

## التدريب الرياضي

التدريب الرياضي : هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى تحسين وتطوير ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية الخاصة بالنشاط التخصصي .

او هي عملية تدريب موجه؛ لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية، عن طريق استعمال الطرائق المختلفة والإمكانات المتاحة لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس .

\*ينتج عن عملية التدريب مصطلحات يجب التفريق بينها :

أ- الاستجابة الفسيولوجية للجسم : وهي اعني التغيرات التي تطرأ على جسم الرياضي نتيجة عمليه التدريب ومن هذه المتغيرات او الاستجابات الفسلجية

1- زيادة عدد ضربات القلب .

2- زيادة عدد مرات التنفس .

3- ارتفاع درجات حرارة الجسم .

4- زيادة الشعور بالتعب .

ب – التكيفات الفسلجية : وتعني التغيرات الايجابية التي تحدث لجسم الرياضي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي او العملية التدريبية منها .

1 – زيادة المقطع العرضي للعضلة .

2- زيادة حجم القلب .

3- زيادة سمك جدارن القلب .

4- زيادة توسع شرايين القلب .

5- زيادة السعة الرئوية .

6- انخفاض عدد ضربات القلب .

**اهداف التدريب الرياضي :**

\*بناء جسم الانسان الرياضي بشكل منسجم .

\* تطوير الصفات والقدرات البدنية والوصول بها الى اعلى المستويات .

\* تطوير النواحي المهارية والخطية في النشاط .

\* تطوير السمات الشخصية .

\* تطوير الجوانب الذهنية والعقلية للرياضي .

### واجبات التدريب الرياضي :

- 1- الواجبات التعليمية : هو عملية اكتساب الرياضي المعلومات الخاصة بالفعالية وكذلك تزويد الرياضي بالمعارف والعلوم المرتبطة بالأعداد البدني والمهاري ولخططي والنفسي من خلال عملية التدريس والتدريب .
- 2- الواجبات التربوية : هدفها تطوير السمات الشخصية والنفسية كذلك تصرف وسلوك الاعبين من خلال حب الرياضة وخدمة الوطن وتطوير الصفات الارادية والمثابرة والروح الرياضية وكذلك التفكير المنطقي في حل المشكلات التي تواجه الرياضي .

### وظائف التدريب الرياضي :

- 1- وظائف تربوية .
- 2- وظائف صحية .
- 3- وظائف تعليمية .

### ظروف التدريب :

- 1- الظروف العامة والخاصة بالرياضي .
- 2- الظروف الشخصية والنواحي الخلقية والإرادية.
- 3- الظروف المادية والمعنوية .
- 4- الظروف الادارية والتنظيمه.
- 5- الظروف المناخية .