نوعية أو مكونات النظام التدريبي:-

**يعتمد هذا النظام على عاملين أساسين(المباشرة والمساندة) ولكل حلقة من هذا النظام دور ، والدور المهم يقع على العوامل المباشرة ، وهي التدريب وتقييمه والنتيجة المباشرة لتحقيق الإنجاز الرياضي العالي ، أما العوامل المساندة فهي الأنظمة التدريبية التي لاتعتمد على عامل واحد وهو المدرب بل على عوامل عدة بعضها لإيقاد من المدرب والتي يمكن أن تؤثر في الإنجاز الرياضي ومنها المدنية ونظام العيش والحالة الإقتصادية والإدارية.**

**إذاً فالعوامل التي تؤثر في نوعية التدريب كلها يجب أن تستخدم بصورة فعالة وتحسينها بصورة مستمرة (دائماً) ، وفي مايأتي بعض الأشكال** الآتية**:-**

**نتائج البحوث من العلوم المساعدة**

**المنافسات**

**الحوافز**

**معلومات وشخصية المدرس**

**التسهيلات والأدوات** الرياضية

**العامل الوراثي**

**إنجاز رياضي**

**قدرات الرياضي**

**التدريب النوعي**

الشكل(3)

التدريب النوعي والعوامل المساهمة

**ويعتمد النجاح التام في الألعاب والفعاليات الرياضية بصورة كبيرة على نوعية التدريب والعلاقة الصادقة بين المدرب والرياضي على أن يكون الدور القيادي من المدرب دائماً ، كذلك فإن شخصية المدرب ومعلوماته وإدارته من الأمور المهمة أيضاً لكل برنامج تدريبي يستطيع الرياضي عن طريقة تحقيق الإنجاز العالي.**

**الرياضي**

**اعداد الرياضي**

**النفسي**

**الخططي**

**الفني**

**البدني**

**المدرب**

**التدريب النوعي**

**بنوع المدرس**

**الشخصية**

**المعرفة**

الشكل(4)

يوضح العلاقة بين العوامل الرئيسة للنظام التدريب أو الرياضي

☜ وظائف التدريب الرياضي:-

**توصل العلماء والخبراء من خلال الأبحاث في مجال الإعداد الرياضي للفئات المختلفة من الرياضين وحددوا الوظائف الخاصة بالتدريب الرياضي وعلى النواحي** الآتية**:-**

أولاً: الناحية التربوية:-

**تعني هذه الناحية بتأثير الإعداد الرياضي على وفق السلوك الخلقي والتأثير التربوي للتدريب الرياضي على سلوك وتصرفات الرياضيين خلال الإعداد الرياضي والمسابقات .**

**ويمكن أن تلخيص أهداف الناحية التربوية** بالنقاط الآتية**:-**

1. **أتباع الأسلوب العلمي التربوي السليم في تقديم المعلومات للرياضي بحيث يستطيع أن يستوعب المعلومات ويهضمها خلال التدريب العملي.**
2. **أن يعتني المدرب بتنمية الصفات الإرادية للرياضي مثل الكفاح والعزيمة والمثابرة والعمل على دافع الفوز وعدم اليأس والشجاعة ... الخ فإنهما تلعب دوراً مهماً في نتائج المباريات ، وأثبتت الدراسات العلمية في مجال التدريب أن (60%) من نتائج المباريات تتوقف على ارتفاع وثبات الصفات الإرادية للرياضين.**
3. **أن يعتني المدرب ويوجه المدرب بأن يتصف الرياضيون بالخلق وبالألتزام بالصفات الحميدة داخل الملعب وخلال المنافسات أو المباريات وخارجها والتعامل بالحب والمودة مع الجماهير او المشجعين والإداريين ومنظمي البطولة.**
4. **يجب أن يهتم المدرب اهتماماً كبيراً بالحالة النفسية باتجاه الرياضين وٱتجاه نفسه لسير العملية التدريبية.**

ثانياً: الناحية الصحية:-

**وتعني إنَّ الإعداد الرياضي يؤدي إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء كذلك ينشط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني ، فضلاً عن تقوية مناعة الجسم.**

ثالثاً: الناحية التعليمية:-

**تهدف هذه الناحية إلى إعداد وتحضير الرياضي لتعلم المهارة الحركية والوصول بها إلى أعلى مستوى وأفضل النتائج الرياضية ، وفي ضوء ذلك حددت بعض الوظائف الرئيسة التي تعد كل منها مكملة للأخرى ومنها** مايأتي**:-**

1. **تكملة المهارة التكنيكية بشكل متدرج ومنظم ومؤثر.**
2. **رفع القدرة العملية للأجهزة والأعضاء.**
3. **تطوير العناصر البدنية الأساسية(السرعة – القوة – التحمل – المرونة ....الخ).**
4. **رفع القدرة النفسية والمتمثلة بإرادة الرياضي وكفاحه في مقاومة الحالات المفاجئة والحرجة والصعبة للخروج منها بشكل فعال وبنجاح.**
5. **زيادة المعلومات النظرية من خلال التجارب والخبرات الخاصة بالتدريب والسباقات مما يقود المدرب والرياضي معاً لاختيار أفضل الأساليب والخطط والتكنيك المناسب قبل السباقات وخلالها.**

رابعاً:إضاف العلماء ناحية أخرى هي**(**الأجتماعية**) ، وتهدف الى إعداد الرياضي ببناء علاقات اجتماعية وتحمل المسؤولية وتطوير العلاقات مع الآخرين ، ومن خلال ذلك حدد نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف كما موضح في الشكل** الأتي**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الهدف الصحي | الهدف التربوي | | الهدف التعليمي | الهدف الاجتماعي |
| رفع اللياقة الصحية | التربية العقلية | | المهارة الحركية | اللعب الجماعي |
| علاج التشوهات والعيوب الجسمية | التربية الخلقية | | التكنيك الحركي | تحمل المسؤولية |
| التربية العملية | | الإبداع الحركي | تطوير العلاقات الاجتماعية |
| رفع القدرة الوظيفية | التربية البدنية | التربية الجمالية |  |  |

الشكل(5)

نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف