

قواعد التدريب الرياضي .

قواعد واسس التدريب الرياضي .

اولا قاعدة الاعداد العام .

ثانيا قاعدة الوعي او الشعور .

ثالثا قاعدة التنظيم.

رابعا قاعدة العرض .

خامسا قاعدة الاستيعاب و الوضوح .

سادسا قاعدة الاستمرارية .

اسس التدريب الرياضي .

1- الاحماء .2- التدرج في التدريب .3- العوامل التي تخضع لها اختلاف فترات

التدريب .4- التركيز .5- مستوى الكفاءة .6- الدافع .

7- التخصص .8- الاسترخاء .9- النظام .

قواعد التدريب الرياضي:

هنالك اختلاف كبير بين راي علماء و المختصين سابقا حول كيفية تحقيق الهدف من التدريب الرياضي فمنهم من اعتقد ان الاعداد البدني العام او اللياقة البدنية العامة هو الاساس في اعداد الرياضي بشكل متكامل في جميع النواحي الجسمية الاساسية دون الاخذ بنظر الاعتبار الى اهمية الاعداد البدني الخاص و البعض الاخر اكد على عملية اللياقة البدنية الخاصة او الاعداد البدني الخاص ممن خلال

التركيز على التمرينات التخصصية لنوع النشاط دون الاهتمام بالتمارين العامة الاساسية وهكذا نلاحظ من يركز على الاعداد العام في التدريب الرياضي من خلال تنمية عناصر اللياقة الدنية جميعها بشكل عام وكذلك ممارسة العديد من الرياضات المختلفة لأعداد مجاميع عضلية كبيرة ومختلفة تسهم فيما بعد بالرياضة التخصصية مما تقدم اعلاه نلاحظ عدم وجود قواعد او قاعدة علمية يستند عليها المدرب لتحقيق الاعداد الصحيح للرياضي في الرياضة التخصصية وبذلك سوف يضيع هو والرياضي الوقت والجهد والطاقة دون تحقيق الهدف المطلوب لذا وجب على جميع المختصين والمدربين فهم قواعد التدريب الرياضي واسسه العلمية اثناء العملية التدريبية وتطبيق هذه القواعد من الناحيتين النظرية والميدانية العملية معتمدا على الخبرة الشخصية و المعرفة الميدانية لهذه القواعد.

فقواعد التدريب الرياضي هي (عبارة عن القوانين و مطالبات عملية اساسية تكونت من المعارف و الخبرات والدراسات العلمية و التربوية الرياضية المختلفة وهي لم تبرز او تتكون دفعة واحدة وانما بشكل تدريجي و تطورت بالمجتمع وهي ليست شيء ثابت فهي تتغير مع تطور مع تطور المعارف العلمية و الخبرات التربوية و القوانين.

اولا قاعدة الاعداد العام :

هنالك آراء مختلفة حول الهدف من الاعداد العام فالبعض يرى ان الهدف هو تنمية و اكتساب اللياقة البدنية بكافة مكوناتها وعلى مستوى متكامل بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي التخصصي في حين يرى البعض انه يهدف الى تنمية الصفات البدنية و النفسية للرياضة التخصصية بدون الاهتمام بباقي عناصر اللياقة البدنية و الاعداد البدني للصفات الاخرى .

ونحن نرى ان الهدف من قاعدة الاعداد البدني العام هو اكتساب و تنمية جميع الصفات البدنية العامه (مكونات اللياقة البدنية) من قوة وسرعة و مطاولة و رشاقة و مرونة و توافق ال...خ بشكل يهدف اساسا خدمة الاعداد البدني الخاص لنوع النشاط التخصصي من خلال ممارسة التمرينات البدنية والألعاب والفعاليات والتركيز بشكل مكثف على تخصصه الرياضي كما يمكن ممارسة الرياضات والفعاليات الاخرى المختلفة الي يكون الهدف منها تنمية مجاميع عضلية كبيرة و كثيرة تسهم بشكل كبير في خدمة النشاط التخصصي الرياضي في الاعداد البدني الخاص،

وهذا يتطلب وضع خطة تدريبية متكاملة الجوانب تهدف الى تحقيق هذا التكامل بين العام بشكل يهدف خدمة النشاط التخصصي من خلال الاعداد البدني الخاص الصحيح الذي يبنى اساسا على الاعداد البدني العام ولذلك يضمن للمدرب و الرياضي عدم ضياع الوقت و الجهد البدني و الطاقة المصروفة اثناء التدريب و بالتالي تحقيق الهدف من العملية التدريبية باقل جهد و وقت و على مستوى عالي في تنمية جميع القدرات و القابليات سواء البدنية و النفسية وتحقيق التكامل الشامل في القدرات الوظيفية للأجهزة العضوية الداخلية وزيادة كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي مع التنسيق لوظائف الخلايا العصبية ورفع قدرة الافعال الحيوية داخل الجسم .

ثانيا قاعدة الوعي او الشعور

من اهم متطلبات وشروط التدريب الرياضي هي قاعدة الوعي او الشعور التي تعني ادراك وفهم ومعرفة الهدف الاساسي او الجوهر للفكرة او تحقيق عمل معين ومن ثم خلق العلاقة المشتركة الفعالة لتنفيذ و تحقيق تلك الفكرة او الهدف ، وتعتمد هذه القاعدة على المعلومات العقلية الناتجة من التفكير الانساني (العمليات العقلية)

فكلما كانت هذه المعلومات كاملة و شاملة لدى الرياضي كلما تمكن من التصرف في مختلف المواقف وخاصة المعقدة و الصعبة منها بمستوى عالي من الدقة و التصرف الميداني الناجح .

هنالك شرطان اساسيان لا يراز عمليات التدريب بشكل منتظم للحصول على مستوى عالي وجيد في السباقات .

ان تطور هذان الشرطان مرهون فقط باستيعاب الرياضي طبيعة ظاهر وعمليات التدريب ، اذ ان فهم او وعي او استيعاب الفكرة او الهدف من التدريب الرياضي هو معرفة فاعلية و تأثير كل نوع من نواع التمرينات البدنية و كيفية استخدام هذه التمرينات من اجل تحقيق هذه الفكرة او الهدف من عملية التدريب اي تحقيق التكنيك و التكتيك الناجح و يتحقق بزمن قصير وملائم كما تحقق افضل مستوى للصفات الحركية و النفسية للرياضي لتمكنه من التغلب على الصعوبات التي تواجهه اثناء السباقات والتدريب .

فالوعي في التدريب الرياضي هو احدى الفرضيات الذكية من اجل تعميق المعارف وادراك فوائدها واكتشاف نقاط القوة و الضعف لتنظيمها في المستقبل.

ان مفهوم هذه القاعدة يهدف الى توجيه الرياضيين الى استيعاب و فهم وهضم المعارف و المعلومات بكافة تفاصيلها الخاصة بعملية التدريب و الهدف منه بالتالي تشكل لدى الرياضي اساس قوى يعتمد عليه في التصرف في جميع المواقف المختلفة بشكل سليم وصحيح من اجل تحقيق الهدف من التدريب وهذا يعني تنمية الثقة بالنفس لديه بشكل محترف وكبير .

يمكن تلخيص واجبات هذه القاعدة بالنقاط التالية :

1- افهام او تعريف الرياضي بالأهداف و الوظائف التي تتحقق عن طريق التدريب الرياضي خلال الوحدة التدريبية.

2- تعريف الرياضي بفوائده ووسائل التدريب الرياضي .

3- تعريف الرياضي بالمعرفة النظرية والتتبع و الملاحظة .

4- تقييم نتائج عمله بشكل منظم.

5- الحصول على الفكرة عن المهارة او الفعالية او الخطة او النواحي الفنية والتكنيكية مع الحصول على النموذج.

6- من الافضل على المدرب اداء هذا النموذج واذا كان غير قادر فلا مانع من العرض من قبل احد الرياضيين .

7- تصحيح الاخطاء وسهولة التعبير وتوضيح النقاط.

8- اعطاء نقاط الاساسية من قبل المدرب وترك المجال للرياضيين التفكير وبالم يحصل الرياضي على فرصة حل مشاكله مع تحقيق الابداع والاعتماد على النفس.

عند وضع الخطة للتدريب لتطوير المستوى للرياضيين يعمل هنا المدرب مع الرياضي من اجل تحقيق الهدف من هذه الخطة بصورة مشتركة بحيث تكون واضحة و قابلة للتحقيق للوصول الى النتيجة الرياضية و توضيح اهدافها و توفير

كافة مستلزماتها خلال عملية التدريب و بعد تحقيق هذه الهدف و ثبات المستوى المطلوب يقوم المدرب بتثبيت الهدف القريب و البعيد ، اما ما يتعلق بمشاركة الرياضيين في التخطيط للعملية التدريبية وتقييمه لمستواه يتحقق من جراء

الاعتماد على التقييم الذاتي وهذا يعني تقدير مستواهم الخاص ، فعلى سبيل المثال اعطاء اسئلة تحريرية للرياضيين من اجل تقييم ذاتي لا نفسهم مع بيان رأي الرياضي حول الموضوع و حول استعداده للوصول الى المستوى العالي وجديته في التدريب . ويعطى الفرصة للتفكير الجدي خلال الاجابة عليها ،وهذه تساعد الرياضي في معرفة نقاط القوة و الضعف لديه .

يمكن ان تكون بعض هذه الواجبات البيتية اعادة اداء التمرينات التي تساعده على تحضير التكنيك او التمرينات التي تعمل على ازالة بعض نقاط الضعف الجسمية لديهم ، اما عمليات المراقبة والمتابعة خلال التدريب لدى الرياضي من اجل زيادة وتعميق المعلومات فهي تعتبر ضمن الواجبات المناطة للرياضي حيث تتطلب منه دراسة المصادر العلمية الرياضية التي تساعده على رفع مستواه .