

5 طرق التدريب الرياضي

تشكل طرق التدريب الرياضي الوسيلة الأساسية ومجموعة الخطوات المنظمة اللازمة التي يمكن من خلالها تنفيذ البرنامج التدريبي على أرض الواقع لأجل تحقيق الأهداف المسطرة من العملية التدريبية، لهذا يرتبط إتباع وتوظيف طريقة تدريب معينة بالهدف الذي يريد المدرب الوصول إليه من عملية التدريب، الذي يكون إما تحسين الأداء الحركي المهارى الخططي أو تحسين الجانب البدني النفسي أو التعلم النظري فكل عنصر من هذه العناصر له أشكال من الطرق التدريبية المعينة التي تلائم وتساعد لإنجاز العمل المطلوب لتحقيق أداء رياضي جيد، وهي عموما يتم توظيفها على حسب الأهداف التالية:

- تحقيق إكتساب التحكم على جميع مكونات حركة الأداء الرياضي الجيد.
- المحافظة أو تحسين أو تطوير درجة فاعلية مجموع وظائف الأداء الجيد لجسم الرياضي.
- تحسين أو تطوير درجة الواقعية والملائمة لنموذج الأداء الرياضي للمنافسة من خلال توظيف طرق تدريب تستطيع إنتاج نموذج جزئي أو كلي لظروف أداء المنافسة.
- على حسب ما يبحث عنه المدرب من تأثير ثابت أو متعدد الإستخدام للتدريب الرياضي على قدرات الرياضي مثل توظيف طريقة التدريب التكراري أو توظيف طريقة التدريب المستمر.
- على حسب ما يبحث عنه المدرب من شكل الحفاظ على المستوى المستمر أو الغير مستمر لحمل التدريب مثل طريقة التدريب الفترية أو طريقة التدريب المستمر.

وعليه فإن توظيف طريقة تدريب معينة تكون على حسب ما تتطلبه كل مرحلة من مراحل التدريب وهي ترتبط ارتباطا رئيسيا بمرحلة الإعداد وشكله وهي:

1- طرق التدريب المستخدمة في الإعداد البدني:

1-1 - طريقة التدريب المستمر:

هي طريقة تدريب يعتمد مبدأ الأداء فيها على إنجاز مجهود بدني مستمر دون إنقطاع لفترة زمنية أو لمسافة معينة تكون ممتدة أو طويلة بشدة منخفضة أو معتدلة، متوسطة أو مرتفعة دون توقف حسب الهدف المرجوا من التدريب، هذه الطريقة نجدها عموما عند رياضات المداومة مثل المراتون رياضة الدراجات التجديف...إلخ، كما يتم برمجةها واستعمالها من جميع الإختصاصات الرياضية الفردية أو الجماعية أثناء

التحضير البدني وفي جميع مراحل التحضير حسب هدف كل مرحلة، يستعمل فيها تمارين مختلفة مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات... إلخ عموماً، وهي تعمل على:

- تطوير الإستطاعة والقدرة الهوائية.
- الحفاظ على إستقرار مردود الجهاز الدوراني القلبي وعمليات تركيب إنتاج الطاقة
- تزييد من حجم حجرات القلب وتخفيض في عدد النبضات القلبية
- تزييد من نسبة الحويصلات الهوائية في الرئة
- تحسن قدرة الجسم على امتصاص، نقل وإستعمال الأوكسجين
- تزييد من نسبة الشعيرات الدموية داخل الألياف العضلية
- تزييد من نسبة الميوقلوبين والميتوكوندري في الالياف العضلية
- تزييد من نسبة الهيموقلوبين في كريات الدم الحمراء
- تحسن درجة وسرعة وكمية الاستشفاء بعد التدريبات الشاقة ذات الحمل الكبير
- يعمل هذا الشكل من التدريب على تحقيق قدرة تأقلم جيد وتكيف فعال لأجهزة جسم الرياضي على أداء مجهود بدني لفترة أو مسافة طويلة (حجم متوسط أو كبير)، كذلك تعمل على تحضير الجسم ليستطيع تحمل تطبيق الطرق التدريبية المرتفعة الشدة خلال الموسم الرياضي، كما تعتبر طريقة مفيدة عند استعمالها للاسترجاع البدني النشط بعد التدريبات العالية الحمولة وبعد المنافسة¹.

1-2- طريقة تدريب الفارتك:

شكل الأداء في هذه الطريقة التدريبية يكون مختلط متناوب السرعات، وهي طريقة تدريب ظهرت في السويد معناها لعبة السرعة، تتميز هذه الطريقة بنفس خصائص طريقة التدريب المستمر من حيث الحجم (مسافة أو المدة) واستمرارية الأداء، وتختلف في نسب تطبيق شدة حمل التدريب حسب نوعية ميدان التدريب، هذه الطريقة تسمح للرياضي بتقسيم وتسيير أداءه للمجهود البدني، حيث يتم تحديد إيقاع سير التدريب حسب شكل تضاريس المسلك وشكل المسار الذي يتدرب فيه، وتتكون هذه الطريقة من سلسلة يكون فيها عدد تكرار الأداء بشكل مكثف ومتناوب على مسالك تتميز بجغرافيا متنوعة من طرق مسطحة وصعود مرتفعات ونزول منحدرات وتجاوز العوائق بعد كل زيادة في شدة نسبة الأداء يتبع براحة نشطة دون توقف، ويكون محتوى الحصة التدريبية مختلط يتضمن العمل بنسب ومستويات مختلفة من الشدة (المداومة القاعدية، العمل في حدود العتبة اللاهوائية، عمل القدرة الهوائية القصوى (PMA) أو السرعة الهوائية القصوى (VMA))

¹ - Wolfgang Taubmann ,guide méthodologique de cyclisme , même référence précédent , p 162.

لزمّن او على مسافات متوسطة)، وهذه الطريقة من التدريب تعمل على التغيير في أداء التدريب وتكسر رتابة الحصص التدريبية التي تتميز شكل واحد وتسمح بتحسين نقاط ضعف الرياضي.

1-3- طريقة التدريب بتغيير السرعة (المتناوبة): Alternative

مبدأ الأداء في هذه الطريقة يكون على مسافة أو في زمن ممتد نوعاً ما طويل دون إنقطاع بشكل مكثف معتدل (أي بفترات أداء متناوبة بين الزيادة في نسبة شدة الأداء يليه الإنقاص)، مثال: من شدة معتدلة في الحد الأدنى للنظام الهوائي بنسبة شدة أقل من 85% من النبضات القلبية القصوى ثم يتم الانتقال إلى مراحل متوسطة أو طويلة بشدة أداء أكبر بشكل ثابت للانتقال من النظام الهوائي - اللاهوائي بنسبة شدة بين 85% - 92% من نبضات القلبية القصوى إلى النظام اللاهوائي بنسبة شدة من 96% إلى 100% من نبضات القلبية القصوى، ينتج عن هذا الأداء بهذه الطريقة تركيز عالي في حمض اللكتيك الذي يؤدي إلى تدني المردود خلال المرحلة عالية الشدة بعد ذلك يتم الانقاص الفعال في نسب تركيزه داخل العضلة في المرحلة الموائية أين تكون نسبة شدة الأداء منخفضة وهذه الطريقة تعمل على تطوير:

- القدرة الهوائية وخاصة قدرة إمتصاص الأكسجين وبشكل كبير.
- قدرة الرياضي لإنجاز تغيير في السرعات خلال المنافسة مع الحفاظ على تقنية جيدة في الأداء.
- انتقال مستوى الأداء إلى مستوى أعلى وخاصة في تدريب المداومة القاعدية بعد مرحلة طويلة من التدريب.

1-4- طريقة التدريب التكراري:

يعتمد مبدأ التدريب في هذه الطريقة على تكرار أداء التمرينات، ويكون بإدماج الأداء عالي الشدة قريب من الحد الأقصى 95% من النبضات القلبية القصوى إلى الأقصى 100% وبحجم يكون زمنه قصير أو لمسافات قصيرة مع أداء فترات زمنية طويلة للإسترجاع التام، وإعادة أداء هذه التمرينات لعدة مرات أي تكرارات داخل سلاسل، لا ينخفض مستوى الحمل التدريبي المبرمج عن طريق أداء بهذه الطريقة من تكرار لآخر، وهذه الطريقة تسمح للوصول إلى أعلى مستويات للأداء بالسرعة والقوة المطلوبة بشكل أكبر ومتعدد مع وجود فترات إسترجاع كافية بين التكرارات، حيث تحتوي هذه الطريقة على:

- قدرة عالية للأداء بالنظام اللاهوائي.
- قدرة عالية للتكيف مع شدة الأداء والتكيف مع حمولات كبيرة ومرتفعة الشدة.

- تعمل على تطوير الصفات البدنية التي تتطلبها كل الإختصاصات الرياضية مثل: مداومة السرعة، السرعة القصوى، قدرة الزيادة في السرعة، القوة القصوى، القوة الانفجارية وتحمل القوة كما توظف هذه الطريقة في مختلف التحضيرات الأخرى مثل التحضير المهاري والخططي.
- تعمل على تطوير قدرة الرياضي على أداء المهارات الأساسية اثناء التعلم بسرعة وقوة قصوى.
- وهذه الطريقة لا يمكن تطبيقها إلا إذا سبقتها تنمية جيدة للمداومة الهوائية.

1-4- طريقة التدريب الفتري: Intervalle

هذه الطريقة معروفة بالاسم الإنجليزي intervalle training والمستعملة كثيرا كطريقة تدريبية فعالة في تطوير وتحسين الأداء في مستويات ذات الشدة المرتفعة ولفترات طويلة نوعا ما وهي على 3 أشكال:

أ- الطريقة الفتريّة ذات المدة القصيرة جدا:

يكون زمن الأداء فيها قصير بين 8" إلى 20"، تعمل على تنبيه آلية النظام اللاهوائي اللاكتيكي (أي من دون تراكم مرتفع لحمض اللكتيك في الجسم)، هذه الطريقة تعمل على تحسين القوة الانفجارية والسرعة المميزة بالقوة بإنتاج فائض من تسديد للدين الأكسجيني بكمية زائدة، والذي يعمل على تحسين الإسترجاع ليؤدي إلى تحقيق عملية التخلص من حمض اللكتيك داخل عضلات الجسم، وهذه الطريقة مستحبة التطبيق في اليوم الموالي للمنافسة أو في نهاية التدريب عالي الشدة.

ب- الطريقة الفتريّة ذات المدة المتوسطة:

فترة أداء المجهود البدني يكون من 1' إلى 3'، بشدة أداء عند حدود العتبة اللاهوائية يليها مباشرة فترة استرجاع تكون ماثلة لزمن الأداء من 1' إلى 3'، بينما زمن الاسترجاع بين الوحدات يكون بين 1' إلى 5'، وهذا النوع من طريقة التدريب تعمل على تحسين صفة القدرة الهوائية، ينتج عنها تراكم معتبر لحمض اللكتيك داخل العضلات، ولكي نتمكن من تحقيق تخلص جزئي له نقوم بمزج هذا الشكل من طريقة التدريب الفتري أي ذات المدة المتوسطة مع طريقة التدريب الفتري ذات المدة القصيرة جدا وإدخال وحدات تكون حمولتها عالية.²

ج- الطريقة الفتريّة ذات المدة الطويلة:

² - Patrick Mallet, cyclisme moderne préparation et entraînement, même référence précédent , p

في هذه الطريقة زمن أداء المجهود البدني يتنوع من 4' إلى 15'، مع دمج فترة استرجاع ما بين التكرارات مدته من 1' إلى 6'، يعمل هذا الشكل من التدريب على تحسين الأداء البدني في حدود العتبة اللاهوائية، وإعتماد مبدأ تطبيق العمل بالفترات يكون لغرض تحقيق التسديد المفرط للدين الأكسجيني.

1-5- طريقة التدريب بفواصل: Fractionné

مبدأ التدريب بهذه الطريقة هو قريب من مبدأ طريقة التدريب الفتري غير انه يختلف عنه في ثلاث نقاط وهي:

- مدة أداء المجهود البدني تكون أطول والذي يمكن ان يصل إلى ثلاثة أرباع مدة المنافسة.
- شدة أداء المجهود تكون مماثلة لشدة أداء المنافسة، وتكون في مستوى العتبة اللاهوائية.
- فترة الاسترجاع تكون بشكل تام لأن شدة المجهود تؤدي إلى تراكم عالي لحمض اللكتيك
- يكون الهدف على حسب طريقة إنجاز الحصة، لاننا نستطيع تحسين كل من المداومة الهوائية أو القدرة الهوائية.

1-6- طريقة التدريب المتقطع: Intermittent

تعتبر هذه الطريقة من التدريب من طرق التدريب التي يرتبط الأداء الرياضي فيها بتحسين القدرة الهوائية والمداومة لرياضي الدراجات، وهذا الشكل من التدريب يتميز بأداء عدد كبير من التكرارات مع فترات قصيرة للراحة، حيث يتم تكرار أداء متتالي لفترات عمل قصيرة زمنها يكون أقل من دقيقة مع فترات راحة قصيرة أيضاً، خلال مدة زمنية تتراوح بين 6' إلى 45'، يكون عمل العضلات والجهاز الدوراني القلبي في مستواه الأقصى، الذي يؤدي إلى إستعمال الاقصى للأكسجين المخزن في ميوقلوبين العضلات فلا يسمح بتراكم حمض اللكتيك.

1-7- طريقة التدريب بالمنافسة:

المنافسة تعمل على تكوين الرياضي بشكل كامل وفعال فهي تتقل مستوى أداء الرياضي خلال التدريبات إلى قدرة تحقيق النتائج العالية.

1-8- طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة منظمة يمكن تشكيلها من ورشات مختلفة ومتعددة تؤدي في هذه الطريقة تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى الأخير، كما انه يتم تغيير شكل التمرين في طريقة التدريب الدائري بسهولة من شكل لآخر في نفس الوقت ويهدف هذا الشكل من التدريب إلى تحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية أو المهارية - والخطية للرياضي.

1-9- طريقة التدريب بالألعاب:

تعتبر الألعاب محورا هاما في التدريب الرياضي لأنها تناسب جميع الأعمار، و هي جزء من برامج التدريب الرياضي للبراعم والناشئين، فهي تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لديهم ولها دور هام في النمو البدني والحركي والانفعالي والاجتماعي، كما أنها تهدف إلى تعليم وتدريب المهارات الأساسية والمبادئ الخططية في جو ممتع وكذلك تعمل على الإبتعاد عن جو الملل عن طريق تغيير نمط التدريب وإكتساب فترات إسترجاع إيجابية داخل التدريب، وتكمن أهميتها في تنمية الصفات البدنية مع إكتشاف إمكانيات الناشئ وتعطي إمكانية القدرة لتقويمه و تعمل على حسن إكتساب البراعم والناشئين للصفات الخلقية والمبادئ التربوية الإيجابية⁽³⁾.

2- طرق التدريب للإعداد المهاري:

حسب (Holmz و Weinek: 1983) يوجد 4 طرق في العملية العامة للتعلم المهاري وهي:

- 2-1- الطريقة الشاملة: وهي الطريقة التي يتم من خلالها تعلم الحركة على طبيعتها المركبة الشاملة، فهي الطريقة تلائم تطبيق الحركات البسيطة وتطبيقها مفضل في مراحل التعلم المبكرة.
- 2-2- الطريقة الجزئية: في هذه الطريقة يتم تقسيم أداء الحركة الصعبة أو المعقدة على شكل أداء تمرينات مجزئة متسلسلة بطريقة منهجية من الأداء السهل إلى الأداء الصعب المركب لكامل الحركة حيث يتم إستعمال هذه الطريقة عندما يكون التعلم للمهارة الحركية بالطريقة الشاملة غير فعال.
- 2-3- الطريقة المركزة: في هذه الطريقة يكون تعليم المهارة الحركية بشكل مكثف غير متقطع أي مستمر.
- 2-4- الطريقة الموزعة: في هذه الطريقة يكون تعليم المهارة الحركية بشكل غير مستمر ومتقطع بشكل متكرر⁽⁴⁾.

3- طرق التدريب للإعداد الخططي:

الإعداد الخططي الرياضي يعتبر جزء أساسي في عملية التدريب الرياضي غير أن المشكلة التكتيكية لا يمكن تصميمها إلا من خلال توفر جانب من التواصل الخاص بالممارسة الرياضية وهو على شكلين:

³ - Wolfgang Taubmann, guide méthodologique de cyclisme , même référence précédent, p168, p171, P177.

³⁷- Arturo Hotz & Jorgen Weinek : Optimales Bewegungslernen: Anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings, peri-med, 1980, P43.

3-1- الطريقة النظرية: وهذا الشكل من الإعداد الخططي يهدف إلى تطوير القدرات العقلية التي يحتاجها الرياضي خلال مشاركاته في المنافسات وتكون كما يلي:

-إكتساب كافة المعارف الخاصة بالممارسة الخاصة للرياضة المختارة مثل قانون اللعبة، كيفيات ممارسة اللعبة، المتطلبات العامة للعبة...ألخ.

-تطوير قدرة الرياضي على التفكير الخططي للعب في الرياضة التي يمارسها حيث يصبح الرياضي يتمتع بقدرة عالية في التفكير الذي يستوعب جيدا ويرتب الأفكار جيدا ويقوم بتجديدها، الشيء الذي يضمن الإستخدام الأمثل للمهارات الخططية والإستجابة الدائمة لمتطلبات الأداء الخططي في كل وضعيات اللعب الجديدة خلال المنافسة.

-تطوير القدرة على التوقع والتنبؤ حيث يصبح الرياضي يمكنه إيجاد حلول لوضعيات لعب غير منتظرة قد يواجهها خلال أدائه لمنافسة رياضية.

-تطوير القدرة للحصول على المعلومة وتحليلها فكل نجاح في حركة فعل أو ردة فعل يتطلب من الرياضي إدراك أكبر قدر من الإشارات القادمة من مجريات المنافسة.

3-2- الطريقة التطبيقية: تسمح لنا هذه الطريقة من إستعاب وإكتساب المهارات الخططية، من خلال إعادة تكرار الخرائط التكتيكية التي تؤدي إلى خلق آلية في أجزاء الحركة الإرادية للرياضي فيصبح تركيزه موجه إلى عناصر أخرى، والتكوين التطبيقي للرياضي تسمح له بمعرفة قدراته وحدودها لكي يتمكن في الدخول الأقصى في المنافسة الرياضية⁽⁵⁾.

³⁷ - Jurgen Weineck : manuel d'entraînement, OPC,P352,p353.