

مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي او رياضة المستويات فقط. بل يتضمن مجالات اخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية او التجارية... الخ. ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهه لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما (مجال تخصصي).

لذا يفهم من التدريب الرياضي بانه عملية تربويه تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن بدنيا، وفنيا، خططيا، نفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل اعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي الى رفع كفاءة هذه الاعضاء والاجهزه لتحقيق الانجازات الرياضية العالية.

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يأتي:

اذ يعرفها هارا 1966 بأنه اعداد الرياضيين للوصول المستوى العالي فالاعلى.

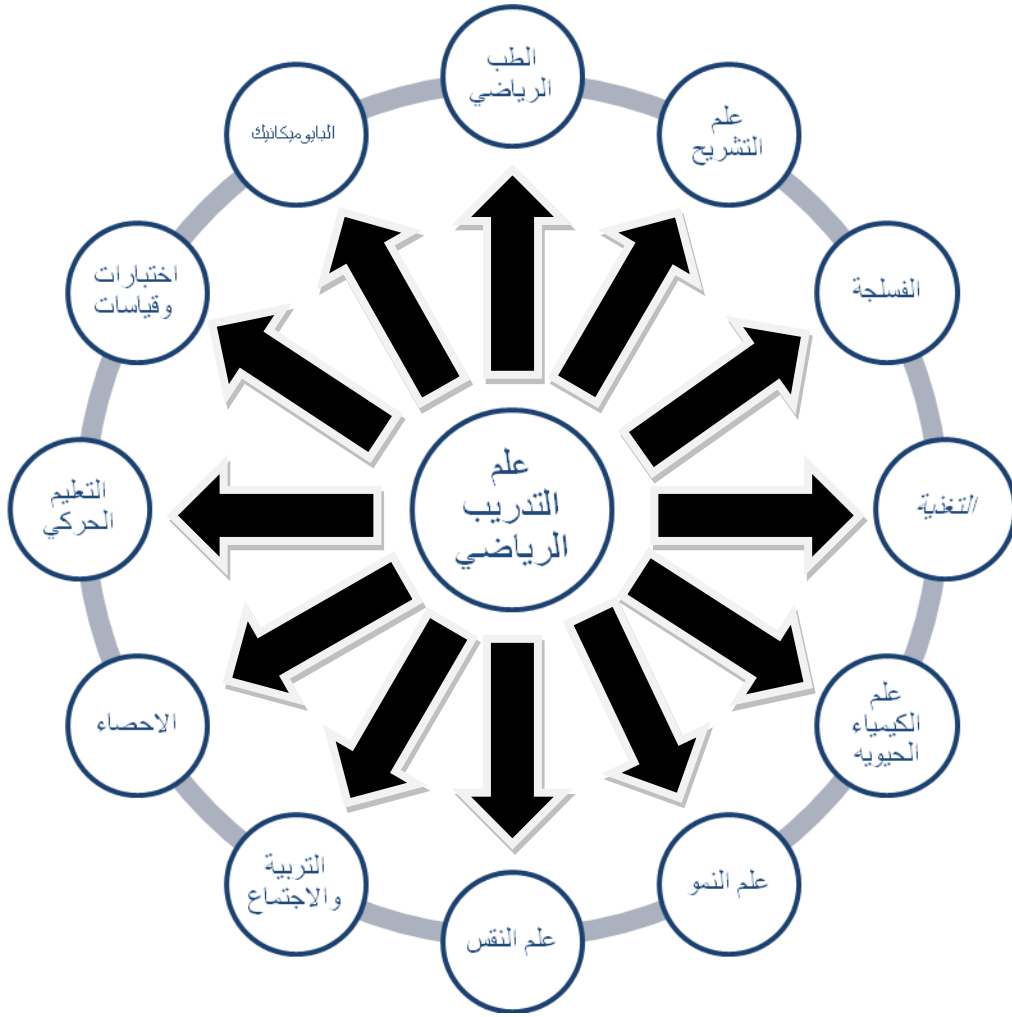
اما ليان 1975 فيعرفها على انها كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف وظيفي او تكويني وإلى تغيرات في الاعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.

في حين عرفها ماتيف 1976 بأنه اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكنيكيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

وعاد هارا ليعرف علم التدريب الرياضي 1982 بأنه عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الاداء العالي كما انه عملية تطوير سلوك اللاعبين وفقا لاسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنية والعقلية والفنية للاعب.

في حين ان التدريب الرياضي هو عملية اعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول بهم الى اعلى المستويات وفق برامج علمية مخطط لها مسبقا بأعتمادها على العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية.

وفيما ياتي مخطط يوضح ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى:



مخطط يوضح ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى

اهداف التدريب الرياضي:

- 1- تنمية عناصر اللياقة البدنية: يهدف التدريب الرياضي الى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.
- 2- تنمية النواحي المهارية والخططية: يهدف التدريب الرياضي الى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التي يستخدمها اللاعب او الفريق في المنافسات والعمل على اتقانها وثبوتها، وتنمية النواحي المهارية والخططية يمثلان وحدة كاملة في عملية التدريب.
- 3- تنمية القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضي على اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة والتي يمارسها من حيث تاريخها -

- تطورها – قانونها، وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي.
- 4- تنمية القدرات النفسية والادارية: يهدف التدريب الرياضي الى اعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والادارية والتي تسهم في استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي – الفوز او الهزيمة.
- 5- التعود على القيادة والتبعية واحترام الاخرين: ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة اراء الاخرين واحترام نظرهم والاخذ بها ان كانت على صواب.
- 6- حب الوطن والولاء له والعمل على الرفع من شأنه بين الدول: يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته.

مجالات التدريب الرياضي:

المجال الاول: مجال الرياضة المدرسية

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية. بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة في رياض الاطفال. وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا واذا تاتى اثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية اساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لامرين اساسيين وهامين:

اولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تاثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة استهلاك الاوكسجين وهبوط نسبي في معدل النبض اثناء الراحة... الخ. وكذلك تحسين الصحة العامة للتلاميذ.

والثاني المساعدة في تعلم المهارات الرياضية حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لاجدوى من التعلم مالم تنمي عند التلاميذ (القوة المميزة بالسرعة) والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب.

المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

ان الرياضة الجماهيرية رياضة لكل الناس لاتعرف صغيرا ولا كبيرا قويا ولا ضعيفا رجلا ولا امرأة فالكل يجب ان يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح قدراته البدنية والمهارية والوظيفية. ليس لغرض بطول او اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية

ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات اخرى كالرياضة للجميع sport for all حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف مزاوله الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا بانها لاتهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ماتهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابيا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنه من جميع الوجوه.

المجال الثالث: مجال رياضة المعاقين

الاعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الاسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

اذ اصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات العليا او المتقدمة حيث انشئت لها اتحادات رياضية خاصة بها حيث اقيمت الدورات الاولمبية الخاصة بها والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لاعاقته. وبذلك خلق هذا المجال للمعوقين نتيجة الاشتراك بالالعاب الاولمبية الخاصة بهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم باسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حالته والتي يحددها نوع الاعاقة.

المجال الرابع: مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنا او الطارئة في الاونة الاخيرة اهمية كبيرة حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في (الجبس) كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب اعادة تاهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا باعادة مستوى المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.

المجال الخامس: مجال رياضة المستويات العليا

اخذت رياضة المستويات العليا في الاونة الاخيرة شانا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث اخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطولة لآخرى ومن دورة لآخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

اخذ مصطلح (رياضة المستويات) في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة وبذلك يمكن تسميته (بقطاع البطولة) حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم. وما تقابله هذه الاعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل اعمال الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية. ان اشراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى اعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب ان يلاحظها كل من المدرب والاداري ولايسمح باشراك لاعبيه في مستوى اعمار مخالف لمستوى اعمار لاعبيه.

المجال السادس: مجال الرياضة العسكرية

ان للجانب البدني في المجال العسكري خصوصية خاصة كون ان نجاح أي جيش عسكري يعتمد بشكل أساس على الجانب البدني للمقاتل، فكلما تحسنت الصفات البدنية والتي تشمل القوة والتحمل والسرعة والدقة أي دقة الرماية والتي تعتمد بشكل أساس على مدى تحسن مستوى اللياقة البدنية بشكل عام للمقاتل، هذا من جانب ومن جانب اخر هنالك فعاليات خاصة للألعاب الخاصة بالجانب العسكري والتي تشمل رياضات السباحة والفروسية والمبارزة والجري والرماية، والتي تقام لها بطولات تسمى ببطولات العالم العسكري والتي يشترك فيها مختلف البلدان المهتمة بهذا الجانب.

مبادئ التدريب الرياضي:

1- مبدأ المشاركة الواعية والفاعلة في التدريب والسباق:

ان الفهم الواضح والدقيق لمجالات واهداف التدريب، استقلالية الرياضي ودوره المبدع وواجباته خلال مراحل الاعداد الطويلة الامد هي في صميم جوهر هذا المبدأ. فالمدرّب من خلال خبرته وقيادته للتدريب يجب عليه ان يقوم برفع مستوى رقي استقلالية وتطوير وعي الرياضيين الذين يقوم بتدريبهم، كما يجب على الرياضيين ان يدركوا بان تصرف وقيادة المدرّب للتدريب هي من اجل تحسين مهاراتهم الفنية، ادائهم الخططي، قدراتهم الحركية (سرعة، قوة، مطاولة، ومرونة والتوافق) وسماتهم النفسية الى اعلى مستوى ممكن لكي يستطيعوا التغلب على الصعوبات التي يواجهونها في التدريب والسباق.

2- مبدأ الاعداد المتعدد الجوانب (الاعداد الشامل):

يبدو ان الاعداد المتعدد الجوانب او الاعداد الشامل يكون مطلبا ملحا لاكثر حقول التربية والمساعي الانسانية، فبغض النظر عن نوع وكيفية تخصص الرياضيين، الى انه يجب عليهم ان يمروا بعملية الاعداد المتعدد الجوانب (الاعداد الشامل) من اجل بناء القاعدة الاساسية اللازمة للانجاز العالي.

3- مبدأ الفردية في التدريب الرياضي:

يعتبر مبدأ الفردية في التدريب الرياضي واحدا من المتطلبات الرئيسية للتدريب المعاصر. ويعزى الى الفكرة القائلة التي تذكر بان المدربين يجب ان يتعاملوا مع كل رياضي من كلا الجنسين على حدة طبقا لقدرات كل واحد منهم، قدراتهم الكامنة، خصائص تعلمهم، وخصوصيات اللعبة او الفعالية الرياضية المختاره، بغض النظر عن مستوى انجازهم الرياضي، كما ويجب ان تكون فكرة تخطيط العملية التدريبية الكلية طبقا للخاص الفسلجية والنفسية لكل رياضي ايضا من اجل تحقيق اهداف التدريب بصورة طبيعية.

4- مبدأ الخصوصية في التدريب:

ان الهدف والحافز للتدريب منذ بداية ممارسة الرياضيين هو التخصص في لعبة او فعالية رياضية معينة، وعليه فان مبدأ الخصوصية يمثل العنصر الرئيسي المطلوب لتحقيق النجاح في ممارسة اي لعبة او فعالية رياضية.

5- مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي:

يعتبر هذا المبدأ واحدا من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر لان التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي، اي ان هذه الزيادة سوف تتطلب من الرياضيين ان يقوموا بتنفيذ متطلبات التدريب ضمن حدود امكانياتهم وقابلياتهم الوظيفية في بداية كل فترة او مرحلة تدريبية جديدة لاجل الحصول على تكييفات جديدة تؤدي الى رفع مستواهم على اعلى قدر ممكن. عليه، فان تحسين مستوى الانجاز لاي رياضي تكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب، فمنذ مرحلة التدريب المستوى العالي، يجب زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية طبقا للقابليات الفسيولوجية والنفسية لكل رياضي على انفراد.

6- مبدأ الاستمرارية في التدريب:

يعتبر مبدأ لاستمرارية في التدريب من المبادئ المهمة لعملية التدريب الرياضي. لان عدم الالتزام بالاستمرار في التدريب لن يضمن نجاح عملية تكييف اعضاء واجهزة جسم الرياضيين الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة والتي (اي عملية التكييف) بدورها تؤدي الى نجاح الرياضي في تحقيق الانجاز المطلوب، ولايمكن تحقيقه إلا عن طريق التدريب المتواصل والمستمر على مدار السنة او لسنين طويلة.

7- مبدأ التنوع في التدريب:

ان عملية التدريب الحديثة هي نشاطات بدنية مجهدة جدا تتطلب من الرياضيين ساعات عمل طويلة جدا. فالحجم والشدة التدريبية في زيادة مستمرة، والرياضيون

يعيدون اداء التمارين مرات عديدة، لاجل الوصول الى الانجاز العالي يجب ان يتجاوز الحجم التدريبي حد (1000) ساعة في السنة. فالرباع العالمي مثلا يجب عليه ان يؤدي ما بين (1200-1600) ساعة على الاقل من التدريب الشاق في السنة. اما رياضيو التجديف عليهم ان يقطعوا مسافة (40,60) كيلو متر في تدريب على الاقل في مدة (4-6) ساعات في اليوم، عليه ان يعيد تكرار اداء سلسلة كاملة ما بين (30-40) مرة اثناء ساعات التدريب اليومي. فمثل هذه الحجم التدريبي الكبيرة تتطلب من الرياضيين تكرار اداء تمارين معينة او اداء بعض العناصر الفنية مرات كثيرة جدا. لسوء الحظ، يمكن ان يؤدي ذلك الى حدوث حالة الملل والضجر حيث ان التكرارات الكثيرة تكون واضحة في تدريب الالعاب والفعاليات الرياضية التي تغلب عليها صفة المطولة. ولجل التغلب على حالة الملل والضجر في التدريب، يتطلب من المدرب ان يكون مبدعا، متفهما جدا، ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل او الضجر بصورة دورية. ويمكن للمدربين من اغناء المهارات والتمارين بواسطة تبني حركات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات تلك التمارين التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة.

8- مبدأ التخطيط والتحديث في التدريب:

على الرغم من وجود هذا المبدأ منذ عام 1960، إلا انه لم يكن منظما بشكل جيد، وكان في اكثر الاحيان يستخدم وسائل عشوائية فيه، وقد حصل اختصاصيو الالعاب الرياضية في اوربا الشرقية سابقا على الخبرة والمعرفة في علم التدريب الرياضي لبعض الوقت، حيث كانت لديهم رغبة شديدة بربط عمليات تدريب الرياضيين من خلال تخطيط وتحديث التدريب منذ عام 1970، بعدها اصبح واحدا من اهم مبادئ التدريب الرياضي في الوقت الحاضر.

المدرّب الرياضي الحديث:

المدرّب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.

او هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات. او هو الشخصية التربوية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.

لذا فواجبات المدرّب لاتقتصر على الملعب او الصالة او حوض السباحة فقط، بل تمتد الى عمليات اخرى متممة مثل التوجيه والارشاد النفسي والتربية وغيرها.

صفات المدرب الرياضي الحديث:

فيما يأتي الصفات التي يجب ان يتحلى بها المدرب الرياضي الحديث:

- 1- حسن المظهر.
- 2- الصحة الجيدة.
- 3- القدرة على قيادة الفرق الرياضية.
- 4- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها.
- 5- حسن التصرف.
- 6- التمسك بمعايير الاخلاق (الامانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق).
- 7- التمتع بالسمات الشخصية الايجابية (الثبات الانفعالي، الانبساطيه، الصلابه، التحكم الذاتي، الاجتماعية).
- 8- يجب ان يكون مثلا اعلى ونموذجا يحتذى به محبا لعمله ويخلص له ويوفر له الوقت الكافي.
- 9- التمتع بالسمات النفسية الايجابية (التنظيم، المثابرة، الابداع، المرونة، القدرة على النقد، موضع ثقة).

طبيعة دور المدرب الرياضي الحديث:

- 1- المدرب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.
- 2- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- 3- المدرب شخصية تربوية تؤثر تائيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنه للاعبين.
- 4- انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الاساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.
- 5- واجبات المدرب على تقتصر على الملعب او الصالة او حوض السباحة فقط، بل تمتد الى عمليات اخرى متممة خارجها مثل التوجيه والارشاد النفسي وغيرها.