قواعد التدريب الرياضي

هي:- تلك المحددات الرئيسة التي يجب إتباعها عند تنفيذ التمرينات والفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة خلال مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي . هي كما يلي:

أولاً : قاعدة الإعداد البدني : وتعني أعداد الفرد الرياضي في كافة الجوانب البدنية والحركية ، أي اختيار تمارين عامة لتطوير كل المجاميع العضلية و تنمية عناصر اللياقة البدنية .

- وتقسم مرحلة الأعداد البدني إلى قسمين هما:

الأعداد البدني العام:أي تنمية الصفات البدنية الرئيسة التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات) القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة .

الأعداد البدني الخاص: أي تنمية الصفات البدنية والحركية المرتبطة بشكل مباشر بالنشاط التخصصي ، وهي الصفات البدنية الخاصة بكل فعالية رياضية.

ثانياً: قاعدة الانتظام في التدريب:- وتعني الالتزام بمفردات المنهاج المعد وتنفيذ خطواته بشكل منتظم ومتسلسل، وبما يتلاءم مع المرحلة العمرية والتدريبية المخصصة.

ثالثاً: قاعدة الاستمرارية في التدريب :-أن تمرينات الرياضية يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة دون انقطاع ، حتى تحدث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد وبالتالي الأداء البدني والمهاري الأفضل ، لان أي انقطاع في التدريب يؤدي إلى تراجع في كفاءة الأجهزة الوظيفية وهذا يؤثر سلباً على الأداء المهاري والبدني للاعب.

رابعاً : قاعدة المقايسة في التدريب:-ويقصد بها أن تكون التمرينات والتدريبات المختارة

تتناسب مع القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية للاعب، وكذلك العمر والجنس في جميع مراحل النمو.بحيث لايكون التدريب سهل ولا يحدث أي تطور، ولايكون عالي بحيث يسبب أجهاد أو إصابة رياضية .

خامساً : قاعدة المعرفة :- وتعني فهم وإدراك ما تهدف إليه التمرينات والحركات والوسائل والأساليب في الوحدات التدريبية ، لذا على اللاعب أن يعرف ويفهم:

- ✓ الأهداف والوظائف للتدريب الرياضي وأساليبه.
- ✓ فوائد الوسائل المساعدة في التدريب والتعلم ، وطرائق استخدامها بشكل صحيح.

- ✓ تعليم وتدريب اللاعبين كيفية تحليل النتائج والمباريات وأسباب الخسارة والفوز
- ✓ تقييم كل شخص لمستواه ، من حيث نقاط القوة والضعف وطرق العلاج .

سادساً : قاعدة الوضوح :- تعني خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة ،عن طريق تكرار الأداء من زوايا مختلفة ومتعددة ، مع استعمال الطريقة الكلية في البداية ثم طريقة التحليل والربط ، وتصحيح الأخطاء بعبارات سهلة وواضحة من قبل المدرب أثناء الشرح، واستخدام الصور والأفلام الحركية تساعد اللاعب على الاستفادة باستيعاب الحركة.

سابعاً : قاعدة التدرج :- وتعني التدرج في حمل التدريب من حيث المحتويات والزمن

والطرائق والوسائل ونوع التمارين والهدف من التدريب وغيرها، وان الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية ضمان تثبيت درجة التكييف المكتسبة من الأحمال السابقة لمدة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تقديم حمل أعلى.ويتم ذلك عن طريق:-

- ☜ التدرج في الأهداف المطلوب تحقيقها في رفع القابلية الوظيفية والبدنية وتعليم المهارات الحركية الفنية والخططية وتثبيتها وإتقانها.
- ☜ البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن اوالتكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة مع التأكيد على تقوية اكبر قدر ممكن من العضلات.
- ☜ التدرج في زمن الوحدة التدريبية من 30 دقيقة في الشهر الأول من التدريب إلى 120دقيقة خلال الأشهر الأخيرة.
- ☜ الانتقال من الحركات والمهارات المعروفة والقريبة إلى المجهولة والبعيدة مع عدم الإطالة في التمرين الواحد ، مع شرح قصير ومختصر .
- ☜ الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم، وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب.

ثامناً : قاعدة التنويع والتغيير:- أن محتوى التدريب الرياضي يجب أن يتسم بالتنوع والتبديل

في الفعاليات المختلفة والتمرينات من حيث التأثير والفوائد والتبديل والتنويع ما بين الراحة والأداء وما بين الصعب والسهل ، كذلك مابين تمارين القوة وتمارين الارتخاء والمهارة الفنية والخططية .ويمكن تحقيق التنويع في محتوى التدريب الرياضي من خلال الإبعاد التالية:

١- التنويع في عدد التمرينات.

٢- التنويع في شدة أداء التمرينات.

٣- التنويع في سرعة أداء التمرينات.

4-التنويع في أوقات الراحة ما بين كل تمرين وأخر.

٥- التنويع في طبيعة تأثير التمرينات في اللاعبين.

٦- التنويع في تأثير التمرين و التمرين الذي بعده.

٧- التنويع في الأدوات المستخدمة في تنفيذ التمرينات.

٨- التنويع في الظروف المحيطة بتنفيذ التدريب الرياضي

وبعد الانتهاء من التدريب يتجه اللاعب للتدليك ثم يأخذ حمام دافئ وبعد استراحة لمدة ساعة يتناول الطعام .

ومن الفوائد التربوية لهذه القاعدة هي:

✓ زيادة الرغبة والتشويق وتقوية الثقة بالنفس، وإزالة الخوف والقلق، وتقليل التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية.

ومن الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة وفي الظروف نفسها هو:-

✓ الملل والضجر ممايؤدي الى الإصابات والإجهاد ، وتكيف اقل في قدرة الأجهزة الوظيفية.

تاسعا : قاعدة التكرار أو الإعادة.

يجب أن تكرر الأحمال التدريبية في التوقيت المناسب من آخر حمل تدريبي والذي يضمن تقبله للاحمال الجديدة دون إجهاد، وبعد تكيفه على الاحمال السابقة، ووفقا للهدف المطلوب.

اذ كلما طالت اوقات الراحة كلما فقد اللاعبين التكيف الحادث، وكلما قلت اوقات الراحة كلما قلت احتمالات استعادة الشفاء من الحمل السابق .

عاشراً : قاعدة التدريب المستقل والجماعي.

عند تشكيل الحمل التدريبي يجب مراعاة الفروق الفردية)العمر والجنس ومؤهلات اللاعب وبموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل لاعب بشكل مستقل إلى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق ككل .

الحادي عشر: قاعدة التكيف.

وتعني التغيير والتطبع عند الاستمرار في أداء التمرينات والوحدات التدريبية لأوقات تتراوح ما بين أسبوع وعدة أسابيع للاحمال التدريبية .

وهناك نوعان من التكيف هما: -

التكيف الوظيفي: هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي الى تحسين كفاءة أداءها، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي.

التكيف المورفولوجي: هو التكيف الذي يحدث في أحجام وإبعاد الأجهزة العضوية .

الثاني عشر: استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.

وتعني مدى ملاءمة كل من درجة نمو اللاعب وتطور أجهزته الوظيفية وأعضاء الجسم والحالة التدريبية)مستواه(للحمل التدريبي المسلط عليه . ومدى تقبله واستعداده للتدريب.

الثالث عشر: خصوصية التدريب:-

وتعني اداء التمرينات بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية والتي سوف تنفذ من خلاله في المنافسة . لذا نجد هنالك خصوصية في كل من :)نظم أنتاج الطاقة - عناصر اللياقة البدنية -المهارات - الخطط - الأعداد النفسي والذهني - الأعداد المعرفي (**الرابع عشر: التدريب طويل المدى.**

يتطلب الوصول للمستويات العالية في الرياضة التخصصية أوقات زمنية طويلة من التدريب الرياضي، إذ نحتاج من5 الى 10 سنوات كمتوسط في الوصول الى المستويات العليا

الخامس عشر: ارتداد الحالة التدريبية:-

وتعني التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي الى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية)الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي(، إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين 6-7% في الأسبوع الأول ،إذا ما استراح اللاعبين راحة كاملة دون أي أداء حركي .

السادس عشر: الإحماء والتهدئة:-

وتعني كل وحدة تدريبية او تنافس رياضي يجب ان يبدأ بالإحماء وينتهي بالتهدئة، وتؤدى بواسطة التمرينات المتدرجة في شدتها والتي تهيئة اللاعبين للجهد المتوقع أن يمارسوه في التدريب او المنافسة، والتي تكسب العضلات المرونة والمطاطية المطلوبة للأداء ،والوصول

لأرقى درجة استجابة لرد الفعل، والتهيئة لتنفيذ الإشارات العصبية الخاصة بالمهارات ،والوصول لأقصى استعداد نفسي.

أما التهدئة تهدف الى تهدئة عمل الأجهزة الوظيفية اللاعبين وعودتها لمعدلاتها الطبيعية بعد ان مارسوا التدريب او المنافسة . وتنفيذ بعد كل وحدة تدريب او منافسة من خلال التمرينات.

مراحل التدريب الرياضي :

هي حالة مرحلية غير ثابتة تختلف مع مراحل تطور مستوى اللاعب ، اذ يتقدم المستوى بصفة مستمرة ، وبذلك تتأثر الحالة التدريبية بتكيف اللاعب مع عناصر عدة كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية والنمو، فضلا عن مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي في إطار خطة تدريبية متقنة.

وقد قسمت العملية التدريبية إلى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البايلوجية في مراحل النمو) العمر ، الجنس ،مستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي(بين اللاعبين ، وهذه المراحل هي:

- المبتدئون أوالناشئون.
- المتقدمون.
- الإبطال أو رياضة المستويات العليا .

كذلك تنقسم المراحل التدريبية على وفق التخطيط للتدريب الرياضي الى :

أولا: المرحلة الأساسية البناء.

- هي حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء مستوى مناسب من الإعداد البدني الأولي والذي يخدم المراحل اللاحقة من التدريب الرياضي.
- تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب ، حتى وصول اللاعب ودخوله الى مرحلة التخصص .
- في هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها بنسبة تقارب 70% من وقت التدريب ، وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسيا كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، فكل تلك التمرينات متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .
- تهدف المرحلة الأساسية) البناء (الى تطوير الصفات البدنية العامة لاسيما القوة والتحمل والسرعة والمرونة والقدرة الحركية للمفاصل.

ثانياً :المرحلة الخاصة) التخصص(.

- تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة ، وتحسين مستوى التكنيك والتكتيك، والربط بين القدرات البدنية والمهارية. ،كذلك الإعداد التربوي والخلقي والنفسي.

- تعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة الوسيلة الرئيسة لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى درجة تمكنه من الاشتراك في المنافسة بمستوى متميز ودخوله بذلك في المرحلة التالية)القمة(الرياضية.

- عدم إهمال العلاقة بين التمرينات الخاصة والعامة ويجب أن تأخذ تمرينات القوة والسرعة دورها في

التركيز عليها ، وتكون التمرينات الخاصة بنسبة70% من هذه المرحلة .

ثالثاً: المرحلة العليا القمة.

- هي أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن الوصول إليه عن طريق الإمكانات التدريبية المتاحة خلال العملية التدريبية وأحوال البيئة وحتى دخوله القمة في الانجاز والتي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز.

- تهدف المرحلة العليا)القمة (الى نضج وتفوق في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة التخصصية، والتي يمكن الاستدلال عنها بنتائج الاختبار والقياس المناسب.

- تتميز بالاقتصاد والآلية بالأداء المهاري والإيقاع والانسياب الحركي، كذلك اكتمال الحالة النفسية للاشتراك في المنافسة والذي يمكن معرفته عن طريق سلوك اللاعب في التدريب والمنافسة.

التخطيط للدوائر التدريبية:

وهو عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التى سيصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية فى المستقبل والاستعداد لهذا المستويات بخطة تدريب. وهوعملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب.

اذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية . التخطيط = التنبؤ+ الخطة

ان التمييز بين تخطيط التدريب الرياضى وخطة التدريب ينبع من حقيقة مهمة وهى ان كل عملية تخطيط يجب ان تتبلور فى خطط واضحة ومحددة ، وبالتالي ان لم تتوافر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت والمال.

انواع الخطط التدريبية:-

قواعد التدريب الرياضي ا.د سهاد قاسم الموسوي

هنالك تنظيم وتسلسل للخطط التدريبية حسب الهدف من التدريب فالمدرب المنظم يستطيع استعمال جميع او بعض الخطط التدريبية الأتية

١. خطة الوحدة التدريبية اليومية .
٢. خطة الدائرة التدريبية كل اسبوعين.
٣. خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من) 2- 6 (اسابيع.
٤. خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة.
٥. خطة تدريب طويل) اولمبية. (
٦. خطط تدريبية طويلة الامد لمدة) 8- 16 (سنة خصوصاً بالنسبة للأطفال الموهوبين .

فعندما يبدأ المدرب بوضع مفردات خطة التدريب ، فأنه يبدأ بوضع معالم او اسس التدريب الطويل الأمد ، التي يجب ان تحقق في نهاية مدة هذه الخطة ، ففي خطة التدريب لمدة اربع سنوات مثلاً يضع المدرب الهدف او الأهداف عوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة ،اضافةً الى وضع مستوى الأنجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية ، فالأهداف العامة للسنة الثانية وتاريخ السباق يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة ، ان اصغر خطة مستخدمة من قبل المدرب هي خطة الوحدة التدريبية اليومية.