

المحاضرة الثالثة: مبادئ التدريب الرياضي

التدريب الرياضي الصحيح و الفعال هو الذي يستند على مبادئ صحيحة، تتسبب في تكيفات بيولوجية تصل إلى حالة من الاستعداد لدخول المنافسات الرياضية بأريحية كبيرة و تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج احاطة علمية من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. و تتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

أ- مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأجهزة جسمه الحيوية من الناحية الوظيفية و الكيميائية و يغير فيها، و يظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأجهزة المختلفة، و يتميز الأداء بالاعتقاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب و من ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل، لذلك يجب على المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة و توقيتها عند تشكيل حمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة قلة الأحمال التدريبية.

ب- مبدأ الفروق الفردية:

من خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى و لو كانت لمجموعة من اللاعبين، فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية

للاعبين، من حيث السن، و العمر الرياضي، و العمر البيولوجي، و الجنس، و الحالة الصحية، فيجب أن تطابق الأحمال التدريبية بدقة متناهية خصائص اللاعب الفردية.

ج- مبدأ زيادة الحمل:

لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، و بالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ينتج عنها تطور حالة اللاعب، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة، لأن عدم زيادة الحمل و الارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل، و معنى ذلك ثبات مستوى أداء اللاعب، فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية و المختلفة، و هذا التكيف يتضمن تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية ، و إذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكوف النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا و حمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية و التحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياquته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم و هذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب و أولى هذه الاستجابة هي التعب، و عندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب و التكيف مع حمل التدريب، و التكيف

(الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل و يكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول، و عليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، و الاستشفاء و التكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء و تحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية.

د- مبدأ الاستمرارية:

كل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية و الوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب، و عملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف، و يجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة و محكمة، و أن يكون مخطط لها تبعا لنتائج مجموعة إختبارات موضوعية، و يقول الأستاذ **دريسي الجزائري** إن استمرارية التدريب من خلال تكرار الحصص ضرورية في العمل من أجل التأثير على المدى الطويل، و بالتالي تلك الاستمرارية في التدريب تكون ذو فعالية خلال مراحل التدريب المختلفة خلال الموسم التدريبي و خلال المدى الطويل طيلة حياة اللاعب.

