

## التدريب الرياضي

### مفهوم التدريب الرياضي

يعد التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات . وهي تعتمد على ثلاثة أبعاد رئيسية ، تمثل اللاعب والعملية التدريبية والمدرّب . حيث يمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية ، وهو كائن له خصائصه الفردية ودوافعه الخاصة التي تميز شخصيته والتي تحدد ميوله واتجاهاته وهي التي تمنحه القدرة على تقبل واستمرار عملية التدريب .

ويمثل الجانب الثاني عملية التدريب والتي تمثل النظريات والقواعد والإجراءات والطرائق المتبعة لتحسين مستوى اللاعب والتي ترتبط بالأساس بعملية منظمة ومخطط لها وعلى مراحل للوصول إلى الهدف المنشود بالاعتماد على الاستعانة بعلوم أخرى مثل علم الحركة وعلم النفس والبايوميكانيك والفلسفة والتشريح والاجتماع والطب الرياضي . وهذا ما يضيف خصوصية عملية قوية لعلم التدريب لكونه يستمد خصائصه وأهدافه من النظريات المختلفة ويكون ذات شمولية واسعة ومتنوعة مبنية على أسس عملية متينة .

أما الجانب الثالث فهو المدرّب الذي يجب أن يكون ملماً بشكل واسع بكل محتوى التدريب وإجراءاته ونظرياته فضلاً عن الأسس العامة التربوية لتعامله مع اللاعب منذ نشأته حتى وصوله إلى أعلى مستوى . كما يجب أن يكون ملماً بكافة العلوم المرتبطة بالعملية التدريبية والتي تساعده في النجاح وتحقيق أفضل المستويات لأنه يعتمد على خبرته الميدانية .

من ذلك نفهم بان التدريب الرياضي عبارة عن ( مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب أو الفريق إعداداً رياضياً لأجل الوصول إلى المستويات

العليا حسب الاختصاصات . من خلال تطوير قدرات اللاعب البدنية ومهاراته الحركية وإمكانياته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وسماته الشخصية والإرادية ) .

هذا يعني إن التدريب الرياضي ( عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط ) .

وهناك مصطلح اخر يستخدم على نحو مرادف لمصطلح علم التدريب وهو نظرية التدريب ويقصد به الوصف الشامل والمنظم لكل اهداف التدريب ومبادئه وانماطه ومحتواته وطرائق التدريب وتشمل المنافسة وتطبيقها في الموقف العملي. وتتأسس نظرية التدريب على الخبرة العملية للمدرب فضلا عن نتائج البحث العلمي في مجال الطب الرياضي وفسيولوجيا الجهد البدني والكيمياء الحيوية والميكانيكا الحيوية والتعلم الحركي وطرائق التدريب وعلم النفس والاجتماع الرياضي.

### التدريب الرياضي :

هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق اسس ومبادئ علمية وتراعي الفروق الفردية ، ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءة وقدرة الفرد المتدرب وتحقق اهدافا بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة .

### اهمية التدريب :

يعد مظهر حضاري لتقدم الدول ومكسب اقتصادي وجائيا تروجيا في كسب اللياقة الصحية ، وتنمية السمات الخلقية والقدرات العقلية .

### نظام التدريب :

هو : منظومة متكاملة من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض وومتداخلة في عملها وهي قواعد واسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلا عن النظريات والوسائل والاساليب وطرائق التدريب المبنية على اسس علمية ووفقا للخصائص الفيسولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والامكانات المادية والادارية والتنظيمية المتوافرة .

### اهداف التدريب :

يهدف التدريب الرياضي الى اعداد القدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا وفكريا ونفسيا لتحقيق الفوز في المنافسة .

واجبات التدريب :

### -الواجبات التعليمية :

تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها واتقانها بشكل مفصل ودقيق .

### -الواجبات التربوية :

تربية الفرد وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع

### -الواجبات الصحية :

اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .

### الاعداد الرياضي :

نقصد بالاعداد الرياضي للفرد هو : بتهيئة واستعداداته لاداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها لتطوير قدراته البدنية والمهارية

والخططية والفكرية والنفسية اي لجميع نواحي الاعداد الرياضي الشامل العناصر  
الآتية :

١. الاعداد البدني : وهو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز  
متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة باقل مجهود  
جسماني مع قابليته في العودة الى الحالة الطبيعية بسرعة ويقسم الى نوعين  
هما :

أ. اعداد بدني عام : هو اكساب اللاعبين عناصر اللياقة بشكل متكامل ومتزن  
وتحسين قدرة الرياضي وظيفيا وبدنيا وحركيا لتاهيل الجسم في تحقيق متطلبات  
الانجاز بدقة وانسابية

ب. اعداد بدني خاص : هو اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب

٢. الاعداد المهاري : هو تعليم وتثبيت واتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى  
الاداء المهاري للنشاط الرياضي ، بتوافق ودقة والية على وفق اسس الاداء  
الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية .

٣. الاعداد الخططي : هو تعلم وتثبيت واتقان المهارات الخططية وخطط اللعب  
المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية مع مراعاة قانون اللعب وعدم  
الخروج عن المسار الصحيح للاداء المهاري للفعالية .

٤. الاعداد الفكري : هو تدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية  
والعقلية للرياضي من اجل الوصول الى التفكير السليم والتصرف الخططي  
الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف

٥. الاعداد النفسي : هو تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة  
الارادة والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية ..... الخ

## العوامل التي تؤثر في التدريب الرياضي

إن العملية التدريبية لا بد وان تتأثر بعوامل قد تؤثر فيها ايجابيا وتساعد في الاستمرار بالتدريب والتطوير أو قد تؤثر فيها سلبيا وتعيق وتضعف التدريب وهذه العوامل هي :-

### 1 - الظروف الاجتماعية :-

وهي الظروف التي تحيط باللاعب سواء في البيت والعائلة والمدرسة والأصدقاء والعمل والتي على المدرب إن يكون ملما بها ومعرفة مدى تأثيرها على اللاعب والتدريب والقيام بحل كافة المشاكل التي تواجه اللاعب لأجل ضمان استمراره ، لان وجود المشاكل تسبب انفعالات نفسية ويكون تأثيرها سلبيا على استجابة اللاعب للتدريب وبالتالي التطور .

### 2 - الظروف التربوية :-

وهي تربية اللاعبين على القواعد والأسس التربوية من خلال تنمية خصائص قوة الإرادة والشجاعة والثقة بالنفس في خوض المنافسات والتعاون والاحترام والمثابرة والطاعة في التدريب وأعضاء الفريق والمدرّب .

### 3 - الظروف المادية :-

وهي تعني أولا الناحية المادية ما يخص الحالة المعيشية للاعب والمدرّب وكذلك تأمين التغذية الجيدة التي تتلاءم مع الجهد الذي يبذله في التدريب كما العمل على تأمين تنقلاته من سكنه إلى مكان التدريب وبالعكس فضلا عن توفير المستلزمات الخاصة لتأمين حالته الصحية من أطباء وأدوية. ثانياً الناحية المادية فيما يخص الناحية الفنية من بناء وإعداد ساحات وقاعات وتوفير التجهيزات لها وكذلك اللاعبين وما يخص كل لعبة واحتياجاتها الأساسية فضلا عن المستلزمات الخاصة بالتدريب .

### 4 - الظروف التنظيمية :-

وهي تعني إعداد مستلزمات التدريب من توفير مدربين وإداريين وساحات وقاعات مجهزة بوسائل حديثة وأدوات تدريبية فضلا عن توفير مستلزمات كل لعبة وكذلك مستلزمات السباقات على وفق القوانين الدولية وتنظيم السباقات وتهيئة اللجان التي تدير السباقات وتهيئة الحكام .

### 5 - العوامل الطبيعية :-

وهي تعني استغلال العوامل الطبيعية التي يتطلبها خصوصية التدريب أو السباق سواء كان على ارض مستوية أو مرتفعة في منطقة تكثر فيها الغابات أو في الأجواء الرطبة أو الحارة أو الباردة وكذلك شواطئ البحار والأنهر إذ إن التدريب في هذه العوامل الطبيعية لها دور فاعل ومؤثر في تهيئة اللاعب أو الفريق وفق نوع الظروف التي سوف يتسابق فيها .

## أهداف وواجبات التدريب الرياضي

تتحد أهداف وواجبات التدريب الرياضي في ثلاثة اتجاهات تعليمية وصحية وتربوية وتتحدد بالنقاط الآتية :-

١. تنمية القدرات البدنية العامة والتي تستند عليها العملية التدريبية وتشمل القوة والتحمل والسرعة وكذلك المرونة التي يتطلبها الأداء الحركي وكذلك التوافق والرشاقة .
٢. تنمية القدرات البدنية الخاصة لكل لعبة أو فعالية رياضية ، إذ لكل نشاط له مطلب بدني يختلف عن بقية الألعاب .
٣. رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية .
٤. تحسين وتطوير الأداء الفني (التكنيك) لكل لعبة أو مهارة حتى الوصول إلى الأداء المثالي .
٥. تحسين وتطوير الجانب الخططي لكل لعبة أو فعالية جماعية وفردية حتى مرحلة الإتقان .
٦. تحقيق الرعاية الصحية للرياضي من خلال الفحوصات الطبية الدورية والكشف عن الأمراض والإصابات .
٧. الإعداد المعرفي للرياضي من خلال توفير معلومات نظرية عن اللعبة وتدريبها وقواعدها وكذلك الاطلاع على المعلومات لبقية العلوم التي يستند عليها علم التدريب ، علم الفلسفة ، علم النفس ، البايوميكانيك وغيرها .
٨. تنمية الخصائص التربوية للرياضي من تحقيق التعاون والمحبة والطاعة والاحترام وقوة الإرادة والشجاعة والثقة بالنفس .
٩. رفع الاستعداد النفسي للاعبين وتهيئتهم لمواصلة التدريب بشكل مستمر والقدرة على خوض المسابقات بثقة عالية ومقاومة المؤثرات والصعوبات التي تواجههم .