

التدريب الرياضي للمرحلة الثانية

المحاضرة الاولى

مفهوم التدريب الرياضي وتعريفه :-

التدريب الرياضي هو عملية تربوية وعلمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والاجتماعية للأفراد لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. يعتمد التدريب على أساليب منهجية مدروسة تهدف إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية واكتساب المهارات الحركية، مع مراعاة خصائص الفرد ومتطلباته.

تعريفات التدريب الرياضي:

- هارا (Hara) عملية مستمرة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير العناصر البدنية والنفسية.
- ويبر (Weber) تخطيط وتنفيذ البرامج الرياضية بأسلوب علمي لتحقيق أقصى تطور في الأداء الرياضي.

أهداف التدريب الرياضي :

1. تحقيق أعلى مستوى من الأداء الرياضي:- تحسين مستوى اللياقة البدنية وتطوير المهارات الأساسية المرتبطة باللعبة أو النشاط الرياضي.
2. التكيف مع متطلبات النشاط الرياضي:- تعزيز القدرات البدنية لتلبية متطلبات التمارين والمنافسات.
3. تعزيز الصحة العامة:- تحسين وظائف الجسم وتعزيز المرونة والقوة والتحمل.
4. بناء شخصية الرياضي:- تعزيز الثقة بالنفس، الانضباط، والعمل الجماعي.
5. التكيف النفسي:- تطوير القدرة على التحكم بالمشاعر وضغوط المنافسات.
6. تعليم القيم الرياضية:- مثل التعاون، الروح الرياضية، والالتزام.

أسس التدريب الرياضي:

1. التدرج:- يجب أن يكون التدريب تدريجياً في زيادة شدة الحمل وفقاً لمستوى الرياضي.
2. الخصوصية:- تصميم البرامج التدريبية بناءً على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء.
3. التكرار:- الاعتماد على التمارين المكررة لتحسين الأداء وتعزيز المهارات.
4. التنوع:- تنويع التمارين لمنع الملل وتعزيز التقدم.
5. الاستشفاء:- منح الجسم الوقت اللازم للتعافي بين الوحدات التدريبية.

مبادئ التدريب الرياضي :

1. مبدأ الحمل التدريبي: - يتمثل في التحكم بمستوى الشدة والحجم والتكرار لتحقيق التحسن المطلوب.
2. مبدأ التكيف: - تفاعل الجسم مع الحمل التدريبي من خلال التكيف الفسيولوجي.
3. مبدأ الفروق الفردية: - مراعاة اختلاف القدرات والاحتياجات بين الرياضيين.
4. مبدأ التنوع: - تجنب الرتابة من خلال تغيير التمارين وأهدافها.
5. مبدأ الاستمرارية: - ضرورة أن يكون التدريب منتظماً لتحقيق التقدم المستمر.

قواعد التدريب الرياضي :

1. التخطيط العلمي: - إعداد برنامج تدريبي مدروس يراعي أهداف الرياضي وفترته الزمنية.
2. مراعاة الحالة الصحية: - التأكد من سلامة الرياضيين وإجراء فحوصات دورية.
3. التقويم والمتابعة: - تقييم أداء الرياضيين باستمرار لتعديل البرامج إذا لزم الأمر.
4. التغذية السليمة: - توفير نظام غذائي صحي يعزز الأداء والتعافي.
5. النوم الكافي: - التأكد من حصول الرياضي على ساعات نوم كافية لتحسين الاستشفاء.

مكونات الاعداد في التدريب الرياضي :

1. الاعداد البدني والحركي: - مثل القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة.
2. الاعداد المهاري: - تطوير المهارات الحركية المتعلقة بالنشاط الرياضي.
3. الاعداد النفسي: - تعزيز الثبات الانفعالي والتحفيز.
4. الاعداد الخططي: - تطوير الفهم التكتيكي والقدرة على اتخاذ القرارات في المنافسات.
5. الاعداد الاجتماعي: - تعزيز العمل الجماعي وبناء الروح الرياضية.

أهمية التدريب الرياضي :

1. تحسين الأداء الرياضي: - الوصول إلى أعلى المستويات في المنافسات.
2. تعزيز الصحة البدنية والنفسية: - الوقاية من الأمراض وتحسين الحالة المزاجية.
3. تنمية الشخصية: - تعزيز الثقة بالنفس والانضباط.
4. تعزيز القيم المجتمعية: - بناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والتعاون.

الحدث في التدريب الرياضي :-

الحدث في التدريب الرياضي تتمثل في استخدام أساليب علمية وتقنيات متطورة لتحسين كفاءة التدريب وتطوير الأداء الرياضي بشكل دقيق. يشمل ذلك دمج مفاهيم جديدة في علوم التدريب مثل علم النفس الرياضي، الفسيولوجيا، التغذية، وتحليل البيانات لتحقيق أقصى استفادة من الجهود التدريبية.

ملاح الحدث في التدريب الرياضي:

1. **التخصص الدقيق:** - تصميم برامج تدريبية فردية تناسب احتياجات كل رياضي بناءً على قدراته وأهدافه.
2. **التكامل بين العلوم الرياضية:** - استخدام علم الفسيولوجيا لتحسين الأداء البدني، وعلم النفس لتعزيز القوة الذهنية.
3. **التدريب المبني على الأدلة:** - الاعتماد على الأبحاث العلمية الحديثة لتطوير خطط التدريب.
4. **التنوع والتدرج:** - تطبيق مبدأ التدرج لتحسين الأداء وتجنب الإصابات، واستخدام أنماط تدريب متنوعة مثل التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT) والتدريب الدائري.
5. **التغذية الرياضية المتقدمة:** - إدراج استراتيجيات غذائية مبتكرة تعتمد على احتياجات الرياضي لتحقيق الاستشفاء وبناء العضلات.

إدخال التكنولوجيا في التدريب الرياضي :-

أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية، إذ تقدم أدوات مبتكرة لتحليل الأداء، قياس القدرات البدنية، وتحسين كفاءة التدريب.

أهم التقنيات المستخدمة:

1 . أنظمة تتبع الأداء:

- الأجهزة القابلة للارتداء (Wearables) مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع اللياقة التي تقيس معدل ضربات القلب، عدد الخطوات، استهلاك السعرات الحرارية، وجودة النوم.
- تقنيات GPS لقياس المسافات والسرعة وتحليل حركة الرياضيين في الرياضات الجماعية.

2 . برامج تحليل الفيديو:

- يتم استخدام برامج مثل "Dartfish" و "Coach's Eye" لتحليل الحركات والمهارات بدقة، مما يساعد المدربين على تحديد نقاط القوة والضعف.

3 . تقنيات التدريب الافتراضي:(Virtual Reality)

➤ تُستخدم في محاكاة مواقف المنافسات لتدريب الرياضيين على اتخاذ القرارات تحت الضغط، كما في رياضات مثل كرة القدم أو التنس.

4 . أجهزة قياس الأداء الفسيولوجي:

➤ مثل أجهزة قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 Max) وأجهزة تحليل تركيب الجسم (Body Composition Analyzers) لتحديد نسب الدهون والعضلات.

5 . الذكاء الاصطناعي:(AI)

➤ يساعد الذكاء الاصطناعي في تحليل بيانات التدريب، واقتراح خطط تدريبية مخصصة، ورصد التقدم بشكل دقيق.

6 . تقنيات الاستشفاء والتأهيل:

➤ مثل غرف العلاج بالتبريد (Cryotherapy) ، وأجهزة العلاج بالضغط (Compression Therapy) التي تسرع من عمليات الاستشفاء بعد التمارين.

7 . الواقع المعزز:(Augmented Reality)

➤ يُستخدم في تحسين المهارات الحركية والتكتيكية، مثل التدريب على تسديد الكرات أو التصدي لها في رياضات مثل كرة القدم.

فوائد التكنولوجيا في التدريب الرياضي :

1. تحسين دقة التقييم: - توفر أدوات التكنولوجيا بيانات دقيقة حول أداء الرياضيين ومستواهم البدني.
2. تقليل الإصابات: - تساعد الأجهزة على مراقبة الحمل التدريبي لمنع الإجهاد والإصابات الناتجة عن التدريب المفرط.
3. تعزيز الاستشفاء: - توفر تقنيات مثل العلاج بالتبريد طرقاً حديثة لتسريع التعافي.
4. رفع كفاءة التدريب: - تُمكن المدربين من تصميم برامج تدريبية مستندة إلى بيانات واقعية.
5. التواصل الفعال: - تسهل التطبيقات والمنصات الرقمية التواصل بين المدربين والرياضيين ومتابعة التقدم.

أمثلة على استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي :

1 . كرة القدم:

- استخدام تقنية VAR لتحليل الأداء وتحسين استراتيجيات اللعب.
- أجهزة GPS لقياس تحركات اللاعبين في الملعب وتحديد مناطق الضعف.

2 . رياضة العدو:(Track and Field)

- قياس سرعة الجري باستخدام أجهزة استشعار الحركة وتحليل مراحل التسارع.

3 . كرة السلة:

- استخدام برامج تحليل الفيديو لتقييم مهارات التصويب والدفاع.

4 . السباحة:

- تقنيات تحليل السباحة تحت الماء لتحسين الحركات وتوفير مقاومة أقل.

الخلاصة :-

التدريب الرياضي ليس مجرد نشاط بدني، بل هو عملية شاملة تهدف إلى تحسين أداء الرياضيين على المستويات البدنية والنفسية والاجتماعية. لتحقيق النجاح، يجب الالتزام بأسس ومبادئ التدريب الرياضي مع التخطيط الجيد والمتابعة المستمرة، مع التركيز على التوازن بين التدريب والاستشفاء لتحقيق الأهداف المرجوة.

وتشكل الحداثة وإدخال التكنولوجيا نقلة نوعية في تطوير الأداء الرياضي. التكنولوجيا تُقدّم أدوات مبتكرة لتقييم الأداء وتحسينه بطرائق غير مسبوقة، مما يساعد الرياضيين على تحقيق أعلى مستويات الأداء بطريقة علمية ومدروسة. الجمع بين الأساليب التقليدية والتقنيات الحديثة يضمن تحسناً مستداماً في المجال الرياضي.