

الباب الثاني

الاعتبارات الاساسية والقواعد العامة للتدريب الرياضي

الاعتبارات الاساسية للتدريب الرياضي :

• الحجم

• الشدة

• الكثافة

القواعد العامة للتدريب الرياضي

أهم طرق التدريب -

• الدائري

• الفترى

الاعتبارات الاساسية للتدريب الرياضى

أولاً : الحجم

حجم التمرين أو كميته هو مقدار التكرارات التى يؤدىها الفرد للوحدة التدريبية الواحدة . ولما كان عدد التكرارات كبيرة ويلزم دائماً وضع فترات راحة بينية أمكن بناءاً على ذلك توزيع عدد مرات التكرار على مجموعات ذات تكرار أقل .

١ - ويرتبط الحجم بالمسافة :

مثال :- جري ١٠٠٠ متر $\times ٢٠$ مرة يمكن أن يؤدى على أربع أو خمس مجموعات كل منها أربع أو خمس مرات يفصل بين المجموعة والاخرى فترة راحة ويحتسب الحجم الكلى .

مثال : ١٠٠ م $\times ٤$ مجموعات $\times ٥$ تكرارات = ٢٠٠٠ متر .

٢ - ويرتبط الحجم بالشدة عندما يحتسب التكرار العددي مع وزن أو سرعة الاداء .

مثال :- رفع ١٠٠ كجم ٥ مرات فى مجموعتين يحتسب الحجم الكلى كالآتى ١٠٠ كجم $\times ٥ \times ٢ = ١٠٠٠$ كجم .

ويجب أن يلتزم اللاعب بحجم التدريب سواء بالنسبة للتمرين أو الساعة التدريبية .

ثانياً : الشدة :

وتتمثل فى متوسط الثقل أو السرعة التى يؤدى بها التمرين أو الحركة فهناك فرق بين دفع جلة ٢٠ متر ودفعها لمسافة ١٥ متر فكل منها تعبر عن شدة

خاصة وهناك فرق بين جرى ١٠٠ متر في ١٣ ثانية وجرها في ١١ ثانية كما ترتبط الشدة بالحجم حيث يقل الحجم عادة مع زيادة الشدة والعكس صحيح - مثال :

عدو ١٠٠ م $\times$ ٦ مرات $\times$ ١٣ ثانية ، عدو ١٠٠ م $\times$ ٤ مرات $\times$ ١٢ ثانية .

ويجب أن يلتزم أيضا اللاعب بمقدار الشدة الموضوع عليها التمرين وترداد الشدة مع تكيف اللاعب في التدريب ومقدار تقدمه .

الثالث : الكثافة :

وتعتبر الكثافة هي الفترات المبينة التي تعطى للراحة بين تكرار الوحدة التدريبية والآخرى أو الساعة التدريبية والآخرى . والكثافة مرتبطة بالحجم والشدة حيث تتناسب مع كل منها - فهناك فرق بين جرى ١٠٠ متر في ١٢ ثانية

ثانية (شدة عالية) مع راحة بينية مقدارها ٣ دقائق أو أن يقوم اللاعب بجزئ نفس المسافة بنفس الشدة مع راحة خمس دقائق وبذلك كانت الكثافة دالة على الحالة التدريبية للاعب يبنى عليها مقدار التقدم بكل من الحجم والشدة وارتفاع الحالة التدريبية للاعب يستدل عليها من توفر الحجم والشدة العالية مع زيادة الكثافة التي هي صغر الفترة البينية للراحة سواء ذلك بالنسبة للوحدة الواحدة من التمرين أو للساعة التدريبية .

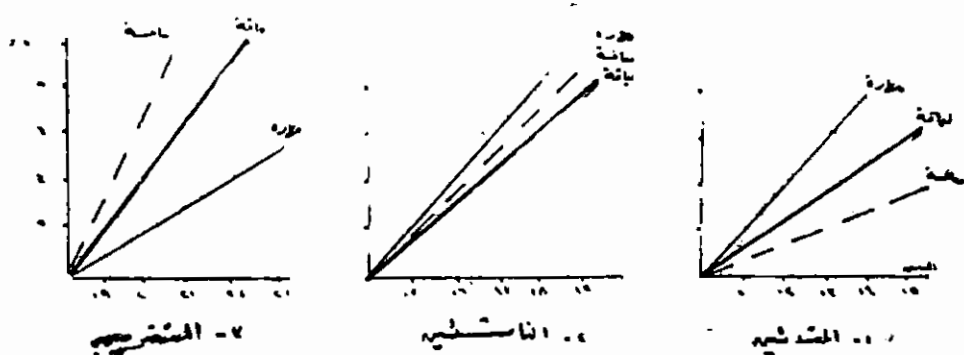
تعريف : الوحدة التدريبية : هو التمرين الواحد الذي يقوم به اللاعب من جري أو

وثب أو رمي .

الساعة التدريبية : هي مجموع ما يقوم به اللاعب من تمرينات مختلفة في فترة زمنية قد تكون ساعة أو أكثر فالساعة هنا مصطلح وليس زمن محدد .

القواعد العامة للتدريب الرياضى

بنى التدريب الرياضى على خمس (السرعة - القوة - التحمل - المرونة - الرشاقة أو المهارة) . والقاعدة الاولى لعلم التدريب الرياضى هى كيفية تشكيل حمل التدريب . والثانية هى تقنين جرعات التدريب بما يتناسب وقدرات اللاعب (البدينية والمهارية والتنافسية) (طبقاً للرسوم التوضيحية المقترحة (شكل ١١٩)



(شكل ١١٩)

ولما كان المبتدئ عادة يبدأ اعداداه العام دون أن يتخصص مبكراً في مسابقة معينة خلال المرحلة السنية بين ١١ - ١٥ سنة ، فمن واجبات المدرب الاهتمام بالمهارات الحركية في العديد من مسابقات (الجرى - الوثب - الرمي) أكسابه عناصر اللياقة البدنية المختلفة أما الجانب التنافسى فيكون في حدود ضيقة إلى حد ما . وعلى التقيض من هذا بالنسبة للاعب المتقدم الذى يتم باللياقة البدنية كأساس لتدريبه دون إهمال للجانب المهارى بالإضافة إلى كثرة الاشتراك فى المنافسات . أما الناشئ فتقترب الجوانب الثلاث من بعضها حتى يتم التكامل فى البرامج التدريبية .

والجدول التالى يوضح العلاقة بين نسبة تدريبات الاعداد العام إلى تدريبات الاعداد الخاص تبعاً للمراحل السنية :

النسبة	اعداد عام	اعداد خاص	نظام التعليم والتدريب
١٣ - ١	٧٠ %	٣٠ %	جماعى
١٥ - ٣	٦٠ %	٤٠ %	جماعى إلى حد ما
١٧ - ٥	٥٠ %	٥٠ %	بدء التدريب الفردى
١٩ - ٧	٤٠ %	٦٠ %	فردى

وفى هذا المجال يجدر بنا أن ننوه عن الساعة التدريبية بالنسبة للاعبين على اختلاف مستوياتهم :

مستوى اللاعب	عدد أيام التدريب الأسبوعية	عدد فترات التدريب اليومية	زمن الفترة التدريبية الواحدة
مبتدىء	٢ - ٣	١	٤٥ - ٦٠ ق
ناشئ	٤ - ٥	١ - ٢	٩٠ - ١٢٠ ق
متقدم	٥ - ٦	٢ - ٣	١٢٠ - ١٥٠ ق

ومن أجل تشكيل حمل التدريب الأسبوعى خلال العام وعلى مدار عدة سنوات يجب مراعاة القواعد العامة التالية :

١ - التكامل بين تنمية قدرات اللاعب الحركية (البدنية + المهارية + استافسية) .

٢ - الاستمرار فى التدريب على مدار السنة ولعدة سنوات متتالية .

٣ - التدرج فى زيادة حمل التدريب :

- عن طريق زيادة حجم التدريب خلال الموسم .
- بزيادة حجم التدريب تقل شدته .
- تتبع زيادة حجم التدريب (من ١ - ٤ أسابيع) انخفاض فى الاسبوع التالى .

- إذا ما زادت الشدة فى اليوم الواحد أو خلال الاسبوع تنخفض تلك الشدة فى اليوم أو الاسبوع الذى يليه .

أهم طرق التدريب

تناول الكثيرين طرق تدريب :

بأنواع كثيرة ولكنها تعتمد أساسا على طريقتين رئيسيتين وهما :

- ١ - طريقة التدريب الدائرى .
- ٢ - طريقة التدريب الفترى .

أولا : طريقة التدريب الدائرى

مفهومه :

هو نظام تدريبى ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض فى نظام دائرى ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعاً لموسم التدريب . وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة فى الموسم الاعدادى .

الهدف منه :

تهدف طريقة التدريب الدائرى إلى البناء المتكامل للخصائص الحركية للاعب وفقاً لمتطلبات اللعبة التى يمارسها . وتؤدى بعد الاحماء اللازم .

أمثلة :

للجـرى :

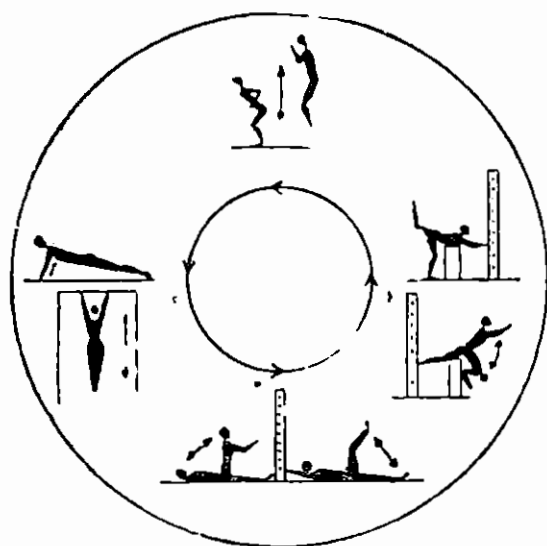
- (١) الجرى فى المكان بسرعة ١٠ ث . (٢) ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح ١٠ - ١٥ مرة . (٣) الوثب بالقدمين فوق ٣ حواجز تكرر ٢-٣ مرات . (٤) ثنى الجزء أماما من وضع الرقود على الظهر ٢٠ - ٣٠ مرة (٥) ثنى ومد الرجلين مع حمل ثقل على الكتفين ٤٠ - ٥٠ كج تكرر ١٠ - ١٥ مرة . تكرر هذه التمرينات ٢ - ٣ مرات .

للوثب :

- (١) الوثب فى المكان بالقدمين معا مع ضم الركبتين على الصدر تكرر ٥ - ٧ مرات . (٢) التقوس من وضع الانبطاح تكرر ٧ - ١٠ مرات (٣) دفع كرة طبية عاليا باليدين مع لقفها تكرر ١٠ - ١٥ مرة . (٤) الوثب فى المكان مع حمل ثقل على الكتفين زنة ٥٠ - ٦٠ كج تكرر ١٠ مرات تكرر ٢ - ٣ مرات .

للرى :

- (١) الوثب بالقدمين لتعدية ٣ حواجز تكرر ٣ - ٥ مرات . (٢) نط ثقل من على الحوامل زنة ٧٠ - ٩٠ كج . يكرر ٥ - ٧ مرات . (٣) رفع الرجلين من وضع الرقود يكرر ١٥ - ٢٠ مرة . (٤) خطف ثقل دفعة واحدة لأعلى زنة ٦٠ - ٧٠ كج تكرر ٥ - ٧ مرات تكرر ٢ - ٣ مرات . نظام التدريب الدائرى : ترتب التمرينات متغيرة فى النوع على شكل دائرى (قد يطلق عليها البعض نظام المحطات) ويحدد كل تمرين مقدار الشدة الكمية التى يجب أن يقوم بها اللاعب .



ملحوظة : الكمية هي عدد مرات تكرار أداء التمرين (الحجم) .
أشكال التدريب الدائري :

١ - عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين .

٢ - عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد .

٣ - أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدود .

٤ - أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .

٥ - أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد .

٦ - تكرار الدائرة بعدد محدود وبزمن محدود أو غير محدود من

التكرارات لدرجة التعب بزمن محدود أو غير محدود .

اعتبارات فسيولوجية تراعى في ترتيب التمرينات :

١ - التصاعد المتدرج من تمرين لآخر .

٢ - التكامل البنائى لأعضاء الجسم عضويا وتشريحيا .

ملحوظة : يمكن استخدام هذه الطريقة فى دروس التربية الرياضية عندما

يكون هدف الدرس بنائى للقدرات الحركية .

ثانيا : طريقة التدريب الفترى

التدريب الفترى هو نظام تدريبي يبنى من وحدات تدريبية متشابهة تتكرر مع وجود فترة راحة بينية بين كل مرة وأخرى أو مجموعة تكرارات والأخرى .
الهدف :

تهدف طريقة التدريب الفترى إلى بناء الجلد بالدرجة الاولى وهو العامل أو بعارة أخرى - الخاصة الحركية التى لها دور كبير فى الانتاج الحركى حيث أن القدرة على أداء المسابقة بكفاءة عالية وأن يختلف مضمون الجلد من مسابقة إلى أخرى بناء على متطلبات المسابقة حيث أن جلد سباق ١٠٠ متر غير سباق ٤٠٠ متر أو ١٥٠٠ م - إلى الماراثون كما يختلف الجلد اللازم لمسابقة الوثب أو القفز أو الرمي وفقاً لمتطلبات كل منها .
تبنى طريقة التدريب الفترى على أساسين رئيسيين :

- ١ - شدة الجرعة التدريبية ممثلاً فى زمن جرى المسافة المطلوبة .
- ٢ - طول مدة الراحة البينية ... وفقاً للأسس التالية :
(أ) زيادة الشدة تتطلب طول فترة الراحة البينية والعكس صحيح .
(ب) ومع ثبات الشدة فى التكرار تنقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين إلى آخر تبعاً لتحمل الجهد .
- ٣ - يقدر عدد مرات التكرار وفقاً لقدرة اللاعب على تحمل شدة الجرعة الواحدة بالنسبة لجهده المرتبط بفترة الراحة لاستعادة الشفاء بعد جرى مسافة ما وأخرى .
- ٤ - تقدر الشدة التى تؤدى بها الجرعة وفقاً لقدرة الفرد .
- ٥ - شدة الجرعة الواحدة توضع أو تقدر وفقاً لما هو مطلوب تحقيقه بالنسبة للمستوى الرقى للاعب .

٦ - ترتفع الشدة عند الحصول على أقل راحة بينية .

اعتبارات فسيولوجية تراعى أثناء التدريب الفترى :

يستعين المدرب بقياس النبض والضغط لمعرفة مدى تكيف اللاعب واستجابته للتدريب الذى على ضوءه يحدد فترة الراحة البينية وزيادة الشدة المرتبطة بها .

مثال :

إذا كان نبض لاعب ما فى حالة الراحة ٧٠ نبضة فى الدقيقة فعليه أن يبدأ البرنامج التدريبى وبعد عمل الاحماء اللازم عندما يصل نبضه إلى ضعف نبضه فى حالة الراحة أى ١٤٠ نبضة فى الدقيقة أو أقل من ذلك بقليل . فإذا كان برنامج اليومى هو تكرار جرى مسافة ٢٠٠ م فى زمن ٣٥ ثانية عدة مرات ، فعليه بعد الانتهاء من جرى المسافة الأولى أن يرتاح لفترة زمنية تتحدد تبعاً لرجوع النبض إلى ١٤٠ . وتتوالى التكرارات لمسافة ٢٠٠ م فى زمن ٣٥ ثانية تبعاً لعودة اللاعب إلى (حالة الشفاء) . وبقياس النبض بعد قطع ٢٠٠ م مباشرة نجد أن نبض اللاعب يرتفع إلى ثلاثة أضعاف نبضه فى حالة الراحة أى إلى ٢١٠ . فإذا زاد عن هذا الحد فعلى المدرب إما أن :

- يزيد من فترات الراحة حتى يصل نبضه إلى ضعف نبضه فى حالة الراحة أو الشفاء وهو ١٤٠ .

- أو يطيل من زمن جرى مسافة ٢٠٠ م .

- أو يقف اللاعب عند هذا الحد من التكرارات .

ولذلك فإن عدد التكرارات يرتبط بالمسافة والزمن وفترة الراحة ومع عودة اللاعب إلى حالة الشفاء .

ويعتبر المثال السابق غير واقعى إلى حد ما لأن اللاعبين المبتدئين نبضهم فى المتوسط ٧٠ - ٧٥ فى الدقيقة تقريبا ، أما اللاعبين المتقدمين فيكون ٦٠ - ٦٥ فى الدقيقة فعلى اللاعبين المبتدئين أن يبدأوا تكرار جرى مسافة (٢٠٠ م مثلا) بعد أن يصل النبض إلى ١٠٠ - ١١٠ . على ألا يتعدى النبض بعد قطع المسافة ١٦٠ وراحة بينية فى حدود ٦٠ - ١٢٠ ثانية .

أما اللاعبين المتقدمين فعليهم تكرار المسافة حتى يصبح النبض أكثر من ثلاثة أضعاف النبض فى حالة الراحة وبحد أقصى ٢١٠ تبعا لعدد التكرارات على أن يعود النبض مرة أخرى خلال فترة الراحة ، وفى حدود ٤٥ - ٩٠ ثانية إلى ١١٠ - ١٢٠ نبضة فى الدقيقة ، هذا كهدف أمام المدرب واللاعب أثناء التدريب .

إذا كان برنامج تدريب متسابق ١٥٠٠ م زمنه ٤ دقائق على النحو التالى :

— جرى مسافة ٤٠٠ م .

— تقطع فى ٧٥ ثانية تصل إلى ٦٠ ثانية .

— تكرر من ١٠ إلى ١٥ مرة .

— فترة الراحة البينية تبدأ من ٩٠ ثانية ولا تقل عن ٤٥ ثانية .

فعلى المدرب التقدم باللاعب على ضوء هذا البرنامج بالأسلوب التالى :

١ — البدء بتقليل فترات الراحة البينية حتى تصل إلى ٤٥ ثانية بنسبة للأبطال المتقدمين .

٢ — زيادة تكرار عدد مرات جرى المسافة تدريجيا .

٣ — التدرج فى زيادة المسافة على ألا تزيد عن ٤٠٠ م (المثال هنا على

مسافة ٤٠٠ م ولكن يمكن أن تكون المسافة ١٠٠ م أو ١٥٠ م أو ٢٠٠ م أو ٣٠٠ م أو ٤٠٠ م تبعاً للبرنامج التدريبي اليومي ومسافة السباق وكذلك على ضوء الموسم التدريبي .

٤ - تقليل زمن قطع المسافة .

٥ - العودة مرة أخرى إلى : تقليل زمن فترات الراحة - زيادة عدد مرات تكرار المسافة وهكذا .