المحاضرة السابعة

قاعدة التدرج

**إنَّ كل زيادة في حمل البرنامج التدريبي من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة أخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن نمو وتطور النتيجة الرياضية وتطورها.**

**إنَّ قاعدة التدرج تعمل علىال تنسيق والربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم وتعتمد هذه الأمور التدريبية كلها على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى الرياضي في التدريب.**

وهنا مراحل خاصة للتدرج في الحمل كما أكدها الخبراء:-

1. **ضرورة تحديد وتوضيح الأهداف المطلوب تحقيقها للتدرج سواء أكانت في المهارة الحركية أو التكنيك أو القابلية الوظيفية.**
2. **البدء بالحركات والتمارين السهلة وبأثقال خفيفة ثم الزيادة في كمية الثقل والإنتقال إلى الحركات الصعبة بشكل تدريجي.**
3. **إنَّ قاعدة التدرج وقائية ضد الاضطرابات الداخلية في المفاصل والأوتار العضلية.**
4. **مع المبتدئين الصغار من الضروري البدء بحركات والعاب بسيطة ومشوقة وقصيرة وأن تتناسب وإمكانية الفرد وقابليته.**
5. **عند تطوير قوة العضلات يجب التدرج في حمل التمرينات والأجهزة والإنتقال من التمارين والفعاليات البسيطة إلى المركبة والصعبة والى مقدار أكبر من استخدام الوسائل الجديد(الحديد أو المقاومات) لتطوير القوة مع مراعاة الفروق الفردية .**

8- قاعدة التنويع والتبديل:

**تركز هذه القاعدة على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنويع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات من حيث التأثير والفوائد النفسية والعضوية ،** ومن مميزاتها**:-**

1. **التنويع والتبديل بين تمارين القوة وتمارين الارتقاء والمهارات الفنية والتكتيكية.**
2. **لاينفع أداء تمارين من نوع واحد أو التركيز في تقوية مجموعة عضلية واحدة طيلة مدة الوحدة التدريبية ، مثلاً تقوية عضلات الأطراف العليا وترك بقية الأجزاء الأخرى.**
3. **يقوم التدريب بتقوية عامة الى جانب التقوية الخاصة.**
4. **تطبيق التمارين الشديدة والصعبة والاستمرار عليها لمدة طويلة تفوق حدود قابلية الرياضي(في بعض الحالات ولغرض معين).**
5. **بعد التدريب على تمارين التقوية يقوم الرياضي بالتدلك ثم يأخذ حماماً دافئاَ ثم تناول الطعام بعد ساعة من ذلك(لغرض التعويض).**

ولقواعد التنويع والتبديل فوائد تربوية ونفسية هي:-

1. **زيادة الرغبة والتشويق للتدريب.**
2. **إزالة القلق والخوف.**
3. **تقوية الثقة بالنفس.**
4. **إبعاد التوتر والاضطرابات العصبية والنفسية.**
5. **حب الجماعة والتعامل معهم بروح رياضية عالية.**
6. **آكتساب الشجاعة والإرادة وغيرها.**

9- قاعدة التكرار والإعادة:-

**تعد هذه القاعدة أساساً لوضع مقياس علمي لمقدار كل تمرين أو حركة (أو كل مجموعة تمارين) كذلك لها فوائد تتناسب وقدرة كل رياضي.**

**إنّ هذه القاعدة تحدد معدل التكرار للتمارين والحركات من جانب وتكرار الوحدات والدوائر التدريبية من جانب أخر ، كما تحدد الحجم والشدة بالنسبة للعناصر وفقرات البرنامج التدريبي في كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.**

**والتكرارات أو التكرار: هي مجموعة أداء التمرينات خلال الوحدة التدريبية. لذا وضعت القاعدة بعض المميزات** هي**:-**

1. **إذا كان الهدف من التدريب هو زيادة القوة العضلية تكون أقصى كمية للحديد مثلاً(100%) لذا يكون التكرار من (1-3) مرات خلال المنافسة.**
2. **إذا كان الهدف من التدريب زيادة حجم العضلة تكون أقصى كمية للحديد مثلاً بنسبة (60-70%) والتكرار (5-8) مرات لكل تمرين.**
3. **إذا كان الهدف زيادة قدرة التحمل العضلي تكون أقصى كمية للحديد مثلاً بنسبة (40-50%) والتكرار لكل تمرين (10-15) مرة أو أكثر.**
4. **إذا كان الهدف زيادة المرونة تكون أقصى كمية للأثقال مثلاً (50-60%) والتكرار لكل تمرين (6-10) مرات.**

10- قاعدة التدريب المستقل والجماعي:- وتتضمن الأتي:

* + **إنَّ درجة كل رياضي ومستواه من التدريب واللياقة العامة هي العامل الأساس في وضع وتركيب الوحدات التدريبية كماً ونوعاً ، وتدخل هنا شخصية الرياضي كجزء مهم في عمليات تدريب المهارات الفنية والتكتيك ومقدار الحمل.**
  + **يجب على المدرب دراسة الجوانب كلها وأحوال وظروف كل عضو من أعضاء فريقه للتعرف على الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والحركية والاجتماعية.**
  + **عند وضع مقدار الحمل يجب التأكيد التام على العمر والجنس ومؤهلات الرياضي من القدرة والكفاية في الإختصاص.**
  + **بموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل رياضي بشكل مستقل الى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق ككل.**

**لذا يجب التوجه في الإعداد لهذه القاعد الى تربوي واجتماعي** وكما يأتي:-

* **من الضروري توجيه الرياضي توجيهاً صحيحاً بشكل ، فردي وبشكل جماعي لأجل الانسجام والتكيف الجيد ليكون وحدة متكاملة في عمليتي التدريب والمباراة . لكي يغرس قيم الوطنية وكذلك الإرادة والقدرة على التفاني والتضحية ، والصفات الحميدة الأخرى ، في نفوسهم لتطوير القابليات الفكرية للرياضي.**
* **من الضروري التأكيد على النظافة العامة والإرشاد التربوي ، وكذلك تطبيق العدالة والمساواة في التعامل والعمل الجدي.**
* **من الضروري أن تستخدم البيئة الطبيعية وما فيها من نقاء الهواء وجمال الطبيعة ، كما تعد من الأساليب الجيدة في عمليات التدريب فضلاً عن مقاومة الظروف المناخية والطبيعة والحالات الطارئة والخروج منها بنجاح وتحقيق المستوى والإنجاز العالي.**

☜ مراحل التدريب الرياضي:-

**إنَّ نظام التدريب الرياضي يشمل(المبتدئين والمتقدمين والأبطال)، وهناك فروقات بايلوجية في مراحل النمو المختلفة وكل فئة عمرية لها نظام تدريبي مستقل يختلف في الخطوات والمميزات الخاصة بالمقارنة مع النظام التدريبي بين الرياضين أنفسهم فعلى سبيل المثال (المتقدمين أو الأبطال) وهذه المقارنات اعتمدت على اساس العمر والجنس ومستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي ، فضلاً عن الفروقات بينهم وإنَّ كثيراً من الخبراء يؤكد ان تدريب المستويات العليا يحب أن يبدأ منذ مرحلة الطفولة او مرحلة مبكرة ، وهذا يعتمد على تخطيط التدريب الرياضي ، لذا تقسم مراحل التدريب** الى مايأتي**:-**

أولاً**: المرحلة الأساسية(الإعداد).**

ثانياً**: المرحلة التخصصية (الخاص).**

ثالثاً**: المرحلة العليا (القمة أو التنافسية).**

رابعاً: **المرحلة الإنتقالية (الإنتقال).**

**وتعد هذه المراحل القاعدة الأساسية لتدريب الرياضي وبذلك يضمن النمو المتواصل لحمل التدريب.**

أولاً: المرحلة الأساسية(الإعداد):-

**تهدف هذه المرحلة الى رفع مستوى اللياقة البدنية والفنية عن طريق دورتين أو ثلاث دورات تخصصية الأولى التركيز على الإعداد العام وتعلم المهارات الخاصة بالعينة والمهارات المرتبطة بالقدرات البدنية فضلاً عن تكنيك أداء مهارة النشاط الرياضي او اللعبة ، والثانية والثالثة التركيز على المرحلة القريبة من التخصص الى الإعداد الخاص ومن ثم تمهيداً لمدة السباقات.**

\* أنموذج تخطيطي لهذه المرحلة وكيفية العمل بها.

المرحلة الأساسية

تقسم

**عامة للجوانب كلها**

**عامة للعناصر البدنية**

**عامة للعناصر والصفات**

**للانتقال الى المرحلة الخاصة**

**قاعدة أولى قاعدة ثانية** **قاعدة ثالثة**

**وتكون مدة هذه المرحلة الأساسية (الإعداد) من (3-4 أشهر) وتقل مع النسب كلما زاد العمر التدريبي للرياضي ، أما العمل بها(70% عام) (10%خاص) ، (10% مهارات فنية) ، (10% إعداد نظري) = 100%.**

**والهدف من هذه المرحلة هو:-**

1. **تطوير العناصر البدنية وصفاتها (تحمل – قوة – سرعة – مرونة – توافق رشاقة ...الخ).**
2. **تطوير الجانب الخلقي والإرادي.**
3. **تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم وإتقان الحركات المختلفة.**
4. **زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية.**
5. **تطوير الجانب النفسي لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعة في الحمل.**
6. **علاج نواحي الضعف البدني الذي يؤثر في التكنيك.**
7. **رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية من خلال استعمال التمرينات والحركات والألعاب المختلفة عن طريق الوسائل المساعدة التدريبية المتعددة.**
8. **تقوية الناحية الصحية.**

أما وظائف هذه المرحلة الأساسية(الإعداد) فهي مايأتي:

1. **وضع برنامج شامل للإعداد العام يساعد على تطوير العناصر والصفات البدنية ومنها (السرعة – القوة – المرونة – والقدرة الحركية للمفاصل ، فضلاً عن قدرات التحمل ).**
2. **تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية.**
3. **تطوير قدرة التكيف والثبات على الإختصاص في إحدى الفعاليات الرياضية.**