

المحاضرة الثالثة / قواعد التدريب الرياضي

١- قاعدة الإعداد العام : وهي تطوير جوانب اللاعب وتكامله بدنيا وروحيا والتقيد بهذا المبدأ يعتبر الأساس للوصول باللاعب الى المستويات العليا، وينقسم الى قسمين (الإعداد البدني العام _ الإعداد البدني الخاص) .

٢- قاعدة الانتظام : وهو الدوام المنتظم في ممارسة البرامج التدريبية حسب الخطة المرسومة وتطبق أيضا أثناء التدرج والإرتفاع بالصعوبة بشكل منتظم .

٣- قاعدة الاستمرارية : عملية التدريب يجب أن يكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول الى المستويات العليا .

٤- قاعدة المقايسة : اختيار تمارينات وحركات وألعاب تتناسب مع اللياقة البدنية والنفسية ومستوى اللاعب فنيا وكذلك الجنس والعمر في جميع مراحل النمو .

٥- قاعدة المعرفة : فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمارينات البدنية وكيفية وضع تفاصيلها بشكل يؤدي إلى اكتساب المهارة الفنية والخطية بوقت أقصر وبنجاح كبير.

٦- قاعدة الوضوح : إعطاء فكرة واضحة عن المهارة أو أية خطة واضحة وصحيحة وكاملة من الناحية الفنية والتكتيكية .

٧- قاعدة التنويع والتغيير : هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنويع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمارينات .

٨- قاعدة التكرار أو الإعادة : هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمارينات والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب آخر .

٩- قاعدة التدريب المستقل والجماعي : درجة ومستوى كل لاعب من التدريب واللياقة هي العامل الأساس في وضع وتركيب الوحدات التدريبية كما ونوعا.