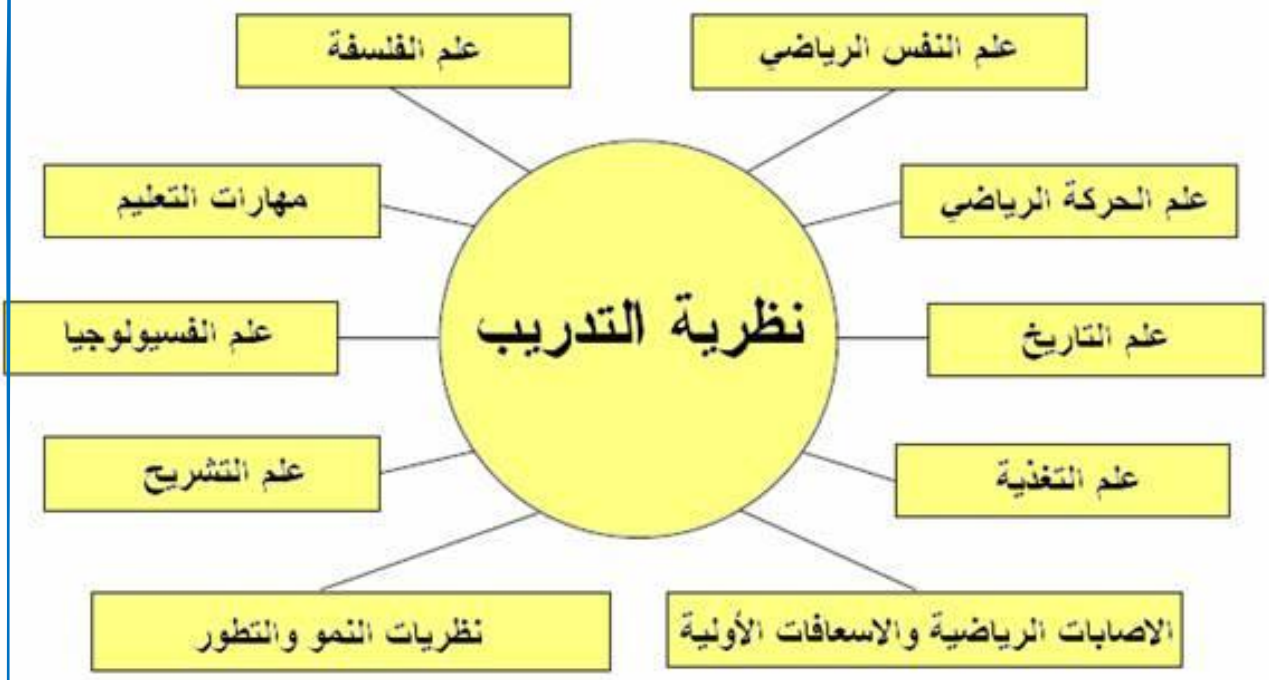
الفصل الأول

أولًا: التدريب الرياضي

١- مفهوم التدريب:

يتحـــدد مفهوم التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية ... الخ.

ومصطلح التدريب عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس عملية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالاً ما (مجال التخصص) ، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص.(٣: ١٥٥)



(مجالات نظرية التدريب الرياضي)

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك ، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص ، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعاً لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال. (١: ٥٦)

فمن وجهه النظر الفسيولوجية يعرف التدريب " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدى إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.(١: ١٠٢)

٢- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

أ- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

ب- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فتره ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية – النفسية – الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية ، **هما:**

أ- **الجانب التعليمي** (التدريبي – التدريس)

ب-**الجانب التربوي** ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي ، **فالأول يهدف إلى** اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة – القوة – التحمل – .... الخ) والمهاريه والخططية والمعرفية ، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس ، **والثاني يتعلق** في المقام الأول بأيدلوجية المجتمع ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة .... الخ من خلال المنافسات. (٤: ١٢٣)

٣- خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها .

وأهم هذه الخصائص ما يلي:

أ- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني ، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعاً وفعالاً في المجتمع .

ب- يتميز التدريب الرياضي بخاصيته الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة منن نتائج البحوث العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، كعلم النفس والتربية و الاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسيولوجي.

ت- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار – الصغار) والجنس (البنيين – البنات) ، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى.

ث- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة ، حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلافات سبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعاً لاختلاف الظروف البيئية والمناخية.

ج- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب ونعني هنا بالاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي أو لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

ح- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم ولمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.

خ- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد ، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية – والعادات الصحية – وتنظيم الحياة اليومية (نوم – عمل – تدريب – .....الخ).

د- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب. (٢: ٣٨)

٤- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

-يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن إعتبارها واجبات المدرب كما يلي :

أ- الواجبات التربوية :

* تربية النشئ علي حب الرياضة وأن يكون المستوي العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب/ اللاعبة

* تشكيل دوافع وميول اللاعب / اللاعبة والأرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن

* تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطب والخلق الرياضي والروح الرياضية

* بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية

ب- الواجبات التعليمية :

* التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والأرتقاء بالحالة الصحية للاعب / اللاعبة .

* التنمية الخاصة للصفات البدية الضرورية للرياضة التخصيية

* تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لاعلي مستوي رياضى ممكن

* تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية

ج- الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوي اللاعب/ اللاعبة والفريق إلي أقصي درجة ممكنة تسمح به القدرا ت المختلفة بهدف تحقيق الوصول لاعلي المستويات في الرياضة التخصصية بأستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.(٥: ١٤٨)

٥- عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث:

أ- عمليات القيادة الفنية الإدارية (عمليات القيادة المسسترة)

* عمليات التقويم والأستكشاف

* عمليات تخطيط التدريب

* عمليات تنظيم الأجهزة الفنية

ب- عمليات القيادة الفنية التطبيقية (عمليات القيادة الظاهرة)

* عمليات القيادة التربوية
* عمليات القيادة التعليمية
* عمليات القيادة التنموية (٧: ٢٠١)

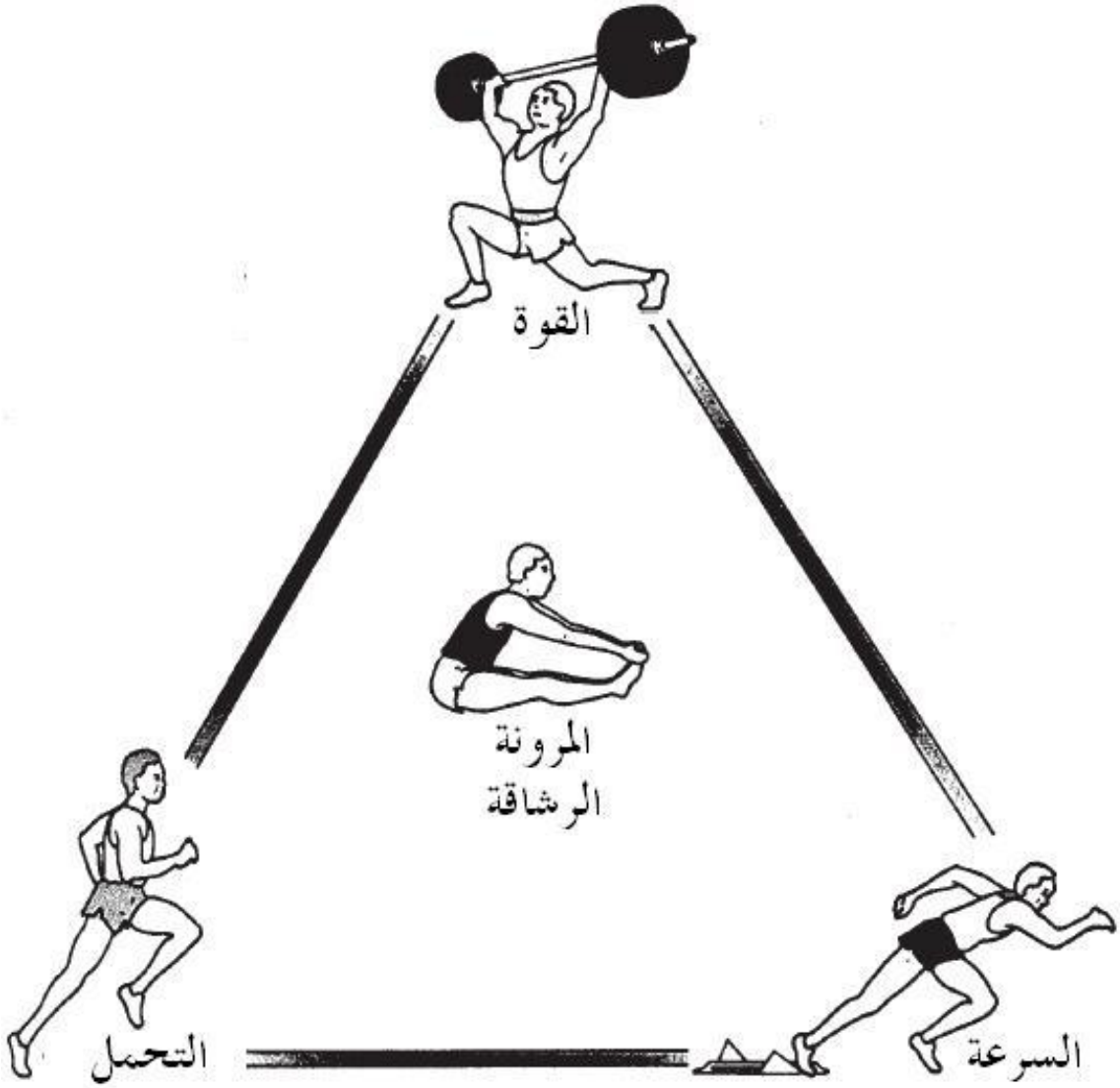
٦- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث:

أ- يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته وأسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي:

*وظائف أعضاء الجهد البدني
* التشريح الوظيفي
* بيولوجيا الرياضة
* الإدارة الرياضية
* التعلم الحركي
* علم النفس الرياضي
*علم الأجتماع الرياضي
* علم التحليل الحركي

* علم تغذية الرياضيين
* علم التقويم الرياضي
* علم الأسعافات الأولية والأصابات
* علم تخطيط الأحمال
* علم التربية
* علم الإعدادا البدني
* علم الأنتقاء في المجال الرياض
* علم الإحصاء الرياضي

ب- يلاحظ أن كافة الاسس والمبادي العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقه واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج مع بعضها وتترابط ويكمل بعضها بعضا في نظرياتعمليات التدريب الرياضي الحديث. (٦: ١٥٢)



(عناصر التدريب واللياقة البدنية)

Error!

(التدريب في أي وقت يجب أن يخطط على انه عملية تدريبية طويلة المدى)