

محاضرة رقم (3) علم التدريب الرياضي المرحلة الثانية



ماهية التدريب
الرياضي

واجبات التدريب
الرياضي

أهداف التدريب
الرياضي

* ماهية التدريب الرياضي : what is sport training

- يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً و مهارياً و فنياً و خططياً و عقلياً و نفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة.
- تعريف التدريب من قبل المدارس العالمية:-
- (المدرسة الألمانية) ويعرف هارا التدريب الرياضي بأنه : إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.
- (المدرسة الروسية) ويعرفه ماتفييف : هو إعداد اللاعب (فسيولوجياً، تكتيكياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً، خلقياً) عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.



شكل (1)

يبين هذا الشكل العلوم المساعدة التي تغذي نظريات و طرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية

* إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً، حيث إنتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وإن أغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فإنها قد وظفت بإتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به.

* واجبات التدريب الرياضي :

للتدريب الرياضي مهام وواجبات .. والتي يمكن إعتبارها واجبات المدرب الرياضي وكما يلي :-

أ- الواجبات التربوية :

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي. وتشكيل دوافع وميول الرياضي و الارتقاء بها بصورة تهدف أساساً إلى خدمة الوطن، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

ب- الواجبات التعليمية :

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم وإتقان المهارات الخطئية الضرورية للمنافسة . ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية او الارتقاء بالحالة الصحية.

ج- الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

* أهداف التدريب الرياضي:-

من أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو التحسين والارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

- 1- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- 2- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- 3- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.
- 4- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

5- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.

7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.

8- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

9- إغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجية والنفسية و الخططية والتغذية و وظائف إستعادة الشفاء والعلاقات الإجتماعية مع أعضاء الفريق.