واعد التدريب الرياضي

**1. قاعدة الأعداد العام:**

الأعداد العام معناه تطوير جوانب اللاعب وتكامله بدنيا وروحيا والتقيد بهذا المبدأ يعتبر الأساس للوصول باللاعب الى المستويات العليا.

والأعداد بمعناه الشامل الكامل هو عبارة عن نمو وتطوير الأجهزة الداخلية في جميع مراحل التدريب للوصول الى المستويات .وبالتالي الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة.

وينقسم الى قسمين :

**أ‌- الأعداد البدني العام :**

ويقصد به تطوير القدرات (الصفات) البدنية العامة (كالقوة ،[السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html%22%20%5Ct%20%22_blank) ،المطاولة ،المرونة ،الرشاقة).

**ب‌- الأعداد البدني الخاص :**

وهي تتعلق بتطويرالقدرات الخاصة بفعالية كرة السلة.

مثلا لاعب كرة السلة لا يستطيع أتقان التهديف من القفز عند أفتقاره الى قوة عضلات الأطراف السفلى التي تساعد على القفز.

**2. قاعدة الإنتظام :**

وهو الدوام المنتظم في ممارسة البرامج التدريبية حسب الخطة المرسومة وتطبق أيضا أثناء التدرج والأرتفاع بالصعوبة والمطاليب بشكل منتظم.

**3. قاعدة الأستمرارية :**

عملية التدريب يجب أن يكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول الى المستويات العليا.

**4. قاعدة المقايسة :**

أختيار تمرينات وحركات وألعاب تتناسب مع [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) والنفسية ومستوى اللاعب فنيا وكذلك الجنس والعمر في جميع مراحل النمو.

**5. قاعدة المعرفة :**

فهم الفكرة الأساسية للتدريب ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات البدنية وكيفية وضع تفاصيلها بشكل يؤدي الى أكتساب المهارة الفنية والخطط بوقت أقصر وبنجاح.

**6. قاعدة الوضوح :**

أعطاء فكرة واضحة عن المهارة أو أية خطة واضحة وصحيحة وكاملة من الناحية الفنية والتكتيكية.

**7. قاعدة التنويع والتغيير :**

هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنويع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات.

**8. قاعدة التكرار أو الأعادة :**

هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمرينات والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب آخر.

**9. قاعدة التدريب المستقل والجماعي :**

درجة ومستوى كل لاعب من التدريب واللياقة هي العامل الأساس في وضع وتركيب الوحدات التدريبية كما ونوعا.

**برجاء ذكر المصدر حتى تعم الفائدة :**[**المكتبة الرياضية الشاملة**](https://www.sport.ta4a.us/)**:**[**قواعد التدريب الرياضي**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html)

 [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8%2B%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%89/) [التدريب](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8/) [قواعد](https://www.sport.ta4a.us/tags/%D9%82%D9%88%D8%A7%D8%B9%D8%AF/)

 التعليقات: [0](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#comment)

[أضف تعليق](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#home33)[موضوعات متعلقة](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#profile33)



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**المكونات الأساسية للتدريب الرياضي**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1238-sports-training-components.html)

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي   أولا : الأعداد البدني ثانيا : الأعداد المهاري ثالثا : الأعداد الخططي رابعا : الأعداد التربوي والنفسي خامسا: الأعداد المعرفي ( النظري) أولاً / الأعداد البدني .....مفهومه وتعريفه : \* يعد الأعداد...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**مبادئ التخطيط الرياضي**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1156-principles-of-sports-planning.html)

مبادئ التخطيط الرياضي مفهوم التخطيط : - يعتبر التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وانجازات مستهدفه . أما من الناحية الرياضية فأن تخطيط التدريب الرياضي هو "اقصر الطرق وأكثرها ضمانا...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**خصائص التدريب الرياضي للمستويات العليا**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1111-athletic-training-properties.html)

خصائص التدريب الرياضي للمستويات العليا لابد من الاشارة هنا الى ان خصائص ومميزات تدريب رياضة المستويات العليا تختلف عن ممارسة اي نشاط اخر مثل النشاط الترويحي ، ولابد من توفر خصائص تميز هذا المستوى ، ومن اهم هذه الخصائص : 1. الوصول...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**أهمية وأهداف التدريب الرياضي**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1109-sports-training-goals.html)

أهمية التدريب الرياضي غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهوالامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء...



[العلوم الإنسانية](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/)/ [التدريب الرياضى](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/)

[**علم التدريب الرياضى**](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/741-sports-training.html)

  علم التدريب الرياضي   التدريب الرياضى مقدمة     أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فق حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع. إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغيرات في أنماط...

AddThis Sharing Buttons

Share to Facebook**1**Share to TwitterShare to More**9**

* [الأكثر مشاهدة](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#recomendet)
* [استطلاع الرأي](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#poll)
* [أرشيف المواضيع](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/443-trainingrules.html#archives)