

المحاضرة: 01

مدخل إلى علم التدريب الرياضي

فهرس الغاوين

تمهيد

1. تعريف التدريب الرياضي.
2. العوامل المساهمة في تطور التدريب الرياضي.
3. الفرق في التدريب الرياضي بين الماضي والحاضر.
4. مجالات التدريب الرياضي.
5. المتطلبات العامة للتدريب الرياضي.
6. متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.
7. واجبات التدريب الرياضي.
8. المدرب الرياضي.
9. صفات المدرب الرياضي.

مدخل إلى علم التدريب الرياضي

تمهيد

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مضطرد حيث نهج نهجاً علمياً سليماً هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من

العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها المختلفة والعلوم الإنسانية التربوية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة ... الخ تلك العلوم والتي أثرت تأثيراً إيجابياً ومضطرباً على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

ويرجع الفضل في ذلك إلى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق والغرب أمثال: "ماتيف" من الاتحاد السوفيتي (قديماً)، " هارا" و" هولمان" من الألمانيتين (قديماً)، "مورجان" و" هوكس" من الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى ذلك أمكن الاستفادة من التطبيقات العلمية لتلك العلوم ومدى تأثيرها على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث والتي أحدثت طفرة كبيرة منذ الخمسينيات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في المحافل الدولية والأولمبية في تطور باستمرار والمستويات خيرة شاهد على ذلك.

1. تعريف التدريب الرياضي:

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى، " أما ماتيف **Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

2. العوامل المساهمة في تطور التدريب الرياضي:

كما توجد أمور كثيرة تساهم مساهمة فعالة في عملية التدريب الرياضي الشاملة نذكر منها:

- النواحي النظرية التي تمد الفرد الرياضي بمعلومات عن النقط الفنية والخطية وطرق وأساليب التدريب، وبعض النواحي الخاصة بتنمية القدرات العقلية للفرد الرياضي.
- المباريات والبطولات سواء الداخلية أو الخارجية (محلية ... دولية.)
- مشاهدة المنافسات الرياضية ذوى المستوى الرفيع.

- المناقشات المتعددة والمتنوعة التي تتم في اطار البحوث والمؤتمرات والمناقشات.
- الإطلاع على سجلات أو نشرات أو دوريات أو كتب ذات مواضيع تتعلق بعملية التدريب.
- المناخ التربوي الذي يمكن أن يؤثر على الرياضي من النواحي الخلقية والتربوية والثقافية كالمنزل والعلاقات الأسرية والمدرسة وهواياته ومجموعة أصدقائه ... الخ.

3. الفرق في التدريب الرياضي بين الماضي والحاضر:

نأتي الآن لنقطة هامة تميز التدريب الرياضي الحديث عن التدريب الرياضي في الماضي وهو أنها حالياً تضع الاتحادات أهدافاً لها بعيدة تعمل للوصول إليها وأهدافاً قريبة تعمل لتحقيقها ، ومن هنا اهتمت الدول المتقدمة بإعداد الخطط والبرامج وظهرت أنواع من الخطط والبرامج وهي:

- أ - خطط تدريبية طويلة المدى.
- ب - خطط تدريبية أوليمبية.
- ج - خطط تدريبية سنوية.
- د - خطط تدريبية فترية.
- هـ - خطط تدريبية يومية.

أما في الماضي فلم يكن هناك تخطيطاً علمياً للاتحادات الرياضية - وارتباطاً بتخطيط التدريب الخاص بالاتحادات أصبح من واجب المدرب أن يحقق أهداف خطط الاتحاد التدريبية وأن يضع أيضاً لنفسه الخطط التدريبية والبرامج التي تحقق له أهدافه كي يفوز لاعبه بالبطولات.

والخطط التدريبية الحديثة تجعل المدرب يحدد بالضبط وبدقة مقدار الدقائق التي تخص كل صفة بدنية وكل مهارة وكل خطة لعب خلال خطة التدريب سواء كانت سنوية أو فترية أو يومية ومن خلال هذا التحديد يستطيع المدرب أن يطمئن إلى وصول لاعبيه إلى الأداء الأمثل المطلوب.

ولأن عملية التدريب الحديث مبنية على أسس علمية سليمة أصبح الفارق بين التدريب القديم والتدريب الحديث ، هو أن التدريب العلمي الحديث اعتمد على العلوم الطبيعية والإنسانية كفسولوجيا الرياضة والبيولوجيا والتشريح الوظيفي والكيمياء الحيوية والصحة والقوام والميكانيكا الحيوية والاختبارات والمقاييس وعلم النفس والتربية ... الخ.

وأصبحت هذه العلوم والبحوث التي أجريت في المجال الرياضي هي القاعدة النظرية التي ينطلق منها المدرب الكفئ في التطبيق العلمي الميداني، ولم يصبح التدريب مبنياً على خبرة اللاعبين القدامى.

4. مجالات التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية " قطاع البطولة فقط، بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً، ويمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.
- مجال الرياضة الجماهيرية.
- مجال الرياضة العلاجية.
- مجال رياضة المعاقين.
- مجال رياضة المستويات العالية.

5. المتطلبات العامة للتدريب الرياضي:

- لاعب - مدرب - تخطيط
- إمكانات - رعاية.

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً، فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات حيث أن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال.

6. متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

- لاعب موهوب - مدرب بمواصفات خاصة
- تخطيط على مستوى عال - إمكانات متطورة
- رعاية من نوع خاص

أولاً : اللاعب الموهوب: يجب أن ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاص بدنياً ومهارياً وفسولوجياً ونفسياً إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس، فالبطل يولد ولا يصنع.

ثانياً فلاعب كرة القدم مثلاً ... لا يمكن أن يكون بطلاً في رمي المطرقة **ثانياً** : **المدرّب بمواصفات خاصة:** إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا الأمر الصعب **ثالثاً : التخطيط على مستوى عال :** كل مستوى تدريبي يحتاج إلى تخطيط والتدريب للمستويات العليا يحتاج بلا شك إلى تخطيط على مستوى عال من الخبرة العلمية.

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا ... يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً.

رابعا إمكانات متطورة: إن الإمكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب للمستويات العليا لذا يجب مواكبت التطور في توفير كل الشروط التي تساهم في الرقي في تحقيق الألقاب.

خامسا رعاية من نوع خاص: لا بد من توفير كل شروط الرعاية والراحة للرياضي ولاسيما رعاية الناشئين الموهوبين.

7. واجبات التدريب الرياضي:

تتلخص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها:

✓ الواجبات التعليمية.

✓ الواجبات التربوية.

وتترجم أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي الى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها الى تحقيق واجب معين وهي:

أ- الأعداد البدني: يهدف الى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة.

ب- الأعداد المهاري والخططي: يهدف الى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي أثناء المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

ت- الأعداد المعرفي (النظري): يهدف الى أكساب الرياضي المعارف والمعلومات الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية.

ث- الأعداد التربوي والنفسي: يهدف الى أعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية. ملاحظة: يجب النظر الى العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي.

8. المدرب الرياضي:

- أن المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة العملية التدريبية ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي.
- تتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة.
- يجب أن يكون المدرب نموذجا ومثالا يقتدى به.

9. صفات المدرب الرياضي:

- الصحة الجيدة.

- الأمانة.

- حسن المظهر.
- القدرة على القيادة.
- الكفاءة في التدريب.
- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- لديه روح المرح.
- تفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الايجابية.
- كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها .
- الفلسفة الخاصة في الحياة.