

2 التدريب الرياضي

إن المفهوم الأساسي للتدريب الرياضي، هو عملية يتم من خلالها بناء مختلف العناصر المكونة لقدرة الرياضي على أداء منافسة رياضية في أفضل مستوى لحالة الفورمة الرياضية لديه، فهو عملية ينجز من خلالها الرياضي مجموعة من الحركات البدنية المنظمة المستمرة المتتالية والمترابطة (التمارين) خلال فترة زمنية قد تدوم لسنوات عديدة من مسار تكوين الرياضي من بداية الممارسة إلى فترة تحقيق النتائج الرياضية العالية، هذه العملية يكون لها تأثير مستمر على مختلف الوظائف الفسيولوجية الحركية والنفسية العقلية (أي قدرات الرياضي) بصفة عامة، وتكون عن طريق الرفع التدريجي لكمية وجودة أداء هذه الحركات البدنية لغرض الوصول بالأداء الرياضي إلى المستوى الأحسن والأفضل وكذلك المحافظة على هذا المستوى المكتسب للأداء الرياضي حسب متطلبات كل مرحلة من مراحل التدريب وحسب الأهداف الموضوعية والمحددة، ويتم بناء عملية التدريب الرياضي على مجموعة من الأسس التي تساعد على تحقيق الهدف وهي:

- الإعتماد على الأسس التربوية في عملية التدريب.
 - بناء كافة عملية التدريب على الأسس والمبادئ العلمية.
 - شخصية المدرب التي تكون مؤثرة في توجيه عملية التدريب.
 - تواصل وترباط وتكامل كل مكونات التدريب واستمرارها.
 - توفر الإمكانيات اللازمة لتنفيذ عملية التدريب.
 - وضع التخطيط الشامل لتكامل بناء مراحل التدريب.
 - خضوع والتزام الرياضي على كافة متطلبات الممارسة الرياضية للمستوى العالي.
- إن التدريب الرياضي عامل أساسي في نمو وتطور قدرة الرياضي على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، هذه القدرة التي لها مكونات معقدة ترتبط بعدد من العوامل الخاصة، والتي لا يمكن تحسينها إلا من خلال عملية بناء تدريب رياضي منسق ومركب ومنسجم مع العوامل التي تتحكم في جميع مكونات وعوامل قدرة تحقيق النتائج الرياضية الجيدة والتي تسمح للرياضي بالوصول إلى مستوى الأداء الجيد.

1- أهداف التدريب الرياضي:

إن أهداف عملية التدريب الرياضي يمكن أن تكون عبارة عن نقاهة أو تحسين أو تطوير لمجموعة من القدرات، المهارات، الخصائص أو الاستعدادات النفسية العقلية...، وعليه فإننا نلاحظ الأهداف التالية:

1-1- أهداف بدنية حركية: والتي تتمثل في مختلف عوامل الاستعدادات البدنية الحركية التي تمكن للوصول إلى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة مثل الاستعدادات البدنية كالمداومة القوة السرعة وفروعها وكذلك القدرات التنسيق الحركي والمهاري التي هي في صلب عملية التعلم الحركي للرياضي.

1-2- أهداف معرفية: والتي تشمل المعارف التقنية والتكتيكية كذلك المعارف العامة التي تؤسس إلى عملية تحسين فعالية التدريب الرياضي.

1-3- أهداف نفسية عقلية: والتي تتمثل في جميع القدرات النفسية مثل الدافعية والقدرة على التحكم في مختلف الانفعالات وهذا العامل من العوامل التي لها ارتباط كبير بالعامل البدني في عملية تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وهو عامل مؤثر عليها كذلك القدرات العقلية مثل التركيز والذاكرة... الخ.

2- تدريب القدرة على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة:

إن مفهوم القدرة على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة هو الدرجة القصوى التي يصل إليها مستوى الأداء الرياضي الجيد، من خلال تحسين وتطوير قدرة الأداء الرياضي في شكله الحركي عند ممارسة رياضة معينة (كرة القدم) والوصول به الى المستوى الأمثل المطلوب لأداء المنافسات الرياضية، وحسب (Jurgent Weineck) فإن القدرة على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة تتكون من عدد من العوامل وهي:

- عامل القدرات البدنية والتناسق العصبي العضلي للرياضي.

- عامل القدرات والمهارات التقنية التكتيكية

- العامل المورفولوجي والصحة الجسمية

- عوامل بناء الشخصية والاستعدادات العقلية والانفعالية النفسية للرياضي

3- تحليل مختلف المحاور المرتبطة بتدريب القدرة على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة:

وقد حددها (Frédéric Grappe) في 6 مكونات أساسية وهي:

3-1- المحور المرتبط بعلم الحركة (البيوميكانيك):

البيوميكانيك هي علم يدرس حركات الرياضي من منظور التركيب والوظيفة للأطراف وأجهزة جسم الرياضي من خلال إستخدام الوسائل الميكانيكية وعملها مع القوى الداخلية والخارجية التي تؤثر على الجسم والاثار التي تخلفها هذه القوى عليه، فهي تدرس حركة تقلص العضلات خلال أداء الحركة من طرف مختلف أجزاء الجسم مثل حركة ثني وتمديد للأطراف السفلية خلال أداء عملية الجري أو تأثير وضعية أو وزن جسم الرياضي خلال التنقل أو الحركة أي تحليل حركات الرياضي ، والهدف من البيوميكانيك في الرياضة هو القدرة على تحقيق أفضل وضعية وفاعلية لعمليات الأداء الحركي.

3-2- المحور المرتبط بالفيسيولوجيا:

ممارسة الرياضة لها متطلبات من جانب انتاج واستهلاك الطاقة، معرفة عمل مختلف وظائف أجهزة الجسم لها دور كبير في تحسين وتطوير طرق التدريب، إن فهم وإدراك المعارف المرتبطة بعمل أجهزة جسم الانسان تجعل المدرب قادر على الجمع بين هذه المعارف النظرية مع خبرته التطبيقية أثناء عمله في الميدان، بحيث يصبح هذا التطبيق العقلاني والصحيح لطرق التدريب الرياضي المقترحة على الرياضيين يعتمد بشكل كبير على قدرة المدرب لمطابقة هذه المعارف مع عملية التدريب ليستطيع بناء حصص تدريبية صحيحة، علمية وعقلانية لها التأثير المطلوب تحقق الأهداف التي هي محددة وقابلة للتحقيق.

3-3- المحور المرتبط بمتابعة الرياضيين:

للوصول بالرياضي إلى مستواه العالي يجب القيام بعملية التنظيم والتسيير العقلاني لعملية التدريب والذي يتطلب مراقبة ومتابعة وتصحيح لبعض الخصائص المحددة للأداء الرياضي الجيد عن طريق المراقبة التقييم والتقويم، لذا أثناء عملية التدريب وجب عدم ترك أي عنصر من هذه الخصائص للصدفة، من خلال توظيف المدرب لمعارفه في الميدان لكي يستطيع تحسين وتطوير عملية التدريب مع متابعة الرياضي يوميا على مستوى التدريبات التي أنجزها حيث اضافت التكنولوجيا القيمة الإضافية من خلال الأجهزة الإلكترونية والوسائط من برمجيات مختلفة جعلت هذا الشكل من المتابعة اليومية ممكنا حتى وان كان الرياضي في دولة أخرى مثل جهاز بولار (Polar) لمتابعة التدريب الرياضي وكذلك يجب ان لا ينسى المدرب المتابعة الطبية والتي هي الأساس في الحفاظ على المحرك الأساسي في الممارسة الرياضية وهو الحالة الصحية للرياضي من خلال الفحص الطبي الدوري والقيام بمختلف التحاليل الطبية التي تمكن المدرب من معرفة الحالة التي هو عليها الرياضي .

3-4- المحور المرتبط بالجانب النفسي:

ممارسة الرياضة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية للرياضي، في بعض الأحيان من خلال القوة الذهنية والدافعية الكبيرة يمكن للرياضي خلق الإضافة التي يستطيع أن يستمر بها بأداء المجهودات الزائدة لفترات إضافية اطول عندما يكون في حالة التعب والعجز، إن صعوبة أداء الرياضة تجعل الرياضي يتميز باستعدادات نفسية عالية، فكل رياضي له قدرات نفسية عالية تكون له القدرة على تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، والذي يساعد المدرب في هذا المجال أخصائي في علم النفس الرياضي، لذا وجب أخذ هذا الجانب من التحضير بعين الاعتبار خلال بناء وتنظيم عملية التدريب.

3-5- المحور المرتبط بالجانب التقني-التكتيكي:

هذا الجانب له دور كبير في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، لارتباطه بقدرة المدرب على اكساب الرياضي مهارة الأداء الحركي المميز أثناء الأداء الرياضي وطريقته للقيام بعملية الجري والقفز وطريقة توظيف كل حركة حسب طبيعة الميدان وسير المنافسات، أما الجانب التكتيكي فهو مرتبط دائما بالمنافسة

لذا وجب أن يكون لدى المدرب كمية من المعلومات والمعارف حول كل ما له علاقة ويرتبط بالمنافسة والتي يمكنه تحليلها حسب ترتيب أهمية كل معلومة التي يحتاجها لتنظيم الخطط للمنافسة حسب كل منافس.

3-6- المحور المرتبط بالجانب التكنولوجي:

ترتبط ممارسة الرياضة إرتباطا وثيقا بالتكنولوجيا، حيث سمح هذا الجانب من تطوير عملية التدريب في أدق تفاصيله، كذلك إستخدام الوسائل لإعتماد أفضل وضعية ممكنة أثناء المنافسة الذي يعمل على التقليل من كمية الطاقة المبذولة وتحسين مردود الرياضي من الجانب البدني، كذلك الأجهزة الحديثة لمراقبة وتسيير الأداء في الميدان ، كذلك الملابس الرياضية والاحذية,,الخ.