

الباب الرابع

طرق الإعداد البدني

(طرق تدريب الصفات البدنية)

تمهيد

يقصد بطرق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير « الحالة التدريبية »^(١) للفرد الرياضى إلى أقصى درجة ممكنة . ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضى « الحالة البدنية » ، و « الحالة مهارية » و « الحالة الحططية » و « الحالة النفسية » التي يتميز بها الفرد الرياضى ، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضى المنظمة .

وتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضى طبقاً للدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية :

١ - الحالة البدنية :

ونعنى بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية :

٢ - الحالة مهارية :

ويقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضى التخصصى .

٣ - الحالة الحططية :

وهى درجة تنمية وتطوير القدرات الحططية الضرورية للمنافسات الرياضية و يرى البعض استخدام مصطلح « الحالة الفنية » للإشارة إلى درجة تنمية وتطوير « الحالة مهارية » و « الحالة الحططية » .

(١) غالباً ما يستخدم فى الوسط الرياضى مصطلح « الفورمة الرياضية » « Sportliche Form » للإشارة إلى الحالة التدريبية الجيدة للفرد الرياضى ، أما الحالة التدريبية الممتازة فيطلق عليها مصطلح « الفورمة العالية » Hochform

انظر : Osolin, N.G : Das Training des Leichtathleten — Sportverlag Berlin 1952.

٤ - الحالة النفسية :

ونعنى بها درجة تنمية وتطوير السمات الحلقية والإرادية وعلى ضوء ذلك يقسم الخبراء طرق التدريب الرياضى إلى ما يلى :

١ - طرق تدريب الصفات البدنية الأساسية والضرورية (طرق الإعداد البدنى) .

٢ - طرق تدريب المهارات الحركية (طرق الإعداد المهارى) .

٣ - طرق تدريب القدرات الحططية (طرق الإعداد الحططى) .

٤ - طرق الإعداد النفسى .

ويجب علينا النظر إلى هذه الطرق المختلفة على أنها مكونات لعمامة واحدة هى عملية التدريب الرياضى ، وينبغى الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .

تقسيم طرق تدريب الصفات البدنية

هناك طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية (طرق الإعداد البدنى) يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام « الحمل » و « الراحة » إلى الطرق التالية :

١ - طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) .

٢ - طريقة التدريب الفترى .

٣ - طريقة التدريب التكرارى .

٤ - طريقة التدريب الدائرى .

واكل طريقة من طرق التدريب السابقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التى تتميز بها وينبغى على المدرب الرياضى الإلمام بها جميعاً حتى يستطيع النجاح فى تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضى إلى أقصى درجة ممكنة .

الفصل الثالث عشر

١ - طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر

أهدافها وتأثيرها :

تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) - أساساً - إلى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل اللدورى التنفسى) . وفى بعض الأحيان تسهم فى تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة .

ولطريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر آثار فسيولوجية ونفسية هامة . فمن النواحي الفسيولوجية تسهم فى ترقية عمل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) اللازم للاستمرار فى بذل الجهد . الأمر الذى يسهم بدرجة كبيرة فى زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدنى الدائم .

أما من الناحية النفسية فإن القدرة على الكفاح فى سبيل بذل الجهد الدائم تعتبر من النواحي النفسية الهامة التى تعمل على ترقية السمات الإرادية التى يتأسس عليها التفوق فى أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التى تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية .

خصائصها :

تتميز طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر بالخصائص التالية :

١ - بالنسبة لشدة التمرينات :

تراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٢٥ - ٧٥ ٪ من أقصى مستوى للفرد .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البينية .

وهناك نقطة هامة ينبغي مراعاتها بالنسبة لتشكيل عناصر حمل التدريب (الشدة والحجم) في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر ، وتختص في ضرورة تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة وأعضاء الجسم العمل في حالة معينة يطلق عليها مصطلح « حالة الثبات steady state » وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها اللوزة الدموية أو التنفس أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين حتى تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأكسجين ، مما يسهم في استمرار تجديد المواد المختزنة للطاقة وبذلك تتمكن العضلات في الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب .

وطبقاً لذلك ينبغي مراعاة تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تسهم في عدم حدوث ظاهرة « دين الأكسجين Sauerstoffschuld » أي قيام العضلات بالعمل في غياب الأكسجين ، الأمر الذي لا يستطيع فيه الفرد الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة نظراً لأن الجسم يصبح بذلك مداناً للعضلات بكمية من الأكسجين ثم يعرضها في أثناء « فترة الاستعادة » - أي أثناء

فترة الراحة بعد المجهود البدني وهي الفترة التي تعود فيها المركبات الكيميائية والتنفس وسرعة القلب إلى مستواها الطبيعي .

نماذج للتمرينات المستخدمة :

من أهم أنواع التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر يمكن ذكر تمرينات الجري والسباحة والتمرينات البدنية الحرة بدون أدوات (أى باستخدام مقاومة ثقل الجسم) .

وهناك نقطة هامة ينبغي مراعاتها بالنسبة لهذه الطريقة وهي ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني .

ومن أمثلة طرق الزيادة التدريجية في حمل التدريب بالنسبة لتمرينات الجري أو السباحة ما يلي :

– زيادة شدة التمرينات : مثل الجري أو السباحة لنفس المسافة السابق استخدامها بسرعة أكبر .

– زيادة حجم التمرينات : مثل زيادة طول المسافة (٣ كيلو متر بدلا من ٢ كيلومتر مثلا) ، أو زيادة المدة اللازمة للجري أو السباحة (٤٥ دقيقة بدلا من ٣٠ دقيقة مثلا) .

وينبغي ضرورة مراعاة التناسب الصحيح بين شدة التمرينات وحجمها . فعلى سبيل المثال يمكن زيادة سرعة الجري أو السباحة مع تثبيت طول المسافة ، أو مع تثبيت المدة اللازمة الأداء – وهذا يعنى عدم زيادة عامل الشدة والحجم دفعة واحدة .

ومن أمثلة طرق الزيادة التدريجية لحمل التدريب باستخدام التمرينات البدنية الحرة (أى باستخدام مقاومة ثقل جسم الفرد) يمكن زيادة حجم التمرينات البدنية بواسطة زيادة عدد مرات تكرار كل تمرين ، أو بواسطة زيادة عدد التمرينات (٩ تمرينات بدلا من ٦ تمرينات مثلا) ، مع مراعاة الأداء المستمر

دون فترات للراحة البينية ، ومراعاة تشكيل التمرينات بصورة معينة بحيث تقوم عضلات معينة بالعمل في التمرين الأول ثم تليها عضلات أخرى بالعمل في التمرين الثاني وهذا مما يسهم في تنمية صفة التحمل العام (التحمل الدورى التنفسي بالإضافة إلى تنمية التحمل الخاص للمجموعات العضلية العاملة .

ويراعى عند محاولة تنمية التحمل العام للناشئين باستخدام تمرينات الجرى تحديد « فترة » الجرى وليس تحديد « مسافة » الجرى وتكمن فائدة ذلك في الحد من محاولة الناشئ قطع المسافة المطلوبة بسرعة زائدة الأمر الذى لا نستطيع فيه أجهزة وأعضاء الجسم من العمل في « حالة الثبات Steady state » السابق ذكرها^(١) .

وينبغى مراعاة عدم زيادة فترة الجرى بالنسبة للناشئين عن ٣٠ دقيقة . كما يمكن تقسيم هذه الفترة إلى فترات صغيرة تشمل كل منها على حوالى خمس دقائق باستخدام توقيت ثابت للجرى وتتخللها فترات للمشى لحوالى ١٠٠ م . كما يمكن استخدام تمرينات المشى لحوالى ١٠ كيلومتر تتخللها فترات متعددة للجرى الخفيف لحوالى ٣ دقائق لكل فترة .

وبالنسبة لتنمية التحمل العام للمتقدمين (لاعبى الدرجة الأولى مثلا) يمكن استخدام تمرينات الجرى مع تحديد فترة للجرى (٣٠ دقيقة مثلا) ، أو مع تحديد مسافة الجرى (١٥ كيلومتر مثلا) والسرعة المطلوبة لأداء هذه المسافة بحيث لا تزيد عن حوالى ٥٠ ٪ من أقصى سرعة (أى سرعة متوسطة) . ومن ناحية أخرى يمكن تحديد كل من مسافة الجرى والزمن المطلوب ، مثل الجرى لمسافة ١٥ كيلومتر في ١ ¼ ساعة .

أما بالنسبة لتنمية التحمل العام باستخدام التمرينات البدنية الحرة (باستخدام مقاومة ثقل جسم الفرد) فيراعى تكرار التمرين الواحد بما لا يزيد عن عدد مرات التكرار القصوى التى يستطيع الفرد تحملها ، مع مراعاة تكرار التمرين التالى دون فترة بينية للراحة وهكذا حتى الانتهاء من أداء جميع التمرينات الموضوعه .