

المادة : علم التدريب

المرحلة: الثانية : (ب – ج) تاريخ المحاضرة : الأحد ٢٠١٧/٢/٢٦ والاربعاء ٢٠١٧ /٣/١
مدرس المادة : أ.م. د / عمار دروش رشيد أمين

عنوان المحاضرة : قواعد التدريب

سابقا / (تدريب ناشئين + تدريب الأبطال) عدم وجود قواعد ثابتة وموحدة
يضاف الى ذلك

التدريب سابقا (وللاسف الكثير في الوقت الحالي) بحسب الميول والتجارب السابقة
مثال ذلك

(لاعب تدرب وأشتهر في أحد الالعاب الرياضية سواء الفردية أم الفريقية استنزف عمره الرياضي الاستمرار في اللعب من
خلال نضوب عطاءه وتفوق اخرين عليه اعتزل اللعب أتجه بعد ذلك مباشرة الى التدريب ؟؟؟ بدون اي معارف نظرية
وعلمية ؟؟؟)

العصر الحاضر : دراسات (استكشافية – تقيمية – تطويرية) + بحوث علمية في مختلف الاختصاصات العلمية الرياضية (علم
التدريب – فسيولوجيا التدريب – البايوميكانيك – علم النفس – الأختبار والقياس ... الخ) كل ذلك أدى الى
قواعد تدريب موحدة تؤدي الى أعداد خطة أو خطط تدريبية تقود الرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية الى
القمة الرياضية (بأسرع وأقصر وقت) .

القواعد وأسس التدريب : تتضمن

مطالب وقوانين علمية اساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات التربوية الرياضية المختلفة .

تهدف الى : أعداد الرياضيين الشباب بوقت مبكر لضمان الوظائف الرياضية .

الأسس : ليست بشيء ثابت وقابل للتغيير .

قواعد التدريب الرياضي :

١- قاعدة الأعداد البدني العام .

٢- قاعدة الأنظمة .

٣- قاعدة الاستمرارية .

٤- قاعدة المقايسة .

٥- قاعدة المعرفة .

٦- قاعدة الوضوح .

٧- قاعدة التدرج .

٨- قاعدة التنوع والتغيير .

٩- قاعدة التكرار أو الأعادة .

١٠- قاعدة التدريب المستقل والجماعي .

أولاً / قاعدة الأعداد البدني العام : تطوير جميع جوانب اللاعب وتكامله بدنياً وروحياً من خلال :

- استخدام تمارين مختلفة ومتنوعة .
 - التركيز على الأختصاص الرياضي .
 - مثال ذلك :
 - كرة القدم (قوة التحمل - والرشاقة) للرجلين
 - جمناستك (التحمل والمرونة والرشاقة) للأطراف السفلى والعليا .
 - تمارين عامة لتطوير كل المجموع العضلية .
 - اصلاح العيوب الجسمية . (أعتبارات التعلم والتدريب) .
 - مراعاة الفروق البايولوجية والسيكولوجية لكل فرد (أعتبارات التعلم والتدريب) .
 - ضمان التكامل البدني .
 - التعمق في الأختصاص .
 - ما يعود بالفائدة على اللاعب وفق الحاجة والتطور .
 - رغبة شديدة نحو اللعب (على وفق برامج عامة وخاصة) .
- الأعداد البدني : اكتساب الرياضي اللياقة البدنية بواسطة تنمية الصفات البدنية التي تعد الأساس في عملية البناء لديه .
- وتقسم مراحل الأعداد البدني :
- أ- الأعداد البدني العام : تنمية الصفات البدنية الرئيسة (القوة - السرعة - المطاولة - المرونة - الرشاقة) . ويتطلب (مراقبة + تسجيل) من المدرب .
- ب- الأعداد البدني الخاص : خصوصية ونوع النشاط الرياضي الممارس (النشاط التخصصي) مما يتطلب تحديداً للصفات المراد تطويرها ...

مثال :

لعبة رفع الأثقال : تحتاج الى (قوة قصوى وعلاقتها بتنمية المهارات ومراحل الأعداد .

لعبة كرة اليد : لاعب لديه ضعف في التصويب من القفز للأعلى من الخط الخلفي بعد التشخيص وجد هناك (ضعف في عضلات الأطراف العليا ... الخ) .

على وفق ما تم ذكره نقول :

عند تنمية الصفات البدنية لا نستطيع القول ان عملية اعداد هذه الصفات منفصلة واحدة عن الأخرى ولا يمكن الفصل بينها الى جانب حاجتها الى الصفات النفسية المرافقة لخصوصية كل لعبة رياضية ومنافس ، واذا اردنا ان نتعمق في الأختصاص فيجب ان يكون على حساب واساس قاعدة التطور العام .

أهمية قاعدة الاعداد العام :

- ١- التكامل الكلالي في القدرة الوظيفية للأعضاء والأجهزة الوظيفية للجسم وتمثل ذلك (زيادة عمليات الأثارة والكف - الكبح - في الجهاز العصبي + التناسق العملي للخلايا العصبية والأعصاب + الجهاز التنفسي) .

- ٢- تنمية مختلف عمليات رد الفعل الطارئ : (رفع قوة التوازن + التناسق العصبي لأجل الأكتساب بزمن قليل .
- ٣- رفع تأثير العملية التدريبية من خلال (المحافظة على الرغبة - نظام للرجوع الى الحالة الطبيعية - تنوع مدد العمل قصيرة وطويلة) .
- ٤- عملية الأستمرار لمدة طويلة : (القمة الرياضية + اللياقة العامة) ويجب ان يعرض الرياضي على مدربه بعض الأسئلة المهمة ويعرف اجاباتها ومنها :
- لماذا يتدرب - أهمية الأختصاص - أهمية وفائدة ممارسة التمرين - أي الطرق افضل للوصول للهدف ؟
- انتهت المحاضرة