

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية

أستاذ المقياس : أ/بوعسلة محادل

محاضرات مقياس : نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

التخصص : تدريب رياضي + تحضير بدني

المستوى الدراسي : أولى ماستر

المحاضرة رقم (02) : طرق التدريب الرياضي (الجزء الأول)

1/ تعريف طرق التدريب

2/ عوامل اختيار طريقة التدريب

3/ أنواع طرق التدريب

3-1 / طريقة التدريب المستمر

3-2 / طريقة التدريب الفئري

3-3 / طريقة التدريب التكراري

3-4 / طريقة (أسلوب) التدريب الدائري

تمهيد

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة.

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقة واحدة.

و طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

1/ تعريف طرق التدريب

تعرف طرق التدريب بأنها الإجراءات التطبيقية المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للعمل التدريبي والموجهة والموجهة لتحقيق هدف محدد. كما تعرف كذلك بأنها المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب.

عند الاطلاع على أغلب المراجع ورغم بعض الاختلافات في تحديد طرق التدريب الرياضي وتصنيفها إلا أن معظم المراجع قد اتفقت على أن الطرق الأساسية للتدريب هي : (طريقة التدريب المستمر – طريقة التدريب الفئري – طريقة التدريب التكراري – طريقة التدريب الدائري) بالإضافة إلى بعض أشكال المعتمدة خلال البصة لتنفيذ بعض هذه الطرق

ولكل طريقة من طرق التدريب السابقة أهدافها وتأثيراتها وخصائصها التي تتميز بها لذلك على المدرب الرياضي الإلمام بها جميعا حتى يوفق في اختيار الطريقة المناسبة والنجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والخاصة للرياضي لأقصى درجة ممكنة وبالتالي الارتقاء بقدرة الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوياتها.

2/ العوامل المساعدة على اختيار طريقة التدريب المناسبة

- تحقيق الهدف من الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبي الذي يجب أن يكون محددا وواضحا.
- تتناسب مع الحالة التدريبية للرياضي.
- تتناسب مع كفاءة المدرب وخبرته و الوسائل و الإمكانيات المتاحة له .
- توضع على أساس خصائص النشاط الرياضي الممارس.
- تساعد على استثارة الدافعية لدى الرياضي التي تحثه على مواصلة بذل الجهد والتدريب.

3/ أنواع طرق التدريب

3-1 / طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة باستمرار أداء الحمل التدريبي لفترات طويلة نسبيا دون وجود فترات راحة بينية تستخدم على نطاق واسع خاصة في الرياضات التي تعتمد على الحركات المتشابهة والمتكررة (العدو - السباحة - الجديفة -) كما تستخدم كذلك في بعض الرياضات التي تعتمد صفة التحمل بشكل كبير مثل (كرة القدم - كرة السلة - الملاكمة). تستعمل أكثر في مرحلة الإعداد العام أو في المرحلة الانتقالية.

أهداف طريقة التدريب المستمر :

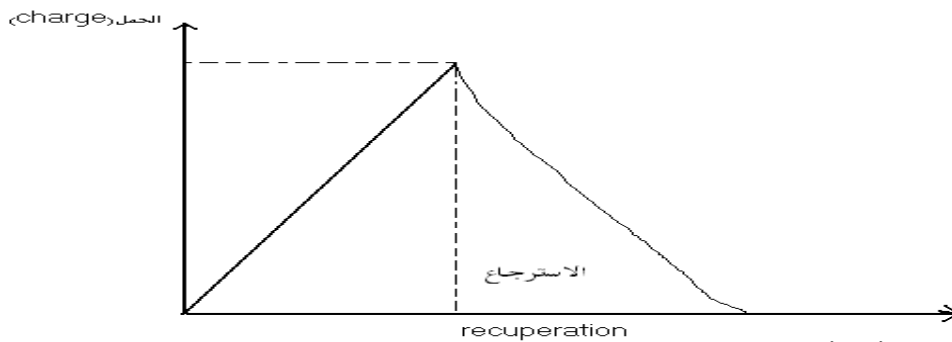
- تطوير التحمل العام .
- تطوير التحمل الخاص إلى حد ما (خاصة تحمل القوة).

تأثير طريقة التدريب المستمر :

- رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي بزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين خاصة من خلال الزيادة في قدرة الدم على تثبيته ونقل الأكسجين والمواد الغذائية للعضلات العاملة وكذلك الزيادة في عدد كريات الدم الحمراء.
- ومن الناحية النفسية تساعد على تنمية الصفات الإرادية التي تعتمد عليها نشاطات التحمل مما يزيد في قدرة الرياضي على الكفاح من أجل بذل جهد أكبر.

خصائص طريقة التدريب المستمر :

- شدة التمرينات : تتراوح شدة التمرينات بين 30 إلى 60% من أقصى ما يستطيعه الفرد (مع ملاحظة أن هذه النسبة قد تختلف حيث تشير بعض المصادر إلى نسبة تتراوح بين 25 إلى 75% وهذا راجع إلى أن شدة التدريب المستمر تدور في حدود العتبة الهوائية ولا يجب أن تتجاوز العتبة اللاهوائية وهي تختلف من شخص لآخر) نبضات القلب في حدود (180/13 ن/د).



- حجم التمرينات : تتميز بزيادة حجم التدريب (زمن أو مسافة أو تكرارات في تدريبات القوة) مع مراعاة

يتناسب الحجم مع الشدة أي خفض الحجم عند زيادة الشدة والعكس.

- الراحة البينية : تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا تتخللها فترات راحة.

ملاحظة رقم (1) : يتوجب على المدرب تقنين حمل التدريب تقنين حمل التدريب بصورة تجعل الجسم

قادر على إمداد العضلات العاملة بالأكسجين اللازم لإنتاج الطاقة مما يجنب الرياضي الوقوف في حالة

دين أو كسجين مما يساعده على الاستمرار في الأداء.

ملاحظة رقم (2) :

عندما تكون شدة التدريب المستمر في حدود العتبة اللاهوائية (لا يجب تجاوزها) يعتبر هذا النوع من

التدريب (تدريب مستمر مرتفع الشدة : 75/60 % من أقصى ما يستطيعه الفرد في حدود

180/170 ن/د وقد تتغير هذه النسبة من شخص لآخر حسب ما أشرنا إليه سابقا). و

عندما تكون شدة التدريب المستمر في حدود العتبة الهوائية (يعتبر هذا التدريب تدريب مستمر

منخفض الشدة : أقل من 60/55 % من أقصى ما يستطيعه الفرد في حدود 150/140 ن/د وقد

تتغير أيضا هذه النسبة من شخص لآخر حسب مستوي التدريب).

أشكال طريقة التدريب المستمر :

- التدريب المستمر بإيقاع ثابت (ثبات الشدة) :

يحافظ في الرياضي على شدة الأداء (السرعة) بالنسبة للمسافة (مثل الجري على مسار مسطح نسبيا أو

السباحة) ويتم تحقيق هذا الثبات من خلال تحديد معدل النبض والالتزام به خلال الأداء.

- التدريب المستمر بإيقاع متغير (تغيير شدة الأداء) :

- يتم فيه تغيير شدة التمرين (السرعة) طبقا لمحددات معينة وضعت مسبقا حيث تقسم في مسافة الأداء

أو زمنه إلى عدة مسافات أو فترات تنخفض وترتفع فيها الشدة بحيث لا تقل كثيرا فلا تحقق الغرض من

من طريقة التدريب ولا تزيد فتتخطى العتبة اللاهوائية.

- **التدريب المستمر بالجري المتنوع الذاتي (الفارثلاك) :** تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقاً لمقدرة الرياضي وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له. يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بالسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

ملاحظة رقم (3) :

عند استعمال هذه الطريقة يفضل تبادل استعمال شكل التدريب الثابت والمتغير في حدود عدم تجاوز العتبة اللاهوائية مع مراعاة تحديد حجم التدريب بـ الزمن وليس بالمسافة لدى الناشئين لأن اعتماد المسافة في تحديد حجم التدريب قد يجعلهم يعملون على قطعها بسرعة مما يصعب على المدرب التحكم في شدة التدريب.