



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ( staps ) .

مقياس : نظريات ومنهجية التدريب الرياضي .

المستوى : السنة أولى ماستر .

تخصص : تحضير بدني رياضي .

الأستاذ مسؤول المقياس : د . بلفريطس ياسين . [yacine.belfritas@univ-jijel.dz](mailto:yacine.belfritas@univ-jijel.dz)

السنة الجامعية 2024 / 2023 .

## المحاضرة الأولى :

### ■ مدخل للتدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب على مستوى دون الآخر وليس قاصرا على المستويات العليا فقط، فكل مستوى طرقة وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطور مستمر بمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كرياضة المدرسة ورياضة المعوقين والرياضة الجماهيرية...، هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقدم بالمستوى الرياضي العالي إلى الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين، فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا .

وما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يلي:

- ✓ يعرفه هارا 1966: إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى .
- ✓ يعرفه ليمان 1975: كل الأعمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني و تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب .
- ✓ يعرفه بسطوسي أحمد 1991: عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن .
- ✓ حسب 1972 matveiev : التدريب الرياضي هو كل التحضير البدني، التكنوتكتيكي، الفكري والمعنوي للرياضي من خلال تمارين رياضية .

مما سبق يتضح أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له أخصائين وخبراء مؤهلين ومتمرسين في أسراره وخباياه، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل أو الفريق الرياضي .

### ■ يعتمد التدريب الرياضي على ثلاث محاور أساسية :

- ❖ الأسس والمبادئ العلمية للعلوم المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر فيه بشكل مباشر .
- ❖ أسس تخطيط التدريب الرياضي ( الواقعية، الشمولية، المرونة، العلمية، تحقيق الهدف ) .
- ❖ القيادة التطبيقية لعملياته .

ومن الأمور المهمة في دراسة علم التدريب الرياضي هي مراعاة التسلسل المنطقي لموضوعاته وضرورة اقتراح النظريات بالتطبيقات الميدانية فضلا عن امتلاك المدرب والمختص مهارة توظيف المعلومات والتقنيات خدمة للعملية التدريبية والارتقاء بها إلى أعلى المستويات، ويترتب على ذلك ضرورة اطلاع المدرب على العلوم المرتبطة والساندة لعلم التدريب الرياضي .

### متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا:

- ✓ لاعب موهوب .
- ✓ مدرب بمواصفات خاصة .
- ✓ تخطيط عالي المستوى .
- ✓ إمكانيات متطورة .
- ✓ رعاية خاصة .

#### ■ اللاعب الموهوب :

( البطل يولد ولا يصنع ) يجب أن يكون هناك انتقاء خاص للاعب المستويات العليا من النواحي (البدنية، المهارية، الفيزيولوجية، النفسية.... الخ) ويعتمد ذلك على نوع الرياضة الممارسة ومتطلبات الانجاز العالي فيها، ويتفق ذلك مع مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد في التطور .

#### ■ مدرب ذو مواصفات خاصة :

إن رياضة المستويات العليا تتطلب مدرين بمواصفات خاصة تتمثل بالشخصية القيادية، الثقافة العالية، التحصيل العلمي المناسب، المتابعة وتطوير القدرات بصورة مستمرة بما يخص الجوانب البدنية والفنية والتخطيطية والخاصة باللعبة والاطلاع على آخر الدراسات ونتائج البحوث في مجال الاختصاص .

#### ■ تخطيط ذو مستوى عالي :

يتم ذلك من خلال تحديد استراتيجيات العمل وتثبيت الخطط بمدتها المختلفة، لتحقيق أهداف محددة بدقة اعتمادا على التنبؤ الواعي والتفكير المنطقي .

#### ■ إمكانيات متطورة :

تتمثل بالبنية التحتية والمنشآت الرياضية والمختبرات وتكنولوجيا التدريب والتقييم بأنواعه ومستوياته المختلفة .

#### ■ رعاية خاصة :

الاهتمام الخاص بالأمور الحياتية والتدريبية التي تحيط بالرياضي وتيسير حياته العائلية والدراسية والتدريبية بما يحقق أفضل النتائج المتمثلة بالإنجاز الرياضي الكبير .