



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قواعد التدريب الرياضي

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

أ.د نكتل مزاحم خليل

قواعد التدريب الرياضي

قاعدة الاعداد البدني :

* وهي اعداد الرياضي في كافة الجوانب البدنية والحركية ، على شكل تمارين تعمل على تطوير المجاميع العضلية وتنمية عناصر اللياقة البدنية ، وعليه يجب مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنفيذ التمارين .

* وتقسم مرحلة الاعداد البدني الى قسمين هما :-

* **الاعداد البدني العام** : ويقصد فيه تنمية الصفات البدنية العامة الرئيسية التي تعد الحجر الاساس في جميع الفعاليات الرياضية ومن هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة) والتي يحتاجها جميع الرياضيين ، وهذه الصفات لها دور مهم في مرحلة البناء والاعداد للرياضي .

* **الاعداد البدني الخاص** : وهي تنمية الصفات البدنية والحركية التي ترتبط بنوع الفعالية التخصصية

قاعدة الانتظام بالتدريب:

* من الشروط الاساسية للوصول الى اعلى المستويات ان ينتظم الرياضي بالعملية التدريبية دون انقطاع بشكل متسلسل ومنتظم ، وهذا الانتظام يجب ان يتلاءم مع المرحلة العمرية للاعبين ، وان يتم مراعاة ان يكون الاداء بشكل متدرج باستخدام حمل التدريب الرياضي بشكل سليم

قاعدة الاستمرار بالتدريب :

* من الشروط الأساسية الأخرى لقواعد التدريب هو ان يستمر الرياضي في التدريب بشكل متواصل دون انقطاع لكي تحدث التكيفات لأجهزة الجسم الوظيفية الداخلية وبالتالي تنعكس على الاداء البدني والمهاري للاعب .

* ومن ناحية أخرى فإن التخطيط الطويل المدى يعتمد على استمرار اللاعب في التدريب لمدة طويلة بشكل مستمر خلال الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية والشهرية وصولاً الى اكمال الموسم الرياضي السنوي

قاعدة التدرج :

* وتعني التدرج في استخدام مكونات حمل التدريب الرياضي من حيث زمن ونوع وطرق وهدف التدريب الخ ، وان التدرج في الزيادة في التمرينات لا تعني الاستمرار في الارتفاع بحمل التدريب من (شدة وحجم) وانما زيادة وثبات على الحمل الجديد لحين التكيف على الحمل الجديد واستخدام تموجات علمية لضمان اكتساب اللاعب الفائدة من التدريب خلال مدة مناسبة

ويتم ذلك من خلال :

* التدرج في الاهداف الموضوعية للتدريب والعمل على تحقيقها ورفع القابلية الوظيفية والبدنية والفنية والخططية وصولاً الى تثبيتها واتقانها

* البدء بالتمرينات والمهارات السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ان وجدت وصولاً الى الزيادة بالوزن والتكرار ، ثم الانتقال الى الحركات الصعبة مع العمل على تقوية المجاميع العضلية .

* التدرج من الوقت القليل الى الكثير .

* الانتقال من المهارات المعروفة والقريبة الى المجهولة والبعيدة ، مع مراعاة عدم الاطالة في التمرين الواحد وبشكل مختصر

* الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التدريجي للشدة والحجم والتي تعتمد على مستوى التطور الوظيفي وعمر وجنس ومستوى اللاعب من التدريب

قاعدة التنويع والتغيير :

ان العملية التدريبية يجب ان تتسم بالتنويع والتغير للتمرينات البدنية والمهارية للفعاليات الرياضية المختلفة فضلاً عن التنويع في فترات الراحة والصعوبة والسهولة وتمرينات القوة والتمطية للعضلات وحتى على المستوى الفني والخططي وكذلك العمل على تقوية العضلات العاملة والمساعدة للأداء ، ويمكن تنويع العمل في التدريب من خلال التنويع في:-

* عدد التمرينات .

* شدة التمرينات .

* سرعة اداء التمرين .

* اوقات الراحة بين تمرين واخر .

* تأثير التمرينات على اللاعبين .

* تأثير التمرين والتمرين الذي يليه .

* الادوات المستخدمة في التدريب .

* الظروف المحيطة في التدريب .

ومن فوائدها : الفوائد التربوية لهذه القاعدة :

- * زيادة الرغبة والتشويق للتدريب .
 - * ازالة الخوف والقلق .
 - * تقوية الثقة بالنفس .
 - * تقليل التوتر .
 - * حب التعاون مع الجماعة والتعامل بروح رياضية .
 - * اكتساب الشجاعة والارادة القوية .
- اما من الناحية السلبية عند التدريب بوتيرة واحدة دون تغيير :
- * تكيف وظيفي اقل .
 - * ملل وضجر عند اللاعب .
 - * امكانية حدوث اصابات واجهاد في بعض الاحيان
- تاسعاً : قاعدة التكرار أو الاعداد

- اختيار التوقيت المناسب للحمل الجديد .
- يجب ان يتناسب الحمل التدريبي وقدرات اللاعبين
- يكون التكرار والارتفاع بالشدة من فترة الى اخرى وحسب مستوى اللاعب .
- ان يحصل اللاعب على تكيف مناسب قبل الانتقال من شدة الى اخرى ، حتى لا يتسبب الحمل الجديد اجهاد للاعب .

- ان تكون فترات الراحة مناسبة بين تمرين وآخر او بين وحدة تدريبية واخرى وان لا تكون فترات راحة بين الوحدات التدريبية طويلة حتى لا يفقد اللاعب التكيف الذي وصل اليه .

والعكس صحيح .

عاشراً: قاعدة التدريب المستقل والجماعي

- من اهم الامور التي يجب على المدرب ان يتبعها ان يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين سواء الفترة التدريبية لكل لاعب او العمر الزمني للاعبين او الجنس ذكور ام اناث .

ومن هنا يجب على المدرب ان يمتلك بيانات كاملة وواضحة عن جميع اللاعبين حتى يستطيع بناء الحمل التدريبي على اساسه .

الحادية عشر: قاعدة التكيف

ان من البديهي لدى كل لاعب مستمر بالتدريب بشكل صحيح ان يحصل على التكيف المناسب ومستواه التدريبي وان هذا التكيف سيؤدي الى احداث تغيرات في اعضاء الجسم

وهناك نوعان من التكيفات هي :

التكيف الوظيفي : وهذا التكيف يحدث للأجهزة الوظيفية (اي تحسين كفاءتها لتقبل الحمل التدريبي الجديد) مثل الجهاز (الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي ... الخ

التكيف المورفولوجي : ويقصد به التكيف في احجام وابعاد الاجهزة العضوية وهنا يتوقف التكيف على عاملان يؤثران في درجة التكيف هما :

- الاحمال التي يؤديها اللاعب

- مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب

الثالث عشر : خصوصية التدريب :

ملاحظة مهمة جدا ان خصوصية كل تمرين تؤثر بدرجة كبيرة على الصفة التي يتم التدريب عليها

وهنا نؤكد على نظام الطاقة العامل والذي يكون له دور مهم في خصوصية كل تمرين ومدى سيادة نظام على نظام اخر

- ATP ادينوسين ثلاثي الفوسفات

- LA اللاكتيك اسيد

- O2 الاوكسجيني

وتعني الخصوصية :

- تشابه التدريب الرياضي من ناحية الالعب .

- التدريب لكل فعالية بمفردها .

- مراكز اللعب لكل فعالية رياضية .

وهنا يجب ان نركز على اسس يجب ان يتم مراعاتها :

1- نظام انتاج الطاقة العامل .

2- 2- عناصر اللياقة البدنية التي تخدم الفعالية .

3- 3- نوعية المهارات المطلوب التدريب عليها .

4- 4- نوعية الخطط المستخدمة .

5- 5- مراعاة الجانب النفسي .

6-6- مراعاة الجانب المعرفي .

7- وهذا لا يعني الاهتمام بالخصوصية وعدم مراعاة عمومية التدريب ولكن

لكل تدريب وقت يحدد درجة هذه الخصوصية من غيرها .

8- ومثال على ذلك عند التدريب على عضلة معينة يجب تدريب العضلات

المساعدة حتى لا تتعرض للإصابة اذا ما إهمل تدريبها

الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية .

ان كل رياضي لديه طموح في الوصول الى المستوى العالي يتوقف على استمراره في العملية التدريبية .

واذا ما توقف عن هذا التدريب يمكن ان يفقد التكيفات التي حصل عليها ووفق للبحوث التي تم التوصل اليها فإن اللاعب يفقد 6-7% من كفاءته البدنية اذا ما توقف عن التدريب لأسبوع واحد .

السادس عشر : الاحماء والتهدة .

ان لكل وحدة تدريبية احماء خاص بها وان الاحماء الذي يؤديه اللاعب يكسب العضلات والمفاصل المرنة والمطاطية المناسبة لأداء التمرينات الرياضية ، وهي بمثابة تهيئة لها لأداء الجهد البدني وبنفس الوقت يجب ان تنتهي بتمرينات التهدة والتي تعمل على عودة معدلات الاجهزة الوظيفية الى طبيعتها قبل البدء بالتمرين