

مبادئ التدريب الرياضي :

اولا: التكيف :- ويعني ان التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الاجهزة الوظيفية لاجسام اللاعبين للتكيف مع متطلبات التدريب . وهذا يعود الى عوامل عديدة من اهمها :

١- ان طبيعة تركيب جسم الانسان تسمح له باحداث تغيرات في اعضائه واجهزته اذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر ، هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد .

٢- التكيف النموذجي لجسم اللاعب الناتج عن التدريب الرياضي يعني تحسنا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وكذلك القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي وزيادة كفاءة عمل العضلات والاربطة والعظام وبالتالي يحدث ارتقاء بمستوى الاداء.

٣- على المدربين مراعاة ان الارتقاء بمستويات اللاعبين يحتاج التخطيط لجوانب كثيرة منها البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والمعرفية .

ثانيا : الاستجابة الفردية للتدريب :- ويعني استجابة اجسام اللاعبين للتدريب يكون امر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب . فعلى سبيل المثال اذا قدمنا لعدد من اللاعبين جرعة تدريبية معينة فأن اجسام كل منهم تستجيب استجابة مختلفة عن الآخر وترجع هذه الاستجابة لعدة اسباب من اهمها :

١- **النضج :** اي كلما زاد النضج كانت هناك فرص افضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه .

٢- **الوراثة :** اي ان الاجهزة المختلفة لجسم الانسان تتأثر بعامل الوراثة ومن اهمها كفاءة الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها ، ومن المهم مراعاة ان

الخصائص الموروثة تتأثر بالمؤثرات البيئية مثل التلوث والغذاء ، وان ٢٥% من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية اما ٧٥% الاخرى فهي تتأثر بالتدريب .

٣- **تأثير البيئة** : اي ان الحرارة والبرودة والمرتفعات وتلوث الهواء من العناصر البيئية المؤثرة في العملية التدريبية وايضا فان الضغوط الانفعالية في حياة اللاعبين تؤثر عليهم مثل تلك الناتجة عن المدرسة والمنزل .

٤- **التغذية** : ان التغيرات التي تحدث في انسجة واعضاء الجسم للاعبين تتطلب البروتين وباقي عناصر التغذية الاخرى لغرض الحصول على الطاقة الكافية لإنتاج العمل العضلي المطلوب .

٥- **الراحة والنوم** : معدل نوم الرياضيين ٨ ساعات او اكثر وان تدريب الصغار يحتاج الى ساعات اكثر من النوم تفوق ساعات الكبار .

٦- **مستوى اللياقة البدنية** : ان اللاعب الذي يكون مستوى لياقته عاليا فان مستوى تحسنه خلال التدريب يكون سريعا وان اللاعبين غير اللائقين يصلون الى درجة التعب بسرعة .

٧- **المرض والاصابات** : المرض والاصابة تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب فعلى المدربين اخذ هذا الجانب بنظر الاعتبار ومراعاة ذلك .

ثالثا : الاستعداد : وهذا يعني ان استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده وهذا يعتمد على عوامل من اهمها :

١- تعتمد استفادة جسم اللاعب من التمرينات المقدمة اليهم في الأساس الأول على الاستعداد الفسيولوجي والبنائي التركيبي له ويكون مستوى لاستعداد الفسيولوجي متماشيا مع درجة النضج .

٢- ان اللاعبين وبصورة عامة تكون استجابتهم للتدريب الرياضي قبل مرحلة البلوغ الغير كاملة .

٣- بالنسبة للتدريب اللاهوائي اذا ما قارنا بين الرياضيين في المرحلة التي تسبق المراهقة بمرحلة البلوغ نجد ان البالغين يتأثرون ويستفيدون منه اكثر، لذلك نعتبره غير مفيد لمرحلة ما قبل المراهقة لان السبب يعود في ذلك الى نقص القدرات اللاهوائية نظرا لارتباطها بالجهاز العصبي والذي يتأثر بعدم اكتمال النضج .

رابعا : التدرج في حمل التدريب : وهذا يعني ان درجة الحمل يجب الا تكون ثابتة ولكن يجب ان تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف .

١- الزيادة التدريجية يجب ان تتم على فترة مناسبة ويتم ذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) .

٢- الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل او المبالغ فيها تؤدي الى عدد من النتائج الضارة منها هبوط مستوى اللاعبين وسرعة تذبذب مستواهم وتعرضهم للإصابة والمرض .

٣- يجب مراعاة التدرج خلال الانتقال من الجزء الى الكل والانتقال والانتقال من العام الى الخاص .

خامسا : التحميل الزائد : وهذا يعني عندما نريد تحقيق الارتقاء بأي عنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى لمقدرة اللاعب .

١- كي يتم الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين فان من الضروري ان يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى أقصى ما يتحملة اللاعب .

٢- كلما تكيف الجسم للحمل وجب اضافة احمال اخرى ويكون التدريب عند حدها الأقصى .

٣- يعمل مبدأ التحميل الزائد على رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب ومنها الجهاز العصبي والعضلي والجهاز الدوري الذي يقوم بارسال المزيد من الدم الى العضلات كي تقوم بوظائفها بكفاءة أعلى .

سادسا : التنوع : وهذا يعني ضرورة التغير في التدريب من الاداء الى الراحة ومن الصعب الى السهل .

١- سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي الى الملل .

٢- التغير والتنوع في التدريب يؤدي الى اثاره حماس اللاعب .

٣- يحدث التنوع من خلال استخدام الالعاب الصغيرة او التنوع في المسافات المقطوعة او في سرعات اداء التمرينات او في شدة حمل الوحدات التدريبية والتنوع في الاجزاء المكونة لوحدة التدريب .

سابعا : الخصوصية : وهذا يعني انه يجب التدريب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله عند تطوير الاداء .

١- تمرينات التحمل تحدث تحسنا في انزيمات الاكسدة وفي مقدرة العضلة على صرف الدهون والكاربوهدرات في وجود الاوكسجين بينما تمرينات القوة العضلية تؤدي الى زيادة البروتينات اللازمة للانقباض العضلي وهما الأكتين والمايوسين وهذا يحدث في العضلات التي تتدرب فقط .

٢- هناك عناصر رئيسية يجب اخضاعها لخصوصية التدريب وهي نظم انتاج الطاقة ونوع القوة العضلية ونوع المهارة المطلوبة لانجاز الاداء الحركي . كل ما سبق يعني ان التدريب الخاص يؤدي الى نتائج خاصة وايجابية .

ثامنا : الاحماء والتهدئة : اي ان كل تدريب يبدأ بالاحماء وينتهي بالتهدئة ، وان الاحماء يحقق الواجبات التالية :

١-زيادة كم الاوكسجين المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس اعمق واسرع .

٢-زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع من الدم في كل ضربة .

٣-اتساع الاوعية الدموية .

٤-رفع درجة حرارة الجسم .

٥-اكساب المفاصل والعضلات المرونة والمطاطية اللازمة والتي تقلل بدورها من حدوث الاصابة .

٦-الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب .

٧-الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل .

اما التهدئة فأن من اهم واجباتها هو ان :

- التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة يتسبب في بطء الدورة الدموية وبطء عمليات ازالة فضلات انتاج الطاقة وقد يؤدي ايضا الى الشد العضلي والألم العضلي ، لذا ان عملية التهدئة تسهل استمرار ضخ الدم في المجموعة العضلية وتحسن من كفاءة دور الدورة الدموية في ازالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي .

خصائص التدريب الرياضي الحديث :

- ١- يعتمد على الاسس التربوية اي بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة وتوجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة وغرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية لدى اللاعبين .
- ٢- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- ٣- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- ٤- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها وذلك منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب وما بعدها .
- ٥- تكامل عملياته والتي تشمل الاعداد (بدنية ، مهارية ، خطية ، نفسية معرفية) بشكل متجانس ومتكاملاً لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج .
- ٦- اتساع دائرة الامكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- ٧- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته .
- ٨- عدم اهمال دور الخبرة فيه .
- ٩- اتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية والذي يتطلب خضوع الرياضيين لاسلوب حياة يتوافق مع التدريب الرياضي ويعمل على تحقيق اهدافه .
- ١٠- نبذ المنشطات وكافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج تفوق امكانياته الحقيقية .