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

١- زيادة عدد ضربات القلب .

٢- زيادة عدد مرات التنفس .

٣- ارتفاع درجات حرارة الجسم .

٤- زيادة الشعور بالتعب .

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

١ – زيادة المقطع العرضي للعضلة .

٢- زيادة جسم القلب .

٣- زيادة سمك جدارن القلب .

٤- زيادة توسع شرايين القلب .

٥- زيادة السعة الرئوية .

٦- 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 والخططية في النشاط التخصصي .

* تطوير السمات الشخصية .

* تطوير الجوانب الذهنية والعقلية للرياضي .

* الاعداد المتكامل للفرد من النواحي كافة .

واجبات ووظائف التدريب الرياضي :

١- الواجبات التعليمية :هو عملية اكتساب الرياضي المعلومات الخاصة بالفعالية وكذلك تزويد الرياضي بالمعارف والعلوم المرتبطة بالاعداد البدني والمهاري ولبخططي والنفسي من خلال عملية التدريس والتدريب .
٢- 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 .
٣- واجبات صحية . اكساب الفرد المناعة ضد الامراض وتقويم التشوهات والقوام .

ظروف التدريب :

١- الظروف العامة والخاصة بالرياضي .
٢- الظروف الشخصية والنواحي الخلقية والإرادية.
٣- الظروف المادية والمعنوية .
٤- الظروف الادارية والتنظيمه.
٥- الظروف المناخية .

مميزات التدريب الرياضي :

١- التخصص في نوع الفعالية .
٢- يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى الرياضي الى تحقيقه .
٣- يتميز التدريب الرياضي بالتخطيط لمدى طويل .
٤- يتميز التدريب الرياضي بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب .
٥- يتميز التدريب الرياضي بالتقويم المستمر من خلال الاختباروالقياس .
٦- الاعتماد على العلوم الاخرى الساندة .