

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثانية

المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:-

١- **مبدأ المعرفة:-** يجب ان يعرف اللاعب لماذا يتدرب واهمية عملية التدريب والمبادئ الاساسية لفهم ومعرفة اداء كل تمرين على انفراد.

٢- **مبدأ المشاهدة:-** يتمثل بعرض لوحات وصور ايضاحية اضافة الى عرض افلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

٣- **مبدأ التنظيم والترتيب:-** يعمل هذا المبدأ على التدرج بالأداء من السهل الى الصعب ولا بد من الاعداد وتكرار الاداء عدة مرات ولا ينتقل اللاعب الى العمل الصعب ما لم يتقن اداء الحركة الاولى بصورة جيدة.

٤- **مبدأ الاقتراب:-** يتمثل باستخدام اساليب مناسبة لكسب اللاعبين وتقريبهم من التدريب كي يضمن المدرب استمرارية اللاعب في التدريب.

٥- **مبدأ التكرار:-** هذا المبدأ مهم لتطوير اجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي الى الوصول لحالة ديناميكية الحركة اضافة الى تحسن في قوة اللاعب وسرعته ومرونته.

٦- **مبدأ الاستمرارية:-** يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة والتي تقود الى اداء بدني ثابت والاستمرارية تعتمد اساسا على الامكانيات الفسيولوجية لأجهزة واعضاء اللاعب.

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثانية

٧- **مبدأ التنوع:-** ان التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي وان اكتساب الخبرة في تنوع التمرينات يؤدي الى اكتساب صفات بدنية متنوعة ايضا.

٨- **مبدأ التدرج:-** ان هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والاصابات التي يمكن ان تحصل له اذا ابتعد عن اسلوب التدرج بالتدريب.

٩- **مبدأ المنفعة:-** المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطى للاعب او الطالب يجب ان يكون نافعا فدروس التربية الرياضية التي تعطى للطلبة يجب ان تعود بالمنفعة عليهم.

١٠- **مبدأ التثبيت:-** المعرفة وحدها غير كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب وانما تساعده اذا لم يستمر بالتدريب عليها فان نسيانها يكون بسرعة كبيرة وخاصة عند الانتقال الى اداء حركات معقدة اذ يتم تثبيت الحركة من خلال ادخال عناصر التكنيك خلال عملية التدريب وتكراره.