



قاسمي أحسن  
أستاذ مشارك بالمعهد الوطني  
العالي لإطارات الشباب «مداني  
سواحي بتقصرين»

## التدريب الرياضي الحديث: طرق تنمية اللياقة البدنية

أصبحت ظاهرت العولمة واقعا ملموسا وسمة أساسية للحياة المعاصرة، كما أصبحت تفرض الكثير من التحديات الكبرى على الدول والمنظمات بخصوص المؤسسات التربوية والشبابية. يشهد المجتمع الحالي تحولات علمية وتغيرات تكنولوجية متسارعة تنبئ عن رؤية شاملة لما سيكون عليه البعد المعرفي في المستقبل وتستوعب الاتجاهات الحديثة المواكبة لمظاهر التحديد في كل جوانب الحياة. والأنشطة البدنية والرياضية من أحد المواضيع التي شغلت المختصين في ميدان الشبيبة فحسب ميرفت علي حفاجة ومصطفى السايح محمد (2008) النشاطات البدنية والرياضية تسمح بتنمية الجانب الحركي والنفسي والصحي لزيادة الكفاية البدنية للعمل والانتاج والترويح عن النفس والإرتقاء برابطات البطولات.

ولا شك أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تخضع لشروط علمية من أجل تحقيق أهدافها المتمثلة في رعاية النشئ وتربيته وإعداده لمواجهة متطلبات الحياة العصرية.

فمصطلح التدريب الرياضي يستخدم في مجال الأنشطة البدنية والرياضية ويعرفه أمير حسين محمود وماهر حسن محمود (2009) بأنه «عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما».

ويعرفه **PLATONOV -1985-** حسب معطيات أبو العلاء عبد الفتاح (1998) في المجال الرياضي بأنه «عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد الرياضيين مختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن». فلتحقيق ذلك تستخدم طرق للتدريب تسمح بالارتقاء بمستوي اللياقة البدنية والرياضية وفقا للمعايير العلمية.

لذا يمكننا طرح السؤال التالي : فما هي هذه الطرق و كيف يمكن استغلالها في مجال تطوير اللياقة البدنية؟

يقسم نوال ابراهيم شلتوت وميرفت علي حفاجة (2006) طرق التدريب وفقا لأسلوب العمل وكيفية استخدام حمل التدريب ووقت راحة إلى ما يلي :

### طريقة التدريب بالحمل المستمر :

يعتبر عصام عبد الحق (2000) طريقة التدريب بالحمل المستمر إحدى الطرق الرئيسية لتنمية قدرات التحمل العام بدرجة كبيرة والتحمل الخاص بدرجة قليلة.

يمكن استخدام هذه الطريقة في بداية موسم الإعداد العام، أي في بداية مرحلة التدريبات، تتميز هذه الطريقة من التدريب بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات وتهدف الى تنمية التحمل العام وفي بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص في أحيان أخرى ولهذا الطريقة آثار فيزيولوجية إذ تساهم في تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي وزيادة قدرات الدورات الدموية على حمل كمية أكبر من الأكسجين والطاقة الأزمة لاستمرار بذل الجهد .

يوصف أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998) هذه الطريقة بمكونات الحمل التالية:

- شدة مشير التدريب : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 إلى 80 في المئة.
- حجم مشير التدريب: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة بالنسبة لوسائل التدريب بالحمل المستمر ويقسمها عادل عبد البصري علي (1999) إلى جري الفرتلك مع جري التلال والمرتفعات والتدريب الدائري.
- جري الفرتلك : هي عبارة عن طريقة تغير سرعة الرياضي الذاتية أثناء التدريب، وهي تؤثر إيجابيا على تحسين القدرة الهوائية فتستخدم في الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية هذه القدرة مثل جري المسافات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة مثال: جري 1500 متر بسرعة متوسطة أو أقل من المتوسط على أرض ممددة + جري 600 متر ببطء + 40 متر بسرعة عالية + 200 متر ببطء + 400 متر بسرعة عالية وغيرها من المتغيرات.
- جري التلال والمرتفعات : يعتبر أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث

يعتمد على تغيير السرعة من خلال طبيعة الأرض فتقل السرعة ويزداد الجهد عند الصعود إلى المرتفعات أو التل فتعمل العضلات ضد الجاذبية وعندما يهبط الرياضي من المرتفع أو التل تزداد السرعة ويقل الجهد. فهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتلك في أنها تدريبات حرة لا تقيد ببرنامج خاص يحدد فيه المسافة فقط. تستخدم في بداية التدريبات أي في بداية موسم الإعداد العام وموسم الراحة النشطة، خصوصا لمتسابقى المسافات الطويلة والمتوسطة في ألعاب القوى والسباحة والدراجات ويستحسن أن تكون الأرض دون عوائق لتفادي الإصابات الرياضية.

• **التدريب الدائري** : يرجع تاريخ التدريب الدائري حسب بسطوسي أحمد (1999) إلى بداية الخمسينيات وكان هدفه تنمية القدرات البدنية في المجال المدرسي و بشكل خاص في الدرس الذي لا يتعدى 40 دقيقة، إذ يعتبر أسلوبا ناجحا في استغلال الوقت، حيث يعتمد على دوائر، وكل دائرة تحتوي على محطات، وتحدد الدوائر بثلاثة كحد أقصى والورشات بعشر تمرينات كحد أقصى يقسم بصفة عامة ابتداء من 11 سنة ويتم تقسيم الفوج إلى مجموعات صغيرة مكونة من 2 إلى 3 أفراد لكل مجموعة مع تحديد عدد التكرارات وأزمنة الراحة بين التمرينات وكذلك الشدة إذ تطلب ذلك. والتدريب الدائري يستخدم الحمل المستمر الذي يشمل العديد من الأنشطة الرياضية ككرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، ألعاب القوى، وذلك بهدف تحسين القدرات البدنية كالتحمل العام وتحمل القوة.

### طريقة التدريب الفتري:

تستخدم طريقة التدريب الفتري أساسا لزيادة السعة اللاهوائية إذ تستعمل معظم التمارين بسرعة، مما يؤدي إلى تراكم حمض اللاكتيك غير أن هذه الطريقة يمكن استخدامها لتنمية نظام إنتاج الطاقة الهوائي، حيث أنه يتم تكرار التمرينات ذات السرعة مع راحة قصيرة بينية يمكن أن يؤدي إلى نفس الفائدة التي يمكن تحقيقها باستخدام تمرينات مستمرة بشدة عالية لفترة طويلة.

وتعتمد هذه الطريقة على تنمية وتحسين مستوى القدرات الخاصة اعتمادا على تحقيق التكيف بين فترات الحمل والراحة وذلك حسب مستوى الرياضي الذي يحدده عمره البيولوجي وعمره التدريبي أي عدد سنوات التدريب ومستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهارات .

وتنقسم طريقة التدريب الفتري حسب مهند حسين البشناوي وأحمد ابراهيم الخوجا (2010) إلى قسمين : **التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة.**

التدريب الفتري منخفض الشدة : يعمل على تنمية التحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة.

أما وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري، يقسمها بسطويسي أحمد (1999) إلى :

التدريب البليومتري، فلقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومتري في مجال التدريب الرياضي بواسطة مدربي الإتحاد السوفياتي في منتصف الستينيات، ومصطلح **PLYOMETRIC** منحدر من أصل إغريقي والذي يعني الأتساع أو الزيادة. ففي مجال التدريب الرياضي نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القوة الانفجارية، ويقسمه **VEROCHANISKY** حسب نفس المرجع المذكور أعلاه إلى مرحلتين، الأولى تسمى مرحلة الإطالة، حيث تستثار ألياف العضلة وتعمل على إطالتها يكون الانقباض فيها طرفي عند منشأ واندغام العضلة، أما المرحلة الثانية تمثل الانقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي يفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري الذي يمثل دورة إطالة **Eccentric** في المرحلة الأولى ودورة تقصير **Concentric** في المرحلة الثانية.

التدريب الفتري المرتفع الشدة : يستخدم لتنمية السرعة القصوى وتحمل القوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

ووسائل التدريب الفتري المرتفع الشدة تتمثل في التدريب البليومتري أين يمكن استخدام التدريبات بالأدوات أو بدونها مع الزيادة في الشدة والتدريب الدائري باستخدام الشدة المرتفعة.

### طريقة التدريب التكراري

تهدف بصفة عامة الى تطور عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالسرعة، القوة القصوى والقوة مميزة بالسرعة والتحمل للأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة .

تتميز هذه الطريقة بالحمل مرتفع الشدة الذي يصل إلى الحد الأقصى لذلك تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم الخاصة والجهاز العصبي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي وتراكم حمض اللاكتيك في العضلات. وتتصف هذه الطريقة بعلاقتها القوية بين كل من شدة العمل ومدة المثير حيث تتطلب شدة عالية ومدة قصيرة للحمل.

• تتمثل وسائل التدريب التكراري في التدريب البليومتري والتدريب الدائري المذكورين أعلاه باستخدام أحمال قصوى، إضافة إلى طريقة الهيبوسيا **Hypoxia** . فهذا المصطلح مركب



من **Hypo** معناه نقص أو أدنى و **Oxia** الذي هو اختصار لكلمة أكسجين، وبذلك فمصطلح هيبوكسيا يعني في مجال التدريب الرياضي نقص في الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأكسجيني «**dette d'oxygène**»، حيث يقل توتر الأكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى أنسجة العضلات.

### طريقة التقويم و المنافسات

يرى أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود (2009) أن طريقة التقويم والمنافسات تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات ويقتصر استخدامها عند الرياضيين ذوي المستويات العالية حيث تستخدم فيها المنافسات كمحتويات التدريب. كما أنها تهدف إلى تطوير قوة الإرادة والقدرة على التحمل في الرياضات التخصصية ويتميز الحمل التدريبي في هذه الطريقة بالمطابقة مع حمل المنافسات في الرياضات التخصصية من ناحية الزمن. يستعين المدرب بهذه الطريقة لمعرفة المستوى الحقيقي للاعب في المنافسات كما تتيح للاعب فرصة الإحساس بحمل المنافسة والإرتقاء بمستوى النواحي النفسية التي قد يحس بها اللاعب خلال المنافسات. مثل: عامل الخوف والتردد والقلق.

### المراجع

- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي «أسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1998 ص 42.
- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الاتجاهات الجديدة في علم التدريب الرياضي، جمهورية مصر العربية، 2009، ص 237 و 17
- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص 322.
- عادل عبد البصري علي، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، القاهرة، 1999، ص 133.
- عصام عبد الحق، التدريب الرياضي «نظريات و تطبيقات»، دار الوفاء دنيا، مصر، 2009 ص 38.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 1998.
- مرفت علي حفاجة ومصطفى السايح محمد، المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء، 2008 ص 48.
- مهند حسين البشناوي وأحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار النشر وائل، الأردن، 2010، ص 269.
- نوال ابراهيم شلتوت ومرفت علي حفاجة، طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الوفاء، مصر، 2006، ص 54.