وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدية سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي **المستوى: السنة الثانية ليسانس**
الأستاذ: حجاب عصام **الموسم الجامعي: 2025/2024**

محاضرة (02): مبادئ التدريب الرياضي (أسس و قواعد التدريب)

تمهيد:

إن مبدأ التدريب هو القاعدة الأساسية التي توجه و ترشد المدرب أثناء نشاطه التدريبي، و هو تعليمة فعلية على المدرب احترامها لبلوغ أهدافه المسطرة وفق منهج علمي، كما أن مبادئ التدريب مشتقة من القوانين الطبيعية لتحسين القدرة البدنية مع تأثيرات بيداغوجية، و كمبادئ منهجية تعطي توجيهات عامة و ضرورية لتطبيق منظم للتمارين البدنية و مناهج التمارين كوسيلة و منهج للحمولة البدنية الموجهة نحو تحسين القدرات البدنية.

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، و على مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته و اتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضماناً لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين.

إن اتباع هذه المبادئ يساعد أيضاً على تجنب كل من الإصابة و المرض.

1- مبادئ التدريب الرياضي:

حسب مفتي إبراهيم حماد فإن مبادئ التدريب الرياضي تتمثل في:

1-1- التكيف:

- التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين- اللاعبات للتكيف مع متطلباته.

- طبيعة تركيب الجسم تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه و أجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.
- التغيرات الحادثة في أجسام اللاعبين من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جداً و يصعب ملاحظتها بالحواس العادية، لكن مع تراكم هذا التغيير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع و في بعض الأحيان قد تصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم و قياس بعض التكيفات.
- الإسراع بدرجات كبيرة في التدريب قد يؤدي إلى الإصابة أو المرض أو كليهما.
- التكيف النموذجي لجسم اللاعب الناتج عن التدريب الرياضي يعني:
  - تحسين في وظائف القلب و التنفس و الدورة الدموية و حجم الدم المدفوع.
  - تحسين القوة العضلية و القدرة العضلية و التحمل العضلي.
  - زيادة كفاءة عمل العضلات و الأربطة و العظام.
- المدربون لا يكون أمامهم عادة الوقت الكافي للتدريب بصورة تسمح بتكيف ملائم، فأمامهم غالباً أسابيع قليلة لخوض المنافسات، لذا فإن عليهم العمل على إحداث أفضل تكيف ممكن في مدة زمنية قصيرة.
- على المدربين مراعاة أن الارتقاء بمستويات اللاعبين يحتاج التخطيط لجوانب كثيرة منها البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و المعرفية، و تحقيق كل ذلك في عام واحد يكون صعباً، فأجسام اللاعبين محدودة القدرات، و عليهم ألا يحاولوا تحقيق كل شيء في عام واحد، و إذا ما حاولوا ذلك فإن المشكلات ستكون في انتظارهم (راجع المبدأ التاسع للإسهام بقدر كبير من المعرفة).

1-2- الاستجابة الفردية (مراعاة الفروق الفردية):

- استجابة أجسام اللاعبين/ اللاعبات للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب / لاعبة.

- الرياضيون يستجيبون فردياً للتدريب الواحد، فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين جرعات معينة فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الأخرين.
- ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج و الوراثة و تأثير البيئة و التغذية و النوم و الراحة و مستوى اللياقة البدنية و الإصابة بالأمراض و الدوافع.

- **النضج:**

- كلما زاد النضج كانت هناك فرص أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه، فالجسم الأقل نضجاً يحتاج إلى طاقة و متطلبات أكثر للنضج و التطور، و تكون استجابته و تفاعله مع التدريب أقل، و هو ما يرتبط بشكل مباشر بالمبدأ الأول
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية حتى مع التوائم

- **الوراثة:**

- كافة أعضاء و أجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة و القلب و الألياف العضلية و غيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية.
- من المهم مراعاة أن الخصائص الموروثة تتأثر بالمؤثرات البيئية مثل التدريب و الغذاء.
- 25% من التدريب الهوائي و التحمل تحدده الصفات الوراثية أما 75% الأخرى فهي تتأثر بالتدريب.

- **تأثير البيئة:**

- المؤثرات النفسية و البدنية المحيطة باللاعبين تؤثر بصورة مباشرة على تدريبيهم.
- فمن الجانب النفسي تؤثر الضغوط الانفعالية في حياة اللاعبين عليهم مثل تلك الناتجة عن المدرسة و المنزل، فبالإضافة إلى الضغوط الواقعة عليهم من التدريب فإن كليهما يشكل عبئاً نفسياً و ضغوطاً إضافية لهم.
- على المدربين مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعب و وضع ذلك في الحسبان عند تخطيط برامج التدريب.
- الحرارة و البرودة و المرتفعات و تلوث الهواء من العناصر البيئية المؤثرة في العملية التدريبية، و على المدرب الإحساس بتلك العناصر خلال قيامه بأداء واجبه في العملية التدريبية، و عليه أن يراعي كل هذه العناصر خلال قيامه بتخطيط و تنفيذ البرامج التدريبية.

- **التغذية:**

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة و أعضاء أجسام اللاعبين و هو ما يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء الأخرى، وإلا فإن أفضل أنواع التدريب لن تؤتي ثمارها بل تفشل.

- **الراحة و النوم:**

- معدل نوم الرياضيين 8 ساعات إلا أن البعض يحتاج عد ساعات أكبر للراحة.
- تدريب الصغار يتطلب المزيد من الراحة و النوم عن البالغين.
- على المدرب مراقبة درجة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين، و عليه أن يكون مستعداً لتقديم النصح بساعات إضافية من النوم و الراحة أو زيادة أيام الراحة من التدريب.

- **مستوى اللياقة البدنية:**

- يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه اللاعبين معدل تطور المستوى.
- إذا كان مستوى اللياقة البدنية مرتفعاً فإن الأمر يتطلب مجهودات كبيرة منهم تصل إلى ساعات طوال من التدريب لتحقيق تقدم بسيط فيها.
- إذا كان مستوى اللياقة البدنية منخفضاً فإن تحسن مستواها خلال التدريب يكون مفاجئاً و سريعاً جداً.
- اللاعبون الغير اللائقين يصلون إلى درجة التعب بسرعة جداً لذا وجب مراعاة ذلك، حيث أنه قد يؤدي للإصابة أو المرض.

- **المرض و الإصابات:**

- المرض و الإصابة سوف تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب و الأفضل هو تفادي المشكلة قبل استفحالها.

- العديد من المشاكل الصحية و العجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد أثناء التدريب، لذا على المدربين مراعاة تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها.
- على المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل اشراك اللاعب في التدريب أو المنافسة.

- **الدوافع:**

- اللاعبون سوف يؤدون رياضياً و يحرزون تقدماً إذا كانت لديهم الدوافع لذلك، و سوف تكون الدوافع أكثر تأثراً إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية.
- إذا شارك الرياضيون الصغار في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأنهم ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة.

1-3- الاستعداد:

➢ استفادة الجسم من التدريب يعتمد على مدى استعداده.

- استفادة جسم اللاعبين من التمرينات المقدمة إليهم تعتمد في الأساس الأول على الاستعداد الفسيولوجي و البنائي التركيبي له، في الوقت الذي يكون مستوى الاستعداد الفسيولوجي متماشياً مع درجة النضج.
- التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية سوف يؤدي إلى عرقلة تطور السعة الفسيولوجية للرياضيين و التي تهدف إلى زيادتها و تحسينها.
- بالنسبة للتدريب اللاهوائي إذا ما قرنا بين الرياضيين في المرحلة التي تسبق المراهقة بمرحلة البلوغ نجد أن البالغين يتأثرون و يستفيدون منه أكثر، في حين نجده غير مفيد لمرحلة ما قبل المراهقة و يرجع السبب في ذلك إلى نقص القدرات اللاهوائية لديهم نظراً لارتباطها بعدم اكتمال النضج.
- التركيز على تدريب المهارات العصبية الحركية في مرحلة النشء نظراً لعدم ارتباطها بالسن و لا بالنضج.
- بالنسبة لتدريبات القوة العضلية فإن فاعليتها و تأثيرها يكون أقل على اللاعبين في مرحلتي الطفولة و المراهقة عنه في مرحلة البلوغ، إلا أنه في مرحلة الطفولة و المراهقة لا تكون هناك زيادة واضحة في حجم العضلات نتيجة التدريب الرياضي.

1-4- التقدم بدرجات حمل التدريب: (التدرج، الزيادة المتدرجة في الحمل)

➢ درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقاً للقدرات و التكيف.

- كي نصل إلى التكيف على المدى الطويل باستخدام مبدأ التحميل الزائد يجب أن نتبع مبدأ الزيادة التدريجية في الحمل التدريبي المقدم للاعبين.
- الزيادة التدريجية يجب أن تتم على فترة مناسبة، و يتم ذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل (الحجم و الشدة و الكثافة).
- يجب أن نقدم للرياضيين حملاً ذا درجة أعلى في التوقيت المناسب كي تحدث عملية تكيف جديدة يكون من نتيجتها ارتفاع آخر في المستوى.
- مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.
- الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل أو المبالغ فيها تؤدي إلى عدد من النتائج الضارة نذكر منها ما يلي:
  - سرعة تذبذب المستوى الرياضي.
  - عدم تمكن الفرد الرياضي من الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.
  - هبوط مستوى اللاعبين.
  - قد يتعرض اللاعب للإصابة و المرض.
- معظم الإصابات الشائعة في رياضات التحمل ناتجة عن التقدم السريع بدرجات الحمل (المسافة، الشدة).
- الزيادة التدريجية لا تراعى خلال تطبيق التمرينات في وحدة تدريبية فقط و لكن أيضاً تراعى فيما يلي:
  - التدرج خلال الانتقال من الجزء للكل.

- التدرج خلال الانتقال من الكم للكيف.
- التدرج خلال الانتقال من العام إلى الخاص.

5-1- التحميل الزائد:

➢ كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

- يعني نص المبدأ أنه كي يتم الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين فإن من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريباً من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب.
- لتوضيح مبدأ "التحميل الزائد" فإننا نستشهد بالخرافة اليونانية القديمة و التي بطلها فتى يدعى "ميلو" Milo الذي كان و هو صغير يرفع بقرة صغيرة يومياً، و كلما رفع البقرة تكيفت عضلاته فأصبح الحد الخارجي لقوتها أكبر، و يزداد حجم البقرة و هكذا يوميا حتى استطاع أن يرفعها بعد أن كبرت و أصبحت في الحجم الطبيعي.
- مثال ميلو يوضح لنا أن تدريبه كان مؤثراً لأنه كانت هناك زيادة تدريجية تتناسب مع درجة تكيف الجسم، و بذلك كان التحميل في مستوى الحد الأقصى لمقدرته، أي أن مبدا التحميل الزائد كان موجوداً مما رفع مستواه.
- إذن كلما تكيف الجسم للحمل وجب إضافة أحمال أخرى ويكون التدريب عند حدها الأقصى.
- مبدأ التحميل الزائد سار على كافة أنواع التدريب، ففي الوقت الذي يكون فيه تطوير التحمل يتم من خلاله زيادة متدرجة الوقت و الشدة لتحسين الأداء، فإن تطوير القوة العضلية يتم من خلال زيادة متدرجة في المقاومة.
- مبدأ التحميل الزائد صادق على الجهاز العصبي شأنه شأن الأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم، إذ أن من شأنه تحسين كفاءة عمله و ينعكس ذلك بالتالي على تطويع عمل الألياف العضلية و جعلها أكثر كفاءة و فاعلية في تنفيذ الواجب الحركي.
- بالنسبة لتأثير مبدأ التحميل الزائد على العضلات فإن من شأنه التأثير عليها و جعلها تنتج بروتينات جديدة تسهم في تلبية احتياجات و متطلبات التمرينات التي يمكن أن تؤدى مستقبلاً.
- بالنسبة لتأثير مبدأ التحميل الزائد على الجهاز الدوري فإن من شأنه التأثير عليه برفع قدرته على ارسال المزيد من الدم إلى العضلات كي تقوم بوظائفها بكفاءة أعلى.

6-1- الخصوصية:

➢ لتطوير الأداء يجب التدرب بنفس طريقة الأداء و من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله.

- أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى احداث تغيرات في أنسجة الجسم المشاركة في هذه الأنشطة، ولا تؤدي إلى احداث تغيرات في أنسجة و أعضاء أخرى، فمثلا إذا ما زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل و بالتالي هي التي تكون أكثر تأثراً من غيرها، كما أن نظام انتاج الطاقة المستخدم يعمل دون غيره و التكيف يحدث في ذات الألياف العضلية المشاركة.
- تمرينات التحمل تحدث تحسناً في إنزيمات الأكسدة و في مقدرة العضلة على حرق الدهون Fat و الكربوهيدرات في وجود الأكسجين، بينما تمرينات القدرة العضلية تؤدي إلى زيادة البروتينات اللازمة للانقباض العضلي و هما الأكتين Actin و الميوزين Myosin لكن يحدث هذا في العضلات التي تتدرب فقط.
- هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي:
  - خصوصية التدريب لكل رياضة من الرياضات.
  - خصوصية التدريب على مستوى الرياضات المتشابهة الأداء (ألعاب المضرب، المنازلات...).
  - خصوصية التدريب داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللاعبين، أدوار اللاعبين...).
- هناك عناصر رئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يلي:
  - نظم انتاج الطاقة.
  - نوع القدرة العضلية المطلوبة لإنجاز الأداء الحركي.

- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

- كل ما سبق يعني أن التدريب الخاص يؤدي إلى نتائج خاصة.
- تطبيق مبدأ خصوصية التدريب لا يعني تدريب عضلات معينة و ترك العضلات الأخرى، فهي أيضاً مطلوب تدريبها لإحداث التوازن المطلوب حتى لا تتعرض تلك العضلات للإصابة و لكن كلها جوانب يجب مراعاتها بدقة.

1-7- التنويع:

➢ ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل.

- سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم.
- التغيير و التنويع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب.

يشمل مبدأ التنويع عنصرين أساسيين هما:

- تبادل العمل مع الراحة.
- تبادل الصعب مع السهل.

- الإهمال في التغيير يؤدي إلى الضجر و الخمول و هما طريقان يؤديان إلى الأداء السيء.
- إذا تم تنفيذ و حدات متتالية تتميز بالحمل العالي باستمرار دون تخصيص وقت الراحة سوف يكون نتيجتها عدم تقدم الأداء.
- يمكن تحقيق تنويع و تغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع في زمن دوام وحدة التدريب.
- التنويع في الأجزاء المكونة لوحدة التدريب.
- التنويع في شدة حمل الوحدات التدريبية.
- التنويع في سرعات أداء التمرينات.
- التنويع في المسافة المقطوعة.
- استخدام الألعاب الصغيرة.

1-8- الإحماء و التهدئة:

➢ يبدأ كل تدريب بالإحماء و ينتهي بالتهدئة.

✓ **الإحماء:**

- يطلق على الإحماء أيضاً التسخين أو التهيئة.
- المجهود الواقع على عضلات اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية من الأكسجين، و يتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته، و أيضاً زيادة سرعة الدورة الدموية و أيضاً سرعة عملية التمثيل الغذائي للجسم.
- يحقق الإحماء الواجبات التالية:

- زيادة كم الأكسجين المستهلك و زيادة التهوية الرئوية و جعل التنفس أعمق و أسرع.
- زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- اتساع الأوعية الدموية.
- إكساب العضلات الاسترخاء و المرونة المطاطية المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- التهيئة لأداء المهارات الحركية.
- الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.
- الوصول لأقصى درجة استعداد نفسي للتدريب.

✓ **التهدئة:**

- التهدئة هامة تماماً مثل الإحماء.

- بالتوقف المفاجئ للأنشطة البدنية السديدة يسبب سيولة في الدم كما يتسبب في بطء الدورة الدموية و بطء عمليات إزالة فضلات إنتاج الطاقة، و يؤدي أيضاً إلى الشد العضلي و الألم العضلي، كما يتسبب في مشكلات خطيرة أخرى.
- التمرينات التي تتميز بانخفاض شدة حملها و تمرينات الإطالة بعد أداء التمرينات ذات الأحمال العالية تسهل استمرار ضخ الدم في المجموعة العضلية و تحسن من كفاءة دور الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي.
- من مسؤوليات المدرب تعليم اللاعبين أصول الإحماء و التهدئة، كما من مسؤولياته عدم الإهمال في أجزاء أي منها.

1-9- التدريب طويل المدى: (الاستمرارية)

➢ التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره.
- الرياضي يستغرق من 05 إلى 10 سنوات حتى يصل إلى المستوى العالي.
- التسرع في زيادة الأحمال خلال مراحل نمو و تطوير اللاعب بصورة مبالغ فيها يمكن أن تنهي عمر الرياضي من خلال إصابة.
- تحسين الأداء بصورة ملحوظة يحتاج إلى أعوام، فالتدريب بتقديم أحمال تدريبية طبقاً لمبدأ التحميل الزائد بصورة متدرجة يؤدي إلى تحسن الأداء و لكن بصورة غير ملموسة في وحدة التدريب، و بتراكم هذا التحسن يمكن لمسه بعد فترات طويلة نسبياً.
- التدريب طويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم و نموه و تطور أجسام اللاعبين و تحصيل المهارات و تحقيق استراتيجيات التعلم و اكتساب خبرات حقيقية عميقة في كافة جوانب الرياضة الممارسة.
- اللاعب يمر خلال مراحل عمره التدريبي بخبرات متنوعة عريضة في بداية حياته و خلال تقدمه في العمر يبدأ تخصصه في الرياضة المختارة، فكأن اتسام التدريب بطول المدى لا يعني ضرورة أن يبدأ اللاعب عمره التدريبي و ينهيه في رياضته التخصصية، فعلى المدرب أن لا يحجز على الصغار و يمنعهم من ممارسة أنشطة رياضية أخرى.
- على المدرب ألا يجازف بمحاولة تحقيق نجاح سريع في فترة قصيرة و ذلك بالإسراع في استنزاف اللاعبين من خلال تدريب سريع مكثف دون مراعاة لمبدأ "التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره"، فالتسرع فيه إنهاء لحياة اللاعب.
- أفضل مكافأة يحصل عليها المدرب هي تحقيق نتائج طيبة من خلال برامج طويلة المدى.

1-10- العودة للحالة الطبيعية:

➢ التوقف عن التدريب يؤدي إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل التدريب.
- التوقف عن التدريب يؤدي إلى فقد التكيف السابق و المكتسب منه.
- معظم الفوائد المكتسبة من التدريب الرياضي تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب عن التدريب، إذ تتأثر العديد من وظائف الجسم سلبياً بهذا التوقف بعد أن تكون تحسنت كفاءتها نتيجة مزاولته.
- من وظائف الأجهزة الحيوية التي تتأثر بتوقف التدريب كفاءة أنشطة الإنزيمات و كفاءة توصيل الأكسجين و حجم القلب و عدد مرات التنفس في الدقيقة.
- تتراوح الفترة الزمنية للعودة للحالة الطبيعية (فقد التكيف) ما بين أسبوعين إلى عدة أشهر.
- أظهرت الأبحاث العلمية أن القوة العضلية تفقد بدرجة أبطأ من التحمل الدوري التنفسي، كما أن بعض أنواع القوة المكتسبة تبقى لمدة ستة أشهر.
- أثبتت الدراسات أن نسبة الفقد في الكفاءة البدنية قد تصل إلى ما بين (06-07%) لدى اللاعبين في الأسبوع إذا ما استراحوا راحة كاملة دون أي عمل يذكر.
- المدربون الذين يخططون التدريب لفرقهم خلال فترة الانتقال للمحافظة على لياقتهم البدنية يفهمون قيمة الارتداد أو العودة للحالة الطبيعية.

و يضيف مروان عبد المجيد إبراهيم (2015) أن مبادئ و أسس التدريب الرياضي تتمثل في ما يلي:

❖ قاعدة الإعداد البدني العام، قاعدة الانتظام، قاعدة الاستجابة، قاعدة المقايسة (الملائمة، الفروق الفردية)، قاعدة المعرفة، قاعدة الوضوح، قاعدة التدرج، قاعدة الإعادة و التكرار، قاعدة التدرج المستقل و الجماعي، قاعدة التغيير و التنويع.

يقول Weineck أن مبادئ التدريب الرياضي يخضعون إلى كل أشكال و جوانب التدريب و كذلك المحتويات، الطرق، التنظيم، كل هذا له جملة مبادئ أساسية، إذن نستطيع القول أن هناك أربعة عناصر خاصة بمبادئ التدريب و هي:

1- مبادئ خاصة بحمولات التدريب: Principes Relatif à la charge d'entrainement

- **نجاعة منبه حمولة التدريب:** Efficacité du stimulus de la charge d'entrainement
- **حمولة التدريب المشخصة:** Charge d'entrainement personnalisé
- **التدرج في الحمولة:** Charge d'entrainement progressive
- **التناوب العقلاني لحمولات التدريب:** Succession judicieuse des charge d'entrainement
- **الرفع في حمولة التدريب المتنوعة:** Augmentation de charge variable
- **تناوب حمولات التدريب:** Alternance des charge d'entrainement
- **العلاقة المثلى بين الحمولة و الاسترجاع:** Rapport optimal entre charge et récupération

2- مبادئ خاصة بالدوريات: Principes du Cycle d'entrainement

- **التجديد و الانتعاش:** Régénération
- **الدورية:** Périodisation
- **الحمل المستمر:** Charge Continue

3- مبادئ خاصة بالتخصص: Principes de la Spécialisation

- **حمولة مكيفة مناسبة للهدف:** Charge adaptée à l'objectif
- **حمولة مكيفة مناسبة للعمر:** Charge adaptée à l'âge

4- مبادئ خاصة بالنسبية: Principes de Proportionnalité

- **العلاقة المثلى بين مختلف مكونات الأداء:**
Rapport optimal entre les différents constituants évolutifs de la performance
- **العلاقة المثلى بين التطور العام و الخاص:** Rapport optimal entre évolution général et spécifique

انتهى.

المراجع المعتمدة

- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري. (2015). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع. عمان.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Jürgen Weineck. (1997). Manuel d'entrainement, 4eme Edition, Edition Vigot, Paris.