

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية

أستاذ المقياس : أ/بوعسلة محادل

محاضرات مقياس : نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

التخصص : تدريب رياضي + تحضير بدني

المستوى الدراسي : أولى ماستر

المحاضرة رقم (01) : مبادئ التدريب الرياضي (الجزء الأول)

1/ مبدأ التعويض الزائد

2/ مبدأ فعالية حمولة التدريب

3/ مبدأ التناوب المثالي بين العمل والراحة

4/ مبدأ الزيادة المتدرجة لحمولة التدريب

5/ مبدأ الاستجابة الفردية لحمولة التدريب

تمهيد

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ والتي تعتمد على أسس وقواعد علمية تتناسب وخصائص عملية التدريب الرياضي وتحدد العلاقة بين مكونات العملية التدريبية (محتويات، وسائل، طرق....) وهي عبارة عن مبادئ منهجية تلعب دور كبير في برمجة وقيادة وهيكلية التدريب الرياضي.

1/ مبدأ التعويض الزائد

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في الأجهزة الوظيفية للرياضي للتكيف مع متطلباته (التكيف) :



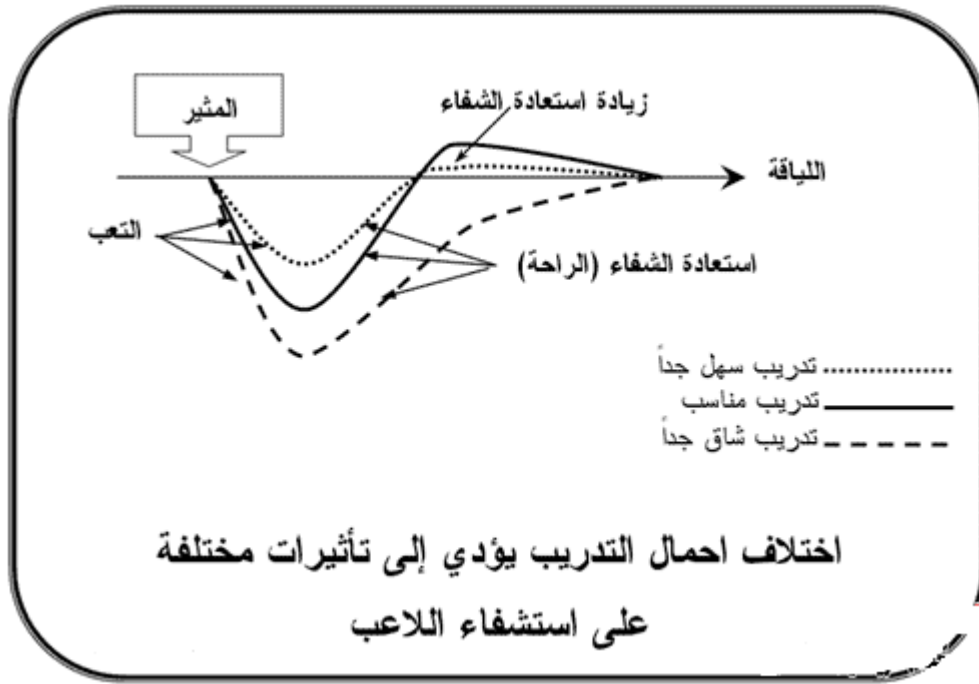
إن عملية التكيف لا تعيد الرياضي إلى مستواه الطبيعي فقط بل إلى مستوى أفضل :



2/ مبدأ فعالية حمولة التدريب

ينص هذا المبدأ على أن حمولة التدريب يجب أن تتجاوز عتبة معينة حتى نصل إلى تنمية قدرة الإنجاز الرياضي فإذا كان حمل التدريب لم يصل إلى هذه العتبة فلن تتحقق مرحلة التعويض الزائد أو تتحقق بشكل ضئيل.

يجب الإشارة كذلك إلى أن الحمل الكبير والذي يفوق إمكانيات الرياضي بكثير يسبب مشاكل في الإستشفاء وربما قد يحدث تراجع في مستوى الرياضي والعودة به إلى مستواه الأولي.



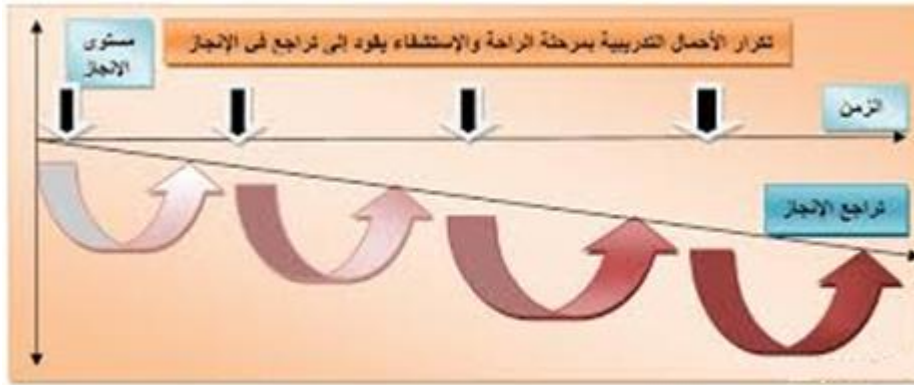
نفهم من هذا المبدأ بأن استجابة جسم الرياضي وردود فعله التكيفية المثالية تبدأ عندما تتخطى حركمة الحمل التدريبي مستوى عتبة الشدة المؤثرة.

3/ مبدأ التناوب المثالي بين الحمل والراحة

هذا المبدأ مهم جداً من أجل حدوث التكيف المثالي مع الحمل التدريبي أي حدوث عملية الاستشفاء بشكل مناسب ومنه حدوث التعويض الزائد وكذلك تجنب حالات التدريب الزائد.

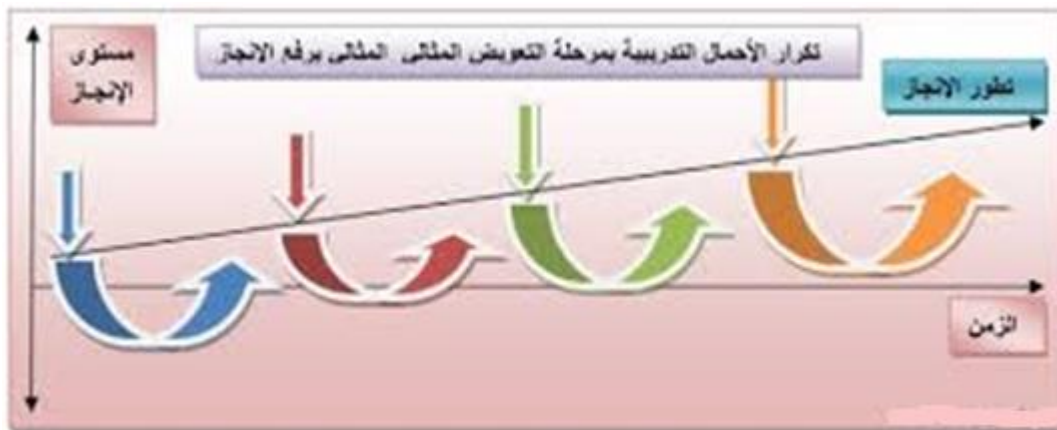
إن فترة الراحة مهمة جداً من أجل حدوث عملية الاستشفاء والرفع من مستوى الرياضي (التعويض الزائد) ومن أجل تمكين الجسم من التكيف المثالي مع حمل التدريب يجب احترام وقت الراحة المناسب.

- تكرار الحمل خلال مرحلة الاستشفاء : (وقت راحة قصير) وقبل الوصول إلى مرحلة التعويض الزائد يؤدي إلى هبوط في مستوى الرياضي وظهور التعب والإجهاد.



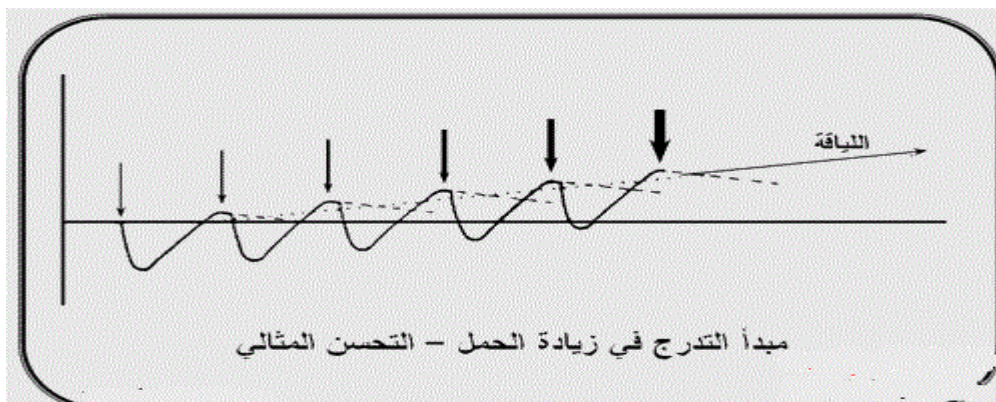
- تكرار الحمل خلال مرحلة العودة إلى المستوى الأولي : أي أننا نكرر الحمل بعد اختفاء الأثر الذي تركه الحمل السابق ومحاولة البدء من جديد كل مرة مما يؤدي إلى عدم حدوث أي تطور في مستوى الرياضي.

- تكرار الحمل في مرحلة التعويض الزائد : يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الرياضي وهذا بتكرار الحمل في الوقت الذي لا تزال فيه آثار الحمل السابق (التعويض الزائد) حيث تكون هناك كفاءة عالية لأجهزة الجسم الوظيفية لبدل جهد في هذه الفترة ثم الإرتقاء بالمستوى الوظيفي الرياضي.



4/ مبدأ التدرج في زيادة حمولة التدريب

ينص هذا المبدأ على أن درجة حمولة التدريب لا يجب أن تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد تدريجياً بمرور الوقت وطبقاً لقدرات الرياضي وتكيفه مع الأحمال التدريبية.



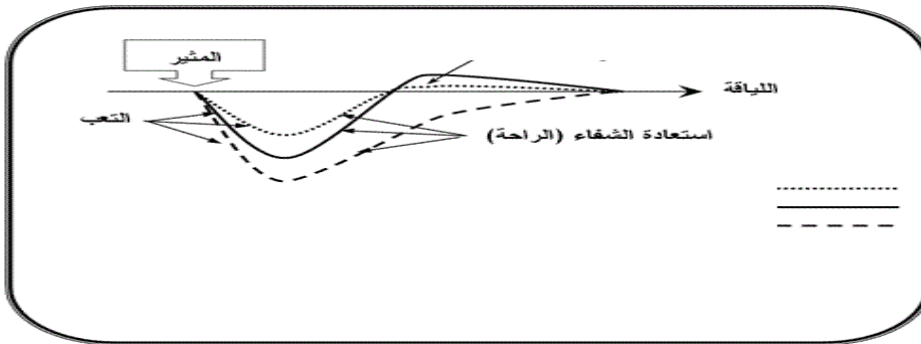
إن تكرار نفس درجة الحمل التدريبي بصورة دائمة في أثناء مرحلة التعويض الزائد لن ينتج عنه سوى تكييفه الرياضي مع هذا المستوى ولهذا يجب عدم الاكتفاء بذلك بل لا بد من الارتفاع التدريبي بدرجة الحمل حتى ندفع جسم الرياضي إلى تحقيق متطلبات أكبر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى الفرد على ما كان عليه.

الولادة التدريجية يجب أن تتم على فترات مناسبة ويتم ذلك من خلال التحكم الجيد في مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) أي يجب على المدرب أن يقدم للرياضي حملاً ذو درجة أعلى ولكن في الوقت المناسب أيضاً حتى تحدث عملية تكييف جديدة تسمح بالارتفاع بمستوى الرياضي.

5/ مبدأ الاستجابة الفردية لحمولة التدريب

ينص هذا المبدأ على أن استجابة أجسام الرياضيين مع التدريب أمر فردي وتعتمد على حالة كل رياضي (النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة، الحالة الصحية، الدوافع....) ومن يجب أن نراعي الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وإن تساوت أعمارهم ونتائجهم الرياضية لأن حدوث عملية التكيف المثالية مع التدريب تكون باستخدام الأحمال التدريبية المقننة وفقاً للحد الأقصى لمقدرة الفرد وليس المجموعة فهي تختلف من فرد لآخر.

فقد يؤدي تنفيذ حمل بدرجة معينة إلى ارتفاع مستوى رياضي معين في حين يؤدي تطبيق نفس درجة الحمل إلى حدوث تدهور في مستوى رياضي ثاني كما قد لا يكون مؤثر تماماً في رياضي ثالث



ولذلك وجب مراعاة أن تتناسب درجة العمل مع إمكانيات كل رياضي وخصائصه الفردية على مدى من حيث :

- اختلافات ديناميكية نمو وتطور القدرات البدنية والتوافقية.
- الاختلافات البيولوجية والتكوينية خلال مراحل النمو لنفس الجنس.
- الاختلافات بين الجنسين.
- الاختلافات في العمر التدريبي
- اختلاف مستوى مكونات الحالة التدريبية (بدنية، مهارية.....)
- اختلاف الخصائص النفسية بين الرياضيين.
- اختلاف متطلبات البيئة المحيطة بالرياضي.
- اختلافات في الحالة الصحية للرياضيين.