مدخل إلى التدريب الرياضي

المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

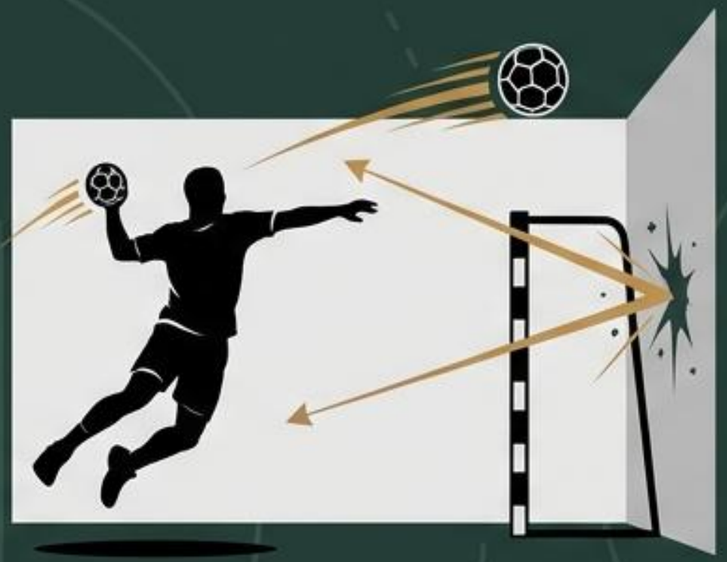
الدكتورة علا عيسى عبود النداوي

المشكلة:



لاعب يمتلك قوة بدنية عالية..





لكن تصويباته تفتقر للدقة!

سؤال للتفكير: هل تكفي زيادة تمارين القوة وحدها لتحسين دقة التصويب؟

مفهوم التدريب الرياضي

عملية إعداد متكاملة لتطوير أداء الرياضي، تتميز بأنها:



مخططة

تحديد الهدف مسبقاً بناءً على مستوى اللاعب.



منظمة

ترتيب التمارين وأوقات الجهد والراحة.



علمية

تستند إلى علوم الجسم والحركة لتوجيه التدريب ومتابعة أثره.

النشاط البدني والتمرين والتدريب الرياضي



التدريب الرياضي

إعداد شامل لخدمة أداء الرياضي في لعبته.

(مثال: إعداد لاعب كرة يد للمنافسة)

التمرين البدني

نشاط مخطط ومنظم ومتكرر لتحسين اللياقة أو المحافظة عليها.

(مثال: المشي السريع المنتظم للصحة)

النشاط البدني

أي حركة يرافقها صرف طاقة.

(مثال: المشي إلى الكلية)

المقارنة بحسب الهدف والتنظيم، وليست ترتيباً لشدة الجهد.

ماذا نطور عند الرياضي؟ (جوانب الإعداد)



الإعداد البدني

القوة, السرعة, التحمل لحركة فاعلة.

الإعداد المعرفي

فهم قوانين اللعبة وأهداف التدريب.

الإعداد المهاري

طريقة تنفيذ الحركة (دقة التمرير, الاستلام, التصويب).

الإعداد النفسي

التركيز, وتنظيم الانفعال تحت ضغط المنافسة.

الإعداد الخططي

اتخاذ القرار داخل اللعب (متى ولمن تمرر؟).

كيف يكون التدريب منظماً؟ (أسس التنظيم)



1. مراعاة الفروق الفردية

اختيار التمارين ومقدار بما يناسب مستوى اللاعب وخبرته واستجابته.

2. التدرج

زيادة متطلبات التدريب تدريجياً بحسب استعداد اللاعب وتقدمه.

3. الانتظام

الالتزام بخطة تدريب مستمرة تتضمن التدريب والراحة المخططة.

4. تنظيم الراحة

تنظيم فترات الراحة بما يتناسب مع الجهد اللاعب إلى التعافي.

5. متابعة التقدم

تقييم الأداء وقياس التحسن وتعديل التدريب عند الحاجة.

تطبيق عملي: تحسين دقة التمرير للاعب مبتدئ



الخلاصة:

- التدريب عملية مخططة, منظمة, وعلمية.
- إعداد الرياضي شامل (بدني، مهاري، خططي، نفسي، معرفي).
- التدريب الناجح يراعي مستوى اللاعب, يتدرج، ويتابع التطور نحو الهدف.

سؤال للمناقشة:

أعطِ مثالاً من رياضتك المفضلة لتدريب يمتلك "هدفاً واضحاً", وكيف ستقيس نجاحه؟