



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التدريب الرياضي (تعريفه ، مفاهيمه ، مجالاته)

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسي
أ.د. حمودي عصام نعمان

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقا للهدف العام من العملية التدريبية حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية الخ

ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) ، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص . وحول تتطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تعريف مشترك ، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص الذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص ، من ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤيا الخاصة في كل مجال . فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب

((مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي))

ويضيف هولمان Holman 1976 إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يرى إن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي. ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فان التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس ، التربية ، الخ) وان عملية التدريب الرياضي هنا ترتبط بتربية الفرد هنا ككل لكي تحقق أهدافها . و عليه يعرف علم النفس من وجهة نظر علماء النفس والتربية ((عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي الممارس)) وبسبب هذا الاختلاف رأينا انه من المهم استعراض مجموعة من المفاهيم و التعاريف لمفهوم التدريب الرياضي ومنها ما يلي

١- حسب ما ذكره محمد حسن علاوي ١٩٩٢ بأنه:- عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

٢- ويرى ماثيف انه :- التحضير الجسمي والتكتيكي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد .

علاوي , محمد حسن (١٩٩٢) " علم التدريب الرياضي

٣- أما عن قاسم المندلاوي :- يعني مجموعة مركبة من الطرق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب إعداد رياضي لأجل الوصول إلى المستويات العليا حسب الاختصاصات

٤- وحسب ما جاء به محمد رضا المدامغة :- عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى اعلي مستوى ممكن بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء لتحقيق الانجازات الرياضية العالية .

٥- ولخص قاسم حسن حسين التدريب الرياضي :- بأنه عبارة عن الشكل الأساس لتحضير الرياضي وهو عبارة عن التحضير الذي يحصل بمساعدة معرفة طرق التمرين المنظم نسبة إلى أساس توجيه التنظيم التربوي لتطور الرياضي.

وفي ضوء هذه التعاريف يمكننا إن نستخلص إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها للأسس ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) وعلم الميكانيكا.....الخ ومن جهة أخرى العلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى اعلي مستوى تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته .

أهمية التدريب

للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق :- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وراقي الدول وتقدمها .تكتسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة .تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة .يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي . ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن .تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه .يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب>

١- الدلوي, عادل تركي حسن (٢٠٠٩) " مبادئ التدريب الرياضي

٢- المندلوي , قاسم حسن مهدي ، الشاطي , محمود عبد الله (١٩٨٧) " التدريب الرياضي والأرقام القياسية"

اهداف التدريب

يهدف التدريب الرياضي بشكل عام الى :-

١- تطوير عمل الأجهزة الوظيفية .

٢- الوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس أي : الوصول الى القمة (الفورية الرياضية))

٣- الاحتفاظ بأعلى مستوى وصل اليه اللاعب ((الحالة التدريبية))

٤- الاعداد المتكامل للفرد من النواحي كافة , بدنيا , فكريا , وحركيا , ونفسيا, من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين كل بحسب اختصاصه .

واجبات التدريب الرياضي

يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى ٤ عمليات محددة تهدف كل منه إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي :-

واجبات التدريب الرياضي

التدريب الرياضي عملية تربوية – تعليمية – تدريبية تهدف إلى تطوير قدرات الرياضيين ورفع مستواهم البدني والمهاري والنفسي والعقلي. ومن أهم واجباته:

1-الواجبات التربوية

- تنمية القيم الأخلاقية والروح الرياضية.
- غرس روح التعاون والانضباط واحترام القوانين.
- تعزيز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

2-الواجبات التعليمية

- تعليم المهارات الأساسية والخططية الخاصة بالنشاط الرياضي.
- تطوير المعلومات النظرية حول التمرينات، أساليب اللعب، قوانين اللعبة.
- تصحيح الأخطاء الحركية والمهارية.

3-الواجبات البدنية

- رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة).
 - تنمية القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية أو لعبة.
 - المحافظة على صحة الرياضي ولياقته العامة.
-

١- علاوي , محمد حسن (١٩٩٢) " علم التدريب الرياضي " ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .

٢- الاعداد الطرايبلي، محمد حسن (٢٠١٠).

٤- الواجبات النفسية

- إعداد اللاعب نفسياً لتحمل الضغوط أثناء التدريب والمنافسة.
- تنمية القدرة على التركيز وضبط الانفعالات.
- غرس روح التحدي والإصرار على الفوز.

5- الواجبات الصحية

- الاهتمام بالجانب الصحي والغذائي للرياضي.
- تجنب الأحمال التدريبية المرهقة التي قد تسبب الإصابات.
- العمل على الوقاية من الأمراض والإصابات الرياضية.

6- الواجبات التنظيمية والتخطيطية

- إعداد خطط تدريبية قصيرة وبعيدة المدى.
- تنظيم الوحدات التدريبية ومحتواها بما يوافق أهداف التدريب.
- متابعة تقدم اللاعبين وتسجيل النتائج والملاحظات

ويضيف قاسم حسن مهدي المندلاوي الواجبات الصحية والتي تتمثل بالتالي :-

الإعداد الرياضي يؤدي إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء وكذلك يبعد شبح الأمراض والضعف البدني ، ويقوي مناعة الجسم ، وللتوضيح بصورة اكبر نستطيع تلخيص الواجبات كما في الجدول التالي :-

الهدف الصحي	الهدف التربوي	الهدف التعليمي	الهدف الاجتماعي
رفع اللياقة البدنية	التربة العقلية	المهارة الحركية	اللعاب الجماعي

تحمل المسؤولية	التكنيك الحركي	التربية الخلقية	علاج التشوهات والعيوب الجسمية
تطوير العلاقات الاجتماعية	الإبداع الحركي	التربية العملية	رفع القدرة الوظيفية



مميزات التدريب الرياضي

- ١- التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس .
- ٢- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة
- ٣- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية.
- ٤- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية .
- ٥- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب) .
- ٦- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب وتشكيل حياة الفرد .

٧- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم المستمر والمراقبة الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد .

٨- يتميز التدريب الرياضي بخاصية اعتماده على طرق البحث العلمي .

خصائص التدريب يتميز التدريب بخصائص متعددة (الاغراض) ومنها

التعلم بالأهداف: هو تصميم التدريب حتى يهتم بالأهداف الخاصة بالتعلم؛ حيث تحتاج برامج التدريب إلى وجود أهداف معينة يجب تحقيقها من خلال المدربين، ويتم ربطها مع المهارات الأساسية التي يحتاجها المتدربون ليصبحوا ناجحين في وظائفهم

المشاركة: هي من الخصائص الفعالة لكافة برامج التدريب؛ حيث تهتم بتنفيذ دور المشاركة بين كافة الأفراد المشاركين بها، وتعتمد هذه المشاركة على تنفيذ تمارينات وجلسات تساعد على تعزيز التعاون بين المتدربين؛ من خلال تنفيذ العديد من الأدوار والنشاطات التي تشمل حلّ المشكلات

. **فرصة للمشاركة في الخبرات؛** إذ يهتم التدريب بتبادل الخبرات بين المتدربين؛ مما يساهم بتعزيز فهم المفاهيم الجديدة التي من الممكن مراجعتها ومناقشتها

. **يُعدّ التدريب من الوسائل المُمتعة؛** حيث يجعل التدريب من التعلم والتعليم وسائل ذات متعة كبيرة، فقد يعتمد على استخدام الألعاب أو تطبيق نشاطات إبداعية؛ مما يساهم في تعزيز الاستمتاع عند المتدربين أثناء تعلّمهم لمهارات جديدة

١. المدامغة , محمد رضا إبراهيم(٢٠٠٨) " التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي "

٢. حسين , قاسم حسن . " قواعد التدريب الرياضي " ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

مجالات التدريب الرياضي:

المجال الاول: مجال الرياضة المدرسية

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية. بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة في رياض الاطفال. وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا واذا تأثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية اساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس الامرين اساسين وهامين.

❖ اولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تاثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة استهلاك الاوكسجين وهبوط نسبي في معدل النبض اثناء الراحة... الخ. وكذلك تحسين الصحة العامة للتلاميذ.

❖ والثاني المساعدة في تعلم المهارات الرياضية حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من التعلم ما لم تنمي عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب.

المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

ان الرياضة الجماهيرية رياضة لكل الناس لاتعرف صغيرا ولا كبيرا قويا ولا ضعيفا رجلا ولا امرأة فالكل يجب ان يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح قدراته البدنية والمهارية المحاضرة الاولى والوظيفية. ليس لغرض بطول او اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات اخرى

كالرياضة للجميع sport for all حيث تهدف الى شغل اوقات مع الفراغ عن طريق مزاوله الانشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف مزاوله الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا بانها لاتهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ماتهتم بالوصول الى هذين المستويين

-

هارة ، ترجمة عبد علي نصيف (١٩٩٠) " أصول التدريب "

والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابيا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنه من جميع الوجوه.

المجال الثالث: مجال رياضة المعاقين

الاعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الاسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته. اذ اصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات العليا او المتقدمة حيث انشئت لها اتحادات رياضية خاصة بها حيث اقيمت الدورات الاولمبية الخاصة بها والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لاعاقاتهم. وبذلك خلق هذا المجال للمعوقين نتيجة الاشتراك بالألعاب الأولمبية الخاصة مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم باسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حالته والتي يحددها نوع الإعاقة.

المجال الرابع: مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الالونة الاخيرة اهمية كبيرة حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى

بهدف الاستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في (الجبس) كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب اعادة تاهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا باعادة مستوى المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.

المجال الخامس: مجال رياضة المستويات العليا

اخذت رياضة المستويات العليا في الالونه الاخيرة شانا كبيرا في مجال المحافل الرياضية التدريب الرياض بصفة عامة حيث اخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

اخذ مصطلح (رياضة المستويات) في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة وبذلك يمكن تسميته (بقطاع البطولة) حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم

-_____

هارة ، ترجمة عبد علي نصيف (١٩٩٠) "أصول التدريب"

وما تقابله هذه الاعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل اعمال الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية ان اشراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى اعمارهم ظاهرة تربوية صحية يحب ان يلاحظها كل من المدرب والاداري ولا يسمح باشراك لاعبيه في مستوى اعمار مخالف لمستوى اعمار لاعبيه.

المصادر والمراجع

١. الدلوي, عادل تركي حسن (٢٠٠٩) " مبادئ التدريب الرياضي" ، ط١ ، دار الظياف للطباعة والتصميم ، العراق .
٢. علاوي , محمد حسن (١٩٩٢) " علم التدريب الرياضي" ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
٣. المندلوي , قاسم حسن مهدي ، الشاطي , محمود عبد الله (١٩٨٧) " التدريب الرياضي والأرقام القياسية" ، دار الفكر للطباعة والنشر.
٤. المدامغة , محمد رضا إبراهيم(٢٠٠٨) " التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي" ، مكتب الفضلى ، بغداد .
٥. حسين , قاسم حسن . " قواعد التدريب الرياضي" ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
٦. هارة ، ترجمة عبد علي نصيف (١٩٩٠) " أصول التدريب" ، ط٢ ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، العراق ،
٧. العبيدي, نوال مهدي ، المالكي , فاطمة عبد ، كمبش , أسماء حميد .(٢٠٠٩) " التدريب الرياضي ، جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات .
٨. الاعداد الطرايبلي، محمد حسن (٢٠١٠) *مبادئ التدريب الرياضي* .دار الفكر العربي.
٩. حسن، علاوي (٢٠٠٢) *أسس التدريب الرياضي* .القاهرة: دار المعارف.