

سورة التوبة

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا
إنك أنت العليم الحكيم

صدق الله العظيم
سورة البقرة

الله أكبر

طرائق التدريب الرياضي

ا.د ماهر احمد العيساوي

المقدمة

تعد طرائق التدريب واحدة من الموضوعات المهمة في مجال التدريب الرياضي اذ يتوقف عليها الارتقاء بمكونات حمل التدريب الرياضي وتحقيق الانجاز الرياضي ، وتتباين طرائق التدريب تبعاً لطبيعة الحاجة اليها والمرحلة التدريبية وحجم والتاثير المنشود .

ويرى روتيج ان طريقة التدريب هي تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب ووضع وتنظيم شكل التدريب حسب الهدف الموضوع وطرائق التدريب عملية اختيار وتنظيم محتويات التدريب وحمل التدريب وادواته بما يخدم الهدف المراد تحقيقه .

انواع طرائق التدريب

- طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم)
- طريقة الحمل التدريب المتعاقب (الفتري)
منخفض ومرتفع الشدة .
- طريقة حمل التدريب التكراري .

طريقة التدريب المستمر:-

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم اوندرة وجود اوقات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول مدة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف.

اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام ، والتحمل الخاص ، والتحمل العضلي . اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهاززي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاوكسجين والوقود (الغذاء)الذي يساعد على زيادة قدرة اجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر اي تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

الاساليب المستخدمة في طريقة التدريب المستمر

- الاسلوب المستمر.
- الاسلوب المتغير.
- اسلوب الفار تلك .

الأسلوب المستمر

- ويتم في هذه الطريقة استخدام سرعة منتظمة في الاداء ويفضل عدم وصول الشدة لدى لاعبي المستويات العليا الى نطاقه اللاهوائي ويمكن تحديد زمن الاداء على نوع الرياضة والذي يجب ان يتلاءم مع مواصفاتها وتصل حدود الحمل في هذه الطريقة الى 170 حتى 180 ضربة في الدقيقة حتى يمكن تأمين فعالية التدريب .

الأسلوب المتغير

وتتميز بالتغير بالسرعة في الاداء في اوقات معينة من خلال الوحدة التدريبية اذ يزيد اللاعب الشدة ثم يعود الى الانخفاض الى ان يصل الرياضي الى ظاهرة الدين الاوكسجيني ثم يعود الى وضعه الطبيعي .

اسلوب الفارتك

وتتميز هذه الطريقة ايضا في الشدة المستخدمة اذ يتم الركض في بعض الاحيان بسرعة شديدة او على ارض وعرة مثلا المرتفعات ثم التغير في ارض ممهدة ومستوية وبسرعة منخفضة وهكذا وتتميز هذه الطريقة الى خضوع الرياضي في بعض الاحيان الى ظاهرة الدين الاوكسجيني. وقد اوجدها المدرب السويدي هولمر 1950 وتعني (العب بالسرعة) او تبادل السرعة وتنظيم نسبة للجهد المبذول كما يستخدم نسبة لحاجة الرياضيين وغالبا ما ينتخب المرء الفارتك وتبادل السرعة في الاراضي المستوية او نسبة لمعطيات المسافة

التدريب المتعاقب (الفتري)

وهي طريقة من طرائق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة إذ "يرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب المتعاقب نسبة إلى مدة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه ومنهم من يستند على "مبدأ المراحل في التحمل والتي تتطلب تبادلاً مخططاً بين مراحل الحمل والراحة، إن مدة الراحة لا تخدم إعادة الجسم إلى وضع الراحة التام " ويمكن أيضاً تعريفه بأنها " نظام تدريبي يبني من وحدات تدريبية متشابهة متكررة مع وجود راحة بينية بين كل مرة وأخرى أو مجموعة تكرار والأخرى ، وهو طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين اوقات العمل والراحة البينية المستخدمة وكذلك هو نظام تدريبي بالتبادل المتتالي بين الجهد وتنسب كلمة (الفتري)الى مدة الراحة البينية بين كل التدريب الذي يليه (اول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي (رايندل)

ويعتمد التدريب المتعاقب بصفة اساسية على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة فضلا عن النظم الأخرى ويستخدم في معظم رياضات الجري .ويؤثر في القدرة الهوائية وللاهوائية وهو يسهم في أحداث عملية التكيف بتأثيره من خلال التحكم في متغيرات الأنشطة .

تشكيل حمل التدريب الرياضي في التدريب المتعاقب

- ❖ معدل او مسافة التمرين
- ❖ شدة التمرين
- ❖ عدد تكرار التمرين
- ❖ عدد المراحل
- ❖ طول مدة الراحة
- ❖ نوعية النشاط خلال مدة الراحة
- ❖ عدد مرات التدريب الاسبوعي

تطبيقات تدريبية لطريقة التدريب المتعاقب (الفتري)

1- في فعالية الركض :-

يعمل التدريب المتعاقب (الفتري) المنخفض

الشدة في تطوير المطاولة العامة والخاصة بمستوى اعلى من السرعة.

لذا نرى حجم تأثيره اقل في فعاليات السرعة وتزداد الحاجة اليه في فعاليات الاركاض المتوسطة والطويلة وتحتاج الى مطاولة القوة لانهاء السباق .

التدريب التعاقبي (الفترتي) مرتفع الشدة				التدريب التعاقبي (الفترتي) منخفض الشدة			
التكرار	الراحة	الزمن	المسافة	التكرار	الراحة	الزمن	المسافة
٨-٦	-٩٠ ث١٢٠	-١٤ ث١٧	م١٠٠	-١٠ ١٢	-٦٠ ث١٠٠	٢٠-١٧ ث	م١٠٠
٦-٤	-١٢٠ ث١٨٠	-٣٦ ث٣٨	م٢٠٠	١٢-٨	-٩٠ ث١٢٠	٤٢-٣٨ ث	م٢٠٠
٥-٣	-١٨٠ ث٣٠٠	-٧٥ ث٩٥	م٤٠٠	٧-٦	-٩٠ ث١٢٠	١٠٠-٨٠ ث	م٤٠٠

٢- في فعاليات القوة : يجب ان يبدأ التدريب بالانتقال من التعاقبي (الفترتي) منخفض الشدة الى التعاقبي (الفترتي) مرتفع الشدة .

مثال :

التدريب التعاقبي (الفترتي) مرتفع الشدة (التدريب التعاقبي (الفترتي) منخفض الشدة
- يكون الثقل بمقدار لا يزيد عن ٧٥% من وزن اللاعب	- تمرين الاستناد الامامي / ثلاثة سيتات / التكرار ٣٠،٢٠،١٠
- عدد مرات التكرار لا تزيد عن ٨-١٠ مرات	- صعود السلم ، الركض ثم الوثب ، الحجل برجل واحدة
- زيادة الحمل يكون من خلال تقصير فترة الراحة أو زيادة سرعة الاداء او زيادة المقاومة الخارجية	- تمرينات القوة (كرة طبية) رميها عاليا واستلامها
	- التعلق ،ثني ومد الذراعين ، تمرينات البطن ، تمرينات بالانتقال بحيث ان لا يزيد وزن الثقل عن ثلث وزن اللاعب

٣- في الالعاب الجماعية :

مثال : بعض تمارين تدريب فريق كرة اليد بطريقة التدريب التعاقبي (الفترتي)

وكما يلي :

- تصويب من القفز ١٠-١٥ دقيقة
- إستلام الكرة وتمريرها من الحركة (الوصول الى درجة عالية من الحمل)
- التصويب على الهدف من الثبات لمدة ٥ دقائق
- التصويب على الهدف بعد الخداع والمراوغة لمدة ١٠ دقائق

طريقة التدريب التكراري

يعد التدريب التكراري احد اهم طرائق التدريب الرياضي والذي يمتاز بارتفاع متطلبات الجهد فيه وصولا الى الحدود القصوية .

واول من استخدم هذه الطريقة المدرب الانكليزي (فرانز ستا ميغل) بهدف الحصول على التحمل الخاص للرياضيين .

ويشير (كونسلمان) الى ان التدريب التكراري هو تكرار لمسافات او متطلبات السباق او التنافس بمسافات ومتطلبات اقل واسرع من مسافة السباق او متطلباته ومدة الراحة تكون طويلة نسبيا بالقدر الذي يتيح للاجهزة الويفية في الجسم باستعادة الشفاء .

الجدول (٢)

يبين وصفا موجزاً للأسلوب التكراري ويظهر فيه فائدة هذا التدريب
لتنمية السرعة الحركية وقدرة التسارع والسرعة القصوى

الفائدة من التدريب	متطلبات الجهود
<p>تنمية السرعة الحركية عن طريق :- تحسين التوافق العصبي العضلي . تنشيط الألياف العضلية السريعة . تحسين الطرائق اللاهوائية لتوليد الطاقة.</p>	<p>شدة الجهود / أعلى أو أقل من شدة ركض ١٠٠ متر بقليل . حجم الجهود / منخفض أو متوسط لغاية ١٠ تكرارات كحد أعلى . فترات الراحة / كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية . (٤ - ٦) دقائق .</p>
<p>تنمية قدرة التسارع عن طريق :- تحسين التوافق العصبي العضلي تنشيط الألياف العضلية السريعة تحسين الطرائق اللاهوائية لتوليد الطاقة</p>	<p>شدة الجهود / عالية وعالية جداً (إلى أقصى حد) . حجم الجهود / منخفض (٣-٥) مرات تكرار كل مرة لغاية نهاية مرحلة التسارع. فترات الراحة / كافية لاستعادة الحالة الوظيفية (٤ - ٦) .</p>
<p>تنمية السرعة القصوى عن طريق :- تحسين التوافق العصبي العضلي تنشيط الألياف العضلية السريعة تحسين الطرائق اللاهوائية لتوليد الطاقة.</p>	<p>شدة الجهود / عالية وعالية جداً (إلى أقصى حد) . حجم الجهود / منخفض (٣-٥) مرات تكرار كل مرة (٨-١٠) ثانية . فترات الراحة / كافية لاستعادة الحالة الوظيفية (٤-٦) دقائق</p>

تأثيرات التدريب التكراري

زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

زيادة حجم الاليف العضلية .

زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الاوكسجين.

زيادة القوة العضلية للأعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب عليها.

ومن الناحية النفسية فهي تساهم في تحسين الارادة لدى الرياضيين.

شكر الأصدقاء