

المبحث الاول - التدريب المستمر Continuous Training

ويقصد به تقديم حمل تدريبي للاعب او لاعبات تدور شدته حول متوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبياً ، تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترات راحة بينية وتتميز بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير وتهدف هذه الطريقة الى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية .

وتنقسم هذه الطريقة الى :

- التدريب المستمر السريع Continuous Fast Training
 - التدريب المستمر البطيء Continuous Slow Training
- وتعد طريقة التدريب المستمر السريع انها اقرب الى الحالة التي يكون عليها الرياضي خلال المنافسات اما طريقة التدريب المستمر البطيء فهي انسب لتدريب كبار السن والرياضيين في بداية الموسم التدريبي او عقب انقطاعهم عن التدريب لفترة طويلة .

وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو باستخدام سرعة منتظمة غير متغيرة، كما تتميز هذه الطريقة بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير ، وتمثل الشدة المستخدمة هنا سرعة الأداء .

ويمكن وصف طريقة تدريب الحمل المستمر بمكونات الحمل الآتية :

- شدة التدريب : يتفق البعض على أن شدة التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تكون بين (25-75%) من شدة اللاعب القصوى في حين يذهب البعض إلى أن شدة أداء التدريب تكون في هذا النوع من التدريب بين (40-60%) .
 - حجم التدريب : أن حجم التدريب يتحدد بعدد الكيلومترات والأزمنة التي تتضمنها الوحدة التدريبية أو عدد المحاولات والمجموعات ، وهناك علاقة عكسية بين شدة التدريب وحجمه أن حجم التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول مدة الأداء سواء بوساطة الأداء المستمر ، أم بوساطة زيادة عدد مرات التكرار .
 - فترات الراحة : تتميز طريقة الحمل المستمر بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات بالنسبة للأنشطة التي تتميز باستمرارية الأداء كالعدو والسباحة ، إذ تؤدي بسرعة ثابتة أو سرعات ومسافات متغيرة .
- ولا بد من تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة الجسم وأعضاؤه العمل في حالة معينة يطلق عليها مصطلح (حالة الثبات Steady State) وهي حالة توازن بين عملية الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء الحمل ، وفي هذه الطريقة يجب مراعاة تقويم الشدة المستخدمة في الأداء باستمرار حتى لا ترتفع عن المستوى المطلوب وتدخل في حدود الطاقة اللاهوائية وحدث ظاهرة الدين الأوكسجيني ، وفي حالة استخدام هذه الطريقة في العملية التدريبية لا بد من التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب . وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين ، حتى تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين ، مما يسهم في استمرار المواد المخترنة للطاقة وتجديدها ، وبذلك تتمكن العضلات من الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة من دون ظهور التعب .

أن التدريب بالحمل المستمر يُحسّن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين، وبشكل عام يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، فضلا عن أن طريقة الحمل المستمر تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم، فضلا عن تحسين عمليات الأيض (Metabolism)، وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة، وذلك باتساع حجرات القلب مع بطء في النبض.

المبحث الثاني - التدريب الفتري Interval Training

التدريب الفتري هو نظام من العمل البدني يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء وانه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنسب كلمة فتري الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه.

وتستخدم هذه الطريقة في معظم فعاليات الرياضة ان لم يكن جميعها، اذ تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وتهدف هذه الطريقة الى تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، وتحمل السرعة.

تعد طريقة التدريب الفتري من اكثر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للاعب الفرقة والفردية، ولقد اختلف العلماء والخبراء في أنواع ومسميات التدريب الفتري، إذ أن تعدد الأفكار والاجتهادات يعمل على تقسيم هذه الطريقة لاكثر من قسم " وإن هذا التقسيم للتدريب الفتري يأتي نتيجة تنظيم الراحة والحمل، إذ يمكن أن يتميز بين العمل الفتري القصوى والفتري تحت القصوى ويقسم التدريب الفتري الى :

التدريب الفتري المنخفض الشدة Extensive Interval Training

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها المطاولة العامة (مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي)، والمطاولة الخاصة، ومطاولة القوة وتؤدي هذه الطريقة الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتنين وسعة القلب فضلا عن العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاوكسجين، كما تؤدي الى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي الى تأخير ظهور التعب، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، اذ تصل في تمارين الجري 60-80% من اقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية سواء باستخدام الاثقال الاضافية او باستخدام ثقل جسم الفرد 50-60% من اقصى مستوى للفرد.

التدريب الفتري المرتفع الشدة Intensive Interval Training

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى، اما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص

المحاضرة (3) طرائق التدريب - دكتوراه - ا.د. إسماعيل صالح الويس
الايوكسجين .وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري 80-90% من
أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين التقوية باستخدام الاثقال الاضافية الى 75% من أقصى
مستوى للفرد .

وهناك من يقسم التدريب الفترى حسب ازمنة الاداء الى :

- الطريقة الفترية القصيرة : فترة التمثيل تستمر فيها من 15 ثانية إلى 2 دقيقة .
- الطريقة الفترية المتوسطة : فترة التمثيل تستمر فيها من 2-8 دقيقة .
- الطريقة الفترية الطويلة : فترة التمثيل تستمر فيها من 8-15 دقيقة

ويتميز التدريب الفترى عن الطرائق الاخرى بما ياتي :

- يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل اكثر شمولية من الطرائق الأخرى .
- بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج الى تجهيزات او مساحات واسعة
كالتى تستخدم في الطرائق الاخرى .
- تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفترى مثل زمن الأداء والتكرار وفترة
الراحة إذ ان طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب امكانية التغيير في عدة متغيرات مثل
الشدة المستخدمة ، ومواصفات الراحة، وعدد التكرارات المستخدمة ، فضلا عن ان الراحة
تكون غير كاملة .
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول .
- تقويم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية .

المبحث الثالث- التدريب التكرارى

هناك العديد من الطرائق التي تستخدم في التدريب ولكل واحدة من هذه الطرائق خصائصها
التي تمتاز بها عن غيرها وفي أي مرحلة من مراحل التدريب بالإمكان استخدامها ولأي نوع من
أنواع التطوير البدني يكون تأثيرها فاعل وما تمتاز به من شدة تدريب وعدد مرات تكرار التمرين
ومدة الراحة التي تعطي فيها فضلا عن تأثيراتها الفسيولوجية والنفسية .

تعد طريقة التدريب التكرارى واحدة من هذه الطرائق المهمة التي استخدمت من قبل الكثير
من المدربين في تطوير القدرات البدنية وتحقيق الإنجاز لكثير من فعاليات العاب القوى
وخصوصا التي تتطلب شدة قصوى أو شبه قصوى .

وقد ارتبطت هذه الطريقة بالمدرّب الإنكليزي الشهير (فرانس ستامفل) الذي استخدمها في
تدريب رياضي المسافات المتوسطة ومنهم البطل العالمي (روجرز بانستر) وآخرون الذين
حققوا إنجازات عالمية .

وتتصف هذه الطريقة بعلاقتها القوية بشدة ومدة الحمل التدريبي ، إذ تتطلب شدة عالية ومدة
قصيرة للتحميل إذ تبلغ الشدة فيها 90-100% من الحد الأقصى ونتيجة لهذه الشدة العالية توضع
هذه الطريقة في قمة الطرائق التدريبية وكما موضحة بالشكل الذي يمثل العلاقة بين الحمل
وطرائق التدريب إذ أن الشدة تتناسب عكسيا مع زمن التمرين خلال طرائق التدريب المذكور .

المحاضرة (3) طرائق التدريب - دكتوراه - ا.د. إسماعيل صالح الويس
وبهذا فان شدة التدريب في هذه الطريقة يكون اكثر من التدريب الفكري المرتفع الشدة
وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة وتكون الشدة من 90-100 % وعدد التكرارات 3-7 .

هذه الطريقة لا يمكن استخدامها إلا في مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات لأنها تتطلب إعداد
بدني متين خلال مرحلة الإعداد العام لأجل تحمل هذه الشدة العالية مع التأكيد على أن عدد
التكرارات يجب أن تكون محدودة وقليلة وتتناسب مع شدة التدريب مع إعطاء راحة شبه تامة
تكون افضل من التامة لأجل حدوث تكيف للأجهزة الوظيفية على تحمل عبا الشدة العالية ومقاومة
التعب وتكملة الوحدة التدريبية بكفاءة عالية أو تحقيق إنجاز عالي . كما يتم اختيار مسافات تدريبية
تناسب مع الفعالية أو الصفة البدنية المراد تدريبها باستخدام هذه الطريقة . كما يصل النبض إلى
اكثر من 180 ض / د وتنمو القدرة اللاهوائية بحيث يصل معدل النبض بعد نهاية المجهود
مباشرة إلى 160 - 185 ض / د ويتم تحديد المسافة وعدد مرات تكرارها والزمن المطلوب
دون التقيد بتقنين فترات الراحة البيئية ويفضل تكرار جري مسافات مختلفة تقل عن مسافة السباق
وبسرعة تزيد عن سرعة السباق حيث إن هذا النوع من التدريب يعمل على تهيئة الرياضيين
وإكسابهم خبرة السباق .

اما الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري فان التدريب بالحمل التكراري يؤدي إلى إثارة
الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من مقدرة اللاعب وهذا ما
يسبب التعب المركزي وينتج عنه أيضا دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل
لا هوائيا ولذلك تنتج النفايات والمخلفات التي تسبب زيادة التعب المركزي .

فضلا عما تقدم عن هذه الطريقة يجب أن تكون هناك قدرات وصفات بدنية خاصة يمكن
استخدام هذه الطريقة في تطويرها وهذه القدرات والصفات تتناسب متطلباتها مع خصائص هذه
الطريقة . وأن انساب هذه القدرات والصفات هي السرعة القصوى والقوة القصوى ، وتحمل
السرعة الخاص والتحمل الخاص بالفعالية . إذ أن تلك القدرات الحركية والصفات يتطلب
تطويرها شدة قصوى أو شبه قصوى وتلك ميزة تلك الطريقة .

واخيرا فان هذه الطريقة تعطي حالة نفسية جيدة للرياضي لان شدة التمرين العالية والتي
تكون مشابهة لشدة السباق أو اكثر وكذلك المسافات المختارة القريبة من مسافة السباق تعطي
للرياضي ميزة جيدة للإحساس بزمن ومسافة السباق ووضع تكتيك مناسب في تقسيم المسافة
وتوزيع الجهد فضلا عن أن الراحة الكافية والتي تكون قريبة من الطبيعية أو شبه الطبيعية تعطي
الرياضي راحة كافية لاستعادة مدة استشفاء ممتاز لغرض تهيئة أجهزة جسم الرياضي الوظيفية
وإعادتها إلى وضعها الطبيعي أو شبه الطبيعي لغرض تكملة بقية تكرارات التمرين .

المبحث الرابع - تدريب الفارتلك

هي احدى الطرائق القديمة الشائعة المستخدمة في التدريب اذ يرجع تاريخ استخدامها الى
عام (1930) من قبل مكتشفها المدرب السويدي (جاستا هولمر) وهذه التسمية السويدية تعني
اللعب بالسرعة. فعن طريق التجربة والخبرة صمم (هولمر) مدرب منتخب السويد الاولمبي لـ
(33) سنة هذا النوع من التدريب ليكون متنوعا وقابلا للتطبيق ومفيدا بنحو عام. واستخدم
السويديون في الثلاثينيات هذا النوع المبتكر من التدريب وقادهم بنجاح الى تحقيق انتصارات على

المحاضرة (3) طرائق التدريب - دكتوراه - ا.د. اسراء صالح الويس
 الفنلنديون الذين كانوا متربطين على عرش سباقات التحمل. ثم انتشرت هذه الطريقة بنجاح في
 الأربعينيات اذ تمكن كل من (جاندر هاج) و (ارن اندرسون) من تسجيل (20) رقم قياسي عالمي
 في مسابقات 1500 متر - 5000 متر خلال اربع سنوات للفترة من 1941-1945 ومنذ ذلك
 الوقت اصبح نظاما تدريبييا لرياضي التحمل وانتشرت بعد ذلك هذه الطريقة في اوربا وفي جميع
 انحاء العالم، اذ استخدمها معظم المدربين واللاعبين كبار وصغارا ، رجالا ونساء لكونها طريقة
 سهلة تعتمد على عدم التقيد ببرامج محددة يجب على اللاعب تنفيذها كما تستخدم في أي مكان في
 المضمار والغابات والحدائق والشواطئ والمرتفعات وفي اراضي مختلفة التضاريس ، حيث
 الطبيعة الخلابة والهواء النقي وعلى مدار العام.

وفي هذه الطريقة يكون التركيز على اللعب او التدريب باستخدام السرعات المختلفة مع
 احساس اللاعب بالمتعة في تأديتها دون شعوره بحالة من الالم الزائد وهي تشمل على مراحل من
 العمل السريع تتبعها مراحل اقل سرعة أو فترات اداء سهل تساعد في سرعة الاستشفاء واللاعب
 هو الذي يحدد الاجزاء التي يقطعها بسرعة. كما انها تعد طريقة مريحة لكسر روتين التدريب
 داخل الملعب والذي قد يؤدي الى الملل وعدم التشويق من خلال التقيد ببرنامج محدد، وتنفيذ
 مفرداته في الاجواء نفسها التي تتكرر يوميا.

نستدل من ذلك ، ان هذه الطريقة هي طريقة فردية حرة وليست جماعية تعتمد على قدرة
 اللاعب في تنفيذ مفردات برنامجه التدريبي من قطع مسافات غير محددة بين قصيرة ومتوسطة
 وطويلة ، بسرعات متفاوتة بين قصوى وعالية ومتوسطة تحدد من قبله . كما يختار نوع الراحة
 كأن تكون على شكل هرولة أو مشي ، وبذلك تكون هناك فوارق بين اللاعبين في استخدام هذه
 الطريقة كلا حسب امكانياته.

يحتاج هذا النوع من التدريب من اللاعب الثقة بنفسه وقوة ارادة وتصميم وعزم في تنفيذ
 برنامج تدريبي يستغرق مدة زمنية متضمنة اداء جهد بدني شديد معتمدا على نفسه وبدون مراقبة
 المدرب . ومعتمدا على خبرته وقد يكون داخل الملعب أو خارجه.

والرياضي في هذه الطريقة ، يركض لمدة من الزمن مع تغيير في سرعته بين سريع
 وبطيء بناء على ما يشعر به من التعب وليست هناك مجموعة مسافات محددة للسرعة
 والخطوات تتغير من خطوات متوسطة إلى سريعة مع هرولة خفيفة وليست هناك مدة استشفاء
 محددة . فان التبدل في السرعة يتم بدون تخطيط محدد وانما يصممه الرياضي بناء على قدراته
 الفردية . واذا كانت حالة الرياضي عالية جدا فبالامكان زيادة شدة التدريب وان السرعة تتغير
 بناء على حالة البرنامج التدريبي. ويعمل هذا التدريب على تطوير السرعة ورفع العتبة الفارقة
 اللاهوائية ، بواسطة ركض مسافات قصيرة بسرعة اعلى من سرعة السباق ، فهو يجعل
 الرياضي يركز على سرعة رد فعل الاعضاء الفسيولوجية لها ، وبذلك يطور ادراكه والتحكم
 بمهاراته ، وايضا الرياضي يكون حرا في اختيار سرعته وتحمله . الفارتلك عنصر ممتاز
 لبرنامج تدريبي للراكضين وهذه الطريقة تحسن من القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين بغرض
 اكتساب التحمل العام وتحمل السرعة ونفضل استخدام هذه الطريقة خلال فترة الاعداد الخاص
 والاعداد للمنافسات.

من خلال ملاحظة اداء هذه الطريقة ، نجد انها تحتوي على اداء مسافات تدريبية متنوعة
 بين قصيرة ومتوسطة وطويلة ، باستخدام شدد متغيرة بين عالية وخفيفة ، لذلك فهي تنمي السرعة
 والتحمل معا ، فمن خلال الاداء الخفيف يعمل النظام الاوكسجيني لان النبض في هذه الحالة يكون

المحاضرة (3) طرائق التدريب - دكتوراه - ا.د. اسراء صالح الويس
منخفض يتناسب وشدة الاداء ، بينما يرتفع مع الاداء بالشدة العالية وهنا يعمل النظام اللاوكسجيني .
وبذلك يتفاوت معدل النبض خلال اداء هذه الطريقة ما بين 130-185ض/د واحيانا يصل الى 190 ض/د. ان في تدريب الفارتلك يتم العمل على تطوير السرعة والتحمل في آن واحد وذلك بالركض بسرعة مختلفة وقطع مسافات متنوعة مع اداء هرولة خفيفة بينها كراحة.

ان هذه الطريقة تعد من طرق الاعداد العام للاعبى المسافات الطويلة والمتوسطة وحتى القصيرة في بعض الاحيان وذلك بغرض تنمية التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة في وقت واحد. ان طريقة الفارتلك مشابهة بعض الشيء للطريقة الفترية التي توجد فيها فترات راحة بين تكرار وآخر أو بين مجموعة تمرينات واخرى لغرض الاستشفاء . وهذا ما نلاحظه في تدريب الفارتلك والذي يؤدي فيه اللاعب ركض مسافة معينة تعقبها فترة راحة ثم يؤدي مسافة اخرى بشدة اعلى أو اقل ثم فترة راحة وهكذا حتى تنتهي مدة التدريب . ولكن الفرق بينهما ، ان اداء الفارتلك يكون حر غير مقيد بزمن أو مسافة أو راحة معينة ، بينما الفترى توجد فيه مسافات تقطع بزمن معين ، وراحة تعتمد على مؤشر النبض

ومن المفاهيم الخاطئة التي ذكرت عن هذه الطريقة وفي المصادر العربية فقط، بانها اسلوب من الطريقة المستمرة، مما سلبها موقعها وشأنها وحققها في الاهمية والاستقلالية. لا يمكن عددها نوعا من الطريقة المستمرة والتجاوز عليها ، فهي طريقة تدريبية قائمة بحد ذاتها ، لها تاريخها واستخدامها واثارها. استخدمت من قبل الكثير من المدربين واللاعبين وحققت انجازات عالمية اذ انها تختلف عن اداء المستمرة التي يكون شكل الاداء فيها مستمرا بدون توقف وعدم وجود فترات للراحة . بينما نلاحظ تدريب الفارتلك فيه تنوع في الاداء والسرعة والمسافات ، كما يتضمن فترات راحة بين هرولة خفيفة أو مشي.

هناك نوعين من الفارتلك

1- هولمر فارتلك: وهو النوع التقليدي للطريقة وسمي باسم اول من اكتشف هذا النوع من التدريب ، السويدي (كوستا هولمر) وتتراوح مدة التدريب في هذا النوع ما بين 30د-فاكثر من ساعة ، ويكون شكل الاداء ، بقطع مسافات مختلفة من قصيرة بشدة قصوى ومسافات بشدة عالية ومتوسطة ، بحيث يصل اللاعب إلى مرحلة قطع النفس والتعب الشديد ببرنامج غير محدد من قبل شخص أو مدرب وانما يوضع من قبل اللاعب نفسه ووفق قدراته في تحديد الشدة والراحة والمسافات وليس هناك مكان محدد لتدريب الفارتلك اذ بالامكان استخدامه في الملعب أو الحقول أو الشواطئ أو التلال أو الغابات ويفضل الاماكن التي تكون فيها غابات ومرتفعات. هذه الطريقة مهمة لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة.

2- ليدريارد فارتلك : هذا النوع المبتكر الوحيد للطريقة وسمي باسم المدرب النيوزلندي (ليديارد) ويطلق على هذا النوع (الركن الثابت) فمن اجل الوصول إلى حالة اداء ركض بسرعة ثابتة بدون توقف لمدة 45-60 دقيقة ، يمكن القيام بتجزئة التمرين والتدرج بادائه، حيث يتم اداء ركض في الطريق بسرعة ثابتة لمدة (10) دقائق ذهاب واخرى اياب تتخللها مرحلة راحة بعدها يتم اداء ركض اخر لمدة (15) دقيقة ذهاب واخرى مثلها اياب بالاسلوب نفسه وهكذا حتى يكون المجموع الكي ساعة. ان هذا النوع من الاداء صمم لتطوير التحمل بهذ الطريقة. وهذه الطريقة مهمة لتطوير التحمل العام.