طرائق التدريب الرياضي

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب اذ تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولانعتقد ان مدربا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق التي اصبحت هي الاساس في البناء والتطوير والشي المهم في هذه الطرق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بانواعها المختلفة وما على المدرب الا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى ويجب معرفة المعاني الاتية حتى يسهل شرح الموضوع :

-الحالة البدنية:- وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الاساسية.

الحالة المهارية:- وتعني تنمية وتطور المهارات الحركية الاساسية للنشاط الرياضي التخصصي.

الحالة الخططية:- وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.

الحالة النفسية -:وهي تنمية وتطوير السمات الخلفية والإدارية.

بعد الاطلاع والبحث في العديد من المصادر والمراجع ذات الصلة توصل الباحثة إلى أن اغلبها اتفقت على أن أنواع طرق التدريب هي الأتية :

١- طريقة التدريب الفتري

٢- طريقة التدريب التكراري

٣- طريقة التدريب المستمر

اولا: طريقة التدريب المستمر:

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

اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام ، والتحمل الخاص ، اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي 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 .

اما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (٤٠-٦٠%)من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولاتوجد فترات راحة ، اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً اذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل .

وتعطى التمرينات اما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة او تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم او المستمر خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الاكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الاول من مرحلة الاعداد و باعتقادنا ان هذه الطريقة تستخدم لجميع اشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتا طويلا و صبرا اطول ولا نعتقد ان المدرب قد ارتكب خطا اذا تخلل تدريباته فترات راحة ممثلا بالمشي بعد كل مجهود يبذله مثلا المبتدئ[٣]

اما الاساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي :

أ .ثبات شدة الاداء

اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا الى ١٥٠ نبضة / دقيقة .

ب. تغير شدة الاداء

تقسم مسافة الاداء الى مسافات او فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب

جـ. طريقة الجري المتنوع (الفارتلك)

تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الاداء او خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري ١٠٠م والمشي100 م) او(الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة.)

ثانيا طريقة التدريب الفتري

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم . وتنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه) . وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل) . وأول من إستخدمها هو العداء الألماني (هابيج) . وأشهر من إستخدمها وطبقها عملياً ، وإستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولومبية ، هو العداء التشيكي(اميل زاتوبيك) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية ، لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في (٥٠٠٠م و ١٠٠٠٠م والماراثون بدورة هلسنكي عام ١٩٥٢ . وأرتبطت طريقة التدريب الفتري بإسمه ، وعلى الرغم من إستخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في باديء الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل ، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة .....الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية . والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل .

و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البينية المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

مكونات حمل التدريب و لتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة .

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري .

الحالـة الأجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية .

تعريف طريقة التدريب الفتري

(يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة) أو (التبادل المتتالي للحمل والراحة)

وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في أمكانية اللاعب على تكرار (المشي – الجري الخفيف – مرجحات الرجلين والذراعان ...الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، وأستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الأحساس بالتعب وكذا إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً . ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لأنتاج الطاقة (ATP- PC) بالأظافة للنظم الأخرى (الجري بانواعه – التنس – كرة القدم – السلة – اليد – الطائرة – السباحة ...الخ) ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية .

أقسام طريقة التدريب الفتري :

١– طريقة التدريب المنخفض الشدة .

٢– طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

١– طريقة التدريب المنخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الأيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

أ. أهدافـها :

* التحمل العام والتحمل الهوائي .

* تحمل القوة .

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

* تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

الجدول أدناه يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة .

شدة أداء التمرين	٦٠:٨٠% في تمرينات الجري .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	٥٠:٦٠% في تمرينات القوة (مقاومات) . ١٥:٣٠ ثانية للقوة ، ١٤:٩٠ ثانية للجري .
فترات الراحة البينية	راحة أيجابية غير كاملة . للبالغين من ٤٥:٩٠ ثانية . معدل النبض ١٢٠:١٣٠ نبضة /ق . للناشئين من ٦٠:١٢٠ ثانية . معدل نبض ٩٠:١٢٠ نبضة/ ق .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	٢٠:٣٠ للقوة . ١٢: ٦ للجري .

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الأيجابية لكنها تظل غير كاملة .

أ- أهدافها :

تطوير التحمل الخاص – التحمل اللاهوائي – السرعة – القوة المميزة بالسرعة .

ب- تاثيرها الفسيولوجي والنفسي : تحسين كفاءة أنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)

* من الناحية النفسية : تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعبة للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة .

ج- مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

الجدول أدناه يوضح مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة .

شدة أداء التمرين	٩٠:٨٠% في تمرينات الجري . ٧٥:٦٠% في تمرينات القوة (المقاومات) .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	٣٠:١٠ ثانية لكل من المقاومات والجري .
فترات الراحة البينية	راحة أيجابية غير كاملة .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	١٠:٨ للتقوية . ١٥:١٠ للجري .

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري ، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل الى الأقصى (٩٥:٧٠%) طبقاً لأتجاه التنمية (هوائي او لاهوائي) وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة . وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من ١٤٠:١٣٠ نبضة في الدقيقة بين التكرارات و ١٢٠ ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة أنشطة أو أيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من ٣٠:٤٠% من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة أستعادة الشفاء ، ويمكن للمدرب أيضاً الأسترشاد بإستخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة بترقية نظم انتاج الطاقة بغستخدام التدريب الفتري والمتغيرات التي يبنى عليها تشكيل حمل التدريب طبقاً لزمن الأداء وكما هو موضح في الشكل الآتي :

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	١٠ ث ١٥ث ٢٠ث ٢٥ث	٥٠ ٤٥ ٣٥ ٣٢	٥ ٥ ٤ ٤	١٠ ٩ ١٠ ٨	٣:١	راحة نشطة (مشي)
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC-LA	٣٠ث ٥٠:٤٠ ث ٧٠:٦٠ث ٨٠ث	٢٥ ٢٠ ١٥ ١٠	٥ ٤ ٣ ٢	٥ ٥ ٥ ٥	٣:١	عمل خفيف الى متوسط الهرولة
النظام اللاكتيكي والاوكسجيني LA-O2	١,٣٠–٢ق ٢,١٠–٢,٤٠ق ٣:٢,٥٠ ق	٨ ٦ ٤	٢ ١ ١	٤ ٦ ٤	٢:١ ١:١	تمرينات خفيفة الى متوسطة راحة أو تمرينات
النظام الأوكسجيني O2	٤:٣ ق ٥:٤ ق	٤ ٥	١ ١	٤ ٣	٠,٥:١	راحة او تمرينات خفيفة

ثالثا التدريب التكراري

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود { 90–100 % } من الإمكانية القصوى للاعب . وتهدف طريقة التدريب

التكراري الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)– القوة القصوى– القوة المميزة بالسرعة – تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة ، وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون اكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى اكثر من { 180 ن/ د } بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة ، وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

١– طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

٢– فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحه طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيقٍ الأداء بدرجة شدة عالية .

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فأنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.[٢] ومكونات حمل التدريب التكراري:

١–شدة اداء التمرين: ٩٠% للجري ، ٩٠–١٠٠% للقوة.

٢–عدد مرات اداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

٣–فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة ٣–٤ دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.

للقوة من ٣–٤ دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية.

٤–عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): للجري من ١–٣ مرات.

للمقاومة من ٢٠–٣٠ رفعة في جرعة التدريب.