

- المحاضرة: 01

مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي

فهرس العناوين

مفهوم التدريب الرياضي

خصائص التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي

هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي
- رياضة المعوقين (sport pour les handicapés)
- رياضة المنافسة للأطفال والناشئين (sport de compétition en général)
- الرياضة من أجل الترفيه والتسلية (sport de loisir et de récréation)
- الرياضة من أجل الصحة (النشاط الرياضي المكيف من أجل إعادة التأهيل de la thérapeutique)

وهو ما يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص . فمن وجهة نظر الفيزيولوجية .

يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف , أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية ,

لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي – الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان – أما من وجهة نظر علماء النفس والتربية , فإنه يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية , تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية , والنفسية والمعرفية , لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس . ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه .

و من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير المطلوب , بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية) , وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل . كل هذا له علاقة بحمل التدريب .

يعرف **Matveev** التدريب الرياضي علي انه: "ذلك التحضير، البدني، المهارى، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية " .

ويعرف **علي نصيف وقاسم حسن حسين** التدريب الرياضي علي انه: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة " .

أما طه إسماعيل، وعمر أبو المجد، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة بأنه: "ذلك الإعداد الفزيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول، والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهاريا، وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراراته ".
وكلمة التدريب في نظر علي نصيف: " هي جميع الحركات التي تحمل الجسم جهد إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتغير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني ".

وبناء على ذلك فيمكن القول بان التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهدفه الرفع من الجهاز الوظيفي للرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، ذهنية، فكرية، مهارية، خططية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية هدفه وصول الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن وهذا بغرض تحقيق أحسن النتائج والإنجازات القابلة للتحسن باستمرار.

خصائص ومميزات التدريب الرياضي:

إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ولكن يمكن تحقيق ذلك فليق التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير لائق من القوى البدنية (القوة، السرعة، التحمل ... الخ) والقوى الفنية (كالمهارات، الخطط ... الخ) والنفسية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص25).

اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية بحيث أصبح وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث أمراً مستبعداً.

التدريب الرياضي عملية تربوية يراعي الفروق الفردية والمستويات والأعمار ولأجل ذلك يجب اختيار طرق التدريب وطرق تشكيل العمل وفترات الراحة (كمال جميل الربضي، 2004، ص122).

يتميز التدريب الرياضي بالامتداد والاستمرار طوال أشهر السنة فمن الخطأ ترك التدريب بعد انتهاء المنافسات وترك للراحة التامة إذ يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى الرياضيين.

يؤثر التدريب الرياضي خاصة في المستوى العالي على حياة الرياضي بحيث يفرض عليه أسلوب معين يتعلق بحياته اليومية، التغذية، التحدث..... الخ.

من خصائص التدريب الرياضي تأثير المدرب على رياضته بفضل أسلوبه القيادي إذ يقع على عاتقه العديد من المهام التربوية والتعليمية التي تتطلب بدورها درجة كبيرة من الفاعلية والمسؤولية (محمد حسن علاوي، 1992، ص39).

ويمكن حصر خصائص ومميزات التدريب الرياضي التي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها، فيما يلي:

- يرمي التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاطه الرياضي.
- أدى التقدم السريع المستمر للمستويات الرياضية العالية إلى أهمية التخصص في نوع معين من الأنشطة الرياضية وذلك لاختلاف متطلبات كل نشاط عن الآخر، ولكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب للفرد على تخصصه فقط بل إنه يستخدم الأنشطة الأخرى كعوامل مساعدة فقط.

- تراعي عملية التدريب الفروق الفردية بين الرياضيين حتى لو تقاربت نتائجهم، إذ يتحدد المستوى الرياضي من عدة مكونات من فرد لآخر وتظهر أهمية مراعاة ذلك خاصة مع لاعبي المستويات العالية وتختلف عملية التخطيط للتدريب طبقاً للسن والعمر التدريبي والعمر البيولوجي والعمر العقلي للفرد.
- تسعى عملية التدريب إلى التنمية المتكاملة لكل القوة البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة، بمراعاة التكامل لعمليتي التربية والتعليم بتأكيد العلاقة الوثيقة بين مقدرة الفرد للأداء واستعداده لهذا الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.
- يتطلب تنظيم أسلوب حياة الفرد وطريقة معيشته لتتلاءم مع متطلبات عملية التدريب في تنظيم أسلوب المعيشة من حيث التغذية والنواحي الصحية ونظام الحياة اليومية بما يتلاءم مع المجهود العالي المطلوب للمساهمة في رفع مستوى الرياضي لأعلى درجة ممكنة.
- تتميز عملية التدريب بالاستمرارية لعدة سنوات دون انقطاع، ويظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطة التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة في الحياة العملية.
- تستند عملية التدريب على نظريات وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس والاجتماع الرياضي والميكانيكا والكيمياء الحيوية، علم وظائف الأعضاء والتشريح وغيرهم، والاستفادة من خبرات المدربين من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.
- تتسم عملية التدريب بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والذي يعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار مستندا على النواحي العلمية والعملية، وإعداد الفرد لأن يتدرب بمفرده تبعاً لإرشادات المدرب وتخطيطه (عصام عبد الخالق، 2003، ص ص 10-09) .
- ويضيف مفتي إبراهيم حماد (2001) أنه تتحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي:
- يعتمد على الأسس التربوية: يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتماداً كلياً على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:
- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين واللاعبات.
- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.

- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب: إن شخصية وقيم المدرب تلعب دوراً هاماً حيويًا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها: استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- تكامل عملياته: تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملًا متجانسًا يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته: لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه. كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات الإمكانيات المستخدمة فيها.
- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته: التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.
- اتساع دائرة الفردية: عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه: الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة، بل إنها تتكامل معاً للعمل على تحقيق أهدافه.
- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية: يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.
- نبذ المنشطات: ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص ص 25-27).