

اسم المادة : التدريب اسس و مبادئ

اسم المحاضر : د/ عاطف على عبد المتجلى

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مخطط المادة العلمية

- ١- مقدمة فى قواعد التدريب الرياضي
- ٢- قواعد التدريب الرياضي
- ٣- قاعدة الاعداد العام
- ٤- قاعدة الوعي أو الشعور
- ٥- قاعدة التنظيم
- ٦- قاعدة العرض
- ٧- قاعدة الاستيعاب و الوضوح
- ٨- قاعدة الاستمرارية

مخطط المادة العلمية

- ٩- العناصر الرئيسية لواجبات قواعد التدريب
- ١٠- الخطه العامة
- ١١- أهمية مبادئ التدريب
- ١٢- المبدأ الأول : التكيف
- ١٣- المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب
- ١٤- المبدأ الثالث : الاستعداد
- ١٥- المبدأ الرابع : التقدم بدرجة حمل التدريب
- ١٦- المبدأ الخامس: التحمل الزائد
- ١٧- المبدأ السادس : الخصوصية
- ١٨- المبدأ السابع: التنويع
- ١٩- المبدأ الثامن: الإحماء والتهدة

مخطط المادة العلمية

- ٢٠- المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى
- ٢١- المبدأ العاشر: العودة إلى الحالة الطبيعية
- ٢٢- النهاية

مقدمة فى قواعد التدريب الرياضى

هناك اختلاف كبير بين راي علماء و المختصين سابقا حول كيفية تحقيق الهدف من التدريب الرياضى فمنهم من اعتقد ان الاعداد البدني العام او اللياقة البدنية العامة هو الأساس في اعداد الرياضى بشكل متكامل في جميع النواحي الجسمية

الاساسية دون الاخذ بنظر الاعتبار الى اهمية الاعداد البدني الخاص و البعض الآخر أكد على عملية اللياقة البدنية الخاصة او الاعداد البدني الخاص ممن خلال التركيز على التمرينات التخصصية لنوع النشاط دون الاهتمام بالتمارين العامة الاساسية وهكذا نلاحظ من يركز على الاعداد العام في التدريب الرياضى من خلال تنمية عناصر اللياقة الدنية جميعها بشكل عام وكذلك ممارسة العديد من الرياضات

مقدمة فى قواعد التدريب الرياضى

المختلفة لأعداد مجاميع عضلية كبيرة ومختلفة تسهم فيما بعد بالرياضة التخصصية مما تقدم اعلاه نلاحظ عدم وجود قواعد او قاعدة علمية يستند عليها المدرب لتحقيق الاعداد الصحيح للرياضي في الرياضة التخصصية وبذلك سوف يضع هو والرياضي الوقت والجهد والطاقة دون تحقيق الهدف المطلوب لذا وجب على جميع المختصين والمدربين فهم قواعد التدريب الرياضي واسسه العلمية اثناء العملية التدريبية وتطبيق هذه القواعد من الناحيتين النظرية والميدانية العملية معتمدا على الخبرة الشخصية و المعرفة الميدانية لهذه القواعد.

مقدمة فى قواعد التدريب الرياضى

فقواعد التدريب الرياضى هى عبارة عن القوانين و مطالب عملىة اساسية تكونت من المعارف و الخبرات والدراسات العلمىة و التربوىة الرياضىة المختلفة وهى لم تبرز أو تتكون دفعة واحدة وانما بشكل تدريجى و تطورت بالمجتمع وهى ليست شىء ثابت فهى تتغير مع تطور مع تطور المعارف العلمىة و الخبرات التربوىة و القوانين.

قواعد واسس التدريب الرياضي

- * قاعدة الاعداد العام .
- * قاعدة الوعي أو الشعور.
- * قاعدة التنظيم.
- * قاعدة العرض .
- * قاعدة الاستيعاب و الوضوح .
- * قاعدة الاستمرارية .

قواعد واسس التدريب الرياضي

* اسس التدريب الرياضي

* الاحماء

* التدرج في التدريب

* العوامل التي تخضع لها اختلاف فترات التدريب

* التركيز

* مستوى الكفاءة .

* الدافع .

قواعد واسس التدريب الرياضي

* التخصص.

* الاسترخاء

* النظام

قاعدة الاعداد العام :

هنالك آراء مختلفة حول الهدف من الاعداد العام فالبعض يرى ان الهدف هو تنمية و اكتساب اللياقة البدنية بكافة مكوناتها وعلى مستوى متكامل بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي التخصصي في حين يرى البعض انه يهدف الى تنمية الصفات البدنية و النفسية للرياضة التخصصية بدون الاهتمام بباقي عناصر اللياقة البدنية و الاعداد البدني للصفات الأخرى .

ونحن نرى ان الهدف من قاعدة الاعداد البدني العام هو اكتساب و تنمية جميع الصفات البدنية العامه (مكونات اللياقة البدنية) من قوة وسرعة و مطاولة و رشاقة و مرونة و توافق الخ.....



قاعدة الاعداد العام :

بشكل يهدف اساسا خدمة الاعداد البدني الخاص لنوع النشاط التخصصي من خلال ممارسة التمرينات البدنية والألعاب والفعاليات والتركيز بشكل مكثف على تخصصه الرياضي كما يمكن ممارسة الرياضات والفعاليات الأخرى المختلفة الي يكون الهدف منها تنمية مجاميع عضلية كبيرة و كثيرة تسهم بشكل كبير في خدمة النشاط التخصصي الرياضي في الاعداد البدني الخاص، وهذا يتطلب وضع خطة تدريبية متكاملة الجوانب تهدف الى تحقيق هذا التكامل بين العام بشكل يهدف خدمة النشاط التخصصي من خلال الاعداد البدني الخاص الصحيح الذي يبنى أساسا على الاعداد البدني العام ولذلك يضمن للمدرب و الرياضي عدم ضياع الوقت والجهد البدني و الطاقة المصروفة اثناء التدريب

قاعدة الاعداد العام :

و بالتالي تحقيق الهدف من العملية التدريبية باقل جهد و وقت و على مستوى عالي في تنمية جميع القدرات و القابليات سواء البدنية و النفسية وتحقيق التكامل الشامل في القدرات الوظيفية للأجهزة العضوية الداخلية وزيادة كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي مع التنسيق لوظائف الخلايا العصبية ورفع قدرة الافعال الحيوية داخل الجسم



قاعدة الوعي أو الشعور

من اهم متطلبات وشروط التدريب الرياضي هي قاعدة الوعي أو الشعور التي تعني ادراك وفهم ومعرفة الهدف الاساسي او الجوهر للفكرة او تحقيق عمل معين ومن ثم خلق العلاقة المشتركة الفعالة لتنفيذ وتحقيق تلك الفكرة او الهدف ، وتعتمد هذه القاعدة على المعلومات العقلية الناتجة من التفكير الانساني (العمليات العقلية) فكلما كانت هذه المعلومات كاملة وشاملة لدى الرياضي كلما تمكن من التصرف في مختلف المواقف وخاصة المعقدة و الصعبة منها بمستوى عالي من الدقة التصرف الميداني الناجح .

هنالك شرطان اساسيان لا يراز عمليات التدريب بشكل منتظم للحصول على مستوى عال في السباقات

قاعدة الوعي أو الشعور

ان تطور هذان الشرطان مرهون فقط باستيعاب الرياضي طبيعة ظاهر وعمليات التدريب ، اذ ان فهم او وعي او استيعاب الفكرة او الهدف من التدريب الرياضي هو معرفة فاعلية و تأثير كل نوع من نواع التمرينات البدنية و كيفية استخدام هذه التمرينات من اجل تحقيق هذه الفكرة او الهدف من عملية التدريب أي تحقيق التكنيك و التكتيك الناجح ويتحقق بزمان قصير وملائم كما تحقق افضل مستوى للصفات الحركية و النفسية للرياضي لتمكنه من التغلب على الصعوبات التي تواجهه اثناء السباقات والتدريب فالوعي في التدريب الرياضي هو احدى الفرضيات الذكية من اجل تعميق المعارف وإدراك فوائدها واكتشاف نقاط القوة و الضعف لتنظيمها في المستقبل.

قاعدة الوعي أو الشعور

ان مفهوم هذه القاعدة يهدف الى توجيه الرياضيين الى استيعاب و فهم وهضم المعارف و المعلومات بكافة تفاصيلها الخاصة بعملية التدريب و الهدف منه بالتالي تشكل لدى الرياضي اساس قوى يعتمد عليه في التصرف في جميع المواقف المختلفة بشكل سليم وصحيح من اجل تحقيق الهدف من التدريب وهذا يعني تنمية الثقة بالنفس لديه بشكل محترف وكبير .



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

قاعدة التنظيم

ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية. ضرورة توجيه الاداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة. ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها. ضرورة رفع درجة الصعوبة في الاداء التوافقي للوسيلة التدريبية (التمرين) من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.

قاعدة العرض

تعتبر قاعدة العرض من العوامل التي تدخل ضمن مستلزمات التدريب الناجح . ويقصد بها المعرفة العملية وجميع الإدراك والمقدرة الحركية وفاعليتها على أجهزة الحواس . إن الانتباه والعرض المباشر يخلق الإحساس والشعور والأفكار والتصورات وتكوين الفكرة الواقعية عن حالة التدريب .

قاعدة الاستيعاب و الوضوح

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 وبإنجاح.

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

قاعدة الاستمرارية

التدريب يجب أن يكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول الى المستويات العليا.
اللياقة البدنية الحاصلة خلال فترات التدريب ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق العمل
بجهد متوسط، لذلك من خلال التخطيط التدريبي



العناصر الرئيسية لواجبات قواعد التدريب :

- * تعريف الرياضي بالأهداف التي تتحقق عن طريق التدريب الرياضي خلال الوحدة التدريبية.
- * تعريف الرياضي بفوائده ووسائل التدريب الرياضي .
- * تعريف الرياضي بالمعرفة النظرية والتتبع و الملاحظة .
- * تقييم نتائج عمله بشكل منظم.
- * الحصول على الفكرة عن المهارة أو الفعالية أو النواحي الفنية والتقنيّة مع الحصول على النموذج.
- * من الأفضل للمدرب اداء هذا النموذج واذا كان غير قادر فلا مانع من العرض من قبل أحد الرياضيين
- * تصحيح الأخطاء وسهولة التعبير وتوضيح النقاط.

العناصر الرئيسية لواجبات قواعد التدريب :

* اعطاء نقاط الاساسية من قبل المدرب وترك المجال للرياضيين التفكير وبالم يحصل الرياضي على فرصة حل مشاكله مع تحقيق الابداع والاعتماد على النفس.

عند وضع الخطة للتدريب لتطوير المستوى للرياضيين يعمل هذا المدرب مع الرياضي من اجل تحقيق الهدف من هذه الخطة بصورة مشتركة بحيث تكون واضحة و قابلة للتحقيق للوصول إلى النتيجة الرياضية و توضيح اهدافها و توفير كافة مستلزماتها خلال عملية التدريب و بعد تحقيق هذه الهدف و ثبات المستوى المطلوب يقوم المدرب بتثبيت الهدف القريب والبعيد ، اما ما يتعلق بمشاركة الرياضيين في التخطيط للعملية التدريبية وتقييمه لمستواه يتحقق من جراء الاعتماد على التقويم الذاتي وهذا يعني



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

العناصر الرئيسية لواجبات قواعد التدريب :

تقدير مستواهم الخاص ، فعلى سبيل المثال اعطاء اسئلة تحريرية للرياضيين من أجل تقييم ذاتي لا أنفسهم مع بيان رأي الرياضي حول الموضوع و حول استعداده للوصول الى المستوى العالي ويعطى الفرصة للتفكير الجدي خلال الاجابة عليها وهذه تساعد الرياضي في معرفة نقاط القوة و الضعف لديه يمكن ان تكون بعض هذه الواجبات البيتية اعادة اداء التمرينات التي تساعد على تحضير التكنيك او التمرينات التي تعمل على ازالة بعض نقاط الضعف الجسمية لديهم ، اما عمليات المراقبة والمتابعة خلال التدريب لدى الرياضي من اجل زيادة وتعميق المعلومات فهي تعتبر ضمن الواجبات المناطة للرياضي حيث تتطلب منه دراسة المصادر العلمية الرياضية التي تساعد على رفع مستواه .

الخطه العامة

* أهمية و مبادئ التدريب

* التكيف

* الاستجابة الفردية للتدريب الرياضي

* الاستعداد

* التقدم بدرجات عمل التدريب

* التحميل الزائد

* الخصوصية

الخطه العامة

- * التتويع
- * الإحماء و التهدئة
- * التدريب طويل المدى
- * العودة للحالة الطبيعية
- * الخاتمة

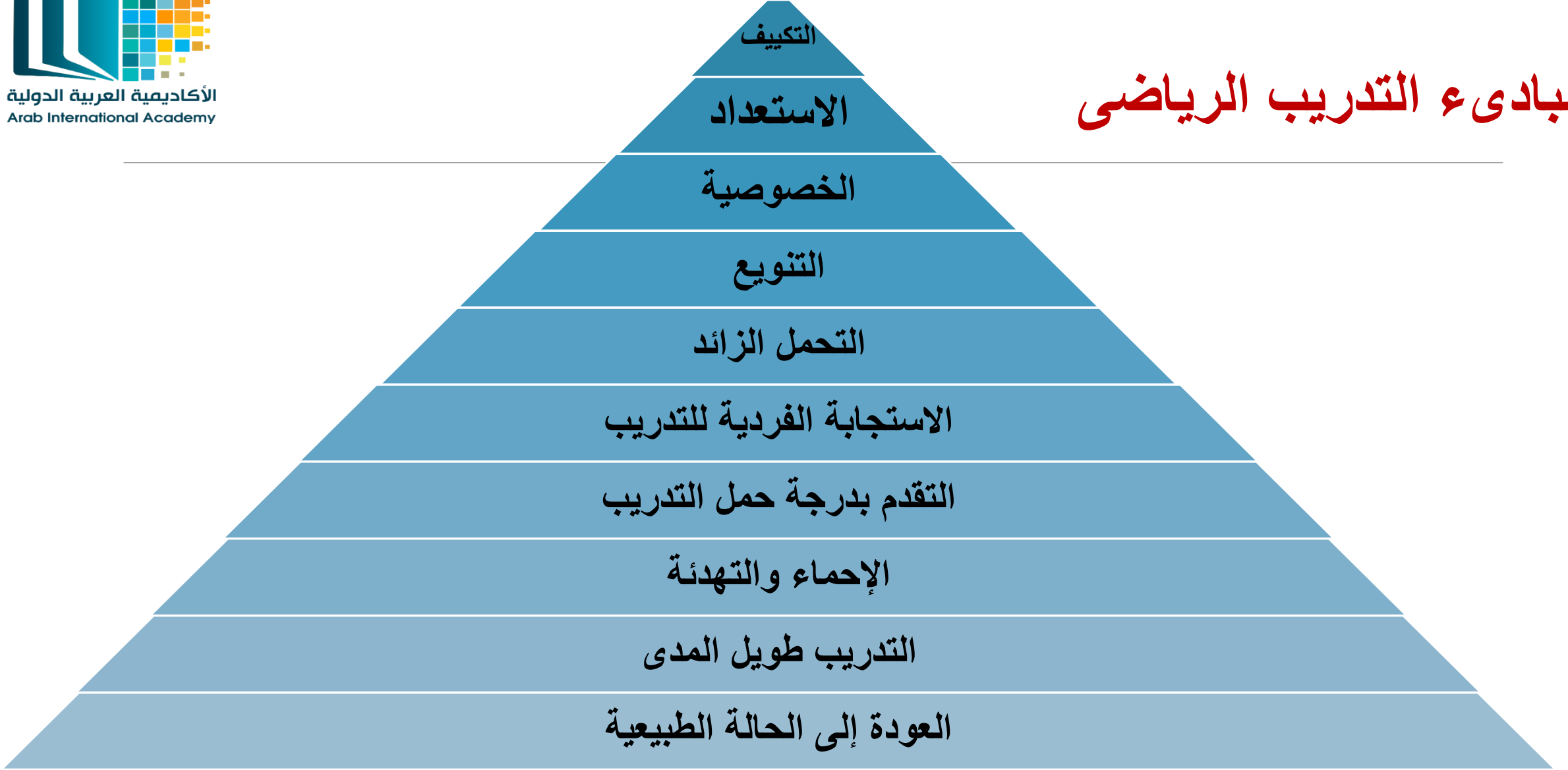
أهمية مبادئ التدريب:

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية وعلى هذا يجب على المدرب إعطاء هذه المبادئ أولوية خاصة خلال الحصص التدريبية لضمان تقدم المستوى في نهاية الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى و إتباع هذه المبادئ هو ضمان الصحة و تجنب الإصابات و المرض. المدرب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامججه التدريبية و الإخلال بهذه المبادئ قد يضر اللاعب بدل ،نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين الحمل و الراحة و لا يجب على الصغار بذل جهد كبير لأن أجسامهم غير كاملة النضج لأنها تنموا حتى عمر (١٨-٢١) سنة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

مبادئ التدريب الرياضى



المبدأ الأول : التكيف

التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى
إن البيئة المرفولوجية للإنسان تسمح لهم بتطوير أعضاء و أجهزته للتكيف مع الجهد البدني في
التدريب الرياضي و هو الإرتقاء بمستوى الأداء، إن الزيادة الضئيلة في جرعة التدريب يصعب
ملاحظتها إلا بعد مرور فترة طويلة من الإستكرارية في التدريب.

التكيف النموذجي الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

* تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم. * تحسين في القوة والقدرة و التحمل العضلي.

زيادة كفاءة عمل العضلات و الأربطة والعضلات.

المبدأ الأول : التكييف

يجب على المدرب واللاعب إتباع مبادئ التدريب بشكل تدريجي بغية تفادي الإصابات و كذا التحضير المناسب للمنافسة و كل هذا يهدف إلى الإرتقاء بمستوى اللاعب و الوصول إلى المستوى النخبوي.



المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب

استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب الرياضيون يستجيبون للتدريب الواحد فرديا إن استجابة كل لاعب لجرعة تدريبية تكون مختلفة بدرجة مختلفة بالنسبة للآخرين و هذا راجع إلى عدة أسباب.

التضع كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه والتفاعل يكون أحسن بالنسبة لجسم و أقل نضج حتى بالنسبة للتوأم و هو ما يرتبط بشكل مباشر بالتكيف.

الوراثة : كافة أعضاء و أجهزة أعضاء جسم الإنسان تحدد خصائصها من خلال الوراثة فحجم الرأيين و القلب والألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقا للصفات الوراثية.

فمثلا : التدريب الهوائي تحدد الصفات الوراثية ٢٥ % أم ٧٥ % فهي تتأثر بالتدريب.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب

* تأثير البيئة: إن اللاعب يتأثر بصفة مباشرة نفسيا وبدنيا من المحيط الخارجي، فاللاعب يتأثر نفسيا من مشاكل خارج إطار التدريب كالمنزل ، المدرسة و حتى الشارع و هو يتأثر بالمحيط الخارجي للبيئة سواء كان ملائما للتدريب أو غير ملائم كاختلاف القاعة عن الهواء الطلق و البر و الحرارة و المرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الاعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

* التغذية: هناك تغيير مورفولوجي يحدث عند التدريب و هذا ما يتطلب قيمة من الغذاء كالبروتين و السكريات.... ليكون التدريب ذا نفع و لا يؤثر سلبا على اللاعب.

المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب

- * الراحة و النوم: على المدرب مراقبة درجة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين و تقديم النصائح بأخذ أوقات كافية من الراحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى ٨ ساعات راحة و قد أكثر و الصغار يحتاجون إلى وقت أكبر من البالغين.
- * مستوى اللياقة البدنية: معدل تطور المستوى يحدد مستوى اللياقة البدنية فإذا ما ارتفع فإن اللاعب يحتاج إلى وقت طويل من التدريب لتقدم بسيط أما إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضا فالتقدم يكون سريع جدا، و إن التعب يظهر على اللاعبين غير اللائقين بسرعة لذا يجب مراعاة تلك لأنه يؤدي إلى الإصابة و المرض.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب

* المرض والإصابات: استجابة الرياضي للتدريب قد تكون في وضعية ضعيفة و هذا راجع لعدة عوامل منها المرض و الإصابات و بسبب هذه المشاكل الصحية و العجز يحدث نتيجة المجهود الشديد خلال التدريب و الدرب عليه التأكد من الشفاء التام للإصابات أو المرض قبل الإتمام في التدريب أو المنافسة و على المدرب مراعاة وتفادي هذه المشاكل التي يتوقع حدوثها.

الدوافع : الضمان مواصلة اللاعب الممارسة يجب أن تكون قناعا ته شخصية و حب خاص للرياضة و الممارسة و دافع لإحراز التقدم و النجاح.

المبدأ الثالث : الاستعداد

استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده.

إن المرحلة العمرية دور في الاستفادة من تمارين التدريب، فإن التمارين المقدمة للاعبين تعتمد أساسا على مدى الاستعداد الفسيولوجي وتماشيه مع درجة النضج، فمثلا الاستفادة من التدريب اللاهوائي بالنسبة للبالغين يكون أحسن منه بالنسبة للمراهقين (صغار) و هذا راجع لنقص القدرات اللاهوائية لديهم نظرا للارتباط بعدم اكتمال النضج، وبالنسبة لتدريبات القوة العضلية فإن فعاليتها و تأثيرها يكون على الأطفال منه على البالغين لأنه لا تكون هناك زيادة واضحة على الصغار نتيجة التدريب الرياضي، و نظرا لعنصر ارتباط المهارات العصبية و الحركية بالسن فيجب التركيز عليها و أن التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية سوف يؤدي إلى عرقلة و تطوره للسعة الفسيولوجية ، المراد تحسينها.

المبدأ الرابع : التقدم بدرجة حمل التدريب

درجة الحمل يجب أن تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت للقدرة على التكيف.

يجب التقدم بدرجات في حمل التدريب و على فترة مناسبة و هذا من خلال التحكم في مكونات الحمل (شدة حجم كثافة) و التقدم في الحمل لا يعني الزيادة فقط بالمحافظة و التثبيت لفترة زمنية مناسبة تم زيادة الحمل مرة أخرى و الزيادة السريعة والغير مناسبة تؤدي إلى:

* سرعة تذبذب مستوى الرياضي.

* هبوط مستوى اللاعب.

* عدم تمكن الرياضي من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة .

* وقد يتعرض للإصابة بمرض ومعظمها نتيجة التقدم السريع بدرجات العمل (مسافة الشدة)

المبدأ الرابع : التقدم بدرجة حمل التدريب

وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباع نصيحة (إرجاع التقدم بطينا) ليس في وحدة التدريب

فقط في الانتقال من الجزء لكل

* الانتقال من الكم للكيف

* الانتقال من العام إلى الخاص

المبدأ الخامس: التحمل الزائد

الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب كي يكزن هناك تقدم و ارتقاء بالمستوى البدني للاعب فإنه من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريب من أقصى ما يتحمله اللاعب، أي كلما تكيف الجسم للحمل وجب عليه زيادة أحمال أخرى و هذا على كل أنواع التدريب فزيادة الوقت والشدة يتطور الحمل أما تطور القوة العضلية يكون من خلال زيادة متدرجة للمقاومة و للجسم القدرة على التكيف في الجهاز العصبي قادر على تطوير الألياف العضلية وجعلها العضلات فإن تنتج بروتينات لتلبية المطالب و الجهاز الدوري فإن عملية رفع قدرته على أساس كمية أكبر من الدم إلى العضلات و كل هذا هو تأثير الحمل الزائد على مختلف الأجهزة الحيوية للجسم كي تقوم بوظائفها بكثافة أعلى حسب المتطلبات الخارجية (تمرين)

المبدأ السادس : الخصوصية

لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله التدريب لتحسين كفاءة السرعة يطور السرعة لا يطور القوة و العكس صحيح أي أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغيرات في أعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة و لا تمس أعضاء أخرى، و منه فإنه من الضروري أن يعكس التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية و إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي:

* خصوصية- تدريب- كل رياضة من الرياضات.

* الرياضات المتشابهة و حتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب ، أداء اللاعبين)

المبدأ السادس : الخصوصية

و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب.

* نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.

* نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.

* طبيعة - تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.



المبدأ السابع: التنويع

ضرورة التغذية في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل يشمل مبدأ التنويع عنصرين

* تبادل العمل والراحة

* تبادل السهل مع الصعب

السير بوتيرة واحدة في التدريب يؤدي إلى الملل و الضجر عكس التنويع فهو يخلق الإثارة و الحماس

و هذا ما يحدث التكيف و يمكن تحقيق هذا من خلال

* التوزيع في زمن داوم جري التدريب.

* تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها.

* التنويع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب.

* التنويع في سرعات أداء التمارين

* التنويع في المسافات المقطوعة.

* استخدام ألعاب صغيرة

المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة

يبدأ كل تدريب بإحماء و ينتهي بالتهدئة

الإحماء: هو تهدئة الجسم ومختلف أجهزة الجسم إلى عمل مقبل في ظروف الخارجية المحيطة التي تتصل بأداء الرياضي في بدل جهد و حركة لتنفيذ الأداء و هو يحقق

* زيادة كم الأكسجين المستهلك و زيادة التهوية الرئوية و جعل التنفس أعمق و أسرع.

* زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة تدفق الدم في كل ضربة و اتساع الأوعية الدموية.

* اكتساب العضلات الاسترخاء و المرونة و المطاطية المطلوبة للأداء.

* رفع درجة حرارة الجسم.

* التهيئة لأداء المهارات الحركية.

* الوصول لأرقى المهارات الحركية.

* الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل

المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة

التهدئة : و هي العودة إلى الهدوء و يقصد بها إنهاء الحصة التدريبية إي بعد حمل أقل نسبة أو منخفض و تمارينات الإطالة لأنها تسهل عملية استمرار عملية ضخ الدم للمجموعة العضلية وتحسين من كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة و التمثيل الأَداني و عند التوقف المفاجئ بعد جهد بدني كبير يسبب سيولة في الدم و بطئ الدورة الدموية وبطء عملية إزالة فضلات و إنتاج الطاقة و قد يؤدي أيضا إلى شد عضلي وآلام عضلية و مشاكل أخرى.

فلهذا يجب على المدرب تعليم أصول الإحماء و التهدئة في توصيل الأكسجين وتوزيعه (الجهاز الدوري التنفسي) و عدد مرات التنفس في الدقيقة و يتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين ١٥ يوم إلى عدة أشهر.

المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة

و بعد التجارب والأبحاث العملية في هذا المجال لوحظ أنه القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي و يشارك في فقدان الكفاءة البدنية الراحة التامة للاعب ، إذ يفقد ما بين ٧.٦ أسبوعين إذا لم يقوم بأي نشاط رياضي و هذا يكمن دور الاستاد أو التدريب في تطبيق مبدأ الارتداد أو العودة إلى الحاجة الطبيعية و خاصة عند فترة الانتقال و هذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية.



المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هذا يتطلب من ١٥ إلى ١٠ سنوات عمل مدروس و منظم ، الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى و الذي اللاعب خلالها بمراحل التدريب بخبرات متنوعة ، فالتدريب طويل المدى لا يعنى البداية بالتخصص بل يمكنه الممارسة و الإنهاء في تخصص مختار و هذا ما يجب على المدري منع الصغار من ممارسة أنشطة رياضية أخرى.

و يجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق نتائج في وقت قصير و إنهاء حياة اللاعب التدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم و تطور جسم اللاعب ، أفضل مكافأة يحصل عليها اللاعب هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامج طويلة المدى.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

المبدأ العاشر: العودة إلى الحالة الطبيعية

التفوق على التدريب يؤدي باللاعب إلى العودة إلى الحالة الطبيعية قبل التدريب.

للتدريب الرياضي سلبيات وإيجابيات عديدة فإذا ما تم التوقف عنه فإن اللاعب يفقد التكيف السابق، فمعظم الفوائد المكتسبة تفقد في فترة قصيرة، و هذا ما يؤثر على العديد من وظائف الجسم بعد تحسي نتيجة العمل المتواصل ، و من الأجهزة الوظيفية بشكل خاص كفاءة أنشطة الأنزيمات التي تلعب دورا هاما في توصيل الأكسجين و توزيعه (الجهاز الدوري التنفسي) و عدد مرات التنفس في الدقيقة، و يتطلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية ما بين ١٥ يوم إلى عدة أشهر.

المبدأ العاشر: العودة إلى الحالة الطبيعية

و بعد التجارب و الأبحاث العلمية في هذا المجال لوحظ أن القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي، و يشارك في فقدان الكفاءة البدنية الراحة التامة للاعب، إذ يفقد ما بين ٦ ٧ % أسبوعين إذ لم يتم بأي نشاط رياضي و هنا يكمن دور الأستاذ أو المدرب في تطبيق مبدأ الارتداد أو العودة إلى الحالة الطبيعية و خاصة عند فترة الانتقال و هذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية.

النهاية

إن مبادئ التدريب الرياضي و حسب دراستنا لها هي ذات أهمية بالغة، فالتطبيق الجيد لهذه المبادئ يعطي لنا نتائج حسنة و الهدف الأساسي هو الوصول إلى المستويات العليا أي المستوى النخبوي.

شكراً على حسن استماعكم