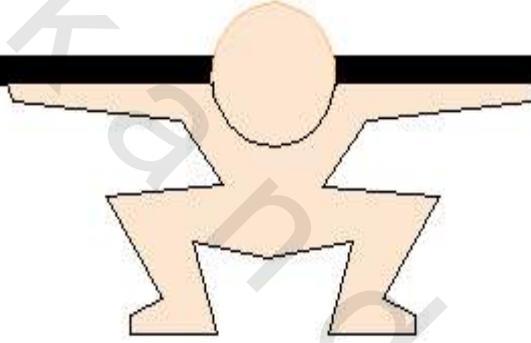


## الفصل الثامن

---

# طرق التدريب المختلفة في تنمية القدرات البدنية



obekandl.com

## 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 والحم الخاص (حمل قوى، حمل سرعة، حمل أداء) تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر 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- 120ث	يؤدى 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 الجرى 10مرات تقريباً بالنسبة لتمرين القوة من 8-10 مرات لكل مجموعة	تمارين الجرى 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

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