المحاضرة السادسة

قواعد التدريب الرياضي وأسسه

**تعد قواعد وأسس التدريب: عبارة عن مطاليب وقوانين علمية أساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات التربوية الرياضية المختلفة.**

**إنَّ هذه الأسس لم تتكون دفعة واحدة ولكن تطورت بشكل تدريجي مع تطور المجتمع والتعمق في المعارف الفنية والتعليمية والتربوية.**

**فالعمليات الحديثة للتدريب الرياضي تعتمد بشكل خاص على القواعد التعليمية التربوية العامة كقاعدة التنظيم – الاستمرار – الإعداد العام – وقاعدة التوجية وقاعدة المقاييس – وقاعدة التدرج في زيادة الحمل وقاعدة التدريب الدائري .أمّا تركيب التدريب الرياضي من حيث القواعد الرئيسية فهي** مايأتي**:-**

قاعدة الانتظام

2

قاعدة الأعداد البدني

تطوير المجاميع العضلية

1

قاعدة الاستمرارية

3

قاعدة المقاييس

4

قاعدة المعرفة

5

قاعدة التدريب

المستقل والجماعي

10

قاعدة الاعادة والتكرار

9

قاعدة التنويع والتبديل

8

قاعدة التدرج

7

قاعدة الوضوح

6

الشكل(10)

تركيب التدريب الرياضي من حيث القواعد الرئيسية

1- قاعدة الإعداد البدني(تطوير المجاميع العضلية):-

**الإعداد العام يعني تطوير جوانب الرياضي كلها وتكامله بدنياً ونفسياً، لذا يجب التقيد والالتزام بهذا المبدأ لأنه الأساس للوصول بالرياضي أو الفريق إلى المراتب العليا. نلحظ هنا الرياضي عند وضع خطة تدريبية يمارس فيها مختلف التمرينات والألعاب والحركات خلال الوحدة التدريبية مع التركيز على الإختصاص الرياضي . وان تكون هذه التمرينات عامة لتطوير المجاميع العضلية كلها.**

**والإعداد بمعناه الواسع والكامل عبارة عن نمو وتطوير الأجهزة الداخلية في مراحل التدريب جميعها للوصول إلى أعلى المستويات.**

**أمَّا مفهوم مصطلح الإعداد البدني للفرد الرياضي فهو ٱكتساب الرياضي اللياقة البدنية .**

**لذا يمكن أن يعرف مصطلح الإعداد البدني: بأنه تنمية الصفات البدنية التي تعد الأساس في عملية البناء لدى الفرد الرياضي.**

**وتقسم مرحلة الإعداد البدني إلى** قسمين هما**:-**

1- الإعداد البدني العام:

**وتكون فيه تنمية الصفات البدنية الرئيسية ومن هذه الصفات:-**

1. **المطاولة ، 2- القوة ، 3- السرعة ، 4- المرونة ، 5- الرشاقة.**

2- الإعداد البدني الخاص:

**هذه المرحلة متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي ، إذ تكون عملية الإعداد والتطوير للوصول إلى أعلى المستويات أي كل رياضي يأخذ تدريبات خاصة بالفعالية أو النشاط الممارس له . فضلاً عن الصفات الحركية لهذا النشاط ، وهناك ارتباط وثيق بين الإعداد العام والخاص ونوع هذه العلاقة هي الارتباط بين الصفات البدنية . وإنَّ تنمية الصفات البدنية لها علاقة وترابط وثيق مع تنمية المهارات الحركية في مرحلة الإعداد البدني.**

مثلاً**: لاعب كرة السلة لا يستطيع إتقان التصويب من القفز ، إذ لم تكن له قوة للأطراف السفلى(الرجلين) .**

مثلاً**: رياضي رفع الأثقال يستوجب عند الخطف أن تكون لديه قوة كافية للذراعين والأكتاف ، وهناك اختلاف في تنمية أية صفة من فعالية الى أخرى.**

2- قاعدة الانتظام:-

**لافائدة في التدريب إذا لم يتعود الرياضي على الالتزام والدوام المنتظم في ممارسة برامجه التدريبية على وفق الخطة المرسومة له من المدرب ، وفي عمليات التدريب الرياضي فإن قاعدة الإنتظام تطبق بالتدرج والارتفاع بالصعوبة بالنسبة لمراحل التعلم أو التدريب . أن هذه العملية المنتظمة والتدرج فيها تساعد على تكيف الوظائف للأجهزة الداخلية ، وتأقلم هذه الأجهزة وهذا ناتج من تأثير والزيادة في حمل التدريب.**

3- قاعدة الإستمرارية:-

**إنَّ عملية التدريب يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة للوصول إلى الهدف والارتقاء بالرياضي ، وتحتاج هذه القاعدة إلى التركيز على تعليم حركات جديدة بمدة قصيرة وتعتمد قاعدة الإستمرارية على عملية تكرار كل تمرين أو لعبة لكي تتكون في المراكز الحركية في الجهاز العصبي لإظهار أثارة قوية ومنتظمة وسريعة لعملية التعاون والترابط الكامل بين الأجهزة الداخلية وأجهزة الحواس والجهاز الحركي ، ولكن تتميز هذه القاعدة الاستمرارية** بمايأتي**:-**

* 1. **إنَّ قاعدة الإستمرارية في التمرين أو الحركة أو المباراة يجب أن تسير وفق نظام دقيق وجيد.**
  2. **يفضل تعليم عدد أقل من التمرينات والحركات ولكن بشكل أدق وأكمل.**

**ج-مراقبة عمليات التدريب الرياضي بشكل منتظم وبهذه الطريقة نضع أسس الإرشادات والتوجيهات والتخطيط للمستقبل.**

4- قاعدة المقاييس:

**عند اختيار تمرينات وحركات يجب أن تتناسب مع اللياقة البدنية والنفسية ومستوى الرياضي فنياً كذلك العمر والجنس في مراحل النمو جميعها وترتبط هذه القاعدة بقاعدة التدريب الفردي المستقل والقاعدتان تشكلان أساساً لكافة الألعاب الرياضية عند الناشئين والشباب والمتقدمين، لذا من الضروري تطبيق قاعدة المقاييس في التدريب الفردي والجماعي من خلال تحديد الطرائق والأساليب وعناصر البرنامج المنفذه والحمل البدني والفروقات الفردية ونوع الجهاز العصبي والتركيب النفسي والاجتماعي للرياضي وفي هذه القاعدة يحتاج المدرب الى معرفة كاملة وتامة عن حياة الرياضي مثل : البيت والمدرسة وعلاقته بالمجتمع .**

**لذا تعد قاعدة المقاييس ظاهرة ديناميكية تعتمد على عوامل كثيرة منها:- (مواقف وحالات ثابتة) – (درجة المستوى الوظيفي والاستعداد).**

5- قاعدة المعرفة :

**وتعني فهم وإدراك الجوهر والفكر لشيء أو عمل محدد ، وهنا تأتي كيفية توجيه معرفة ووعي الرياضي بشعور وإحساس لفهم الهدف ووظائف التدريب الرياضي . لكي يعرف الرياضي كيفية العمل لأجل اكتساب سريع للقدرة والمهارة الحركية ، ومعرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات البدنية وكيفية اكتسابها فضلاً عن اكتساب المهارة الفنية والخطط بوقت قصير وبنجاح.**

**فالرياضي الواعي يتعلم ضبط ومراقبة مايعمل من نشاط وممارسة رياضية ويستطيع أن يعرف نقاط ضعفه وقوته ويشرح الأسباب والظروف التي أدت الى حدوث التدني في المستوى ، وعلية إزالة الأخطاء أو علاج وإصلاح ذلك . لذا يجب على المدرب أن يطبق ويعمق الأسس** الأتية **:-**

1. **يقود الرياضي الى فهم الأهداف والوظائف للتدريب الرياضي وذلك خلال الوحدات التدريبية وخلال المحاضرات والمناقشات.**
2. **يفسر ويشرح للرياضين فوائد الأساليب والوسائل في التدريب الرياضي بشكل مستقل وطرائق التعليم والتدريب عليها.**

**ج- يقود الرياضيين الى المطالعة بأنفسهم للمصادر والمجلات والصحف الرياضية ليتعلموا طرائق تحليل النتائج الرياضية والتقييم العلمي للفوز والخسارة.**

6- قاعدة الوضوح:-

**ونقصد بها المعرفة العلمية لأن الإدراك والقدرة والمهارة الحركية لها مراكز في أجهزة الحواس وإنَّ الانتباه المباشر يخلق الإحساس والشعور والأفكار والتصورات ومن ثم تكوين الفكرة الصحيحة عن الشيء أو الظاهرة وارتقاء جميع مامضى من الأفكار ، هذا الارتقاء كلما كان صادقاً كلما زاد دقة وأكثر ارتفاع في إدراك الرياضي للحركات والتمرينات والألعاب الجديدة ومايتعلق بها نظرياً (قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس).**

**إنَّ قاعدة الوضوح تعني أن يتعلم الرياضي كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للأنموذج الحركي أو الفعالية أو خلال محاولة التطبيق مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ . فيقود ذلك إلى خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة.**

**ويمكن تحديد قاعدة الوضوح بالنقاط** الأتية**:**

1. **إعطاء الفكرة عن المهارة أو أية خطة واضحة وصحيحة وكاملة من الناحيتين الفنية والتكنيكية.**
2. **من الأفضل أن يؤدي المدرب النموذج وإذا كان غير قادر على الأداء يختار أحسن الرياضيين لأدائه.**
3. **خلال التعليم يهتم المدرب بتصحيح الأخطاء فضلاً عن سهولة التعبير وتوضيح النقاط.**
4. **إنَّ كلام المدرب في أثناء الشرح له تأثير في الناحية النفسية إذيدخل في ذهن الرياضي الصورة الحقيقية.**
5. **يجب على المدرب أن يضع النقاط الرئيسة ويترك مجال التفكير للرياضي فضلاً عن استعمال الصور والأفلام الحركية التي تساعد على استيعاب الحركة.**