

المحاضرة الثانية: أهمية وأهداف ومجالات علم التدريب الرياضي

1- أهمية وأهداف التدريب الرياضي :

- 1- تنمية القدرات التوافقية المختلفة للجهازين العصبي والعضلي بما يتناسب مع المهارات الحركية الخاصة بالأداء المهاري ؛
- 2- تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة وفقا لمتطلبات الأداء الحركي ؛
- 3- تنمية خصائص روح الفريق والتعاون الإيجابي ؛
- 4- الإهتمام بتدريبات المرونة والإطالة (التمديد العضلي) بدرجة عالية لوقاية العضلات والمفاصل والأربطة والأوتار من الإصابات، وخاصة عند تعرض الناشئين لتدريبات القوة ؛
- 5- التركيز على الجانب المعرفي للناشئ وذلك بإكسابهم المعلومات النظرية اللازمة عن التدريب الرياضي والعلوم الأخرى ؛

6- تكامل الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية والخُلقية والمعرفية، التي تمكّن اللاعب من الأداء المثالي والعمل على إستمرارها لأطول فترة ممكنة. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 10-11).

2- مجالات التدريب الرياضي (Areas of Sports Training): يمكن حصر تلك المجالات في:

المجال الأول : مجال الرياضة المدرسية : التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلّم الحركي، يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامّين: أولهما، تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ، والثاني، المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

المجال الثاني : مجال الرياضة الجماهيرية : إن الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس لا تعرف صغيرا ولا كبيرا، قويا ولا ضعيفا، رجلا ولا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يُؤديه يوميا. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 17-18)

المجال الثالث : مجال المعوقين : إن مزاوله الأنشطة الرياضية لا تقتصر على فئة من فئات المجتمع أو قطاع من قطاعاته أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كبارا وصغارا، رجالا ونساء، أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وإمكاناته.

المجال الرابع : مجال الرياضة العلاجية: أنشئت العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك، في كثير من بلدان العالم التي يؤمّها الكثير من المرضى بهدف الإستشفاء. وبذلك

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في ذلك،. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 18-19).

المجال الخامس : مجال رياضة المستويات العالية: أخذ مصطلح رياضة المستويات في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة، حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على إختلاف أعمارهم،(صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 19).

أولا: مصادر وأسس التدريب الرياضي العلمي الحديث :

- يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته وأسس ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي المبيّنة في الشكل رقم(01).
- يلاحظ في الشكل الموالي أن كافة الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي، حيث تمزج معا وتتربط ويكتمل بعضها بعضا في نظريات العمليات في الشكل(01)، والتي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري.



مزج + ربط + تكامل

عمليات التدريب الرياضي العلمي

شكل رقم(01): العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته وأسس ومبادئه، والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.

المصدر: (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 29).