

المحاضرة الثالثة عشر

طرائق التدريب الرياضي /

مما لا شك فيه أن هدف التربية الرياضية يكمن في تحقيق مستوى عالٍ من الانجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للاعب وكفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب والمنافسات. ولقد تنوعت طرائق واساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي واصبح من الاهمية بمكان ان يكون المدرب على دراية ومعرفة بها . وطرائق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى اقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. ويمكن القول ايضاً انها النظام المقنن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل الى الهدف من التدريب.

هناك تقسيمات متعددة لتدريب الصفات البدنية، يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الى الطرق التالية:

1- طريقة التدريب بالحمل المستمر

2- طريقة التدريب بالحمل الفتري

3- طريقة التدريب بالحمل التكراري

ولكل طريقة من الطرق السابقة اهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعاً حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة.

اولاً/طريقة التدريب بالحمل المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لمدة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع الى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة اساسية. كما أن لطريقة التدريب بالحمل المستمر آثار فسيولوجية في ترقية عمل الجهاز الدوري والتنفسي وقدرة الدم على حمل اكبر كمية من الاوكسجين والوقود(الغذاء) اللازم للاستمرار في بذل الجهد ويجب أن يكون تشكيل حمل التدريب بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو التنفس من أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الاوكسجين مما يسهم في استمرار وتجديد مواد الطاقة وبذلك

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

تتمكن العضلات من الاستمرار ببذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب. كما وأن التدريب بهذه الطريقة يؤدي الى التأثير الايجابي في النواحي النفسية حيث تتطور قدرة اللاعب على الكفاح والمثابرة وقوة الارادة والعزيمة.

اهدافها:1)تطوير التحمل العام(2) تطوير التحمل الهوائي (3) تطوير التحمل العضلي
ومن الخصائص التي تتميز بها هذه الطريقة :

1)بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح شدة التمرينات ما بين (50-75%) من اقصى مستوى للفرد.

2)بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة مقدار طول مدة الاداء بواسطة الاداء المستمر.

3)بالنسبة لفترات الراحة البينية يؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات الراحة البينية.

وتستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر بالنسبة للمبتدئين على شكل ازمنا وليست مسافات فمثلا سرعة الركض تؤدي بأزمنا 5د مستمرة ثم ترد الى 10د، 15د، 20د، وحتى 40د، وتكون المدة 5-6 شهور من التدريب المتواصل بخطوات متوسطة من البداية مع الابتعاد في الزيادة المفاجئة في ايقاع تلك الخطوات. وبالنسبة للمتقدمين يستخدم اسلوب ركض المسافات 5-20كم وان انجازها باسلوب الفارتلك حتى 75% من اقصى مستوى للرياضي أو جري مستمر في اختراق ضاحية أو الجري على طريق رملي أو زراعي ويكون محدد بمسافة معينة .

أما الاساليب المستخدمة في طريقة التدريب بالحمل المستمر:

1- ثبات شدة الاداء: أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل العضلي.

2- تغيير شدة الاداء: تقسم مسافة الاداء الى مسافات او فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب.

3- طريقة الجري المتنوع(الفارتلك) تغيير فيه سرعة التمرين وطبقا لحالة الرياضي خلال مسافة الاداء او خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل(جري100م بسرعة عالية

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

وجري 100م بسرعة متوسطة او منخفضة) أو(الجري لمدة دقيقة بسرعة عالية والجري لمدة دقيقة بسرعة متوسطة او منخفضة) .

مميزات طريقة التدريب المستمر:

- 1- استمرار الحمل البدني لمدة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية .
- 2- يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.
- 3- الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
- 4- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية

عيوب طريقة التدريب المستمر:

- 1- استخدام مستوى بسيط من الشدة ، والتركيز على زيادة الحجم.
- 2- لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر .

متى تعطي طريقة التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي ؟
تعطي التدريب المستمر في أول فترة الإعداد ، وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي

ثانيا/طريقة التدريب بالحمل الفتري:

ان التدريب الفتري هو طريقة التدريب الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية والتي تعني تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترات راحة تعتمد على شدة الحمل المستخدم، وتعمل هذه الطريقة الى زيادة مقاومة الجسم ضد العوامل المؤدية الى التعب بالعمل على تأخير مظاهره، وذلك عن طريق العمل المتبادل بين بذل القوة والاسترخاء، وبين التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العالية (ATP-PC) واستنفاذها وتلك الظواهر هي جوهر طريقة التدريب الفتري. إذ أن الاقلال من التعب اثناء ذلك التدريب يمكن ان يتحول الى زيادة في درجة حمل التدريب (شدة+حجم) وهذه اهم خاصية يتميز بها التدريب الفتري عن الطرق الاخرى. ويفضل ماتبوس وفوكس تطبيق هنا مبدأ الراحة الايجابية ويراعى امتداد فترة الراحة حتى تكون عدد النبضات في الدقيقة للمتقدمين حوالي(120-130)نبضة وبالنسبة للناشئين(110-120)نبضة فكلما قلت ضربات القلب ازداد الدفع القلبي

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

وبالتالي كمية الدم المتدفقة الى اعضاء الجسم ويكون هناك تعويض للاوكسجين وبذلك يمكن تعريف التدريب بالحمل الفتري بأنه طريقة التدريب الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية فهي الطريقة التي تعني تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترات راحة تعتمد هذه الفترات على شدة الحمل المستخدم وأتجاهه وتقسم طريقة التدريب الفتري الى:

اولاً)) التدريب بالحمل الفتري المنخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام (الدوري التنفسي) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب, بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الرياضي على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخير التعب.

ويتصف هذا النوع من التدريب بشدة منخفضة تمتد من (50-65%) من قدرة اللاعب وهذه الشدة تعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة تكرار التمرين عدة مرات ويمكن أن تمتد التكرارات من (25-30 مرة) للتمرين الواحد وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات مثلاً 3×5. أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة تمتد من 50-90 ثا وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى معدل النبض حيث يجب أن لا يعود نبض القلب إلى حالته الطبيعية قبل البدء بالتكرار الثاني وأفضل حالة الوصول إلى (120-130)ن ادقيقة .

ثانياً)) التدريب بالحمل الفتري متوسط الشدة:

يستعمل لتحسين نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي.

تهدف هذه الطريقة الى تطوير:-

1- التحمل العام(التحمل الدوري التنفسي) 2- التحمل الخاص 3- تحمل القوة

تأثيرها:

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

- 1-تحسين عمل الجهاز التنفسي .
 - 2-تحسين عمل القلب .
 - 3-تحسين السعة الحيوية للرئتين.
 - 4-زيادة قدرة الدم على حمل كميات كبيرة من الاوكسجين .
 - 5-حصول حالة التكيف لدى اللاعب على المجهود .
 - 6-تأخر ظهور التعب .
 - 7-تحسين كفاءة انتاج الطاقة .
 - 8-حصول التكيف النفسي للمتغيرات الحاصلة في المنافسة .
 - 9-سرعة هبوط النبض بعد المجهود "العودة الى الاستشفاء" وانخفاض في فترة الراحة وهذا دليل على حصول التكيف .
- خصائص مكونات طريقة التدريب متوسط الشدة :**

- 1- الشدة من (65-75 او 80%).
 - 2- التكرارات (10-15) تكرار.
 - 3- الراحة (120-130) ض. د .
- ثالثاً)) التدريب بالحمل الفكري مرتفع الشدة:**

تعدّ طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة للشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر.

الدين الاوكسجيني: كمية الاوكسجين المستهلكة اثناء فترة استعادة الشفاء بعد الاداء البدني والتي تزيد عن نفس الكمية اثناء الراحة

إن الهدف الرئيس من استخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة هو لتحسين مستوى التحمل اللاهوائي، وهذه الطريقة تناسب الرياضات والمسابقات التي يتم تقويم المستوى فيها بدرجة كبيرة من خلال مستوى القدرة اللاهوائية ، " ويتميز التدريب الفكري المرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً ، ويهدف المدرب من

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء) والقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة)، وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى (75 او 80-90%) من الحد الأقصى لقدرة الرياضي، أما حجم التمرينات فيجب أن تتناسب مع الشدة المستخدمة ، ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا بسبب ارتفاع الشدة وأن لا يزيد عن (10-12 تكرار)، ويمكن تكرارها من ثلاث إلى أربع مجموعات، أما بالنسبة للراحة فلا بد من العودة إلى نبضات القلب كمعيار حقيقي لاستخدام الراحة ، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترات الراحة عن (160 ثا) أو عند وصول نبضات القلب (120-130) نبضة في الدقيقة للمتقدمين بعدها يبدأ الرياضي بأداء التكرار الأخر، لذا فان هذه الطريقة تؤدي إلى تطوير قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب.