

## المحاضرة الثالثة: مبادئ التدريب الرياضي

تمهيد :ثالثا: مبادئ التدريب الرياضي: هناك العديد من مبادئ التدريب الرياضي نذكر أهمها:

### 1- مبدأ التقدّم بدرجات حمل التدريب (progression) أو التدرج (La gradation) :

\* الزيادة التدريجية يجب أن تتم على فترة مناسب، ويتم ذلك من خلال التحكّم في مكونات الحمل (الشدة والحجم والكثافة).

\* يجب أن نقدم للرياضيين حملا ذا درجة أعلى في التوقيت المناسب كي تحدث عملية تكيف جديدة، تكون نتيجتها إرتفاع آخر في مستوى اللاعب.

\* مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الإستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة، ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.

\* الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل أو المبالغ فيها تؤدي إلى عدد من النتائج الضارة نذكر منها:

- سرعة تذبذب مستوى الفرد الرياضي؛

- عدم تمكن الفرد الرياضي من الإحتفاظ بمستواه لفترة طويلة؛

- هبوط مستوى اللاعبين/اللاعبات؛

- قد يتعرض اللاعب/ال لاعبة للإصابة والمرض.

\* معظم الإصابات الشائعة في رياضات التحمل ناتجة عن التقدم السريع بدرجات الحمل (الكثافة والشدة).

\* عند إستخدام مبدأ الزيادة التدريجية بالحمل يُفضّل إتّباع نصيحة "إجعل التقدّم بطيئا".

\* الزيادة التدريجية لا تراعي خلال تطبيق التمرينات في وحدة التدريب فقط ولكن تراعي أيضا ما

يلي:

- التدرج خلال الانتقال من الجزء إلى الكل ؛

- التدرج خلال الإنتقال من الكم إلى الكيف ؛

- التدرج خلال الإنتقال من العام إلى الخاص.

## 2- مبدأ التحميل الزائد (Overload) :

كي يتحقق الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب/اللاعبة، يعني أنه كي يتم الإرتقاء بالمستوى البدني للاعبين / اللاعبات فإنه من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب/ اللاعبة، إذن كلما تكيف الجسم للحمل وجب إضافة أحمال أخرى بحيث يكون التدريب عند حدّها الأقصى. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، الصفحات 50-52).

## 3- قانون المردود العائد : إذا لم تستخدمه، فسوف تفقده.

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، حيث نجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي، ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة. ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يُستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة إستعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال (سعد سعود فؤاد، ب.س، صفحة 29).

## 4- مبدأ الاستمرارية (Continuity):

إن مبدأ الاستمرارية في التدريب الرياضي مهم جدا فهو يساعد الرياضي على المحافظة على الكفاءة الحيوية لأجهزته الوظيفية، فبمجرد أن يحقق الرياضي المستوى الملائم من تنمية أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية لابد من الاستمرارية في تدريبه (عنصر اللياقة البدنية المستهدف) وإلا رجع إلى حالته الطبيعية (ما قبل التدريب)، لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية فترة معينة خاصة لتميمته ([www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club](http://www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club)).

إن تكرار الحصة وتواليها ضروري لاستيعاب بعض الأعمال، فالعمل طويل المدى يعطي تغيرات جذرية عميقة ودائمة، وكذلك الصيانة بنفس طريقة اكتساب تلك التحولات. لا يمكن تحقيق ذلك إلا بفضل العمل المستمر والمنهجي. هذه الاستمرارية صالحة للدورة ، الفترة ، الموسم ، المشوار الرياضي. (Drissi Bouzid, 2009, p. 52).

## 5- مبدأ التكرار (Repetition):

إن مبدأ التكرار مهم جدا في عملية التدريب الرياضي بصفة عامة وخاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية أو تثبيت مهارة حركية خاصة لنشاط معين من أجل جعلها آلية (Drissi Bouzid, 2009, pp. 52-53).

## 6- مبدأ الانتظام (Principle of Regularity):

يجب أن يفرض الحمل الزائد بشكل منتظم في الوحدات التدريبية مع توفير الوقت بين هذه الوحدات من أجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدوث استرجاع أمثل.

## 7- مبدأ التنوع (Principle of Variety):

التدريب الجدي يمكن أن يفرض عبءاً عالياً على أجهزة الرياضي، كما أنه يتطلب وقتاً طويلاً بزيادة الحجم التدريبي وشدته. هذا النوع من الحجم العالي يمكن أن يصبح مملاً وهذا ما يجب أن يتفاداه المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية. وبشكل أساسي توزع الأنشطة حيث تلي التمارين القصيرة الشاقة تمارين أقل جهداً أو تمارين استرخاء، وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب إلى تغيير جذري في التمارين ليوم أو أكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل ([www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club](http://www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club)).

## 8- مبدأ التموج في التحميل (Wave-like Loading):

رياضيو المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة التدريبية يوميا، فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية أقل جهداً (يوم شاق يليه يوم سهل). اليوم الشاق يتميز بوحدة تدريبية عالية الشدة، حيث يبذل الرياضي كل جهوده في إنجاز التمرينات. إن التحسن في أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة شدة التمرين وليس من الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب، ولكن زمن استمرار شدة التمرين تتباين حسب الصفة المراد تنميتها، وحتى يحدث الأثر التدريبي لهذا النوع من التمرين يجب أن يمنح الرياضي فرصة لاستعادة قواه، ويتم ذلك في الوحدة أو الوحدات الموالية التي تفرض جهداً أقل على هذه الأجهزة، موفرة فرصة لاستعادة القوى مما يؤدي إلى رفع مستوى أدائها ([https://www.sport.ta4a.us/human-](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/62-Principles-of-Training.html)

[sciences/athletic-training/62-Principles-of-Training.html](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/62-Principles-of-Training.html))

**9- مبدأ الاستجابة الفردية (Individual Response):** إستجابة أجسام اللاعبين/ اللاعبات للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب/ لاعبة، فالرياضيون يستجيبون فردياً لنفس التدريب، فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين/ اللاعبات جرعة تدريبية معينة فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين، ترجع الإستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الإختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض والدوافع (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 28-29).