مفهوم التدريب الرياضي التدريب الرياضي هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتياد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص. تختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل؛ مثل: العمر، والجنس، والتدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الاستمرارية، ولا ترتبط بمواسم معينة، ويعود التدريب الرياضي بفوائد عديدة على الأفراد والمجتمع، وللتدريب الرياضي خصائص ومميزات عديدة. خصائص التدريب الرياضي الفردية، وهو يراعي قدرات الأفراد المختلفة، ويختلف التدريب المقدم باختلاف قدرات الفرد البدنية، والنفسية، واختلاف القدرة على التحمل. الوصول بالأفراد إلى أقصى إنجاز على المستوى الرياضي، وخاصة اللاعبين المختصين بممارسة رياضة معينة. يكون بقيادة وإشراف مدربين مختصين في التدريب الرياضي. يتطلب تغيير نمط الحياة اليومية، للمساعدة على الالتزام بخطط التدريب الرياضي المعدة، والتعود على جعل التدريب الرياضي من الممارسات اليومية. يعتمد على العلم بشكل أساسي، وخاصة في المجال الطبي، والصحي، والرياضي. يرفع مستوى اللياقة البدنية، والنفسية لدى المتدرب. فوائد التدريب الرياضي فوائد صحية تطوير جهاز المناعة في جسم الإنسان وتقويته. إبعاد الأمراض والتخلص من الضعف البدني الناتج عنها. تأقلم أعضاء الجسم وأجهزته على نمط حياة صحي ومريح. فوائد تعليمية الإعداد البدني، وذلك من ناحية تنمية القوى العضلية والبدنية والنفسية للأفراد، والقدرة على التحمل، والسرعة، بالإضافة إلى الرشاقة. إتقان المهارات الرياضية المطلوبة. تطوير القدارت الحركية، والخططية اللازمة في المنافسات، وهناك ارتباط وثيق بين الإعداد المهاري والخططي، حيث يشكلان وحدة واحدة. تزويد الأفراد بالمعلومات الصحية، والفوائد الغذائية، وأسس النظام الحركي. فوائد تربوية

إقرأ المزيد على موضوع.كوم: <https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A>