

## أولاً: مفهوم التدريب الرياضي

غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي ( المهاري ) للإنسان . وحيث إن ما يخصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي ) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات المستطاعه ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعالية أو لعبه رياضييه .

حيث في السابق كانت تكفي تجارب المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضياً ليتمكن من الوصول بلاعبيه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة ...بينما يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك ووسائل التدريب المساعدة الأخرى وكذلك على تطوير القابلية العقلية الجسمية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين..

من هذا نجد إن التدريب الرياضي هو التحضير العام للرياضي جسماً وتكنيكياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد البدني وبهذا يكون التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ( كعلم التشريح والفسلجة والميكانيكا ..... الخ ) والعلوم الإنسانية ( كعلم النفس والاجتماع... الخ ) تهدف إلى أعداد الفرد الرياضي للوصول به إلى اعلي مستوى رياضي تسمح به قدراته وإمكانياته واستعداداته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة.

وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي ( المهاري ) للإنسان . وحيث إن ما يخصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي ) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى اعلي وأفضل المستويات المستطاعه ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعاليه أو لعبه رياضييه .

حيث في السابق كانت تكفي تجارب المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضياً ليتمكن من الوصول بلاعبيه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة...بينما اليوم يستند التدريب

### ثانياً: أهداف التدريب الرياضي

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وتحسين والارتقاء بمستوى الاداء الرياضي الى اعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي ان يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الاهداف الرئيسة للتدريب الرياضي التي يمكن تلخيصها بما يأتي .....

- ١- تحسين الاعداد البدني متعدد الجوانب(الشامل)
- ٢- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص بالفعالية المحددة
- ٣- تحسين واتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة
- ٤- الاتقان النوعي لأداء الفني الخاص بالفعالية المحددة
- ٥- تنمية وتطوير الصفات الأرادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- ٦- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة
- ٧- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي
- ٨- الوقاية من الاصابة الرياضية
- ٩- اغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع اعضاء الفريق

اما ( نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي) يرن ان التدريب الرياضي يهدف الى :-

- ١- اعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
  - ٢- رفع مستوى ودرجة الاعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي .
  - ٣- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .
- اما (محمد عبد الحسن) يرى ان التدريب الرياضي يهدف الى رفع مستوى الفرد الى اعلى مستوى ممكن من جراء وضع الحلول لواجبات التدريب بحيث تؤمن تحقيق الواجبات المعينة التربوية والتعليمية ، كما تضمن واجباً هاماً هو تطوير الشخصية الرياضية وترسيخ الايمان بالمجتمع العربي الموحد واعتبار الطريق الاشتراكي الطريق الامثل للتطور الرياضي في القطر، لذا فان جميع الامكانيات في التدريب تخدم الازغراض السابقة ، وبناءً يتم عن طريق المتطلبات العالية تطور صفات مهمة كالقابليات والمهارات والامكانيات

والصفات الجسمية التي تعتبر ضرورية للمجتمع سواء في ميدان الانتاج او الاستعداد العالي للدفاع عن الوطن .

### ثالثاً: واجبات ( وظائف ) التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب ، والذي هو تحسين مستوى الأداء المهاري ، البدني الخططي الاهتمام بالصحة ، الإعداد النفسي ، النظري ، والانجاز ، يجب على الرياضيين إتباع مربيهم كي يسدوا حاجة المتطلبات اللازمة لتحقيق واجبات التدريب العامة أو وظائفه ، ولقد اختلف الخبراء في تحديد الواجبات و الوظائف وسوف نستعرض بعض من هذه الآراء لبعض الخبراء ومنهم :-

١- محمد حسن علاوي الى

أ- واجبات تعليمية

ب- واجبات تربوية

٢- وينفق كلا من قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي و عبد الله اللامي وعادل تركي على مجموعة

من النقاط هي :-

أ- الناحية التربوية

ب- الناحية الصحية

ج- الناحية التعليمية

أما عن محمد رضا المدامغة :-

١- تطوير الإعداد البدني المتعدد الجوانب

٢- تحسين الإعداد البدني الخاص بنوع اللعبة

٣- الإتقان النوعي للأداء المهاري للعبة أو المهارة

٤- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم

٥- تنمية السمات النفسية

٦- ضمان وضبط الإعداد المثالي للفريق

٧- منع حدوث الإصابات عند الرياضيين

٨- تقوية المعلومات النظرية

٩- الاهتمام بالحالة الصحية للرياضيين

ويؤكد هاره على النقاط التالية كواجبات للتدريب الرياضي :-

- ١- بناء الشخصية
- ٢- التهيئة البدنية
- ٣- تهيئة التوافق التكنيكي الرياضي
- ٤- الناحية التكتيكية
- ٥- تهيئة الناحية العقلية

ونتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوي و قاسم المندلأوي لهذا سوف يقتصر شرحنا لما ذكروه .

أ:- الواجبات التعليمية :-

تتضمن الواجبات العلمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف

الفرد الرياضي . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-

١. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.... الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .
٢. التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
٣. تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي .
٤. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي
٥. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية..... الخ .

ب :- الواجبات التربوية :-

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية

وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية .

وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-

- ١- تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد .
  - ٢-تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .
  - ٣- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضي ..... الخ .
  - ٤- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الدافعية وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم ... الخ .
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى خمس عمليات محددة تهدف كل منه إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي :-
- يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لخمس عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

ما هو الاعداد الرياضي

يقصد بإعداد الرياضي هو تهيئة العملية الشاملة و المنظمة والمخططة والمنسقة التي تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى مستويات عالي من الإنجاز الرياضي وان هناك عوامل تساعد للوصول الى الانجاز العالي وهي عوامل ترتبط بالرياضي وتسمى الداخلية وهي عبارة عن إمكانيات الرياضي والحالة الفعلية لمستوى الإنجاز الرياضي. عوامل خارجية وهي عبارة عن طرق ووسائل التدريب . والأمر الأخرى التي يحاول المدرب التأثير بها على مسار تطور الرياضي وتأمين قدرته على الإنجاز. وقدرة الرياضي على الإنجاز عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر وتحدد تبعاً لمستوى إعداده النفسي والبدني "الفسولوجي" ومدى اكتمال قدراته ومهاراته الضرورية. ولا يمكن اكتساب هذه الحالة و الوصول الى الحالة المثالية إلا من خلال إعداد مناسب والجيد . والنشاط الرياضي في هذا الخصوص عبارة عن نشاط موجه لاكتساب القدرة والاستعداد للإنجاز وللارتقاء بهذا المستوى.

إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع

المستوى وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية، من خلال الاعدادات (البدنية والمهارية والخططية و النفسية و التربوية)