

طرائق واساليب تدريب الوصول الى الانجاز العالي

هنالك عدة طرائق اساسية للتدريب واساليب يمكن اعتمادها لتطوير الانجاز العالي وهي :

أولاً: طريقة التدريب المستمر :

مفهومها :

- وهي استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.
- أداء اللاعب حمل تدريبي تكون شدته متوسطة ولفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى:

- ♦ الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام).
- ♦ الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء بالألعاب) ويظهر ذلك في أنشطة (الجري لمسافة متوسطة وطويلة ، السباحة ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي).
- ♦ الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

تشكيل الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر وتستخدم التمارين التي تسمح بوصول النبض من (130-180 ن/د) وبدون فواصل زمنية للراحة. ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

أساليب طريقة التدريب المستمر:

1 - التدريب المستمر منخفض الشدة (60-80%)

تميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جداً تصل إلى (48كم) وهو الأسلوب المناسب في بداية فترات الإعداد العام أو الحالات الصحية الخاصة.
مثال: جري مستمر لمسافة (8 كم) بمعدل (7-8 د) لكل كيلومتر واحد أو بمعدل نبض لايتجاوز (160 ن/د).

2 - التدريب المستمر مرتفع الشدة (80-90%)

تميز تدريباته بالاستمرار في أداء الحمل بمعدل سريع نسبياً وتكون تدريباته أقرب ما تكون للمنافسة، وهو أسلوب امثل لتدريب التحمل في الاركاض المتوسطة في بداية فترات الإعداد الخاص .
مثال : جري مستمر 8 كم بمعدل (3-5 د) لكل كيلو متر واحد أو بمعدل نبض (170 ن/د).

3 - التدريب المستمر بتناوب الخطوة :

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي بتناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة – بطيئة) إثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

وهذا الأسلوب يحسن القدرة الهوائية واللاهوائية أيضاً، نتيجة للعمل في ظروف الدين الاوكسجيني أثناء الجري لمسافات قصيرة والاعتماد على التعويض خلال جري المسافة الطويلة التالية .

ويعد هذا الأسلوب مناسب لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد العام والخاص في الألعاب الجماعية .

مثال : الجري المستمر لمسافة 3 كم ومقسمة كالآتي:

- ✓ الجري لمسافة 1 كم بمعدل نبض يصل 130-150 ن/د
- ✓ الجري لمسافة 0,5 كم بمعدل نبض 160- إلى من 180 ن/د
- ✓ خفض شدة الجري لمسافة 1 كم بمعدل نبض 130-150 ن/د

✓ رفع معدل الجري لمسافة 0,5 كم بمعدل اكبر من 150 ن/د

4 - التدريب المستمر بالسرعات المتنوعة:

يتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (الجري السريع – الهرولة – المشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب بدون فترات راحة ويعد هذا الأسلوب الأمثل في تدريب تحمل المسافات المتوسطة ويتناسب مع متطلبات الألعاب الجماعية في فترة الإعداد الخاص, ومثال ذلك مسافة 180 م مقسمة كالآتي:

- ✓ عدو مسافة 60 م بسرعة عالية.
- ✓ هروله مسافة 60 م.
- ✓ مشي مسافة 60 م ويكرر هذا 10 مرات.

5- التدريب المستمر بالهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن , ولغرض المحافظة على الصحة وعمل الجهاز الدوري التنفسي ويجب على المدرب أن يراعي :

- أ - أن يكون التقدم أو التدرج بخطوة الجري فقط.
- ب - أن يمارس 3مرات في الأسبوع.
- ت - تتراوح مسافة الجري في كل وحدة ما بين 3-6,5 كم تقريبا.

ومثال ذلك: الجري البطيء لفترة تتراوح ما بين 14- 20د ويمكن أن يصل حتى 50 د.

ثانياً : طريقة التدريب الفتري .

مفهومها:

تنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه, اذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية .

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعاً في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفرعية والفردية.

لذا يمكن أن نعرف التدريب الفتري بأنه :

- هو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة .
- هو سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة, وتتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه هدف التدريب.
- هو نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء.
- هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة .

أهدافها :

وتهدف هذه الطريقة إلى:

- ◆ تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والتحمل القوة).
- ◆ تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة).
- ◆ تنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية.

تشكيل حمل التدريب الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية :

- 1- نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها.
- 2- نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية .
- 3- المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب .
- 4- الهدف من التدريب .
- 5- معدل أو مسافة التمرين.
- 6- شدة التمرين.
- 7- عدد تكرار التمرين.
- 8- عدد المجموعات .
- 9- طول فترة الراحة.
- 10- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- 11- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي (المنخفض أو المرتفع) إذ تتراوح شدته ما بين الحمل المتوسط إلى الأقصى (60-95%) طبقاً لاتجاه التنمية (هوائي أو لاهوائي).

وهناك بعض الآراء توجه بعدم وصول التدريب الفترتي إلى الشدة القصوى 100% وهذا المفهوم غير صحيح , لأنه عند تدريب سرعة الاستجابة الحركية أو سرعة الأداء المهاري بطريقة التدريب الفترتي, يتطلب ذلك شدة عالية, أي الأداء بأقصى مايمكن وهنا يجب أن تصل الشدة 100% .

وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية, ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريب الجري والسباحة , وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة طبقاً للهدف منها.

ويتم تحديدها بوصول النبض من (120-140 ن/د) بين التكرارات و (120 ن/د) بين المجموعات وغالباً ما تكون الراحة ايجابية وبمستوى من الشدة يصل بالنبض من (130-145 ن/د) من أقصى معدل من ضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء .

أقسام التدريب الفترتي .

1- التدريب الفترتي المنخفض الشدة: تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.
- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتئين وسعة القلب.
- زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارين الجري من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الإثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من 50-60% من أقصى مستوى للفرد.

2- التدريب الفترتي المرتفع الشدة: تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى.

- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين.
وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارينات الجري من 80-95% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارينات القوة باستخدام الإثقال الضافية إلى 75% من أقصى مستوى للفرد.

ثالثاً : طريقة التدريب التكراري.

مفهومها:

تعد طريقة الاعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية.
وتكون شدة الحمل عالية وتكرر بسيط وراحة بينية طويلة , وتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين.

أهدافها:

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى:

- 1 - تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .
- 2 - تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي .
- 3 - تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

- ♦ تتراوح شدة الأداء العالية ما بين 80-100% بشكل عام
 - ♦ التكرارات تكون من 1-6 تكرار.
 - ♦ الراحة طويلة نسبياً .
- وهذا يختلف حسب نوعية الأداء (تمارينات قوة أو تمارينات جري)
- شدة تمارينات القوة 90-100 % وزمن الأداء قصير جدا يتراوح من 2-6 ثانية أو من 1-3 تكرار وفترات الراحة 3-4 دقيقة.
 - أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير 15 ثا إلى 120 والزمن المتوسط يستمر من 120 ثا إلى 8 د, وزمن الأداء الطويل من 8 د إلى 15 د, وعدد التكرارات من 3-6 والراحة من 6-45 د.
- مثال: عدو 600م في زمن 130 ثا يكرر من 3-4 مرة وفترات الراحة 6-7 دقيقة.

رابعاً: التدريب الدائري:

مفهومه :

- ♦ هو أسلوب تنظيمي للتدريب يمكن أن يشمل على طريقة أو أكثر من طرق ائق التدريب الأساسية المذكورة سابقاً كالتدريب المستمر او الفتري او التكراري.
- ♦ تتألف من عدة محطات حيث يجب على الرياضي أن ينفذ تمارين معينة بتسلسل معين , يضمن ترتيب هذه التمارين أن تعمل في كل محطة عضلات مختلفة عنها في المحطتين السابقتين والتالية (رجلين, ذراعين, كتفين, بطن, ظهر) ,

أهدافه:

ويهدف هذا الاسلوب إلى:

1. تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.

2. الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
3. زيادة مبدأ الحمل.
4. تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة .
5. تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط .
6. يحقق التشويق والإثارة والتغيير.
7. يحسن السمات الخلقية والإدارية.

تشكيل حمل تدريب الدائري:

- عدد المحطات ما بين 6-15 محطة.
- يحدد لكل تمرين عدد مرات التكرار أو زمن التمرين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- يكرر برنامج الدائرة عادة أكثر من مرة واحدة .
- اذا كان التدريب الدائري خاصاً لنوع معين من أنواع الرياضة فتعادل المدة المحددة لتنفيذ برنامج الدائرة عادة مدة دوام المباراة.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة ببنية بين تمرين وأخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر- الفترى- التكراري).
- يمكن استخدام التدرج والتموج.

الاساليب التدريبية :

ومن اهم النقاط التي يجب مراعاتها في اختيار الاسلوب التدريبي هي:

- 1 - ان تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد .
- 2 - توضع على اساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .
- 3 - ان تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية .

اولاً: أسلوب تدريبات المحطات:

هو أسلوب من أساليب التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات. وهذا الاسلوب يختلف عن اسلوب التدريب الدائري في تشل الحمل.

ثانياً: الأسلوب التدريبي البلايومترك:

هي تدريبات القفز والحجل التي تؤدي الى تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، وتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

وهي الانقباضات العضلية القوية الناتجة عن الانقباضات اللامركزية السريعة تتبعها انقباضات المركزية. اذ عندما يحدث الانقباض المركزي (العضلة تقصر) بعد أن يحدث لها انقباض لا مركزي (العضلة تطول) فإن القوة الناتجة ممكن أن تزيد بشكل فعال.

هذه العملية تسمى (دورة التطويل - التقصير) وهي المحور الأساسي لتدريبات البلايومترك.

- هذا النوع من التمرينات ذو شدة عالية يجب أن يطبق بعد فترة إعداد مناسبة، اذ ان القوة والضغط الأعلى من المعتاد والتي يتعرض لها الجسم خلال أداء تدريبات البلايومترك يضع الهيكل العظمي في أقصى حالة تأهب .

- تدريبات البلايومترك البسيطة مثل الحجل ، القفز ، التردد يجب أن يتم البدء بها أولاً، أما التدريبات التي تتطلب جهد أعلى مثل القفز بقدم واحدة من الحركة ، أو القفز العميق يجب أن يتم البدء بها عندما يكون اللاعب مهياً تماماً لأدائها.

- يجب على اللاعب اجراء الإحماء الجيد قبل البدء بتدريبات البلايومترك.

- يستعمل أسلوب تدريبات البلايومترك بطريقة التدريب الفتري بنوعية والمستمرة والتكراري ، لذا يكون تشكيل الحمل له وفق الطريقة المستعملة.

- التدريبات القفز تستعمل الأسطح الطرية مثل العشب أو المطاطية مع تجنب الأسطح الإسمنتية بسبب عدم احتوائها على المطاطية أو الليونة.

- اختيار الحذاء المناسب المتوازن والذي يستطيع امتصاص جزء بسيط من الطاقة عند التصادم.

ثالثاً: تدريبات بالأثقال :

منذ أكثر من أربعين عاماً كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً ، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منة بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة ، ثم تغير المفهوم ، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية ، وبخاصة القوة القصوى وبنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة.

أن التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال التي تستخدم مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات.

تكم أهمية تدريب الاثقال في :

- تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق.
- وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشنجات القوامية.
- أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
- تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- احدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
- تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي.
- تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- سهولة التحكم في المقاومات

تشكيل الحمل التدريبي لها :

- يراعى في تدريبات الأثقال مرتفعة الشدة ان يكون زمن الاداء قصيرة وتكرارات قليلة وفقاً لقدرة كل لاعب ، على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات تعود فيها ضربات القلب الى الحالة الاستشفائية للاعب 120ن/د.
- يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستفادة منه أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم ، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الاستمرار في الأداء حتى الوصول الى التعب.

رابعاً: اسلوب التدريب المركب .

- التدريب المركب يعني مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البلايومترك بشكل متتابع وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل، أي أداء تدريبات الأثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية، ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال ، بل يتم استخدامها بين مجموعات الأثقال أو كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعة الأثقال، وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيين الحصول على أفضل نتائج لتدريبهم .
- أنها طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية.
- هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة , ويمكن ان تكون تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكياً.
- اوانه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

تهدف هذه الطريقة إلى:

- تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي.
- تحسين اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد.

أشكال التدريب المركب:

أن برامج التدريب المركب يمكن أن تؤدي من خلال ثلاث أشكال تدريبية وهي:

1- الشكل التدريبي العام :

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60 ث بعد كل مجموعة ، ويتبعها 3د راحة قبل أداء تدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء 90ث بعد كل مجموعتين (الأثقال والبلايومترك) ويطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة.

2- الشكل التدريبي النوعي :

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك بفترة راحة 3د بين المجموعتين.

3- الشكل التنافسي :

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً وزيادة فترة الراحة إلى (5د) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة البلايومترك). أن الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالى، وليس مع الناشئين لمنع حدوث الإصابات.

تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب:

يجب ان تكون الشدة عالية لكلا من تدريبات الأثقال وتدريبات البلايومترك ، وهذا يعنى أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الإعياء ، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة ، عن طريق تشابها تمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البلايومترك في الأداء الحركي. والعضلات المستخدمة في كل تمرين، أن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال، إذ أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية.

في تدريبات الإعداد العام تكون المجموعات من (3-5) والتكرارات من (8-12). أما في مرحلة القوة تكون المجموعات (3-5) مجموعة والتكرارات من (5-6) تكرار. أما في مرحلة القوة المميزة بالسرعة فتكون المجموعات من 3-5 مجموعة والتكرارات من 2-5 تكرار.

مثال :- إذا كانت الشدة 85% يكون التكرار 5 تكرارات لتدريبات الإثقال يتبعها 5 تكرارات من تدريب البلايومترك، بشرط ان تتخل فترات راحة بين الأسلوبين تتراوح من 3-4د بين تمرين المقاومة وتمرين البلايومترك .
وتؤدى التدريبات المركبة من 1-3مرات أسبوعيا ، مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.

خامسا: التدريب الباليستي

التدريب الباليستي: هو قدرة العضلات على اداء حركات بأقصى سرعه ممكنه عند مقاومات خفيفه ومتوسطه تتراوح من 30-50%.
وتدريب المقاومه الباليستيه(يتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعه ممكنه) كما أن تدريب المقاومه الباليستيه ه ي طريقة حديثة نسبيا وترتبط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع اثقال خفيفه نسبيا وبسرعات عاليه في نفس التمرين الواحد وهذا هو اختلافه عن التدريب المركب.
ويهدف التدريب الباليستي الى تنبيه العضلات العامله والمقابله والمثبته كما انه يصف الحركه التي تتميز بتزايد السرعه لاقصى مدى على قذف الاداة او الثقل في الفراغ كما أنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الالعاب.
تعد تدريبات الاثقال وتدريبات البلايومترك هما من اكثر الاساليب المستخدمه لتنمية القدره العضلية والسرعة.

ويرى معظم المدربين ان التدريب البلايومترك التقليدي هو الرابطه بين السرعه والقوه وهذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليديه للطرف العلوي للجسم مثل رمي الكرات الطبيه وكذلك تدريبات الطرف السفلي مثل الوثب العميق.فهو يستخدم للتغلب على نقص السرعه الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال.

والحركه الباليستيه لها ثلاث مراحل رئيسيه وهي:

المرحله الاولى للحركه وتتم بواسطه الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ الحركه.
المرحله الثانيه هي مرحله الانحدار او الهبوط والتي تعتمد على العجله (كمية الحركه) المتولده في المرحله الاولى.
المرحله الثالثه: وهي مرحله تناقص السرعه والمصحوبه بالانقباض العضلي بالتطويل.

سادسا: اسلوب تدريب الفارتلك أو اللعب بالسرعة :

مفهومها:

تستعمل تدريبات الفارتلك في المناطق الساحلية والشواطئ وفي المناطق المفتوحة والتي تتخللها عوائق طبيعية قدر الإمكان، لذا فهي (مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات

متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الألعاب. أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات. ويتميز هذا الأسلوب في عدم وجود خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة، ولا لمسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها. وغالباً ما يتم الجري في الخلاء، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة، منخفضة). ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.

تشكيل حمل تدريب الفار تلك أو اللعب بالسرعة:

أن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية، ونوع الفعالية، إذ يتحدد الشكل التدريبي بان يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه ركض اقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء. أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف، أو انتظام في متطلبات الأداء.

مثال (1) لتدريبات الفار تلك.

- الجري العادي للإحماء والتسخين من 5-10 دقيقة.
- الجري بسرعة ثابتة بشدة 75% من 1,5-2 كم.
- المشي السريع لمدة 5 دقائق.
- تكرار الجري من 50-75 م بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار وآخر 5 خطوات.
- جري خفيف جدا.
- الجري بأقصى سرعة لمسافة 150م-200م.
- الجري بسرعة ثابتة ومريحة لمدة 1-2 دقيقة.
- الجري 500-2000م أو من 5-10 لفات حول المضمار بشدة 75%.

سابعاً: التدريب المتباين:

هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب، والمدرب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام، هذا التغيير والتنوع يكمن في تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التمرينات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم. وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة. وهو يتفق مع قاعة التدريب التي تنص على التنوع والتغيير.

ثامناً: أسلوب التدريب الهرمي:

يعد التدريب الهرمي احد أهم أشكال التدريب الشائعة والمستخدمة في تطوير القوة العضلية والذي يدخل ضمن قواعد التدريب التكراري، وتصل الشدة خلال هذا النوع من التدريب إلى الشدة العالية وحتى الشدة القصوى والتي تسمى بالحد الأقصى الشخصي، حيث تتم عملية تقنين الحمل المستخدم من خلال التعامل مع الحد الأقصى الشخصي (التكرار الواحد القصوي). التدريب الهرمي بأنه :- شكل خاص من أشكال التدريب يستهدف الارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال عملية تعاقب في زيادة الحمل وانخفاضه في التدريب الواحد.

- أو هو: شكل تنظيمي يعمل على تطوير القوة العضلية من خلال التدرج المقنن في زيادة في الشدة وانخفاض التكرار بشكل تصاعدي أو تنازلي.
- من أكثر أنظمة التدريب استخداماً وأكثرها صعوبة، هي التركيز على التمارين الأساسية لغرض إبعاد الإبطال إعداداً بدنياً عالياً فإن التركيز يتم عن طريق تنمية مجاميع العضلات الرئيسية بشكل عام حيث يستلزم الأمر أقصى قوة دفع عالية.
- والتدريب الهرمي :- يستهدف تطوير القوة العضلية من خلال التعاقب في رفع وخفض الحمل التدريبي الواحد.
- مبدئياً يكون التكرار تنازلي بشكل عكسي كلما قلت الأوزان زادت التكرارات ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة وتأتي بنتائج إيجابية سريعة .
- إذ هناك علاقة خاصة بين التدريب الهرمي وبين الحد الأقصى للإنجاز الفرد الرياضي حيث تتم عملية تقنين الحمل المستخدم من خلال التعامل مع الانجاز القصوي للفرد الرياضي.
- ويمكن العمل عند استخدام أسلوب التدريب الهرمي بعدد من الأساليب التدريبية:
- 1- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل الفترتي منخفض (45-80)%
 - 2- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل الفترتي مرتفع الشدة (60-90)%
 - 3- التدريب الهرمي باستخدام الإثقال بالحمل التكراري القصوي.
- هناك نوعين من الأهرامات هي :-
- 1- هرم بسيط :
- والذي يتم فيه الزيادة بين مجموعة وأخرى وتؤدي مجموعة واحدة لكل وزن، كمثال (المجموعة الأولى بوزن 80 كغم – المجموعة الثانية بوزن 90 كغم).
- 2- هرم مركب :
- ويتم التركيز من خلاله على قمة الهرم ويمكن أدائه بأسلوبين هما :
- أولاً : أسلوب المجموعتين : يتم من خلال مجموعتين من التمرينات بكل وزن.
- ثانياً : أسلوب التدرج : وتكون الزيادة في وزن الثقل من مجموعة إلى أخرى بشكل متدرج.
- أساليب التدريب الهرمي :
- 1- الأسلوب الهرمي التصاعدي (تقدمي)
 - 2- الأسلوب الهرمي التنازلي (تراجعي) :
 - 3- الأسلوب الهرمي المزدوج :
- تستخدم هذه الطريقة بأسلوب الهرمين المتعاكسين أو المتقابلين وهي :
- أولاً : الأسلوب الهرمي المزدوج المتعاكس :
- ثانياً : الأسلوب الهرمي المتقابل :
- 4- الأسلوب الهرمي المسطح :
 - 5- الأسلوب الهرمي المائل (المنحرف) :
 - 6- الأسلوب الهرمي المتعدد القمم :
 - 7- الأسلوب الهرمي المستمر (القاعدة الهرمية الكاملة) :

تاسعاً: التدريب العرضي:

يعني استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للرياضي، وذلك للمساعدة في تحسين الأداء.

ويعني استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية والمهارية. كما يمكن استخدام التدريبات العرضية في المراحل الانتقالية.

يحدث التدريب العرضي تأثيراً وتطوراً إيجابية في التحمل الأوكسجيني واللااوكسجيني للرياضي، فضلاً عما يضيفه من تنمية في القوة العضلية والحفاظ على المستوى العام، والتحمل والمرونة والرشاقة، وجميعها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته التخصصية.

التدريب العرضي يستعمل في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين على التثبيت والاحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائي . فقد تطور التدريب العرضي ليصبح طريقة تدريبية ذات نتائج مذهلة تمكن الرياضيين من التنافس في مسابقتهم.

الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي:

الاتجاه الأول/الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية إلى (1700-2000) ساعة في السنة خلال فترة (340-360) يوماً للتدريب والمنافسات. وقد اتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (1100-1400) ساعة خلال (300-320) يوماً في السنة. وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهاً مضاداً، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن إن تؤدي إلى حالات الإجهاد، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي.

الاتجاه الثاني/زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث/زيادة حجم التدريب على المنافسة:

لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

الاتجاه الرابع/زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، وزيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

الاتجاه الخامس/انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستشفاء من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية.

الاتجاه السادس/التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع/تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازدياد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.