

المحاضرة الرابعة / مبادئ التدريب الرياضي

١- مبدأ التدرج في الحمل : الأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية. أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ومنعاً للإصابات. التنوع في نوع وحجم وشدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى التعويض الزائد. زيادة الحمل يجب أن تستمر في الزيادة التدريجية مما يسمح بحدوث التكيف وغير ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك.

٢- مبدأ التكيف : التكيف على متطلبات التدريب تحدث تدريجياً وعلى مدة زمنية طويلة نسبياً. الجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادةً للإصابة أو امراض أو التدريب الزائد. العديد من التكيفات الحاصلة يتم انعكاسها عن التوقف أو الانقطاع عن التدريب. الحمل التدريبي غير المناسب لن يزودنا بالمشيرات التدريبية اللازمة وبالتالي التعويض اللازم لن يحصل. والشكل التالي يوضح تأثيرات الأحمال التدريبية المختلفة.

٣- مبدأ التخصص : خطوط إنتاج الطاقة , أنظمة الأنزيمات , أنواع الألياف العضلية والاستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم. على سبيل المثال : تدريبات الأثقال لها تأثيرات قليلة نسبياً على التحمل , وعلى العكس تدريبات التحمل تنشط خطوط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبياً على السرعة والقوة.

٤- مبدأ المردود – العائد : إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقته متدنية ودون المستويات المطلوبة , ولذلك يجب تعريض الجسم الى تدريب منتظم وغير متقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية والتكيف المطلوب .

٥- مبدأ التنوع والاستشفاء : المجموعات العضلية تتكيف على مثير تدريبي محدد خلال فترة زمنية مقدارها ٣ أسابيع ثم تثبت، التنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض إلى مخاطر الإصابات أو الإرهاق الشديد، الوحدات التدريبية يجب أن تتنوع فيما بينها بين الشديد والخفيف والمتوسط للسماح بحدوث الاستشفاء، محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضاً أن يتنوع وذلك لكسر الملل والجمود .

٦- مبدأ الاستجابة الفردية : كل لاعب يستجيب بشكل مختلف لنفس مثير التدريب، هنالك العديد من العوامل التي تحدد نوعية الاستجابة للمثيرات وهي (الوراثة , الجنس , التغذية , البيئة , مقدار النوم , الراحة , المرض , الإصابة , الدافعيةالخ) .

٧- مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية : البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل : لياقة الجهاز الدوري والتنفسي , القوة العامة , اللياقة اللاهوائية , السرعة , مقدار التطور المهاري (العضلي – العصبي) , المرونة والإعداد النفسي. مقدار الجهد الواقع على الخصائص السابقة الذكر من البرنامج التدريبي يجب أن يختلف تبعاً لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية ولكن أيضاً تعتمد على نوع فعالية اللاعب ودرجة خبرته.

بشكل عام الإعداد الأساسي لجميع الفعاليات يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية.

الدورات التدريبية تستمر عادةً ٣ أسابيع مع أخذ أسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها.

التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن تطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة.

٨- مبدأ الاستمرارية : اللياقة البدنية الحاصلة خلال فترات التدريب ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق العمل بجهد متوسط، لذلك من خلال التخطيط التدريبي

فإن بعض المحددات تبقى مستمرة بنفس الكفاءة عن طريق استخدام أحمال قليلة بينما البعض الآخر يجب أن يبقى على حالته الطبيعية .