الفصل الأول

☜**التدريب عملية بنائية.**

☜**التدريب والتعلم.**

☜**معنى التدريب ونظامه.**

☜**نظام التدريب الرياضي.**

☜**وظائف التدريب الرياضي.**

☜**مجالات التدريب الرياضي.**

☜**الظروف الخاصة بالتدريب الرياضي.**

☜**خصائص التدريب الرياضي.**

☜**المبادئ الأساسية للتدريب.**

☜**مبادئ التدريب الرياضي.**

☜**قواعد وأسسه التدريب الرياضي.**

☜**مراحل التدريب الرياضي.**

☜ **علاقة العمر بمراحل التدريب والإختصاص الرياضي.**

☜**حمل التدريب الرياضي.**

☜ **حمل التدريب.**

☜**أنواع حمل التدريب.**

☜**مكونات الحمل التدريبي.**

☜**قواعد بناء البرامج التدريبية.**

☜ **مراقبة تغيرات التدريب.**

☜**الفحوصات الفسيولوجية والطبية المختبرية والميدانية.**

☜ التدريب عملية بنائية:-

**وضع كثير من علماء التدريب(تعريف) له يمكن الرجوع إليه في مصادر مختلفة وعلى الرغم من الإختلافات ، يمكن أن نعدِّها مظهرية في التعبير والتقدير ونجد أنها تدور على محور حقيقي واحد في الأصالة العلمية، لذا اخترنا تعريف التدريب بأنه " الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري للارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق انجاز أفضل ".**

**ولابد أن يرتبط النشاط الحركي الممارس الذي يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً من حيث المنهجية والبرمجة وبذلك كان أول اعتبار للتدريب هو انه(( عملية بدنية بنائية وحركية تختلف من فرد الى أخر ومن فعالية الى أخرى لكنها تتفق جميعاً من حيث الجوهر ، الذي يلعب فيه الهدف والأسلوب الدور الأساس وتعتمد في ذلك على قواعد نفسية فسلجية)).**

هدف التدريب:-

 **يمكن أن ينحصر هدف التدريب بثلاثة اتجاهات** هي**:-**

* **تدريب يهدف إلى اللياقة الصحية (المستوى العام).**
* **تدريب يهدف إلى البطولة (المستويات العليا).**
* **تدريب يهدف إلى العلاج الطبيعي (المستوى العلاجي).**

**والشكل (1) يوضح تصوراً توضيحياً لعملية التدريب وفقاً للمستويات المختلفة التي يمكن أن توضع على أساسها البرمجة العامة لهيكل التدريب ومدى أهميتها وترتيب مستوياتها خلال العملية التدريبية.**

  **%**

 **المستويات العليا**

 **+**

 **المستوى العام**

 **-**

 **المستوى العلاجي**

 **مدى التدريب**

الشكل(1)

يوضح أهداف التدريب من حيث الاتجاهات الثلاثة

☜التدريب والتعلم:-

 **يعد التدريب تكرار الممارسة الحركية لغرض تنمية القدرة على الإنجاز الحركي بما يتطلبه من تكيف وظيفي عضوي ، كان لابد ان تضع أهمية أن يكون هذا الأداء الحركي صحيحاً شكلاً وموضوعاً حتى يمكن أن تسير التنمية في طريق سليم وهذا مايشير لنا الى أن هناك فرق بين التعلم الحركي والتدريب.**

**إنَّ الفرد بحاجة الى تعلم الأداء الحركي السليم اولاً قبل كل شيء للمهارات التي يريد أن يتدرب عليها لتنمية قدراته الحركية بدنياً ومهارياً حتى ولو كانت من المهارات التي يمكن أن نطلق عليها مهارات طبيعية مثل(المشي – الركض – الرمي – الوثب) ونجد أنها لابد أن تدخل ضمن المشكلات الحركية التي تتضمن مرحلة التعلم لاستعادة أدائها لتحقيق الإنجاز الأفضل.**

**ويقول المربون عن التعلم أنَّه هو( ٱكتساب المعرفة أو البحث عن المعرفة) لذا نجد أنفسنا إمام المشكلة الحركية ايضاً بحاجة الى معرفة جيدة لطريقة الأداء الأمثل الذي يمكن أن نسلك به الطريق الأفضل نحو الإنجاز الأعلى فالرياضي بحاجة الى المعلومات والمعارف اللازمة في الأداء الحركي جميعها قبل أن يقوم بالأداء وبتكرار الممارسة اللازمة للتدريب ويمكن أن تنحصر بما يأتي:-**

* 1. **معرفة الشكل الحركي العام.**
	2. **معرفة ٱتجاه المسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في الأداء ومقدار التوافق اللازم لهذه الأجزاء للضبط الحركي.**
	3. **معرفة قوانين الحركة الميكانيكية في محاولة للإفادة منها.**
	4. **معرفة التصرف الحركي المناسب للمواقف المختلفة التي تواجه الفرد في أثناء الأداء.**

**وأمام كل بند من هذه المعارف وسائل مختلفة للتعلم ينبغي ان يسلكها الرياضي ويناقشها المهتمون بالتعلم الحركي ووسائله السمعية والبصرية والحسية كما وضعوا لذلك قواعد خاصة لسير عملية التعلم وفقاً لمنهج التدرج تتلخص** بمايأتي**:-**

1. **الإنتقال من البسيط إلى المركب.**
2. **الإنتقال من السهل إلى الصعب.**
3. **الإنتقال من البطيء إلى السريع.**
4. **الإنتقال من الخفيف إلى الأقوى.**

**وإمام هذه الإتجاهات المختلفة من الأساليب اللازمة للأداء الحركي لابد من أن إدراك أن التعلم عملية شعورية تعتمد على الإدراك والمعرفة الدقيقة للمسار الحركي في الأداء نفسه عند التطبيق الذي يدل على صحة الإدراك المعرفي.**

☜معنى التدريب ونظامه:-

**يجب أن نميز بين التدريب والتدريب الرياضي ، لذا وضعنا بعض المفاهيم ومنها.**

التدريب: **ويعني أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد بدني صوب تحقيق أهداف خاصة قد تكون (بدنية – نفسية –صحية).**

التدريب الرياضي**: ويعني بمعناه الواسع الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج ، من خلال أهداف معينة إلى إعداد الرياضي أو الفريق إلى المستويات العليا في الألعاب المختلفة ، وتطورالتدريب الرياضي عبر تطور الأجيال حتى يكون له نظام خاص وبهدف إلى تحقيق الوصول إلى المستويات العليا.**

☜نظام التدريب الرياضي:-

**يعد مفهوم نظام التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق إعداداً متكاملاً للوصول إلى المستويات العليا على وفق الإختصاصات.**

ويعرف النظام: **بأنه مجموعة من الأفكار والنظريات المنظمة تنظيماً دقيقاً ، فالنظام يعني أن يكون محاطاً بخبرات متراكمة لسنين طويلة ، فضلاً عن نتائج البحوث التطبيقية التي توصل إليها الباحثون خلال عملية منظمة متكاملة ، ويجب أن يكون النظام من واقع البلد والعينة التي تم التطبيق عليها وغير مستورد من البيئات المختلفة ، أو يأخذ ويطبق بصورة حرفية من الدول المتقدمة والمتطورة في المجال الرياضي وبالأخص المستويات العليا ، لأن البيئة أو البلد يختلف نظام العمل التدريبي فيها لأسباب وفي مقدمتها الحالة المناخية للبلاد.**

**فنظام التدريب الرياضي يجب أن ينظم وفق برامج التربية الرياضية في كل من (المدارس – التنظيمات الرياضية للبلد – النوادي الرياضية والترويحية – البناء التنظيمي للهيئآت التي تقود الألعاب والفعاليات الرياضية – والكيفية التي يتم فيها تدريب الألعاب والفعاليات الرياضية).**

**هناك هيئة وطنية للنظام الرياضي عليها أن تحدد أهدافه وتستند الى هيكل خاص بها لكي تكون المسؤوليات جميعها والوحدات مرتبطة فيما بينها على أسس متينة وبشكل متسلسل كما في الشكل (2).**

وحدات التنظيم والمنافسات

الشكل(2)

يوضح نظام التدريب الرياضي و البناء على شكل هرمي للرياضي المستويات العليا الذين يمثلون بلادهم في السباقات الدولية والاولمبية ( عن محمد رضا ، 2003)

**إنَّ بناء أو تكوين النظام الرياضي يشتق من المعلومات العامة وفي مايأتي المعلومات العامة في بناء أو تكوين النظام الرياضي عند التدريب للمستويات العليا.**

1. **نظريات وطرائقه التدريب.**
2. **نتائج البحوث العلمية.**
3. **خبرات أفضل مدربي البلد(الوطن) والأساليب المتبعة في الدول الأخرى.**
4. **تطوير نظام تدريبي موحد قصير وبعيد المدى لمدربي البلد جميعهم.**
5. **أصحاب الإختصاص من الرياضيين الأكاديمين والعلماء الذين يشغلون المواقع المهمة في بناء النظام الرياضي وتطويره.**
6. **تحسين طرائق تقييم الرياضيين واختيارهم وكيفية الوصول الى القمة في الوقت المناسب لتحقيق مستوى الإنجاز.**
7. **الراحة واستعادة الشفاء والإستشفاء بعد التدريب والسباقات وزيادة المعلومات عن كيفية التغلب على الضغط الناتج من حمل التدريب والسباق.**