

## مفهوم التدريب الرياضي:

يرتبط مفهومه بالناحية البدنية و الحركية و الهدف منها اذا لا يقتصر مفهومه على النشاط الرياضي او رياضة المستويات العليا فقط وانما يشمل مجالات الحياة كافة الغير مرتبطة بالنشاط الرياضي كمجالات الاعمال اليومية المنزلية و الحرفية ومهارات الصناعية و التجارية وغيرها من المجالات التي ادائها ببذل الجهد البدني الحركي والذهني ايضا.

فمصطلح التدريب بشكل عام يعني ( مجموعة من الاجراءات المخططة و المبنية على اسس علمية التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او مجموعة اهداف وغرض معين في مجال ما ومنها المجال التخصصي).

لذا فان مفهوم التدريب الرياضي يختلف تبعا للهدف و المجال التخصصي، حيث نجد هنالك تعريفات كثيرة ومختلفة باختلاف اراء وفلسفة العلماء كلا حسب والفعالية الرياضية المراد تحسن و تطوير مستوى الاداء بها للوصول الى المستويات العليا.

اذ يعرف من الناحية الفسيولوجية بانه ( مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغيرت وظيفية في اجهزة واعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي بالإضافة الى احداث تغيرات مورفولوجية لارتباط هذا التغير بالمشيريات الحركية).

(التمرينات التي تحدث تكيف بيولوجي و مورفولوجي في الاعضاء الداخلية).

ومن الناحية النفسية و التربوية يشير علمائها بان التدريب الرياضي هو عملية نفسية وتربوية مبنية على اسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية ( كعلم النفس – التربية – الاجتماع - ... الخ ) اذا يرتبط بتربية الفرد من كافة النواحي الطبيعية لتحقيق الهدف الرئيسي اذا انه عملية بدنية و عقلية مركبة تحتاج الى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ التدريب بهدف تعديل سلوك او حالة الفرد في قدرة على التعامل مع الاخرين ومع الطبيعة ايضا .

(( عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ واسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس )).

من خلال ما تقدم اعلاه يمكن ان نقول بان التعريف العام والشامل للتدريب الرياضي بانه (( عملية تربوية

منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي ( البدني – النفسي- الصحي – الاجتماعي ) الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول الى اعلى المستويات في النشاط الرياضي)).

### اهداف التدريب الرياضي :

هنالك اختلاف واضح بين علماء التدريب و الفسلجة الرياضية في مفهومهم للتدريب الرياضي اذ كلا منهم يعرفه حسب تخصصه و نظرته الخاصة للتدريب .

فالأطباء الفسلجيين يعرفونه على انه ( جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا اضافيا وتعمل على توليد انسجام حركي خارجي وتغير في اعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي الى رفع قابلية الجسم ) .

اما علماء التدريب و المدربون يعرفونه على انه ( عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة للأعداد الفردي الخاص للوصول الى مستوى عالي للإنجاز عن طريق الاعداد الكامل لعموم اجهزة الجسم العضوية الداخلية التي تحقق الوصول الى اعلى مستوى لذا يؤكد العلماء و المدربون على حياة الرياضي اثناء التدريب وصحته الجسمية العامة ) .

مما تقدم اعلاه يمكن تحديد اهداف التدريب الرياضي بما يلي :

- ١- رفع مستوى القدرات والقابليات البدنية العامة والخاصة للاعب الى اعلى المستويات .
- ٢- تحسين وتطوير القدرات المهارية و الحركية للاعب وصولا الى مستوى الالية العليا اثناء ادائها تحت مختلف الظروف.
- ٣- احداث تغييرات و تكيفات ايجابية في جميع اجهزة الدسم العضوية و الوظيفية الداخلية بكسل يتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي.
- ٤- تحسين الحالة النفسية للاعب الوصول بها الى اعلى مستوى ممكن و التخلص من اي سلوك غير مرغوب به واستحضار الجوانب النفسية الايجابية في جميع الاوقات و الحالات الصعبة التي يمر بها اللاعب اثناء الاداء الرياضي .
- ٥- التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية و العقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للاعب.
- ٦- احداث انسجام توافقي عضلي عصبي نفسي عقلي لأداء الواجب البدني الحركي بأعلى مستوى لتحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز او الفوز .

## واجبات التدريب الرياضي:

### أ- الواجبات التربوية:

تضمنت مايلي :

- ١- تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للرياضي .
- ٢- تشكيل الدوافع و الميل للرياضي والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن .
- ٣- تربية و تطوير الاسس و السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي والروح الرياضية .
- ٤- بث و تطوير الخصائص و السمات الارادية
- ٥- بث روح التعاون و التكاتف بين افراد الفريق لتحقيق الهدف المطلوب.

### ب- الواجبات التعليمية:

- ١- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الاساسية والارتقاء بالحالة الصحية للرياضي.
- ٢- التنمية الخاصة بالصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- ٣- تعلم و اتقان المهارة الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول الى اعلى المستويات للرياضي .
- ٤- تعلم و اتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

### ج- الواجبات التنموية:

- ١ - التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الاساليب العلمية المتاحة وذلك من خلال تطوير القابلية الجسمية لتحمل والقوة و السرعة و التوافق والمرونة وغيرها من القابليات الحركية .
- ٢- ان هذه العناصر او الصفات مهمة جدا التي يعبر عنها بعناصر اللياقة البدنية التي تعد العمود الفقري لأي نشاط او فعالية رياضية وهي التي تقرر درجة قابلية

الرياضي في الوصول الى المستويات العليا في جميع الفعاليات التي تعتمد على  
الناحية التكنيكية والتكتيكية وان الفوز بها يعتمد على ضبط الناحية المهارية  
والخطية.