

المحاضرة الثانية التدريب الرياضي مجالاته وأهدافه

فهرس العناوين

- ✓ تعريف التدريب الرياضي
- ✓ مجالات التدريب الرياضي
- ✓ أهداف التدريب الرياضي
- ✚ أهداف معرفية
- ✚ اهداف نفسوحركية
- ✚ الأهداف النفسية:
- ✚ أهداف تربوية اجتماعية
- ✚ أهداف صحية
- ✓ مكونات التدريب الرياضي (الاعداد البدني/الاعداد المهاري/الاعداد الخططي/الاعداد الفكري/الاعداد النفسي)

علم التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضي للتوصل الي أسس و قواعد لاستخدامها في التدريب و المنافسات بهدف تحقيق افضل انجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضي او الممارسين ولقد استعان بعلوم متنوعة منها علم الفيزيولوجيا و علم البيولوجيا و علم الكيمياء الحيوية و علم التربية و علم النفس و الميكانيكا الحيوية و علوم الحاسب الالي و قواعد البيانات (إبراهيم، 2001)

1-تعريف التدريب الرياضي:

التدريب على وفق المفهوم العام:

يعرف التدريب بشكل عام : بأنه ذلك النشاط الإنساني المخطط له ويهدف إلى إحداث تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك. (العبيدي، 2011)

لقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك لمفهوم مصطلح للتدريب الرياضي حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه.

يعرف Matveev (1972) التدريب الرياضي علي انه: "ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية. (Weineck، 1997)

أو هو: رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، «باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة. والتدريب الحديث لا يتوقف على هاذين الجانبين، بل يشمل أيضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظريا وعمليا. وتتوقف العملية التدريبية على دور ومؤهلات القائم بالتدريب « المدرب « (الهييتي، 2011)

يعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على انه: جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية . (احمد، 1997)

يعرفه محمد علاوي التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الي اعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوي رياضي ممكن في المنافسات الرياضية او في نوع معين من أنواع الرياضة . (حسن، 2002)

عرفته المنظمة الكندية للتدريب ووضع البرامج 2001 بانه العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن اعداد الفرد من خلال تقنين الاحمال التي تؤدي الي تكيف وضيبي وتكويني والي تغييرات إيجابية تؤدي الي ارتفاع مستوي الفرد (حسن م، 2008)

ونظرا لهذه الاختلافات يمكن تعريف التدريب الرياضي:

✓ من وجهة نظر الفيزيولوجيا:

هو مجموع التمرينات او التأثيرات البدنية الموجهة والتي تساهم في احداث تكيفات او تغيرات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم لتحقيق مستوى عال من الإنجاز.

✓ من وجهة نظر علم النفس التربوية:

هو عملية تربوية مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية بهدف تطوير القدرات البدن والمهارة و الخطيطة و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من النجاز الرياضي الممارس (عراي، 2014)

2-مجالات التدريب الرياضي

✓ الرياضة في الوسط المدرسي

✓ رياضة المعوقين

✓ الرياضة الجماهيرية

✓ الرياضة العلاجية

✓ رياضة المستويات العالي

3-اهداف التدريب الرياضي

❖ أهداف معرفية

المعرفي (النظري) : يهدف إلى اكتساب الرياضي المعارف والمعلومات الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية
- اعناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.

❖ اهداف نفسوحركية

أ-الأعداد البدني: يهدف الى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة
-ضمان تحسن لإعداد البدني الخاص بالفعالية المحددة.

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



- الأهداف النفسية:

- ✓ يهدف إلى أعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية
- ✓ نحت شخصية الرياضي و الطبع الرياضي
- ✓ -الرغبة في التعبير عن نفسه، لتأكيد شخصية، الرغبة في الإنجاز
- ✓ -الدافع، الرغبة في النجاح، الإرادة، المثابرة، هيمنة الذات

❖ أهداف تربوية اجتماعية

- ✓ تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة
- ✓ تعلم معايير السلوك الذي يحكم العلاقات الإنسانية في النشاط الرياضي
- ✓ تطوير دوافع مرتبطة بالشعور بالاهتمام

❖ أهداف صحية

- ✓ ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي
- ✓ الوقاية من الإصابة الرياضية

4-مكونات التدريب الرياضي

لغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده اعدادا شاملا من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الرياضي الآتية:

❖ الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلا عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركبا م مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. (الهيبي، 2011)

✚ إعداد بدني عام:- هو العملية التي يتم من خلالها اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزنة. ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفيا وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الإنجاز بدقة وانسيابية.

✚ إعداد بدني خاص:- هو العملية التي يتم عن طريقها اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة

والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب. و تنميه الصفات البدنيه الخاصة يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي.

❖ **الإعداد المهاري:** يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد اللاعب لتطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح فهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط، وكل خطة تستوجب استخدام « مهارة أو أكثر، لذا فإتقان هذه المهارات يعد ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة، وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد، إذ إنّ أداء المهارات الأساسية من طرف اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق. (الهيبي، 2011)

❖ **الإعداد الخططي:**

يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخططية لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب، من اجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات. والإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلا يجب تدريب اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية: حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائيا في أثناء المباراة. ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، والخطط هي: استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول لدرجة الآلية، لذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

❖ **الإعداد الفكري:**

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من اجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف ، إذ يجب أن يتدرب الرياضي ويطبق ما يأتي:

✓ تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة.

✓ تطوير القدرات الإبداعية.

✓ اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها.

✓ تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري.

✓ تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها.

✓ تحسين الذكاء الخططي والرياضي.

❖ **الإعداد النفسي**

هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية اولسلمات الشخصية وقوة الإرادة ، عن طرق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس ونك ارن الذات والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز (العبيدي، 2011)