

المحاضرة الثانية: أهمية و أهداف و مجالات علم التدريب الرياضي

أ- أهمية و أهداف التدريب الرياضي:

1- تنمية القدرات التوافقية المختلفة للجهازين العصبي و العضلي بما يتناسب مع المهارات الحركية الخاصة بالأداء الحركي.

2- تنمية القدرات البدنية العامة و الخاصة و فقا لمتطلبات الأداء الحركي.

3- تنمية قوة الإرادة و الدافعية نحو النشاط الحركي الممارس.

4- توافر و تنمية المعلومات الخاصة بنوع الرياضة التخصصية بصورة واضحة و مشوقة.

5- إكساب الفرد تناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات و عناصر الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة للناشئ.

6- تنمية خصائص روح الفريق و التعاون الإيجابي.

7- تحقيق الرعاية الصحية اللازمة للناشئين بتوفير عوامل الأمن و السلامة أثناء العملية التدريبية.

8- المحافظة على القوام و الوقاية من الأمراض و الإصابات و تحسين الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم المختلفة.

9- الاهتمام بتدريبات المرونة و الإطالة بدرجة عالية لوقاية العضلات و المفاصل و

الاربطة و الأوتار من الإصابات و خاصة عند تعرض الناشئين لتدريبات القوة.

10- التركيز على الجانب المعرفي للناشئ، و ذلك بإكسابهم المعلومات النظرية اللازمة

عن التدريب الرياضي و العلوم الأخرى.

11- خفض التوتر و إنماء تقدير الذات الإيجابي للناشئين.

12- تحسين القدرات العقلية للفرد و المقدرة على الابتكار و حل المشكلات و إتخاذ القرار.

13- تهيئة الأجهزة الفيسيولوجية للرياضي لتحول وظيفي إيجابي و ترقية الأجهزة المناعية

بالجسم للوصول إلى أعلى نشاط حيوي.

14- تكامل الحالة البدنية و الوظيفية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و الخُلقية

و المعرفية التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي و العمل على إستمرارها لأطول فترة

ممكنة.

ب- مجالات التدريب الرياضي:

1- مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل

المدرسة في رياض الأطفال، و بذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية، حيث ان التدريب

الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين

أساسيين و هامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ و ثانيهما: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية، فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية تنمى عند التلاميذ القدرات الهوائية و اللاهوائية و ما لذلك من تأثيرات وظيفية إيجابية هامة، كزيادة نسبة إستهلاك الأكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة.

2- مجال الرياضة الجماهيرية:

إن الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس لا تعرف صغيرا و لا كبيرا، قويا و لا ضعيفا، رجل و لا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية و المهارية و الوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشتراك في منافسة، و لكن للعيش في لياقة صحية و بدنية و مهارية مناسبة لجنسه و عمره و مستواه و عمله الذي يؤديه يوميا. حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور و البهجة للنفس.

3- مجال المعوقين:

الإعاقة من الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد، فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء، و بذلك يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوق و تفاعله المستمر و تكيفه مع بيئته.

إن مزاوله الأنشطة الرياضية لا تقتصر على فئة من فئات المجتمع او قطاع من قطاعاته أو طبقة من طبقاته، و لذلك يجب ان يزاولها جميع أفراد المجتمع كبارا و صغارا، رجالا و نساءً، أسوياء و معوقين كل قدر حاجته و إمكانياته.

4- مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة بالنسبة لعلاج الكثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة، حيث أنشأت العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم التي تحتوي على الكثير من المرضى بهدف الإستشفاء.

و بذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في ذلك، و خصوصا بعد الشفاء من الكسور، حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضмор للعضلات، و بذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية و التي يعمل التدريب الرياضي دورا إيجابيا بإعادة مستوى تلك العضلات إلى حالتها الطبيعية من قوة و حركة.

5- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأناً كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، حيث أخذت المستويات و الأرقام في تقدم من بطولة لأخرى و من دورة

لأخرى، و ذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

أخذ مصطلح رياضة المستويات في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة، و بذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة، حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على إختلاف أعمارهم، و ما تقابله هذه الأعمار من مستويات، و لا يقتصر مجاله على على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية و المهارية و النفسية العالية.