

تعليم وتدريب فعاليات المسافات القصيرة

م . د فاهم عبد الواحد عيسى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

fahim.abdulwahid@cope.uobaghdad.edu.iq

طائق التدريب الرياضي

تمثل طائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الإعداد ولا سيما (الإعداد البدني) فهي تمثل الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق أهداف التدريب ، وتختلف طائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة . ومهمها تتنوع طائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي أو اللاهوائي) .

وتمثل طائق التدريب الرياضي الرئيسية بما يأتي :

أولاً : طريقة التدريب المستمر

تعرف أنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفتره زمنية أو مسافة طويلة نسبيا . وتحتمل هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتدخلها فترات راحة، ويتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية .

أهداف طريقة التدريب المستمر :

1. تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين . ($vo2max$) .
2. تطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسى) إلى حد كبير .
3. تطوير التحمل الخاص (حسب خصوصية اللعبة) إلى حد قليل ويتمثل بقدرة الرياضي على الحفاظ على مستوى عالي من الأداء طول المنافسة كما في ركض المسافات المتوسطة والطويلة - السباحة - الألعاب الفرقية وغيرها .

مكونات الحمل التدريبي

١. الشدة التدريبية :

هناك أراء عدة في تحديد الشدة التدريبية المستخدمة في هذه الطريقة التدريبية فبعضهم يحددها من (٤٠ - ٦٠ %) من الشدة القصوى وأخرون يحددونها من (٢٥ - ٧٥ %) والرأي الشامل يحدد الشدة المستخدمة من (٥٠ - ٩٠ %) من الشدة القصوى مع تأكيدهم جمیعاً على العلاقة العکسیة بين الشدة والحجم التدريبي ، وكمؤشر وظيفي فان الدراسات تشير إلى استمرار الأداء في هذه الطريقة لفترة طويلة نسبياً وبمستوى نبض من ١٣٠ ض/د إلى ١٨٠ ض/د من دون راحة بينية .

٢. الحجم التدريبي:

يُحدَّد الحجم التدريبي لهذه الطريقة بمجموع المسافات أو زمن الأداء وهو كبير نسبياً فالنسبة للمسافات يمكن أن تبدأ من (٣ - ٥٠) كم ، أما بالنسبة للزمن فيمكن أن يبدأ من دقائق عدة حتى (٣ - ٤) ساعات أو انجاز أقصى تكرار في تمارينات القوة (حتى استنفاذ الجهد) ، وفي الأحوال جميعها يكون من دون راحة .

أساليب طريقة التدريب المستمر

١ - التدريب المستمر منخفض الشدة .

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الأسلوب من (٦٠ - ٨٠ %) من معدل ضربات القلب القصوى ويعد هذا الأسلوب مناسباً لبناء التكليفات الوظيفية الخاصة بالقدرات الهوائية ولا سيما في فترة الإعداد العام ويتميز الحجم التدريبي في هذا الأسلوب بالمسافات الطويلة ولأزمنة طويلة قد تصل إلى ٢٠ كم .

٢ - التدريب المستمر مرتفع الشدة

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الأسلوب من (٨٠ - ٩٠ %) من معدل ضربات القلب القصوى وهو مناسب للارتفاع بالقدرات الالهوائية والتحمل الخاص وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة .

٣ - التدريب المستمر ثابت الشدة

يتم التدريب في هذا الأسلوب بدرجة شدة ثابتة من خلال الحفاظ على معدل السرعة بالنسبة لمسافة التمرين، وكذلك الثبات في شدة التمرين من خلال معدل النبض المحددة خلال الأداء. فقد يتضمن التدريب ركضاً مستمراً بسرعة ثابتة لمسافة تتراوح من ٢٥ كم إلى ٥٠ كم أو ركضاً بسرعة ثابتة لمدة ١٥ دقيقة إلى حدود ٥ ساعات. ويمكن أداء التدريب المستمر الثابت الشدة من خلال أسلوب لعب لزمن محدد مع الحفاظ على معدل ثابت نسبياً للنبض يتراوح ١٣٠ - ١٥٠ ض / د.

٤ - التدريب المستمر متغير الشدة

وفي هذا الأسلوب تقسم مسافة الركض في التمرين أو زمن اللعب إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع فيها شدة الأداء وتتحفظ بصورة متتالية.

مثل الركض المستمر لمسافة ٣ كم:

١ كم بنبض (١٣٠ - ١٥٠) ض / د.

١/٢ كم بنبض (١٥٠ - ١٦٠) ض / د.

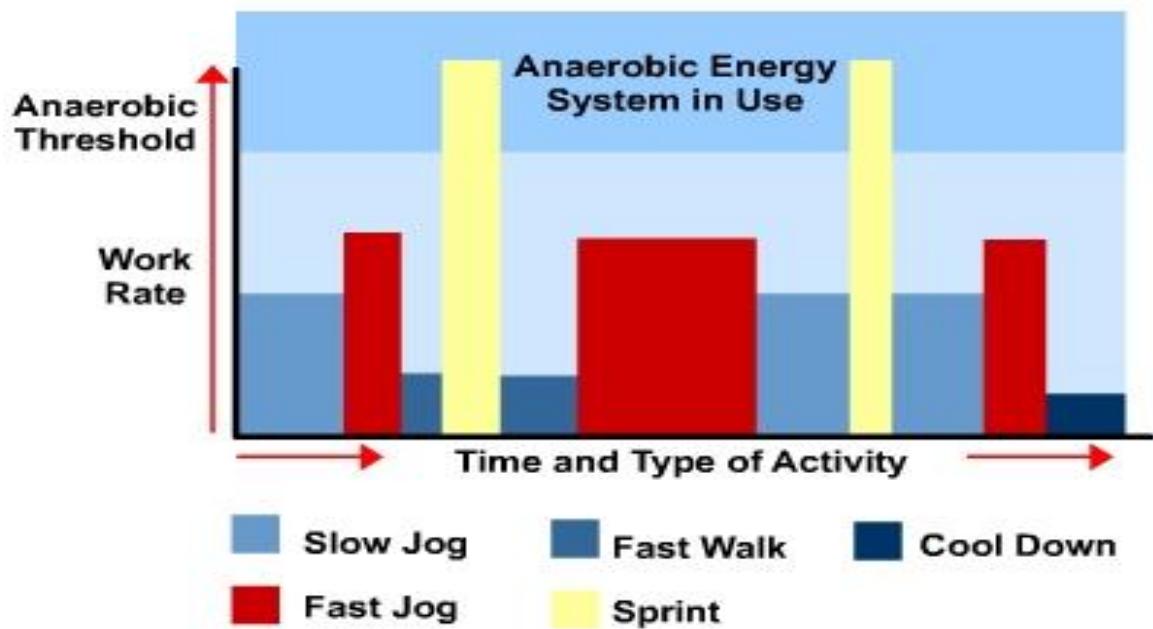
١ كم بنبض (١٣٠ - ١٥٠) ض / د.

٢/١ كم بنبض (١٦٠ - ١٨٠) ض / د.

٥ - تدريب الفارتل (اللعب بالسرعة).

تمت تسمية هذا التدريب وتطويره من قبل السويديين، وهو تدريب متوسط بين التدريب الفوري وتدريب ركض المسافات المنتظمة، تسميته تعني اللعب بالسرعة (speed playing) ويتضمن ركض مسافة (في أي مكان) مع الاندفاع في الأداء الأصعب للركض في النقاط غير المنتظمة والأكثر صعوبة، ومقارنة بالتدريب الفوري من حيث طول المسافات، والسرعة في الأداء، فإن تدريب الفارتل ليس أسلوب تدريب كفاءة وحسب. فهو يمكن أن يساعد في تجنب الإصابات التي عادة من ترافق الاستمرار في الأداء التكراري ، كما يُحسن فرص زيادة الشدة التدريبية من دون تعرض الرياضي لظروف الإجهاد البدني والاحتراق النفسي بظرف دقائق من التدريب . و تعد طريقة تدريب الفارتل من الطرائق الأساسية لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة فضلا عن تحمل القوة ، كما يمكن استخدام شدة تدريبية من (٨٠ - ٩٠ %) ، كذلك يمكن استخدامها في مرحلة الإعداد العام والخاص لغرض تطوير القدرات الأوكسجينية واللاإوكسجينية زيادة على تطوير الجهازين الدوري والتنفسـي وقد يصل معدل النبض خلال العمل بها من (١٣٠ - ١٨٠ ض / د)، أما مدة الراحة والاستشفاء فتعتمد على نوع الطريقة والأسلوب التدريبي المتبـع . ويمكن أن يتضمن تدريب الفارتل تمارين ركض لمسافات تتراوح بين ١٠ - ٢٠ كم ولزمن يمتد من ٣٠ إلى ٥٠ دقيقة وبحسب أهداف التدريب وتحصص الرياضي.

وتتغير فيه شدة الأداء في التمرين تبعاً لمقدرة اللاعب وحالته البدنية خلال مسافة الأداء أو الفترة الزمنية المحددة له .



الشكل (١)

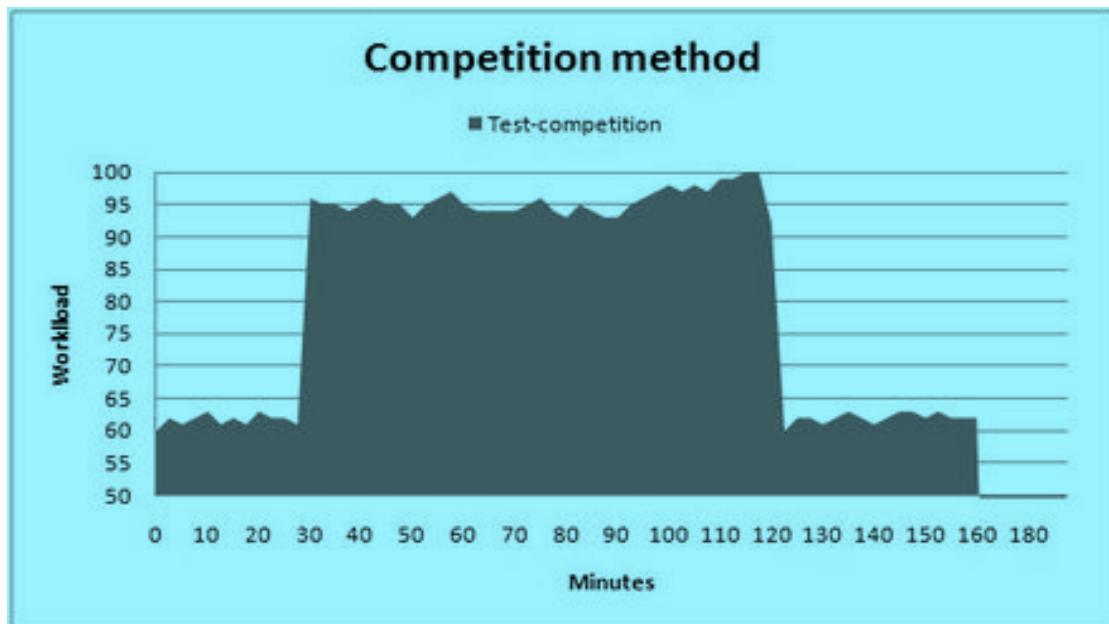
يوضح تنوع سرعة الأداء وأنظمة إنتاج الطاقة في تدريب الفارتالك

٦ - التدريب المستمر بأسلوب التدريب الدائري :

في هذا الأسلوب يؤدي الرياضي التمرينات المحددة في تنظيم دائرى لدورتين أو ثلات دورات من دون فترة راحة بينية، إذ يحسب الزمن الذى يسجله اللاعب فى الأداء أولاً ومن ثم يتم تحديد الزمن المناسب والمطلوب لشدة التمرين المحددة .

طريقة اللعب

وهي طريقة تدريبية مشوقة ومؤثرة بالوقت نفسه وتتضمن تطوير الصفات البدنية أو المهارات الفنية والخططية عن طريق اللعب كما في الألعاب الفرقية و النزالات وذلك من خلال تحديد واجبات باتجاه تحقيق أهداف التدريب مع الالتزام بقانون اللعبة أو الفعالية الرياضة وقواعدها ويتم تحديد درجات الحمل من خلال التحكم بمعدل اللعب وكذلك معدل النبض المرافق ويمكن زيادة الأحمال وتعقيدها في هذه الطريقة من خلال مساحة و زمن اللعب وعدد اللاعبين المنافسين وتستخدم غالبا في مرحلة الإعداد الخاص .



الشكل (٢)

يوضح ديناميكية الأحمال التدريبية في طريقة اللعب او المنافسة