

**الجــــــــــــــــــامعـــــــة المســـــــــــــتنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الدراسة الاولية**

التدريب الرياضي

**اعداد**

**م.د. يعقوب يوسف**

مفهوم التدريب الرياضي

لابد من معرفة مفهوم التدريب الرياضي قبل الدخول الى تفاصيله الشائكة المتفرعة والمهمة في كل شيء ، لذلك لابد من معرفة معنى التدريب الرياضي .

\* فهو مجموعة من الفعاليات الرياضية المنتظمة تستغرق وقتا طويلا من اجل التقدم والتطور بشكل متدرج وتعمل على تحسين الوظائف الخاصة بالفرد واللعبة .

\*وهو ايضا جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستخدم لتحسين وثبات الانجاز.

\* كما قال ( هارة ) هو اعداد الرياضي للوصول الى افضل مستوى في الانجاز ، اي اعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخططية والمهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية .

\* وكذلك هو عملية تربوية منظمة وتستند على النواحي العلمية والفسلجية التي ترتبط بالمستوى الرياضي .

\* وعرفه السوفيتي ( ماتفيف ) بأنه التهيئة الفسلجية والبدنية والتكنيكية والتكتيكية والنفسية للرياضي بمساعدة التمارين البدنية .

من المفاهيم السابقة نرى ان جميع التعاريف أكدت على بعض المجالات وهي:

الفسيولوجية (الوظيفية)

وهو تحسين عمل وظائف أجهزة الجسم لذا فأن الغرض الاساس من التدريب هو زيادة كفاءة قدرة الاجهزة الوظيفية .

البدنيـــــــــة:

تنمية الصفات البدنية الاساسية والتي تسهم بشكل مباشر في أمكانية وكفاءة الفرد الرياضي على الاداء الحركي الذي لها علاقة مباشر مع عناصر التدريب .

النفسيـــــــة:

من جراء زيادة قدرة عمل الاجهزة الوظيفية وقابلية الفرد على التحمل وزيادة كفاءته البدنية سوف نصل الى تنمية القدرات النفسية وهذا يؤدي الى تحقيق الانجاز الرياضي .

مما تقدم نرى ان هناك بعض الاختلافات في مفهوم التدريب الرياضي لكن جميع هذه المفاهيم تتفق مع الهدف الرئيس وهو رفع المستوى والانجاز وتحسين المستوى الرياضي .

لذا نرى ان التدريب الرياضي يعتبرعملية معقدة لان الرياضي يتعامل مع متغيرات متعددة وهي ( وظيفية وبدنية ومهارية وخططية ونفسية وأجتماعية ).

أهمية التدريب الرياضي:

غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهوالامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالاضافة الى القوام والشكل العام وتطورالاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها .

أسس و مبادئ علم التدريب الرياضي :

يمكننا تخليص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

**1-مبدأ زيادة الحمل:**

هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لاخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يوميا لمدة أسبوع وفي الاسبوع الثاني ان يمشي لمدة سبعة دقائق وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 دقيقة يوميا. وهنا يجب الانتباه الى ان الزيادة في الحمل يجب ان تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية.

**2. مبدأ الخصوصية:**

المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب علية الدراسة والتدريب على إستخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب علية إختيار التمرينات والانشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز إختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لانها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدروري التنفسي. ولقد أثبتت الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربه فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

**3. مبدأ الفردية:**

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الاخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد. فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة مع فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للشاب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للفتاه.

**4. مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب):**

المقصود بمبدأ الإنعكاسية أن الشخص يفقد التكيفات الرياضية التي إكتسبها في حالة ما اذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد اثبتت الدراسات والابحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات ان التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والانشطة البدنية بإنتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة او في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة علية من خلال الاستمرارية في الممارسة.

ويمكننا تخليص واجبات مبادئ التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

**1. الإعداد البدني**

يهدف الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصقات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

**2. الإعداد المهاري والخططي:**

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث انهما يكونان وحدة واحدة.

**3. الإعداد المعرفي (النظري**):

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

ـ المعارف والمعلومات الصحية

ـ النواحي الخاصة بالتغذية

ـ المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي

ـ المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفردِ الرياضي بصورة كبيرة .

**4. الإعداد التربوي النفسي:**

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف باشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

المصادر

* بسطويسى أحمد ( 1999م ) أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربى ، القاهرة.
* حنفى محمود مختار ( 1988م ) أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى. دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة.
* على البيك ( د ت ) : تخطيط التدريب الرياضى . دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
* على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ( 2003م ) : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية . منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
* مفتى إبراهيم ( 1998م ) التدريب الرياضى الحديث. دار الفكر العربى ، القاهرة.