مراحل التدريب الرياضي

يوجد ثلاث مراحل يجب على الرياضي التدرج ن خلالها للوصول الى المستويات العليا او التنافسية وعليه فان مفردات كل مرحلة توضع على اساس .

1- العمر والجنس
2- المستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروقات الفردية .

اولاً : المرحلة الاساسية : هي القاعدة الاساسية التي يبنى عليها الرياضي للمراحل الاخرى ومن اهم مميزات هذه المرحلة .

1- تهتم بالاعداد العام وتعمل على تطوير وتحسين الصفات البدنية .
2- التركيز على التمارين العامة .
3- زيادة المعرفة والخبرة .
4- تطوير القدرة على التكيف والثبات في التخصص.
5- تمتاز بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة .
6- استخدام تمارين كثيرة الهدف هو بناء قاعدة للرياضي .
7- تكون فترة الراحة قليلة جداً او معدومه .

ثانياً: المرحلة الخاصة

تمتاز المرحلة بما ياتي

1- تهتم بالاعداد الخاص (نوع الفعالية والاختصاص).
2- التركيز على اللاعبين الذين لديهم امكانيات خاصة .
3- التركيز على الاعداد المهاري .
4- تتميز بالتركيز على التمارين الخاصة .
5- الشدة عالية والحجم قليل .
6- التركيز على التنوع في التمرينات .

ثالثا : المرحلة العليا .

تعتبر الرحلة القمة وصول الرياضي الى اعلى المستويات بجميع النواحي سابقة الذكر.وتتميز هذه المرحلة بما ياتي .

1- تعويض النقص الحاصل في بعض اللاعبين.
2- المحافظة على النواحي البدنية والمهارية والخططية .
3- التركيز على التمارين التنافسية المركبة .
4- العمل على تطوير الجونب النفسية بشكل كبير .

قوانين التدريب الرياضي

1- قانون المردود او العائد .

ينص هذا القانون ماياتي (اي شيء لم تستخدمه فسوف تفقده) هذا يعني اذا لم يواجه الرياضي حملاً تدريبيا مؤثراً في اجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة لايكون هناك تكيف في اجهزة الجسم لان عملية الاستشفاء تكون غير فعالة في استعادة مصادر الطاقة ويتالى هبوط مستوى تطور الرياضي .

2- قانون التخصص.

هذا القانون يشير بأن الحمل التدريبي يجب ان يكون موجها نحو التخصص اي يكون الحمل خاص بكل لاعب وملائم للاداء التخصصي حيث يعتبر الاعداد العام مؤشر مهم لتحديد امكانيات الرياضي في النشاط التخصصي .

3- قانون التعويض الزائد .

هو عملية استعادة الشفاء بعد المجهود البدني حيث لاحظ عند تعرض الرياضي الى حمل تدريبي والمدة معينة يعقبها اعطاء الرياضي مده زمنية للراحة يودى الى استعادة الشفاء ومصادر الطاقة المفقودة نتيجة تعرض الرياضي لهذا الحمل نلاحظ بأن عملية استعادة الشفاء او الراحة تكون اقل من فترة الراحة الاولى وبالتالي تؤدي الى ارتفاع الحمل التدريبي الى الاعلى وهكذا حتى يصل الرياضي الى المرحلة النهائية للتكيف ومن اهم الامور التي يجب على الرياضي مراعاتها .

1- ان يكون الحمل التدريبي مبني وفق اسس علمية .
2- ان يراعى مستوى وكفاءة الرياضي .
3- ان يراعى الفترة الزمنية لستعادة الشفاء والراحة .
4- ان تنسجم الراحة مع عمل الرياضي والحمل التدريبي .