

## 1-مدخل عام للتدريب الرياضي:

### مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما

يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".

**1-2-1- واجبات التدريب الرياضي:** يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

### **1-2-1-1-الواجبات التربوية:**

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

### **1-2-2-1-الواجبات التعليمية:**

-التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية.

### **1-2-3-الواجبات التنموية:**

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح

به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية

باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

### 1-3- أهداف التدريب الرياضي:

من خلال واجبات التدريب الرياضي يتضح أن هدفه هو تكوين الفرد والعمل على الرفع من قدراته المختلفة وبذلك يمكن أن نوضح مجمزعة من الأهداف التي يعمل التدريب الرياضي على تحقيقها :

#### 1-3-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 1-3-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

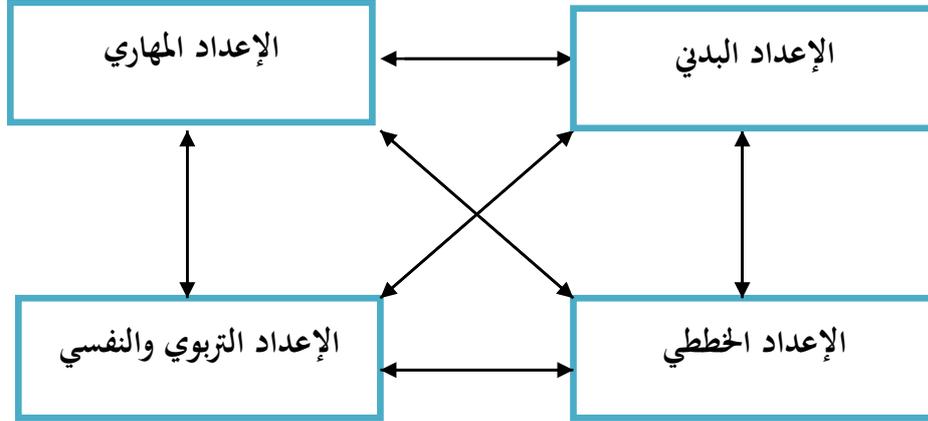
#### 1-3-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

#### 1-3-4- الإعداد التربوي والنفسي: يهدف الى :

تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته،

واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 01: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

وهناك أيضا بما يسمى بالاعداد المعرفي والذي يهدف الى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعرفة والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملية التدريب أو أثناء المنافسات الرياضية ، وبذلك يستطيع الفرد أن يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي كما أنه لابد أن تكون له معومات حول قوانين الرياضة وما يجب القيام به للوصول الى نتائج عالية.

#### 1-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

#### 1-4-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم". كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد

التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".

#### 1-4-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

علم التشريح.

وظائف أعضاء الجهد البدني.

بيولوجيا الرياضة.

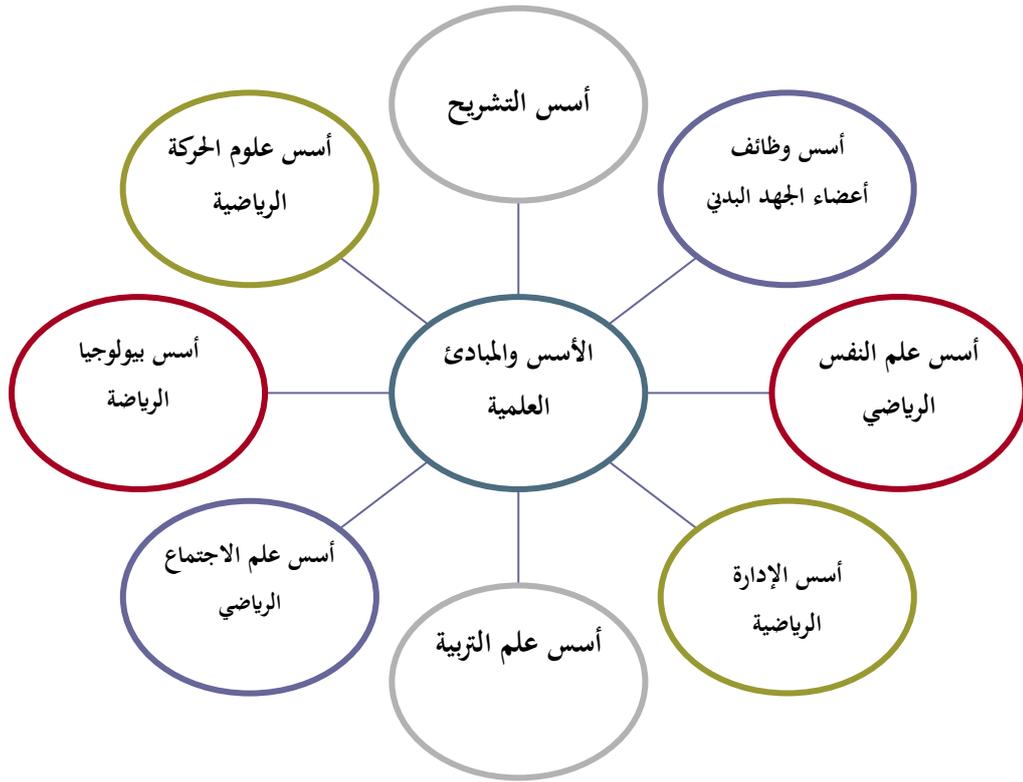
علوم الحركة الرياضية.

علم النفس الرياضي.

علوم التربية.

علم الاجتماع الرياضي.

الإدارة الرياضية.



شكل رقم 02: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

### 1-5- مجالات علم التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة" فقط، سواء مجال الناشئين أو المتقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربوية لإعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.

- مجال الرياضة الجماهيرية.

- مجال الرياضة العلاجية.

- مجال رياضه المعاقين.

- مجال رياضه المستويات العالية.

### 1-5-1- مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعد ذلك الى ما قبل المدرسة في "رياضه الأطفال" وبذلك يعتبر قاعده للرياضة الجامعية حيث ان تدريب الرياضي عمليه ملازمه لمراحل تعلم الحركي وبذلك فهي عمليه في حد ذاته عمليه تربويه مستمرة بلا حدود باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا وذا تأثير ايجابي على تنميه القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنيه وفيسيولوجية وحركيه اساسيه يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين اساسيين وهامين اولهما تحسين النواحي الوظيفية والثانية المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند تلاميذ القدرات الهوائية والهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفيه ايجابيه هامه كزياده نسبه استهلاك الاكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة... يجب ان نعي جيدا بأن درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات

الرياضية وتنميه القدرات البدنية، وتنميه القدرات البدنية تحتاج الى طرق تدريب خاصه لتحسين المستوى أي أن مزيج من التعليم والتدريب حيث أنها وجهان لعملة واحدة "التعلم الحركي للمهارات الرياضية"، وبذلك فاحسن الطريقة للتعليم...التدريب ويعتبر درس التربيه البدنية القاعدة للوصول الى رياضه المستويات "قطاع البطولة" حيث اعداد المتميزين من التلاميذ بدنيا ومهاريا انقطاع البطولة، ومنذ المراحل الرياضية الدراسية الأولى.

وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية خارج درس التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطا تدريبيا هاما وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الناشئين فالاهتمام بمثل تلك الأنشطة الرياضية بتامين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وأدوات وأجهزه، هذا بالإضافة الى استخدام طرق واساليب تدريب الحديثة يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد والتي يعد هم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

### 1-5-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس لا تعرف صغيرا ولا كبيرا، قويا ولا ضعيفا، رجلا ولا امراه، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطوله أو اشتراك في منافسه ولكن للعيش في لياقه صحيه وبدنيه ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعلمه الذي يؤديه يوميا.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضه جميع الفئات المحرومين من مزاوله الأنشطة الرياضية المقننه، كما هو في الرياضة المدرسية الجامعية أو رياضه المستويات التي تميز بالبرامج التدريبية المقننه.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى: كالرياضه للجميع، حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطه الرياضيه المناسبه بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولات الرياضه الجماهيرية عن رياضه المستويات العاليه بانها لا تهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بنسبه للمستويات البدني للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياه متزنه من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الاخرى وخصوصا في عمليه التصنيف للممارسين لأنشطه تلك الرياضة وذلك الى مجموعات متقاربه ومتجانسه في المستوى والجنس حتى لا تحدث اضرارا نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الاسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنيا ومهاريا ونفسيا وصحيا حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دورا ايجابيا في امكانيه ممارسات الافراد للأنشطة الرياضية المختلفة بأعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والادوات الرياضية الخاصة بذلك.

### 1-5-3- مجال الرياضة العلاجية:

يمثل تدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الآونة الأخيرة اهميه كبيره، حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، حيث تضم الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث، تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمر عضلات وبذلك يستوجب اعاده تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجيه، والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوه وحركه.

كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الاسهام في تحسين حالتهم الصحي كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الاخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها كنفص نسبه الكوليسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية ولفترة طويلة (الأنشطة الهوائية).

### 1-5-4- مجال رياضة المعاقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

ان مزاوله الأنشطة الرياضية ليس مقصوره على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته ولذلك يجب ان يزاولها جميع افراد المجتمع كبار وصغار ورجال ونساء أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وامكانياته، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقيه مزاوله الانشطة الرياضية كحق أساسي للجميع ، ففي الفترة الثالثة من المادة الاولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصه للنشء بمن فيهم الاطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنميه متكاملة من جميع الجوانب بمساهمه برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك اصبحت رياضه المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث انشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها، وبذلك اقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبه لإعاقتهم مساواه بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الاسوياء.

ان مجال الاشتراك الاولمبي للمعوقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل حسب حالته والتي تحددها نوع الإعاقة، وبذلك أخذ مجال التدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديدًا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على انجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

### 1-5-5- مجال رياضة المعاقين:

أخذت رياضه المستويات العاليه في الآونة الأخيرة شأننا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفه عامه حيث أخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطوله لأخرى ومن دوره لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثه للتدريب الرياضي.

أخذ مصطلح "رياضه المستويات" في التداول كمرادف في التدريب من اجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم وما تقابله هذه الاعمار من مستويات، وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحله معينه من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العاليه.

هناك تقسيمات كثيره ومتعدده لتصنيف تلك الفئه من الرياضيين حيث لا يعتمد التصنيف على مستوى فقط بل على الاعمار، فهناك الناشئون والمتقدمون من الرياضيين والناشئون قد يبدأ تصنيفهم من سن اقل من 12سنة، ويسمون بالبراعم، ثم أقل من 16سنة ويسمون ناشئين(أ)، أقل من 18سنة ويسمون ناشئين(ب)، ثم متقدمون(أ) أقل من 21 سنه والكبار فوق 21سنة، كل تلك التصنيفات في الاعمار تعمل على ان يتخطى لاعب حدود عمره في المنافسه ومع وجود تلك التصنيفات الى اننا وجدنا اعجاز في قدرات الموهوبين من الرياضيين وخصوصا في السباحة والجمباز حيث حققوا مستويات اولمبيه متقدمة وهم دون الثانية عشرة الرابعة عشر من العمر.

ان اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى اعمارهم ظاهره تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والاداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى اعمار مخالف لمستوى اعمار لاعبيه.

### 1-6-أسس التدريب الرياضي:

ان عملية التنظيم عمليه منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج تدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع أسس ولذلك تخطط العملية التدريبية على هذه الأسس التي تحتاج الى تفاهم كامل من قبل مدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبيه طاوله المدى وتتلخص أسس تدريب الرياضي بما يلي:

-ان الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب

-ان احمال التدريب بالشده والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعداد الشفاء

-ان زيادة تدريجه في اعمال تدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعاده الشفاء ارتفاع مستوى

اللياقة البدنية -ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية اذ استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت

أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا.

-ان التدريب الزائد أو التكيف الغير كامل يحدث عندما يكون احمال تدريب كبيره جدا

ومتقاربه جدا. بالإضافة الى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي زياده

حمل، المردود العائد، التخصص.