الوسائل والأساليب الحديثه في التدريب الرياضي

المقدمة

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

وبناء على ذلك فان التدريب الرياضي يعتبر الجزء الاساسى" من عمليه الاعداد الرياضي الذي يعتبر اكثر اتساعا وشمولاً" باعتباره العمليه البدنيه التربويه الخاصه والقائمه على استخدام التمرينات البدنيه بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمه للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن 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 الأنتهاء من المدهالتدريبيهوالزمنيهالمحدده لهم وتتضمن هذه الأساليبالمناقشات الندوات المؤتمرات تطبيق العمل والواجبات.

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

الأتجاهات الحديثه في مجال الأعداد الرياضي:

يتميز العصر الحالي بزياده شعبيه الرياضه التنافسيه وزياده رقعتها على المستوى العالمي ويدل على ذلك زياده اعداد البطولات العالميه على مدار العام وزياده اعداد الدول المتنافسه في الألعاب الأولمبيه دوره بعد اخرى. وزياده اعداد الأنشطه الرياضيه التنافسيه وهناك عده اتجاهات يمكن تلخيصها بما يلي :

١-الزياده الحاده في الأحجام التدريبيه:حيث تضاعفت الأحجام التدريبيه حتى وصلت الى١١٠٠-١٤٠٠ ساعه خلأل ٣٠٠-٣٢٠ يوم في السنه .

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

٣-زياده حجم التدريب على المنافسه:تعتبر من الوسائل الفعاله لتعبئه قوى الحسم الوظيفيه واستثاره عمليات التكيف.زياده التماثل بين ظروف التدريب والمنافسه:وتشمل مكونات حمل التدريب والتغذيه ووسائل الأستشفاء.

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

٥-ألأحتراف الرياضي: زيادهالأتجاه الى الأحتراف الرياضي وما صاحب ذلك من تطوير في زياده احجام التدريب وتغيير اسلوب حياه الرياضي

ولابد من توفر البنى التحتيه للنهوض بالواقع الراضي وعلى سبيل المثال توجد في الولأيات المتحده الأمريكيه حيث يوجد ٤ملايين حمام سباحه واكثر من١٠٠٠

صاله لكره السله تتسع لأكثر من ٦ الأفمشاهد وكذلك ٣٥ الف صاله للتدريب تسع لحوالي ٣ الأف مشاهد.

اما بالنسبه للامكانات البشريه حيث تاتي قداستها في المرتبه الثانيه من حيث اهتمام المواطنين بها حيث يمارس السباحه حوالي١٨٠ الف طفل يشارك من بينهم ٩٠% في مسابقات الناشئين .

اضافه الى ذلك تعتبر الرياضه المدرسيه هي القاعده القويه في اكتشاف الرياضين الموهبين وعلى سبيل المثال في عام ١٩٨١ شارك في بطولأت المدارس اكثر من نصف مليون تلميذ في ٣٦ نوعا من الأنشطه الرياضيه.

اساليب التدريب

-اسلوب المقاومه البالستيه للتمارين:

من الأساليب التدريبيه التى شهدت الأهتمام في الفتره الأخيره وتعني كلمه بالستي علم المقذوفات وخصوصيه المقذوفات البالستيه هو تخفيف وزن المقذوف للحصول على طاقه انفجاريه عاليه والوصول الى ابعد مدى هذه الخصوصيه نقلت الى مجال التربيه الرياضيه عن طريق وضع اوزان خفيفه على العضلأت ثم اداء تمرينات القفز المختلفه ذات الطبيعه الأنفجاريه وهي تمارين البلأيومترك لذلك فان التدريب البالستي هو اسلوب تدريبي يجمع بين المقاومات والبلايومترك 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 البالستي العديد من الأدوات في تدريب واحد مثل استخدام الأثقال والكرات الطبيه وستره الأثقال أومسك ثقل وأداء حركات انفجاريه.

٢-الأسلوب الدائري للتمارين:

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

وكذلك يطور هذا الأسلوب جميع عضلأت الجسم لأنه لأحتواء المنهج التدريبي على محطات عده لاتقل على خمس محطات حيث تشمل تمارين متبادله لعضلات الأطراف السفلى والعليا وعضلأت البطن والظهر والأكتاف ومن اهم القواعد والمبادى لهذا الأسلوب هي

:٢-أ-يستخدم في طريقتي التدريب المستمر والفتري متوسط الشده حيث يجب ان تكون شده الأداء الدائري المستمر"٣٠-٦٠%" من الشده القصوى للاداء وتكون التمارين بدون مقاومه خارجيه وبدون راحه اما الطريقه الفتريه المتوسطه فتكون شده المقاومه"الوزن١٠-٣٠%"من الحد الأقصى من القوه بوجود فترات الراحه.

٢-ب-لا يقل زمن الأسلوب الدائري للوحده التدريبيه عن٤٥دقيقه ويمكن ان يصل الى٩٠ دقيقه.

٢-ج-من الضروره ان تتضمن وحده التدريب الدائري تمارين للاطراف العليا والسفلى والجذع.

٣-اسلوب تمارين البليومترك:

يتميز هذا الأسلوب بكون الشده تكون عاليه لتحسين القدره العضليه<<السرعه والقوه>> ويكون على شكل مد العضلات قبل حدوث التقلص العضلي ويكون هذا التقلص كبيرا جدا حيث ياتي من خلال التحشيد الكبير للجهازين العصبي والعضلي فيكون التقلص العضلي انفجاريا ومن الأمثله على ذلك الحجل والقفز ومن التمارين المهمه هو تمرين القفز على الصندوق والهبوط تكرار ذلك ويسمى تمرين القفز العميق .

وبما ان تمارين البليومترك تؤدى بسرعه انفجاريه فيمكن ادخالها في فتره الأحماء او ادخالها في فعاليات لعب المجموعات والمهم من ذلك ان هذه التدريبات تعتمد على احتياج الفرد والغرض من تصميمها.

ويفضل ان لا تكون التمارين اكثر من وحدتي تدريب في الأسبوع وان لا تقل المده بين الوحدتين عن ٤٨ ساعه في الدائره.

وقد اثبتت التطبيقات الميدانيه ان هذه التمارين تكون مفيده لجميع الفعاليات والألعاب الرياضيه لأنها تحسن وترفع اللياقه البدنيه والقدرات العضليه لمختلف اجحزاء الجسم.

٤-اسلوب تدريب الفارتلك:

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

وهذا الاسلوب بيسخدم في طريقة التدريب المستمر اي ان الرياضي اذا اراد ان يركض مسافة ٦ كم بمعدل سرعة ٥م ثا فيمكن ان يركض ١٠٠م بمعدل ٥ م ثا ويركض ال١٠٠ م الثانية بمعدل ٤ م ثا وهكذا نهايه مسافه٦كم او يمكن أن يقطع المسافه الى ركض٢٠٠ م بمعدل٥م\ثا وبعدها ركض١٠٠م بمعدل٤م\ثا وبالعكس٤م\ثاوالصعودالى٥م\ثا.

وخلاصه القول ان هذا الاسلوب هو تغيير السرعه وهي تعني الشده صعودا ونزولا والاستمرار بالركض لطول المسافه المحدده او الزمن المحدد للركض كأن يكون لمده٦٠دقيقه ويجب التنويههنا انه يجب ان لأتكون هناك فترات راحه تسمح بعوده النبض الى١٣٠ ن\د فما دون كما يمكن للعداء ان يختارالشده التي يريد التدريب بها والصعود بها والرجوع اليها.

٦-أسلوب التدريب المكثف:-

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

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

وصحيح أنه ثبت أنه لن يُمكن 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 غيرتنر أكدّ أن هذه النوعية من التدريبات تتمتع بتأثير يُضاهي نفس التأثيرات الصحية، التي يُمكن الحصول عليها عند ممارسة رياضات قوة التحمل العادية 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 العادية، حيث يكفي القيام بها مرتين أو ثلاث 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 غيرتنر بضرورة الخضوع للفحص لدى طبيب مختص أولاً، كي يُمكنه استبعاد احتمالية التعرض لأية مخاطر صحية عند التحميل على جسده أثناء ممارستها.

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

٧-ألأسلوب المتباين:-

"هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " او هو احد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دورا" فعالا" في تطوير الانجاز.

كما يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (٢٠٠٢) أن التدريب المتباين يطلق علية أيضاً التدرب البلغاري وفية " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة التدريب وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة " .

وهناك نوعين مختلفين من هذا الاسلوب وهما:

*- التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبيه.

*- التدريب المتباين داخل مجموعه التمرينات.