

أولاً: مفهومه

- هو إعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً على وفق اسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته للوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الارقام القياسية.

- هو مجموعة تمارينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في اجهزة الفرد الداخلية وتؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطى للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.

- هو عملية تربوية تعليمية تنفذ بشكل مجموعة تمرينات وحركات تبني على أساس علمي و وفقاً لقابليات الفرد المتدرب و تحقق اهدافاً بدنية ومهارية وخططية ونفسية من اجل الوصول الى الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة.

- هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول الى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

ثانياً: نظام التدريب

- هو منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي **(قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلاً عن النظريات والوسائل والطرائق التدريبية)** المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقاً للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوفرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد أو مجموعة أفراد إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق الأرقام القياسية أو الإنجازات العالية .

هذا النظام يستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلاً عن توافر ظروف خاصة للتدريب وأهم هذه الظروف هي:

- 1- **الظروف الإجتماعية:** وتشمل وضع اللاعب في البيت والمدرسة والمؤسسة العملية.
- 2- **الظروف التربوية:** وتشمل تربية اللاعب على القواعد والأسس التربوية (الطاعة والإحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي).
- 3- **الظروف المادية:** وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضلاً عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية.
- 4- **الظروف التنظيمية:** وتشمل إعداد مستلزمات التدريب ومن ضمنها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي والفلسفة الرياضية وعلم النفس والحكام والإداريين.
- 5- **الظروف الطبيعية:** وتشمل التدريب في الهواء الطلق والإستفادة من الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند الإرتفاع والأنخفاض عن سطح مستوى البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثير ذلك على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب.

ثالثاً: أهداف التدريب

- 1- إعداد قدرات الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً.
- 2- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- 3- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة.

رابعاً/ واجبات التدريب:

الواجبات التعليمية:

- 1- تعليم وتدريب على النواحي الفنية والتقنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل 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 الإجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
- 4- تطوير السمات الخلقية للفرد.
- 5- تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.
- 6- إكتساب التفكير المنطقي والإعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
- 7- تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.
- 8- تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية.

الواجبات الصحية:

للتدريب الرياضي أثر في إكتساب الفرد المناعة ضد الأمراض، وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

خامساً: مميزات التدريب الرياضي

- 1- التخصص في نوع الفعالية.
- 2- يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه.
- 3- يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة.
- 4- يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية.
- 5- يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب.
- 6- يتميز بالتقويم المستمر من الإختبار والقياس.
- 7- الإعتدال على العلوم الأخرى.
- 8- تميز المدرب الفني بالأب الروحي والقيادي.

المحاضرة الثانية:

المدرّب وشخصية الرياضي