

المحاضرة: 05

طرق التدريب الرياضي

فهرس العناوين

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب الفتري

- طرق التدريب الرياضي :

إن الاختيار الأمثل لأساليب التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي ، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة ، و إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب ، و يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى

- طريقة التدريب المستمر (méthode d'entraînement contenue (méthode de durée)

- طريقة التدريب الفترى Méthode d'entraînement par intervalles

- طريقة التدريب التكراري Méthode de répétitions

- طريقة التدريب الدائري Méthode d'entraînement cyclique

- طريقة المنافسة (Méthode de contrôle (de compétition)

: Méthode d'entraînement continue (méthode de durée) 1-2
طريقة التدريب المستمر

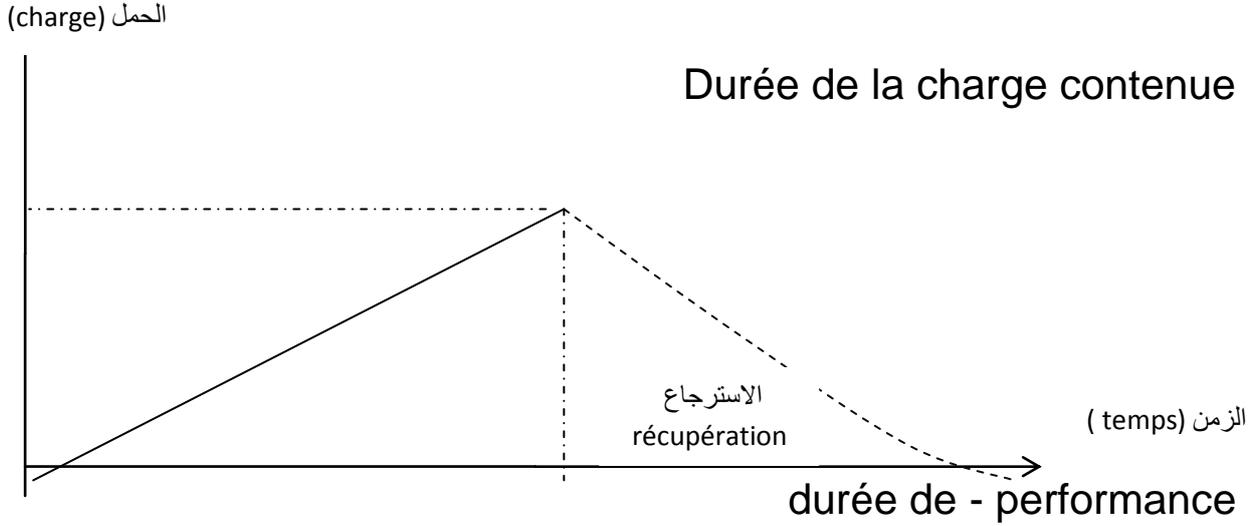
تتميز هذه (charge contenue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات الطريقة التدريبية استمرار الحمل البدني

راحة بيئية .ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية ، و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال و التحمل الخاص ، و التحمل الخاص (تحمل القوة ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية ،(أي تطوير التحمل القاعدي (endurance base) العام

(endurance) . ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الرياضي على الاحتفاظ
Endurance de force تحمل السرعة vitesse

بمعدل علي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة ، و بالتالي تأخير ظهور التعب .
أفضل وسيلة ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي أفضل وسيلة لتحديد درجة الشد في
تستمر لفترة طويلة (المداومة، السباحة ، كرة القدم)، و يعد (pulsation) لتحدي
معدل النبض

تدريبات الحمل المستمر ،حيث تسمح بوصول النبض إلى 140ن/د بدون فواصل زمنية
للراحة ، كما هو موضح في الشكل البياني التالي:



- الشكل البياني لطريقة التدريب المستمر -

- أشكال التدريب بهذه الطريقة :

أ- التدريب بريتم متواصل خلال مدة زمنية طويلة و بسرعة ثابتة مثل : الجري على مسار مسطح نسبيا

(سباق الدرجات cyclisme)، (السباحة natation) المشي الرياضي

،و يتم الحفاظ على ثبات السرعة (الريتم rythme) من خلال تحديد معدل نبضات الطويل

القلب و الالتزام به خلال مدة الأداء.

ب/ التدريب بريتم متغير يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير المتواتر أو المتكرر لسرعة خلال مدة التدريب المتواصل ، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات تنخفض فيها سرعة الأداء (course d'obstacles) زمنية ترتفع، الجري بريتم متناوب أو شدته ، مثل جري الموانع

(course a rythme alternée).

ج/جري الفارتلك: يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة ، و اعتبروها إحدى طرق التدريب ، وقد نشأ الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الوعرة وغير الممهدة بين التلال ، على الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض و ارتفاع في مستوى الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ، وقدرة العداء على

اجتياز العوائق و هي تعني اللعب (مكان غير مستوي ، وثب ، تخطي عائق، منحدر ، مرتفع ..) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك بالسرعة .

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تتغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ، ومن سريع الى أسرع . بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال مسافة و زمن التدريب . لذا تتميز هذه الطريقة بالمتعة و التشويق ، و بفضل اداءها في الخلاء ، على الشواطئ . وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنينة (المسافات النصف طويلة و (cyclisme) القدرات الهوائية ، كرياضة الجري ، كرة القدم. الطويلة) ، السباحة، الدراجات

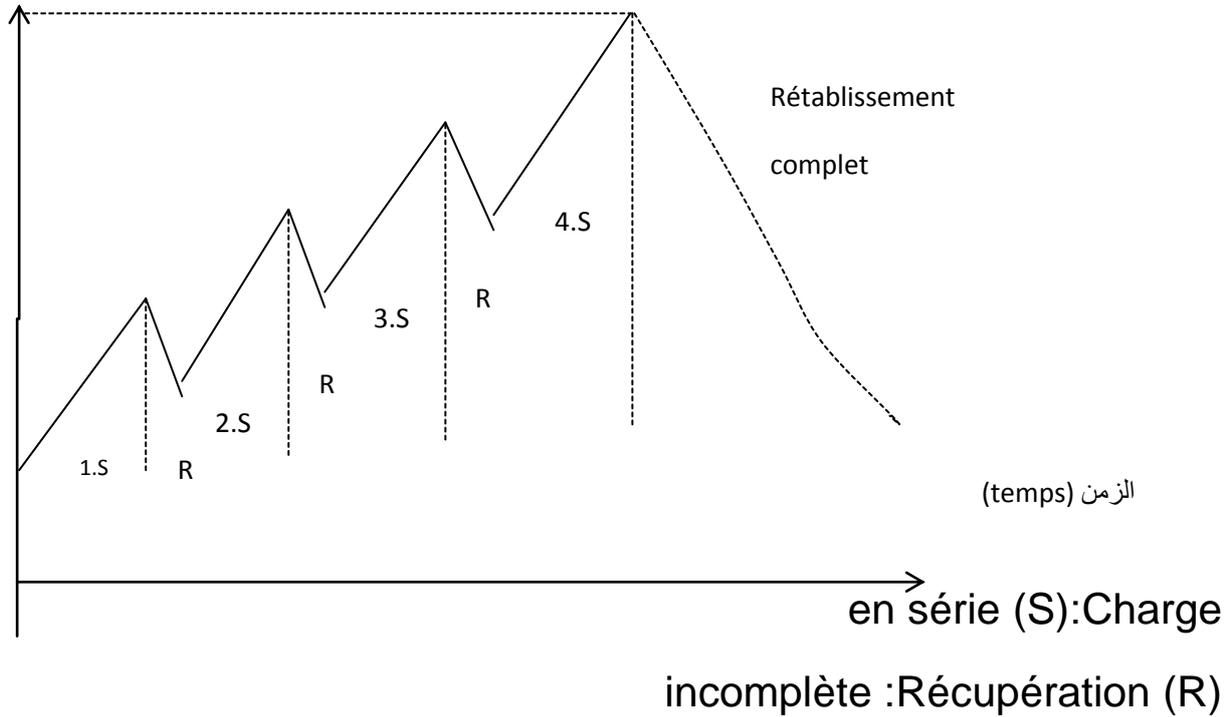
مثال :

جري 1500 م بسرعة متوسطة أو أقل من المتوسطة على أرض ممهدة + جري 200 م بريتم خفيف + 40 م سرعة عالية + 200 م ريثم خفيف + 400 م سرعة عالية + 200 م ريثم خفيف + 200 م سرعة عالية + 200 م ريثم خفيف + 1000 م سرعة متوسطة + 400 م ريثم خفيف + 400 م صعود تل + 1500 م سرعة متوسطة على أرض غير ممهدة + 100 م سرعة عالية + 200 م سرعة متوسطة + 200 م ريثم خفيف + 400 م صعود تل + 40 م ريثم خفيف + 100 م سرعة عالية + 200 م سرعة متوسطة + 200 م ريثم خفيف + 400 م صعود تل + 400 م ريثم خفيف + 100 م سرعة متوسطة + 1200 م سرعة أقل من المتوسطة

2-2 طريقة التدريب الفتري Méthode d'entraînement par intervalles

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ، لهذا سميت بالتدريب الفتري ، وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين بحيث يكون بين سلسلة و أخرى ، أو بين تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة. وتتحدد فترات الراحة (نوعها و مدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم و الشدة) . و السبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات ، و كذا تجديد مخزون الطاقة ، و تعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة وذلك كما هو موضح في الشكل البياني التالي

(charge) الحمل



-الشكل البياني لطريقة التدريب الفتري-

و تستخدم هذه الطريقة في معظم (aérobie) ، و اللاهوائية (anaérobie) الرياضات ، حيث تأثر على القدرات الهوائية ، وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي و الخارجي .

و لتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية :

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين) .

- شدة التمرين (intention de l'exercice)

- عدد تكرارات التمرين (nombre de répétitions)

- عدد المجموعات أو السلاسل (nombre de série)

- مدة وطبيعة الراحة بين التمارين (type et temps de repos)

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة المدرب توجيه الحمل الفتري . ويد النبض

التدريب، و غالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية (repos actif)

مثال : نموذج لتدريب بطريقة التدريب الفترى لعدائي 200م ، يؤدون التدريب بشدة من 60-80% .

-الحجم: 40 تكرار(40 répétitions) (بزمن 32 – 35 ثا لكل تكرار)

- عدد المجموعات : 4 مجموعات (4 séries)

- الراحة (repos actif) (45 – 60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات)
: ايجابية

المجموعة الأولى : 10*200 م بزمن 35 ثا-ب 45 ثا راحة بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

المجموعات الثانية : 10*200 م بزمن 32 ثا-ب 50 ثا راحة بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

المجموعة الثالثة : 10*200 م بزمن 32 ثا-ب 55 ثا راحة بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

المجموعة الرابعة : 10*200 م بزمن 34 ثا-ب 45 ثا راحة بين التكرارات و 15 دقائق كراحة نهائية .

Méthode de répétitions