

مبادئ تدريب الرياضيين



مبادئ التدريب

- مبدأ التحميل الزائد **Overload principle**
- مبدأ خصوصية التدريب **Specificity of Training**
- مبدأ التدرج في التحميل **Progression**
- مبدأ فردية التدريب **Individualization of Training**
- مبدأ التموج في التحميل **Wave- like Loading**
- مبدأ الانتظام **Principle of Regularity**

مبدأ التحميل الزائد OVERLOAD PRINCIPLE

○ حتى تسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبايولوجية في اي من اجهزة الجسم يجب ان يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى اعلى من ما هو متعود عليه (تحميل زائد) . واذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكا منتظم، فان هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا الى مستوى اعلى. ويتم تطبيق التحميل الزائد الملائم عن طريق التلاعب بالتكرار والاشدة والفترة.



مبدأ خصوصية التدريب SPECIFICITY OF TRAINING

○ التحميل الزائد لأي نظام يجب أن يكون خصوصي بطبيعة الحركة وبشدتها في السباق. وهكذا فإن خصوصية التدريب تشير إلى حدوث تكيفات خاصة على وفق الجهد المفروض على الأجهزة العاملة. وعليه يجب أن ندرّب على وفق مبدأ الخصوصية فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم. ولكن إذا أردنا أن نطور القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة علينا أن نطور العضلات المسؤولة عن القفز مثلاً. وهكذا يجب أن يضع المدرب مبدأ خصوصية أمانه وهو يخطط الجرعات التدريبية.



مبدأ التدرج في التحميل PROGRESSION

○ يجب ان تم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا اح المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسببين بذلك تأخيرا كثيرا في تطور الرياضي وانقطاعات كثيرة عن التدريب بسبب الارهاق او الاصابات. اذ يحتاج الجسم فترة معينة من الزمن لكي يتكيف للمستويات الجديدة قبل ان يتعرض لزيادة في الحمل. ويجب ان تمنح هذه الفرصة للجسم لان الزيادة المستمرة سوف تسبب الارهاق والاصابات.



مبدأ فردية التدريب INDIVIDUALIZATION OF TRAINING

- جب ان يكون التحميل خصوصيا على وفق امكانيات اللاعب الفردية وبشكل خاص عند اختيار شدة التمارين. لهذا فانت قد تمون تدرّب فريقا لكن العمل يجب ان يتوجه على وفق الامكانيات الفردية لكل لاعب. وان صفة مهمة مهمة لمبدأ الخصوصية هي حالة الاستعداد الخاصة بكل رياضي. أي لاي مدى يكون الرياضي مستعدا من الناحية الفسيولوجية ومن الناحية السايكولوجية لهذا فان التدريب بكامله يجب ان يبني على وفق حالة الاستعداد الخاصة للرياضي وهنا يطبق مبدأ الخصوصية اكثر من اي مكان آخر. ويجب ان تأخذ حالة استعداد الرياضي بالحسبان عمر الرياضي ونضجه البايولوجي. وهذه العوامل تفيد الرياضي من ناحية القابلية الاوكسيجينية والقابلية اللااوكسيجينية وكذلك القوة العضلية والعوامل الاخرى.



مبدأ التموج في التحميل WAVE- LIKE LOADING

- رياضيي المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة التدريبية يوميا فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية اقل جهدا (يوم شاق يليه يوم سهل) اليوم الشاق يتميز بوحدة تدريبية عالية الشدة حيث يبذل الرياضي كل جهوده في انجاز التدريب. وان التحسن في اجهزة الجسم تأتي من شدة التمرين وليس من الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب ولكن زمن استمرار شدة التمرين تتباين حسب الصفة التي نتدرب عليها ولكن حتى يحدث الاثر التدريبي لهذا النوع من التمرين يجب ان يمنح فرصة لاستعادة قواه ويتم ذلك في الوحدة اللاحقة (او وحدات) التي تفرض جهدا اقل على هذه الاجهزة موفرة فرصة لاستعادة القوى مما يؤدي الى رفع مستوى ادائها (مبدأ التعوض الزائد).



مبدأ الانتظام PRINCIPLE OF REGULARITY

○ يجب ان يفرض التحميل الزائد بسكل منتظم مع توفير الوقت بين الوحدات التدريبية لاجل ان يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدوث عملية التعويض الزائد.



تقسيم دورات الحمل

يقسم حنفي مختار (١٩٩٨ م) دورات الحمل إلى :

١. دورات طويلة. Macrocycle.

٢. دورات متوسطة. Mesocycle.

٣. دورات قصيرة. Microcycle.

فالعالم التدريبي يعتبر دوره طويلة تنقسم إلى فترات تدريبية ثلاث هي فترة الإعداد وفترة المنافسات وفترة انتقالية – وتنقسم داخل كل فترة من هذه الفترات إلى دورات متوسطة. وتنقسم كل دورة متوسطة إلى دورات صغيرة ودورات الحمل المختلفة تظهر عند رسمها بيانياً كالموج ترتفع مرة وتنخفض مرة بحيث يحدد لنا هذا الارتفاع والانخفاض مقدار حجم وشدة التدريب خلال زمن كل دورة.

أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي

١ - الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية.

٢ - الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب البدنية.

٣ - الوحدة التعليمية – التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها.

٤- الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة.



أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ

قسم (هارا: ١٩٧١) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع:

- ١- الوحدة الفردية .
- ٢- الوحدة الجماعية .
- ٣- الوحدة الموحدة .
- ٤- الوحدة الحرة .



المرونة و الاطالة



الاطالة

الاطاله هي تمارين مخصصة لبسط الاطراف والعضلات لاقصى حد لها .



فوائد الاطالة الاساسية

- قبل التمرين يعمل على ترخية المفاصل و الأربطة والعضلات .
- تعمل على تخفيف الالم بعد الانتهاء من التمرينات الثقيلة.
- كما تعمل على ازالة تراكم حمض اللاكتيك (تعتبر نفايات للعضلة) .
- المرونة للجسم .
- الوقاية من الاصابات .
- تطوير المهارات والقدرات البدنية .
- ازالة الالم .
- تقلل من الشد العضلى و تجعل الجسم يشعر بمزيد من الاسترخاء .
- تساعد على حريه الحركة وسهولتها .



أنواع تدريبات الإطالات

- هنالك عدة أنواع لتدريبات الإطالة مقسمة حسب تكتيك أدائها وهي : إطالة ثابتة ، إطالة متحركة ، إطالة جبرية ، إطالة نشطة ، إطالة سلبية ، إطالة ايزوميترك ، إطالة بالمساعدة.



الإطالة الثابتة

- الإطالة الثابتة تتعلق بالتدرج بالإطالة نحو المرحلة النهائية للإطالة (الحد الأقصى لاستطالة العضلة بدون ألم) مع الثبات في هذا الوضع.



الإطالة الجبرية

- الإطالة الجبرية تستخدم لحظات الجسم المتحرك أو العضو المتحرك لمحاولة إجباره على التحرك بمدى حركي أكبر من الحد الطبيعي.



الإطالة المتحركة

- الإطالة المتحركة تشمل التحكم بتحركات القدمين والذراعين والتي توصل اللاعب إلى المدى الحركي المطلوب لكل جزء بسهولة وسلاسة.
- الفعاليات التي تتطلب حركة مستمرة وديناميكية من الأفضل استخدام تدريبات الإطالة المتحركة معها.
- ابدأ بالحركة بسرعة متوسطة في أول تكرارين ومن ثم تدرج نحو السرعة القصوى.



إطالة الأيزوميتريك

- وهي نوع من أنواع الإطالة الثابتة والتي تتعلق بمقاومة المجموعات العضلية من خلال انقباضات ايزوميتريك للعضلة التي اجري عليها إطالة.



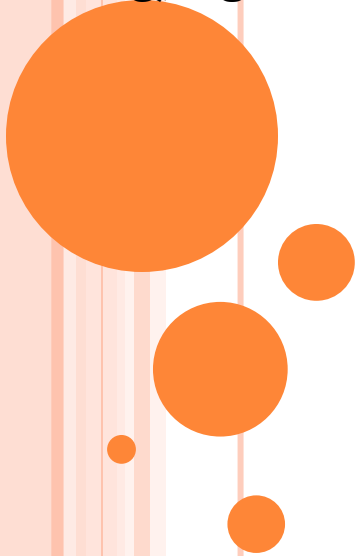
الإطالة النشطة

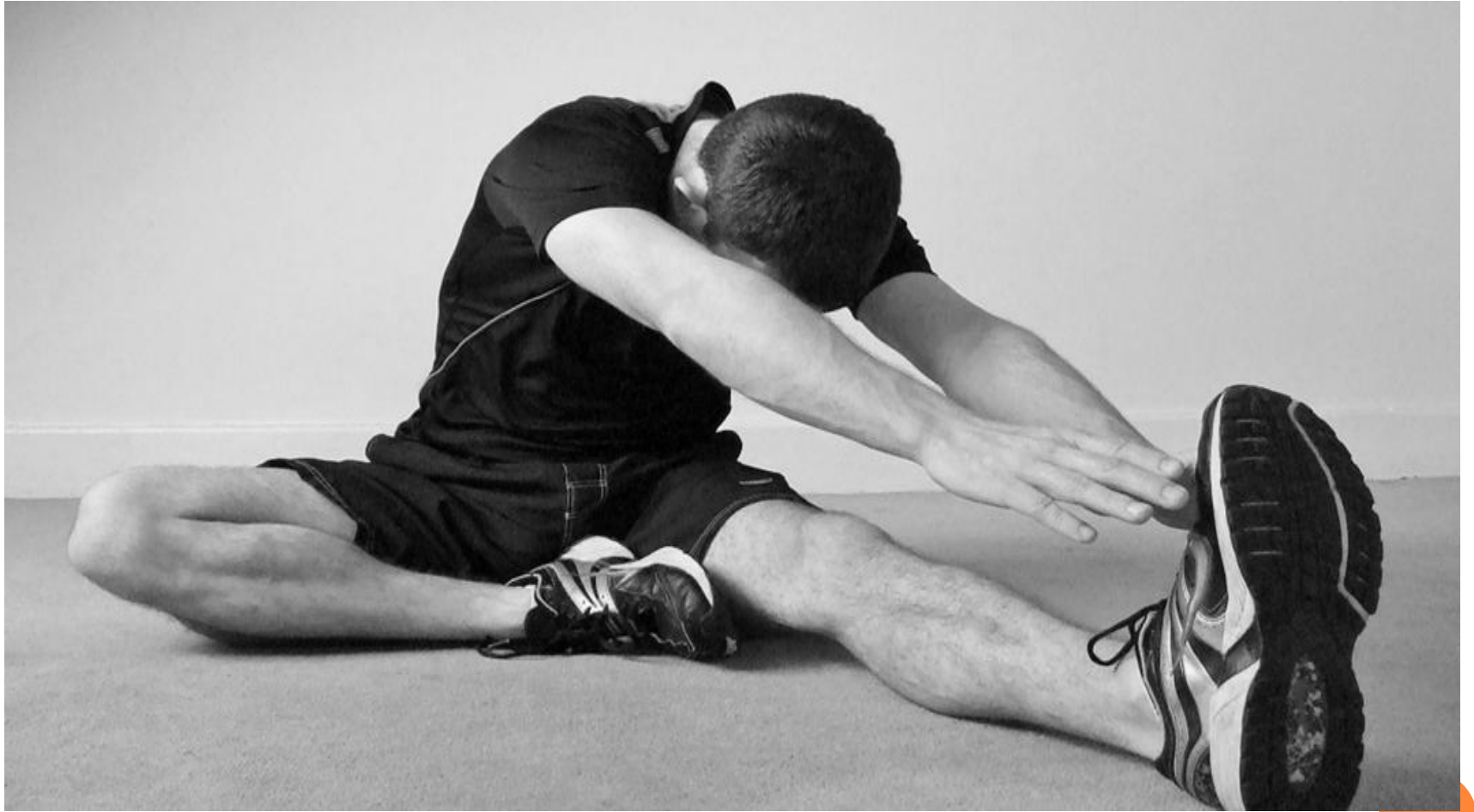
- الإطالة النشطة هي عندما تقوم باتخاذ وضع معين ومن ثم تقوم بالثبييت بدون مساعدة خارجية سوى قوة اللاعب العضلية.
- الإطالة السلبية أيضاً تسمى الإطالة المسترخية ، وقريبة من الإطالة الثابتة. وهي عندما تقوم باتخاذ وضع معين ومن ثم تقوم بالثبييت بجزء آخر من الجسم ، أو بمساعدة من الزميل.



HAMSTRING STRETCH

مدة هذا التمرين ١٠ ثواني وتكرار التمرين مع كلا القدمين هذا التمرين دائما يحدد للأشخاص الذين يعانون من الام في الظهر طريقة موضحة في الصورة





QUADRICEPS STRETCH

يمكن ممارسة هذا التمرين بعد ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدرجة أو الركض ، كيفية هي الوقف على ساق واحدة وثني الساق الأخرى ومسكة باليد يمكنك استخدام الجدار لتستند عليه باليد الاخر في حال احتجت ذلك في تحقيق التوازن في هذا التمرين وسحب القدم نحو الازداف، تكرار التمرين لي كلا الساقين لمدة ٣٠ ثانية





GLUTE STRETCH

يمكنك تنفيذ هذا التمرين من خلال الجلوس على الأرض تمد ساقيك. ثم تثنى الركبة اليسرى، ووضع الكعب على مقربة من الجانب الخارجي من الركبة اليمنى. تبقي يدك اليسرى خلفك (على الجانب الأيسر)، ووضع الكف على الأرض. تبقي يدك اليمنى فوق الساق اليسرى، بحيث مساند راحة اليد على الأرض. والآن، تستدير ببطء نحو الركبة المنحنية تستمر في هذا التمرين ١٠ ثواني وتكرره لساق الأخرى. يعطي العضلات المرونة ويقلل نسبة تأثر العضلة بالإصابة.





BUTTERFLY POSE

هذا التمرين يريح العضلات ويعطي شعور بالاسترخاء للعضلة الضامة مدته
١٠ ثواني .

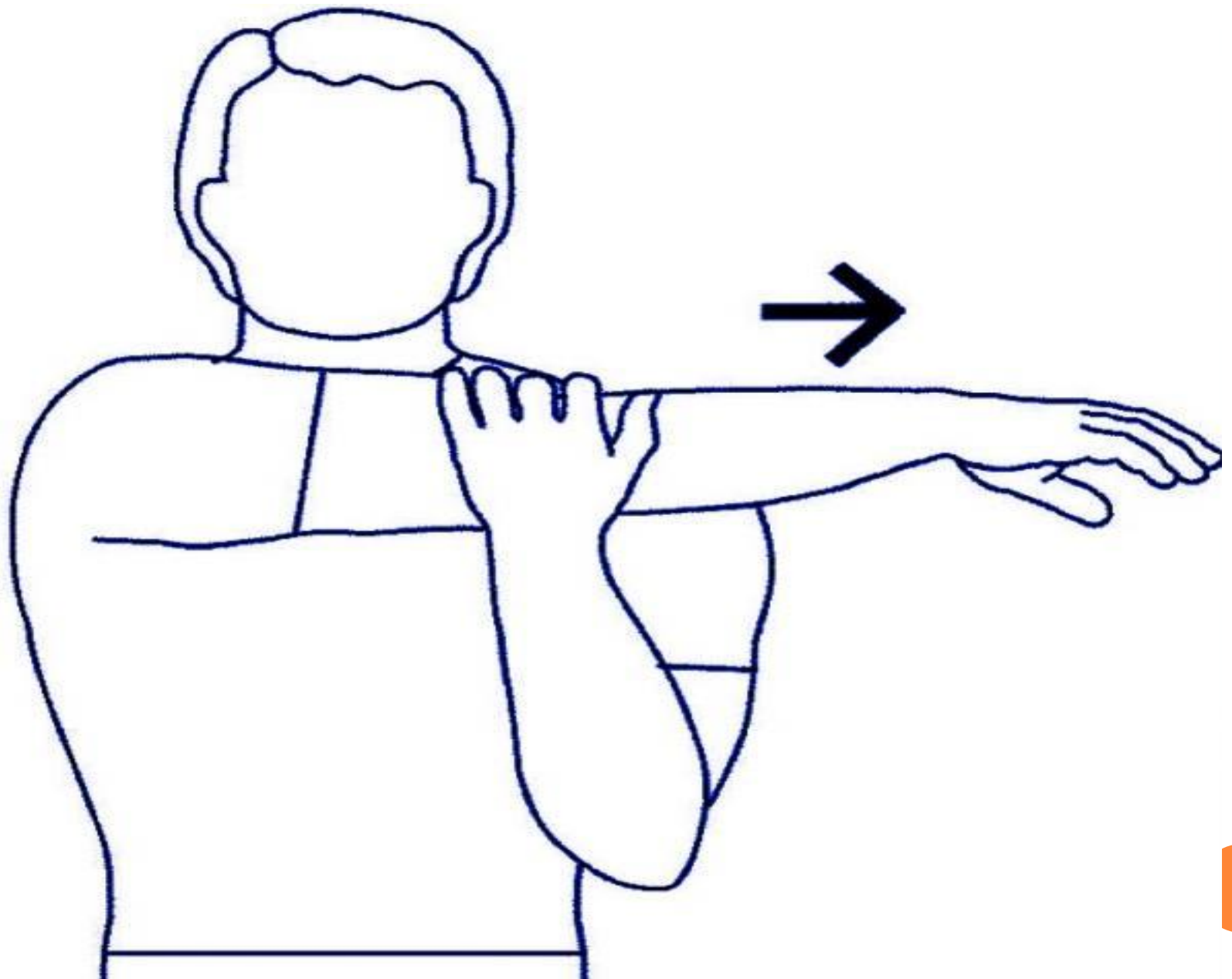




SHOULDER STRETCH

تهدف إلى استعادة المرونة في المفاصل وعضلات الكتف. وقت هذا التمرين ٣٠ ثانية
ويجب فعله مع كلتا اليدين.





CHILD POSE

هذا التمرين مفيدة وجيد لتمدد الرقبة والكتفين والذراعين والظهر والفخذين والركبتين والكاحلين والوركين.

شروط هذا التمرين يجب ان يكون جبينك ملامس للأرض الزفير أثناء خفض جذعك الى فخذك التنفس ببط والبقاء على هذا الوضع لمدة دقيقة.





المرونة

المرونة هي قدرة الانسان على اداء الحركات فى المفاصل بمدى كبير دون بالعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل .حدوث اى ضرر بها كالتمزقات



اهمية المرونة

- القدر على اداء الحركات باتقان واقتصاد فى المجهود .
- التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للاربطة والعضلات .
- تعمل على اكساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية .
- العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالى من العيوب والتشوهات .



ويؤدى نقص المرونة فى مفاصل الجسم الى

- سهولة التعرض للاصابات .
- بطء فى العمل والاداء .
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الاخرى .



انواع المرونة

- المرونة العامة : هي التي يصل فيها الفرد الى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم .
- المرونة الخاصة : هي المرونة التي تتطلبها طبيعة عمل عين وتتاثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العامة .



تغذية الرياضيين



تغذية الرياضيين

- للتغذية دور رئيسي في تحسين الأداء الرياضي سواءً في المنافسات الرياضية كالمباريات أو الرياضة الهوائية أو رياضة بناء الأجسام، وهي تعتمد على العناصر الغذائية الأساسية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والماء والفيتامينات والأملاح المعدنية، لكل من هذه العناصر دور في تحسين الأداء الرياضي .

بشكل عام

- يجب أن يحصل الرياضي على ثلثين (٦٠%) من احتياجه اليومي من الكربوهيدرات، و (١٥-٢٥%) بروتين و لا يزيد عن (٣٠%) دهون.



نصائح عاملة لتغذية الرياضيين

١- قبل التمرين .

٢- أثناء التمرين .

٣- بعد التمرين .



قبل التمرين

- يجب أن يتناول الرياضي وجبته قبل التمرين بـ ٢-٣ ساعات لإعطاء الجسم فرصة كافية لهضم الطعام لأن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية.
- يجب أن تحتوي وجبة ما قبل التمرين على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة .
- ينصح بتناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات بسيطة قبل التمرين بنصف ساعة إلى ساعة فهذا يزود الجسم بطاقة إضافية.



○ يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل ٢-٢,٥ كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين .

○ تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين لأنها غنية بالدهون التي تبطئ من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، والصوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي .



أثناء التمرين

- ينصح بشرب الماء فقط لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى وذلك بمعدل ٠,٥ - ١,٠٠ كوب كل ١٥-٢٠ دقيقة من التمرين .



بعد التمرين

- يجب شرب كمية كافية من الماء ويمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشرة دقيقة بعد التمرين لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية، ثم تناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن) وذلك لتعويض مخزون الجلايكوجين وإعادة بناء العضلات التي أجهدت أثناء القيام بالتمرين.



في حالة الرغبة في زيادة الوزن أو بناء العضلات

- يجب زيادة استهلاك السعرات الحرارية اليومية والتركيز على تناول كمية كافية من الكربوهيدرات والبروتينات و يعد الحليب ومشتقاته، البيض، اللحوم، الدجاج، الأسماك من أفضل مصادر البروتين لإحتوائهم على كافة الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم ثم يأتي بعد ذلك البقول والمكسرات والحبوب .



○ قد يفضل البعض تناول مكملات البروتين لصعوبة تناوله من مصادره الغذائية بكمية كافية ولكن يجب أن يتم ذلك بعد استشارة طبية بحيث أن لا يتجاوز الإستهلاك الكلي للبروتين عن ١,٩٠ غم/كلغ من وزن الجسم لمن يرغب في بناء العضلات .



أمثلة على وجبات قبل التمرين

- ١- كوب حليب قليل أو خالي الدسم + كورن فليكس من الحبوب الكاملة + فواكه مجففة.
- ٢- كوب حليب قليل أو خالي الدسم + حبوب شوفان + موز أو فواكه مجففة أو تمر.
- ٣- خبز من القمح الكامل + لبنة أو جبنة قليلة الدسم + كوب عصير أو ملعقتين مربى.



أمثلة على وجبات بعد التمرين

- ١- معكرونة أو أرز بدون زيت+ شريحة من صدر الدجاج أو اللحم المشوي+سلطة أو خضار مشوية.
- ٢- ساندويش تونا أو لحم حبش + مايونيز قليل الدسم+ كوب عصير.
- ٣- زبادي قليل الدسم+ تفاحة أو تمر.

