

تمهيد: تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به الرياضي من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

لذلك طرق التدريب هي وسيلة تعتمد على تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، حيث تعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".

كما تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معارفي.

1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب/ اللاعبة".

يذكر عصام عبد الخالق (2003) أنه هناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي:

- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.

2-أنواع طرق التدريب:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.

• طريقة التدريب التكراري.

• طريقة التدريب الدائري (طريقة تنظيمية وليست تدريبية).

• طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

2-1-1- طريقة التدريب المستمر:

2-1-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للرياضيين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

2-1-2- الأغراض الرئيسية: تعمل على:

أ) التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.

ب) التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة- تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.

ج) التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي ينأس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة و الصبر.. الخ.

2-1-3- مكونات حمل التدريب في الطريقة المستمرة:

شدة أداء التمرين	= 40: 60 %
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة.
فترات الراحة	= لا توجد راحة.
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30:90 د وطبقا لنوع الرياضة

2-1-4- الأساليب المستخدمة في التدريب المستمر:

أ) أسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظاً على نفس توقيت السرعة لفترة طويلة، وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة التمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130ن/د. ولا يزيد عن 170-180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.

ب) الأسلوب التبادلي المتغير الشدة: تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعية للحمل المستمر، على أن تقسم المسافة المعينة إلى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الأجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الأكسجين لفترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثال: 60 دقيقة جري كل 1000م تقطع بسرعة 4م/ثا وبمعدل نبض نحو 150 نبضة في الدقيقة وبعدها 500م بسرعتها (5م/ثا) والنبض نحو 170 نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.

ج) جري التلال والمرتفعات: يعتبر جري التلال بالنسبة للاعب التحمل أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات الهوائية، حيث يعتمد على تغيير السرعات أيضاً من خلال طبيعة الأرض، فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلى المرتفع أو التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية Concentric وعندما يهبط اللاعب من المرتفع ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية Excentric، وهذا النوع من التدريب يختلف عن تدريبات الفارتلك في أنها تدريبات حرة لا تتقيد ببرنامج خاص محدد أكثر من مسافة فقط. مثال: جري مسافة 5-6 كيلو متر على التلال وتسجيل الزمن ثم متابعة ذلك حسب أسس التدريب، أما بزيادة المسافة أو الشدة أو الاثنين معا عند رياضي النخبة.

د) طريقة الجري المتنوع الذاتي "الفارتلك": تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقاً لمقدرة الرياضي وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له.

ومن واجبات تلك الطريقة وشروطها ما يلي:

- بث روح السرور والرضا النفسي للرياضي (عامل نفسي).
- تحسين مستوى القدرات الهوائية، واللاهوائية (عامل فسيولوجي).
- الجري على أرضية مع اختلافها من حيث نوع التربة والتضاريس، خضراء، ورملية، غابات، ومرتفعات و منخفضات.. الخ.

وبذلك تستخدم طريقة الفاتك لكل الأنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسابقات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة.... الخ

2-1-1-5- الأسس الخاصة بالتدريب المستمر:

أ) بالنسبة للمبتدئين: تستخدم التمرينات الخاصة بالحمل المستمر والتي تعتمد على تنمية القدرات الهوائية Aerobic-Abilities بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات، فمثلاً بالنسبة للجري يمكن أن تؤدي بأزمنة تبدأ بخمس دقائق مستمرة ثم ترد إلى 10، 15، 20، 25 وحتى 40 دقيقة، وعلى أن يبدأ اللاعب بخطوات متوسطة في البداية مع الابتعاد عن الزيادة المفاجئة في إيقاع تلك الخطوات.

ب) بالنسبة للمتقدمين: ينصح لاكتساب قدرات هوائية متقدمة، فالعمل باستمرار بالتحكم بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته وخصوصاً الحجم والشدة وذلك ليس فقط من موسم تدريبي لآخر، بل من وحدة تدريبية لأخرى، وبذلك يمكن اتباع الأسس التالية لتطوير القدرات الهوائية، تدريجياً:

- كلما زادت المسافة، قلت شدة مثير التدريب.

- أو تثبيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة.

2-2- طريقة التدريب الفتري: هي نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل)، وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج)، وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية، هو العداء التشيكي (اميل زاتوبيك) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية، وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه، وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.... الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية، والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل.

2-2-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب، وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً.

2-2-2- أقسامها: تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

أ) طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

- مفهومها: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

- الأغراض الرئيسية:

● التأثير التدريبي: التحمل العام والتحمل الهوائي، تحمل القوة.

● تأثيرها الفسيولوجي والنفسي: من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في التكيف النفسي للرياضي لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

شدة أداء التمرين	= 60 : 80% في تمرينات الجري
	= 50 : 60% في تمرينات القوة
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة
	= للبالغين من 45 : 90 ثانية
	معدل نبض 130 : 140 نبضة/د
	للناشئين من 60 : 120 ثانية
	معدل نبض 110 : 120 نبضة/د
عدد مرات تكرار التمرين	= 20 : 30 للقوة
	= 06 : 12 للجري

ب) طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة: تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

- أغراضها الرئيسية:

● التأثير التدريبي: تحمل السرعة القصوى، تحمل القوى القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

● التأثير التدريبي: تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المتغيرة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة.

● التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

- مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

شدة أداء التمرين	= 80:90 % في تمرينات الجري
	= 60:75 % في تمرينات القوة
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 10:30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة 140:130 نبضة/د
عدد مرات تكرار التمرين	= 8:10 للتقوية
	= 10:15 للجري

2-3- طريقة التدريب التكراري: يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم الرياضي على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين بشدة عالية بحدود 90-100% من الإمكانية القصوى للرياضي.

2-3-1- الأغراض الرئيسية لطريقة التدريب التكراري:

أ) التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية كالقوى العضلية القصوى، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).

ب) التأثير الوظيفي (البيولوجي): عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة وانطلاقها تستدعي إثارة قصوى للجهاز المركزي، ولذا تكون عادة قوة المثير (شدة) في التدريب التكراري ما فوق 90% وأحيانا تقترب به إلى 100% من أقصى مقدرة الفرد.

وقد ثبت إن تكيف الجسم ينبض حدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة، ويصل معدل القلب أثناء التدريبات التكرارية الى اكثر من 180ن/د ، بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي.

● وتتميز الطريقة التكرارية بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

2-3-2- مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري:

شدة أداء التمرين	90% للجري
	90: 100% للقوة
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= بدون تحديد زمن
فترات الراحة البينية	= للجري راحة طويلة من 3: 4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية
	للقوة 3: 4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين	1: 5 مرات
عدد المجموعات في التمرين	3: 4 مجموعات

للتمييز بين التدريب الفكري والتكراري (في تمرينات الجري):

- السرعة في التدريب التكراري تقترب من سرعة المنافسة أو أسرع ولكن التدريب الفكري تكون أقل من سرعة المنافسة قليلا.
- مسافات العدو في التدريب التكراري قصيرة نسبيا على ألا تتجاوز نصف المسافة الأساسية ومسافة العدو في الفكري أكثر من ثلثي مسافة المنافسة.
- درجة الحمل (شدة وحجم) في التدريب التكراري أعلى من الفكري لأن السرعات تقترب من سرعة المنافسة كما تقترب مسافة التدريب التكراري نسبيا مسافة المنافسة.
- التكرار يكون في التدريب الفكري أكبر من التدريب التكراري.
- الراحة البينية تستخدم في الفكري راحة غير كاملة 120-140 ن/د بينما تستخدم في التكرار فترات راحة كاملة أقل من 120 ن/د (110-120 ن/د).

2-4- طريقة التدريب الدائري : يرجع الفضل الى العالمين (ادامسون Admson) و(مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة 1957.

ويمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معينيا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية.

ويعرفه (هاره Harre) بكونه (عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. ويعرفه أيضا (سليمان علي وآخرون) "بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري".

2-4-1- مفهوم التدريب الدائري: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب".

2-4-2- أغراضه الرئيسية:

(أ) التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

(ب) التأثير الفيزيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

(ج) التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.

2-4-3- مميزات التدريب الدائري:

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني.

- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الاسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل ادق وأكثر موضوعية.

- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية.

- إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة.

- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والإرادية كالانتظام والاعتماد على النفس.

- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة.

- إمكانية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الأقصى.

- إمكانية تنفيذه في أي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق.

- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

2-4-4- أساليب التدريب الدائري: بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية أو الغربية ثبت أن هناك اتفاقاً بين كل من شولش (Scholich 1974) ويونات وكرمبل (Donath Krempel 1980) على أن التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي:

أ) التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر.

ب) التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة.

- التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

ج) التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعادات أو التكرارات.

أما طرائق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية وبتقدم مستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي:

- التدريب بالحمل المستمر Endurance Training Method

- التدريب الفتري Interval Training

- التدريب التكراري Replition Training

كذلك يتفق (عبد المنعم سليمان) و (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين) و(محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) على تقسيم طرائق التدريب الدائري الى ما يلي:

- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وتشمل:
 - ◀ التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفاً.
 - ◀ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفاً.
 - ◀ التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة.
 - طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري وتشمل:
 - طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة وتشمل:
 - ← نظام عمل (15 ثا أداء – 30 ثا راحة)
 - ← نظام عمل (15 ثا أداء – 45 ثا راحة)
 - ← نظام عمل (30 ثا أداء – 30 ثا راحة)
 - طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة وتشمل:
 - ← تثبيت زمن التمرينات من (10 – 15) ثا وبأوقات راحة (30 – 90)
 - ← تثبيت عدد التكرارات من (8 – 12) تكرار وبأوقات راحة من (30 – 180) ثا
 - طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري وتشمل:
 - تثبيت عدد التكرارات ب 8 تكرارات وبأوقات راحة 120 ثا
 - تثبيت زمن الاداء من (10 – 15) ثا وبأوقات راحة (90 – 180) ثا
- 4-4-2- تخطيط التدريب الدائري:
- يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه.
 - يتم تصميم على الورق 3 – 4 دورات تدريبية باستخدام 6 – 10 تمارين.
 - يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري ألا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية.
 - عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين.

- من الضروري إجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات.

2-5- طريقة حمل المنافسات:

2-5-1- أهدافها وتأثيرها: هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص. ويقتصر تدريب هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية.

2-5-2- خصائصها: باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشترك فيه الرياضي.

حيث تفيد في اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حدة (شدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخططي وكذلك دراسة خطط المنافسة.

ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه من خلال التدريب العادي، سواء الجسم أو نظمه الحيوية التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أي من اختبارات مراقبة المستوى.

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسولوجية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدمة قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة أم لا.

وأخيراً فإن طريقة حمل المنافسات هي أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس

قائمة المصادر والمراجع:

- البشتاوي مهند والخوaja احمد ، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، 2005.
- الربضي وكمال جميل ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، دار وائل للنشر ، ط2 ، عمان ، 2004.
- عامر فاخر شغاتي ، علم التدريب الرياضي ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2014.
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2003.
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط1 ، الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
- معتصم غوتوق ، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، دار الفكر ، عمان ، 2000.
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- موفق مجيد المولى ، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2000.
- Alexandre Dellal, une saison de préparation physique en football, Belgique, 2015.
- Billat,v, physiologie et méthodologie de l'entraînement, paris, 2003.
- Cometti. G, Centre d'Expertise de la Performance, Newsletter N° 3, 2010.
- Dupont.G et Bosquet.L, méthodologie de l'entraînement, paris, 2009.