

الفصل الثاني

التدريب الرياضي:-

اولا -المفهوم :-

ثانيا -أهمية التدريب :-

ثالثا -نظام التدريب :-

رابعا-أهداف التدريب :-

خامسا -واجبات التدريب:-

سادسا -مميزات التدريب الرياضي:-

الاعداد الرياضي

1-الاعداد البدني :-

- اعداد بدني عام :

- اعداد بدني خاص :

2-الاعداد المهاري:

3-الاعداد الخططي:

4-الاعداد الفكري:

5-الاعداد النفسي:

علم التدريب الرياضي

لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية

إعداد

ا.م.د شيماء محمد
أبوزيد

مفهوم التدريب الرياضي

1

عملية منظمة

التدريب الرياضي هو عملية تطوير منظمة للقدرات البدنية والمهارية للرياضي.

2

تحسين الأداء

الهدف هو تحسين مستوى الأداء والوصول للإنجاز الرياضي الأمثل.

3

تنمية الصفات

ويشمل ذلك تنمية الصفات البدنية والمهارية والنفسية للرياضي.



- هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الارقام القياسية .
- هو مجموعة تمارينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب .
- هو عملية تربوية تعليمية تنفذ بشكل مجموعة تمارينات وحركات تبني على أساس علمي ووفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخططية ونفسية من اجل الوصول إلى الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة .
- من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من اجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .

أهمية التدريب الرياضي



تحقيق الإنجاز

التدريب الرياضي يساعد اللاعبين على تحقيق الأداء المثالي والإنجازات الرياضية.



تحسين اللياقة

التدريب يحسن اللياقة البدنية والصحة العامة للرياضيين.



بناء الفريق

التدريب الجماعي يعزز التعاون والانسجام بين أعضاء الفريق.

1	مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها.
2	تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
3	تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الانسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.
4	يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي .
5	ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.
6	تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.
7	يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب .



نظام التدريب الرياضي

المكونات	الأهداف	الطرق
البدنية	تطوير اللياقة البدنية	تمارين قوة، مرونة، تحمل
المهارية	تحسين المهارات الحركية	تدريبات تقنية، تكتيكية
النفسية	بناء الجانب المعنوي	تدريبات ذهنية، إدارة الضغط

نظام التدريب

منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضال عن النظريات والوسائل والطرائق التدريب) المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقا للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والامكانيات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد او مجموعة أفراد أعدادا بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لتحقيق الارقام القياسية أو الانجازات العالية

وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضال عن توافر ظروف خاصة للتدريب واهم هذه الظروف هي :-

الظروف المادية

وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضال عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية

الظروف التربوية

وتشمل تربية اللاعب على القواعد التربوية (الطاعة والاحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خال العمل التدريبي)

الظروف الاجتماعية

(وضع اللاعب في المدرسة والبيت)

الظروف الطبيعية

وتشمل التدريب في الهواء الطلق الاستفادة من أشعة الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند ارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثيرها على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب

الظروف التنظيمية

وتشمل إعداد مستلزمات التدريب وبضمنها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي والفسلجة والنفس والحكام الإداريين

أهداف التدريب الرياضي

الإنجاز

تحقيق أعلى مستويات الأداء والإنجازات الرياضية

التطوير

تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية
للرياضيين

الصحة

المحافظة على اللياقة البدنية والصحة العامة
للرياضيين

1. أعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
2. رفع مستوى ودرجة الاعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- 3..رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .

واجبات التدريب الرياضي

بناء القاعدة

وضع الأسس البدنية والمهارية اللازمة للرياضي.

التطوير المنظم

تطوير القدرات بطريقة منهجية ومتدرجة.

تحقيق الذروة

الوصول للأداء الأمثل في الوقت المناسب للمنافسات.

المتابعة والتقييم

متابعة التطور واجراء التقييم المستمر للبرنامج.



ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته :

الواجبات التعليمية:

1. تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية لأجهزة الداخلية للفرد.
3. تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية .
4. تدريب ورفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
5. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخطية والتحليلية للنشاط الممارس.

الواجبات التربوية

1. تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
2. تنمية الولاء للوطن والجماعة .
3. التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
4. تطوير السمات الخلقية للفرد.
5. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية .
6. اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
7. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون .
8. تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية .

الواجبات الصحية:-

للتدريب الرياضي اثر في إكساب الفرد المناعة ضد الامراض وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

مميزات التدريب الرياضي:-

1	التخصص في نوع الفاعليه
2	يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه.
3	يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة
4	يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية
5	يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب
6	يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس
7	الاعتماد على العلوم الاخرى
8	تميز المدرب الفني بالمميزات التربوي والقيادي