وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا / الماجستير

التدريب الفتري والتدريب المستمر

اعداد : طالبات الماحستير

بأشراف

أ . د . سهاد قاسم سعيد

وهو جزء من متطلبات مادة التدريب الرياضي

١٤٤٤ هـ ٢٠٢٢ م

طرائق التدريب :

هناك طرائق عدة لأعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو الا يكون التدريب على وتيرة واحدة وان أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ماهي الا تدريبات لتحقيق غرض التدريب ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرائق وأساليب محددة فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال مراحل الاعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي.

الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب :

١- تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً .

٢- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد .

٣- تتماشى مع مهارة وامكاناته في كيفية تطبيق الطريقة .

٤- توضع على اساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

٥- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي .

شروط يجب أن تكون عليها الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية :

١- تحقيق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحاً .

٢- تتناسب مع الحالة التدريبية للاعب .

٣- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة .

٤- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

طريقة التدريب الفتري :

نوع من انواع طرق واساليب التدريب الرياضي ، (وهو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة)( )نعني بهذه الطريقة (تناوب فترات التفاعل المتبادل مابين التعب والراحة من الوصول بالرياضي الى المستوى المحدد وفق الخطة الموضوعة) [٢]

وسميت هذه الطريقة بالفتري نظرا لوجود أوقات راحة بينية بين تكرار واخر وبين مجموعة وأخرى وتعد هذه الطريقة الأكثر شيوعا لأنها (متعددة الجوانب والفوائد لتحسين الإنجاز في المسافات المتوسطة لما تمتاز

---

[١] فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،علم التدريب الرياضي ،٢٠٠٨، ص٩١

( ) معتصم غوتوق ،دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ،سوريا،١٩٩٥،ص٩٧

به من القدرة على التحكم بشدة التمرين واوقات الراحة وإمكان جعل ضربات القلب للرياضي مقياس الشدة التمرين وعلى أساسها تحدد التكرارات)[١]

كما وتعمل ايضاعلى (زيادة ورفع قدرة الراكض في الحصول على سرعة كبيرة تحت ظروف نقص الاوكسجين والى تحسين وتطوير قابلية الدورة الدموية والرئتين) وتنمي هذه الطريقة كل من[٢](التحمل وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والسرعة والقوة العضلية باعتبار هذه العناصر لازمة لأي نوع من الممارسات الرياضية)[٣]

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة (ATB–PC) ويستخدم في معظم الرياضات ان لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية)[٤]

مميزات التدريب الفتري :

يتميز التدريب الفتري عن الطرائق الأخرى بما يأتي( )[٥] :

١. يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل اكثر شمولية من الطرائق الأخرى .

٢. بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان اذ لا يحتاج الى تجهيزات او مساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الاخرى .

٣. تكون السيطرة فيه بدقة على كل متغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء والتكرار وفترة الراحة اذ أن طريقة التدريب على مراحل تتيح للمدرب امكانية التغير في عدة متغيرات مثل الشدة المستخدمة ، ومواصفات الراحة ، وعدد التكرارات المستخدمة ، فضلا عن أن الراحة تكون غير كاملة .

٤. تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول تقويم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية .

اهداف التدريب الفتري ( )[٦]

١– تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية(السرعة وتحمل القوة)

٢– تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة،تحمل القوة،تحمل السرعة)

٣– تنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية

( )شاكر محمود زينل ،استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بأنجاز ركض (٨٠٠)متر،رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد،١٩٩٥،ص٣٧

[٢]) قاسم المندلاوي واخرون ،الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ،الموصل،مطابع التعليم العالي،١٩٩٠،ص٣٠٤

[٣])أسامة رياض ،الطل الرياضي والعاب القوى، الرياض،دار الهلال للاوفسيت،١٩٨٧،ص٢٥٦

[٤]) امر الله احمد البساطي :قواعد واسس التدريب الرياضي ،١٩٩٨،،ص٨٨

[٥]) (اسراء فؤاد صالح الويس وسهاد قاسم سعيد الموسوي : ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ ، ط١ ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ١٨٣ .

[٦] فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،علم التدريب الرياضي ،٢٠٠٨، ص٩١

تشكيل حمل التدريب الفتري ( ) [١]

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الاتية

١- نوع الفعالية الرياضية وطبيعتها

٢- نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية

٣- المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب

٤- الهدف من التدريب

٥- معدل او مسافة التمرين

٦- شدة التمرين

٧- عدد تكرار التمرين

٨- عدد المجموعات

٩- طول فترة الراحة

١٠-نوعية النشاط خلال فترة الراحة

ومن خلال التحكم في المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري (المنخفض او المرتفع) اذ تتراوح شدته مابين الحمل المتوسط الى الأقصى (٦٠-٩٥%) طبقا لاتجاه التنمية (هوائي او لاهوائي)

أنواع التدريب الفتري :

اولاً : تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة :

١-طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

حيث يهدف هذا النوع الى تنمية التحمل الخاص والعام وتحمل القوة وتكون شدة التمرينات به ٦٠-٨٠% (ويعمل هذا النوع على تحسين السعة الحيوية للرئتين وعمل القلب كما يجب عدم رفع معدل ضربات القلب لأكثر من ١٨٠ضربة/الدقيقة للحصول على تكيف لازم لتلك الأجهزة)

اهداف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة : [٣]

١- تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)

٢- العمل على تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب

---

[١] فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،مصدر سبق ذكره، ص ٩٢-٩١

[٢]) قاسم حسن حسين واخرون ،التدريب بالعاب الساحة والميدان،بغداد،مطبعة دار الحكمة،١٩٩٠،ص٢٥

[٣]) الانترنت ، الدكتورة لمياء ديوان

٣- تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

٤- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاوكسجين

٥- تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الامر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

خصائص طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة [١]

١-الشدة التدريبية : بالنسبة للسرعة والتحمل من (٦٠ - ٨٠ %) وبالنسبة لتمرينات القوة من (٥٠ - ٦٠ %) من أقصى شدة للاعب .

٢- الحجم التدريبي : يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة ، ويمكن أن يكون بأداء الركض المسافات مختلفة بتكرارات من ٢٠- ٣٠ تكرار أو يتم الأداء بمجموعات تتكون من عدد مناسب من التكرارات.

٣- الراحة البينية : عندما يكون التدريب باتجاه تطوير أنواع التحمل فإن الاستشفاء بين التكرارات يصل إلى معدل نبض (١٢٠ - ١٣٠) ض / د بالنسبة للمتقدمين ومن (١١٠ - ١٢٠) ض / د بالنسبة للشباب والناشئين ، مع ملاحظة أن زمن الراحة بين مجموعات الأداء يكون أطول مما هو بين التكرارات لضمان وصول الرياضي إلى حالة الاستشفاء المناسبة للاستمرار في تنفيذ مجموعة التكرارات اللاحقة.

٤-زمن دوام التمرين : يتراوح زمن دوام التمرين الواحد ما بين (١٤ - ٩٠ ثا) بالنسبة لتمرينات الجري إما بالنسبة لتمرينات القوة فيتراوح زمن دوام التمرين الواحد ما بين (٣٠-١٥ ثا) باستخدام الإثقال ، ويفضل استخدام اللاعبين لمبدا الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية ( ).[٢]

2- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

ويمتاز هذا النوع بزيادة الشدة وقلة الحجم حيث تكون شدة الحمل التدريبي تتراوح بين ٨٠-٩٠% ويهدف هذا النوع الى الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي اما القدرة الهوائية تكون الهدف الثانوي وتعد من افضل الطرائق المستخدمة لرفع مستوى عنصر تحمل السرعة لدى راكضي المسافات المتوسطة في مسابقات العاب القوى

---

[١] احمد يوسف متعب الحسناوي :: مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٩١

[٢] امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ٢٥٢ .

( ) ويرى محمد عثمان (ان عدد التكرارات لاتزيد عن ١٠-١٢ مرة و ٣-٤ مجموعات)( ) وتكون مدة الراحة (٩٠-١٨٠ثانية للمتقدمين او ١٢٠-١٣٠ضربة / الدقيقة وهذه تتعلق بطول مسافة الركض وبشدة التمرين والقابلية البدنية اما المبتدئين فتكون الراحة ١٢٠-٢٤٠ ثانية او ١١٠-١٢٠ضربة / الدقيقة ( )

اهداف التدريب الفتري مرتفع الشدة( ):[٤]

١. تطوير التحمل الخاص(تحمل السرعة ، تحمل القوة) .
٢. تطوير السرعة .
٣. تطوير القدرة العضلية .
٤. تطوير القوة القصوى .

خصائص طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ( ):[٥]

١-الشدة التدريبية : بالنسبة للسرعة والتحمل من (٨٠ - ٩٠ %) وبالنسبة لتمرينات القوة (٧٥ %) من الشدة القصوى

٢- الحجم التدريبي : يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة .

٣- الراحة البينية : الاستشفاء بين التكرارات يصل إلى معدل نبض (١٢٠ - ١٣٠) ض / د بالنسبة للمتقدمين ومن (١١٠ - ١٢٠) ض / د بالنسبة للشباب والناشئين مع ملاحظة أن هذا المستوى من الاستشفاء يكون مناسبا لتدريبات تهدف إلى تطوير التحمل الخاص الذي يعتمد على تحسين كفاءة نظام حامض اللاكتيك ، في حين يكون الاستشفاء بمستوى أعلى في حالة تدريب القوة أو السرعة الذي يعتمد على تحسين كفاءة النظام الفوسفاجيني لتحرير الطاقة.

٤- زمن دوام التمرين : يتراوح زمن دوام التمرين الواحد ما بين (٨٠ - ٩٠ %) من أقصى شدة اللاعب بالنسبة لتمرينات الجري ، إن لا يتعدى (٧٥ %) من أقصى شدة اللاعب في تمرينات القوة حيث يمكن

---

[١] محمد عثمان ،موسوعة العاب القوى ،الكويت،دار القلم،١٩٩٠،ص٦١
[٢] محمد عثمان ، نفس المصدر،ص٦١
[٣] قاسم حسن حسين ،عبد علي نصيف ،علم التدريب الرياضي،ط٢،جامعة الموصل،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٧،ص٢٤٣
[٤] محمد ابراهيم ابو حلوة : التخطيط في التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار امجد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ ، ص ١٣٠ .
[٥] احمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٩١-٩٢

تكرار تمرينات الجري (١٠) مرات وتكرار تمرينات القوة باستخدام الإثقال من (٨ – ١٠) مرات لكل مجموعة ( ).[١]

خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري :

تتلخص خطوات وضع برنامج التدريب بطريقة التدريب الفتري في الخطوات التالية [٢] :

١ تحديد نظم إنتاج الطاقة المستهدف تنميتها والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي

٢ تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء (سباحة – جرى – ضربات رجلين في السباحة)

٣ تحديد مواصفات البرنامج المستخدم وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي (عدد التكرارات وعدد المجموعات وفترة الأداء ونسبة فترة الأداء إلى فترة الراحة ونوعية فترة الراحة)

التأثير الفسيولوجي للتدريب الفتري :

تعمل على تحسين قدرة اللاعب للتكيف للأحمال التدريبية من خلال تنظيم الدورة الدموية ، الإنتاجية القلبية وتحسين تبادل الأوكسجين للعضلات مما يعطي اللاعب القدرة على العمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني) فضلا عن تطوير مقدرة اللاعب العضلية العصبية ، وينظر كل (كول ورايندل) إلى إن التأثير الفسيولوجي لهذه الطريقة لا يكون فقط بارتباطه بتكرار العمل وفترات الراحة ، بل من خلال النسب لكل من التكرار وفترات الراحة التي تحددها شدة التمرينات المستخدمة من قبل اللاعب ، وتعتمد أيضا على أنظمة الطاقة بغرض تحسين التحمل الهوائي واللاهوائي[٣] ( ).

---

[١] امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص٢٥٣

[٢] ابو العلا احمد عبد الفتاح و هيثم عبد الحميد داود : التدريب للاداء الرياضي والصحة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٩ ، ص ٥٠٧ .

[٣] امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ٢٥١ .

[اكتب هنا]

التدريب المستمر واساليبه واهدافه

أولا: التدريب المستمر ومفاهيمه: -

التدريب: نشاط مستمر يضمن ان يحصل العاملون على المعارف والمهارات اللازمة التي تمكنهم من وضع تلك المعارف موضع التطبيق الصحيح والناجح لمنهاجية الجودة الشاملة ولمنظومة العمل ككل (١)

- هناك مفهوم اخر للتدريب المستمر:
يقصد به تقديم حمل تدريبي للاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا. (٢)

ثانيا: ما هو التدريب المستمر؟

لا يوجد منا من لم يحاول تعلم مهاره جديده ولكن لماذا هناك أناسا أفضل من اخرون على الرغم من انهم قد يكونون حصلوا على نفس الكورس او نفس التدريبات السر في التدريب المستمر ان هناك اناساٍ يتفوقون على اخرون بالطبع نحن نرجع الامر كله لكونه مجرد موهبه او نقنع انفسنا بأن هؤلاء عباقرة اما الاخرون فلا ولكن ماذا أن قلت لكم انه هناك طريقه قد تجعل من أي شخص عبقريا انه التدريب المستمر(٣) ربما تضن اني لا أقول شي جديدا او انه من البديهي ان كثرة التدريب يجعلنا محترفين في مهاره ما ولكن انتظر قليلا لا تتسرع انا لا اقصد التدريب العادي الذي نفعله جميعا ولا يوصلنا الى شي اجل هناك تدريب عادي وتدريب مستمر فعندما تتعلم مثلا العزف على البيانو فأنت تركز في بادئ الامر وتناضل حتى تستطيع فهم النغمات وتحاول التحكم في اصابعك حتى تضغط على الزر المناسب في التوقيت المناسب ومع تكرار التدريب تجد نفسك تعرف بسلاسة وسهوله ولا تحتاج للتركيز بعد الان

---

(١) علم التدريب الرياضي، م. د عمر علي مهدي،٢٠٠١،ص١٦٥

(٢) التدريب الرياضي الحديث، د. مفتي إبراهيم حماد، الجزء السابع، ص٢١٠

(٣) إبراهيم احمد سلامه، علم الحركة والتدريب الرياضي، القاهره،١٩٦٦

لان عقلك قد حفظ الامر وجعله أوتوماتيكيا يحدث من دون تحكم كبير منك فتتدرب وتتدرب ولكنك لن تتعدى مستوى معين ستقف عنده وهذا هو التدريب العادي الذي اقصده يصبح شيئا أوتوماتيكيا تفعله ولايفيدك شيئا فتحافظ على مستواك الحالي ولكنك لا تتقدم خطوة. اذن ما هو التدريب المستمر هو استمرارك للتركيز في تدريباتك لا تترك الامر للإله الأتوماتيكية في عقلك عليك ان تتحكم وتركز في الأمور في كل مره تتمرن بها وكأنك تتمرن للمرة الأولى

ماهي العوامل التي تساعد في الوصول الى التدريب المستمر؟

١-الدافع هو أساس التدريب المستمر:

كن على يقين انه لا يوجد سقف معين تقف عنده ولا توجد قمه لا تستطيع التسلق بعدها مهما احترفت المهارة دائما هناك المزيد والمزيد لاحترافه حافظ على رغبتك في ان تحصل على المزيد لا تكتفي بما وصلت اليه اكسر الأرقام القياسية واطمح في ان تكون الأفضل في العالم كله .

٢-حدد اهداف معينه:

السعي الدائم لتحسين مهاراتك لن يكون كافيا عليك ان تحدد هدفا ما وتسعى له كمثال على ذلك اردت ان تحسن ذاكرتك لتستطيع تذكر ١٠ ارقام عند رؤيتك لها مرة واحدة اسال نفسك ثم ماذا افعل للوصول لذلك؟ أولا ابدأ برقمين ثم ثلاثة ثم ٧ إذا وصلت للعشرة وأصبحت ذاكرتك من حديد زود الـ ١١ حتى ٢٠ ستصبح خارقا جدا.

٣-اخرج من دائرة الراحة:

تعودت على شي وتشعر بالألفة والراحة مع طريقه معينه؟ إذا فلن تتقدم ابدا إذا اردت ان تجبر نفسك بتركيز وليس بشكل أوتوماتيكيا عليك ان تجرب طرق جديده باستمرار وتبحث عن الاختلافات وتنبذ الطرق التي اعتدت عليها لأنك لن تركز فيها ابدا التركيز مطلوب اخرج الى التحدي.

٤- الإصرار مع التدريب المستمر:

هناك أوقات ستشعر بها بالإحباط او عدم الرغبة في التكملة ولكن عليك ان تدفع بنفسك خلال هذه الأوقات وتتحمل الاستمرار حتى تصل الى الهدف المطلوب عندها ستتألق مثل النجوم.

٥- التغذية المرتدة:

بمعنى أنك لو لم تحصل على اراء الاخرين سواء من الخبراء او المشاهدين العاديين فلن تعرف كيف توجه نفسك الى النقطة المطلوبة اراء الاخرين مهمه ولكن اختار أناسا تثق في وجهه نضرهم كي لا تحصل على كلمات محبطه اوجد ما يساعدك على توجيهك للطريق الصحيح.

٦-خذ وقتك في التعافي:

لان التدريب المستمر يحتاج الى قوة تركيزك الكاملة فهذا يعني ان مدته ستكون قصيره فالدراسات اثبتت ان الفوائد تقل بعد ساعتين أي إذا ضغطت على نفسك لأكثر من ساعتين فلن تستفيد مثل ما يمكن الاستفادة منه خلال ساعة واحده لذا فلا تنسي ان تأخذ وقتك ولا تتعجل الأمور وترتاح من اثار تدريباتك عقليا وجسديا.

ثالثا: مميزات طريقه التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحه خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالأتساع ك طول فتره الأداء او زياده عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجذيف (١)

---

(١) المكتبة الرياضية الشاملة

رابعا: الأهداف والتأثير:

تعمل على تطوير التحمل العام والخاص والتحمل العضلي (1) اما تأثيرها على اجهزه الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كميه أكبر من الاوكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكييف المجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين.

خامسا: مكونات الحمل

تكون مكونات الحمل بطريقه التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (٤٠-٦٠%) من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصوره مستمرة لفتره طويله ولا توجد فترات راحة اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلا إذا كان الأداء مستمرا لفتره طويله ولا توجد فترات راحة اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلا إذا كان الأداء مستمرا لفتره متوسطه.

سادسا: جدول مكونات الحمل المستمر؟ (2)

شدة أداء التمرين	٤٠-٦٠ %
عدد مرا ت أداء التمرين	الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	قليل إذا ما كان الأداء المستمر لفترة طويلة كبير إذا ما كان الأداء المستمر لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة ان زمن الأداء يتراوح ما بين ٣٠ – ٩٠ دقيقة وطبقا لنوع الرياضة

(1) التدريب الرياضي الحديث، مفتي إبراهيم، الجزء السابع، ص ٢١١

(2) التدريب الرياضي الحديث، د. مفتي إبراهيم، الجزء السابع

سابعا: أساليب مستخدمه في طريقة التدريب المستمر:

أ-ثبات شدة الأداء:

أي محافظه الرياضي على سرعه واحدة طول فتره العمل العضلي ويصل النبض هنا الى ١٥٠ نبضه\دقيقه.(1)

ب-تغيير شدة الأداء:

تقسم مسافة الأداء الى مسافات او فترات زمنيه تزيد وتنخفض في الشده وحسب تقسيم المدرب.

ج-طريقه الجري المتنوع (الفارتلك):

تتغير فيه سرعه التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء او خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل جري ١٠٠ متر والمشي ١٠٠ م او الجري لمدة دقيقه والمشي لمدة دقيقه ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين لأنهم سيقطعون المسافة بسرعه إذا حددت المسافة وفي غير الشده المطلوبة (2)

ثامنا: أجزاء التدريب المستمر

يمكن تجزئه التدريب المستمر الى أجزاء ثانويه كل منها يختلف في تأثيراته في مصادر الطاقة تأثيرا طفيفا عن الجزء الاخر وكما يلي:-

١- الركض بشده تساوي ٥٠-٦٠% من المعدل القصوى لضربات القلب او ٢٠-٣٦% من الحد الاقصى على استهلاك vo2 max الإيقاع في الركض سهل جدا يستعمل الشحوم كمصدر اللاأوكسجين الشحوم كمصدر للطاقة ويستمر لفتره زمنيه مدتها ساعة واحده فما فوق وهو مفيد للذين يهرولون والذين يركض المسافات فوق الطويلة.

---

(1) المكتبة الرياضية الشاملة

(2) التدريب الرياضي الحديث، د. مفتي إبراهيم، جزء سابع، ص٢١٢

٢-الركض بشده ٦٠-٧٠% من المعدل القصوى لضربات القلب او ٣٦-٥٢% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسجين إيقاع الركض هنا اسرع بقليل يحرق الشحوم الكلايكوجين يستعمل الاوكسجين كمصدر للطاقة ويستمر لفتره زمنيه ما بين ٤٥% دقيقه -٩٠دقيقه مفيد لعدائي الماراثون ويحسن جهاز القلب التنفسي (زياده عدد الشعيرات الدموية) (1)

٣-الركض بشده تساوي ٧٠-٨٠%من المعدل القصوى لضربات القلب او ٥٢-٦٨%من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسجين والايقاع يعادل ركض ١٠كلم ويحرق الكلايكوجين والاوكسجين ويستمر لفتره زمنيه تساوي ٣٠ دقيقه-٤٥دقيقه مفيد لركض ١٠كلم الى الماراثون ويحسن جهاز القلب التنفسي (الشعيرات الدموية)ويحرق الكلايكوجين كمصدر للطاقة .

4- الركض بشده تساوي ٨٠-٩٠%من المعدل القصوى لضربات القلب او ٦٨-٨٣%من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسجين إيقاع الركض يعادل إيقاع ركض مسافة ٥ كلم الى الماراثون يحسن جهاز القلب التنفسي وزيادة الشعيرات الدموية يحرق الكلايكوجين لا أوكسجيني ويتحمل تراكم حامض اللاكتيك ويحسن زمن ازالته من العضلات العاملة (2)

٥-الركض بشده تساوي ٩٠-١٠٠% من المعدل القصوى لضربات القلب او ٨٣-٩٩% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسجين إيقاع الركض يعادل ٨٠٠م-١٥٠٠م ويحرق الكلايكوجيني لا أوكسجيني ويستمر لفتره دقيقه واحده الى ٥ دقيقه يحسن حرق الكلايكوجين ويزيد مستوى تحمل حامض اللاكتيك وسرعه ازالته.

ان بعض أساليب التدريب تنمي متغيرات معينه في اجهزه الجسم المختلفة ويتبع المدرب كل منها لأهداف معينه وفي فترات تدريبيه مختلفة خلال السنة التنافسية.

ويحدث الأثر التدريبي نتيجة علاقة مباشره بين فتره استمرار الحمل وشدة الأداء ويمكن تقسيم أنواع التدريبات على المطاولة الى ثلاث أنواع على وفق العنصر المتفوق في كل منها وهي المستمر، المتقطع، المنافسة، الاختبار.

---

(1) المكتبة الرياضية الشاملة

(٢) علم التدريب الرياضي، المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية

تاسعا: طرق التدريب الدائم المتنوعة فهي: -

طريقة الاستمرار: تبقى السرعة في هذه الطريقة بشكل مستمر عليها دون التغيير لفترة طويلة، اما الشدة يمكن تحديدها بمساعدة سرعة النبض وتقع بين ١٥٠- ١٧٠ ضربة في الدقيقة الواحدة طبقا لنوع اللعبة والحالة التدريبية. (١)

شروط يجب مراعاتها عند استخدام طريقة التدريب المستمر: -

١. يراعى في تشكيل حمل التدريب المنفذ عدم تخطي العتبة اللاهوائية
٢. يفضل تبادل استخدام أسلوب الأداء الثابت والأداء المتغير في حدود عدم تخطي العتبة اللاهوائية
٣. عند استخدام هذه الطريقة مع الناشئين يفضل تحديد زمن الجري وليس مسافته لان تحديد المسافة يجعلهم يقطعون المسافة المطلوبة بسرعة زائدة (٢)

عاشرا: التدريب المستمر والاقتصادية الوظيفية:

تتحسن الاقتصادية في الوظائف الحيوية للجسم نتيجة التدريب المستمر لفترة (٣-٢) اشهر بشدة (٨٠ -٩٠ %) للجهازين الدوري والتنفسي عندما يكون معدل القلب (٨٠- ٩٠) من الحد الأقصى ولفترة لا تقل عن (٢٠ – ٣٠) دقيقة وظهرت مؤشرات الاقتصادية في الجهد بزيادة ارتفاع العتبة الفارقة اللاأوكسجين حيث يزداد انتاج اللاكتيك بدرجة تفوق قدرة العضلة على التخلص منه وتلعب نوعية الالياف العضلية دور هام وخاصة لتحقيق الاقتصادية للعمل العضلي الأوكسجيني لفترة طويلة حيث ان تغير طبيعة الالياف العضلية يعتبر في ذاته احدى مؤشرات الاقتصادية (٣)

---

(١) علم التدريب الرياضي، د. قاسم حسن، ص ١٥٠

(٢) التدريب الرياضي الحديث، د. مفتي إبراهيم، ص٢١٢

(٣) استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، الفصل الثاني، د. حسين علي العلي ، ٢٠١٠ ، ص١٣٩

المصادر :

١- فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،علم التدريب الرياضي ،٢٠٠٨، ص٩١

٢- معتصم غوتوق ،دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ،سوريا،١٩٩٥،ص٩٧

٣-شاكر محمود زينل ،استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بأنجاز ركض (٨٠٠)متر،رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد،١٩٩٥،ص٣٧

٤- قاسم المندلاوي واخرون ،الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ،الموصل،مطابع التعليم العالي،١٩٩٠،ص٣٠٤

٥-أسامة رياض ،الطل الرياضي والعاب القوى، الرياض،دار الهلال للاوفسيت،١٩٨٧،ص٢٥٦

٦-امر الله احمد البساطي :قواعد واسس التدريب الرياضي ،١٩٩٨،،ص٨٨

٧-اسراء فؤاد صالح الويس وسهاد قاسم سعيد الموسوي : ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ ، ط١ ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ١٨٣ .

٨-فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،علم التدريب الرياضي ،٢٠٠٨، ص٩١

٩-فاطمة عبد المالكي،نوال مهدي العبيدي،مصدر سبق ذكره، ص ٩٢-٩١

١٠-قاسم حسن حسين واخرون ،التدريب بالعاب الساحة والميدان،بغداد،مطبعة دار الحكمة،١٩٩٠،ص٢٥

١١- الانترنت ، الدكتورة لمياء ديوان

١٢-احمد يوسف متعب الحسناوي :: مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٩١

١٣-امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ٢٥٢ .

١٤-محمد عثمان ،موسوعة العاب القوى ،الكويت،دار القلم،١٩٩٠،ص٦١

١٥- محمد عثمان ، نفس المصدر،ص٦١

١٦- قاسم حسن حسين ،عبد علي نصيف ،علم التدريب الرياضي،ط٢،جامعة الموصل،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٧،ص٢٤٣

١٧- محمد ابراهيم ابو حلوة : التخطيط في التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار امجد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ ، ص ١٣٠ .

١٨-احمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ٩١-٩٢

١٩-امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص٢٥٣

٢٠-ابو العلا احمد عبد الفتاح و هيثم عبد الحميد داود : التدريب للاداء الرياضي والصحة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٩ ، ص ٥٠٧ .

٢١-امين خزعل عبد و حسين علي كاظم : فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي ، ط١ ، عمان ، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ ، ص ٢٥١ .

٢٢- إبراهيم احمد سلامة ، علم الحركة والتدريب الرياضي ، القاهرة ، ١٩٦٦

٢٣- المكتبة الرياضية الشاملة

٢٤- علم التدريب الرياضي ، المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية ، ٢٠٠٧

٢٥- علم التدريب الرياضي ، قاسم حسن حسين ، ص ١٥٠

٢٦- علم التدريب الرياضي ، م.د. عمر علي مهدي ، ٢٠٠١ ،ص١٦٥

٢٧- التدريب الرياضي الحديث ، د. مفتي إبراهيم حماد ، الجزء السابع

٢٨- استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، الفصل الثاني ، الدكتور حسين علي العلي ، ٢٠١٠