

8. طرق التدريب في رياضة ألعاب القوى:

يقصد بالطرق الإعداد بمختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية و تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة، و يقصد بالحالة التدريبية للفرد: الحالة البدنية، الحالة المهارية، الحالة الخطئية، الحالة النفسية التي يتميز بها كل فرد و التي يكتسبها عن طريق التدريب الرياضي المنظم.

❖ تقسيم طرق التدريب:

يمكن حصر طرق التدريب في ألعاب القوى كما يلي:

أولاً: التدريب المستمر (Méthode continue): يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد و تأهيل لاعبي المسافات الطويلة ما يعني بالضرورة تطوير و تنمية التحمل العام (الدوري التنفسي) و التدريب الاستمراري هو الجري بسرعة معتبرة.

. تأثيرات التدريب المستمر:

ترقية الجهاز الدوري التنفسي، حيث يعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين و الوقود (الطاقة) اللازم للاستمرار في بذل الجهد، الأمر الذي يسهم في زيادة قدرة أجهزة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني.

- زيادة تفتح الشعيرات الدموية.
- زيادة حجم الألياف العضلية (Hypertrophie musculaire).
- زيادة درجة الإعداد النفسي.

. خصائص التدريب المستمر:

-النسبة للتمرينات: تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25 إلى 75 % من أقصى مستوى الفرد.

-بالنسبة لحجم التمرينات: تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو عدد مرات التكرارات.

-بالنسبة لفترة الراحة: تؤدي بصورة مستمرة لا تتخللها فترة راحة بينية.

ثانيا: التدريب الفتري (Interval-training):

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة، و نعني بالفتري فترة الراحة بين كل جهد تدريبي و آخر، و ينقسم التدريب الفتري إلى قسمين:

▪ **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** و يهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

التحمل العام / التحمل الخاص / تحمل القوة.

و تتميز طريقة التدريب الفتري بزيادة حجم حمل التدريب و بشدة أقل، و تهدف إلى زيادة عمل الجهاز الدوري التنفسي و ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين و سعة القلب، بالإضافة إلى زيادة قدرة الدم في نقل المزيد من الأوكسجين، مما يسمح بتنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول و تأخير ظهور التعب.

خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، و قد تصل إلى حوالي 60 % . 80 % من أقصى مستوى الفرد و هذا بالنسبة لتمرينات الجري، أما بالنسبة لتمرينات التقوية فتكون بين 50% و 60% من أقصى مستوى الفرد.

بالنسبة لفترة التمرين: من 15 إلى 90 ثانية بالنسبة للجري و من 15 إلى 30 ثانية بالنسبة لتمرينات الأثقال.

فترة الراحة: فترة الراحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية و تتراوح بين 30 إلى 90 ثانية بالنسبة للرياضيين المتقدمين، أي عندما تتخفض نبضات القلب إلى حوالي 120 . 130 نبضة في الدقيقة، أما بالنسبة للناشئين فترة الراحة تتراوح بين 60 إلى 120 ثانية، أي عندما تصل نبضات القلب ما بين 110 إلى 120 نبضة في الدقيقة، و يستحسن استخدام الراحة الايجابية مثل الجري الخفيف و تمارين الاسترخاء.