

طرائق التدريب الرياضي

الطرائق تعني : استخدام الوسائل التدريبية في تطوير الحالة التدريبية للرياضي والوصول بها الى المستويات العليا (القمة) او (الفورمه).

- هي الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في الوحدة التدريبية او البرنامج التدريبي وفق مكونات حمل التدريب وبما ينسجم مع امكانيات وقدرات الرياضي .
- كيف يتم اختبار الطريقة التدريبية من قبل القائم على العملية التدريبية .
- المرحلة التدريبية (عام , خاص , منافسات) .
- الصفة المختارة في التدريب المراد تطويرها .
- وفق مستويات اللاعبين وكفاءتهم .
- وفق المرحلة العمرية للاعبين .
- عند اختبارك الطريقة التدريبية يجب ان تراعى .
- 1- يجب ان تكون الطريقة التدريبية تحقيق الهدف من الوحدة التدريبية .
- 2- ان تناسب مع مستوى الحالة التدريبية للرياضي .
- 3- ان تراعى الطريقة النشاط التخصصي ومتطلبات ذلك النشاط .
- 4- ان تكون الطريقة تتماشى مع امكانيات وقدرات المدرب في عملية اخراج الوحدة التدريبية .
- 5- يجب ان تساعد الطريقة التدريبية المختارة استخراج القوة الدافعة الى تدفع الرياضي على التطور والاستمرار بالتدريب .

*ما هو الفرق بين الاسلوب التدريبية الطريقة التدريبي

الاسلوب التدريبي : شكل تنظيمي يستخدم من قبل المدرب بهدف اخراج الوحدة التدريبية بشكل مناسب وهذا الاسلوب ليس له شدة معينه او حجم تدريبي معين وراحة معينه واما يستخدم شدة وحجم وراحة الطريقة التدريبية المستخدمة .

- **اما الطريقة التدريبية :** تكون لها شدة خاصة بها وحجم وراحة تدريبية معينه ومحددة لكل طريقة تدريبية مميزات تسعى لتحقيقها .

انواع طرائق التدريب

- 1- طريقة التدريب المستمر : وشدتها 40-60%
- 2- طريقة التدريب الفترى وشدتها 60-90%
- 3- طريقة التدريب التكراري وشدتها 90-100%

1- طريقة التدريب المستمر

هو العمل بدون وجود فترات راحة او تكون الراحة قليلة جداً بين الحمل التدريبية في الوحدة التدريبية .

خصائص طريقة التدريب المستمر .

- شدة الحمل من 40 – 60 % من الحد الاقصى للاداء .
- حجم التدريب يكون كبير .
- العمل بدون وجود فترات راحة او تكون راحة قليلة جداً .
- يجب ان تكون الشدة والحجم بصورة يستطيع من خلالها القلب والجهاز الدوران والتنفسي العمل بدون وجود اوكسجين .

اهداف طريقة التدريب المستمر .

- 1- تطوير التحمل .
- 2- تطوير التحمل الخاص
- 3- تطوير تحمل جهاز الدوري التنفسي والقلب وجهاز الدوران