☜ مبادئ تدريب اللياقة:-

**إنَّ كل نوع من أنواع تدريب اللياقة يخضع إلى قوانين مظاهر التطبع البيولوجية وبتغيير أخر ، لذا ، تدريب اللياقة = التطبع البيولوجي**

**إنَّ التطبع البيولوجي يتحقق في الحياة العملية عن طريق استعمال مبادئ التدريب وتمت هذه المبادئ بفهم وبشكل عام المعارف الصحيحة والضرورية ، وتعكس قوانين معينة بشكل علمي وتنعكس عن طريق متطلبات وقواعد الأداء وهذه تتم بمساعدة مبادئ التدريب ، إنَّ عملية التطبع هذه تأخذ مداها البعيد من خلال** مايأتي**:-**

* + - 1. **التنسيق المنظم لخطوات التطبع ودرجاتها.**
			2. **تثبيت الخطوات الصحيحة لطرائق التدريب.**

☜ طرائق التدريب المستخدمة في تطوير عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها :-

**تتميز كل طريقة بخصائص معينة وتأثير مختلف عن الأخرى ومن خلال عوامل معينة** مثل**:-**

1. **شدة الحمل.**
2. **حجم الحمل .**

**ج- طول مدد الراحة وتوقيتها ونوعيتها .**

**كما يتحكم هدف التدريب هنا في هذه العوامل ، كذلك في محتويات التدريب المستخدمة . وفي مايأتي عرضا" مختصرا لطرائق التدريب المختلفة ، وشكل الحمل المستخدم في كل منها . كذلك التأثير المباشر في عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها .**

1- طريقة الحمل المستمر :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل**:-** | **من المتوسط إلى عال بنسبة (70-90%) من استطاعة الفرد.** |
| حجم الحمل**:-** | **كبير جداً** |
| كثافة الحمل**:-** | **طويلة جدا .** |
| زمن ومدة الحمل**:-** | **على وفق متطلبات شدة الأداء** |
| تأثير الحمل**:-** | **يكون تأثير الحمل على كل من:-** **- التحمل العام.** **- التحمل الخاص .**  **- التحمل الموضعي للعضلات .** |

2- طريقة التدريب على مراحل ( المركزة- مرتفع الشدة ):-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **تكون شدة الحمل عالية بنسبة (80-90%) من ٱستطاعة الفرد.** |
| حجم الحمل:- | **متوسط وقد تصل حتى (10) أعادات .** |
| كثافة الحمل:- | **راحة كبير ة وتكون من (90ثا-180 ثانية ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تبدءا (30ثا-60 ثانية ) وتكون متوسطة .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-** **- التحمل الخاص .** **- تحمل السرعة .**  **- تحمل القوة .** **- القوة السريعة .** |

3- طريقة التدريب على مراحل (البسيطة- منخفض الشدة ) :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **غالباً تكون شدة الحمل خفيفة بنسبة (60-80%).** |
| حجم الحمل:- | **عالي وقد يصل من (20-30) إعاده .** |
| كثافة الحمل:- | **الراحة المستحقة وتكون من (45ثا-90 ثانية ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تبدأ (15ثا-90 ثانية ) وتكون طويلة من خلال عدد كبير من الإعادات .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-** **- التحمل العام .** **- التحمل العضلي الخاص والموضعي .**  **- تحمل القوة .** |

4- طريقة الاعادات والتكرار:

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **عالية جداً.** |
| حجم الحمل:- | **منخفض وقد يصل من (1-6 ) إعاده .** |
| كثافة الحمل:- | **راحة طويلة وتبدأ من (3 د-35 د ) .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **وبيدأ (20ثا-30 ثا) او (3 د-9 د) .** |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على كل من:-** **- السرعة القصوى .****- القوة القصوى .**  **- تحمل السرعة .** **- القوة السريعة .** |

5- طريقة التدريب الدائري :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| حجم الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| كثافة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .** |
| زمن ومدة الحمل:- | **تختلف على وفق الهدف الموضوع للفرد عند التدريب .**  |
| تأثير الحمل:- | **يكون تأثير الحمل على عناصر اللياقة البدنية كلها.** |