

المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم التدريب الرياضي

إن التطور الحاصل في ميدان التدريب الرياضي يرجع إلى الاستخدام الأمثل لنظريات و مناهج التدريب الرياضي و التي تستند على الحقائق و القوانين العلمية، و يظهر ذلك جليا من خلال المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي و الذي تطور بشكل سريع و مذهل، ذلك أن التدريب الرياضي يهدف إلى تحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي و يتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب و فق الأسس العلمية المخططة و المدروسة. إن نجاح المدرب في العملية التدريبية يتوقف إلى حد كبير على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر و التركيبات التدريبية المختلفة، فيتطلب من المدرب معرفة كل أساسيات التدريب.

* التدريب الرياضي الحديث:

التدريب الرياضي الحديث هو أحد صور التدريب عامة و أحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس، و التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، و في ضوء ذلك يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح ،علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) ،و العلوم الإنسانية(كعلم النفس و علم التربية....)

و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و امكاناته، و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته، و قد تباين آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص و الذي يتحدد وفقا لإتجاهاته و فلسفته، و مجاله التخصصي.

ففي المجال الفسيولوجي يعرف التدريب الرياضي بمجموعة التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة، و التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي، و من جهة نظر علم النفس و التربية فإن التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ و قوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية، و بذلك تتأكد أهمية الدور التربوي و النفسي إلى جانب الدور الفسيولوجي في عملية التدريب.

أما العالم ماتيفيف matveiv فيعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية.

*** خصائص التدريب الرياضي:**

للتدريب الرياضي مجموعة من الخصائص و المميزات تلقي بمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها، و أهم هذه الخصائص هي:

1- يرمي التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

2- أدى التقدم السريع المستمر للمستويات الرياضية العالية إلى أهمية التخصص في نوع معين من الأنشطة الرياضية و ذلك لاختلاف متطلبات كل نشاط عن الآخر، و لكن هذا لا يعني أن يقتصر التدريب للفرد على تخصصه فقط بل إنه يستخدم الأنشطة الأخرى كعوامل مساعدة فقط.

3- تراعي عملية التدريب الفروق الفردية بين الرياضيين حتى و لو تقاربت نتائجهم، إذ يتحدد المستوى الرياضي من عدة مكونات من فرد لآخر و تظهر أهمية مراعاة ذلك خاصة مع لاعبي المستويات العالية، و تختلف عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن و العمر التدريبي و العمر البيولوجي و العمر العقلي للفرد.

4- تسعى عملية التدريب إلى التنمية المتكاملة لكل القوة البدنية و النفسية للفرد كوحدة واحدة، بمراعاة التكامل لعمليتي التربية و التعليم بتأكيد العلاقة الوثيقة بين مقدرة الفرد للأداء و استعداداه لهذا الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

5- يتطلب تنظيم أسلوب حياة الفرد و طريقة معيشته لتلائم مع متطلبات عملية التدريب في تنظيم أسلوب المعيشة من حيث التغذية و النواحي الصحية و نظام الحياة اليومية بما يتلائم مع المجهود العالي المطلوب للمساهمة في رفع مستوى الرياضي لأعلى درجة ممكنة.

6- تتميز عملية التدريب بالاستمرارية لعدة سنوات دون إنقطاع و يظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطة التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية و الإنجازات الناجحة في الحياة العملية.

7- تستند عمليات التدريب على نظريات و قواعد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية مثل علم النفس و الاجتماع الرياضي و الميكانيكا و الكيمياء الحيوية، علم وظائف الأعضاء و التشريح و غيرها، و الاستفادة من خبرات المدربين من أجل بناء متكامل لعلم التدريب الرياضي الحديث.

8- تتسم عملية التدريب بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية و الذي يعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس و الاستقلال في التفكير و الابتكار مستندا على النواحي العملية و العلمية، و اعداد الفرد لأن يتدرب بمفرده تبعا لإرشادات المدرب و تخطيطه. إن الإلمام بخصائص و متطلبات العملية التدريبية إنطلاقا من المادة المعرفية و التحكم الجيد في الجانب التطبيقي كفيل للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

*** متطلبات و واجبات التدريب الرياضي:**

عملية التدريب كأى عملية تربوية ذات شقين هما الشق التربوي و الشق التعليمي، و هاذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقا في عملية التدريب و الا أصبحت عملية قاصرة.

أ- الواجبات التعليمية:

تتضمن جميع العمليات التي تستهدف إلى التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و

معارف اللاعب الرياضي و تشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي:

- التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل

و المرونة و الرشاقة و غيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية و الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي

يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى

أعلى المستويات الرياضية.

- تعليم المهارات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية

- إكساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي، من خطط

اللعب و طرق التدريب المختلفة، و القوانين و اللوائح و الأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط

الرياضي التخصصي و غير ذلك من المعارف و المعلومات النظرية الهامة الأخرى.

ب- الواجبات التربوية: تشمل أهم الواجبات التربوية على ما يلي:

- تربية الناشء على حب الرياضة و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى

العالي من الحاجة الأساسية للفرد.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات الفرد و ميوله و الإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا على خدمة الوطن.

- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و الروح الرياضية...الخ

- تربية و تطوير الخصائص و السمات الإرادية كسمة الهادفية، سمة المثابرة، سمة ضبط النفس، سمة الشجاعة و الجرأة، سمة التصميم...الخ.