وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا /ماجستير

أساليب التدريب الباليستي والتدريب البيلاتس والتدريب المتباين بالشدد

مقدم من طالبات الماجستير

أشراف
أ.د سهاد قاسم سعيد

١٤٤٤ **٢٠٢٢**

مفهوم التدريب الباليستي

ظهرت نتيجة البحوث والدراسات العديد من أساليب ونظريات التدريب الرياضي والتي تهدف إلى تطوير الأداء وتساعد المدربين في بناء برامج تدريبية فعالة ولقد ظهر في الآونة الأخيرة طريقة جديدة تسمى بالتدريب الباليستي (" BALLISTIC—TRAINING وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال). (١)
إن اختلاف التدريب الباليستي عن تدريبات الأثقال هو في زمن العمل العضلي ففي التدريب الباليستي يجب أن تتم عملية تعجيل الثقل وإطلاقه في نهاية الرفعة بالهواء بأقل من ثانية واحدة وفيها يتحرك الرياضي وينشط الألياف العضلية السريعة الانقباض، أما في تدريبات الأثقال الحرة فان الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته وثم يعيده إلى الوضع الابتدائي وغالبا تتطلب حركات رفع الأثقال هذه اشتراك الألياف العضلية البطيئة الانقباض وتستغرق أكثر من ثانية واحدة لإكمالها. إذ أن يكون تركيز التدريب الباليستي على الألياف العضلية السريعة الانقباض ولمدة قصيرة من الزمن قبل إطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم العضلة وقوتها أكثر من سرعتها). (٢)

ويعرف التدريب الباليستي "بأنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة من (٣٠ - ٥٠) كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة أ والثقل في الفراغ ويشمل تدريبات رفع الأثقال خفيفة الأوزان وبسرعات عالية"(٣)

(١) عمر نوري عباس تأثير التدريب الباليستي والباليومترك في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللاعبين لشباب في كرة السلة. (رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية)،٢٠١١، ص ٣٤
(٢) جمال صبري فرج؛ (القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان، دار دجلة،) ٢٠١٠، ص ٤٩٢.
(٣) علي محمد طلعت؛ تائر استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ٠٢٠٠٣٢٠ ص ٢٤.

اهمية_استخدام_التدريب_الباليستي:

١ -يعد من أسرع الطرق المستخدمة في تنمية القدرة العضلية .
٢ -يساعد الالياف البيضاء السريعة على انتاج اكثر قدر ممكن من القوة في اقل زمن .
٣ -سهولة الاداء الحركي لتلك الطريقة.
٤ -تستخدم تلك الطريقة الاداء الحركي للجهاز العضلي بنفس الاداء المهارى المستخدم في النشاط الممارس مما يعمل على تقوية الذاكرة الايجابية
٥ -تستخدم هذه الطريقة الاداء العضلي المفتوح مما يعمل على تنمية شاملة لجميع مكونات العضلة.

فوائد التدريب الباليستي :

١ -أثارة الوحدات الحركية وزيادة سرعة انقباض الالياف العضلية نتيجة للسرعة القصوى عند اداء التمرينات البالستية .
٢ -تحسين مرونة العضلة بواسطة الاستطالة التي تحدث للنسيج العضلي أثناء اداء التمارين البالستية ، وهذه بدورها تؤدي الى استطالة العضلات .
٣ -التدريب الباليستي يملك عوامل تحديد الحركة من خلال استخدام العضلات الضرورية اثناء المنافسة وهذا بدوره يؤدي الى زيادة الكفاءة من خلال الاقتصاد بالجهد انه يطبق القوة الاقتصادية ويتقن عملية الانقباض الارتخاء المتتاليين للوحدات الحركية أي انقباض وارخاء مثالي للوحدات الحركية من خلال التوافق بالعمل .

مراحل الحركة الباليستية في التدريب:(١)

تمر الحركة البالستية بثالث مراحل رئيسية:

١ـ المرحلة الأولى للحركة: وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ بالحركة.
٢ـ المرحلة الثانية: هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة كمية الحركة المتولدة في المرحلة الأولى.
٣ـ المرحلة الثالثة :وهي مرحلة تناقص السرعة والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل.

الشكل يوضح مراحل الحركة البالستية

---

(1) محمد منير جاسم؛ تأثير أسلوبي التدريب الباليستي والباليومترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠١٠٠)، ص ٤١.

توقيت التدريب الباليستي:

التدريب الباليستي يبدأ العمل به في فترة الإعداد الخاص، إذ أنه يتطلب فترة كافية في فترة الإعداد العام لتهيئة الأربطة والأوتار العضلية فضلاً عن العضلات لكي تكون قوية كفاية وتكون مستعدة لأداء التمرينات البالستية لضمان السلامة وتجنب الإصابات التي يمكن حدوثها نتيجة لطبيعة التمرينات التي تتطلب إخراج قوة عالية في أقصى سرعة ممكنة من خلال قذف الثقل للأعلى ومسكه عند الهبوط أو القفز مع الثقل من وضع القرفصاء.

ويساهم التدريب الباليستي في فترة الإعداد الخاص لجميع اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية في رفع مستوى الأداء المهارى.

التدريب الباليستي ليس تدريبا لحد استنفاذ الجهد، لذا يفضل أداء ما بين ٣ و٥ تكرارات فقط في كل مجموعة حتى لو شعر الرياضي بأنه يمكنه الاستمرار أكثر بالتدريب.

ومن أكثر الرياضات التي يستخدم فيها التدريب الباليستي رياضة رفع الأثقال التي تعتمد بالأساس على قوة العضلة وقدرتها على حمل الأوزان، لكن هذا لا ينطبق على الأوزان الثقيلة التي لا يمكن حملها لفترة طويلة والتدرب عليها، بينما الأوزان الخفيفة والمتوسطة تدفع بالعضلة إلى الوصول إلى معدلات سرعة كبيرة دون التعرض للإجهاد السريع.

تدريبات البيلاتس:(١)

رياضة البيلاتس تشتهر بأنها رياضة مرغوبة بشكل كبير من قبل فئة النساء وافتقاره للممارسين من فئة الرجال، ويعتبر هذا الأمر فكرة خاطئة لدى كثير من المجتمعات، في رياضة البيلاتس تحمل فوائد عديدة سواء كانت جسمية أو نفسية، الشمولي الذي يمزج بين تأثير اليوغا والعلاج التنفسي ويرجع ذلك لتأثيرها واعتدال المزاج وتحسين التوازن وتقنيات وتصحيح طريقة التحكم في التنفس الاسترخاء، بالإضافة الى نتائجها الملموسة في تقوية العضلات وزيادة القدرة على الحركة وخسارة الوزن بشكل سريع والحصول على جسم مرن وممشوق القوام، كما تعمل على نحت العضلات وإطالتها تخفيف الاوجاع والآلام.

ماهي تمرينات البيلاتس؟

البيلاتس: عبارة عن تمرينات رياضية تعمل على تقويم الجسم، بهدف تحسين توازن الجسم وزيادة مرونته، وتقوية العضلات، فهي تمرينات شاملة تعمل على إعادة تأهيل الجسم من كافة الجوانب.
تدريبات البيلاتس تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة ، وتعمل هذه التدريبات على تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي فهذه التدريبات تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة فيبدأ التدريب من الداخل ثم يتحرك تصاعدي وتنازلي ،وتركز تدريبات البيلاتس على جميع أجزاء الجسم (عضلات الظهر والبطن – الجزء العلوى من الجسم – الجزء السفلى من الجسم)، كما تعمل هذه التدريبات على عضلات البطن المتمثلة في (عضلة البطن المستقيمة – عضلة البطن الداخلية المنحرفة – عضلة البطن الخارجية المنحرفة – عضلة البطن المستعرضة)، وتستهدف هذه التدريبات أعمق طبقة لعضلات البطن (العضلة المستعرضة) وهى عضلة توجد في العمق لا تعمل في العديد من أشكال التدريبات الأخرى، فالعضلة المستعرضة تدعم الظهر مع الاحتفاظ بانقباض عضلات البطن، وتقويتها هو مفتاح الأداء الجيد والتخلص من ألام الظهر.

---

(١). موقع المكتبة الشاملة / بعنوان تدريبات البيلاتس www.sport.ta4a.us.

فوائد تدريبات البيلاتس:

١- تحسين عملية التنفس والدورة الدموية.

٢- زيادة المرونة والقوة والنغمة العضلية لكل عضلة خاصة لعضلات البطن.

٣- تستخدم في برامج إعادة التأهيل فهي الأفضل في علاج معظم آلام الظهر، حيث تعمل هذه التدريبات على تقوية وإطالة العضلات التي تدعم العمود الفقري وبعض الآلام المزمنة كخشونة الركبة وألام الأكتاف التي يعاني منها العديد من الأفراد.

٤- الإطالة لعضلات الجسم مما يساعد في الإقلال من التعرض لخطر الإصابة، فالإطالة تعمل كمضخة مغذية للعضلات والأوتار، كما تحفز على إنتاج السائل الزلالي فتمنع عملية الاحتكاك في المفاصل.

٥-تعمل على تقوية الجسم من الداخل فهي تحقق التوازن بين المجموعات العضلية فأثناء التدريب عليها يتم تحريك جميع عضلات الجسم في ان واحد بدقة وتحكم مما يعمل على اعادة تناسق الجسم.

٦- زيادة الدافعية وتطوير العمليات العقلية فهي تعمل على تطوير العلاقة بين الجسم والعقل.

أنواع تدريبات البيلاتس:

أ- تدريبات البيلاتس للإحماء:

وهي تمارين لتهيئة الجسم للأداء حيث تشمل عضلات الرأس والأكتاف والبطن والظهر والحوض والركبتين والقدمين وتؤدي ببطء لحماية الجسم من خطر الإصابة.

ب- تدريبات البيلاتس الرئيسية

هناك عدة مستويات للجزء الرئيسي لتدريبات البيلاتس هي:

- **تدريبات البيلاتس للمبتدئين:** وهو يعتبر الأفضل كبداية للممارسة وخاصة إذا كان الممارس لديه زيادة في الوزن أو انخفاض في مستوى اللياقة أو يعاني من بعض الآلام البسيطة وبعد أداء برنامج تدريبات البيلاتس

للمبتدئين لمدة ثلاث أسابيع أو أكثر يمكن الانتقال إلى برنامج تدريبات البيلاتس للمستوى المتوسط ولا يستخدم فيها اجهزة ولكن يستخدم بها ادوات.

- **تدريبات البيلاتس للمستوى المتوسط:** هو برنامج أكثر تقدماً وتوجد في تدريباته درجة أعلى في الصعوبة ولا يستخدم فيها اجهزة ولكن يستخدم بها ادوات.

- **تدريبات البيلاتس للمتقدمين:** هو أكثر تكثيفاً لذوي الخبرة ويستخدم فيها اجهزة بجانب الادوات.
- **تدريبات البيلاتس للخواص:** يكون التركيز فيه على ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً).

ج- تدريبات البيلاتس للتهدئة:

هي تمارين تساوي في اهميتها تمارين الاحماء حيث تعمل على استرخاء العضلات وتهدئتها بعد المجهود حتى لا يصاب اللاعب بالشد العضلي عند التوقف فجأة عن الاداء.

اسلوب التدريب المتباين بالشدد

طريقة التدريب المتباين :(١) (٢)

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملاً 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 يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعاً

تعريفة :

" 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 ".

أن التدريب المتباين يطلق علية أيضاً التدريب البلغاري وفية " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة ".

وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة

- **التدريب المتباين**: هو أسلوب يهدف إلى الوصول إلى أقصى درجة من فاعلية اللاعب، وذلك بتغيير مواعيد التدريب، والأشخاص الذين يتدرب معهم، وبيئة التدريب، وطبيعة التدريبات.

-

(١) السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجية القوة، ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر،١٩٩٧).

(٢)www.Iraq sport academy>

المصادر

(1) عمر نوري عباس؛ تأثير التدريب البالستية والباليومترك في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارية الخاصة بالأعبين الشباب في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية السياسية، الجامعة المستنصرية ،٣١٠٠،ص٢٤.

(2) جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان، دار دجلة ٢٠٠١،ص ٤٧٣.

(3) علي محمد طلعت؛ تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة. (رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان ٢٠٠٣.ص٢٤.

(4) محمد منير جاسم؛ تأثير أسلوبي التدريب الباليستي والبلايومترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠١٠٠)، ص ٤١.

(5) موقع المكتبة الشاملة / بعنوان تدريبات البيلاتس www.sport.ta4a.us

(6) السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجية القوة، ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر،١٩٩٧).

(1) www.Iraq sport academy>