



المحور الخامس:

طرق التدريب الرياضي

- تمهيد

1. مفهوم طرق التدريب.

2. طرق التدريب الرياضي.

1.2. طريقة التدريب المستمر.

أ. تشكيل حمل التدريب بالطريقة المستمرة.

ب. أهداف وتأثيرات التدريب بالطريقة المستمرة.

ج. أساليب التدريب بالطريقة المستمرة.

2.2. طريقة التدريب الفتري.

أ. التدريب للفتري المنخفض الشدة.

ب. التدريب الفتري المرتفع الشدة.

3.2. طريقة التدريب التكراري.

4.2. طريقة التدريب الدائري.

3. طرق تدريب وتنمية الصفات البدنية.

1.3. طرق تدريب وتنمية المداومة.

2.3. طرق تدريب وتنمية السرعة.

3.3. طرق تدريب وتنمية المرونة.

4.3. طرق تدريب وتنمية القوة.

5.3. طرق تدريب وتنمية الرشاقة.



المحور الخامس: طرق التدريب الرياضي

تمهيد: يوماً يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبات كبيرة في اختيار طريقة التدريب الموافقة للهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، كون أن كل طريقة تدريب تخدم أهداف محددة وحمولات معينة. ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب المناسبة لوضعية لاعبيه، أهدافه وإمكاناته لأن تنوع طرق التدريب يسمح له بكسب مبتغياته من جهة وزيادة الاستقطاب والإثارة لدى لاعبيه.

1/ مفهوم طرق التدريب: يقصد بطرق التدريب مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب تنمية وتطوير القدرة الرياضية للاعب في مرحلة أو فترة ما والتي ترتبط هي الأخرى أيضاً بمستويات الممارسة الرياضية له، بمعنى أنها تتصف بالمستوى العالي في رياضات النخبة وأقل من ذلك تدريجياً كلما انخفض مؤشر الهدف التدريبي للفريق أو الرياضي المعني من خلال علاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الرياضي سواء كانت بدنية، تقنية، خططية أم نفسومعرفية.

يرى **وجدي مصطفى الفاتح وآخرون (2000)** أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"، كما أن طريقة التدريب عبارة عن "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه"، وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

إذا يمكننا القول بأن طرائق التدريب هي النظام العملي المنهجي المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي لأجل السير الحسن للعملية التدريبية والوصول إلى تحقيق الهدف التدريبي.

2/ طرق التدريب الرياضي: طرق التدريب الرياضي هي الوسيلة الأساسية المستخدمة من طرف المدرب في تنفيذ واجبات الوحدة التدريبية المسطرة، وفي الرياضة الحديثة هناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة فهي متنوعة ومختلفة عن بعضها البعض في شكل حمل التدريب والتأثيرات المنتظرة من استخداماتها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى ذلك وجب على المدرب معرفتها التامة والتحكم بها وبمتغيراتها التي تعتمد عليها بما يمكنه من استخدامها بشكل مناسب واتجاهات التدريب الرياضي الحديث.

وفي المجال التدريبي علينا أن نفرق بين الطرق التدريبية الرئيسية وهي أربع طرق (المستمرة، الفترية، التكرارية والدائرية)، والأساليب والنظم التدريبية المختلفة المستخدمة بها كالأسلوب البليومتري، أسلوب الفاتر تلك والأسلوب الهرمي والتي قد تسمى في بعض من المراجع المتوفرة بطرق تدريبية هي الأخرى. أما عن مفهوم وميزات طرق التدريب الرئيسية فهو التالي:

1.2. طريقة التدريب المستمر: التدريب المستمر بالمفهوم الفيزيولوجي يعني التدريب بطريقة تنفسية (أو أكسجينية) ثابتة، حيث تهدف هذه الطريقة أساساً إلى تنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي للرياضي وفي بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة. تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل والتدريب لفترة طويلة نسبياً مع عدم أو قلة وجود فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية، وتستخدم هذه الطريقة عادة في الحركات الرياضية الوحيدة أو المتكررة كالجري، السباحة والتجديف.

يختصر مفتي إبراهيم حماد (2001) تعريفها في أنها "تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية كبيرة أو مسافة طويلة نسبياً".

1.1.2. تشكيل حمل التدريب بالطريقة المستمرة: شكل الحمل بطريقة التدريب المستمرة يكون بشدة تدريبية للتمرين مراوحة بين (30-65%) من أقصى جهد للفرد لفترة نسبياً طويلة مع عدم أو قلة وجود فترات الراحة بين الأداء، عدد مرات تكرار التمرين المستمر قليل إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة وكبير إذا كان الأداء مستمراً لفترة متوسطة. كمال درويش وآخرون (1984) مكونات حمل التدريب بهذه الطريقة يسير وفقاً للآتي:

✓ **شدة التدريب:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة في المتوسط ما بين 30 إلى 65% من أقصى مستوى للفرد، لذلك يجب أن يكون معلوماً الشدة القصوى للاعب سواء في تدريب صفة المداومة أو صفة القوة العامة.

✓ **حجم الحمل:** تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات تكرار الأداء.

✓ **زمن التدريب:** تتميز طريقة التدريب بالحمل المستمر بطول زمن مثير التدريب، فبالنسبة للمسافات فهي تبدأ من 3 إلى 50 كم وبالنسبة للزمن فتتراوح من 15 دقيقة إلى 5 ساعات حسب كل اختصاص رياضي طبعاً، أما بالنسبة لتمرينات القوة فانجاز أقصى تكرار ممكن هو



المعمول عليه؛ كل ذلك يؤدي دون أوقات راحة كبيرة خصوصا خلال فترات العمل لأجل الوصول بالرياضي لحدود التعب ومواصلة مقاومته له حيث يسبب ذلك تميلاً بدنياً وعصبياً كبيراً على أجهزة الجسم الوظيفية تمكنه مستقبلاً من مجابهة خصوصيات وصعوبات المنافسة الفعلية.

✓ **فترات الراحة:** يقول عادل عبد البصير بأن التمارين تؤدي في هذه الطريقة بدون فترات راحة بينية أي بصورة مستمرة، إذ أن المفهوم العام للعمل والراحة بها هو أنه إذا كانت التمرينات تؤدي بصورة مستمرة فأوقات الراحة والاسترجاع تقل تدريجياً وعكسا لأوقات وأزمة العمل (زيادة زمن العمل المستمر دون انقطاع يعني تناقص شدة الحمولة وتناقص فترات الراحة والعكس صحيح)، أما إن كانت التمرينات تعتمد على تكرارات وسلاسل ذات شدة أكبر في العمل فإن ذلك سيتخلله فترات راحة بينية إيجابية بسيطة.

2.1.2. أهداف وتأثيرات التدريب بالطريقة المستمرة: التدريب بالحمل المستمر يؤدي إلى حدوث عديد المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى الرياضي بما يسمح من تحقيق أهداف وتأثيرات إيجابية عديدة تتمثل في:

أ/ **الأهداف:** تتمثل في:

- ✓ تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)؛
- ✓ تطوير التحمل الخاص لدرجة معينة (في بعض من الأحيان فقط)؛
- ✓ تنمي الصفات النفسية الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح، التصميم، الإرادة والعزيمة.

ب/ **التأثيرات:** تشتمل على:

- ✓ المساهمة في رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسين مستويات الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني؛
- ✓ العمل على زيادة تحميل كميات أكبر من الأوكسجين بالدم بما يسرع العمليات الأيضية والهوائية لدى الرياضي؛
- ✓ المساعدة على زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على الاسترجاع والتكيف السريع مع المجهودات البدنية المقدمة في مراحل متقدمة من التدريب.



1.2.3 أساليب التدريب بالطريقة المستمرة: الأساليب التدريبية المعتمدة والمستخدمة في هذه الطريقة هي:

✓ أسلوب ثبات شدة الأداء: أي محافظة الرياضي على سرعة جري أو شدة عمل واحدة طول فترة التمرين البدني، يصل النبض القلبي به إلى ما بين 120 و 150 نبضة/دقيقة حسب مستويات الرياضي وشدة العمل.

✓ أسلوب تغير شدة الأداء: تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية محددة تزيد وتخفض في الشدة بحسب تقسيم المدرب للعمل ووفقا للهدف المنتظر من الحصة التدريبية.

✓ أسلوب الفارتلك (Fartleck) أو أسلوب الجري المتنوع: تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لقدرات الرياضي وتوافقا مع حالته البدنية خلال مسافة الأداء أو فترته الزمنية المحددة مثل (الجري لـ 100م والمشي لـ 50م أو الجري بشدة 60% لمدة دقيقة والمشي لمدة نصف دقيقة). عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين يستحسن العمل من خلال الفترات الزمنية أفضل لأنهم سيقطعون المسافة بسرعة كبيرة إذا ما حددت لهم المسافة دون تحديد الشدة المطلوبة.

2.2. طريقة التدريب الفترتي: التدريب الفترتي هو ذلك العمل أو التدريب الذي يمتاز بتكرارات عديدة تتخللها فترات راحة بين كل تكرار وتكرار آخر، أي تقدم حمل تدريبي يعقبه راحة مباشرة بصورة متكررة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين كل سلسلة وأخرى ولذلك سميت هذه الطريقة بالتدريب الفترتي (فترة عمل وفترة راحة).

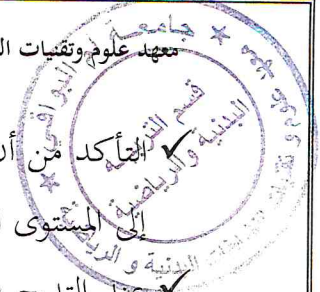
فمثلا يقوم الرياضي بتناوب جري مسافات متساوية بين الجري المتوسط أو السريع لمسافات لا تزيد عن 200 إلى 1000م في مقابل الجري الخفيف أو الهرولة لمسافات تساويها أو تقل عنها حسب خصوصيات الرياضة الممارسة ومستويات الرياضي، مما يمكن من تحسين قدراته البدنية اتجاه الحمل التدريبي المتزايد تدريجيا.

وقبل المباشرة بالتدريب الفترتي يجب على المدرب تطبيق النقاط المنهجية التدريبية التالية:

✓ العمل مع الرياضي بالتدريب المستمر لفترة كافية؛

✓ التقييم الدقيق لمكونات الحمل التدريبي (عدد وزمن التكرارات، فترات الراحة) المحددة في الحصة

التدريبية والتيقن من مواءمتها لقدرات الرياضي؛



✓ يؤكد من أن ريثم جري أو تطبيق التمرين الموضوع يمكن من رفع المعدل النبضي القلبي للرياضي إلى المستوى الأقصى المطلوب في التمرين.

✓ عند التدرج في حمل التدريب الفترتي يفاضل المدرب منهجيا ما بين مكونات الحمل التدريبي بما يسمح له من تطوير مستويات الرياضي عن طريق تغيير قيم مكون واحد فقط لا غير في كل قفزة تدريبية تؤسس انطلاقا من فترة زمنية كافية للتكيف؛ وتنقسم طريقة التدريب الفترتي إلى نوعين أساسيين يختلفان عن بعضهما البعض في درجة الحمل و مستويات التأثير في تنمية الصفات البدنية، يعرف النوع الأول بالتدريب الفترتي المنخفض الشدة والثاني بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة.

1.2.2. التدريب الفترتي المنخفض الشدة: يهدف إلى تنمية الصفات البدنية المتمثلة في التحمل العام والخاص وكذا تحمل القوة، فهذه الطريقة تؤدي إلى تطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص ذي الزمن المتوسط والذي لا يتعدى أدائه 30 دقيقة مما ينتج عنه قدرة أفضل في الاستهلاك الأوكسجيني بالجسم.

❖ **التأثيرات:** تصل هذه الطريقة بالرياضي إلى:

✓ تحسين مستويات الأوكسجين بالجسم بحكم زيادة عدد الشعيرات الدموية المتفتحة ونمو الألياف العضلية؛

✓ تحسين كفاءة الإنتاج الطاقي بالجسم لدى الرياضي؛

✓ مواكبة التكيف النفسي للاعب في مواجهة بعض من ظروف ومتغيرات المنافسة الصعبة.

❖ **تشكيل الحمل التدريبي:** شكل حمل بهذه الطريقة يكون على النحو التالي:

✓ **شدة التدريب:** تتراوح بين الشدة العالية في تمارين الجري أين تصل إلى ما بين 60 و 80 % من أقصى مستوى للفرد، والشدة المتوسطة في تمارين التقوية العضلية أين تصل إلى ما بين 50 و 60 % من أقصى مستوى للفرد سواء في تمارين تقوية جسم الفرد بذاته أو خلال التدريب باستعمال الأثقال.

✓ **حجم الحمل:** إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة خصوصا في تمارين التقوية العضلية، تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة بها حيث يمكن استخدام تكرار كل تمرين تقوية عضلية باستخدام الأثقال أو بدونها إلى ما يصل بين 20 إلى 30 مرة، أو تقسيم تكرارها



هيئة جميع تمارين بمعدل 10 تكرارات للتمرين الواحد علما بأن فترة كل تكرار تكون ما بين 15 إلى 30 ثانية لأصحاب المستويات الأولية وبين 30 و 60 ثانية للرياضيين المتقدمين في المستوى. مستويات النبض القلبي بالتدريب الفترتي المنخفض الشدة تتأرجح بين 120 و160 نبضة في الدقيقة.

✓ **زمن التدريب:** بالنسبة لتدريب القوة العضلية تؤدي المثيرات الخاصة بكل تكرار بزمن قصير نسبياً يصل بين 15 إلى 60 ثانية ارتباطاً بمستويات الرياضي، أما بالنسبة لتمارين التحمل على نوعيه (الجري والسباحة) فيصل زمن دوام التكرار ما بين 15 و 90 ثانية.

✓ **فترات الراحة:** ميزتها أنها راحة ايجابية غير كاملة بمتوسط زمني قدره بين 45 و 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين في المستوى مما يسمح للقلب بالعودة إلى نبض يصل بين 90 و 105 نبضة في الدقيقة، أما لذوي المستويات الأولية فتتراوح ما بين 60 و 120 ثانية بنبض قلبي يصل بين 100 و 120 نبضة في الدقيقة.

2.2.2. التدريب الفترتي المرتفع الشدة: تهدف طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة إلى تنمية عديد الصفات البدنية الخاصة من مداومة أو تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى لدرجة معينة فقط، وبه تزداد شدة التمرين مقارنة بسابقتها كما يقل الحجم وتكون الراحة ايجابية غير كاملة.

❖ **التأثيرات:** تصل هذه الطريقة بالرياضي إلى:

✓ تطوير التحمل الخاص على أنواعه وباقي الصفات البدنية الخاصة (السرعة، القوة والقوة المميزة بالسرعة)؛

✓ تحسين كفاءة إنتاج الطاقة في النظام اللاهوائي لعبور مستويات العتبة اللاهوائية؛

✓ زيادة حجم القلب وكمية الدم المتدفقة من النبض القلبي؛

✓ تنمية قدرات التكيف النفسي المواكبة لظروف ومتغيرات المنافسة.

❖ **تشكيل حمل التدريب:** تزداد خلالها شدة أداء التمرين مع انخفاض في الحجم وزيادة الراحة

الإيجابية غير كاملة ، يشكل الحمل التدريبي بهذه الطريقة على النحو التالي:

✓ **شدة التدريب:** تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، حيث تصل في التمرينات الجري إلى حوالي 80 إلى 90% من أقصى مستوى للاعب، وتبلغ في تمرينات التقوية العضلية باستخدام الأثقال الإضافية حوالي 75% من أقصى مستوى للاعب.

✓ **حجم الحمل:** يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة إذ ينخفض تماشياً وزيادة الشدة التدريبية، لذا فتكرار تمرينات الجري يصل إلى 10 مرات تقريباً وتكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال بين 8 و 10 تكرارات لكل تمرين.

✓ **زمن التدريب:** يجب أن لا يزيد زمن دوام المثير عن 10 إلى 30 ثانية في كل تمرين من تدريبات السرعة، القوة القصوى وتحمل السرعة، أما بالنسبة للتمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وتحملها فتتراوح بين 30 و 90 ثانية من إمكانيات الرياضي القصوى.

✓ **فترات الراحة:** تزداد فترات الراحة الإيجابية البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها أيضاً تبقى فترات راحة غير كاملة تعود بالنبض القلبي للرياضي إلى ما بين 110 و 120 نبضة في الدقيقة بما يوازي من 90 إلى 120 ثانية بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى المتقدم.

3.2. طريقة التدريب التكراري:

تعتبر طريقة التدريب التكراري من الطرق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات المضمار خصوصاً وفي كافة العمليات التدريبية لمختلف الاختصاصات الرياضية عموماً، وتهدف هذه الطريقة أساساً إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية المتمثلة خصوصاً في الصفات البدنية المميزة بشدة التدريب كالتحمل اللاهوائي، القوة العظمى، السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، هذا بالإضافة طبعاً إلى استعمالها في تطوير مختلف المهارات التقنية للرياضي. ويعد التدريب التكراري من الطرق المهمة لطرق التدريب وخاصة في تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق كافة الظروف التي يواجهها أثناء المنافسة الحقيقية.

❖ **التأثيرات:** يؤدي التدريب بالحمل التكراري الأقصى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي بحيث تتراوح خلاله الشدة ما بين 85 إلى 95% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه تعب عضلي كبير من جراء تراكم الأحماض الأيضية بالعضلات انطلاقاً من حاجة المجموعات العضلية للعمل وفقاً للنظام اللاهوائي الناتج هو الآخر عن الدين الأوكسجيني المسجل بمختلف تمارين الطريقة

التكرارية. وبتوالي وتواصل التدريب بالطريقة التكرارية نصل إلى تحسن مقاومة التعب العضلي عموماً والتعب الموضوعي المرتبط بالنشاط الرياضي التخصصي.

وعليه يمكن حصر تأثيرات التدريب التكراري في:

- رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي مما يسهم في تنمية التحمل اللاهوائي؛
- زيادة قدرات التوافق العصبي العضلي وبالتالي تحسين الجانب المهاري للرياضي؛
- تطوير الصفات النفسية للرياضي كالصبر والإرادة في تجاوز الصعوبات؛
- تنشيط الألياف العضلية السريعة وزيادة نسبتها في العضلات الجسمية وبالتالي تنمية القوة القصوى، السرعة الحركية، السرعة القصوى وباقي مركباتهما.

❖ **تشكيل حمل التدريب:** يشكل الحمل التدريبي بهذه الطريقة على النحو التالي:

✓ **شدة التدريب:** تصل شدة التدريب بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل الخاص إلى ما بين 85 و95% من الشدة القصوى، أما بالنسبة لتمرينات القوة فتتراوح الشدة لكل تمرين بين 80 و90% من الشدة القصوى.

✓ **زمن التدريب:** يختلف زمن التدريب عند استخدام الشدة القصوى بهذه الطريقة من تمرين إلى تمرين آخر، فبالنسبة لتمرينات السرعة يتراوح زمن الأداء ما بين 5 إلى 10 ثواني كأقل حد في الاختصاصات الرياضية المميزة بمسافات جري قصيرة إلى غاية ما بين دقيقة و03 دقائق في بعض من الاختصاصات كالرياضات المميزة بمسافات متوسطة ونصف طويلة، أم بالنسبة لتمرينات القوة العضلية فلا تتعدى 10 إلى 15 ثانية.

✓ **حجم الحمل:** وصول الشدة إلى درجاتها القصوى في طريقة التدريب التكراري يترتب عنه وجوباً تقليل تكرارات العمل والتي تتراوح ما بين 3 إلى 8 تكرارات في العمل البدني حسب الهدف المنشود لكل تمرين سواء في تدريبات السرعة أو القوة بحيث دون تجاوز ثلاث مجموعات كحد أقصى، أما عند توجيه التدريب نحو الأهداف التقنية فيمكن الوصول إلى ما بين 6 و12 تكرار عن كل مجموعة بسلسلة تحوي على 4 إلى 6 مجموعات.

✓ **فترات الراحة:** أولاً علينا أن نعرف بأن فترات الراحة في هذه الطريقة تعد مؤشر ضروري في تحديد زمن العمل بها، بحيث يجب أن تصل بالرياضي إلى استرجاع مثالي يمكنه من المرور إلى التكرارات المقبلة خصوصاً أن هذه الطريقة تستهلك نسبة كبيرة من المخزون الطاقي في