخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات

خامسا/ الاعداد المعرفي النظري

- ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الاتقان لهذه اللعبة

العناصر البدنية الأساسية

التحمل

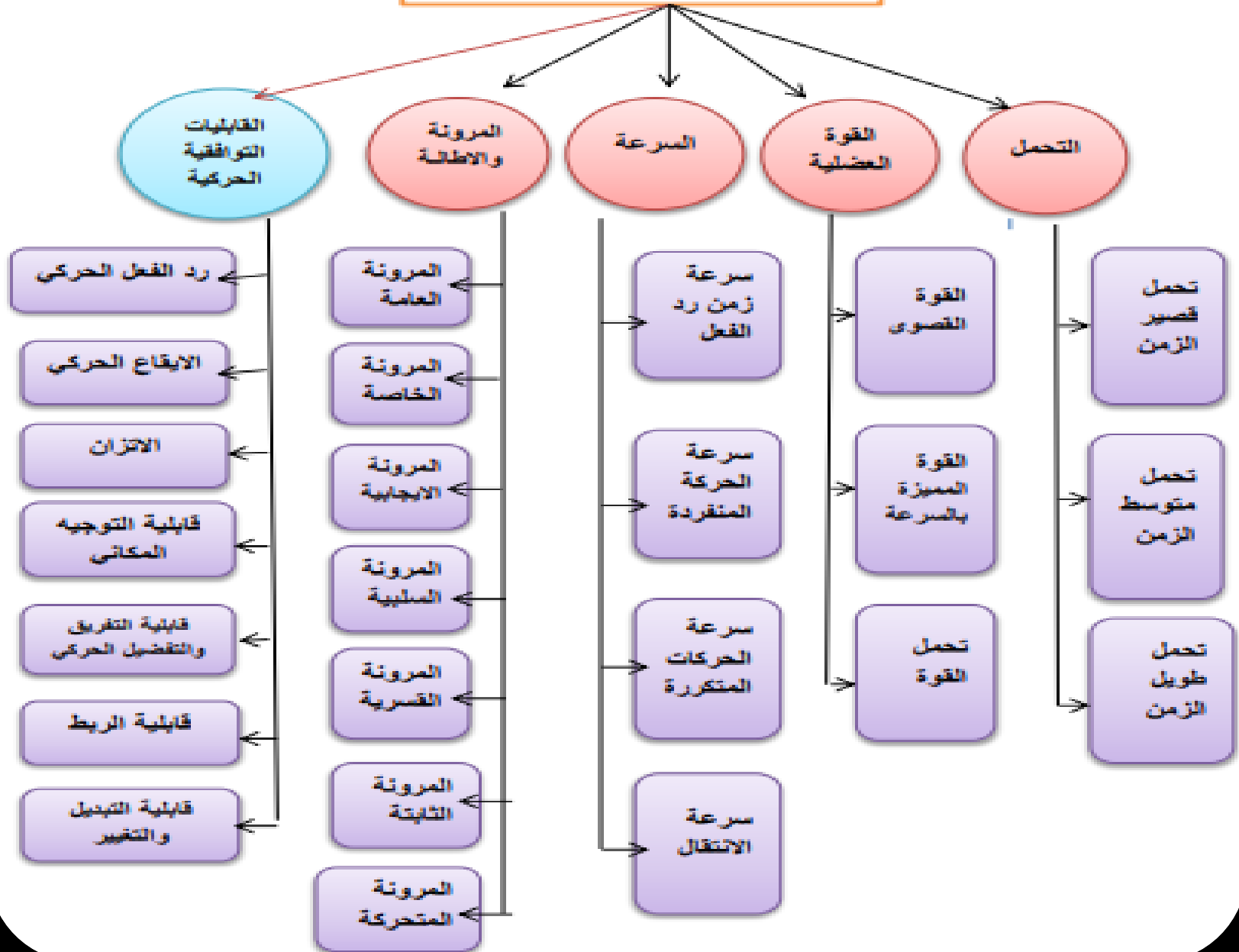
السرعة

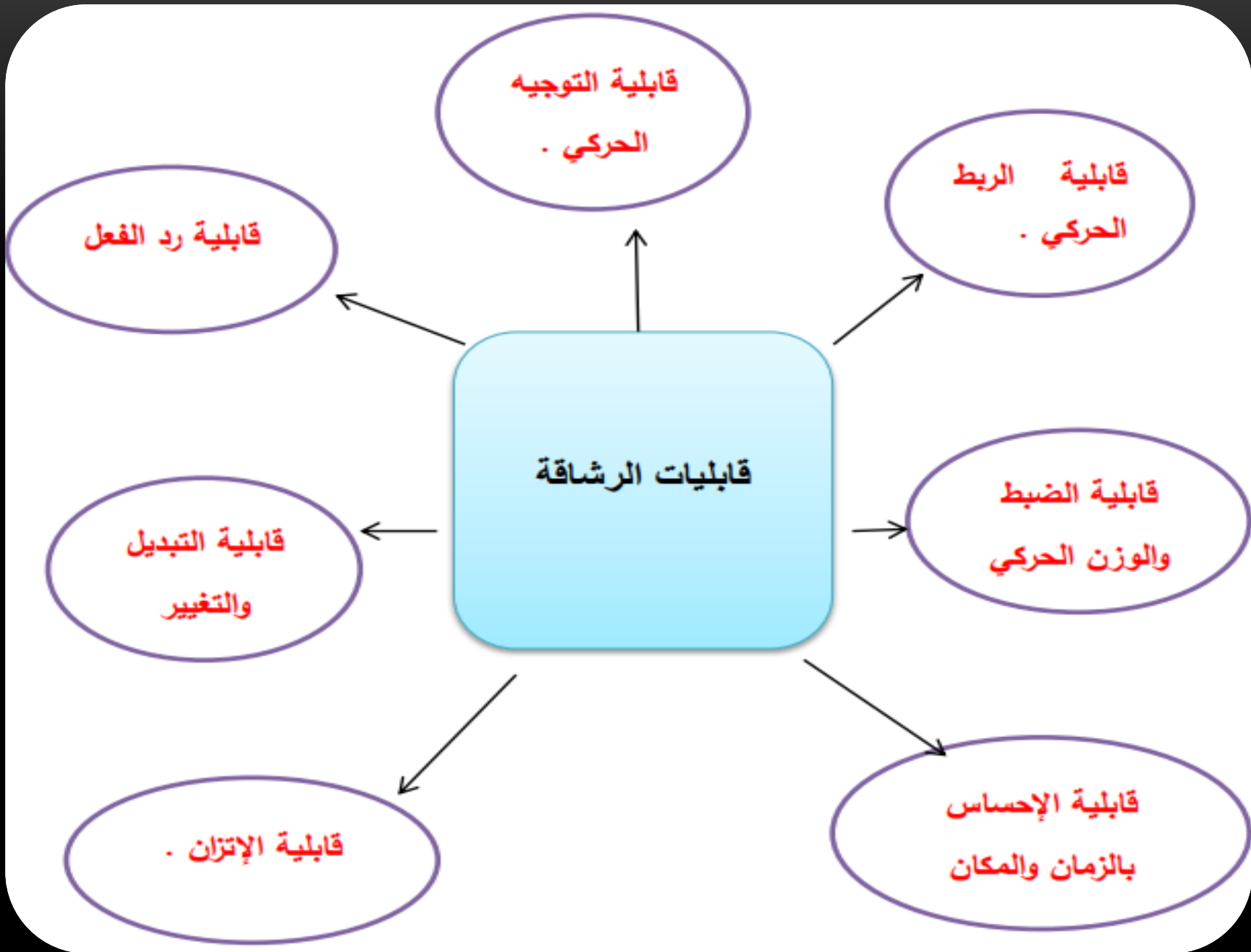
القوة

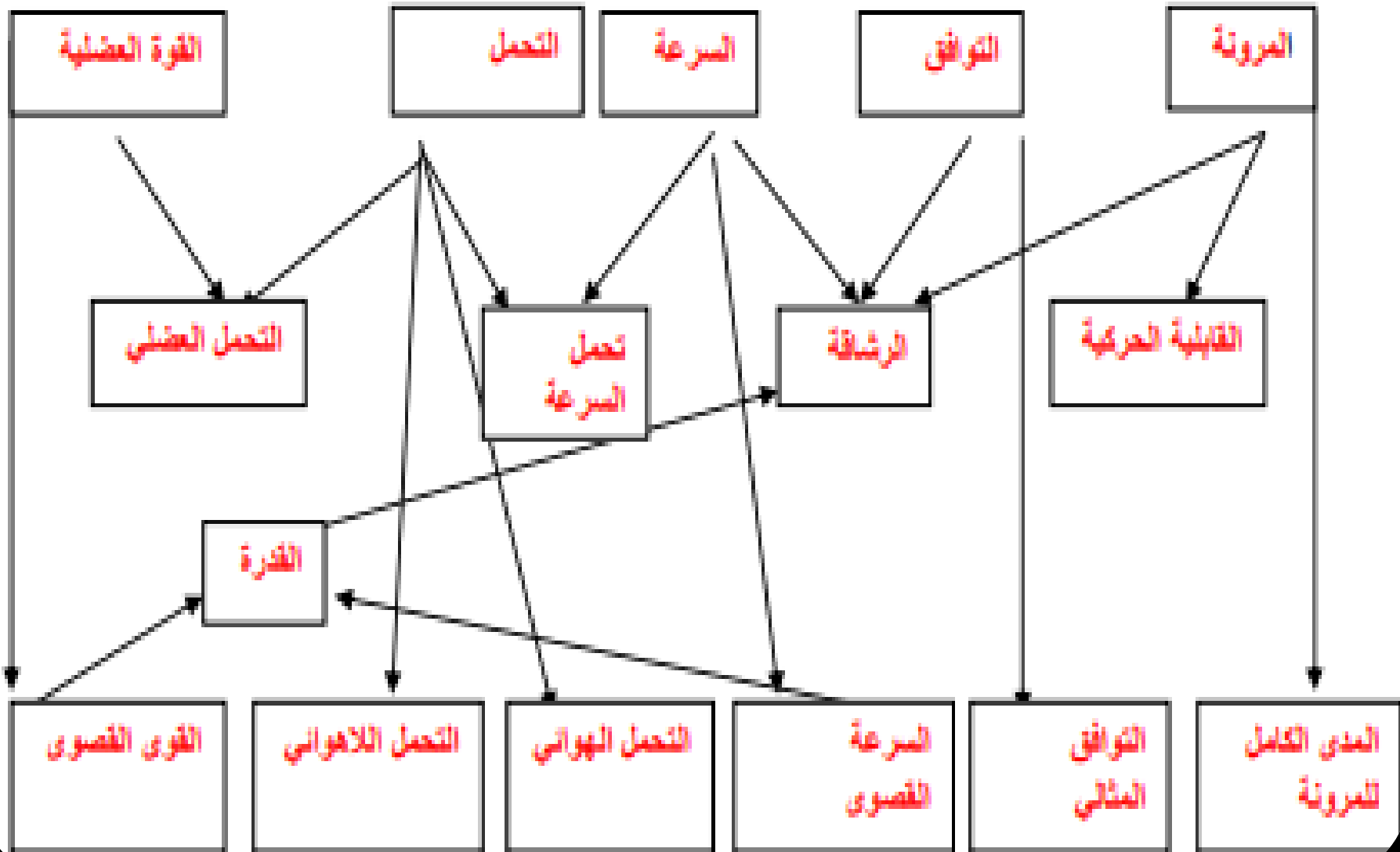
مرونة

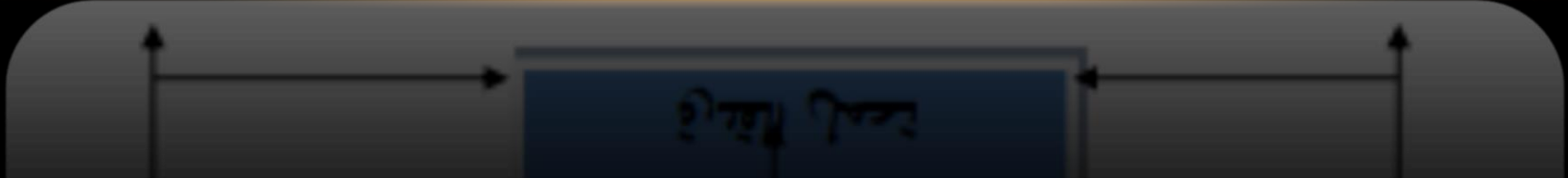
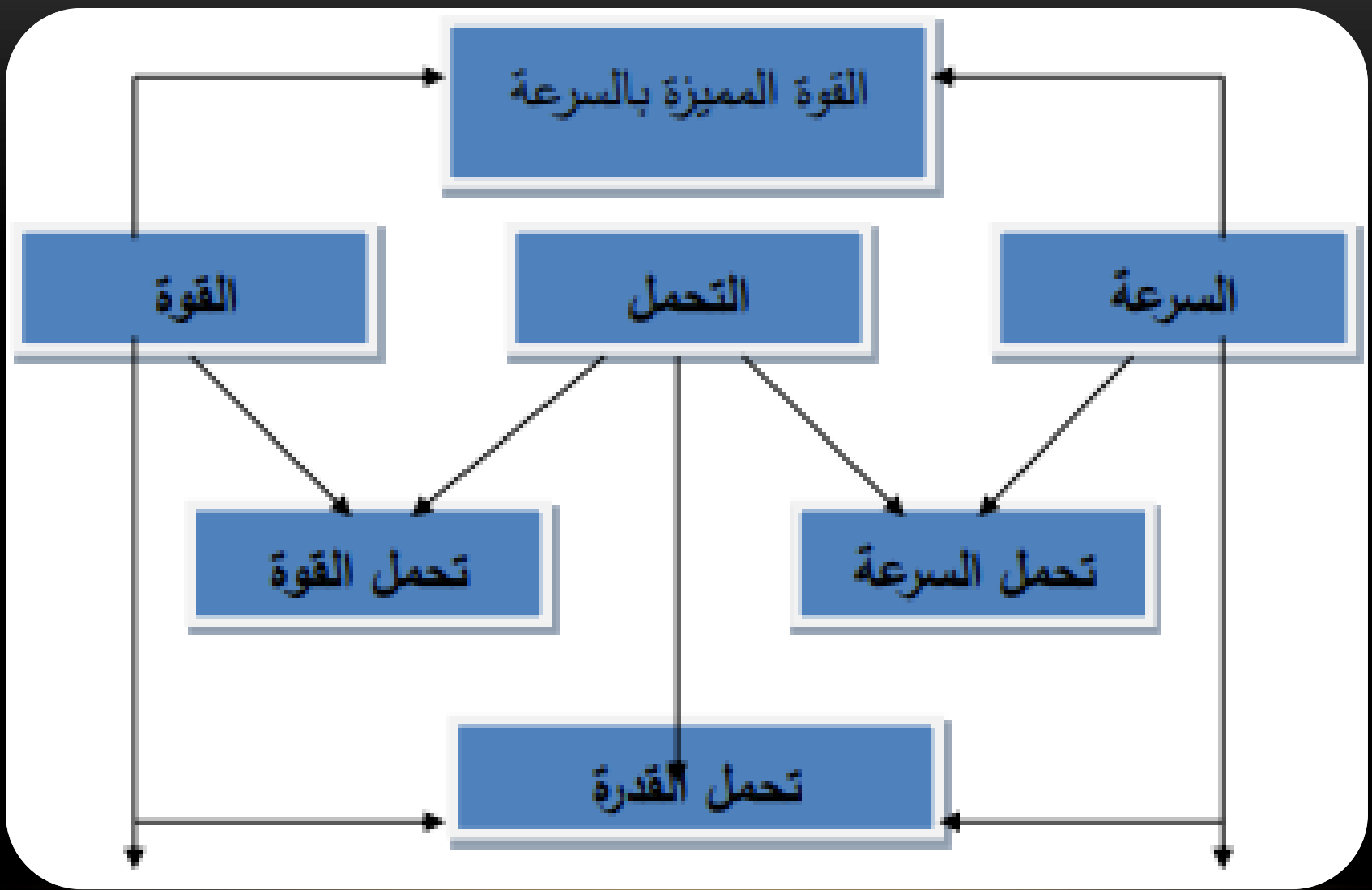
رشاقة

عناصر الاعداد البدني والحركي









التمييز بين القابليات البدنية و القابليات الحركية

القابليات البدنية **Abilities Physical**:

وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility. ان كافة هذه القابليات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس. ان السرعة لها علاقة بنوع الالياف العضلية. اما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة. واخيرا المرونة التي لها علاقة بمطاطية الانسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.

القابليات الحركية **Abilities Motor**:

وتشمل الرشاقة Agility والتوافق Coordination والدقة Accuracy والتوازن . ان هذه القابليات لا تعتمد بشكل اساس على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل اساس. ان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي CNS والمحيطي PNS على ارسال اشارات دقيقة الي العضلات لغرض انجاز المهمة.