

المحاضرة الخامسة

مدخل إلى التدريب الرياضي



د. عقابي مسعود

Email: agabi.messaoud@gmail.com

مدخل عام للتدريب الرياضي

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الشخص إلى التكامل في الأداء الرياضي، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المنافسات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المنافسات.

1. مفهوم التدريب

يعرف التدريب أحد الباحثين بأنه "مجموعة الأنشطة التي تهدف إلى تحسين المعارف والقدرات المهنية مع الأخذ بعين الاعتبار دائماً إمكانية تطبيقها في العمل

النشاط الخاص باكتساب وزيادة معرفة ومهارة الفرد لأداء عمل معين

هو نشاط مخطط يهدف إلى تزويد الأفراد، بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات أداء الأفراد في عملهم

1. مفهوم التدريب

تطوير منظم للمعرفة والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد، حتى يتمكن من القيام بأداء واجباته بكفاءة



ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما -مجال التخصص، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.

2. مفهوم التدريب الرياضي

يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموماً بمعاني مختلفة، ففي لغتنا العربية "درب فلان بمعنى عوده ومرنه، ويقال: درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب".

أما في اللغة الإنجليزية فإن كلمة تدريب training هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني وقديماً كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق... ثم تطورت وأصبحت في معناها درب، هذب.



ويعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث أيضا بأنه "العمليات التعليمية والتتيموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

3. الخصائص المميزة للتدريب الرياضي

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجال الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو إعداد الطالب بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي، أما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول على نتائج ذات مستوى عالي فإنه يصبح واجب تدريبي وتربوي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي..... الخ.

أهم الخصائص المميزة للتدريب الرياضي

محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في نوع النشاط الممارس.

التخصص في نوع الفعالية أو النشاط الممارس

مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وإن تقاربت النتائج

تنمية كل القوى البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس كي تكون كوحدة واحدة مترابطة غير مستقلة

تنظيم حياة الفرد.

استناده على قواعد وأسس علمية واعتماده على العلوم النظرية الأخرى.

أن يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلال البرامج

4. هدف التدريب الرياضي

يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الرياضي أو الفرد من النواحي: البدنية (القوة، السرعة المطاولة، المرونة، الرشاقة والحركية والفكرية والنفسية كوحدة واحدة متصلة ومتسلسلة للفرد، من خلال هذه المعلومة إذا التدريب الرياضي يعمل على زيادة كفاءة وقدرة الفرد الإنتاجية، وكذلك استعداد الفرد وموقفه من النشاط الرياضي وفقا لمتطلبات الحياة التي يلتزم بها الرياضي من خلال عملية التدريب والمنافسة.

5. واجبات التدريب الرياضي:

تتلخص اهم واجبات التدريب الرياضي في ما يلي

الواجب التربوي

الواجب التنموي

الواجب التعليمي

الواجب التنموي

الواجب التربوي

يتضمن كل التأثيرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والارادية ومختلف الخصائص الاخرى للشخصية مثل:

تدعيم الشعور بالانتماء للفريق (الجماعة الرياضية).

تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة.

تدعيم دوافع الوصول الى المستويات الرياضية العالمية عند الافراد

تربية النشء على حب الرياضة بصفة عامة

الارتقاء بدوافع وميول الافراد بصورة تستهدف خدمة الوطن.

تطوير وتشكيل سمات اللاعب الشخصية خلال عمليات التدريب
والمباريات المثابرة، الجرأة، العزيمة وضبط النفس ...الخ)

الواجب التعليمي

يتضمن كل العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومعارف ومهارات الفرد الرياضية وتشمل ما يلي

الإعداد البدني : يمكن تحديد مفهومه بأنه نوع من النشاط الحركي يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب بشكل عام شامل ومتزن يمكنه من الاداء الحركي للنشاط الممارس بصورة متكاملة وينقسم الاعداد البدني الى اعداد بدني عام، اعداد بدني خاص

الإعداد البدني العام التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة والتحمل ... الخ).

الإعداد البدني الخاص: التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس

الإعداد المهاري والخططي يقصد به تعلم واتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي واللازمة للوصول الى أعلى مستوى رياضي.

الإعداد العقلي: اكتساب المعارف والمعلومات النظرية
عن النواحي الفنية للأداء الحركي، وعن النواحي
الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي
الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

الاعداد النفسي: اي اعداد الفرد من جميع النواحي النفسية ومن اهم المبادئ التي يهتم بها الاعداد النفسي هي:

ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة

• عدم تحميل الفرد بأعباء اخرى خارجية.

• مراعات الفروق الفردية

ج-الواجب التنموي

تتمثل الواجبات التنموية للتدريب الرياضي في الاتي:

تطوير المعارف التربوية العامة والخاصة بالرياضة لدى الناشئين.

التنمية الشاملة والخاصة للياقة البدنية الضرورية للتنافس في الرياضة التخصصية والتي تتناسب مع المستوى التنافسي للناشئين.

تطوير المهارات والخطط والتفكير والسلوك الخططي في
كافة المواقف التي تشبه المباريات للناشئين.

دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري
والخططي والنفسي والذهني وتطويرها بدرجة تسمح
للناشئين والفريق بإنتاج أفضل أداء ممكن خلال
المنافسات.

انتهت المحاضرة
شكرا على حسن إصغائكم