وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا / ماجستير

اسلوب التدريب الضاغط والمتقطع والعرضي

تقرير مقدم من قبل الطالبات الماجستير

أ.د سهاد قاسم سعيد الموسوي

١٤٤٤ هـ **٢٠٢٢م**

التدريب الضاغط

مفهوم التدريب الضاغط

مفهوم التدريب الضاغط ان التدريب الضاغط يعتبر صفة أساسية في اداء العديد من المهارات مع اختلاف البناء الحركي له ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجوم المناسبة لما لها من دور في رفع مستوى السرعة والأداء المهاري الهجومي.[1]

هذا النوع مهم على المهارات وخطط اللعب المشابهه لما يحدث في المباراة من ضغط مباشر في مساحة ضيقة وزمن قصير فيكون الاداء بدقة واقصى قوة وسرعة

وهو طريقة تدريبية تؤدي الى رفع الحمل المستمر دون فترات راحة خلال فترة زمنية محددة تمتد من ٣٠_٦٠ ثانية

[1] الفتاح ، التدريب الرياضى و الأسس الفسيولوجية .مصر :دار الفكر1994.،ص134

والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التى يؤدي بها اللاعب وذلك وفقا لما يأتي:

(محمد رضى ابراهيم،٢٠٠٨)

١- تغيير اتجاه التمرين باستمرار

٢- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة

٣- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب

٤- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى

اهداف التدريب الضاغط [٢]

١- رفع وصقل مستوى المهارات الاساسية للاعبين

٢- تطوير خطط اللعب(الدفاعية والهجومية)

٣- يعمل على اكساب اللاعبين الشجاعة والجراة والثقة بالنفس

٤- زيادة مستوى القابليات الذهنية للاعبين

٥- تحسين كفاءة الجهاز الدوري

[٢] لحاوي،التدريب الرياضي،القاهرة بالمركز العربي للنشر،٢٠٠٢،ص٦

امثلة هذا التدريب

أ- اللعب ضد٣ في ملعب ٢٠x٣٠م مع التاكيد على اللعب المباشر من اول لمسه وتغيير في مراكز اللاعين .

ب -اللعب ضد ٥ في نصف ملعب ويتم التأكيد على التهديف واللعب بلمستين والتغطية وعمل مبدأ التأخير بالدفاع وكذلك اللعب الضاغط للكره لكي يتم استرجاعها بسرعه والهجوم قبل الفريق المهاجم عند فقده ثلاثة فر ق كل فريق من (٥) لاعبين في ملعب ٢٠x٣٠م فريق[٣]محايد بالخارج يتوزع لاعبوه على اهداف الملعب لكي يتم لعب دبل باص مع الفريق الحائز على الكرة وفريقان لعب مباراة مع التأكيد على لعب رجل لرجل والتغطية مع عمل المراوغة الفردية والدبل الباص والتحرك بدون كرة لاستغلال المساحات والتحرر من الرقابة للفريق المهاجم

اهمية التدريب الضاغط (الفتاح،١٩٩٤)[٣]

[٣] الفتاح ، التدريب الرياضى و الأسس الفسيولوجية .مصر :دار الفكر1994.،ص134

اهميــة التــدريب الضــاغط تكمــن فــي اداء التمرينــات التــي تــؤدي عــن طريــق رفـع الحمـل المسـتمر وبـدون فتـرة راحـة، خـلال فتـرة زمنيـة محـددة تمتـد مـن ٣٠ الـى ٦٠ دقيقـة والمـدرب هـو الـذي يحـدد شـدة حمـل التـدريب عـن طريـق تغيـر اتجـاه التمـرين باسـتمرار ، تغيـر المسـافة بـين اللاعـب والكـرة، تغيـر المسافة التي يجريها اللاعب

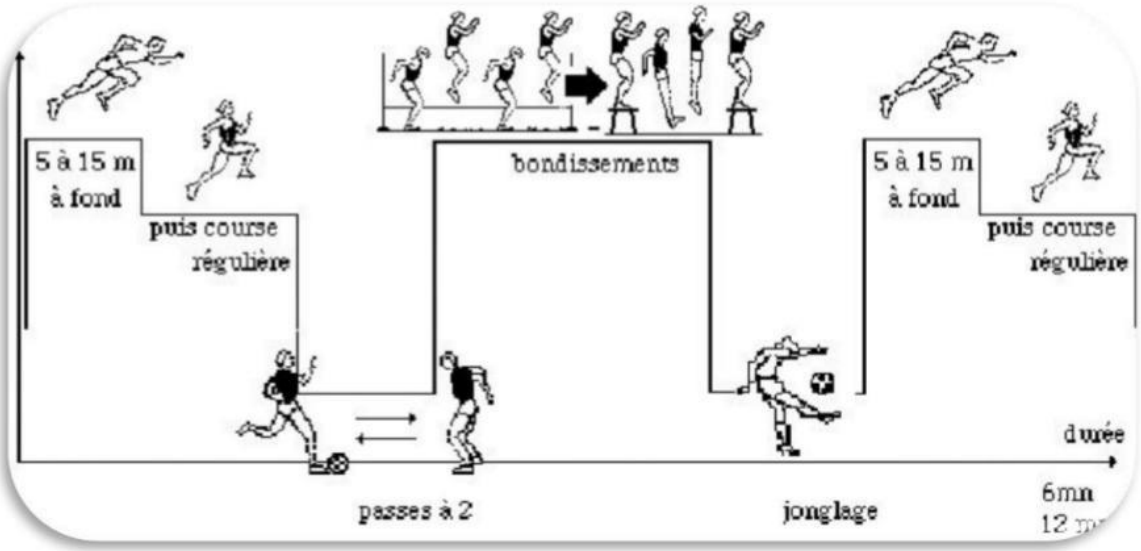
عيوب التدريب الضاغط

يــؤدي التــدريب الضــاغط لفتــرات طويلــة ممــا يــؤدي الــى انخفــاض لقابليــة الاداء ومــن المحتمــل ان يــؤدي الــى حــدوث الاصــابة بســبب التعــب العــام مــن خــلال ضــهور او عــدم ضــهور اعــراض فســيولوجية معينــة وبالنتيجــة حــدوث انـهيار عام في النظام الفسيولوجي .

التدريب المتقطع[٤]

تعريف التدريب المتقطع:

التدريب المتقطع يتثمل في تبادل مراحل العمل القصيرة نسبيا من ٥ إلى ٣ ثانية على وتيرة قريبة أو كبيرة مع فترات استراحة من ١٥ الى ٣٠ ثانية و هذا خلال مدة ٣-٩ دقيقة و هذه المرحلة و التي هي متنوعة بفترة استرجاع نشطة من ٧ الى ٩ دقائق هو تدريب يشمل جهد بدني يجمع بين فترة عمل تعقبه فترة راحة قد



تكون نشطة أو غير نشطة ويكون التدريب مضبوط في وحدة زمنية محددة".

هو تناوب بين العمل والراحة حيث يجب أن تخفض مدة العمل لبلوغ أقصى مستوى لحجم الأوكسجين الأقصى .

7. Gould , P S Weiberg. (1997 p125). Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris: Vigot

أهميته التدريب المتقطع

١-تحسين المقاومة

٢-زيادة حجم القلب

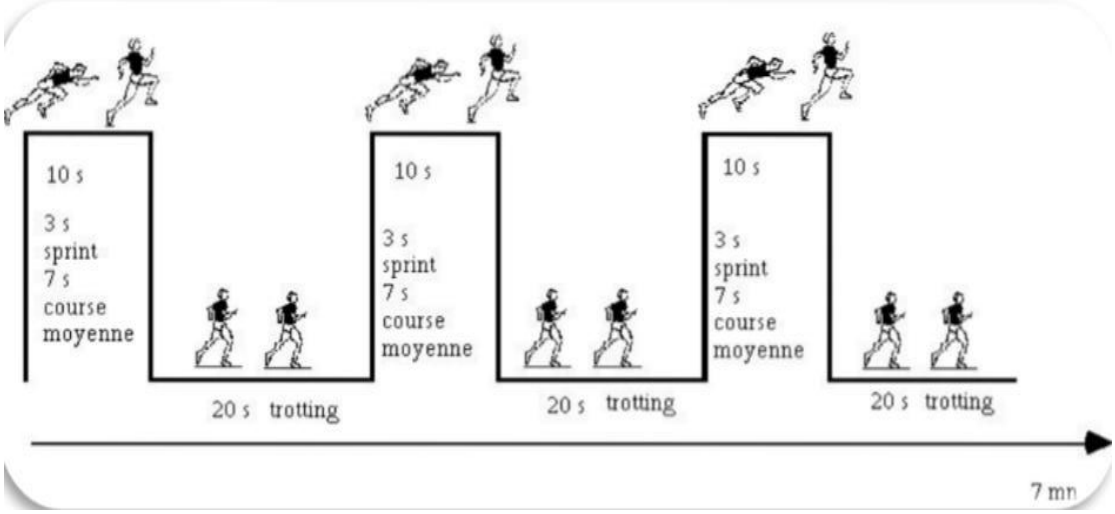
٣-زيادة ضغط العضلات .

٤-استرجاع سهل .

٥تنبيه كل الألياف .

٦-عمل أكثر تنوعا .

باضافة تمارين القوة العضلية .يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي أنه يزيد من القوة ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر كما يخفض من تراكم حامض اللبنيك وتساعد من استعمال الفوسفوكرياتين في المنظومة الطاقية.



خصائص طريقة التدريب المتقطع :

- **التمارين المعتمدة على التدريب المتقطع تتضمن تناوبا بين فترات من الجهد المكثف بشدة مع فترات من الجهد المنخفض الشدة والتي تسمى فترات الانتعاش، سيتضمن ذلك بالنسبة للاعبين التناوب بين الركض السريع والركض البطيء.**
- **التدريب المتقطع هو واحد من اكثر التمارين قدرة على زيادة السرعة، حيث ان تعلم الركض بسرعة هو عملية تدريجية، حيث ان المناوبات المتباعدة من الركض السريع يتخللها فترات من الانتعاش يدرب العضلات على العمل بفعالية اكبر عند الركض بسرعة اكبر مع استهلاك اقل للطاقة**

التدريب العرضي (سمر، لحرم،٢٠٠٠)

<u>التدريب العرضي</u> : هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء فى النشاط أو الرياضة الرئيسية

والتدريب "العرضي "هو استخدام أنشطة متنوعة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب خبرات مهارية وخططية من خلال التنويع في استخدام أنشطة لتنمية القدرات البدنية .وتعتبر القدرات البدنية الخاصة من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز الرياضي وفقا للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ويعتبر الكشف عن تلك القدرات البدنية بكل[٥] نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة يعد من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المختصين فى المجال الرياضي عامة ومجال التكريب خاصة لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي فسرعة خروج القدمين عن أجهزة البدء لا تكون بفاعلية كبيرة إلا إذا مزجت بالقوة العضلية أي أن حركة خروج القدمين يجب أن تكون بمزيج من السرعة والقوة ,والقدرة لتوليد سرعة ابتدائية عالية والتي يتوقف عليها سرعة المرحلة التالية من السباق كما أن القوة العضلية والمرونة تعتمد عليها أغلب الأنشطة الرياضية والتى تعتمد على الحركات السريعة

[٥] سمر ،لحرم،التدريب الرياضي والاهداف،الجزائر،٢٠٠٠

الانفجارية، وهناك عدد من أنشطة التدريب العرضي التي يمكنها أن تقوم بالتحميل الزائد على العضلات عن طريق تعريضها لمستوى أعلى من الطبيعي من الإجهاد ويعد التدريب العرضي برغم أهميته إلا أنه لم يحظي بالاهتمام الكافي من الباحثين وبالذات في ألعاب القوى فى حدود علم الباحث.[٦]

وعرفة محمد جابر وايهاب فوزي : (بانه استخدام رياضة او نشاط او تكتيك تدريب اخر غير الانشطة او الرياضة الرئيسية للرياضي وذلك للمساعدة في تحسين الاداء) .

متطلبات التدريب العرضي

١-ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب العرضي على الوجه الأكمل .

٢-العمل على استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما أثبتته نتائج البحث من أثر إيجابي لتحسين المتطلبات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى .

٣-تقنين الأحمال بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بينهم أيضا .

٤-استخدام التدريب العرضي فى برامج تدريب المتسابقين فى المسافات القصيرة.

---

[٦] عبد الرحمن سيار مكية الموارد البشرية والتدريب الرياضي التربية جامعة البحرين قسم التربية البدنية،٢٠١٤، ٨

اهداف التدريب العرضي(المردلي،٢٠١٣)[٧]

١- محاولة الوصول إلى أحسن الطرق للإنتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشتركين .

٢- زيادة الأنشطة الترويحية تدريجيا .

٣- الإعداد الجيد لتلافي الاصابات التي قد يتعرض إليها الناشئ اثناء الأداء

[٧] المردلي،علي محمود،فسيولوجيا الرياضة،طبعة الاولى،٢٠١٣ ، ٢٠٠