

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 (02) : مبادئ التدريب الرياضي (الجزء الثاني)

1/ مبدأ الاستمرارية في التدريب

2/ مبدأ التنويع في حمولة التدريب

3/ مبدأ الخصوصية في التدريب

4/ مبدأ المرحلية في التدريب

5/ مبدأ التتابع المنطقي للأحمال التدريبية

6/ مبدأ التناوب ببيان الأحمال التدريبية

7/ التناسب المثالي بين الأحمال التدريبية

## 1/ مبدأ الاستمرارية في التدريب

إن التحسن في مستوى الرياضي الناتج عن التدريب ما هو إلى تحسن وقتي قابل للزيادة أو النقصان ففي حالة أي انقطاع عن التدريب فإن مستوى الرياضي يعود لينخفض لذلك يعتبر عامل الاستمرارية في التدريب وتجنب الانقطاعات مبدأ مهم في عملية التدريب لضمان استمرار الارتفاع بالمستوى أو على الأقل الحفاظ عليه. من الأهمية التأكيد على أن بناء عملية التدريب يعتمد على استمرار تأثير الأحمال التدريبية طوال العام ويمتد ذلك لسنوات أيضا ففي ضوء الأسس والمبادئ العلمية التي تحكم عملية التدريب لذلك وجب على المدرب الحرص على تجنب الانقطاع في العملية التدريبية والحرص على التشكيل المناسب لحمل التدريب. التطور المستمر لقدرة الإنجاز الرياضي ناجم عن استمرارية الأحمال التدريبية وأي انقطاع ناجم عن (إصابة، عم انتظام في التدريب، راحة طويلة بين الوحدات التدريبية.....) ينجم عنه انخفاض في قدرة الإنجاز.

## 2/ مبدأ التنوع في حمولة التدريب

ضرورة التنوع في التدريب بين (العمل والراحة والسمل والصعب وكذلك التنوع في أشكال وطرق العمل التنوع في المحتوى وفي الوسائل وفي الأهداف.....) حيث أن سير عملية التدريب على وتيرة واحدة وبنفس الطرق والوسائل يؤدي إلى الملل في حين يساهم التنوع في إثارة دافعية الرياضي وحماسه.

### 3/ مبدأ الخصوصية في التدريب

ينص هذا المبدأ على أن التدريب الرياضي يجب أن يهدف ويوجه نحو المتطلبات الخاصة بالرياضة المزاوله، حيث أن تحقيق الإنجاز العلي يتطلب حتمية التخصص في نوع من أنواع الرياضات وبما أن كل نشاط رياضي يتميز بنوع خاص من المتطلبات والقدرات (البدنية، المهارية، الخطئية....) يجب تركيز وتوجيه عملية التدريب على تلك القدرات وتحديد الطرق والوسائل المناسبة لها، كما قد يمتد تطبيق هذا المبدأ إلى داخل النشاط الواحد كتوجيه التدريب مع متطلبات المنصب مثلاً.

### 4/ مبدأ المرحلية في التدريب

يجب أن تبني عملية التدريب على المرحلية حيث تسمح هذه المرحلية بالتناوب بين العمل والراحة وكذلك الرفع والخفض لعمولة التدريب كما تسمح كذلك بتنوع أهداف التدريب وطرقه ووسائله وتوزيعها بشكل مناسب خلال الموسم، هذه المرحلية تمكننا من الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوياته خلال المنافسة ولهذا تقسم عملية التدريب إلى مراحل (مرحلة تحضيرية/مرحلة منافسة/مرحلة انتقالية).

### 5/ مبدأ التتابع المنطقي للأحمال التدريبية

يجب أن يكون هناك تتابع منطقي للأحمال التدريبية سواء داخل الدورات الكبيرة أو المتوسطة أو الصغيرة أو حتى داخل الوحدة التدريبية حيث يجب أن يسبق دائماً الإعداد العام الإعداد الخاص كما يجب البدء بتطوير القدرات العامة قبل الشروع في تطوير القدرات الخاصة (مثلاً تطوير أحد مركبات التحمل أو القوة يسبقه تطوير التحمل العام أو القوة وهكذا... كما يجب يجب أن تسبق بمارين السرعة والقوة داخل الوحدة التدريبية تمارين القوة المميزة بالسرعة وهكذا....).

## 6/ مبدأ التناوب المثالي بين الأحمال التدريبية

يلعب هذا المبدأ دوراً كبيراً خاصة في الاختصاصات المعقدة والتي تتداخل فيها مجموعة من العوامل (تحمل، سرعة....) وكل عامل يجب أن يطور بالشكل المناسب والناجع والكافي لذلك وجب التناوب المثالي في الأحمال التدريبية الخاصة بتطوير كل عامل من هذه العوامل بشكل مناسب مع مراعاة وقت الراحة المناسب كذلك.

## 7/ التناسب المثالي بين الأحمال التدريبية

- التناسب المثالي بين التكوين العام والتكوين الخاص :

على حسب مستوى التدريب الذي يقود إلى التخصص بشكل متدرج تتغير نسبة التكوين العام والتكوين الخاص وحتى عند رياضي المستوى العالي نجد نسبة من التكوين العام حتى وإن كانت نسبة التكوين الخاص هي الغالبة بوضوح لذلك يجب أن يكون هناك تناسب مبالغى بين التكوين العام والخاص حسب حسب المرحلة التدريبية ومستوى الرياضي.

- التناسب المثالي بين مكونات قدرة الإنجاز الرياضي :

يجب أن يكون هناك تناسب مثالي بين مكونات قدرة الإنجاز الرياضي (البدنية، النفسية، الخطئية....) كما يجب أن يكون تناسب مثالي أيضا بين العناصر المكونة لكل عامل من العوامل المكونة لقدرة الإنجاز مثلا (التحمل، السرعة، القوة....) بالنسبة لعامل الحالة البدنية.