

3- مبادئ التدريب الرياضي:

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية و على 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 وتجنب الإصابات و المرض.

المدرب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامجه التدريبية و الإخلال بهذه المبادئ قد يضر اللاعب بدل نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين الحمل و الراحة ولا يجب على الصغار بدل جهد كبير لأن أجسامهم غير كاملة النضج لأنها تنمو حتى عمر (18-21) سنة.

3-1- مبدأ التكيف :

التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم 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 و القدرة و التحمل العضلي.

-زيادة كفاءة عمل العضلات و الأربطة و العضلات.

يجب على المدرب و اللاعب 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.

3-2- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب:

"استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب"
الرياضيون يستجيبون للتدريب الواحد فردياً، إن استجابة كل لاعب لجرعة تدريبية تكون مختلفة بدرجة مختلفة بالنسبة للآخرين و هذا راجع إلى عدة أسباب.
-النضج: كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه و التفاعل 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 الرئيين و القلب و الألياف العضلية و التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبعا للصفات الوراثية.

فمثلا: التدريب الهوائي تحدد الصفات الوراثية 25% أم 75% فهي تتأثر بالتدريب.

أ - تأثير البيئة:

إن اللاعب يتأثر بصفة مباشرة نفسيا و بدنيا 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 والحرارة و المرتفعات و حتى نقاء و تلوث الهواء و حسب القدرات الفردية و على المدرب أخذ هذا بعين الإعتبار ضمن البرنامج التدريبي.

ب - 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.

ج- الراحة و النوم:

على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين و تقديم النصائح بأخذ أوقات كافية من الراحة أو زيادة أوقات الراحة عند التدريب فالرياضي يحتاج إلى 8 ساعات راحة و قد أكثر و الصغار يحتاجون إلى وقت أكبر من البالغين.

د-مستوى اللياقة البدنية:

معدل تطور المستوى يحدد مستوى اللياقة البدنية فإذا ما أرتفع 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.

هـ- المرض و الإصابات:

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 و تقادي هذه المشاكل التي يتوقع حدوثها.

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

3-3-مبدأ زيادة الحمل:

درجة الحمل يجب أن تكون نابتة 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.

وفي مبدأ الزيادة التدريجية بالعمل يفضل إتباع نصيحة (إرجاع التقدم ببطيئاً) ليس في

وحدة التدريب فقط في الانتقال من الجزء للكل

• الانتقال من الكم للكيف

• الانتقال من العام إلى الخاص.

3-4- مبدأ 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 كمايلي:

- خصوصية تدريب كل رياضة من الرياضات.

- لرياضات المتشابهة و حتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب ، أداء اللاعبين)

و هناك عناصر أساسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب.

- نظام إنتاج الطاقة

- نوع القوة العضلية المطلوبة لاتخاذ الأداء الحركي.

- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.

- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

3-5- مبدأ التنوع :

التدريب الجدي يمكن ان يفرض عبئ عالي على اجهزة الرياضي كما انه يتطلب وقت طويل بزيادة الحجم التدريبي وشدته، هذا النوع من الحجم العالي يمكن ان يصبح ممل وهذا ما يجب ان يتقاده المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية، وبشكل اساسي توزع الانشطة حيث تلي التمارين القصيرة الشاقة تمارين اقل جهدا او تمارين استرخاء، وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب الى تغيير جذري في التمارين ليوم او أكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل.

وهناك قاعدتين للتنوع: جهد/راحة وصعب/سهل، فالتكيف يحدث عندما يتبع الجهد بالراحة وتلحق الصعوبة بالسهولة.

يمكن تحقيق التنوع من خلال تغيير الروتين التدريبي، فمثلا يمكن أداء التدريب في أماكن مختلفة وحالات مغايرة.

ضرورة التغذية في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل

ويشمل مبدأ التنوع عنصرين هما:

-تبادل العمل و الراحة

-تبادل السهل مع الصعب

السير بوتيرة واحدة في التدريب يؤدي إلى الملل و الضجر عكس التنوع 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.

-التنوع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب.

-التنوع في مسرعات أداء التمارين

-التنوع في المسافات المقطوعة.

- استخدام ألعاب صغيرة.

3-6- مبدأ الاستمرارية:

التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره، فوصول الرياضي إلى المستوى العالي

من 10 إلى 15 سنة من التدريب المدروس والمنظم .

الان ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب وبتراكم الجرعات

التدريبية، وهذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى والذي يمر الرياضي خلال مراحل التدريب

بخبرات متنوعة، فالتدريب طويل المدى لا يعنى البداية بالتخصص بل يمكنه الممارسة في

مجموعة رياضات والإنهاء في تخصص اخر مختار، وهذا ما لا يجب على المدرب منع

الصغار من ممارسة أنشطة رياضية أخرى. ويجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق

نتائج في وقت قصير، فالتدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب

المقدم وتطور جسم اللاعب، فأفضل مكافأة يتحصل عليها الرياضي هو تحقيق نتائج حسنة من خلال برامج طويلة المدى.

3-7- مبدأ التدرج :

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصلي. ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة. ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال. يتم تحقيق التدرج من خلال:

-التكرار: جرعات تدريبية في اليوم ، في الشهر ، في السنة

-الشدة : حمل التدريب في اليوم ، أو في الاسبوع ، أو في الشهر ، أو السنة

-المدة : مدة التدريب بالساعة في اليوم ، أو الاسبوع ، أو الشهر ، أو السنة ولكن التدرج لا يعني الاستمرار فلابد من الراحة ويمكن التدرج في التدريب من العام إلى الخاص ، من الجزء لكل ومن الكمي للكيفي.