



محاضرة رقم 01 مدخل للتدريب الرياضي

- مفهوم التدريب الرياضي

- واجبات التدريب الرياضي الحديث

- اهداف التدريب الرياضي

- خصائص التدريب الرياضي الحديث

- اسس نجاح عملية التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو احد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الاخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفيزيولوجي وغيرها من العلوم . (اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص17)

ويعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بانه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الاهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والانشطة الاخرى المشابهة اذ ان هناك العديد من الانشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارس الرياضية"، والتي لا تستخدم الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي ، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجع الى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي اكثر منه الى تأثير الانشطة المنفذة خلالها. (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص21).



د.قذراوي براهيم

وعلى الرغم من تعدد تعريفات التدريب الا انها جميعا تتفق على انه جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهو احد وسائلها الفاعلة في تحقيق فلسفة الدول والمجتمعات الهادفة الى اعداد المواطن الصالح الذي يمتلك وسائل الخلق والابداع في شتى المجالات الحياه ومنها الابداع الرياضي ويعرف العالم (هارا) التدريب الرياضي انه اعداد الرياضيين للوصول الى المستويات العالية فالأعلى، ويعرفه العالم ماتيفيف أنه (ماما اعداد اللاعب فيزيولوجيا، تكتيكيا، عقليا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

ان العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيرا حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية الى العلوم الصرفة الدقيقة، والتي بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي اجريت على الرياضيين ، وان معظم مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات قد وظفت باتجاه تنمية قدرات المدربين والمختصين بالتدريب الرياضي وتحسينها، لفهم التأثيرات التي تحدثها الاحمال التدريبية بتنوع وسائلها ومن اهمها التمرينات البدنية على قدرات الرياضي المختلفة الوظيفية والبدنية والعقلية والنفسية ،لذلك تعد التمارين البدنية وطرائق التدريب من الوسائل الرئيسية لدراسات علماء التدريب الرياضي وابحاثهم وكذلك العلوم الاخرى المرتبطة به. (الحسناوي، 2010، ص25-26)

واجبات التدريب الرياضي الحديث

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

-الواجبات التربوية:

وتشمل ما يلي:

-تربيته النشا على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للاعب.

-تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن



د.قراوي براهيم

-تربيته وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

-بس وتطوير الخصائص و السمات الارادية

-الواجبات التعليمية

-التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والالتفاف بالحالة الصحية للعب

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية

-تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى

رياضي ممكن

-تعلم واتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية

الواجبات التنموية

-التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى اقصى درجه ممكنه تسمح به

القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام

احدث الاساليب العلمية المتاحة.(مفتي ابراهيم حماد ،2008،ص30)

اهداف التدريب الرياضي

اتفق العديد من العلماء المحدثين امثال شنابل وهارا وبوردي (1998) وكذلك تشارلز

(1999)،ومفتي حماد على ان الهدف دائما يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول اليها من

خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة ،هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة

ومناهجه والتي يمكن صياغتها فيما يلي:

-تنميه وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الاداء الحركي



د. قدر اوي براهيم

- الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الاداء الحركي ورد الفعل

- التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب واعداده النفسي والبدني استعدادا للمنافسات

- اكساب الفرد التناسق في الاداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر اداء الرياضي في مراحل المتقدمة

- الاهتمام بالتركيز على الاداء الحركي وصولا الى الاداء الحركي المثالي الصحيح باقل جهد

- تطوير وتحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة ادائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب

- اعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الالعاب الجماعية والتتابعات والتجذيف والدراجات والالعاب الزوجية وصولا الى تحقيق التآزر بين افراد الفريق

- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الاصابات والامراض ورعاية الكفاء الوقائية لأجهزه الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية

- الاهتمام بعنصر الامان اثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الاحماء والاعداد وخاصة اثناء تدريب المبتدئين مع عدم اغفال فتره التهدئة. (اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص 21)

خصائص التدريب الرياضي الحديث

تتحدث خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي

1. يعتمد على الاسس التربوية:



د. قدر اوي براهيم

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الاسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة

- غرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية لدى اللاعبين

2. يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية

- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي امكن التوصل

اليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية

3. تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب

- ان شخصية فلسفة وقيم المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية وقيم

اللاعب وبالتالي درجة تحقيق اهداف الرياضة

4. تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها

- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول اعلى

المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب

5. تكامل عملياته

- تشمل عمليات التدريب جوانب متعددة من الاعداد (بدنية. مهارية . خطوية. نفسية. ذهنية.

خلقية. معرفية) ، كل متكامل متجانسا بهدف وصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى

المستويات الرياضية وتحقيق افضل النتائج.

6. اتساع دائرة الامكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته



د. قدر اوي براهيم

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب او الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها الى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الاجهزة والادوات والامكانات المستخدمة فيها

7. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته

- التخطيط والتطبيق لا غنى لاحدهما عن الاخر في التدريب الرياضي

8. اتساع دائرة الفردية

عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية الى ابعد الحدود الممكنة

9. عدم اهمال دور الخبرة فيه

- الاعتماد على الاسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل انها تتكامل معا للعمل على تحقيق اهدافه

10. اتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية

يتطلب التدريب الرياضي خضوع الافراد الرياضيين لأسلوب حياه يتوافق معه ويعمل على تحقيق اهدافه

11. نبذ المنشطات

ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج او مستويات رياضية مثل المنشطات او غيرها. (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص ص 25-

. (27

اسس نجاح عملية التدريب الرياضي



د.قذراوي براهيم

لإنجاح عملية التدريب الرياضي والوصول باللاعبين الى المستويات العالية يتعين على المدرب ان يستعينا بمجموعه من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في انجاح العمل الاداري وكذا اخصائي العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية والاحصائي النفسي ولا بد ان يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دوريه لكي يتعرف على احتياجات اللاعبين ويساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي او خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات ماليه ويفضل في مثل هذه الامور توضيح الاعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون وحتى ينجح المدرب لابد ان تكون العلاقات الاجتماعية بينه وبين المعاونين على احسن ما يكون وان تسود روح المحبة والتعاون والتفائل بينهم وتكون الصراحة هي اساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين الى المستويات العالية لذلك فان متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل على مجموعه من العوامل وهي:

-العامل الاول : اعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب

-العامل الثاني : الانتقاء الجيد للاعبين وتنمية قدرات اللاعب الموهوب

-العامل الثالث : توفير الامكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر .

-العامل الرابع : الرعاية الصحية للاعبين .

- العامل الخامس تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا للقدرات.(يحي السيد

الحاوي،2002،صص 11-12)



جامعة محمد لامين و باغين سطيف 2
Mohamed Lamine Debaghine Setif 2 University

د. قدر اوي براهيم