

جمهورية العراق

وزاره التعليم العالي والبحث العلمي

جامعه الانبار

كليه التربية البدنيه وعلوم الرياضة

## محاضرة

### الوسائل والأساليب الحديثه في التدريب الرياضي

أ.د عدنان فدعوس عمر

## المقدمة

يستخدم مصطلح التدريب الرياضي بصفه عامه في كثير من أوجه النشاط الانساني المختلفه ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب هو عملية التنمية الوظيفيه للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمه للمتطلبات العاليه لأداء عمل ما .

وبناء على ذلك فان التدريب الرياضي يعتبر الجزء الاساسي" من عملية الاعداد الرياضي الذي يعتبر اكثرا اتساعا وشمولاً" باعتباره العمليه البدنية التربويه الخاصه والقائمه على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمه للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكنا في نوع معين من النشاط الرياضي.

اساليب التدريب يمكن تعريفها على انها مجموعه الطرق والوسائل والأدوات المتبعه في توصيل وتعريف المتدربين بطبيعه العمل الذي يجب ان يقوموا به بعد الانتهاء من المده التدريبيه والزمنيه المحدده لهم وتتضمن هذه الأساليب المناقشات الندوات المؤتمرات تطبيق العمل والواجبات.

. وتعتمد اساليب التدريب الحديثه على الجوانب التطبيقيه في استخدام هذه الوسائل

### الأتجاهات الحديثه في مجال الأعداد الرياضي:

يتميز العصر الحالي بزيادة شعبية الرياضيات التنافسيه وزيادة رقتها على المستوى العالمي ويدل على ذلك زيادة اعداد البطولات العالميه على مدار العام وزيادة اعداد الدول المتنافسه في الألعاب الأولمبيه دوره بعد اخرى. وزيادة اعداد الأنشطة الرياضيه التنافسيه وهناك عده اتجاهات يمكن تلخيصها بما يلى :

1-الزياده الحاده في الأحجام التدريبيه:حيث تضاعفت الأحجام التدريبيه حتى وصلت الى 1100-1400 ساعه خلال 320-300 يوم في السنه .

2-زياده الأتجاه التخصصي:حيث يجب التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي.

3-زياده حجم التدريب على المنافسه:تعتبر من الوسائل الفعاله لتعبيئه قوى الجسم الوظيفيه واستثاره عمليات التكيف.زياده التمايز بين ظروف التدريب والمنافسه:وتشمل مكونات حمل التدريب والتغذيه ووسائل الاستشفاء.

4-التدريب على طبيعه اسلوب الأداء التنافسي:اصبح من المفيد للمدرب التعرف على طبيعه اسلوب الأداء التنافسي وتحديد اسلوب الأداء النموذجي ومن ثم تتم المقارنه.

5-الأحتراف الرياضي:زياده الأتجاه الى الأحتراف الرياضي وما صاحب ذلك من تطوير في زياده احجام التدريب وتغيير اسلوب حياه الرياضي

ولابد من توفر البنى التحتيه للنهوض بالواقع الراطي وعلى سبيل المثال توجد في الولايات المتحده الأمريكية حيث يوجد 4 ملايين حمام سباحه واكثر من 1000

صاله لكره السله تتسع لأكثر من 6 الألف مشاهد وكذلك 35 الف صالة للتدريب تسع لحوالي 3 الألف مشاهد.

اما بالنسبة للامكانات الشريه حيث تأتي قداستها في المرتبه الثانيه من حيث اهتمام المواطنين بها حيث يمارس السباحه حوالي 180 الف طفل يشارك من بينهم 90% في مسابقات الناشئين .

اضافه الى ذلك تعتبر الرياضه المدرسية هي القاعده القويه في اكتشاف الرياضيين الموهبين وعلى سبيل المثال في عام 1981 شارك في بطولات المدارس اكثر من نصف مليون تلميذ في 36 نوعا من الأنشطة الرياضيه.

## اساليب التدريب

### -اسلوب المقاومه بالالستي للتمارين:

من الأساليب التدريبيه التي شهدت الاهتمامفي الفتره الأخيره وتعني كلمه بالستي علم المقدوفات وخصوصيه المقدوفات بالالستي هو تخفيض وزن المقدوف للحصول على طاقه انفجاريه عاليه والوصول الى ابعد مدى هذه الخصوصيه نقلت الى مجال التربية الرياضيه عن طريق وضع او زان خفيفه على العضلات ثم اداء تمرينات القفز المختلفه ذات الطبيعه الانفجاريه وهي تمرينين البلايمترك لذلك فان التدريب بالالستي هو اسلوب تدريبي يجمع بين المقاومات والبلايمترك في اداء واحد عن طريق قذف الجسم في الفراغ.

وقد ذكر العديد من الباحثين أن هذا النوع من التمارين يجبر عضلات الجسم على شمول أغلب الياف على التقلص للحصول على اكبر طاقه كامنه وقد جمع التدريب بالالستي العديد من الأدوات في تدريب واحد مثل استخدام الأنقال والكرات الطبيه وستره الأنقال أو مساك ثقل وأداء حركات انفجاريه.

### 2-اسلوب الدائري للتمارين:

ويقصد به الحمل المتبادل على المجاميع العضليه اي انه كل مجموعه عضليه تعمل بشكل متبادل مع المجموعه الأخرى ويعتبر هذا الأسلوب من الاساليب التي تسعى الى تطوير القدرات العضليه والصفات البدنيه وحجزي التنفس والدوران بالإضافة الى رفع الثقه بالنفس والأعتماد عليها .

وكذلك يطور هذا الأسلوب جميع عضلات الجسم لاحتواء المنهج التدريبي على محطات عده لاتقل على خمس محطات حيث تشمل تمارين متبادله لعضلات الأطراف السفلى والعليا وعضلات البطن والظهر والأكتاف ومن اهم القواعد والمبادئ لهذا الأسلوب هي

2-أ-يستخدم في طريقي التدريب المستمر والفترى متوسط الشده حيث يجب ان تكون شده الأداء الدائري المستمر "30-60%" من الشده القصوى للاداء وتكون التمارين بدون مقاومه خارجيه وبدون راحه اما الطريقة الفترى المتوسطه فتكون شده المقاومه "الوزن 10-30%" من الحد الأقصى من القوه بوجود فترات الراحه.

2-ب-لا يقل زمن الأسلوب الدائري للوحدة التدريبيه عن 45دقيقه ويمكن ان يصل الى 90 دقيقة.

2-ج-من الضروره ان تتضمن وحدة التدريب الدائري تمارين للاطراف العليا والسفلى والجذع.

### 3-اسلوب تمارين الـبليومترک:

يتميز هذا الأسلوب بكون الشد تكون عالية لتحسين القدرة العضلية <<السرعة والقوه>> ويكون على شكل مد العضلات قبل حدوث التقلص العضلي ويكون هذا التقلص كبيرا جدا حيث يأتي من خلال التحشيد الكبير للجهازين العصبي والعضلي فيكون التقلص العضلي انفجاريا ومن الأمثلة على ذلك الحجل والقفز ومن التمارين المهمة هو تمرير القفز على الصندوق والهبوط فتكرار ذلك ويسمى تمرير القفز العميق .

وبما ان تمارين الليومترك تؤدى بسرعه انجراريه فيمكن ادخالها في فتره الاحماء او ادخالها في فعالities لعب المجموعات والمهم من ذلك ان هذه التدريبات تعتمد على احتياج الفرد والغرض من تصميمها.

ويفضل ان لا تكون التمارين اكثـر من وحدـة تدريـب في الأسبـوع وان لا تـقـل المـدة بـيـن الوـحدـتين عـن 48 ساعـه فـي الدـائـره.

وقد أثبتت التطبيقات الميدانية ان هذه التمارين تكون مفيدة لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية لأنها تحسن وترفع اللياقة البدنية والقدرات العضلية لمختلف اجزاء الجسم.

#### 4-اسلوب تدريب الفارتالك:

وهو عباره عن اسلوب يتم فيه التغيير في الشده ارتفاعا وانخفاضا وهذا الأسلوب خاص بفعاليات الركض

وهذا الاسلوب يسخدم في طريقة التدريب المستمر اي ان الرياضي اذا اراد ان يركض مسافة 6 كم بمعدل سرعة 5 م ثا فيمكن ان يركض 100م بمعدل 5 م ثا ويركض الـ 100 م الثانية بمعدل 4 م ثا وهكذا نهاية مسافة 6 كم او يمكن أن يقطع المسافه الى ركض 200 م بمعدل 5 مثا وبعدها ركض 100 م بمعدل 4 مثا وبالعكس 4 مثا او الصعود الى 5 مثا.

وخلاله القول ان هذا الاسلوب هو تغيير السرعه وهي تعني الشده صعودا ونزولا والاستمرار بالركض لطول المسافه المحدده او الزمن المحدد للركض كأن يكون لمده 60دقيقه ويجب التنويه هنا انه يجب ان لا تكون هناك فترات راحه تسمح بعوده النبض الى 130 ن/د فما دون كما يمكن للعداء ان يختار الشده التي يريد التدريب بها والصعود بها والرجوع اليها.

## 5-أسلوب تدريب الهيبوكسيك:

يُعمل هذا الأسلوب في المناطق والاجواء التي يقل فيها الاوكسجين وخاصة في المناطق المرتفعة.

قواعد التدريب في المرتفعات وفتره الأقامه :

\* تكون فتره التدريب من 3-5 اسابيع اما فتره التكيف الكامل من 8-9 اسابيع.

\*يزداد الحجم بعد عده أيام من التدريب مع الإقلال من الشدة.

\*اطاله فترات الراحه

\*قدر ات التدریب بح از تسبیه، قدر ه المنافسه

\*افضل مستوى للتدريب هو عند ارتفاع 3000-2000 م فوق مستوى سطح البحر.

الأسباب التي تؤدي الى فشل تدريب المرتفعات هي :

\*الامراض المزمنه والحالات المرضيه.

\*الرياضي صاحب المستوى المنخفض .

\*المباشره بالتدريب فور الوصول الى الاماكن المرتفعه بشده عاليه.

تأثير اقامه البطولات في المرتفعات على مستوى الانجاز:

-تأثير ايجابي:- ويشمل الفعاليات للمسافات القصيرة .القفز.الزانه.رمي الرمح. والاركاض للمسافات القصيرة.

- تأثير سلبي:- ويشمل فعاليات الاركاض التي تزيد ازمنتها على دققيتين وذلك بسبب نقص الاوكسجين .والسبب الذي يؤثر بشكل سلبي وايجابي هو نقصان الجاذبية وضغط الهواء وكثافه الهواء ونقصان في درجات الحراره.

## 6-أسلوب التدريب المكثف:-

يعتمد هذا الأسلوب على فترات قصيرة من التحميل الشديد على الجسم يتخللها أخذ فترات من الراحة بصورة متكررة، وذلك للحفاظ على اللياقة البدنية رغم ضيق الوقت.

وقال هارالد غيرتر، من الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة زاربروكيشن، إنه يمكن مثلاً ممارسة رياضة الجري بسرعة شديدة لثلاثين ثانية، ثم أخذ تسعين ثانية راحة بعدها، على أن يتم استئناف الجري بسرعة شديدة بعد ذلك ثلثين ثانية أخرى، ويكتمل التمرين بعد القيام بذلك ست مرات متتالية.

وصحّيّ أنه ثبت أنه لن يمكن الحصول على التأثيرات الإيجابية لممارسة الرياضة بالوقاية مثلاً من أمراض القلب والأوعية الدموية إلا عند ممارستها لثلاثين دقيقة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل، إلا أن غيرتر أكدّ أن هذه النوعية من التدريبات تتسم بتأثير يُضاهي نفس التأثيرات الصحية، التي يمكن الحصول عليها عند ممارسة رياضات قوة التحمل العاديّة لثلاثين دقيقة، لكن من خلال وحدات رياضية قصيرة ومكثفة.

وأضاف الخبير الرياضي الألماني أن الوحدات التدريبية تتميز بأنها أكثر توفيراً للوقت من رياضات قوة التحمل العاديّة، حيث يكفي القيام بها مرتين أو ثلاثة على الأكثر كل أسبوع، ومن ثمّ فهي تتناسب مع الأشخاص الذين لا يجدون وقتاً كافياً لممارسة الرياضة.

وإذا أراد أي شخص البدء بممارسة هذا التدريب، فينصحه غيرتر بضرورة الخضوع لفحص لدى طبيب مختص أولاً، كي يمكنه استبعاد احتمالية التعرض لأية مخاطر صحية عند التحميل على جسده أثناء ممارستها.

وأردف غيرتر أنه ومثلاً يُوصى عند ممارسة أية نوعية من الرياضات الأخرى، يفضل أيضاً أن تتم ممارسة هذه التدريبات تحت إشراف مدرب متخصص في هذه النوعية تحديداً.

#### 7-الأسلوب المتباین:-

" هو أسلوب تدريبي تم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباعدة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " او هو احد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكييفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً " فعالاً " في تطوير الانجاز.

كما يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي ( 2002 ) أن التدريب المتباین يطلق عليه أيضاً التدرب البلغاري وفيه " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباعدة التدريب وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة " .

وهناك نوعين مختلفين من هذا الأسلوب وهما:

\*- التدريب المتباین داخل الوحدة التدريبية.

\*- التدريب المتباین داخل مجموعه التمرينات.