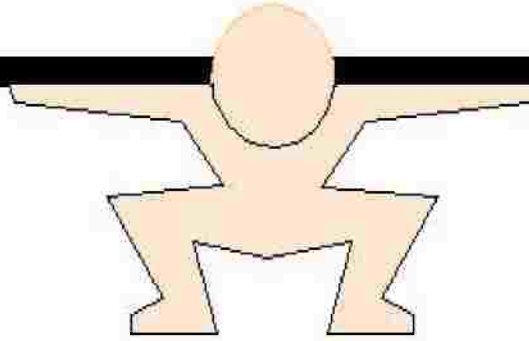


الفصل الثامن

طرق التدريب المختلفة في تنمية القدرات البدنية



طرق التدريب المختلفة المستخدمة في تنمية القدرات البدنية

الخصائص			التأثير	الأهداف الخاصة بتنمية القدرات البدنية	طرق التدريب
فترات الراحة	الحجم	الشدة			
يؤدي التمارين بدون راحة أي بصورة مستمرة	يمكن زيادة حجم التمارين عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة النداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار	60-75% من أقصى مقدرة للاعب	تسهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي والحلم الخاص (حمل قوى، حمل سرعة، حمل أداء) تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأكسجين والوقود اللازمة للاستمرار في بذل الجهد وسرعة استعادة الشفاء	تنمية وتطوير التحميل العام تنمية التحميل الخاص لدرجة معينة من خلال حمل زائد بدون رائد	الحمل المستمر

الخصائص			التأثير	الأهداف الخاصة بتنمية القدرات البدنية	طرق التدريب
فترات الراحة	الحجم	الشدة			
بالنسبة للاعبين المتقدمين تكون قصيرة وتتراوح ما بين 45- 90 بالنسبة للمبتدئين تتراوح بين 60- 120 ث	يؤدي من 20 إلى 30 مرة	تمارين الجري من 60- 80% تمارين القوة من 50- 60%	تستخدم في تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب العمل على تأخير ظهور التعب	تنمية التحمل العام (تحمل هوائي) تحمل خاص تحمل القوة تحمل المدة	الفترة منخفض الشدة مرتفع الحجم
تزداد بزيادة الشدة بالنسبة للاعبين المتقدمين 90-180 ث بالنسبة للمبتدئين	يقل نتيجة لزيادة الشدة بالنسبة لتمارين الجري 10 مرات تقريباً بالنسبة لتمرين القوة من 8-10 مرات لكل مجموعة	تمارين الجري من 80- 90% تمارين القوة من 50- 75%	تحسن ملحوظ في الطاقة اللاهوائية زيادة مخزون الطاقة العمل على زيادة تفريغ مخزون العضلات من الطاقة مما	تنمية التحمل الخاص (سرعة- قوة) السرعة القوة المميزة بالسرعة القوة القصوى	الفترة مرتفع الشدة منخفض الحجم

طرق التدريب	الأهداف الخاصة بتنمية القدرات البدنية	التأثير	الخصائص		
			الشدة	الحجم	فترات الراحة
		يؤدي إلى زيادة سمكها. تحقيق أقصى معدل في مستوى الانجاز			من 110-240 ث
التكراري	تنمية السرعة القصوى القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة التحمل الخاص تحمل السرعة (أزمنة قصيرة - متوسطة - طويلة)	زيادة حجم الألياف البيضاء في العضلات العاملة زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة تحسين عمل القلب والجهازين الدوري والتنفسي.	تمارين الجري من 90-100% تمارين القوة فوق 90% تمارين القوة فوق 90%	يقل الحجم حيث تقصر فترة دوام التمارين وتقل عدد مرات التكرار بالنسبة لتمارين الجري 3-6 مرات. بالنسبة لتمارين القوة 2-3 مرات والتكرار 3-6 مجموعات.	بالنسبة لتمارين الجري 30-45 حسب المسافة بالنسبة لتمارين القوة بالانتقال 3-4ق ولا تزيد عن 5 دقائق.