

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

اسلوب التدريب العرضي

أ.د لقاء عبد الله علي

التدريب العرضي :

اختلف مصطلح التدريب العرضي وفقاً لاختلاف آراء بعض الأشخاص فبعضهم يعرفه التأثير الذي يحدثه تدريب جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر والبعض الآخر . يعرفه بأنه النشاط المستخدم لكسر رتابة برنامج تدريب منتظم . وعرفه (محمد جابر وإيهاب فوزي) بأنه استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريب آخر غير الأنشطة أو الرياضة الرئيسية للرياضي وذلك للمساعدة لتحسين الأداء . فرياضي الركض على سبيل المثال غالباً ما يستخدم نشاط ركوب الدراجات خلال توقف التدريب لتحقيق الاحتفاظ وتحسن القوة والتحمل للعضلة الفخذية كما يحسن ويطور من التحمل الأوكسجيني . فان التدريب العرضي يعتبر طريقة تدريبية فائقة الفعالية تساعد الرياضي في الوصول الى العتبة التنافسية لرياضته الأساسية مع تجنب التدريب الزائد ونفاذ الطاقة . يحدث التدريب العرضي تأثيراً وتطورات ايجابية في التحمل الاوكسجيني واللاوكسجيني للرياضي ، فضلاً عما يضيفه من تنمية في القوة العضلية ، والتحمل والمرونة والرشاقة ، كما يحسن ويطور من التحمل الأوكسجيني (التحمل الدوري والتنفسي) كما يستخدم لاعبو الجولف تمارين القوة لعضلات البطن وعضلات أسفل الظهر لإضافة مزيد من القدرة أثناء المرححة لضرب الكرة . ويستخدم لاعبو الكرة الطائرة التدريب بالانتقال لمساعدتهم في زيادة مسافة الوثب لأعلى ، وأيضاً لإضافة مزيد من القدرة عند أداء الضرب الساحق وبعبارة بسيطة فإن التدريب العرضي يعتبر طريقة تدريبية فائقة الفاعلية تساعد الرياضي في الوصول إلى العتبة التنافسية اللازمة لرياضته الأساسية مع تجنب التدريب الزائد ونفاذ الطاقة (الاحتراق)، وهما اثنان من العواقب السلبية للتدريب . وجميعها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته التخصصية ، لذا سنبين ما يحدث التدريب العرضي من فوائد :

١- التحمل الاوكسجيني :

تعد أنشطة التدريب العرضي مثل :سباحة المسافات الطويلة ، ركوب الدراجات لمسافات طويلة ، الركض الخفيف في الماء العميق أو الضحل بحمام السباحة أو على الشواطئ ، أنشطة ذات تأثير في زيادة قدرة الجهاز الدوري والتنفسي بامداد العضلات أثناء عملها باللاوكسجين اللازم

٢- التحمل اللاوكسجيني:

بالنسبة لرياضات السرعة ، العدو والقدرة ، حيث نحتاج لتدفقات قصيرة وقوية من الطاقة العالية (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الخ) لتحقيق أقصى أداء ممكن فان التحمل اللاوكسجيني (التحمل المعتمد على الطاقة لعمل أقصى نشاط دون الحاجة لوجود الاوكسجين)

٣- القوة العضلية :

تعد القوة والقدرة العضلية من المكونات الأساسية التي تعتمد عليها اغلبية الأنشطة الرياضية وخصوصا تلك التي تعتمد على الحركات السريعة الانفجارية .

٤- التحمل العضلي :

يتطلب التحمل العضلي انقباضات عضلية متكررة ضد مقاومة ما لفترة زمنية ممتدة (طويلة) نسبيا وهذا النوع من الحركات التكرارية شائع في بعض الرياضات مثل التجديف ،الجمباز ، الركض لمدة طويلة ، المصارعة والسباحة ، وان زيادة القوة تصاحب غالبا بزيادة في التحمل كما ان زيادة القوة ستؤدي كذلك الى القدرة على زيادة عدد تكرار اداء المهارات .

٥- المرونة:

تتطلب جميع الأنشطة الرياضية تقريبا درجة من المرونة العالية ويمكن لانشطة التدريب العرضي التي تتطلب قدرا كبيرا (مدى حركي واسع) من حركة المفاصل او برامج اطالة خاصة مثل البالية ، الجمباز واليوكا في تحسن المرونة كذلك فان تمارين المرونة لها امكانية خفض الالام والالوجاع والالتهابات المصاحبة لاجهاد المفاصل اثناء اداء الحركات والانشطة الصعبة .

٦- تمارينات الاحماء والتهدة :

تساعد تمارينات الاحماء والتهدة على تحقيق اقصى استفادة من كل فترة تدريبية عن طريق تجهيز الجسم واعداده لاستقبال النشاط العنيف ، كما ان تلك التمارينات تدعم القدرة على الاستشفاء (الرجوع للحالة الطبيعية) من التدريبات طويلة المدى والعنيفة عن طريق ابطاء وخفض معدل ضربات القلب تدريجيا.

٧- الوقاية من الاصابات :

يؤدي تحسين القوة العضلية الى زيادة الوقاية من الاصابات ، وخصوصا الاصابات المتعلقة بالاستخدام الزائد لحمل التدريب ، ويعمل التدريب العرضي على استخدام المجموعات العضلية الاخرى غير المستخدمة في الرياضة التخصصية ، فيسمح باستخدام مناطق جديدة (كثيرة) تعمل على توزيع ضغط التدريب مما يقلل او يخفف الاجهاد والضغط الواقع على المجموعات العضلية ، الاوتار ، الاربطة والعظام مما يساعد على منع اصابة والتهاب وتلف العضلات .
التأهيل ما بعد الاصابة :

تسمح أنشطة التدريب العرضي للرياضي بالتدريب وعدم ايقاف التدريب في حالة عدم قدرته على الاشتراك في رياضته الأساسية بسبب الاصابة . كما يساعد التدريب العرضي في تأهيل ما بعد الاصابة . عند الالتزام بعدم تحريك اطراف او مفاصل معينة نتيجة لاصابتها ، اذ ان تمارين القوة والمرونة الخاصة بالتدريب العرضي يمكن ان تركز على اجزاء اخرى من الجسم _ وخصوصا الاطراف العكسية _ للمساعدة والحفاظ على قوة العضلة والمدى الحركي .

اجازة العقل :

يعد التدريب العرضي (باستخدام رياضات او أنشطة اخرى) اجازة العقل باستراحه او عطلة دون ايقاف التدريب او فقدان مستوى اللياقة ، فيمكن ان يكون ذي تاثير كبير لكسر الملل او الرتابة ، ويمكن ان يكون ايضا ذلك شديد الفاعليه اثناء الوصول الى العتبات التدريبية (الهضبة) .كذلك فان التنوع في التدريب يضفي مزاجا جديدا ويعمل على تحسين الاداء .

امتداد التدريب :

يسمح التدريب العرضي باداء واجبات واعمال اضافية بجانب متطلبات الرياضة الاساسية بدون الدخول في مشاكل التدريب الزائد او الاصابة . مثلا عداء مسافات يركض اسبوعيا من (٣٥ __ ٤٠)ميل بكفاءه تامه دون اصابة ، وعند محاولة زيادة عدد الاميال (٤٥) ميل اسبوعيا يصبح عرضة للاصابة الناتجة عن الاستخدام الزائد وهي هذه الحالة

يمكن لبرنامج التدريب العرضي ان يساعده بعدة طرق :

يمكن لتدريب القوة ان يقوي المناطق المعرضة للاصابة والسماح لها بزيادة تحمل الجهد والضغط التدريبي .

يمكن لانشطة مثل سباق الدراجات او السباحة ان تزيد من مثيرات تدريب التحمل مع اقل قدر ممكن من الاجهاد والضغط للمناطق المصابة .

يمكن اجراء الاحماء والتهدة بممارسة بعض الانشطة مثل كرة القدم والسلة ، الدراجات بدون ضغط او اجهاد للرجوع الى الحالة الطبيعيه .

يمكن لبرنامج التدريب العرضي ان يساعده بعدة طرق

حتى تتجنب الملل او أية فرصة للإصابة نتيجة الاستخدام الزائد. فإن تركيز التدريب سيتغير مع تغير الاهداف والاحتياجات . فعلى سبيل المثال قد يرغب لاعب كرة القدم في التركيز على زيادة قوة الرجلين أثناء توقف الموسم عن طريق توجيه البرنامج إلى تدريب القوة. وبذلك فإن (٤٠-٥٠%) من تدريباته ستوجه إلى أنشطة التدريب العرضي للقوة والقدرة العضلية. ومع الاقتراب من موسم التنافس يجب ان يصبح

التدريب أكثر تخصصا في الرياضة الاصلية بحيث يصل التدريب العرضي إلى (٢٥-٣٠) فقط من برنامج التدريب الاسبوعي. ولأقصى استفادة من تدريبات القوة والقدرة ، التحمل، فإن مستوى المقاومة سواء في الرياضة الاصلية (التخصصية)، أو في التدريب العرضي يجب ان يكون اقرب ما يكون لأقصى ما تقترب اليه في المسابقات قدر الإمكان. وخلال توقف الموسم وفي الجزء المبكر من الموسم التدريبي، فإن أنشطة التدريب العرضي قد تشغل ما يقارب (٥٠%) من إجمالي التدريب والاستثناء من ذلك هو التدريب العرضي لبرامج للتأهيل بعد الإصابة، والذي يتطلب ارتفاع النسبة إلى الإجمالي) . فمثلاً لاعبي

كرة السلة ذوي الكسور الدقيقة قد يعتمدون بشدة على الهرولة في الوسط المائي او الدراجات للاحتفاظ بالتحمل الاوكسجيني

مع خفض الضغوط على المنطقة المصابة.

وعند عمل انتقال تدريبي في نوع من التمرينات لأخر تظهر فروقا في المتطلبات الفسيولوجية والبيوميكانيكية المفروضة على الجسم، وقد يؤدي ذلك إلى إجهاد، أو ظهور أو بؤادر أولية للتعب ومايصاحبه من مشكلات، إلا أنه يمكن إزالة تلك الاعراض في اقل زمن ممكن عند استرشادك بالاقتراحات التالية عند

الانتقال من تمرين لآخر.

التدريب العرضي ضمن الخطة التدريبية :

تؤدي التمرينات الموجودة في شبكة التدريب العرضي وبرامج تدريب القوة ، المرونة ، والتمرينات الاوكسجينية والالاوكسجينية في كل فصل على اساس محددات خاصة بكل رياضة على حدة:

حيث يعتمد مدى شدة أي برنامج تدريبي

على طبيعة الرياضة نفسها فعلى سبيل المثال قد يرغب لاعب كرة القدم في التركيز على قوة الرجلين اثناء توقف الموسم عن طريق توجيه البرنامج الى تدريب القوة .وبذلك فان (٤٠ _ ٥٠) % من تدريباته ستتوجه الى أنشطة التدريب اكثر تخصصا في الرياضة الاصلية بحيث يصل التدريب العرضي الى (٢٥ _ ٣٠) % فقط من برنامج التدريب الاسبوعي .

وعند عمل انتقال تدريبي من نوع من التمرينات لآخر تظهر فروقا في المتطلبات الفسيولوجية والبيوميكانيكية المفروضة على الجسم وقد يؤدي ذلك الى اجهاد او ظهور بؤادر اولية للتعب ، الا انه بالاقتراحات التالية عند الانتقال من تمرين لآخر وفر للجسم وقتا كافيا للتكيف مع النشاط الجديد .

خفض حجم وشدة التدريب مبدئيا .

قم باطالة العضلات الخاصة بالرياضة المعنية بالانتقال المتضمنه للمجموعات العضلية المتشابهه .

قم ب (٣_٤) وحدات من التمرين قبل الوصول لمستوى التنافس

جرب تعديل شدة وزمن تمرينات التدريب المهني عند استخدامها في نفس يوم التدريب الاساسي عن طريق استخدامها للاحماء قبل التدريب وللتهدئة بعده.

المصادر

حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ، استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ٢٠١٠.

Incidental training method :

The term incidental training has varied according to the different opinions of some people. Some of them define it as the effect that training one part of the body has on another part, while others define it as the activity used to break the monotony of a regular training program .

It also improves and develops oxygen endurance (circulatory and respiratory endurance).

In simple words, cross training is considered a highly effective training method that helps the athlete reach the competitive threshold necessary for his primary sport while avoiding overtraining and energy depletion (burnout), which are two of the negative consequences of training. Cross training activities allow the athlete to train and not stop training in case His inability to participate in his basic sport due to injury. Occasional training also helps In post-injury rehabilitation. When committing to not move certain limbs or joints as a result of their injury, Strength and flexibility exercises for cross training can focus on other parts of the body - especially the opposite extremities - to help and maintain muscle strength and range of motion.

Incidental training within the training plan: The exercises included in the cross-training network and the strength, flexibility, and anoxic and anoxic training programs are performed in each season on the basis of specifications specific to each sport separately: It depends on the intensity of any training program