

المحاضرة الأولى: مفاهيم في علم التدريب الرياضي

تمهيد :

يعدّ التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، سواء كانوا براعما، ناشئين، أو متقدمين إعدادا متعدد الجوانب؛ بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى المستوى العالي.

1/ مفهوم التدريب الرياضي: مما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي كما يلي:

* يعرفه ماتيفيف (Matviev) : "هو إعداد اللاعب فسيولوجيا، فنيا، تكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

* يعرفه محمد حسن علاوي : "وهو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية". وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء (الفيسيولوجيا)، وعلم الميكانيكا... إلخ)، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية... إلخ). وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصّص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 36).

2- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي:

* يعرفه مفتي إبراهيم حمّاد: "التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 21).

3/ خصائص التدريب الرياضي: من أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي هي:

1- تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة المنتظمة للنشاطات الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة ليصبح الفرد عضوا فعالا في المجتمع ؛

2- ومن أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث إيمانه على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع والرياضيات ... الخ ؛

3- التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة، إذ أنها تراعي مبدأ الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس ؛

4- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية أي تطور القدرات البدنية للأعمار النسبية بحيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطوير نوع معين من القدرات البدنية ؛

5- كذلك يتميز بالإمتداد أو الإستمرارية وليس بالموسمية، أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنتهي وتزول (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 36-39).

4/ واجبات التدريب الرياضي :

أولاً: الواجبات التعليمية:

- إكساب المعارف والمعلومات ؛
- إتقان القدرات الخططية والتنافسية ؛
- التنمية الشاملة للصفات البدنية العامة ؛
- التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة ؛
- تعليم وإتقان المهارات الحركية التخصصية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 21).

ثانياً: واجبات تربوية :

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد ؛
- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات العالية في هذا المجال ؛
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والأخلاق الرياضية والروح الرياضية... إلخ؛

(محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 41).

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة (04)

عمليات محددة، تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي :

أ- الإعداد البدني : يهدف إلى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

ب- الإعداد المهاري والخططي: يهدف إلى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي أثناء المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

ج- الإعداد المعرفي (النظري): يهدف إلى إكساب الرياضي المعلومات والمعارف الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية.

د- الإعداد التربوي - النفسي: يهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية.

ويجب النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب

الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 42).