طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 1 طرائق التدريب مفهوم طرائق التدريب: يقصد بطرائق التددري الريضيد) ي د) ااددداد الريضيد) بمختلد الطرائدق لاللئدضئل التد) يم د ددد طريددق ائددتخدامدض بدد) التدددري تدميددر لتطددلير القدددرع الريضيددير لالتدد) ت ددد) دددداد مدد الجلاد البددير- المدضرير- الخططير- الدفئير ال الم ربير(. لت در دكل بأدددض ي المددجيدر كا الدادضا لارادتراطض الم دددع المئدتخدمر بد) تطدلير المئتلى يال ضلر( البددير لالد (. يم ددد القدددلل ا طرائدددق التددددري ددد) الدادددضا المخطدددط ريجضبيدددر التفضددددل بدددي المددددر لالالد للئير دلى الطريق الكي يلصل الى الدد م التدري . انواع طرائق التدريب: تدقئا طرائق التدري الى ددع ادلاع ل مض ل مبي ب) اددض : 1 .طريقة التدريب المستمر. 2 .طريقة التدريب الفتري. 3 .طريقة التدريب التكراري. 4 .طريقة تدريب المرتفعات. 5 .طريقة التدريب الدائري. لل دل طريقدر مد الطدرق التددري الئدضبقر الدك ر ددابدض لتأثير دض لخصضئصددض التد) تتميد بددض ليدبغدد) دلددى المدددر الريضيدد) االمددضا بدددض جمي ددض تددى يئددتطي الدجددض بدد) تدميددر لتطددلير الصفض البددير األئضئير لاليرلرير للفرد الريضي) إلى قصى درجر مم در. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 2 اوال: طريقة التدريب المستمر)الدائم(: أهدافها وتأثيرها: تدد طريقر التدري بضئتخداا ال مل المئتمر- ئضئض- إلى تدميدر لتطدلير الت مدل ال دضا ي الت مل الدلري التدفئ)(. لب) ب ض األ يض تئدا ب) تدمير الت مل الخضص لدرجر م يدر. للطريقدر التددري المئدتمر ثدضر بئديلللجير لدفئدير ضمدر بمد الددلا ) الفئديلللجير تئددا بد) ترقيدر دمدل الجددض الددلري لالجددض التدفئد) لت مدل دلدى يدضدع قددرع الددا دلدى مدل ميدر ا بر م األل ئجي الغكاء الال ا لالئتمرار ب) بكل الجدد. األمر الكي يئدا بدرجدر بيدرع بد) يضدع قدرع جد ع ل ديضء الجئا دلى الت ي للمجدلد البدد) الدائا. مددض مدد الدض يددر الدفئددير بددض القدددرع دلددى ال فددض بدد) ئددبيل بددكل الجدددد الدددائا ت تبددر مدد الددلا ) الدفئدير الدضمدر التد) ت مدل دلدى ترقيدر الئدمض ااراديدر التد) يتأئدع دليددض الت در بد) دلاع األداطر الريضيير لخضصر األدلاع الت) تتطل تلابر صفر الت مل بصلرع ئضئير. خصائصها: تتمي طريقر التدري المئتمر بضلخصضئص التضلير: • بالنسبة لشدة التمرينات: تتدددرال اددددع التمريددددض المئدددتخدمر مدددض بدددي 52 -09 % مددد قصدددى مئدددتلى للفدددرد ل ئددد ارئضلي المئتخدمر ب) تدفيك ض بمددض مض ل دضل) الادع لمددض مض ل متلئط للاطئ الادع. • بالنسبة لحجم التمرينات: تتميدد ب يددضدع مقدددار جددا التمريدددض ددد طريددق يددضدع طددلل بتددرع األداء ئددلاء بلائددطر األداء المئتمر ل بلائطر يضدع ددد مرا الت رار. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 3 • بالنسبة لفترات الراحة البينية: تؤدي تمريدض بصلرع مئتمرع ر تتخللدض بترا للرا ر البيدير. ل دض دقطر ضمدر يدبغد) مرادضتددض بضلدئدبر لتاد يل ددضصدر مدل التددري يالاددع لال جدا( بد) طريقر التدري المئتمر لتتلخص ب) يرلرع تا يل ادع ل جدا التمريددض المئدتخدمر بطريقدر م يددر تئدتطي بيددض جدد ع ل ديدضء الجئدا ال مدل بد) ضلدر م يددر يطلدق دليددض مصدطل ي ضلدر الثبدض ( ل دكا ي دد) تاد يل مدل التددري ي اددع ل جدا التمريددض ( بصدلرع تئدتطي بيددض الددلرع الدملير ل التدفع تمد ال يال ب ضجتدض ال ضملر مد األل ئدجي تدى تدتا بدكل التفدضدال ال يمضئيدر بد) لجدلد األل ئدجي ممدض يئددا بد) ائدتمرار ت ديدد المدلاد المخ لددر للطضقدر ليدكل تتم ال يال ب) ارئتمرار ب) بكل الجدد لفترع طليلر دل ادلر الت . لطبقض لدكل يدبغد) مراددضع تاد يل مدل التددري ياددع ل جدا التمريددض ( بصدلرع تئددا بد) دددا ددله ادض رع يديد األ ئدلجي ( ي قدضا ال يدال ب مدل بد) ريدض األ ئدلجي األمدر الكي ر يئتطي بيه الفرد ارئتمرار ب) بكل الجدد لفترع طليلر دادرا ر الجئدا يصدب بدكل مدددادض لل يددال ب ميددر مدد األ ئددلجي ثددا ي ليدددض بدد) ثدددضء يبتددرع ارئددت ضدع( ي ثدددضء بتددرع الرا در ب دد الجددد البددد) ل د) الفتدرع التد) ت دلد بيددض المر بدض ال يمضئيدر لالتددفع لئدردر القلد إلى مئتلا ض الطبي ). نماذج للتمرينات المستخدمة: مد دا ددلاع التمريددض المئدتخدمر بد) طريقدر التددري بضئدتخداا ال مدل المئدتمر يم د ك ر تمريدض الجري لالئبض ر لالتمريدض البدديدر ال درع بددل دلا ي ي بضئدتخداا مقضلمدر ثقدل الجئددا(. ل دددض دقطددر ضمددر يدبغدد) مرادضتدددض بضلدئددبر لدددك الطريقددر ل دد) يددرلرع يددضدع مددل التمريددض المئدتخدمر بصدلرع تدريجيدر تدى تئدتطي جدد ع ل ديدضء الجئدا الت يد للم يدد مد المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 4 الجدد البدد). لم مثلدر طدرق ال يدضدع التدريجيدر بد) مدل التددري بضلدئدبر لتمريددض الجدري ال الئبض ر ل مض يضت): • زيادة شدة التمرينات: مثل الجري ل الئبض ر لدفع المئضبر الئضبق ائتخدمدض بئردر ا بر. • زيادة حجم التمرينات: مثدل يدضدع لل المئدضبر ي3 دا بددر مد 5 دا مدثال( ل يدضدع المددع الال مدر للجدري ل الئدبض ر ي25 دقيقر بدر م 39 دقيقر مثال(. ليدبغ) يرلرع مرادضع التدضئ الص ي بي ادع التمريدض ل جمددض. ب لدى ئدبيل المثدضل يم د يدضدع ئدردر الجدري ل الئدبض ر مد تثبيد طدلل المئدضبر ل مد تثبيد المددع الال مدر لد داء – ل كا ي د) ددا يضدع دضمل) الادع لال جا دب ر لا دع. لم مثلر طرق ال يضدع التدريجيدر ل مدل التددري بضئدتخداا التمريددض البدديدر ال درع ي ي بضئتخداا مقضلمر ثقل الجئا الفرد ( يم يضدع جا التمريدض البددير بلائطر يضدع ددد مدرا ت رار ل تمري ل بلائطر يضدع ددد التمريدض ي0 تمريددض بددر مد 6 تمريددض مدثال( مد مرادضع األداء المئتمر دل بترا للرا ر البيدير لمرادضع تا يل التمريدض بصلرع م يدر ب يه تقلا ديال م يدر بضل مل ب) التمري األلل ثا تليدض ديدال خدرى بد) التمدري الثدضد) ل دكا ممض يئددا بد) تدميدر صدفر الت مدل ال دضا يالت مدل الددلري التدفئد)( بضايدضبر إلدى تدميدر الت مدل الخضص للمجملدض ال يلير ال ضمر. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 5 ثانيا: طريقة التدريب الفتري: ارتبط طريقر التدري الفتري قديمض بريضير ال ض القلى لبصدفر خضصدر بضئدا البطدل ال دضلم) األئددبق يائدديل اتلبي (يالقددضطرع الباددرير( إك يرجدد إليددر الفصددل بدد) التطبيددق ال ملدد) ألئددع طريقر التدري الفتري. ليقصد بطريقر التدري الفتري ي ) طريقر م طرائق التدري األئضئير لت ئي مئتلى القدرا البددير لالمدضر ير م تمدا دلى الت ي بي بترا ال مل لالرا ر البددير المئت ئدر(. لبد) اللقدد ال ددضل) تئدتخدا طريقددر التدددري الفتدري طريقددر ضمددر مد طددرق التدددري بدد) م اا دلاع األداطر الريضيير لتدمير صفض القلع ال يدلير لالئدردر لالت مدل ل دكل الصدفض البددير المر بر م الصفض الئضبقر مثل ت مل القلع لت مل الئردر لالقلع الممي ع بضلئردر. لالتددري الفتدري طريقدر مد الطدرق التددري تتميد بضلتبدضدل المتتدضل) لبدكل الجددد لالرا در. ليدرى ب دض ال لمدضء مصدطل التددري الفتدري دئدبر إلدى بتدرع الرا در البيديدر بدي دل تمدري لالتمدري الدكي يليده. ل تدقئدا طريقدر التددري الفتدري ال ديثدر الدى ددلدي تختلد دل مددمدض دد األخرى طبقض لدرجر ال مل مض تختلفدض بد) درجدر تأثير مدض دلدى تدميدر الصدفض البدديدر. ليطلدق دلدى الددلع األلل مد التددري الفتدري مصدطل التددري الفتدري المددخفض الاددع ليتميد ب يدضدع جددا ال مددل لقلددر ادددته. مددض الدددلع الثددضد) مدد التدددري يددددى التدددري الفتددري المرتفدد الادددع ليتمي ب يضدع ادع ال مل لقلر جمه. - التدريب الفتري المنخفض الشدة: أهدافها وتأثيرها: تدد طريقر التدري الفتري المدخفض الادع الى تدمير الصفض البددير التضلير: المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 6 • الت مل ال ضا يالت مل الدلري التدفئ)(. • الت مل الخضص. • ت مل القلع. لتدؤدي طريقدر التددري دك إلدى ترقيدر دمدل الجددض ي الددلري لالتدفئد) لكلد مد خدالل ت ئي الئ ر ال يلير للرئتي لئ ر القل بضايضبر إلى ال مل دلى يدضدع قددر ع الددا دلدى مدل الم يد م األ ئجي مض تؤدي إلى تدمير قدرع الفرد دلى الت ي للمجدلد البدد) المبكلل األمر الكي يؤدي إلى تأ المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 7 تتمي التمريدض المئتخدمر ب) ك الطريقر بضلادع المتلئطر إك قد تصل ب) تمريدض الجري إلى لال) م 69- 09 % م قصى مئتل ى للفرد. لتصدل بد) تمريددض التقليدر ئدلاء بضئتخداا األثقضل اايضبير ل بضئتخداا ثقل جئدا الفدرد دفئده إلدى دلال) مد 29- 69 % مد األقصى مئتلى للفرد. • بالنسبة لحجم التمرينات: الادع المتلئطر للتمريدض ب) ك الطريقر تئم ب يضدع جدا التمريددض المئدتخدمر. لدلددى كلدد يم دد ائددتخداا ت ددرار ددل تمددري ي تمددري الجددري ل تمريدددض التقليددر بضئددتخداا األثقددضل اايددضبير ل بدددلددض ( إلددى ددلال) مدد 59- 39 مددرع مددض يم دد الت ددرار دلددى يئددر مجملدض ل ل تمري ي ي ت رار ل تمري 59 مرا لثاله مجملدض .( • بالنسبة لفترات الراحة البينية: بترا را ر قصيرع ريدر ضملدر تتدي للقلد ال دلدع إلدى جد ء مد ضلتده الطبي يدر لتتدرال مض بي 52 – 09 ثضدير بضلدئبر لالدبي المتقددمي ي ي ددددمض تصدل دبيدض القلد إلدى دلال) مد 559 - 539 دبيدر بد) الدقيقدر( لبضلدئدبر للدضادئي مدض بدي 69 - 559 ثضديدر ي ي ددددمض تصل دبيض القل إلى لال) م 559 – 559 دبير ب) الدقيقر(. ليرى ب ض ال لمضء اده ي ئ ائتخداا مبد الرا ر اريجضبيدر بد) ريدل بتدرا الرا در البيدير مثل تمريدض الما) ل الد رجر ل تمريدض ائترخضء. نماذج لبعض التمرينات المستخدمة: اوال: استخدام تمرينات الجري لالعبي العاب القوى: يم ائتخداا طريقر التدري الفتري المدخفض الادع لالدب) ال ض القلى يبد) مئدضبقض الجري ( لخضصر بضلدئبر لالدبي الدضائي ت 50 ئدر مض ب) جدلل ي5 :) المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 8 جدول)1) جدول يمثل تمرينات التدريب الفتري المنخفض الشدة لالعبي العاب القوى )في مسابقات الجري ( وخاصة بالنسبة لالعبين الناشئين تحت 11 سنة مئضبر الجري ئردر الجري بترع الرا ر البيدير ددد مرا الت ر ار مرع 00 – 01 ثضدير 01 – 011 ثضدير 01 – 01 ا 011 مرع 00 – 3 ثضدير 01 – 001 ثضدير 83 – 20 ا 011 مرع 3 – 01 ثضدير 01 – 001 ثضدير 42 – 01 ا 811 مرع 1 – 4 ثضدير 01 - 041 ثضدير 31- 011 ا 211 ليردى ائتخداا مبد الرا ر اريجضبير ثدضء بترا الرا ر البيديدر لكلد بضئدتخداا تمريددض الماد) ل الد رجدر. لام دض التقددا ب مدل التددري بد) دك الطريقدر يراددى مدض التقصدير التددريج) بد) الفترا الرا ر البيدير ل يدضدع دددد مدرا الت درار . ليدبغد) دددا ائدتخداا طريقدر يدضدع ئدردر الجري تى ر تدقل ك الطريقر إلى طريقر التدري الفتري المرتف الادع. ثانيا: استخدام تمرينات التقوية: يم د بد) دك الطريقدر ائدتخداا تمريددض التقليدر ئدلاء بضئدتخداا األثقدضل اايدضبير ل بضئتخداا ثقل جئا الفرد دفئه لكل بدد تدمير القلع ال يلير بضرتبضطدض بضل مل ال يل) ي ي تدمير ت مل القلع( بضلدئبر للمجملدض ال يلير ال ضملر ثدضء األداء. لب) ك الطريقر يم ئضع دملير تطلير الصفض البددير دتيجر التمريدض التقلير م خل اررتفضع التدريج) المتتضل) لت رار التمريدض المئتخدمر. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 9 ب لددى ئددبيل المثددضل ددددد داء الالددد لتمددري اردبطددض المضئددل لثددد) الددكرادي لمددد مض لم ضللر تدمير ت مل القلع ل يال الكرادي لال تفي بض الالد يقلا بأداء كا التمري ل ددد م المرا تى در جر الت ال ضمل تقريبض ثدا ي قد كلد بتدرع را در بيديدر ريدر ضملدر ثدا ي درر التمري مرع خرى ل دد مد المدرا تدى درجدر الت د ال ضمدل تقريبدض ي قد كلد بتدرع را در بيديدر رير ضملر تا ي رر التمري مرع خرى ل دد م المرا تى درجر الت ال ضمل. - طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة: أهدافها وتأثيرها: تدد طريقر التدري الفتري المرت الادع إلى تدمير الصفض البددير التضلير: 5 .الت مل الخضص يمثل ت مل الئردر ل ت مل القلع(. 5 .الئردر. 3 .القلع الممي ع بضلئردر يالقدرع ال يلير( 5 .القلع ال امى يإلى درجر م يدر(. لب) طريقر التدري الفتري المرتف الادع دجد ديال الجئدا الفدرد تقدلا بضل مدل بد) ريدض األ ئدددلجي دتيجددددر لاددددع ال مددددل المرتفددد . ل ددددكا ي ددددد) ددددله مددددض يئدددمى باددددض رع )) ديننننن األكسوجين(( دق ل داء ل خر. مدض تدؤدي دك الطريقدر إلدى تدميدر قددرع ال يدال دلدى الت يد للمجددلد البددد) المبدكلل األمر الكي يؤدي إلى تأخر اا ئضع بضلت . ت داد ب) ك الطريقر ادع التمري م ادخفضض ب) ال جا ل يضدع بد) الرا در البيديدر لل د تبقى رير ضملر. مض تأثيراتدض الفئيلللجير بدد) ت مدل دلدى ت ئدي إدتدضا الطضقدر الال دلائ) مدض م الدض ير الدفئير بد) ت مل دلى ائت داد الالد للارل لالمتغيرا المرابقر للمدضبئر. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 10 لبيمدض يخدص م لددض ال مدل بت دل اددع داء التمدري بدي 09-09 %مد قصدى قددرع للفرد لتمريدض الئردر لالت مدل لبدي 09-02 % لتمريددض القدلع مدض مد داء التمدري بت دل بي 59-39 ثضدير ل ل م القلع لالجري إمض بترع الرا ر البيدير بت دل را در ايجضبيدر ريدر ضملدر مض ددد ت رار التمري يالمجملدض ( ت ل بي 0-59 للقلع لبي 59-52 للجري. خصائصها: تتمي طريقر التدري الفتري المرتف الادع بضلخصضئص التضلير: • بالنسبة لشدة التمرينات: تتميد التمريددض المئدتخدمر بد) دك الطريقدر بضلاددع المرتف در. إك تبلد بد) تمريددض الجدري دلال) مد 09 – 09 مد قصدى مئدتلى للفدرد لتصدل بد) تمريددض التقليدر بضئدتخداا األثقضل اايضبير إلى لال) 02 % م قصى مئتلى الفرد. • بالنسبة لحجم التمرينات: يدرتبط جدا التمريددض بد) دك الطريقدر بصدلرع مبضادرع باددع التمريددض المئدتخدمر. إك تجدددد جدددا التمريددددض يقدددل دتيجدددر ل يدددضدع الاددددع لكلددد بضلمقضرددددر بطريقدددر التددددري الفتدددري المدخفض الادع. لدلى كل يم ت رار تمريدض الجري ل لال) 59 مرا لت رار تمريددض التقليدر ل دلال) م 0-59 مرا ل ل مجملدر. • بالنسبة لفترات الراحة البينية: دتيجر ل يضدع ادع التمريدض بض بترا الرا ر البيدر ت داد دئبيض لل ددض تصب ييض بتدرا رير ضملر للرا ر ل د) تتدي للقلد ال دلدع إلدى جد ء مد ضلتده الطبي يدر. لتتدرال مدض بدي 09- المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 11 509 ثضديدر بضلدئدبر لالدبدي المتقددمي . مدض بضلدئدبر لالدبدي الدضادئي بتتدرال مدض بدي 559– 559 ثضدير م مرادضع ددا بلط دبيض القل إلى مض ي يد د 559-559 دبير ب) الدقيقر. مددض يراددد) ائددتخداا مبددد الرا ددر اريجضبيددر بدد) ريددل بتددرا الرا ددر البيديددر مثددل داء تمريدض الما) ل الد رجر ل تمريدض ارئترخضء. نماذج لبعض التمرينات المستخدمة: اوال: استخدام تمرينات الجري لالعبي العاب القوى: يم ائتخداا طريقر التدري الفتري المرتف الادع لالدب) ال ض القلى يب) مئضبقض الجدري ( لخضصر بضلدئبر لالدبي الدضائي ت 50 ئدر مض ب) جدللي5) جدول)2) جدول يمثل تمرينات التدريب الفتري المرتفع الشدة لالعبي العاب القوى )في مسابقات الجري ( وخاصة بالنسبة لالعبين الناشئين تحت 11 سنة مئضبر الجري ئردر الجري بترع الرا ر البيدير ددد مرا الت ر ار مرع 3 -0 ثضدير 01 -001 ثضدير 02 -03 ا 011 مرع 3 -0 ثضدير 001 -031 ثضدير 80 -83 ا 011 مرع 0 -2 ثضدير001 -031 ثضدير 40 -42 ا 811 مرع 4 -2 ثضدير 031 -811 ثضدير 14 -04 ا 211 المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 12 ليرادى ائتخداا مبد الرا ر اريجضبير ثدضء بترا الرا ر البيدير مثدل ائدتخداا تمريددض الما) ل الد رجر ل تمريدض ارئترخضء. ليم التقدا ب مل التدري مض بضل مل دلى إدقضص بترا الرا ر البيدير. آل يضدع ئردر الجري ل يضدع مدد مرا الت رار لمرع لا دع ل مرتي . ثانيا: استخدام تمرينات التقوية: يم ب) ك الطريقر ائتخداا تمريدض التقلير ئلاء بضئتخداا ثقل جئا الفدرد مقضلمدر ل بضئددتخداا األثقددضل اايددضبير التدد) تبلدد جددلال) 5/5 – 5/3 ل الجئددا الفددرد ل مددض يددلا ي 02 %م مئتلى الفرد. ليدبغدد) مرادددضع ددددا ت ددرار التمددري اللا ددد أل ثددر مدد 59 مددرا مدد األداء الصدد ي بصددلرع ئري ر ثا التقدا ب يدضدع ئدردر األداء. لي ئد دددا ارلتجدضء إلدى يدضدع مدل التددري بضئدتخداا ال يضدع ب) ددد مر ت رار ل تمري تى ر تفقد ك الطريقر ا خصضئصدض. ثالثا: طريق المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 13 لتدؤدي طريقدر التددري الت دراري إلدى التدأثير دلدى مختلد جدد ع ل ديدضء جئدا الفدرد لخضصدر الجددض ال صدب) بصدلرع مبضادرع لقليدر األمدر الدكي يدؤدي إلدى ئدردر ددله الت د المر د ي. لي دده كلد دتيجددر ل ددله ادض رع يديدد األ ئدلجي ( ي دددا القدددرع دلدى مدداد ال يددال ب ضجتدض ال ضملر م األ ئلجي بئب ارتفضع ادع التمريدض . ليكل تتا التفضدال ال يمضئير بد) ريدض األ ئدلجي ممدض يدؤدي إلدى ائدتدال المدلاد المخ لددر للطضقدر لتدرا ا دضمض اللبديد بد) ال يلر ممض يقلل م قدرع الفرد دلى ارئتمرار ب) األداء. إ ا مدض يميد دك الطريقدر دل تأثير دض بد) جميد جدد ع ل ديدضء الجئدا يتخلدل التددري الت دراري بتدرا را در طليلدر تئدم برجدلع جدد ع الجئدا الفئديلللجير الدى ضلتددض الطبي يدر لبد) دك الطريقدر يصدل الددبض الدى 599 دبيدر /دقيقدر دد ادددى لالدى 502 دبيدر/ دقيقدر دد دلدى مدض الاددع المئدتخدمر بد) دكا الددلع مد التددري بدي 09-09 %مد قصدى قددرع للفدرد لقد تصل الى 599 %م قصى قدرع للفرد مدض جدا التددري بد) دكا الددلع بي دل قليدل ي ي يقل ددد الت رارا ( مض ددد المرا بضلدئبر للجري مض بي 5-3 مرا لبضلدئدبر لتمريددض القدلع مدض بددي 59-39 رب ددر بدد) الل ددع التدريبيددر ال ت ددرار 3-6 مجملدددض . لي مدل ددكا الدددلع مدد التدري دلى تطلير الطضقر ال يلير ب) ال يال ل يضدع فضءع الطضقر ال يلير الال لائير. ل مثضل للتدري ر ض مئضبر 599 ا بضئتخداا ادع 09 %مد بيدل ادجدض لالدد ي إكا ض ئ رقا لالد ل 5512 ثضدير بيم ا يقط دض بد 55 ثض لبت رار 5-3 مرا . خصائصها: تتمي طريقر التدري الت راري بضلخصضئص التضلير: 1 .بالنسبة لشدة التمرينات: المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 14 تتددرال ادددع التمريدددض المئددتخدمر مددض بددي 09 - 09 % مدد قصددى مئددتلى للفددرد. لقددد تصل يضدض إلى 599 % م قصى مئتلى للفرد. 2 .بالنسبة لحجم التمرينات: تتميدد بقلددر ال جددا ي قصددر بتددرع داء لقلددر ددددد مددرا الت ددرر إك تتددرال ددددد مددرا الت درار بضلدئدبر لتمريددض الجدري مدض بدي دلال) مد 5 -3 مدرا لبضلدئدبر للتمريددض بضئدتخداا األثقضل مض بي 59 – 39 ر ب ر ب) الفترع التدريبير اللا دع ل الت رار مض بي 3 -6 مجملدض . 3 .بالنسبة لفترات الراحة البينية: بترا را ر طليلر لبضلدئبر لتمريدض الجري تتر ال بترع الرا ر البيدير مض بي 59 -52 دقيقدددر لبضلدئدددبر للتمريددددض بضئدددتخداا األثقدددضل تتدددرال مدددض بدددي 3 -5 دقيقدددر ليم ددد ائدددتخداا مبدددد الرا دددر اريجضبيدددر ي داء ب دددض تمريددددض الماددد) ل الد رجدددر ل التددددفع ل تمضري ارئترخضء ب) ريل بترا الرا ر. نماذج لبعض التمرينات المستخدمة: • تمرينات الجري: يم ائتخداا يتمريدض الجري ( ب) طريقر التدري الت راري بضئتخداا مئضبر الجدري ال قيقير إلى يتخصص بيدض لالد ي599 ا ل 599 ا( ل ي599 ا( مثال. ب يه تصل درجدر ئدردر الجدري ردضلى الئدردر األقدل مد القصدلى لالت درار مد مدرتي إلدى ثداله مدرا دلدى ي ق ل ت رار بدر را ر تترال مض بي 39 – 52 دقيقر. لم مثلر كل مض يل): − 599 ا جري بضئتخداا ئردر لال) 09 % م قصى مئتلى للفرد يدلى ئبيل المثضل كا ض ئ رقا لالد ل 5910 ثض بيم ائتخداا ئردر 55ثض للمضئر المتدر( لالت درار مد 5- 3 مرا يتخللدض بترع را ر م 39 -52 دقيقر بي ل ت رار ل خر. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 15 − 599 ا جري بضئتخداا ئردر دلال) 09 % مد قصدى مئدتلى للفدرد ي ي بضئدتخداا ئدردر تقدل دلال) مد 5 -3 ثدلاد) دد ئد رقدا الالدد بد) ي599 ا( لالت درار مد 5 -3 مدرا يتخللدض بترع را ر م 39 -52 دقيقر بي ت رار ل خر. • التمرينات األثقال: ددد ائتخداا التمريدض بضألثقضل ب) طريقر التدري الت راري رادى ائتخداا األثقضل الت) تصدل إلدى دلل) 09 % مد قصدى مئدتلى للفدرد ي ل يضددض 599 )% مد مراددضع داء التمدري لمرع لا دع ل لمرتي بقط. ل الت راري م 3 -6 مرا بضلدئبر للمجملدر اللا دع. لتترال بتدرع الرا ددر بددي ددل ت ددرار ل خددر ددلال) مدد 3 -5 دقددضئق لي ئدد ائددتخدامدض بدد) داء تمريدددض ااطضلر ل ارئترخضء ال يل). ليطلددق دلددى طريقددر التدددري الت ددراري بضئددتخداا التمريدددض بضألثقددضل طريقددر لتدددري ردب) رب األثقضل دارا رئتخداا ردب) رب الثقضل لدك الطريقر بصلرع ئضئدع. مض يئتخدمدض ييدض بطدضل ال دضلا بد) ال دض القدلى بد) مئدضبقض اللثد ال دضل) لاللثد الطليدل لرمد الدرم لالقرص لالمطرقر لدب الجلر لتدمير الصفض البددير اليرلرير م مثلتدا بيضت لبئ ) الرتر البدراي لدلده ل دا مد بطدضل الرمد) لبرلميدل ضاد ضرل ائتادربض ل ل دا مد بطدضل اللثددد . لمددد دددا ددددلاع التمريددددض المئدددتخدمر بددد) دددك الطريقدددر تمريددددض الرب دددض الثالثدددر الم رلبددر بدد) ريضيددر ربدد الثقددضل ل دد) رب ددر اليددغط لرب ددر الخطدد لرب ددر الداددرع ل ددكل التمريدض المختلفر بضئتخداا األثقضل لتدمير مجملدض ديلير م يدر. ليدصد الخبدراء بضلدئدبر للتددري بددك الطريقدر ائدتخداا ثقدل مدضئد يم د بد) البدايدر رب در ل دلال) 0 مدرا ثدا يم د ب دد كلد التددرا بد) يدضدع الثقدل مد 512 – 2 غدا مد خفدض ددد مرا الت رار إلى 6 مرا ثدا مدلرع يدضدع الثقدل مد 512 – 2 غدا بضرتبضطددض بخفدض دددد مرا الت رار إلدى 5 مدرا ثدا مدرتي ثدا مدرع لا ددع خدرى ثدا مدرع لا ددع مدرع ثضلثدر لكلد ددددمض المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 16 يصل الثقل إلى قصى مض يئتطي الفرد ت مله. ب د كل تقلا بخفدض الثقدل مد 512 – 2 غدا لالت رار لمرتي . ثا خفض الثقل مرع ثضدير لالت رار 5 مدرا ثدا خفدض الثقدل لالت درار 6 مدرا . لأليددض كلدد دفددرض الثقددل المئددتخدا بدد) التدددري ددل 59 غددا بي ددل تادد يل التدددري بضلصلرع التضلير: − 59 غا × 0 مرا ي ي 59 غا لالت رار 0 مرا ( مرا 6 × ا 52 − مرا 5 × غا 29 − مرع 5 × غا 22 − مرع 5 × غا 69 − مرع 5 × غا 22 − ليدبغ) مرادضع تترال بترع الرا ر بي ل مجملدر ل خرى مض بي 09 – 559 ثضدير. رابعا: طريقة تدريب المرتفعات: دضل دلدض م طريقر تدري المرتف ض : 0 -طريقر تدري الدضيبيل ئ . 0 -تدري ص لد المرتف ض . للتليي كل ئدتطرق الى ل طريقر دلى دع ل مض ل مبي ب) اددض : طريقة تدريب الهايبوكسك: ان مصطلح الهيبوكسيك في مجال التدريب الرياضي يعني النقص في األوكسجين عند قيام الالعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين األوكسجين حيث يقل األوكسجين يمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم ا عن تعرض الالعب ألمراض قد تحجب عنه كميات األوكسجين ألوكسجين الالزم بعيداً المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 17 الالزمة ويتم ذلك عن طريق وضع البرامج الخاصة لذلك، ويكون عن طريق تحكم الالعب في تقليل معدل التنفس . ويضيف إبراهيم الدسوقي بأنه يمكن التدريب بتقليل عدد مرات التنفس عند التدريب بمستوى سطح البحر لتحقيق تقليل األوكسجين باستخدام )التحكم بالتنفس( وهو التدريب الذي يتدرب به السباح والعبي القوى مع عدم حصوله على كميات كافية من األوكسجين وهو اداء تدريبات اثناء تعرض انسجة وخاليا الجسم لنقص االوكسجين من خالل التدريب بكتم النفس ويحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كاالنتقال للعب في االماكن التي تعلو سطح البحر او صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي لألوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية االوكسجين التي يستنشقها الالعب اثناء اداء النشاط البدني مما يؤدي الى حدوث انخفاض في الدم الشرياني ومن ثم نقص االوكسجين في خاليا وانسجة الجسم اي تعرض الجسم الى زيادة في الدين االوكسجيني وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على االداء واالستمرار في النشاط وهبوط مستوى االنجاز , وان تدريبات الهيبوكسيك تناسب فعاليات الغطس والسباحة والرماية وغيرها . \* قواعد ومميزات التدريب الهيبوكسيك : أن هذا التدريب يتطلب بعض القواعد والشروط هي: 1 -يتراوح حجم التدريب بنقص األوكسجين من )52-25 )من الحجم الكلي لزمن الوحدة التدريبية. 5 -ال يسمح باستخدامه لفترة طويلة بسبب حدوث اإلغماء أو الغثيان. 3 -التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة 35دقيقة. 4 -تحديد الشدة أو السرعة المستخدمة إذ يجب مراعاة تقليل التكرار مع استخدام تدريب السرعة. المحاضرة االولى: طرائق التدريب الرياضي مدرس المادة: ا.م.د مصطفى حسن عبد الكريم 18 2 -ال يستخدم تدريب الهيبوكسيك في مجال المنافسات. 6 -يعد التدريب بتقليل التنفس مع األحمال كبيرة التأثير على الجسم ولذلك ال يجب االستمرار المنافسات طويلة بهذه الطريقة. . 7 -التدريب ببطء ثم التدرج يكون ببطء وقليل جداً 8 -لحدوث التكيف للعب فوق المرتفعات يجب استمرار التدريب قبل حدوث المباراة او المسابقات ل