

المحاضرة الرابعة عشر

ثالثاً/طريقة التدريب بالحمل التكراري:

تعد طريقة التدريب التكراري من الطرائق الاساسية في العملية التدريبية، اذ يؤدي هذا التدريب إلى التأثير في مختلف أجهزة وأعضاء جسم الرياضي وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي، إن هذه الطريقة تتطلب شدة حمل قصوى وفترة قصيرة لدوام الجهد والى راحة شبه تامة فضلاً عن أن استعمال الشدد القصوى (90-100%) تؤدي إلى تقليل التكرار وينصح بان يكون ما بين (4-5) تكرارات مع راحة شبه تامة ، اذ أن هذه الراحة تؤهل الجسم وأجهزته إلى القيام بتكرار الحمل نفسه مرة أخرى وبالقوة نفسها للنشاط الذي قام به الجسم في التكرار السابق، ويتفق العديد من العلماء على أن هذه الطريقة تهدف إلى تطوير :-

(القوة القصوى، السرعة القصوى، القدرة الانفجارية، القوة السريعة، السرعة الخاصة)
يجب أن يكون هناك ترابط ايجابي بين مكونات الحمل التدريبي عند استخدام هذه الطريقة الذي يتطلب ضرورة الانسجام ما بين الشدة المستخدمة والمستوى الآني للعداء ، إذ بهذه الطريقة يتم تكرار أداء الحمل التدريبي الذي يكون قسم من متطلبات المنافسة الخاصة مرات عديدة خلال الوحدة التدريبية وتكون سرعة العدو في هذه الطريقة من (90-100%) من القابلية القصوى للعداء مع التأكيد على أن الشدة تنسجم مع المستوى الآني للعداء ومع هدف المنافسة السنوي .

ويمكن تحديد مكونات حمل التدريب في هذه الطريقة بالآتي:-

- 1 - بالنسبة لشدة المثير تتراوح ما بين (90-100%) من أقصى قابلية للفرد .
لحجم المثير من (3-6) تكرار ولا تتجاوز ثلاثة مجموعات .
- 2 - بالنسبة 3 - بالنسبة لفترات الراحة بين التكرارات من (2-3) دقيقة وبين المجموعات من (6-8) دقيقة .

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

نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب (100 م أو 200 م أو 400 م) بحيث تصل درجة سرعة الجري الى السرعة الأقل من القصى والتكرار من مرتين الى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح ما بين 30 : 45 دقيقة ، ومن أمثلة ذلك :

100متر جري باستخدام سرعة حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وأحياناً 100 % مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة ، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالي من 3 : 4 دقائق ويحسن استخدامها في الأداء تمرينات الإطالة أو الإسترخاء العضلي

تمرينات القوة:

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النتر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة

رابعاً/ اسلوب التدريب بالدائري

التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل الفترى ، المستمر، التكراري)، ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب ، ويعرفه شاركي براين Sharkey Brian بأنه " وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة البدنية " ، ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هارة " عبارة عن طريقة

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

تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية"

التأثير الفسيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول. التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة. التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة .

الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

يعتمد التدريب الدائري على متغيرات عدة يجب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة التدريبية وكما يأتي:

1. اختيار التمرينات بناء على:

أ- حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين، إذ يركز الأداء لكل تمرين على مجموعة عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات التالية.

ب- حسب تأثير التمرين والغرض من الدائرة، تهدف الدائرة التدريبية أساساً إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية المعنية ويتوقف ذلك على تشكيل الحمل من حيث الشدة والحمل .

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

2. تحديد الجرعة التدريبية : لتحديد الجرعة التدريبية لأحد التمرينات يراعى

مايأتي:

أ- قيام الفرد بالأداء الصحيح للتمرين المحدد .

ب- تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمرين .

ج- حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى

تبعاً لحالة الفرد.

3. يتراوح عدد المحطات (التمرينات) ما بين 6- 15 تمريناً مختلفاً وربما أكثر

مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.

4. اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتال (رجلين _ ذراعين _

كتفين _ بطن _ ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة

والتدرج شيئاً فشيئاً .

5. التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات

العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة

أو أثقال حرة أو تمرينات مهارية أو تمرينات زوجية.

خصائص ومميزات التدريب الدائري:-

1- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.

2- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.

3- تقسيم اللاعبين على المحطات.

4- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.

5- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الاخرى

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

(المستمر - الفنري - التكراري)

6- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخططية.

7- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.

8- يمكن استخدام التدرج والمتموج.

9- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.

10- يحسن السمات الخلقية والإدارية.