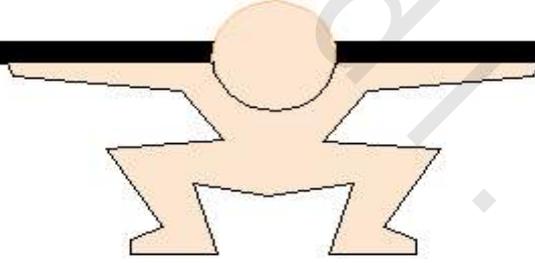


## الفصل الأول

ما هو التدريب الرياضى ؟



obeykandi.com

## 1 - مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب عملية تربية هادفة طويلة المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي والجماعي إلى أعلى مستوى والتدريب يعني التنظيم والعمل طوال العام والتدريب العملي طويل المدى ويتضمن أيضاً تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الاجتماعية والنفسية التي تسهم في تطوير الأداء بما في ذلك العوامل المساعدة والعوامل المحددة للأداء.

وهل التدريب علم أم فن والواقع العلمي لا هذا ولا ذاك بل هو أقرب ما يكون للمعرفة والقاموس يعرف المحترف لعمل ما على أنه عامل ماهر والرجل المحترف لعمل ما يتعلم الحرفة من خلال الخبرات العملية والمدرّب يتعلم بطريقة متشابهة من الخبرات العملية والعديد من المدرّبين يخلط بين المعلومات والمعرفة وبين المعرفة والحكمة والمعرفة تكمن في القدرة على ربط المعلومات بالخبرة العملية وترجمة النظرية إلى تطبيق والحكمة تجمع سوياً بين المنظور الفني والمنظور الإنساني.

يذكر عصام عبد الخالق (2005) أن التدريب الرياضي هو "عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإدارية".

وتذكر خيرية السكري، محمد بريقع (2004) أن التدريب الرياضي هو عملية طويلة المدى تؤدي إلى التطور في حدود قدرات اللاعب وحاجاته ومواصفاته والبرامج التدريبية وتستخدم تمرينات وتدريبات تعمل على تنمية العناصر الخاصة بالمسابقة.

## 2- خصائص التدريب الرياضي

تحدد الخصائص بإخضاع كافة عمليات التدريب للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية وعلوم الحركة الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والإدارة الرياضية والعلوم التربوية بصفة عامة.

## 3- المدرب

أنت كمدرب جيد يجب أن يكون لك نمط أخلاقيا تقنع فيه حقوق واحتياجات لاعبيك قبل حقوقك وحاجاتك كأنك بحاجة إلى تطوير واستمرار علاقتك باللاعبين الذين تقوم بتدريبهم حيث ان المشاركة في التدريب تعتبر عملية اجتماعية فإن طريقة المدرب في التدريب سوف تكون لها تأثير كبير على تشكيل حياة اللاعبين.

والمدرسين ذوي الخبرة يرون ان هذا هو جزء فقط من الواجبات فأنت كمدرب سوف تجد لك أعمالا ووظائف كثيرة يمكن أداء بعضها عن رغبة والبعض الآخر اقل جاذبية لك بالرغم من أهميتها كن جميع الوظائف أو الأدوار هي التي تجعل منك مدربا ناجحا.

## إسأل نفسك

هل أستطيع أو هل يمكنني أن اعمل ؟

كمدرس : توصيل معلومات ومهارات وأفكار جديدة

كمدرّب : تحسين اللياقة

كموجه : توجيه الأنشطة والتطبيقات العملية

كمحفّز : خلق وإثارة دوافع إيجابية مناسبة

كمنظم : وضع نضام للثواب والعقاب

كمدير : التنظيم والتخطيط

كإداري : القيام بالعمل المكتبي

كمندوب إعلامي : التعامل مع وسائل الإعلام

كأخصائي اجتماعي : المشورة والنصح

كصديق : يعتمد عليه

كعالم : التجليل والتقويم وحل المشكلات

كطالب : الرغبة في الاستماع، والتعلم والبحث عن المعلومات الجديدة

في معظم مواقف التدريب نج ان بعض أو كل هذه الأدوار

مترايط، وفلسفة المدرب في الحياة هي التي ترشده إلى اتخاذ القرارات

اليومية، وفلسفته في التدريب هي التي ترشده إلى اتخاذ القرارات التي تواجهه كمدرب فالتدريب في حاجة إلى استدعاء مهارات كثيرة تكتسب بالخبرة والمعرفة التي يمكن تعلمها في مثل هذه الدورات الدراسية، وتعني القليل بدون تطبيقها عمليا.

### اللاعب هو العنصر الأساسي للنهوض بالرياضة

اللاعب هو العنصر الأساسي في النهوض بأي رياضة... وهو يشمل جوانب متعددة :

- **اللاعب :** من زاوية انتقائه وفقا للمواصفات المثالية التي تتطلبها اللعبة أو المسابقة التي يمارسها.
- **اللاعب :** من زاوية تكوينه البدني، وسلامته القومية، ومقدار ما يتمتع به من الصفات البدنية العامة والخاصة المرتبطة بنوع رياضة.
- **اللاعب :** من زاوية مهاراته الرياضية.... ومدى ما وصل إليه من تفوق في إتقان المهارات البسيطة والمركبة والتي تتيح له تملك الأداء المهاري الناجح.
- **اللاعب :** من زاوية تكوينه النفسي والانفعالي المتعلق بمتطلبات التدريب والمنافسة.

• **اللاعب :** من زاوية تكوينه العقلي، وقدرته على الفهم والإدراك والابتكار والتحليل والتوقع، وجميع العمليات العقلية التي تنفصل عن كونها عاملا مؤثرا فعالا في التفوق الرياضي.

• **اللاعب :** من زاوية التكوين الاجتماعي الذي يدعم لديه قدرات التعامل مع الآخرين والتعاون معهم، في نفس الوقت إمكانية تقبل الجماعة أو الفريق له بترحاب.

هذه المجموعات المتعددة من العوامل تظهر في بوتقة واحدة، لتصنع من خلال خطط التدريب العلمية، بطلا رياضيا مميزا، يكون جدير بتمثيل وطنه في المحافل الدولية.....!

وهنا نعود إلى أول عنصر لأهميته في صناعة البطل واكتشافه وهو عنصر السلامة الصحيحة للاعب..هذه السلامة الصحية تتطلب الخلو من الأمراض، وكفاءة جميع أجهزة الجسم، أهميته أن يكون مفهوم السلامة الصحية شاملا للجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كما أن الوقاية من الإصابات هامة بالنسبة للاعب، ومن الضروري أن يكون كلا من اللاعب والمدرّب مقدرا لخطورة هذا العامل، وكيف أن الوقاية من حدوث الإصابات لا بد أن تستند إلى ثقة صحية تتيح له المعلومات الصحيحة في هذا المجال. ....!!!

إن البطل الرياضي في حاجة إلى رعاية صحية مضاعفة، وحرص شديد على الكفاءة الصحية أكثر من أي شخص آخر، ذلك لأننا نطلب من البطل الرياضي أداءا متميزا يحقق له البطولة....هذا

الأداء المتميز يتأثر إلى حد كبير بالتعرض لأقل موجة برد، أو اضطراب في الهضم، أو ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

إن البطل الرياضي في حاجة إلى عناية صحية دقيقة، لأن السلامة الصحية هي القاعدة الأساسية التي يقوم عليها بناء البطولة في جميع الرياضات والألعاب.