

المحاضرة: 02

الأهداف العامة للتدريب الرياضي

فهرس العناوين :

- واجبات التدريب الرياضي
- الإعداد في التدريب الرياضي

الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية والاجتماعية).
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي) والجانب التربوي، ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل ... الخ) والمهارية والخطئية والمعرفي، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحبالوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة ... وغيرها من خلال المنافسات (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص ص 4-5).

ويضيف مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري (2015)، ص ص 19-20 أن أهداف التدريب الرياضي يمكن تلخيصها في مايلي:

تنمية عناصر اللياقة البدنية:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.

تنمية النواحي المهارية والخطئية:

يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخطئية الدفاعية والهجومية (فردية وجماعية) التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها، وتنمية النواحي المهارية والخطئية يمثلان وحدة كاملة في عملية التدريب.

تنمية القدرات العقلية والمعرفية:

يهدف التدريب الرياضي إلى إكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها من حيث تاريخها ، تطورها وقانونها، وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

تنمية القدرات النفسية والإدارية:

يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والإدارية والتي تسهم في استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي.

التعود على القيادة واحترام الآخرين:

ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الآخرين واحترام نظرهم والأخذ بها إن كانت على صواب.

حب الفريق والولاء له:

وذلك بالعمل على الرفع من شأنه بين الدول حيث يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته.

واجبات التدريب الرياضي:

عملية التدريب كأى عملية تربوية ذات شقين هما الشق التربوي، والشق التعليمي وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً وإلا أصبحت عملية التدريب قاصرة.

الواجبات التعليمية:

تتضمن جميع العمليات التي تهدف إلى التأثير في القدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية ما يلي:

- التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية والضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- تعليم المهارات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.

- إكساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي، من خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة، والقوانين واللوائح والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي وغير ذلك من المعارف والمعلومات النظرية الهامة الأخرى (محمد حسن علاوي أ، 2002، ص 51).

الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ... الخ.
- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم ... الخ (محمد حسن علاوي، 1994، ص 41).
- وفي ضوء ماتقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى عدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

أ - الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة المرونة والرشاقة.

ب - الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.

ج - الإعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفي أو الإعداد النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

د - الإعداد التربوي - النفسي:

يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

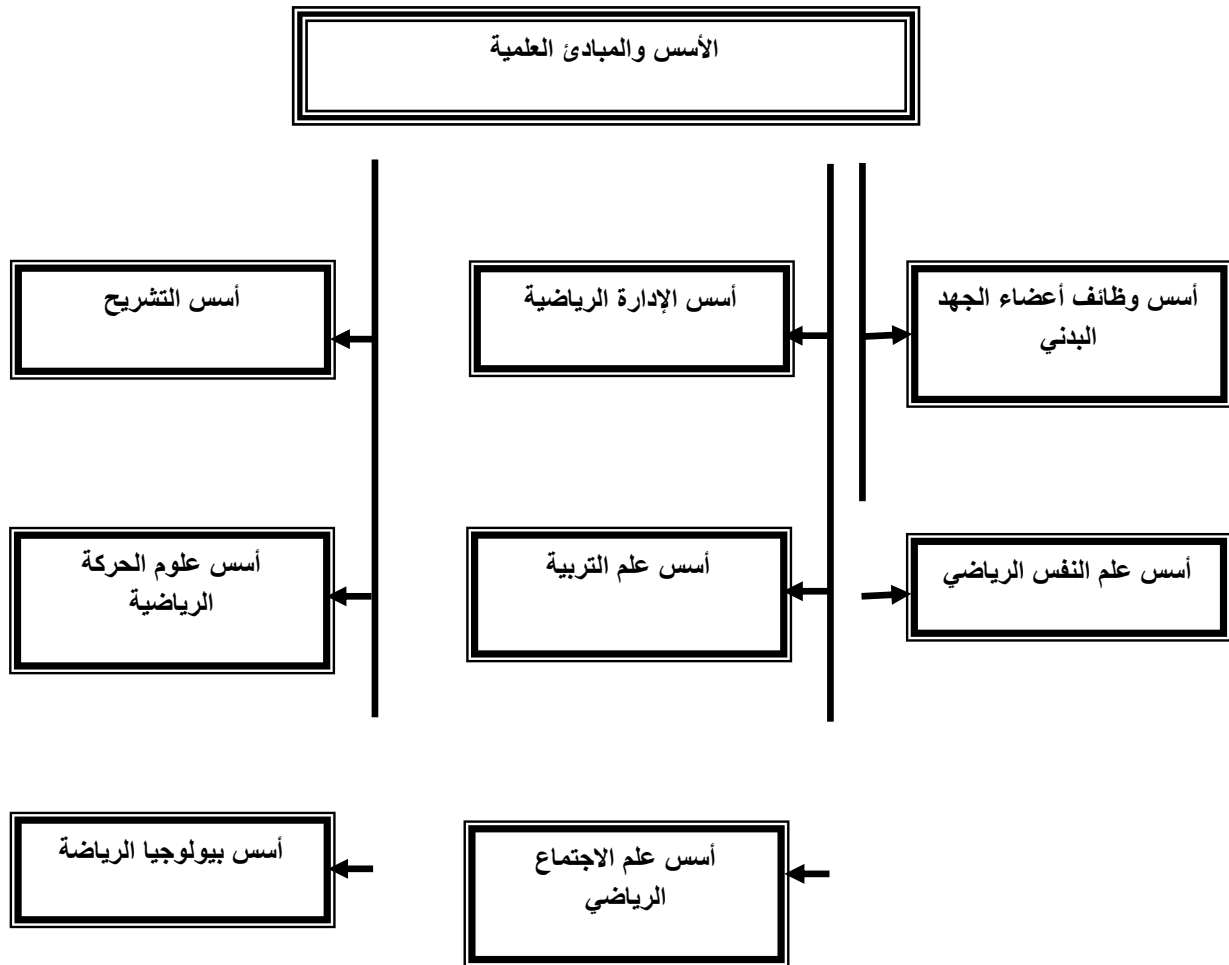
هـ - تهيئة الناحية العقلية:

كلما ارتفع المستوى ارتفعت المتطلبات العقلية اللازمة لتلك اللعبة ومن ثمة يطلب من الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى حد بعيد وعليه تطبيق خطته التكتيكية في المباراة والعمل على تطوير التكتيك الرياضي بالنظر إلى منهجية التدريب الخاص كل هذا يتطلب منه معلومات غزيرة في جميع نواحي التدريب لكي يكون قادراً على استعمالها في التدريب والمنافسات (محمد حسن علاوي، 1994، ص ص 127-128).

الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي:

لعبت الموهبة الفردية في الثلاثينيات والأربعينيات دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية والطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي (محمد حسن علاوي ب، 2002، ص 19).

يرى مفتي إبراهيم 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، والإدارة الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص ص 21-22).



شكل رقم (01) الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي.