

محاضرة رقم (7) علم التدريب الرياضي المرحلة الثانية



• قواعد (أسس) التدريب الرياضي



• مبادئ التدريب الرياضي

قواعد (أسس) التدريب الرياضي

1- قاعدة الإعداد البدني:

الإعداد البدني (تطوير المجاميع العضلية) معناه تطوير جوانب اللاعب وتكامله بدنياً وروحياً والتقيد بهذا المبدأ يعتبر الأساس للوصول باللاعب الى المستويات العليا. والإعداد بمعناه الشامل هو عبارة عن نمو وتطوير الأجهزة الداخلية في جميع مراحل التدريب للوصول إلى المستويات العليا، وبالتالي الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة. وينقسم الى قسمين :

أ- الإعداد البدني العام:

ويقصد به تطوير القدرات (الصفات) البدنية العامة :- (القوة- السرعة- المطاولة- المرونة - الرشاقة - التوازن).

ب- الإعداد البدني الخاص:

وهي التمرينات التي تتعلق بتطوير القدرات الخاصة بكل بفعالية.

مثلاً: لاعب كرة السلة لا يستطيع إتقان التهديف من القفز عند إفتقاره إلى قوة عضلات الأطراف السفلى التي تساعد على القفز.

2- قاعدة الإنتظام:

وهو الدوام المنتظم في ممارسة البرامج التدريبية حسب الخطة المرسومة وتطبق أيضاً أثناء التدرج والإرتفاع بالصعوبة والمطالب بشكل منتظم.

3- قاعدة الاستمرارية:

التدريب يجب أن يكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول الى المستويات العليا.

4- قاعدة المقاييس:

اختيار تمرينات وحركات وألعاب تتناسب مع اللياقة البدنية والنفسية ومستوى اللاعب فنياً وكذلك الجنس والعمر في جميع مراحل النمو.

5- قاعدة المعرفة:

فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات البدنية وكيفية وضع تفاصيلها بشكل مقنن يؤدي إلى اكتساب المهارة الفنية والخطط بوقت أقصر وبنجاح.

6- قاعدة الوضوح:

إعطاء فكرة واضحة عن المهارة أو أية خطة واضحة وصحيحة وكاملة من الناحية الفنية والتكتيكية.

7- قاعدة التنوع والتغيير:

هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنوع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات.

8- قاعدة التكرار أو الإعادة:

هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمرينات والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب آخر.

9- قاعدة التدريب المستقل والجماعي:

درجة ومستوى كل لاعب من التدريب واللياقة هي العامل الأساس في وضع وتركيب الوحدات التدريبية كما ونوعا.

مبادئ التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية التنموية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، و ذلك اعتماداً على مبادئ هامة تعرف بمبادئ التدريب الرياضي .

المبدأ الأول:

التكيف: التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى .

المبدأ الثاني:

مراعاة الفروق الفردية للتدريب: استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب .

المبدأ الثالث:

الإستعداد: إستفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى إستعداده البدني والمهاري و النفسي.

المبدأ الرابع:

التدرج في زيادة الحمل التدريبي: يجب التدرج بدرجة حمل التدريب عقب حدوث التكيف الداخلي و الخارجي للاعب مع الأحمال السابقة.

المبدأ الخامس :

زيادة الحمل التدريبي: ليتحقق الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

المبدأ السادس:

الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله وكذلك أن يتم التدريب وفق نمط الطاقة السائد في اللعبة.

المبدأ السابع:

التنوع: ضرورة التنوع في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل وكذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب.

المبدأ الثامن:

الإحماء و التهدئة: يبدأ كل تدريب بإحماء للوقاية من الإصابات وتهيئة أجهزة الجسم و ينتهي بالتهدئة و العودة لحالة أقرب للطبيعية.

المبدأ التاسع:

التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي

إلى المستوى العالي و هذا يتطلب من 5 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم، لأن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى.