



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مبادئ تدريب الناشئين

د/ محمد البيلي صبح

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

أ.د/ أحمد محمد محمد زينه

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

الأهداف التفصيلية

بنهاية هذه المحاضرة يكون الطالب قادرا على ان :

- ▶ يعرف مفهوم التدريب الرياضى وأهميته للفرد والمجتمع .
- ▶ يعرف الخصائص المميزة للتدريب الرياضى .
- ▶ يفهم مبادئ التدريب الرياضى .
- ▶ يعرف أغراض وواجبات التدريب الرياضى .
- ▶ يفهم مكونات حمل التدريب .
- ▶ يفهم اسس تقنين الاحمال للناشئين .
- ▶ يستطيع تطبيق وسائل تقنين الاحمال التدريبية للناشئين .

أسس تقنين الاحمال التدريبية للنائئين :

١ - عند اختيار وسائل الحمل يجب مراعاة الناحية الجنسية (ذكر - أنثى) البدنية والفسيوولوجية والتربوية .

٢ - يجب أن تكون وسائل الحمل مليئة إلى حد كبير بالحيوية والنشاط وأن تتميز بطابع اللعب والتنافس فى إطار تربوى .

أسس تقنين الاحمال التدريبية للناشئين :

▶ ٣- يلاحظ أن أعضاء البدن لا تستطيع تحمل الأحمال الوظيفية العالية فى درجات الحرارة العالية أو عند نسبة عالية من الرطوبة فى الهواء ولذلك فإن الجهد بالحد الأقصى وتكراره أو استمرار التمرينات لفترة طويلة تحت تأثير هذه الظروف بمخاطر شديدة تهدد صحة الناشئين .

▶ ٤- يجب ضمان حدوث تبادل منتظم بين فترات الراحة والحمل فى الوحدة التدريبية كما يجب إيجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فترة الراحة وفقاً أو تبعاً لأثر التمرين المراد تحقيقه والإمكانات الخاصة بمستوى أداء الناشئين .

أسس تقنين الاحمال التدريبية للنائشين :

▶ ٥- يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادلة بين هذا الأثر الشامل وفترات الراحة اى العمل على انتقاء التمرينات بغرض التنمية الشاملة للخصائص الحركية فى إطار التبادل المعروف بين درجة الشدة المستخدمة فى الأداء والتكوين الحركى للتمرينات البدنية .

▶ ٦- تجنب الأحمال التى تؤدى إلى الإجهاد وفى حالة استخدام تمرينات تؤدى إلى درجة الإجهاد يجب أن يليها تمرينات ذات أحمال منخفضة إلى متوسطة ووفقاً لدرجة الإجهاد التى حدثت يجب تحديد فترات الراحة السلبية كلما زاد الإجهاد .

أسس تقنين الاحمال التدريبية للناشئين :

▶ ٧- يراعى أثناء إجراء عملية التعلم الحركى أن تكون الأحمال التدريبية منخفضة إذ يجب مراعاة الانشغال الذى يكون عليه الناشئون أثناء عملية التعلم .

▶ ٨- ينبغى عدم الإنتظار إلى أن تحدث حالة الإجهاد العام ، وينبغى سرعة الإنتهاء من التمرينات التى تتطلب قدراً كبيراً من التركيز والإنتباه قبل وصول الناشئين إلى مرحلة الإجهاد العام .

أسس تقنين الاحمال التدريبية للناشئين :

- ▶ ٩- تجنب إشراك الناشئون المصابون بأمراض معدية فى تمرينات ذات الحمل العالى وإذا حدث ذلك يكون وفقاً لرأى الطبيب ولأنه يكون هناك انخفاض واضح فى قوة المقاومة لطاقة أعضاء الجسم بعد الإصابة .
- ▶ ١٠- مراعاة التبديل بين التدريبات ذات الحجم الكلى المحدود ، إلى التمرينات التى تتطلب الحركة فى مجال كبير ، وفى الوحدات ذات الأحمال العالية يراعى أن تكون التمرينات الختامية محققة التحميل الإيجابى وأن يحقق فى نفس الوقت الراحة الفسيولوجية النسبية (المناسبة للناشئين)

فى حالة تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للناشئين يراعى مجموعة من الأسس عند تقنين الأحمال وهى :-

- ▶ ١- الحالة العامة لكل المكونات البدنية (القوة العضلية - المرونة - التحمل الدورى - البنية الجسمية)
- ▶ ٢- الاختيار المتوازن للتمرينات للجزء العلوى والسفلى لتطوير الجسم .
- ▶ ٣- الاختيار المتوازن للتمرينات للعضلات حول كل مفصل .
- ▶ ٤- استخدام تمرينات لكل أجزاء الجسم بالإضافة إلى التمرينات البنائية .

فى حالة تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للناشئين يراعى مجموعة من الأسس عند تقنين الأحمال وهى :-

- ▶ ٥- ينصح الناشئون بمعدلات مختلفة وعلى هذا الأساس يجب أن تكون الأنشطة البدنية وخاصة برامج القوة العضلية مناسبة للنمو البدنى والنفسى للناشئين .
- ▶ ٦- الإلمام بقدرات الناشئ ومخاوفه واحتياجاته ، ومتطلباته وأهدافه بحيث تصبح برامج التقوية والرياضة بشكل عام ممتعة وأمنة لهم وتؤثر بصورة إيجابية فى نموهم .

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

► يمكن للمدرب أن يقيم مستوى الحمل التدريبي المنفذ سواء خلال وحدات برنامج التدريب أو من خلال آثار حمل المباراة التدريبي وذلك بهدف الوقوف على مدى تكافؤ تأثير الحمل التدريبي على متطلبات المباراة ، ومن منطلق أن مستوى درجة الحمل الداخلي هو استجابة وانعكاس لآثار الحمل التدريبي الخارجي والعلاقة الطردية بينهما يمكن للمدرب ترشدها خلال التقييم والتوجيه لمكونات الحمل التدريبي .

► وتوجد أساليب مختلفة لتقييم الحمل التدريبي منها معدل النبض كأحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة .

وسائل تقنين الاحمال التدريبية :

- ▶ أولاً : معدل ضربات القلب كمؤشر لتوجيه الحمل :
- ▶ وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسبة للشدة المطلوبة يجب معرفة متغيرات أساسية هي :
- ▶ السن .
- ▶ معدل نبض اللاعب أثناء الراحة .
- ▶ أقصى معدل لضربات القلب = ٢٢٠ - السن .
- ▶ درجة الحمل .

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

- ▶ وبعد معرفة المدرب لهذه المعلومات يستطيع تحديد معدل النبض المقابل للشدة المطلوبة كالتالي :
- ▶ $\text{معدل النبض} = \text{معدل ضربات القلب خلال الراحة} + (\text{الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب} - \text{معدل ضربات القلب خلال الراحة}) \times \text{درجة الحمل}$.
- ▶ مثال :
- ▶ إذا كان عمر الناشئ ١٣ سنة ومعدل النبض وقت الراحة ٥٠ ن/ق ، ودرجة الحمل المستخدمة ٦٠ زمن أقصى مقدرة .

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

▶ والمطلوب : معدل ضربات القلب المعبر عن الشدة التدريبية المقننة من تلك المدرب لهذا اللاعب .

▶ الحل :

▶ أقصى معدل لضربات القلب = $220 - 13 = 207$ ن/ق .

▶ معدل النبض = $50 + (207 - 50) * 60/100 = 144.2$ ن/ق .

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

▶ **ثانيا : الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل :**

▶ يستخدم الزمن لتحديد شدة الحمل من خلال حساب زمن أداء التمرين ويمكن استخدامها في تدريبات السباحة أو الجرى لمسافات مختلفة .

▶ **مثال :**

▶ إذا كان زمن الجرى باقصى درجة لمسافة ١٠٠ متر ١٢ ثانية فيمكن تحديد درجة الشدة لهذا التمرين من خلال الآتى :

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

▶ يكون زمن ١٢ ثانية هو ١٠٠% من أقصى مقدرة للفرد (أعلى شدة).

▶ كل ٢.٤ ثانية يقابلها ٢٠% من الشدة $١٢ \times ٢٠ / ١٠٠ = ٢.٤$

▶ كل ١.٨ ثانية يقابلها ١٥% من الشدة $١٢ \times ١٥ / ١٠٠ = ١.٨$

▶ كل ١.٢ ثانية يقابلها ١٠% من الشدة $١٢ \times ١٠ / ١٠٠ = ١.٢$

▶ كل ٠.٦ ثانية يقابلها ٥% من الشدة $١٢ \times ٥ / ١٠٠ = ٠.٦$

وسائل تقنين الأحمال التدريبية :

▶ وعلى ذلك يمكن إضافة زمن الإنخفاض المقابل لنسبة الشدة إلى زمن شدة التمرين ١٢ ثانية وعليه تكون :

$$▶ ١٢ ثانية = ١٠٠\%$$

$$▶ ٩٥\% = ١٢ + ٠.٦ = ١٢.٦ ثانية$$

$$▶ ٩٠\% = ١٢ + ١.٢ = ١٣.٢ ثانية$$

$$▶ ٨٥\% = ١٢ + ١.٨ = ١٣.٨ ثانية$$

▶ وهكذا يمكن حساب مسافة أى تمرين بعد التعرف على أفضل زمن للمسافات المختارة .

التكيف بين الحمل الخارجى والداخلى :

التكيف فى المجال الرياضى هو " عملية توائم وتوافق وإنسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجى والداخلى للتدريب ، وحتى يتميز الأداء بالاقتصار فى الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء " ولحدوث ذلك يجب أن يقنن الحمل الخارجى تقنياً موزوناً من حيث الحجم والشدة والراحة وبما يتناسب مع قدرات اللاعب الوظيفية والنفسية حتى يحدث التكيف المطلوب للاعب وذلك فى فترة الراحة ، وعلى ذلك لا يمكن تكيف الأجهزة الداخلية للاعب الا تحت الظروف التالية :



التكيف بين الحمل الخارجى والداخلى :

- ▶ تناسب حجم التمرينات فى التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة أى التناسب مع مكونات وقدرة اللاعب البدنية والوظيفية .
- ▶ الحصول على فترة الراحة المناسبة بين كل تمرين وآخر أو مجموعة وأخرى .
- ▶ استخدام التمرينات المناسبة بما يتناسب مع فترات الإعداد عام أو خاص أو منافسات .

التكيف بين الحمل الخارجى والداخلى :

▶ التدريب المستمر بالمكونات التدريبية المناسبة بدون انقطاع عملية التدريب على التأثير السلبى لعملية التكيف .

▶ العمل على أن يوجه حمل التدريب بما يخدم القدرات البدنية الخاصة والتي تناسب الإعداد البدنى والمهارى فى النشاط الممارس .

▶ الابتعاد عن الوصول لظاهرة الحمل الزائد والذى يعيق عملية التكيف .



A Learning moment



شكرا لحسن تعاونكم

BREAK

