

## مبادئ التدريب الرياضي:

### مفهوم واهمية مبادئ التدريب الرياضي

#### -تمهيد:

يذكر خالد زهران ان برامج التدريب الرياضي تصمم لزيادة مستوى الأداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي. المحترفين في مجال علم الأدوية الرياضية لديهم معرفة أساسية بمبادئ التدريب ، وعن طريقها يتم تقييم البرنامج التدريبي للحفاظ على صحة اللاعب ، ومنع حدوث الإصابات، فنظرية التدريب تشمل جميع حقول المعرفة باللياقة البدنية متضمنة الاجتماعية ، النفسية والعلمية.

فالمدربون يستخدمون هذه المعلومات ككل مع معرفتهم باللاعب كفرد لكتابة أفضل برنامج تدريبي يمكن من خلاله تطوير أقصى درجات الأداء لهذا اللاعب<sup>1</sup>.

ويمكن تلخيص مبادئ التخطيط في التدريب الرياضي:-

-تحقيق الهدف : حيث يجب إن تتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحقيق أهدافه.

-العلمية: ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.

-الشمول: من الأهمية إن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد.

-الواقعية : يجب إن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

-التدرج: ويقصد بعملية التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل .

-المرونة: حيث يجب إن توضع الفروض طبقاً للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فأن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

<sup>1</sup> <https://drsphinx26.wordpress.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%89/>

-الاقتصاد والاستغلال الأمثل للإمكانيات: إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي، وكذلك يجب إن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح وما سيتم تدييره من موارد.

-التنسيق والمشاركة الجماعية: يجب إن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط وان يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

## 1. مفهوم مبادئ التدريب الرياضي :

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .

## 2. أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

تجرى الحصص التطبيقية للتدريب الرياضي على عدة مبادئ أساسية لضمان تقدم المستوى في نهاية الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى و إتباع هذه المبادئ هو ضمان الصحة و تجنب الإصابات و المرض. المدرب الناجح هو من يضع هذه المبادئ على رأس قائمة برامج التدريبية و الإخلال بهذه المبادئ قد يضر اللاعب بدل نفعه، لأنه من أجل النمو بمعدلات طبيعية يجب التناوب بين الحمل و الراحة و لا يجب على الصغار بدل جهد كبير لأن أجسامهم غير كاملة النضج لأنها تنمو حتى عمر (18-21) سنة.



فالمبادئ التي يجب ان يراعيها المدرب من اجل ممارسة تدريبيه ناجحة وفعالة من وجهة النظر الفيزيولوجية ، فتلك المبادئ سوف تساعده كثيرا في ارشاد وتوجيه اجراءات التدريب ن، فلكي يستخدم المدرب الوقت المتاح بكفاءة فيجب العناية والاهتمام بالخطوات التالية :

- يحتاج المدرب الى تحليل الرياضة التي يقوم بالعمل في نطاقها في جميع النواحي الحركية ، وهذا سوف يشمل الاعتبارات الفنية والوقت المتاح للعمل ، ويجب ان يتعرف المدرب على شدة وعدد مرات ووقت التمرين المرتبط بالأداء الناجح .

- هذه المعلومات يجب ترجمتها الى مكونات رياضية خاصة ، وهذه الترجمة سوف تشكل القاعدة او الاساس الذي سوف يتم به تخطيط العمل مرتبنا بطرق ونظم التدريب.

- يجب ان تراعي مبادئ التكيف

مبادئ التدريب الرياضي:

تتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

## 1. مبدأ التدرج في الحمل

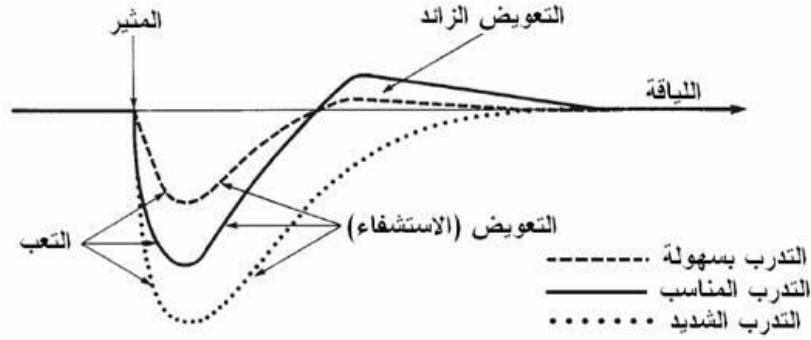
الأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية. أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل وتفادي الإصابات، فالتنوع في نوع وحجم وشدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى التعويض الزائد ، وزيادة الحمل يجب أن تستمر في الزيادة التدريجية مما يسمح بحدوث التكيف وغير ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك.

يجب ملاحظة أداء التدرج في ضوء مصطلحات اللياقة يوميا ، واسبوعيا وشهريا ،وسنويا على النحو التالي:

-التكرار بزيادة عدد الفترات التدريبية

-الشدة بزيادة الحمل

-الزمن بزيادة الدوام (الاستمرارية)<sup>2</sup>



الأحمال التدريبية المختلفة لها تأثيرات مختلفة على درجة استشفاء اللاعب

شكل (5) يوضح مراحل التعويض الزائد<sup>3</sup>

## 2. مبدأ التكيف :

<sup>2</sup> نبيلة عبد الرحمان ،وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص119

<sup>3</sup> احمد يوسف متعب الحساوي ، مرجع سابق ، ص 40

يذكر تامر كمال حامد الداوودي ان التكيف هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة.

ويقصد بالتكيف ( في البيولوجي ) : التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الكائن الحي نتيجة لمتطلبات ( أحمال ) داخلية وخارجية ، حيث يعكس التكيف مدي صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة المتطلبات ، فهو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية ) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته . ويتضمن هذا التوازن إشباع حاجات الفرد ، وتحقيق متطلبات البيئة.

### أنواع التكيف :

هناك نوعان من التكيف هما:

التكيف الوظيفي : هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي .

التكيف المورفولوجي: وهو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية المشار إليها سلفاً .

### العوامل المؤثرة في درجة التكيف:

هناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما:

-الأحمال التدريبية التي يؤديها اللاعب.

-مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب.

أهم التكيفات ( التغيرات ) الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب والناجمة عن التدريب الرياضي كما يلي <sup>4</sup> :

-تحسن في وظائف القلب والدورة الدموية والتنفس وحجم الدم المدفوع .

<sup>4</sup> <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/396-adaptation.html>

-تحسن كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي والأربطة والعظام .

-تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي .

-زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية<sup>5</sup>.

فالتكيف على متطلبات التدريب تحدث تدريجياً وعلى مدة زمنية طويلة نسبياً. الجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادةً للإصابة أو المرض أو التدريب الزائد العديد من التكيفات الحاصلة يتم انعكاسها عن التوقف أو الانقطاع عن التدريب.

فالحمل التدريبي غير المناسب لن يزودنا بالمتغيرات التدريبية اللازمة وبالتالي التعويض اللازم لن يحصل.

### 3. مبدأ التخصص :

خطوط إنتاج الطاقة ، أنظمة الأنزيمات ، أنواع الألياف العضلية والاستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم<sup>6</sup>.

على سبيل المثال : تدريبات الأثقال لها تأثيرات قليلة نسبياً على التحمل ، وعلى العكس تدريبات التحمل تنشط خطوط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبياً على السرعة والقوة.

البرنامج التدريبي الجيد يجب أن يحتوي على أنواع متنوعة من عناصر اللياقة البدنية ( الهوائي ، اللاهوائي ، السرعة ، القوة ، المرونة.....) وأيضاً يجب أن يعمل على تفعيل المجموعات العضلية الرئيسية وذلك لمنع عدم حصول ( التوازن العضلي ) وأيضاً منع حدوث الإصابات.

### 3.مبدأ المردود – العائد :

إذا لم يتعرض اللاعب الى التدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقته متدنية ودون المستويات المطلوبة ، ولذلك يجب تعريض الجسم الى تدريب منتظم وغير متقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية والتكيف المطلوب.

<sup>5</sup> مفتي ابراهيم حماد ، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2013 ، ص31

<sup>6</sup> احمد يوسف متعب الحسناوي ، مرجع سابق ، ص38

حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصلي، ولكي كون التدريب فعالاً 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<sup>7</sup>.

عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. ذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل اذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الاصلي، وعلى ذلك فان استخدام احمال تدريبيه متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.

## 5. مبدأ التنوع والاستشفاء :

المجموعات العضلية تتكيف على مثير تدريبي محدد خلال فترة زمنية مقدارها 3 أسابيع ثم تثبت، فالتنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض الى مخاطر الاصابات أو الإرهاق الشديد.

الوحدات التدريبيه يجب أن تتنوع فيما بينها بين الشديد , الخفيف والمتوسط للسماح بحدوث الاستشفاء.

محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضاً أن يتنوع وذلك لكسر الملل والجمود.

## 6. مبدأ الاستجابة الفردية :

كل لاعب يستجيب بشكل مختلف لنفس مثير التدريب، فهناك العديد من العوامل التي تحدد نوعية الاستجابة للمثيرات وهي ( الوراثة ، الجنس ، التغذية ، البيئة ، مقدار النوم ، الراحة، المرض ، الاصابة ، الدافعية.... الخ )<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> احمد يوسف متعب الحسنواي ، مرجع سابق ، ص38

<sup>8</sup> سيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي ( تدريب وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992، ص34

يختلف الناشئون من حيث الاستجابة للتدريب الواحد بصورة مختلفة ، بسبب عدم التشابه في القدرات حتى في المرحلة العمرية الواحدة ، ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها :

-النضج : الناشئ الكامل النمو يؤدي التدريب بكفاءة أكثر ، أما الناشئ غير كامل النمو يستعمل الطاقة في النمو والتطور ، عليه يختلف أدائه في التدريب عن الناشئ كامل النمو .

-الوراثة : يختلف الناشئون في بنية الجسم ونوع الألياف العضلية (سريعة - بطيئة) ، والقلب وحجم الرئة وبعض العوامل الأخرى الموروثة ، حيث يستجيب الرياضي الموهوب بصورة أفضل للتدريب .

-تأثيرات البيئة : الضغوط الانفعالية في حياة اللاعبين في المنزل او المدرسة ، او حتى اثناء التدريبات ، بالإضافة الى عامل الحرارة والبرودة وتلوث الهواء ، و التي تستوجب من المدرب مراعاة التدريب وفترات الراحة في تلك الظروف .

-التغذية: النظام الغذائي المتزن يساعد الناشئ على النمو، والقدرة على ممارسة النشاط البدني .

-الراحة والنوم : يحتاج الناشئ إلى مقدار كاف من الراحة والنوم ، خصوصاً عندما يكون حجم التدريب كبيراً، وعلى المدرب أن يعرف متى يجب إعطاء الناشئ إجازة من التدريب.

-مستوى اللياقة البدنية : أن تطوير مستوى إحدى العناصر البدنية لدى الناشئ بصورة جيدة لا يمكن أن يحدث ، إلا إذا توافرت لديه قاعدة جيدة من اللياقة البدنية العامة ، وما دام الأمر كذلك ، يجب الحرص على تطوير اللياقة العامة لديه .

الدافع (الحافز) : يعمل الناشئ بجدية أكثر عندما يتم تحفيزه ، وكذا عندما يجد علاقة بين العمل الشاق في التدريب وأهدافه الشخصية ، وبالتالي يجب أشراكه في وضع الأهداف ، والعمل على تحفيزه باستمرار

-المرض أو الإصابة : أن تعرض الناشئ للمرض أو الإصابة يؤثر على استجابته للتدريب ، وبالتالي فعلى المدرب أن يلاحظ ذلك جيداً ، ويعمل على معالجتها ، قبل أن تتضخم وتصبح خطيرة وذلك بعرضه على الطبيب للعلاج<sup>9</sup> .

<sup>9</sup> مفتي براهيم حماد ، مرجع سابق ، ص 45-47



## 7. مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :

البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل : لياقة الجهاز الدوري والتنفسي، القوة العامة ، اللياقة اللاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهارى ( العضلي - العصبي ) ، المرونة والإعداد النفسي.

مقدار الجهد الواقع على الخصائص السابقة الذكر من البرنامج التدريبي يجب أن يختلف تبعاً لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية ولكن أيضاً تعتمد على نوع فعالية اللاعب ودرجة خبرته.

بشكل عام الاعداد الاساسي لجميع الفعاليات يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية. الدورات التدريبية تستمر عادة 3 أسابيع مع أخذ اسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها. التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن تطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة.

## 8. مبدأ الاستمرارية :

اللياقة البدنية الحاصلة خلال فترات التدريب ذات الشدة العالية نستطيع أن نثبتها عن طريق العمل بجهد متوسط، لذلك من خلال التخطيط التدريبي فإن بعض المحددات تبقى مستمرة بنفس الكفاءة عن طريق استخدام أحمال قليلة بينما البعض الآخر يجب أن يبقى على حالته الطبيعية<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> سيد عبد المقصود، مرجع سابق ، ص 35