

تعليم وتدريب فعاليات المسافات القصيرة

م . د فاهم عبد الواحد عيسى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

fahim.abdulwahid@cope.uobaghdad.edu.iq

طرائق التدريب الرياضي

تمثل طرائق 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 طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة . ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي أو اللاهوائي) .

وتتمثل طرائق التدريب الرياضي الرئيسة بما يأتي :

أولا : طريقة التدريب المستمر

تعرف أنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا . وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها 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 :

١. تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (vo2max) .

٢. تطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) إلى حد كبير .

٣. 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 آراء عدة في تحديد الشدة التدريبية المستخدمة في هذه الطريقة التدريبية فبعضهم يحددها من (٤٠ - ٦٠ %) من الشدة القصوى وآخرون يحددونها من (٢٥ - ٧٥ %) والرأي الشامل يحدد الشدة المستخدمة من (٥٠ - ٩٠ %) من الشدة القصوى مع تأكيدهم جميعاً على العلاقة العكسية بين الشدة والحجم التدريبي ، وكمؤشر وظيفي فإن 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:

يُحدّد 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 تمارين القوة (حتى استنفاد 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 التكاليفات 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 للارتقاء بالقدرات اللاهوائية والتحمل الخاص وتكون تدرياته 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 لزمّن 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 وتتنخفض بصورة متوالية.

مثل الركض المستمر لمسافة ٣ كم:

١ كم بنبض (١٣٠ - ١٥٠) ض / د.

١ / ٢ كم بنبض (١٥٠ - ١٦٠) ض / د.

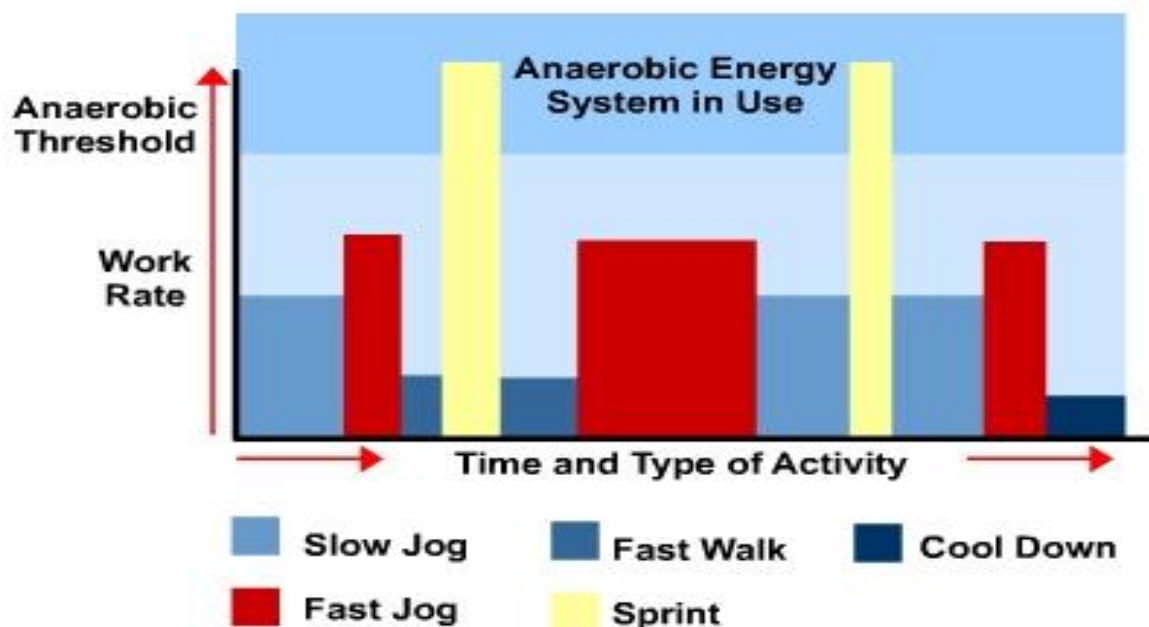
١ كم بنبض (١٣٠ - ١٥٠) ض / د.

١ / ٢ كم بنبض (١٦٠ - ١٨٠) ض / د.

٥ - تدريب الفارتلك (العب بالسرعة).

تمت تسمية هذا التدريب وتطويره من قبل السويديين، وهو تدريب متوسط بين التدريب الفتري 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 الفتري من حيث طول المسافات، والسرعة في الأداء، فإن تدريب الفارتلك ليس أسلوب تدريب كفاء 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. وتعد طريقة تدريب الفارتلك 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 واللاأوكسجينية زيادة على تطوير الجهازين الدوري والتنفسي وقد يصل معدل النبض خلال العمل بها من (١٣٠ - ١٨٠ ض / د)، أما مدة الراحة والاستشفاء فتعتمد على نوع الطريقة والأسلوب التدريبي المتبع. ويمكن أن يتضمن تدريب الفارتلك تمارين ركض لمسافات تتراوح بين ١٠ - ٢٠ كم ولزمن يمتد من ٣٠ إلى ٥٠ دقيقة وبحسب أهداف التدريب وتخصص الرياضي.

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



الشكل (١)

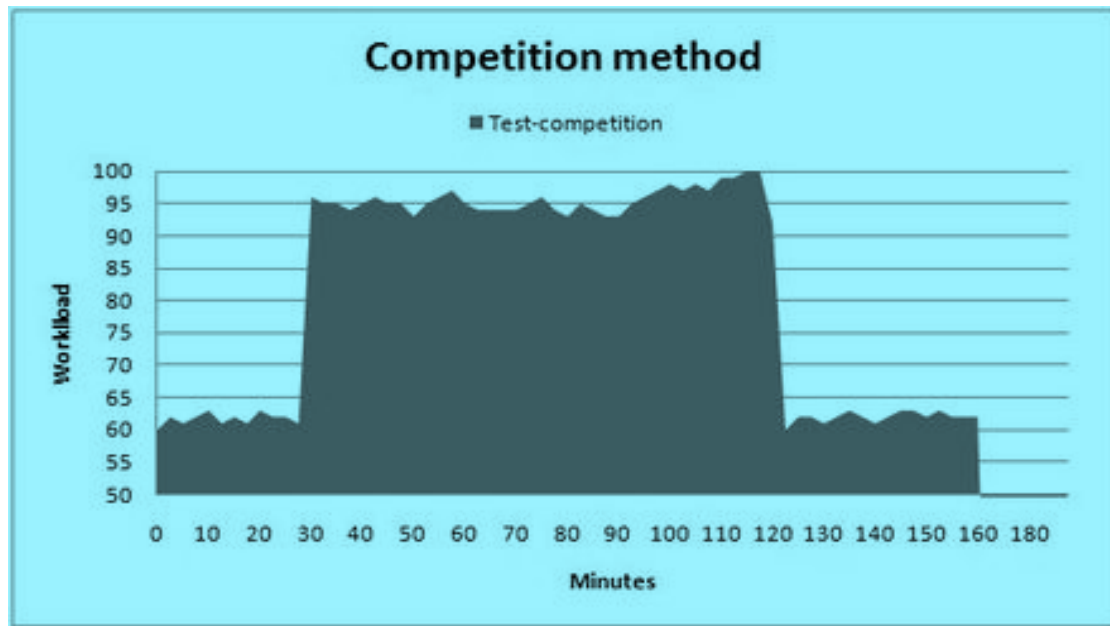
يوضح تنوع سرعة الأداء وأنظمة إنتاج الطاقة في تدريب الفارنك

٦ - التدريب المستمر بأسلوب التدريب الدائري :

في هذا الأسلوب يؤدي الرياضي التمرينات المحددة في تنظيم دائري لدورتين أو ثلاث دورات من دون فترة راحة بينية، إذ يُحسب الزمن الذي يسجله اللاعب في 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 وزمن اللعب وعدد اللاعبين المنافسين وتستخدم غالبا في مرحلة الإعداد الخاص .



الشكل (٢)

يوضح ديناميكية الأحمال التدريبية في طريقة اللعب او المنافسة