الظروف والمبادئ والقواعد الأساسية للتدريب الرياضي

المحاضرة الثالثة – نظرية التدريب الرياضي (المرحلة الثانية)

الدكتورة علا عيسى عبود النداوي

المخطط التكتيكي للمدرب:
من النظرية العلمية إلى التطبيق العملي



أهداف المحاضرة:
خريطة الطريق



البيئة المثالية

فهم الظروف الخمسة لنجاح التدريب.

الاستجابة الفسيولوجية

استيعاب مبادئ الحمل، التكيف، وقانون زيادة الحمل.

قمع التخصص

التمييز الدقيق بين الإعداد العام والخاص.

دليل التشغيل

إتقان القواعد العشر لتصميم البرامج التدريبية.





بيئة النجاح: الظروف الخمسة للتدريب الرياضي

لا يعتمد نجاح التدريب على التمارين فقط، بل يتطلب بيئة متكاملة:



التربوية:
الانضباط، الالتزام، والروح الرياضية.

الطبيعية:
المناخ، الحرارة، والارتفاع.

الاجتماعية:
دعم الأسرة والمجتمع.

التنظيمية:
تخطيط علمي ومدربون مؤهلون.

المادية:
الملاعب، الأجهزة، والتغذية.



تطبيق عملي (كرة اليد): اللاعب الملتزم بتعليمات الحكم واحترام الخصوم (ظرف تربوي) يحتاج لترطيب جيد عند التدريب في قاعات حارة (ظرف طبيعي).

الأركان الأربعة:
وظائف التدريب وخصائصه

خصائص التدريب

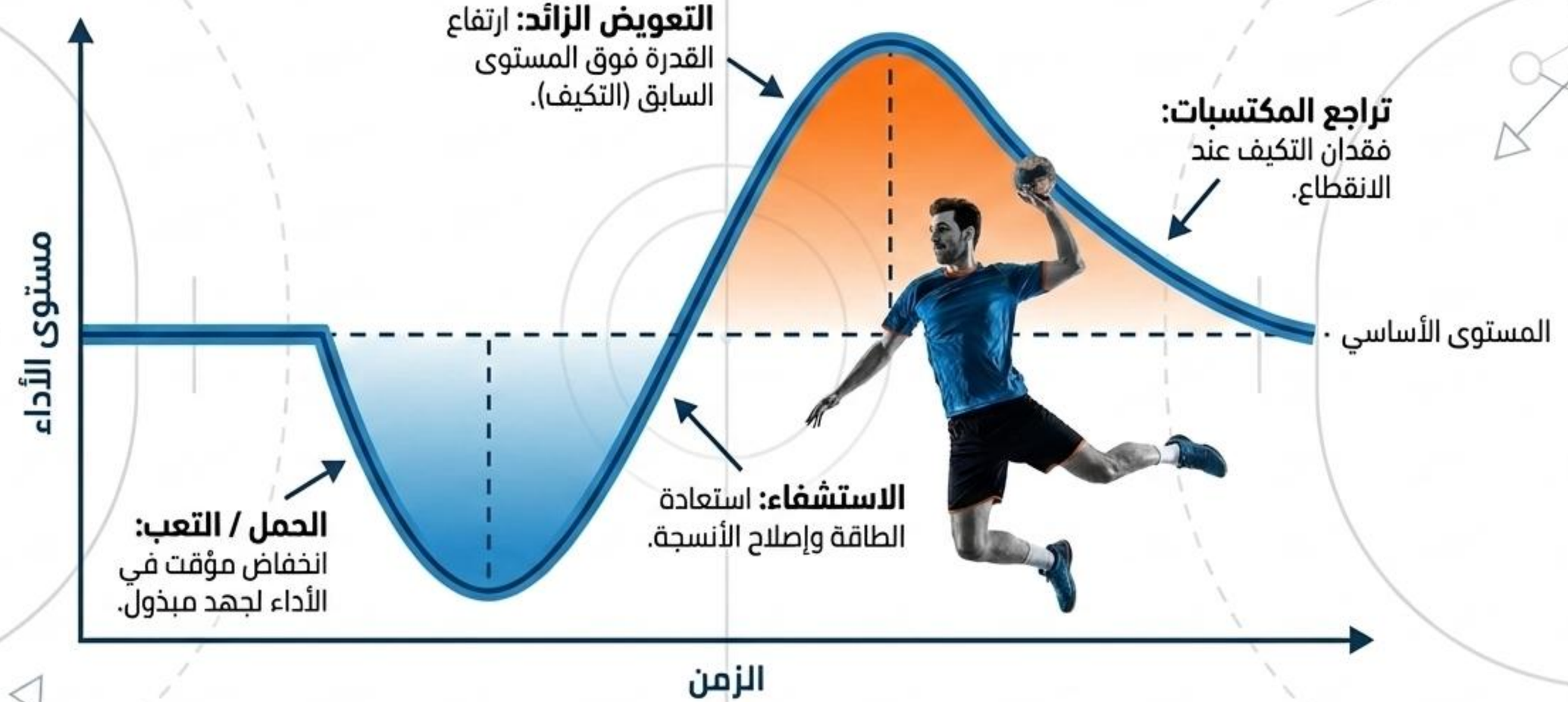
- عملية منظمة ومخططة تعتمد على القياس والتقويم.
- تراعي الفروق الفردية وتتدرج في الأحمال.



المحرك الأساسي:
المبادئ العلمية للتدريب



آلية النمو: الحمل، التكيف، ومراحل الاستجابة



تطبيق عملي: تتحسن قدرة لاعب كرة اليد على الانطلاقات المتكررة (التكيف) فقط إذا أخذ قسطاً كافياً من الاستشفاء بعد حمل التدريب.

قانون زيادة الحمل:
الصعود الآمن نحو القمة

زيادة المتطلبات على أجهزة الجسم تدريجياً لضمان التطور وتجنب ثبات المستوى.



زيادة التكرارات

زيادة الشدة/ السرعة

تقليل فترات الراحة

زيادة مدة العمل

تطبيق عملي: الانتقال من أداء 6 انطلاقات سريعة بنجاح إلى 8 انطلاقات بصورة تدريجية. الزيادة المفاجئة تؤدي إلى التعب وتدهور دقة التصويب!

قانون التخصص: من الأساس العام إلى الدقة الخاصة



قاعدة القمع (الإعداد العام): تطوير القدرات الأساسية
القدرات الأساسية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة). بناء الأساس المتين.

قمة القمع (الإعداد الخاص): توجيه القدرات لمتطلبات الفعالية وتطوير العضلات المحددة للعبة.

تطبيق عملي: يمتلك لاعب كرة اليد قوة عضلية عامة (أساس)، لكنه يُخصصها كـ "قوة مميزة بالسرعة" للقفز العالي والتصويب القوي (تخصص).

دليل التشغيل: القواعد العشر للتدريب المويب للتدريب الرياضي

نظام مترابط يساعد المدرب على تخطيط وتطوير الأداء بصورة علمية مستمرة.



1. الإعداد البدني وتطوير المجاميع العضلية.
2. الانتظام.
3. الاستمرارية.
4. المقاييس.
5. المعرفة.
6. الوضوح
7. التدرج.
8. التنويع والتبديل
9. التكرار والإعادة.
10. التدريب المستقل والجماعي





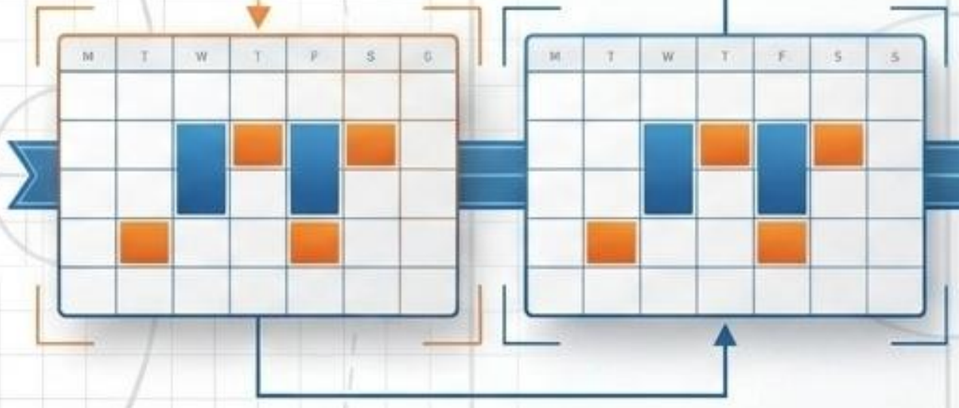
القواعد 1، 2، 3: التأسيس، الانتظام، والاستمرارية



القاعدة 1 - الإعداد البدني: بناء المجاميع العضلية لتهيئة الجسم (عام ثم خاص).



القاعدة 2 - الانتظام (المدى القصير): الالتزام الأسبوعي بتنفيذ الوحدات في مواعيدها المحددة.



المدى القصير

المدى الطويل



القاعدة 3 - الاستمرارية (المدى الطويل): مواصلة التدريب لسنوات دون انقطاع عشوائي لحماية المكتسبات.

الفرق الجوهري: الانتظام هو انضباطك اليوم، والاستمرارية هي بقاؤك في القمة غداً.

القواعد 4، 5: دقة المقاييس ووعي الرياضي





القاعدة 4 - المقاييس

ضبط الأحمال بناءً على:
- العمر والنمو
- مستوى اللياقة والصحة
- الفروق الفردية



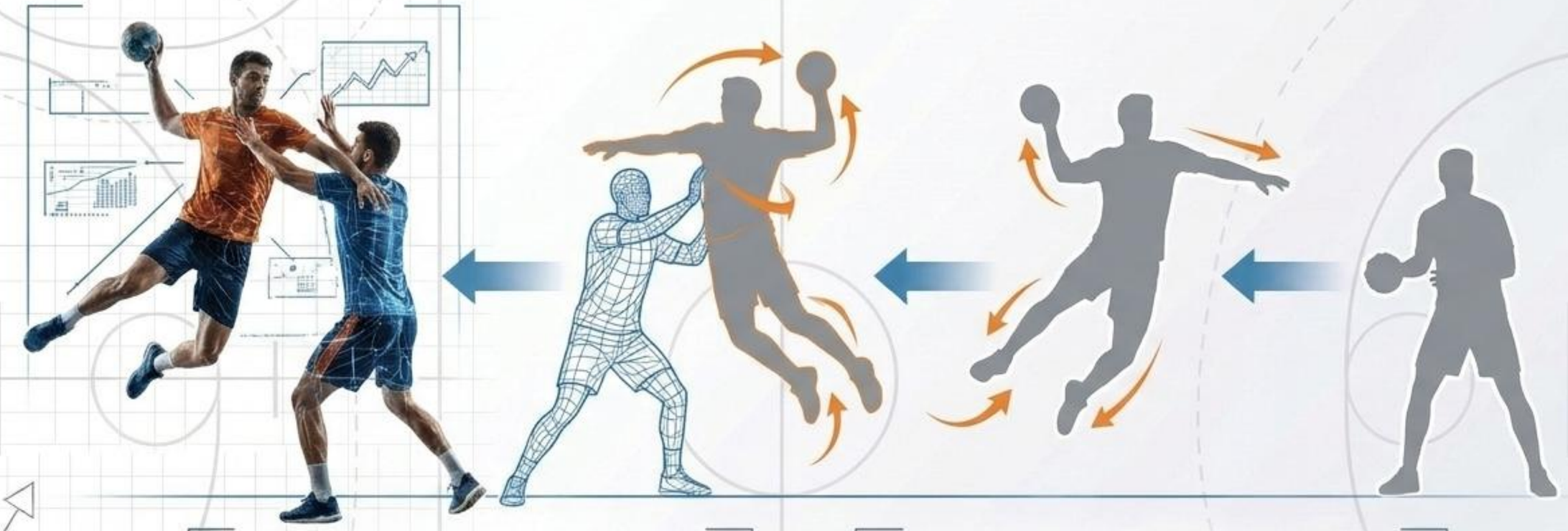
القاعدة 5 - المعرفة

فهم الرياضي لهدف التمرين وطريقة الأداء الصحيحة يسرّع التعلم الحركي ويصحح الأخطاء.



تطبيق عملي: يجب أن يدرك لاعب كرة اليد *السبب التكتيكي* وراء تمرينات سرعة الاستجابة لكي يؤديها بالتركيز المطلوب.

القواعد 6، 7: وضوح النموذج وتدرج الأداء



القاعدة 6 - الوضوح
تقديم شرح مبسط، عرض عملي دقيق للمهارة، وتصحيح فوري للأخطاء.

القاعدة 7 - التدرج
الانتقال المدروس من التمارين البسيطة إلى المعقدة لتقليل الإصابات.

تطبيق عملي: التدرج في تعليم التصويب: من الثبات ← من الحركة ← أمام مدافع ← في ظروف مشابهة للمباراة.

القواعد 8، 9: التوازن بين التكرار والتنويع



القاعدة 8 - التنويع والتبديل (تجنب الملل):
تغيير الأساليب والتمارين لزيادة الدافعية واستهداف عضلات مختلفة.



القاعدة 9 - التكرار والإعادة (تثبيت المهارة):
الإعادة المنظمة تبني التوافق العصبي-العضلي وترفع كفاءة الأداء.



تطبيق عملي: تكرار تمرين "التمرير والاستلام" يبني الدقة, لكن **تنويع زوايا ومسافات التمرير** يبقي اللاعبين في قمة التركيز الذهني.

القاعدة 10: التكامل بين التدريب المستقل والجماعي





التدريب الجماعي:
بناء الانسجام، تعزيز التعاون، وتنفيذ الخطط التكتيكية.

التدريب المستقل:
معالجة نقاط الضعف الفردية وتطوير المهارات المهارات الدقيقة للاعب.

تطبيق عملي: جلسة فردية للاعب الجناح لضبط زاوية التصويب (مستقل)، يتبعها تدريب مع الفريق على سرعة الارتداد الدفاعي (جماعي).

خلاصة المدرب وتقويم الأداء

القواعد الذهبية

التدريب منظومة تدمج الظروف البيئية بالمبادئ العلمية.

المعادلة الذهبية:
حمل + استشفاء = تكيف وتطور.

التدرج والتخصص هما مفتاحًا الوصول للقمة.

أسئلة المراجعة للاختبار:

1. اشرح العلاقة بين الحمل ومراحل الاستشفاء (موجة التكيف).
2. كيف تطبق قانون "زيادة الحمل" بأمان؟
3. ما الفرق الجوهري بين الإعداد البدني العام والخاص؟
4. قارن بين قاعدتي "الانتظام" و"الاستمرارية".