



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

## مفهوم التدريب الرياضي

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

اعداد التدريسي  
أ.د نكتل مزاحم خليل

## مفهوم التدريب

### المفهوم العام للتدريب

يعرف التدريب بشكل عام بأنه ذلك انشاط الانساني المخطط له ويهدف الى احداث تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الاداء وطرق العمل والسلوك . او هو:

مجموعة التغييرات المطلوب احداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على اداء اعمالهم على الوجهة الاكمل متمثلا في معلومات المتدربين ومعارفهم وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الاداء ومهاراتهم في الاداء وسلوكهم واتجاهاتهم.

وهذا التعريف يشير الى الحقائق المتعلقة بمفهوم التدريب اهمها ان التدريب:-

1. نشاط انساني.
2. نشاط مخطط له ومقصود.
3. يهدف الى احداث تغييرات في جوانب مختارة لدى المتدربين.
4. هو الوسيلة الالهة التي تؤدي الى تنمية وتحسين الكفاية الانتاجية للمنظمات.
5. من افضل مجالات الاستثمار.
6. عملية مستقبلية.

## مفهوم التدريب الرياضي

- هو مجموعة تمارينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في اجهزة الفرد الداخلية تؤدي الى تطور القدرات البدنية و المهاريه والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.
- هو عملية تربوية تنفذ بشكل مجموعة تمارينات وحركات تبني على اساس علمي ووفقا لقابليات الفرد المتدرب وتحقق اهدافا بدنية ومهارية وخططية ونفسية من اجل الوصول الى الانجاز العالي في نوع الفعالية الرياضية المطلوبة.
- هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى اساس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول الى المستويات العليا او تحقيق الارقام القياسية.
- هو تخطيط واعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من اجل رفع مستوا الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

## اهمية التدريب

### للتدريب الرياضي اهمية تتضح عن طريق:-

1. مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها.
2. تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
3. تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على امكانيات وقدرات الانسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.

4. يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية واشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي.

5. ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.

6. تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.

7. يعد مصدر تمويل مالي للاعب والمدرب.

### نظام التدريب

هو مجموعة متكاملة او مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي(قواعد واسس ومبادئ التدريب فضلا عن النظريات والوسائل وطرائق التدريب)المبنية على اسس علمية ونتائج الابحاث وخبرات المدربين ووفقا للخصائص الفسيولوجية للفرد و الظروف الطبيعية والبيئية والامكانيات المادية والادرية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف الى اعداد الفرد او مجموعة افراد اعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لتحقيق الارقام القياسية او الانجازات العالية.

### اهداف التدريب

يهدف التدريب الرياضي الى:-

- رفع قدرات الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا.

- رفع مستوى ودرجة الاعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.

- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة.

واجبات التدريب الرياضي

من خلال اهداف التدريب يمكن تحديد اهم واجباته وكما يلي:-

#### □ الواجبات التعليمية:-

1. تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكنيكية للمهارة وتثبيتها واتقانها بشك مفصل ودقيق.
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
3. تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
4. تدريب ورفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
5. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخططية والتحليلية للنشاط الممارس.

#### □ الواجبات التربوية:-

1. تربية الفرد على وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
2. تنمية الولاء للوطن والجماعة.
3. التدريب على التكيف الاجتماعي مع افراد المجتمع.
4. تطوير السمات الخلقية للفرد.
5. تطوير قوة الارادة وتحمل المسؤولية.
6. اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
7. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.
8. تربية الاحساس الفني والذوق والقيم الاجتماعية.

## 9. الواجبات الصحية :

للتدريب الرياضي اثر في اكتساب الفرد المناعة ضد الامراض وتقويم التشوهات القوامية واكتساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

### مميزات التدريب الرياضي

يتميز التدريب بالتالي :

1. التخصص في نوع الفعالية.
2. وجود هدف محدد يسعى الى تحقيقه.
3. التخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة.
4. التأكيد على النواحي التربوية.
5. تنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب.
6. التقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس.
7. الاعتماد على العلوم الاخرى.
8. المدرب الفني بالأب الروحي والقيادي.

### الاعداد الرياضي

- نقصد بالأعداد الرياضي للفرد هو:
- تهيئته واستعداده لأداء حمل من خلال تمرينات على وفق وحدات تدريبية مخطط لها، لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية، اي لجميع نواحي الاعداد الرياضي المتكامل لإنجاز الفعالية المطلوبة.

• ويتضمن الاعداد الرياض شامل العناصر الاتية:-

1. الاعداد البدني.

2. الاعداد المهاري.

3. الاعداد الخططي.

4. الاعداد الفكري.

5. الاعداد النفسي.

ويجب الاهتمام بعناصر الاعداد الرياضي بشكل متسلسل ومترايط ومتناسق من اجل تحقيق حالة تدريبيه مثالية للرياضي، يستطيع من خلالها ان يشارك في البطولات الرياضية بنجاح وتفوق وتحقيق الارقم القياسية في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي.

الاعداد البدني

• يعرف الاعداد البدني على انه :

• اكساب اللاعب اللياقة البدنية خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية.

• او هو: تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني، مع قابليته في العودة الى الحالة الطبيعية بسرعة.

• ويعرف كذلك : بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية.

• وان الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، أذ ان الاعداد له اهمية لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال الى المستويات العليا.

- ويمكن ايجاز اهمية الاعداد البدني فيما يلي:-

1. تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
2. زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم.
3. اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات السليمة.
4. اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
5. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلفة.

ويقسم الاعداد البدني الى نوعين، ويتم تنفيذهما بمرحلتين المرحلة الاولى بالأعداد البدني العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الاعداد البدني الخاص، وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضا وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما بل يتداخلان بتدرج مناسب وهما:

أ- اعداد بدني عام: هو العملية التي يتم من خلالها كساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزنة. ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين قدرة الرياضي وظيفيا وبدنيا وحركيا لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية.

ب- اعداد بدني خاص: هو العملية التي يتم عن طريقها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب. وان تنمية

الصفات البدنية الخاصة يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي.

### الاعداد المهاري

- هو التدريب على تعلم وتثبيت واتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الاداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة واليه، على وفق اسس الاداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع موقف المنافسة الحقيقية.

### الاعداد الخططي:

- هو التدريب على تعلم واتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية، مع مراعاة قانون اللعبة وعدم الخروج من المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية، والاستفادة من امكاناته وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من اجل تحقيق الانجاز العالي والفوز.

### الاعداد الفكري والنفسي

#### • الاعداد الفكري:

- هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية للرياضي من اجل الوصول الى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح و المناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف، اذ يجب ان يتدرب الرياضي ويطبق ما يأتي:-

- تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة.

- تطوير القدرات الابداعية.

- اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها.
- تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الاداء المهاري.
- تحسين القدرة على تحسين المواقف وتفسيرها.
- تحسين الذكاء الخططي والرياضي.
- **الاعداد النفسي:**
- هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الارادة، عن طريق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس ونكران الذات والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية والانتباه والتركيز.....الخ.