

طرق التدريب الرياضي

فهرس العناوين

طريقة التدريب التكراري

طريقة التدريب الدائري

طريقة التدريب بالمنافسة

طريقة التدريب التكراري

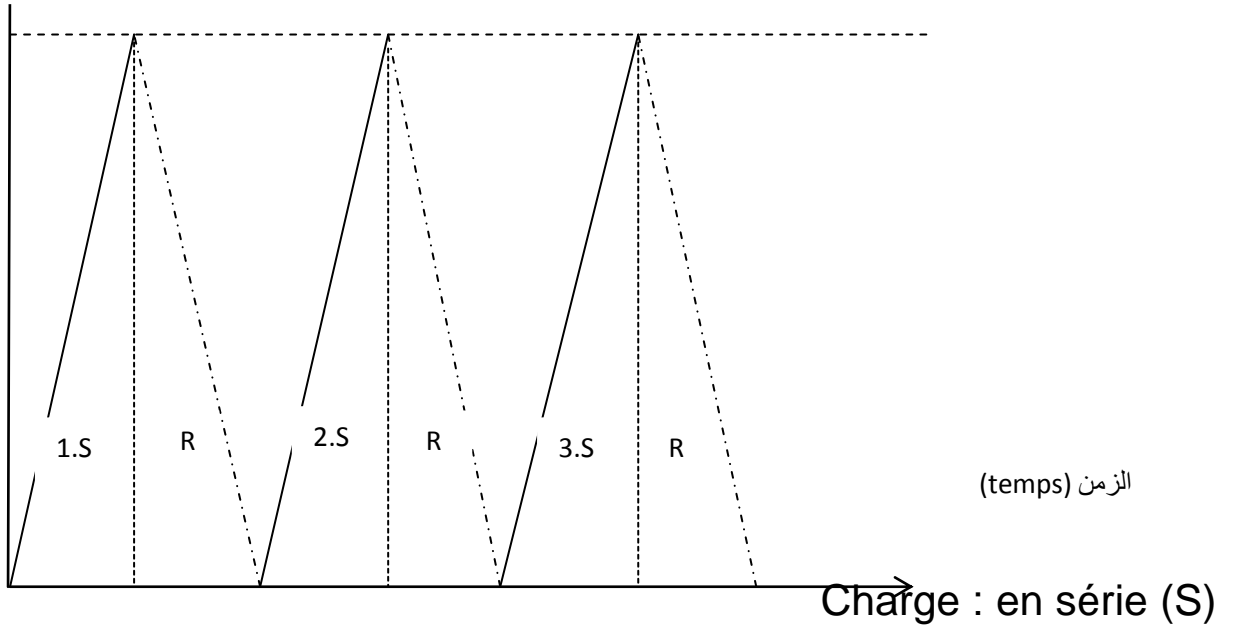
يكون التدريب حسب هذه (séries) مجموعة من التمارين ، أو تكرار نفس التمرين الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات

لعدة مرات)، و تزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها و بالتالي يقل خلالها الحجم و تزداد مدة الراحة بين التكرار . وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة أداء التمرين و شدته و عدد مرات التكرارات

- فترات الراحة بين التكرارات .

الحمل (Charge)



Récupération (R) : presque complète

تتميز هذه (intensité maximale) أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء الطريقة بالمقاومة و بالشدة القصوى

حيث الشدة والحجم ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين تكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية .

ويهدف هذا النوع (force maximale)، القوة المميزة بالسرعة (force –vitesse) من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى

، و تحمل السرعة (endurance de la vitesse) لمسافات متوسطة و قصيرة السرعة القصوى (vitesse maximale)

ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد لمتغيرات التالية :

أ-فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) و التي تكون إما : قصيرة و تدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة .

متوسط و تستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق .

طويلة و تستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة .

ب – شدة التمرين .

ج – تحديد فترات الراحة و طبيعتها

د – عدد تكرارات التمرين الواحد و عدد المجموعات

مثال : 400 م سباحة (مجموعة مركبة) .

- شدة التدريب 95/90% .

150 م سباحة (30/20 ثا راحة) + 100 م سباحة (20 ثا راحة) + 75 م سباحة (15 ثانية راحة) + 50 م سباحة (10 ثانية راحة) + 50 م سباحة .

200 م سباحة (20 ثا راحة) + 100 م (10 ثا راحة) + 50 م (10 ثا

راحة) + 25 م سباحة (5 ثا راحة) + 25 م سباحة .

4-2 طريقة التدريب الدائري **Méthode d'entraînement cyclique**

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية ، تشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة : (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري) ، و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة ، ، و عناصر اللياقة البدنية البدنية (vitesse) ، و القوة (force) ، و التحمل (endurance) المركبة الأساسية كالسرعة ، تحمل القوة (endurance de force) ، القوة المميزة بالسرعة .

كتحمل السرعة (endurance de vitesse)

و من مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي :

- أ - إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته ، بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية ، والخطية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل المحطات أو الورشات
- ج - تساهم في اكتساب الرياضيين لمسة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق و الإثارة .
- هـ- توفر الجهد و الوقت .
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضيين من خلال (Atelier) أو مع الورشات المقارنة الذاتية لأعضاء نفس الورشة المجاورة.

5- طريقة المراقبة (**Méthode de contrôle (compétition)** : المنافسة)

وهو نوع خاص من (contrôle) ، أو تقويم المستوى ، باعتمادها على أسلوب التدريب، يستعمل عموما للمراقبة المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي ، التكتيكية (tactique) وصل إليه اللاعبين من النواحي ، ، المهارية (...). المختلفة (البدنية physique) و تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء ، حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم (الحفاظ على إيقاع عالي للعب دون هبوط في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية و التكتيكية) .