

## المحاضرة الاولى :

### مدخل عام للتدريب الرياضي

#### الفهرس

1- مفهوم التدريب الرياضي:

1-2- تعريف التدريب الرياضي:

2- واجبات التدريب الرياضي:

2-1- الواجبات التربوية:

2-2- الواجبات التعليمية:

3- أهداف التدريب الرياضي

## 1- 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.

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.

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.

## 1-2- تعريف التدريب الرياضي:

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

يعرفه بلاتونف 1980 بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، القوة، والسرعة، و التدريب هو جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتعمير أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى قابلية للأداء البدني الوصفية بصورة ايجابية.

عرفه العالم الروسي ( مات فيف ) (Matviev) بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية و الخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

ويعرف أيضا ان : 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.

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

## 2- واجبات التدريب الرياضي:

### 2-1- الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني و المهاري و بالتالي يجب تحقيقها من خلال و أثناء انجاز الواجب التعليمي و من هذه الواجبات :

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي و الدولة التي يمثلها اللاعب.
2. العمل على أن يحب اللاعب لعبته و أن يبذل أقصى جهده من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية و الروح الرياضية للاعب مثل التسامح و التواضع و عدم الغرور و ضبط النفس.
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة و الاعتماد على النفس وحب الجماعة و الروح و الكفاح و العزيمة.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية و حب الجماعة بين أفراد الفريق.
6. الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية و تنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.
7. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني و الفني أثناء التدريب.

8. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل و مواجهة المشكلات.

## 2-2- الواجبات التعليمية:

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، ومن هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، وكذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفرية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.

## 2- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، و المهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس.

والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.