

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الاولى

مفهوم التدريب الرياضي:-

نفهم من التدريب الرياضي انه عبارة عن مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بأعداد الرياضي او الفريق اعداد كامل لأجل الوصول الى المستويات العليا حسب الاختصاصات من خلال تطوير قدرات اللاعب البدنية ومهاراته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وسماته الشخصية والارادية.

وهذا يعني ان التدريب الرياضي (عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرة الفرد واستعداداته للوصول به الى اعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط).

اهم اهداف التدريب الرياضي:-

- ١- رفع مستوى الفرد الى اعلى مستوى ممكن من جراء وضع الحلول للواجب التدريبي.
- ٢- الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ٣- تؤمن تحقيق الواجبات التربوية والتعليمية.
- ٤- تطوير شخصية الرياضي لأنها الطريقة الامثل لتطوير الرياضي.

واجبات التدريب الرياضي:-

هناك واجبات اساسية للتدريب الرياضي على المدرب ان يلتزم التزاما كلياً بتحقيق هذه الواجبات وفي حالة نقص احد هذه الواجبات سوف يؤثر على مستوى الانجاز عند اللاعب لا بل يؤدي الى خسارة الجهود المتواصلة خلال عام او اكثر وهذه الواجبات هي :-

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الاولى

١- الاعداد البدني:- ويقسم الى قسمين هما :-

أ- الاعداد البدني العام:- ويهدف الى وصول اللاعب الى مستوى متقدم للصفات البدنية المعروفة كالقوة والسرعة والتحمل.... الخ كقاعدة اساسية ينطلق منها الرياضي.

ب- الاعداد البدني الخاص:- ويهدف الى تطوير الصفات الحركية طبقا لنوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب وهنا يجب استخدام تمارين بدنية ومهارية خاصة لتطوير الرياضة او الفعالية الممارسة.

٢- الاعداد التكنيكي:- وهو الوصول باللاعب الى افضل تكنيك بالاعتماد على اساليب العلوم الحديثة, والتكنيك نظام من الحركات الموجه لتنظيم بين القوة الداخلية والقوة الخارجية لغرض استغلالها بشكل جيد لتحقيق نتائج رياضية عالية وهو اداء المهارة بشكل مثالي وباقل جهد مبذول.

٣- الاعداد النفسي والارادي:- يلعب هذا النوع دورا كبيرا في الصراعات الرياضية وله تأثير على زيادة الانجاز او نقصانه وهنا يبرز الجانب التربوي للمدرب في ان يعطي اهتماما واحتراما لشخصية الرياضي والاعداد النفسي يساعد الرياضي على التغلب على المصاعب والمشاكل التي قد تواجهه مهما كانت درجة صعوبتها ويعمل المدرب على تطوير الارادة والتصميم والمبادرة عند اللاعب.

٤- الاعداد التكتيكي:- يعني استعمال اساليب خاصة اثناء المنافسات وهذا يعتمد على قدرات اللاعب والخصم وان اداء المهارة التكتيكية للاعب تعطيه امكانية جيدة للتعبير عن قدراته وامكانياته في تنفيذ خطط لتحقيق الاهداف.

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الاولى

٥- **الاعداد النظري (المعرفي):-** يعني توسيع مدارك ومعلومات اللاعبين وعميق معارفهم كل في اختصاصه وذلك عن طريق الالمام بقوانين اللعبة واسس التدريب الرياضي.

٦- **الاعداد الخلفي:-** يعد من الاعدادات المهمة والاساسية في اعداد اللاعب وعلى المدرب ان يركز على تربية اللاعب تربية وطنية والعمل على احترام الفرق الرياضية والانتماء للمجموعة والابتعاد عن السلوكيات الشاذة والبعيد عن الروح الرياضية.

