

## المحاضرة:02

### المبادئ الأساسية لتطوير اللياقة البدنية

#### فهرس العناوين

1. مبادئ التدريب لتطوير اللياقة البدنية للرياضي.

### المبادئ الأساسية لتطوير اللياقة البدنية

1. مبادئ التدريب لتطوير اللياقة البدنية للرياضي :

التدريب الرياضي 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، وتتلخص هذه المبادئ فيما يلي:

- ان الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
- ان احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
- ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
- يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص.

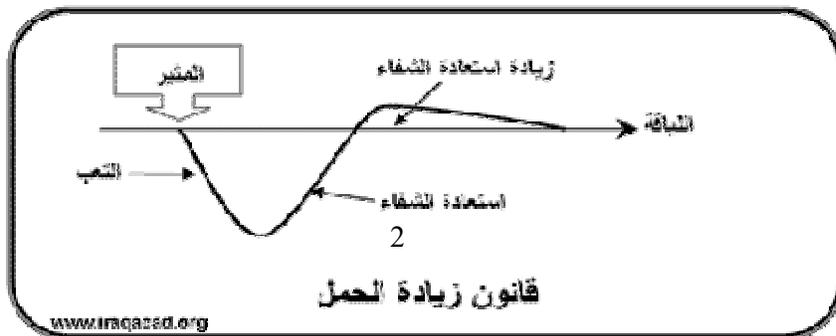
بالإضافة إلى ما تم ذكره في اعلاه فهناك القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

### أولاً : قانون زيادة الحمل:

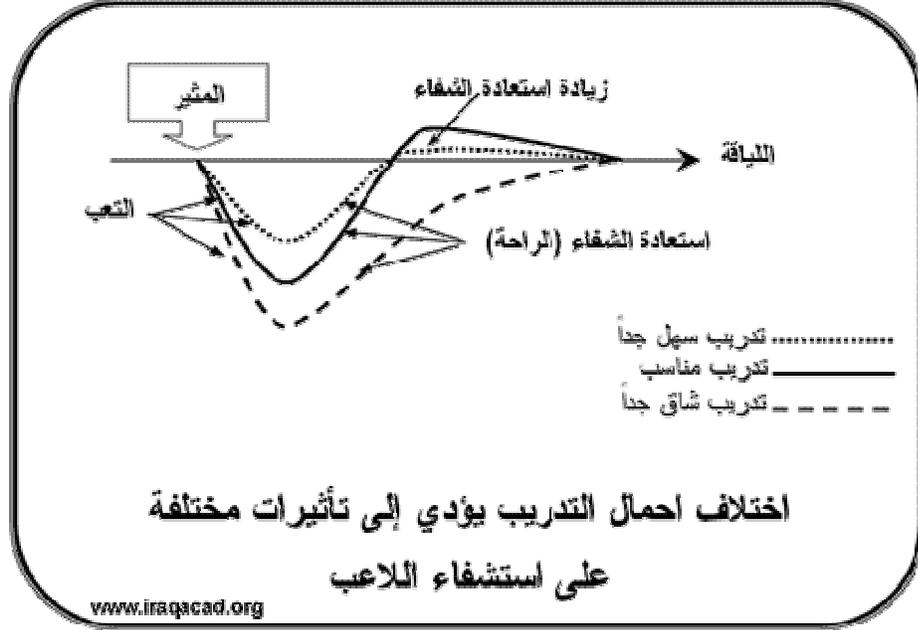
لقد بني جسم الانسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة. وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الافضل نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الاول، وعليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى افضل للياقة البدنية، وكما هو موضح في الشكل الآتي:

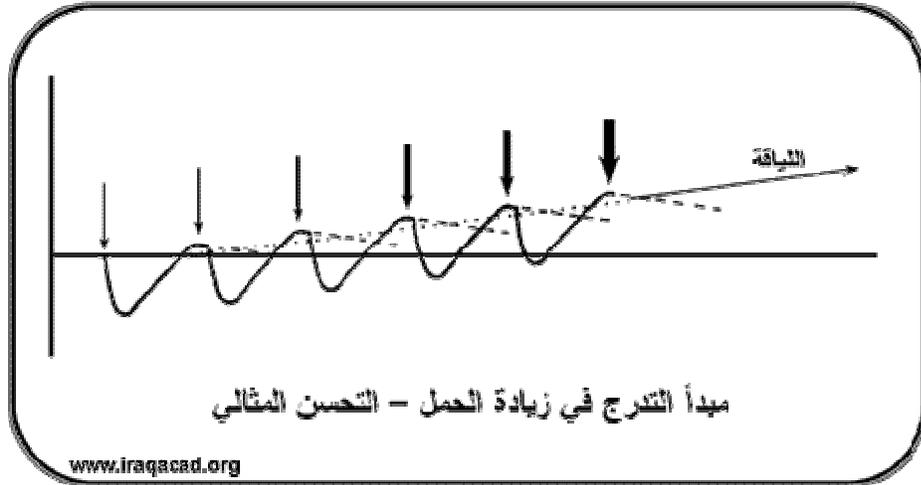
ان قدرة الجسم على التكيف مع احمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت



الراحة توضح كيف يؤثر التدريب. فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد. وكما موضح في الشكل الآتي:



ثانياً : 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. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي. 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.  
 ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال.



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 الأصلي، وعلى ذلك فان استخدام احمال تدريبيه متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة. ان اختلاف الاحمال التدريبيه كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. وعلى ذلك فان الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الاحمال)، هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن ايضا ان تتراكم، يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً. ان هبوط مستوى الاداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وفي هذه الحالة يجب على المدرب ان يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم باجراء عملية تقييم وتقليل احمال التدريب المختلفة.

وان العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب، وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والاداء.

**ثالثاً : قانون التخصص : { بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير }**

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلّة) والماراثون. انها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً. أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما ان حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب ان يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة.