**المحاضرة الرابعة**

**مناهج و مبائ التدريب الرياضي**

**مناهج 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(1)

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد ان مدربا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق, التي اصبحت هي الاساس في البناء والتطوير, والشيء المهم في هذه الطرق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بأنواعها المختلفة, وما على المدرب الا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى.

وتعد طرائق التدريب الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة المهارية، والحالة الخططية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة.

1- طريقة التدريب الفتري

2- طريقة التدريب التكراري

3- طريقة التدريب المستمر

4- طريقة التدريب الدائري

**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 ، والتحمل العضلي . اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة [الدم](https://www.sport.ta4a.us/health-science/anatomy/1792-blood.html) 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 (40-60%)من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة ، اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً اذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة(1)

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(2)  .

**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 ( 5000م و 10000م والماراثون بدورة هلسنكي عام 1952 . 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](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) والقوة والتحمل , وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة , ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) وتحمل [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) .....الخ وهذه أركان أســاسية في مكونات [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) .

**أقسام طريقة التدريب الفتري : (1)**

**1- طريقة التدريب المنخفض الشدة .**

**2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الطاقة** | **زمن التمرين**  **( العمل )** | **عدد**  **تكرار**  **التمرين** | **عدد**  **المجموعات** | **عدد تكرار**  **التمرين**  **في المجموعة** | **نسبة العمل**  **للراحة** | **طبيعة فترة الراحة** |
| **النظام الفوسفاتي**  **ATP-PC** | **10 ث**  **15ث**  **20ث**  **25ث** | **50**  **45**  **35**  **32** | **5**  **5**  **4**  **4** | **10**  **9**  **10**  **8** | **3:1** | **راحة نشطة**  **(مشي)** |
| **النظام الفوسفاتي واللاكتيكي**  **ATP-PC-LA** | **30ث**  **50:40 ث**  **70:60ث**  **80ث** | **25**  **20**  **15**  **10** | **5**  **4**  **3**  **2** | **5**  **5**  **5**  **5** | **3:1** | **عمل خفيف الى متوسط**  **الهرولة** |
| **النظام اللاكتيكي والاوكسجيني**  **LA-O2** | **1,30-2ق**  **2,10-2,40ق**  **3:2,50 ق** | **8**  **6**  **4** | **2**  **1**  **1** | **4**  **6**  **4** | **2:1**    **1:1** | **تمرينات خفيفة الى متوسطة**  **راحة أو**  **تمرينات** |
| **النظام الأوكسجيني**  **O2** | **4:3 ق**  **5:4 ق** | **4**  **5** | **1**  **1** | **4**  **3** | **0,5:1** | **راحة او تمرينات خفيفة** |

**ثالثا التدريب التكراري**

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة  لطرائق التدريب وخاصة تدريبات [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) 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.

**طريقة التدريب الدائري**

يرجع الفضل   الى العالمين (ادامسون Admson ) و(مورجان Morgan ) بجامعة ليدز بانكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة1957 (1).

ويمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معينا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) والكفاءة الرياضية(2)

ويعرفه (هاره ، Harre ) بكونه ((عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية(3).

**مبادئ التدريب الرياضي**

التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية التنموية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، و ذلك اعتمادا على مبادئ هامة تعرف بمبادئ التدريب الرياضي.

-المبدأ الأول:

التكييف:التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.

المبدأ الثاني:

مراعاة الفروق الفردية للتدريب"استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب

المبدأ الثالث:

الاستعداد: استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعدادهالبدنى والمهارى والنفسى.

المبدأ الرابع:

التدرح فى زيادة حمل التدريب:يجب التدرج بدرجة حمل التدريب عقب حدوث التكيف الداخلى والخارجى اللاعب مع الأحمال السابقة .

المبدأ الخامس:

زيادة حمل التدريب:ليتحقق الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى ( الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

المبدأ السادس:

الخصوصية:لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفد من خلاله وكذلك أن يتم التدريب وفق نمط الطاقة السائد فى اللعبة

المبدأ السابع:

التنويع:ضرورة التنويع في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل وكذلك التنويع فى طرق وأساليب التدريب.

المبدأ الثامن:

[الإحماء](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1040-warm-up-types-and-its-importance.html) و التهدئة:يبدأ كل تدريب بإحماء للوقاية من الإصابات وتهيئة أجهزة الجسم و ينتهي بالتهدئة للعودة لحالة أقرب للطبيعية.

المبدأ التاسع:

التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هدا يتطلب من 15 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم ، الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هدا  ما يسمى بالتدريب طويل المدى .