

## المحاضرة السابعة: أساليب و طرق التدريب الرياضي

يجب أن يدرك الطالب المتخصص في التدريب الرياضي و التحضير البدني أنه على المدرب أو المحضر البدني تحديد طريقة التدريب المناسبة للنشاط الرياضي التخصصي، حيث تختلف التأثيرات الفسيولوجية تبعاً لإختلاف طرق التدريب، في هذا الإطار هناك الكثير من الطرق المعروفة و حتى الجديدة و التي تنبثق في أصلها إما عن التدريب الهوائي أو عن التدريب اللاهوائي، و عليه سنستعرض أهم الطرق المستعملة في نشاط كرة القدم .

### 1- طريقة التدريب المستمرة:

تتميز هذه الطريقة التدريبية بإستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.

و يؤكد ذلك فاينك، إذ يقول أن هذه الطريقة تُؤدى بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة و لزمن طويل و بسرعة متوسطة، و تكون شدة هذا الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة و حجم التدريب كبير، و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل.

و يشير حنفي مختار إلى أن التدريب المستمر يعمل على:

- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع و الإقتصاد في بذل الطاقة.
- إكتساب الإيقاع الصحيح للأداء المناسب لكمية العمل المطلوبة.

- تحسين الإمكانيات الوظيفية للاعب (القلب، الدورة الدموية و التنفسية).

- تأخير ظهور التعب خاصة في نهايته.

- ينمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح، التصميم و قوة الإرادة.

## **2- التدريب الفتري:**

يتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و الآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة، بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالته الطبيعية و تحدد الفواصل الزمنية فترات الراحة طبقا لإتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترات الراحة و طبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار المشي الجري الخفيف مرجحات الرجلين ...الخ، مما يساعد في التخلص من حمض اللاكتيك و أيضا تقليل الإحساس بالتعب و إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء و من ثم القدرة على التكرار بمعدل عال من الشدة و لفترات قصيرة نسبياً.

و قد قسم التدريب الفتري إلى قسمين. الفتري منخفض الشدة و الفتري مرتفع الشدة.

### **أولاً: التدريب الفتري منخفض الشدة:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام ( التحمل الدوري التنفسي) و يؤدي إلى

ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي و ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين و سعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأوكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الجهد المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

### خصائصه:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 60% - 80% من أقصى مستوى للفرد، و في تمرينات القوة تصل 50% - 60%، يمكن إستخدام تمارين التقوية بالأنثقال أو بدونها الى حوالي 20-30 ثانية بالنسبة للقوة، سواءاً بإستخدام أنثقال أو بدون أنثقال.
- فترة التمرين تتراوح ما بين 15 - 90 ثانية ركض و 15 - 30 ثانية بالنسبة للقوة سواءاً بإستخدام أنثقال أو بدون أنثقال.
- الراحة تكون ما بين 45 - 90 ثانية للمتقدمين أي 120 - 130 ضربة /د، و الناشئين 60 - 120 ثانية أي 110 - 120 ضربة /د.

### ثانيا/التدريب الفكري مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها( تحمل السرعة و تحمل القوة ) و السرعة و القدرة العضلية و كذلك القوى العظمى على درجة معينة و فيه نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، و هذا يعني

حدوث ما يسمى بظاهرة ( الدين الأوكسجيني ) عقب كل أداء و آخر، كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول، الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب.

و يهدف التدريب الفكري مرتفع الشدة أساسا إلى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة القصوى و تحمل السرعة القصوى و بالأخص تحمل الأزمنة القصيرة و المتوسطة، هذا بالإضافة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية، و أثناء التدريب الفكري مرتفع الشدة يعمل الجسم بعد كل فترة أداء بدين أوكسجيني عالي نسبيا حوالي 10-12 لتر، بينما يكون أقصى نقص أوكسجيني من 18 - 20 لتر، فكلما زاد المجهود زاد الدين الأوكسجيني، و بالتالي تجبر العضلات للعمل بنسبة كبيرة لا هوائيا و بكمية ضئيلة من الأوكسجين.

#### خصائصه:

- شدة التمرينات تتراوح ما بين 80-90 % للسرعة و 70-75 % لتمرينات القوة.
- يقل الحجم في هذه الحالة نتيجة لزيادة الشدة.
- فترات الراحة تتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و 110-240 ثانية للاعبين الناشئين.
- ملاحظة عدم هبوط معدلات القلب أقل من 110-120 ضربة في الدقيقة.

- يمكن إستخدام الراحة الإيجابية في الراحة البينية.

### **3- التدريب التكراري:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية و تطوير السرعة و القوة بصورة أساسية، و ما ينبثق عنهما كقوة السرعة و تحمل السرعة و تحمل القوة، و تستخدم هذه الطريقة لإعداد لاعبي المسافات القصيرة و المتوسطة و الحواجز، و لاعبي الوثب و الرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال، و الفائدة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء الجسم و من التأثيرات:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأوكسجين.

- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها.

- زيادة حجم الألياف العضلية.

### **4- طريقة التدريب الدائري:**

يذكر العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي بأن التدريب الدائري يعد من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف و رفع مستوى اللياقة البدنية، و تهدف الى تنمية و تطوير صفات القوة العضلية مثل تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة (القدرة) و القوة القصوى.

و هي طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمرة. فتري. تكراري) و تساعد هذه الطريقة على الأداء في الظروف اللاهوائية أي عدم القدرة على إمداد العضلات بالأكسجين الهوائي بسبب الارتفاع النسبي لشدة التمرينات، و هو ما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة و منه يتراكم حمض اللبن في العضلات مما يؤدي إلى تقليل القدرة على الإستمرار في العمل.

## 5- تدريب الفارترك:

و يعني مصطلح التلاعب بالسرعة أو " الفارترك " تبادل الإنطلاقات السريعة و المشي كما يندرج كذلك صعود المرتفعات بأقصى سرعة و الهبوط منها بسرعة منخفضة تحت مسمى الفارترك، و بدأت الفكرة أساسا من الرغبة في تغيير الروتين و الرتابة التي يمكن أن تنتج عن الجري المستمر في المضمار في محاولة للإستمتاع بجمال الغابات و البحيرات و المرتفعات.

و يرجع الفضل في هذا النوع من التدريب إلى المدرب السويدي "جاستا هوكز" ، و امتدت هذه الطريقة و قد استخدمها عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل و السرعة.

و هي طريقة سهلة يؤديها اللاعب بحرية مطلقة دون التقيد ببرنامج معين، و يمكن إستخدامها خلال مرحلة الإعداد العام.

## 6- طريقة التدريب البليومتري (المصادمة):

ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية عام 1966 م، و كان السوفييات أول من استخدم التدريب البليومتري، و كانت أكثر استخداماته في مسابقات الوثب و القفز و الرمي و العدو في ألعاب القوى، و يعزى تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استخدام هذا النوع من التدريب، ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الإتحاد السوفياتي في جميع الألعاب الأخرى، و هو طريقة من طرق التدريب التي تعتمد على لحظات التسارع و الفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الإرتدادي بأنواعه و هذا الأسلوب في التدريب يساهم في تطوير القدرة العضلية، و بالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

و ينصح بمجموعة من الخطوات التي يجب إتباعها لتحقيق أهداف التدريب البليومتري:

- أن يكون الاداء انفجاري.

- من 5 إلى 6 مجموعات، يجب أن يبلغ عدد التكرارات 10 تكرارات لكل مجموعة

للرياضي ذو المستوى العالي.

- يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاثة مجموعات و المتقدمين من 6 إلى 11 مجموعة.

- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.

- يجب أن لا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد إحماء جيد.

- تقنين الحمل في التدريب البليومتري:

أولاً: الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

ثانياً: الحجم:

من 8 - 10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعياً.

ثالثاً: الراحة:

من 01-02 دقيقة بين المجموعات.

و من أمثلة ذلك الوثب - الارتقاء .

و توجد ثلاث أنواع من تدريب البليوميترك حسب تقسيم Gilles Cometti و هي:

1- التدريب البليومتري البسيط.

2- التدريب البليومتري ذو الشدة العالية.

3- التدريب البليومتري عن طريق القوة Avec charge

البليوميترك طريقة تدريبية تُستخدم في الوقت الحاضر من قبل العديد من المدربين و

المحضرين البدنيين، و هو ليس طريقة تدريبية بحد ذاته، و إنما هو عبارة عن أسلوب

تدريبي يمكن استخدامه في طرائق التدريب (التكراري، الفتري بنوعيه: المرتفع و المنخفض

الشدة).

و تتميز تمارين البلايومترك بالشدة العالية و الحجم القليل نسبياً، و هو يقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي و بالتحديد ضمن نظامي (ATP-P.C) الفوسفاجيني و نظام حمض اللبن (L.A)، و يعمل هذا الأسلوب التدريبي على وصل الفجوة بين القوة و السرعة، إذ يُشترط في أداء تمارين البلايومترك إعطاء أكبر قوة و بأقل زمن ممكن، لذا فإنه يعد الأسلوب المثالي في تطوير القدرة و التي يعبر عنها بيو ميكانيكياً بأنها حاصل ضرب القوة بالسرعة. لذا يقتضي تنفيذ تمارين البلايومترك بأعلى قوة و أقل زمن (أكبر سرعة).

## 7- التدريب التبادلي ( Intermittent ) :

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين الإنطلاق و تنمية القوة العضلية و تحمل السرعة و تحمل القوة و كذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، و كان أول ظهور للتدريب التبادلي في التدريب الرياضي في

سنوات الأربعينيات على يد كل من Roskamm ،Gerschler ، Reindell

و تنقسم هذه الطريقة إلى:

1- طريقة التدريب التبادلي طويل الأمد.

2- طريقة التدريب التبادلي متوسط الأمد.

3- طريقة التدريب التبادلي قصير الأمد.

