علم التدريب الرياضي والتدريب الرياضيهو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيقأفضل إنجاز رياضي ممكن في حدود قدرات الرياضيين أو الممارسين.إنه علم هدفه المستمر بحث القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضييننوالتحقق من مدى صحتها.إن علم التدريب الرياضي علم بني على الخبرة واستعان بالعلوم الأخرى وتعاونمعها تعاوناً وثيقاً حتى يتوصل إلى قواعده وأسسه.لقد استعان علم التدريب الرياضي بعلوم متنوعة منها: علم الفسيولوجي وعلم البيولوجي وعلم الكيمياء الحيوية وعلم التربية وعلم النفس والميكانيكا الحيويةيجب ملاحظة أن علم التدريب يتضمن شقين رئيسيين أولهما: شق يبحث في الأسس والقواعد العامة التي تحكم كافة الأنشطة الرياضية كالبحث في مجال القوة العضلية أو التحمل أو السرعة على سبيل المثال، أما الشق الآخر فهو الذي يبحث في الأسس والقواعد الخاصة بأنشطة رياضية لها كيانها الخاص كالبحثفي المهارات الخاصة برياضة معينة على سبيل المثال.ومن الأهمية الإشارة إلى أن القواعد والأسس العامة تنسحب على كافة أنواع الأنشطة الرياضية بينما الأسس والقواعد الخاصة بكل نشاط رياضي ليس بالضرورة انسحابها على باقي الأنشطة الرياضية.إن فحوى علم التدريب الرياضي هو إيجاد المواصفات والشروط التي يجب أنتراعى في كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن والإجابة على الأسئلة التي تتعلق بتلك المواصفاتولا ننكر أن كثيرا من المعلومات التي يعمل من خلالها المدربون هي معلومات تعتمد على خبرات تم الحصول عليها من الخبرة، ولم تثبت من خلال التجريب العلمي بالقدر الكافي، أو لم تنل البحث الشامل الذي يمكن من خلال نتائجه التوصل إلى نتائج حاسمة يمكن تعميمها، لكن ما زال المجال العملي التطبيقي يعتمد عليها حاليا كقاعدة حتى يحين وقت خضوعها للبحث العلمي الدقيقالذي يمكن من خلاله الوثوق من نتائجها بصورة قاطعة.ويجب ذكر أن علم التدريب الرياضي قد بدأ بتسجيل المدربين المرموقين للخبرات التي تضمنت أساليب التدريب وطرقه، الأمر الذي مهد الطريق فيمابعد للدراسات والأبحاث التي شملها علم التدريب الرياضي.كما أشرنا سابقا فإن علم التدريب هو علم باحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين، بينما التدريب الرياضي ذاته يعني بالجانب التطبيقي الميدانيلأنشطة التدريب الرياضي وعملياته.تعرف التدريب الرياضي بأنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب اللاعبة بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدىمجالات التدريب الرياضيأولا: اتساع مدى مجالات التدريب الرياضي:زالت تتسع، فيما يلي نعدد مجالاته طبقا للمفهوم السابق عرضه:5- ممارسة الرياضة كهواية.6- أنشطة اللياقة البدنية بأنواعها.10 ـ التأهيل من الإصابات.11 ـ رياضة الفئات الخاصة.12 ـ الإعداد البدني الحرف معينة مثل الحراسة أو الحماية أو السيرك أو غيرها.سابقا.ثانيا: أهمية التخصص في مجالات التدريب الرياضينظرا للاتساع الهائل في مجالات التدريب الرياضي أصبح من الأهمية أن يلجأ المدرب للتخصص في أحد مجالاته من أجل إتقان حرفية العمل.ـ الحصول على التأهيل المتخصص.اكتساب الخبرات المتخصصة.من الأهمية القصوى أن يتخصص المدرب المدربة في أحد المجالات السابق الإشارة إليها، نظرا لاختلاف أهداف كل منها، وبالتالي اختلاف الأنشطة والعمليات الخاصة التي يجب أن تنفذ خلالها كي تتحقق أهدافها.حتى التدريب الرياضي في مجال الإعداد للمنافسات الرياضية بالمستوياتداخلها، فعلى سبيل المثال أصبح هناك مدرب للمهارات ومدرب آخر للياقةالبدنية وثالث متخصص في الإعداد الخططي داخل الجهاز الفني ويتضح .ذلك جليا في الرياضات الجماعية على وجه الخصوص، ففي رياضة كرة القدمثلاثين عاما.مدركات خاطئة في مفهوم مجالات التدريب الرياضي ـ1- التدريب الرياضي يشمل فقط تدريب المستويات العليا.2- أي مدرب مدربة يمكنه العمل في أي مجال من مجالات التدريب الرياضي.ـ3- ليس من الأهمية الحصول على تأهيل متخصص في مجال من مجالات التدريب الرياضي، بل إن الحصول على تأهيل متخصص في أي رياضة يكفي للعمل في سلك التدريب الرياضي في أي مجال آخر.كما هي في أي مجال آخر.5- ليس بالضرورة أن يكون المدرب مؤهلا.الحياة.7- النقاط الفنية المكتسبة في تطوير أداء مهاري معين في رياضة معينة يمكن تنفيذهافي أداء مهاري في رياضة أخرى.ـ1- عمليات القيادة الفنية الإدارية مستترة من جانب الآخرينسواء أكان هذا التخطيط طويل أو قصير المدى.نسميها عمليات مستترة لأنه لا تتم ملاحظتها من جانب الآخرين.تشمل عمليات القيادة الفنية الإدارية ما يلي:ـ2 عمليات تخطيط التدريب.الرياضية.2- عمليات القيادة الفنية الميدانية «ظاهرةهي تلك العمليات التي تتم في الملاعب أو الصالات أو القاعات أو حمامات السباحةنسميها عمليات ظاهرة لأنه يمكن ملاحظتها من قبل الآخرين.ـ2- عمليات تنمية المستوى وترقيته.مدركات خاطئة في مفهوم عمليات التدريب الرياضي1- تقتصر عمليات التدريب الرياضي على تلك العمليات التي تتم في الملاعبوحدة التدريبميدان تطبيق فعاليات التدريب الرياضيأولا:

Summarized by © lakhasly.com

مفهوم وحدة التدريبوحدة التدريب هي المجال الرئيسي لتطبيق فعاليات التدريب الرياضي وتتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية والبدنية المتتالية والتي يمارسها اللاعبون في صورة تمرينات تحت إشراف المدرب الرياضي والتي تتحقق خلالهاعدد من الأهداف التعليمية والتنموية في حصة زمنية».النقاط الرئيسية في مفهوم وحدة التدريب».يشتمل مفهوم وحدة التدريب الرياضي النقاط الرئيسية التالية:

Summarized by © lakhasly.com