معنى ومفهوم طرائق التدريب

طرائق التدريب :هي استخدام الوسائل التدريبية المتاحة التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب للوصول الى اعلى مستوى

الحالة التدريبية: هي الحالة البدنية والمهارية و الخططية والنفسية والحالة النظرية للاعب

والمدرب الناجح هو الذ ي يستطيع ان يختار ما يناسب لاعبيه من هذه الطرق

انواع الطرق المستخدمة

١-طريقة التدريب المستمر
٢-طريقة التدريب الفتري
٣-طريقة التدريب التكراري
٤-الاسلوب الدائري

يجب مراعاة النقاط التالية عند اختيار الطريقة التدريبة

١-تحقيق الفرض المباشر من الهدف من الوحدة التدريبية
٢-ان تناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد و اللاعب
٣-ان تتماشى مع مهارة المدرب وامكاناته وخبرته في كيفية تطبيق الطريقة
٤-توضع على اساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس التخصصي
٥-تساعد في استخدام القوه الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي

اولا : طريقة التدريب المستمر ٤٠-٦٠%

يتميز التدريب المستمر باستمرار اداء الحمل لفترات طويلة دون فترات راحة بينيه

اي يمكن للاعب الاحتفاظ بمستوى عال من الاداء في فترات المنافسة ولا سيما الفعاليات التي تتطلب المطاولة مثل كرة القدم والسلة واليد وكذلك يستخدم في الفعاليات والالعاب الفردية التي تتطلب الاستمرار في الاداء مثل الملاكمة والمصارعة والتايكوندوو

اهداف طريقة التدريب المستمر

١-تطوير التحمل العام الدوري التنفسي
٢-تطوير التحمل الخاص تحمل السرعة وتحمل القوه وتحمل الاداء
٣-تطوير التحمل الهوائي
٤-تطوير التحمل العضلي
٥-تطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

تاثيراته على الاجهزة والاعضاء

١-ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي قدره الدم على حمل كميات من الاوكسجين والغذاء لمواصلة استمرار في اداء الجهد
٢-تطوير الجهاز العصبي
٣-زياده كريات الدم الحمراء
٤-زياده حجم الالياف العضلية
٥-زيادة انتاج الطاقة الكيميائية الحيويه الهوائية
٦-تحسين كفاءة التحمل الهوائي
٧-تحسين مستوى الطاقة الكامنة بالعضلات
٨-تاخير ظهور التعب على اللاعب
٩-حصزل تكيف في اجهزة واعضاء الجسم للمجهود البدني
١٠- الارتقاء بمستوى الاداء النفسي ووتنمية الصفا ت الاراديةالتصميم الكفاح العزيمة

توجية وترشيد مكونات حمل التدريب الخاصة بالتدريب المستمر

توجيه الشدة:

١-تستخدم الشدة المتوسطة ٤٠-٦٠% او٢٥-٧٥%لاثقال
٢-تحدد الشدة من خلال المسافة والزمن
٣-فترة الاداء طويلة
٤-النبض يصل الى ١٥٠-١٦٠ نبضة بالدقيقة او١٣٠-١٨٠ نبضة في الدقيقة
٥-زيادة الشدة عن طريق اداء نفس المسافة السابقة بسرعة كبيرة

توجية الحجم

يتحدد الحجم من خلال:

١-تحديد الزمن الفترة الزمنية لقطع مسافة الركض او السبحة
٢-تحديد المسافة بعدد الكيلو مترات او الامتار
٣-تحديد المسافة والزمن معا

مثل قطع عداء مسافة ٣٠٠٠ متر بزمن قدرة ٨ دقائق او بالكيلو مترات للمسافات الطويلة او عدد التكرارات او عدد المحاولات والمجموعات

وتتم زياده الحجم عن طريق

١- زياده طول المسافة مثلا من ٣-٤ كيلو متر
٢- زياده الفترة الزمنية للأداء مثلا من ٢٥- ٣٠ او ٤٠ دقيقة
٣- زياده عدد التمرينات
٤- زياده عدد التكرارات

توجيه الراحة

يكون الاداء مستمرا دون فترات راحة اذ يصل النبض عند الاداء من ١٣٠- ١٨٠ ن/د

١-يمكن للمدرب التحكم بشده وحجم التدريب حسب ما يراه مناسباللاعب والوحدة التدريبية

٢-يتم تشكيل الحمل التدريبي بصورة تمكن الدورة الدموية امداد العضلات بما تحتاجة من الاوكسجين باستمرار دون الحاجة الى الوصول الى ظاهرة الدين اللاوكسجيني وهذا يعمل على تأخير التعب

٣-زيادة الحمل التدريبي في طريقة التدريب المستمر يكون تدريجيا

٤-تحديد زمن الاداء بالنسبة للاعبين المبتدئين وليس المسافة مع مراعاة التدرج في الزمن

٥-تحدد مسافة الركض للناشئين من ١٥-٢٠ كيلو متر

٦-تحدد مسافة الركض للمتقدمين من ٥- ٢٠ كيلو متر مع تغير السرعة

٧-تستخدم طريقة التدريب المستمر مع جميع المراحل التدريب وخاصة مرحلة الاعداد

٨-تستخدم تمرينات الركض والسباحة والتمارين بدون ادوات وتمارين الاثقال في التدريب المستمر

الاساليب المستخدمة فى التدريب المستمر

١-اسلوب تدريب الفارتلك

هو الركض في الاماكن غير المستوية اي في الاماكن الوعرة او اجتياز العوائق الطبيعية وهي تعني ايضا اللعب بالسرعة هو الاساس لالذي يعتمد عليه هذه الطريقة

وتعتمد طريقة الفارتلك على تغير السرعة اللاعب خلال التدريب وهي طريقة مؤثرة بشكل ايجابي على اللاعب

مثل ركض المسافات الطويلة والمتوسطة وكرة القدم والسباحة والدراجات

توضيح اسلوب الفارتلك

١-ركض مسافة ٢كم على ارض مستوية
٢-السرعة اقل من المتوسط
٣-يتم ركض مسافة ٦-٨ كم في المرتفعات
٤-ثم هرولة مسافة ٥كم
٥-بعدها ركض مسافة من ٣-٤ كم بسرعة متوسطة
٦-وبعدها هرولة مسافة ٢٠٠م
٧-يكون التمرين ٤-٥ مرات بدون فترات راحة

اسلوب التدريب الدائري

يستخدم هذه الاسلوب بالحمل المستمر وذلك لتنمية القدرات البدنية الخاصة وكذلك تنمية وتطوير المهارات الاساسية الخاصة باللعب

ويمكن استخدام هذه التمريان بأحمال اضافية او بدونها في شكل دائري مكونه من ٤-١٥ تمارين اشكال محدده

انواع طريقة التدريب المستمر

١-التدريب المستمر متوسط الشدة

- الاستمرار في الاداء لفترات طويلة
- او قطع مسافات طويلة تصل في بعض الاحيان ٤٥-٥٠ كيلو متر
- تودي هذه التمارين الى التكيف وبالتالي سرعة الاستشفاء ثم استرجاع الطاقة
- مثال
- ركض مسافة ١٠ كم بطريقة التدريب المستمر دون وجود فترات راحة وبزمن٦-٨ دقيقة لكل كم وبمعدل نبض ١٦٠ ن/د

٢-التدريب المتناوب

هو تغير سرعة الركض في اثناء الاداء المستمر لفترة طويلة بين السريع والبطيء

يمتاز هذه الاسلوب

١-تحسين القدرة الهوائية

٢-تطوير القدرة اللا هوائية بسبب عمل لظروف الدين اللأوكسجيني

٣-يستخدم كثيرا في تدريبات المسافات الطويلة والمتوسطة

٤-يستخدم في الالعاب الفرقيه وخاصة فترات الاعداد

مثال الركض المتناوب

مسافة الركض	الشدة	معدل ضربات الق
٢كم	متوسطة	١٣٠-١٥٠ ن/
١كم	فوق المتوسط	١٦٠-١٨٠٠ ن
٢كم	متوسطة	١٣٠-١٥٠ ن/
١كم	فوق المتوسط	١٥٠-١٦٠ ن/

٣-**التدريب بتغير السرعات:** يمتاز هذا الاسلوب باستمرار الاداء المتتالي للمسافة نفسها بسرعات مختلفة ركض سريع هرولة ويكرر الاداء حسب التعب

يستخدم هذا الاسلوب في

- تدريبات التحمل لمسافات طويلة
- الالعاب الجماعية

٤-**تدريب الركض الخفيف** (الهرولة) يتميز هذا الاسلوب بالركض المستمر لمسافات طويلة بطيء او خفيف ويكون مناسب للأعمار الكبيرة

٥-ويستخدم هذه الأسلوب

- ان يكون التدرج او التقدم بخطوة الركض فقط
- تكرار حلقات التدريب ثلاث مرات في الاسبوع
- تتراوح مسافات الركض في كل حلقة ٣-٥ -٦ كم
- مثال ركض بطيء ١٥-٢٠ دقيقة وقد تصل الى ٣٠-٥٠ دقيقة