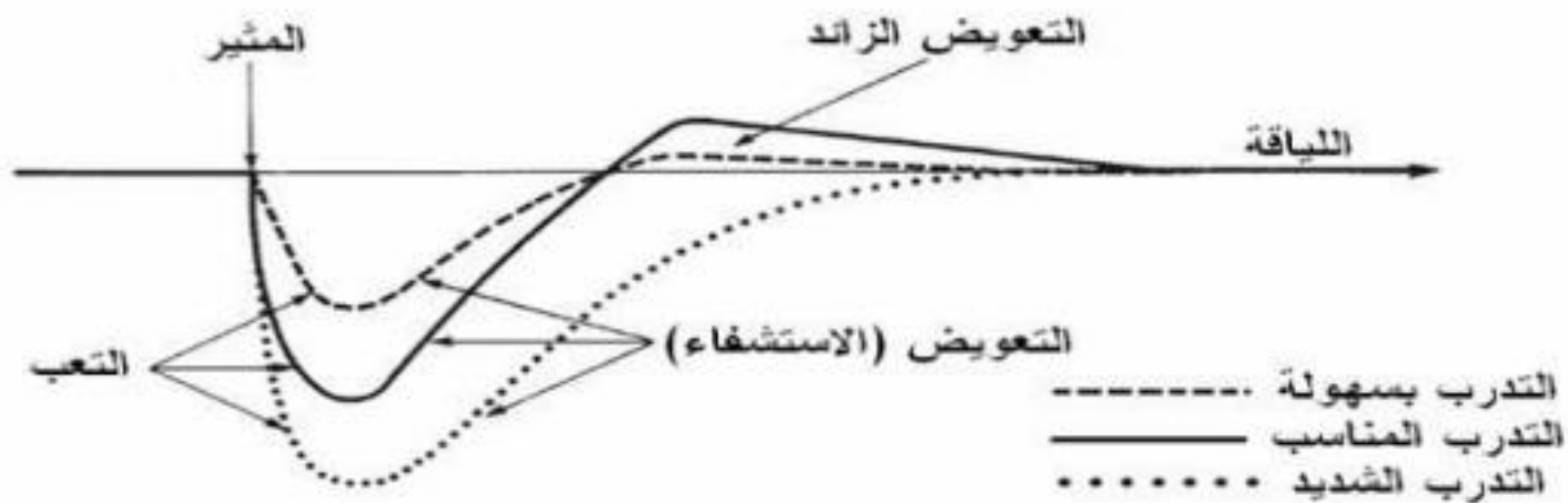


# مبادئ التدريب الرياضي

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

## • مبدأ التكيف

- التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة
- الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.
- ان عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل و الراحة فعند اعطاء حمل اثناء وحدة التدريب اليومية فان هذا الحمل مع تكراره يؤثر في اعضاء واجهزة الجسم ويصل بها الى مرحلة التعب المؤثر وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل اثناء فترة الراحة او الاستشفاء ويعقب هذه الفترة فترة تسمى فترة التعويض الزائد وفيها يرتفع اداء الرياضي وتعتبر فترة التعويض الزائد هي الوقت المثالي المناسب لامداد الجسم باثارة جديدة للارتفاع بمستوى قدرة اللاعب



الأعمال التدريبية المختلفة لها تأثيرات مختلفة على درجة استشفاء اللاعب

وذلك يعتمد على شدة التدريب ووقت الراحة بين التدريبات

## • مبدأ مراعاة الفروق الفردية

- يعتبر مبدأ الفردية في التدريب الرياضي واحدا من المتطلبات الرئيسية للتدريب المعاصر ويجب على المدربين ان يتعاملوا مع كل رياضي على حدة طبقا لقدرات كل واحد منهم , قدراتهم الكامنة وخصائص تعلمهم و خصوصيات اللعبة او الفعالية بغض النظر عن مستوى انجازهم الرياضي كما ويجب ان تكون فكرة تخطيط العملية التدريبية الكلية طبقا للخصائص الفسلجية والنفسية لكل رياضي من اجل تحقيق اهداف التدريب بصورة طبيعية و يعد هذا المبدأ وسيلة للمدرب يمكن من خلالها ان يقيم الرياضي تقييما موضوعيا ويراقبه شخصا حيث يمكن للمدرب ان يفهم حاجات الرياضي لرفع قدراته الى اقصى ما يمكن .

القدرة الفردية على  
التدريب والانجاز

التدريب والحالة  
الصحية

العمر البايولوجي  
والزمني

بناء جسم رياضي  
ونوع جهازه العصبي

الخبرة العمر الذي بدأ به  
الرياضي ممارسة النشاط  
الرياضي

الحمل التدريبي ومعدل  
راحة الرياضي

## • مبدأ التدرج

- في زيادة الحمل التدريبي: يعتمد التدرج في شدة الحمل التدريبي على عاملين , الاول هو مستوى اللاعب اما الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل فمبدأ التدرج يعني ان الاحمال التدريبية يجب ان ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الاحمال التدريبية قدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب ولكي يضمن المدرب تحقيق مبدأ التدرج فإنه يجب عليه اتباع بعض القواعد منها

- الانتقال من السهل الى الصعب
- الانتقال من الأثقل الى الأثقل

- الانتقال من المعلوم الى المجهول
- الانتقال من البسيط الى المركب

- الانتقال من المألوف الى المألوف

## • مبدأ الخصوصية

- يمثل مبدأ الخصوصية العنصر الرئيسي المطلوب لتحقيق النجاح في ممارسة اية لعبة او فعالية رياضية .  
فالتخصص واداء التمارين الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية يؤدي الى حدوث تغيرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية بتلك اللعبة او الفعالية الرياضية . :



## • مبدأ التنوع :

- ان عملية التدريب الحديثة هي نشاطات بدنية مجهدة جدا تتطلب من الرياضيين ساعات عمل كثيرة جدا فالحجم والشدة التدريبية في زيادة مستمرة والرياضيون يعيدون اداء التمارين مرات عديدة لاجل الوصول الى الانجاز العالي يجب ان يتجاوز الحجم التدريبي حد ( 1000 ) ساعة بالسنة فالرباع العالمي مثلا يجب عليه ان يؤدي ما بين ( 1200-1600 ) ساعة على الاقل من التدريب الشاق بالسنة في حين ان لاعب الجمناستيك العالمي عليه ان يتدرب على الاقل لمدة ( 4-6 ) ساعات باليوم وعليه ان يعيد سلسلة كاملة ما بين ( 30-40 ) مرة اثناء ساعات التدريب اليومي فمثل هذه الحجوم التدريبية الكبيرة تؤدي الى الملل او الضجر ولجل التغلب على حالة الملل يجب على المدرب ان يكون مبدعا ومتفهما جدا ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل او الضجر .:

تغيير في تنفيذ محتويات  
الوحدة التدريبية

التنوع في زمن الوحدة  
التدريبية

استخدام الالعب الصغيرة

التنوع في شدة الحمل في  
الوحدات التدريبية

التنوع في سرعة اداء التمرينات

# • مبدأ الاحماء والتهدئة •

- يجب ان يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات للاحماء تعطي في بداية كل وحدة تدريبية بالاضافة الى تدريبات للتهدئة وتعطي في نهاية كل وحدة تدريبية .
- فالاحماء يساعد على تجهيز وتحضير اجهزة الجسم وظيفيا كما يساعد من سرعة وصول الاشارات العصبية اليها ويزيد من سرعة استجاباتها وهذا يؤدي الى زيادة تهيئة الجسم واجزائه لاستقبال الحمل التدريبي ويجب ان يتضمن الاحماء تمارين المرونة والمطاطية مع التدرج في زيادة شدة الحمل ,
- اما التهدئة فتكون في نهاية الوحدة التدريبية وتهدف الى محاولة العودة باللاعب الى الحالة الطبيعية او ما يقرب منها وذلك بعد الاحمال التدريبية التي تلقاها وعلى المدرب ان يراعي عند اعطاء التمارين الخاصة بالتهدئة ان يخفض مقدار الحمل الواقع على اللاعب بصورة تدريجية وتتضمن هذه التمارين ( المشي , والمطاطية بالاضافة الى تمرينات لتنظيم عملية التنفس بهدف العودة للحالة الطبيعية .

## • - مبدأ الاستمرارية في التدريب

- يعتبر مبدأ الاستمرارية في التدريب من المبادئ المهمة لعملية التدريب الرياضي لان عدم الالتزام بالاستمرار في التدريب لن يضمن نجاح عملية التكيف لاعضاء و اجهزة جسم الرياضيين الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية وعملية تكيف تؤدي الى نجاح الرياضي في تحقيق الانجاز المطلوب , ولا يمكن تحقيقه الا عن طريق التدريب المتواصل و المستمر على مدار السنة او السنين الطويلة فتعلم اي مهارة فنية او خطية وتنمية القابليات الحركية يمكن ان يضعف مستوى ادائها او يقل اذا لم تثبت عن طريق مواصلة الرياضيين للتدريب لمدة طويلة .