 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**فرع العلوم النظرية**



**محاضرات علم التدريب الرياضي**

**المرحلة الثانية**

**مدرس المادة**

**ا م د ليزا رستم يعقوب**

**قواعد التدريب الرياضي وأسسه :-**

**خامساً : قاعدة المعرفة .**

وتعني فهم وإدراك ما تهدف إليه التمرينات والحركات والوسائل والأساليب في الوحدات التدريبية , أن فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات وكيفية تشكيل الحمل التدريبي لها, يؤدي إلى اكتساب المهارات والخطط بوقت اقصر وبنجاح ، فضلا عن ان الرياضي الذي يستطيع أن يعرف نقاط قوته وضعفه ويشرح الأسباب والظروف التي أدت إلى ذلك , يستطيع أن يختار ويطبق الطرائق الكفيلة لإزالة الأخطاء أو علاج وإصلاح نقاط الضعف .

**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 تعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعالية, أو خلال محاولة تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ.

أن 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 أوالأداء له اثر فعال في وضوح الهدف, 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. حيث أن الطرائق العلمية الحديثة تؤكد على تقوية عامة إلى جانب التقوية الخاصة للعضلات، إضافة تقوية العضلات العاملة في الأداء والعضلات المقابلة لها. ويمكن **تحقيق التنويع في محتوى التدريب الرياضي من خلال الإبعاد التالية:**

1- التنويع في عدد التمرينات .

2- التنويع في شدة أداء التمرينات.

3- التنويع في سرعة أداء التمرينات .

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

5- التنويع في طبيعة تأثير التمرينات في اللاعبين.

6- التنويع في تأثير التمرين و التمرين الذي بعده .

7- التنويع في الأدوات المستخدمة في تنفيذ التمرينات .

8- 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 للتدريب.
* إزالة الخوف والقلق.
* تقوية الثقة بالنفس .
* تقليل التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية .
* حب الجماعة والتعامل معهم بروح رياضية عالية .
* اكتساب الشجاعة والإرادة وهي ضرورية في التدريب والمنافسات .

**ومن الآثار السلبية لتنفيذ التدريب على وتيرة واحدة وفي الظروف نفسها مايلي:**

* تكيف اقل في قدرة الأجهزة الوظيفية .
* ملل وضجر اللاعبين.
* الإصابات والإجهاد في بعض الأحيان
* **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 .
* هذه القاعدة أساس لمقدار كل تمرين أو حركة ,ومدى تناسبها مع الاختصاص وقدرة كل لاعب , وهي تحدد معدل تكرار التمارين والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب آخر ، كذلك تحديد الكم والشدة بالنسبة لعناصر وفقرات المنهاج التدريبي في كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي وحسب مستوى اللاعب وحاجته, بحيث لا يسبب الحمل الجديد المقدم إجهاد للاعب. وان يكون جسم اللاعب قد تكيف فعلا على الحمل الذي سبق تقديمه له حتى يمكنه تقبل التكيف لحمل جديد.اذ كلما طالت اوقات الراحة كلما فقد اللاعبين التكيف الحادث, وكلما قلت اوقات الراحة كلما قلت احتمالات استعادة الشفاء من الحمل السابق .