المحاضرة الثالثة

مجالات التدريب الرياضي

**لايحدد مجال التدريب على رياضة المستويات العليا (تحقيق مستوى الإنجاز العالي) فقط وإعداد الفئات العمرية (الناشئين والمتقدمين) بل تتعدى إلى مؤسسات أخرى في المجتمع هي في مقدمة الاحتياج الى مجال التدريب الرياضي ، كونه عملية تربوية وإعداد متكامل للرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً إلى تحقيق مستوى الإنجاز العالي.**

**ومن خلال ذلك فقد حددت مجالات التدريب الرياضي في** الآتي**:-**

اولاً**: مجال الرياضة المدرسية.**

ثانياً**: مجال الرياضة الجماهيرية.**

ثالثاً**: مجال الرياضة العلاجية.**

رابعاً**: مجال رياضة المعاقين.**

خامساً**: مجال رياضة المستويات العليا.**

أولاً: مجال الرياضة المدرسية:-

**تعد الرياضة المدرسية البناء الأولى في مجال التدريب الرياضي كونها القاعدة الأساسية والدور المهم في عملية الانتقاء ، كما تسبق هذه القاعدة دور (رياض الأطفال) في ممارسة الرياضة إذ إنَّ التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي ، وبذلك فهي عملية تربوية في حد ذاتها ومستمرة مع مراحل النضج للإنسان ، وبذلك يعد مجال الرياضة المدرسية مجالاً واسعاً وخصباً وذا تأثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية المتمثلة بالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال درس التربية الرياضية ولسببين أساسيين** مهمين**:-**

1. **تحسين النواحي الوظيفية للمتدرب(المتعلم).**
2. **المساعدة على تعليم المهارات الرياضية (المتعلم التلميذ).**

**وفيما يخص سبب تحسين النواحي الوظيفية عند المتدرب التلميذ نلحظ في الغالب أن عادتاً تنمى للمتدرب القدرات الهوائية واللاهوائية ومالها من تأثيرات وظيفية ايجابية عامة هي زيادة نسبة استهلاك الأوكسجين ، وبالتالي ومما يساعد على هبوط نسبي في معدل النبض وقت الراحة ، والاهم في ذلك أن تلك الخصائص الوظيفية المهمة تعمل على تحسين الحالة الصحية العامة للتلاميذ.**

**أمَّا السبب الآخر ودوره المهم في تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية ، ويعلب ذلك دوراً إيجابياً في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة ، إذ يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة ، فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارة الوثب ، من خلال التعليم تنمى عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين العاملة عند الوثب ، وغيرها من الفعاليات الأخرى.**

**وغالباً ما عادتاً يتسائل البعض حول ٱستفسار ...(هل درس التربية الرياضية درس هدفه التعليم أم التدريب )؟ وبعد التقصي والاستتفسار عن هذا التساؤل يجب أن نوضح أنَّ درس التربية الرياضية هو درس لتعليم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية ، وإنَّتنمية القدرات البدنية تحتاج الى طرائق وأساليب ووسائل مساعده خاصة لتحسين المستوى ، أي أنه مزيج وإرتباط بين التعليم والتدريب وهما وجهان لعمل واحد (( التعلم الحركي للمهارات الرياضية)) ، وبذلك فأحسن طريقة للتعليم هي التدريب.**

ثانياً: مجال الرياضة الجماهيرية:-

**تعني الرياضة الجماهيرية الرياضة للجميع بل تمارس في جميع الفئات العمرية جميعها والأنماط الجسمية ولكلا الجنسين ، إذ يمارسها الجميع على وفق إمكانياته التي تسمح له قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والدافعية الشخصية ، ليس بغرض تحقيق الإنجاز من أجل (بطولة أو ٱشتراك في منافسة رياضية)، ولكن الممارسة من أجل اللياقة الصحية والدنية والمهارية بما يتناسب مع (جنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يومياً) سوى أكان عمله مكتبياً أم حرفياً ، وتؤدى هذه الرياضة في أوقات الفراغ من خلال مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة وبهدف التقدم بالصحة العامة وجلب السرور والبهجة للنفس وتلافي الأمراض المخصصة يجب أن تقنن الرياضة الجماهيرية كما هو في مجال الرياضات الأخرى التي تتميز بالمناهج التدريبية المقننة ، وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضية الجماهيرية مجالات الرياضات الأخرى نفسها وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة ، وذلك للمجموعات المتقاربة والمتجانسة في المستوى والجنس حتى لاتحدث أضراراً نتيجة عدم تقارب المستوى ، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً ،إذ تلعب الأندية والمنتديات الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.**

ثالثاً: مجال الرياضة العلاجية:-

**يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أم الطارئة في الآونة الأخيرة ، ودور هذا المجال إذ أنشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الشفاء.**

**وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً ايجابياً في ذلك خصوصاً بعد الشفاء من الكسور أو الإصابات الرياضية ، إذ تمثل المدة التي وضعت فيها العظام في الجبس أو الجبيرة كمدة ضمور عضلات ، وبذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية تحت أشراف المختص ، التي يعمل التدريب الرياضي دوراً إيجابياً بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.**

**فالسباحة إحدى الرياضات العلاجية والعامل الأساس في تطوير المقدرة الحركية للرياضي المصاب ، ومن ثم تطوير الحالة البدنية والمهارية والخططية ، كما للأجهزة والأدوات المساعدة دور كبير في الإسراع من تأهيل الإصابات الرياضية ، وبما أن حمل التدريب هو عبء يقع على أجهزة الرياضي الحيوية ، لذا يجب أن يتم العلاج وفق متطلبات حمل التدريب من حيث تقسيماته ومكوناته التدريبية.**

رابعاً: مجال رياضة المعاقين:-

**الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر في النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بالمستوى نفسه الذي يؤديه الأسوياء ، وبذلك يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته ، إنَّ مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة معينة بل يزاولها أفراد المجتمع كلهم كباراً وصغاراً رجالاً ونساء أسوياء ومعاقين كل قدر حاجته وإمكاناته.**

**وأصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة إذ أنشئت لها الإتحادات الرياضية الخاصة بها والاتحاد الدولي نتيجة اختلاف تصنيفاتهم سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسية أو عقلية أو عاطفية وهم يمثلون فئة مهمة من فئات المجتمع إذ يتطلبون عوناً خاصاً حتى لايشعرون بحرمان في إحدى روافد حياتهم ، ومن خلال ذلك أهتم المختصون في مجالات الأنشطة الرياضية كلها، كل على وفق حالته التي يحددها نوع الإعاقة ، وبذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ، ونتائجهم الاولمبية دليل على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.**

خامساً**:** مجال رياضة المستويات العليا :-

**أخذ مصطلح " رياضة المستويات " في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة ، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة إذ يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين من الرياضيين على ٱختلاف أعمارهم ، وماتقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لايقتصر المجال على مرحلة معينة من مراحل العمر ، بل تشمل مراحل أعمار الرياضيين جميعهم من ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العليا .**

**وهناك تقسيمات كثيرة ومتعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين إذ لايعتمد التصنيف على المستوى فقط بل على الأعمار ، فهناك الناشئون والمتقدمون من الرياضيين والناشئون قد يبدأ تصنيفهم من سن اقل من (12 سنة) ، ويسمون البراعم ثم أقل من (16 سنة ) ويسمون ناشئين (أ) ، وأقل من (18 سنة) ويسمون ناشئين (ب) ، ثم متقدمين (أ) تقل من (21 سنة) والكبار فوق (21 سنة) ، وتلك التصنيفات في الأعمار كلها تعمل على أن لايتخطى لاعب حدود عمره في المنافسة ومع وجود تلك التصنيفات إلا إننا وجدنا إعجازاً في قدرات الموهوبين من الرياضيين وخصوصاً في (السباحة والجمباز) إذ حققوا مستويات اولمبية متقدمة وهم دون الثانية عشرة والرابعة عشر من العمر .**

**إنَّ اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلحظها كل من المدرب والإداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمار مخالف لمستوى أعمار لاعبيه .**