

الجزء السادس

التدريب في مجال ألعاب القوى

أبواب الأول : الخواص الحركية والعصوية .

أبواب الثاني : الاعتبارات الأساسية والقواعد العامة للتدريب الرياضي

أبواب الثالث : التخطيط في التدريب

أبواب الرابع : القواعد العامة لتدريب العدائين .

أبواب الخامس : القواعد العامة لتدريب متسابقى الوثب والقفز

أبواب السادس : القواعد العامة لتدريب متسابقى الرمى

أبواب السابع : تدريب متسابقى المسابقات المركبة

التدريب في مجال ألعاب القوى

مقدمة :

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات الفردية التنافسية التي تعتمد على وسائل لقياس الموضوعية وهي المتر والساعة . لذا فإن الهدف الرئيسي من تدريب اللاعبين على مختلف مستوياتهم وتباين تخصصاتهم هو الوصول إلى أعلى المستويات الرقمية ، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى (برياضة المنافسات) على الصعيد المحلي - الدولي - الاقليمي - الأولمبي - العالمي .

ومن أبرز الخصائص التي تميز التدريب في ألعاب القوى اعتماده على المعارف والمعلومات والخبرات والدراسات العلمية - إذ أنه يستمد مادته من علم النفس التربوي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي يرتبط تطبيقها بأصول المنافسة .

إن التدريب في مجال ألعاب القوى عملية تربوية بالدرجة الأولى إذ أنها تراعى الفروق الفردية من حيث السن والجنس والمستوى والخصائص المميزة لكل مسابقة . ويتطلب ذلك اختيار الطرق المناسبة لتشكيل برامج التدريب مع استخدام وسائل مختلفة لرعاية اللاعبين والاشراف عليهم .

كما أن عملية التدريب تتميز بالاستمرارية على مدار السنة ولعدة سنوات متتالية . وبطبيعة الحال يتأسس ذلك على التخطيط المنظم بشكل فردي لكل لاعب على حدة . ومن هذا المنطلق يؤثر التدريب في تشكيل حياة اللاعب وتنظيمها بصورة تسهم في رفع مستواه الرقمي إلى أقصى حد ممكن .

ويتميز التدريب الرياضي أيضاً بالدور القيادي للمدرب وارتباطه دائماً باللاعب أيما كان داخل وخارج الملعب . إذ يقع على كاهل المدرب العديد

من المهام التربوية والفنية التي تسهم في تربية اللاعب تربية متكاملة .

ولضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرقمية يلقي على عاتق المدرب العديد من الواجبات والمسؤوليات والمهام الخاصة باعداد اللاعب :
ومنها :-

١ - الارتقاء بمستوى القدرات الحركية العامة والخاصة تبعاً لنوع التخصص .

٢ - إتقان المهارات الحركية اللازمة للوصول باللاعب إلى المستوى المناسب .

٣ - تطوير الخصائص والسمات النفسية الفردية للمنافسة .

٤ - تعلم الجوانب الفنية الخاصة بالمسابقة سواء من خلال التدريب أو المنافسة .

وقبل أن ندخل في تفاصيل اعداد اللاعب كل حسب تخصصه ، يجدر بنا أن نذكر الخواص الحركية وكيفية تنميتها .