المحاضرة الرابعة

الظروف الخاصة بالتدريب الرياضي

**حتى تستمر العملية التدريبية والوصول بالفرد الرياضي الى تحقيق أفضل النتائج الى رياضي المستويات العليا ، يجب متابعة الظروف الخاصة بالتدريب الرياضي مايأتي:-**

* 1. الظروف الإجتماعية**: وتعني معرفة دقيقة لوضع الرياضي في محيط البيت والمؤثرات الإجتماعية المتمثلة في(البيت – المدرسية إذا كان طالباً – المؤسسة العملية إذا كان عاملاً ) لكي تكون عند المدرب صورة متكاملة عن الرياضي.**
	2. الظروف التربوية**: وتعالج هذه الناحية تربية الرياضي على أساس القواعد والأسس التربوية المتمثلة بـ(الطاعة والاحترام المتبادل – التعاون المشترك- احترام الآخرين) ، فضلاً عن تقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي والتوجيه الخلقي والتربوي.**
	3. الظروف المادية**: وتعد من أهم الظروف لغرض ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية الى جانب حل المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والساحات والملاعب وتجهيزها الحديث وعلى وفق المواصفات الدولية والقانونية ، لتوفر الأجواء الخاصة بالتدريب بما يتلاءم مع ظروف السابقات.**
	4. الظروف التنظيمية**: وتعني إعداد وتنظيم مستلزمات التدريب وبضمنها توافر المدربين من ذوي الخبرة والإختصاص ، فضلاً عن الادارين ومنظمي السباقات والحكام والمختصين بعلم الطب والنفسي الرياضي ومن مختلف الانشطة الرياضية وغيرها.**
	5. العوامل الطبيعية**: ونعني بها توافر ظروف التدريب في الأجواء المناخية المختلفة ومنها الهواء الطلق وتحت اشعة الشمس ، فضلاً عن الأماكن المرتفعة والمنخفضة عن سطح البحر والتدريب على الأنهر والشواطئ ، والهدف هو عملية التكيف للأجهزة الوظيفية الداخلية ولرفع القدرة الوظيفية والكفاية الصحية ومن ثمَّ اكتساب نتائج رياضة عالية.**

خصائص التدريب الرياضي:-

**هناك عدد من الخصائص المهمة التي تعطي مفاهيم خاصة للتدريب الرياضي** وكما يأتي:**-**

1. **إنَّ عملية التدريب يجب أن تكون ذات هدف للوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في فعالية واحدة أو الألعاب الفرقية.**
2. **تتم عملية التدريب في محتوياتها جميعاً بشكل انفرادي.**
3. **تتم عمليات التدريب تحت قيادة وإشراف دقيق ومنتظم ويرتكز على برمجة بعيدة المدى.**
4. **تأكيد على وحدة التربية والتدريب ويحتاج هذا الجانب الى مدرب واعٍ ونشط وفعال بالتعاون مع الرياضي الواعي.**
5. **تنظيم أوقات أسلوب الحياة اليومية من عمل ودراسة وتدريب وراحة وأوقات التغذية وغيرها.**
6. **يعتمد التدريب على القياسات والإختبارات والمنافسات للوصول الى أفضل نتائج رياضية.**
7. **ضرورة التدريب على أسس وخطوات علمية وهذا يعتمد على خبرة المدرب العلمية.**
8. **يجب أن يكون هيكل التدريب بالتنظيم والتخطيط.**
9. **قدرة المدرب واستقلاليته في العمل لها ضرورة خاصة للوصول الى الهدف المطلوب.**
10. **رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية عند الرياضيين يقودهم الى الشعور بالنجاح المستمر والتكيف الذين يتطلبها المستوى العالي للرياضي.**

المبادئ الأساسية للتدريب:-

**إن التدريب الرياضي هو عمل تربوي شامل ، يجب من خلاله تطوير العناصر والعوامل بمجملها بشكل منتظم ، إذ تشكل بحد ذاتها شروطاً في علاقتها بالمستوى الرياضي ، وٱستناداً الى عوامل هيكل الإنجاز تستشق الوظائف الرئيسية الأتية للتدريب:-**

* التحضير البدني.
* التحضير المهاري التوافقي.
* التحضير الفكري والتكتيكي.
* التربية.

**وتشكل هذه الوظائف الرئيسة ، على وفق خصائص هيكل الإنجاز لكل مسابقة ثقلاً مختلفاً ؛ وتأخذ صلات متميزة عن بعضها في مراحل التدريب المختلفة كذلك مضموناً متغيراً.**

**وعلى الرغم من معالجتها في التدريب عموماً بشكل منفرد ، إلا أنها تشكل الحل دائماً مجتمعة ويتوضح ذلك غالباً من التأثير المجمل للتمرينات التدريبية على تطوير اللياقة والمهارة ، ويبدو الطابع المركب لوظائف التدريب في وحدة التعليم والتربية بشكل خاص.**

**" أننا نقوم بالعمل التربوي من خلال تنظيمنا وإنجازنا للأعمال ، ومن خلال تطويرنا للمضمون والإتجاه للعمل متفقاً مع الغرض التربوي... الخ" ، وهذا يعني بالنسبة للعمل التدريبي أنَّ الأولوية هي للتربية وتكون مترادفة مع أعمال خاصة ، وهذا يعني أنه يجب أن يؤخذ بها في التدريب.**

**إنَّ كل تفاعل إجتماعي (كذلك الحال في العمل الرياضي) يخضع الى قوانين عامة ، تمت صياغتها الى مبادئ.**

**إن المبادئ المبرهنة علمياً من خلال التجارب العملية تؤثر وتحدد نوع تطور الإنجاز الرياضي ، وهي تعكس صورة لمختلف المبادئ العامة الحتمية.**

**لذا تتميز مبادئ التدريب بالخصائص** الأتية**:-**

* 1. **إنها أساس لصيغة أشكال التدريب ولها تأثير كبير ، لأنها تعطي العمل التدريبي التوجه الأساس(إستناداً الى القوانين المجردة).**
	2. **تعمل على تحديد وجهات ووظائف وتفاعلات جزئية مهمة للتدريب ، علماً أن بعض المبادئ يشدد عليها ، أي أنها تلقى اهتماماً أولوياً فعالاً بمواقع خاصة في العمل التدريبي.**

**3- إنَّ مفعولها يمتد الى مراحل التعليم(التدريب) كلها ، الى جانب المبادئ ذات الصيغة العامة مثل التبعية لفئة معينة ، وحدة التعليم والتربية ، والعلمية في العمل وأمور أخرى ، ويمكن استخراج مجموعتين من المبادئ للعمل التدريبي** هي**:**

* 1. **مبادئ التدريب التي تهتم بشكل مركز بمنح التطور المتوسط والبعيد المدى(مثل الفردية والتخصص والتدرج المنتظم وتنظيم الحمل بشكل دوري ورفع متطلبات الحمل ، إمكانية التكرار ووحدة الإعداد العام والخاص).**
	2. **مبادئ التدريب التي تهتم بشكل مركز بالتطور قصير المدة وتنظيم الوحدات التدريبية (مثل الاستيعاب والوعي ، والنشاط والتوضيح وضمان النتائج).**

**التدرج المنتظم**

**تنظيم الحمل بشكل دوري**

**رفع متطلبات الحمل**

**الفردية**

**التخصص**

**الوعي/ النشاط**

**ضمان النتائج**

**الإستيعاب**

**التوضيح**

**إمكانية التكرار**

**وحدة الإعداد العام والخاص**

**المبادئ الأساسية للتدريب**

الشكل

يوضح المبادئ الأساسية للعمل التدريبي

مبادئ التدريب الرياضي:-

**يعد التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة الفرد الرياضي للفعالية الخاصة أو النشاط التخصصي ، وتهتم برامج التدريب الرياضي باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج الى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى ، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي** بمايأتي**:-**

1. **إنَّ الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.**
2. **إنَّ أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعادة الإستشفاء.**
3. **إنَّ الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعادة الإستشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.**
4. **ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على مدد متباعدة.**
5. **إنَّ التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متفاوتة جداً.**
6. **يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.**

**فضلاً عن ذلك فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي(زيادة الحمل والمردود العائد والتخصص).**