

سلسلة أدوات واجهزة التدريب الرياضى أولا دليل التدريب بسلم
الخطو تعريف بمحتويات الكتاب نظرا لتقدم الأداء الرياضى يوماً
بعد يوم ، والبحث المستمر للرياضيين عن وسائل تدريبية جديدة
تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق فى المنافسات
الفعلية ، وبمنظرة تحليلية للواقع التدريبى يتضح لنا أن هناك حاجة
تدريبية ماسة للبحث عن وسائل وأدوات تدريبية فاعلة يؤدى
استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية ،
مهارية ، ... إلخ) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء أثناء المنافسة .
كل ذلك فى ضوء الطبيعة الخاصة لأى رياضة تخصصية
والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب
اللاعبين الصفات البدنية الخاصة بالمهارات التى تتطلبها مواقف
اللعبة المتغيرة ؛ وتعتبر السلم Ladder أداة تدريبية تعمل على
تحسين وتنمية العديد من القدرات والصفات البدنية ، وهى مصممة
لتحسين التحكم بالجسم وزيادة سرعة القدم كما يمكن تغيير وتعديل
شكلها من المنتصف لزيادة تناسبها مع متغيرات ومتطلبات
الرياضات المختلفة . لذا جاءت فكرة هذا الكتاب للتعرف على
تدريبات السلم كأداة تدريبية للرياضيين وكيفية استخدامها وكل ما
يتعلق بها من خلال نهج علمى حقيقى فى ظل ندرة المؤلفات
الأكاديمية حول كيفية الاستخدام الأمثل والاستفادة من التدريب بتلك
الوسائل من حيث التصميم والتخطيط والتقنين والتطبيق مع ربطها
بالمهارات الأساسية.

