

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق أهراس
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

محاضرات

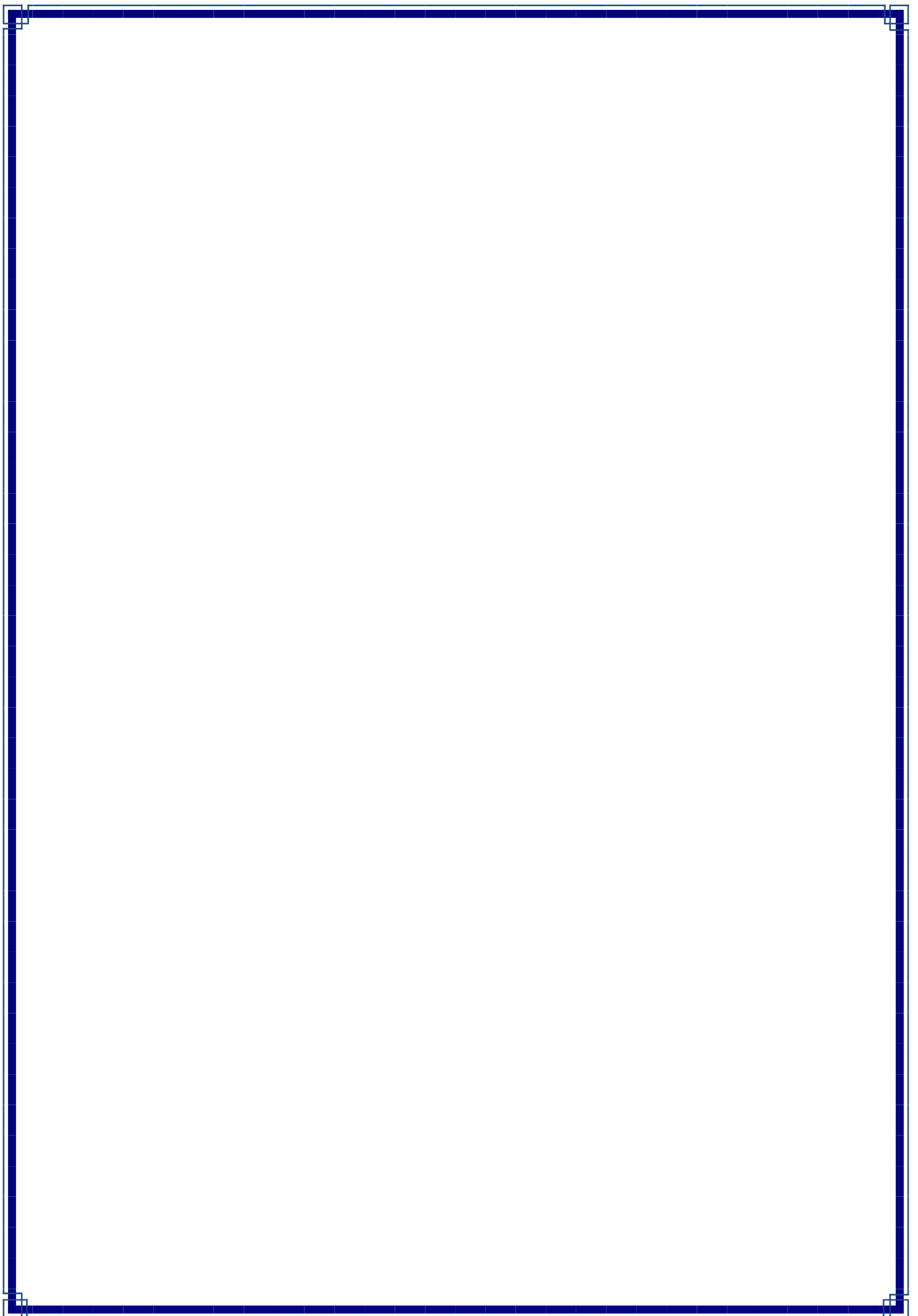
مدخل التدريب الرياضي

السنة : الأولى .ل.م.د

إعداد الأستاذ:

د/سهايلية شكري

السنة الجامعية: 2021/2020



التدريب الرياضي:

مفهوم التدريب الرياضي :

لا يرتبط مفهوم التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العالية، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية و غيرها من المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته المهنية فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن و عود على فعل شيء ما.

أما التدريب في النشاط الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، و الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

_ الرياضة في الوسط المدرسي .

_ رياضة المعوقين.

_ رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

_ الرياضة الترفيهية .

_ الرياضة الصحية أي من أجل الصحة .

تعريف التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة " .

و يعرف أيضا هو: " أحد صور التدريب العامة و أحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس " .

و يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى " عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج و المنظم في كل من القدرة للاعب و جاهز يته للأداء " .

* وهو أيضا جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستخدم لتحسين وثبات الانجاز .

* كما قال (هارة) هو " إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الانجاز، أي إعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخطية والمهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية " .

* وكذلك هو " عملية تربوية منظمة وتستند على النواحي العلمية والفسولوجية التي ترتبط بالمستوى الرياضي " .

ويرى " ماتفيف " (1976 م) أن التدريب الرياضي هو " إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا و نفسيا و خلقيا عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب " .

تختلف آراء العلماء بتعرف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة و الفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع و هناك عدة تعريفات للتدريب الرياضي. فمن هذه التعريفات من وجهة النظر: - الفسيولوجية: يعرف "بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة و التي تؤدي إلى إحداث تغير أو تكيف وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي " .

- البدنية:

تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي تسهم بشكل مباشر في أمكانية وكفاءة الفرد الرياضي على الأداء الحركي الذي لها علاقة مباشرة مع عناصر التدريب.

- النفسية:

من جراء زيادة قدرة عمل الأجهزة الوظيفية وقابلية الفرد على التحمل وزيادة كفاءته البدنية سوف نصل إلى تنمية القدرات النفسية وهذا يؤدي إلى تحقيق الانجاز الرياضي.

مما تقدم نرى أن هناك بعض الاختلافات في مفهوم التدريب الرياضي لكن جميع هذه المفاهيم تتفق مع الهدف الرئيس وهو رفع المستوى والانجاز وتحسين المستوى الرياضي.

لذا نرى أن التدريب الرياضي يعتبر عملية معقدة لان الرياضي يتعامل مع متغيرات متعددة وهي (وظيفية و بدنية و مهارية و خطية و نفسية و اجتماعية) .

إذ أن التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية، و تهدف إلى إعداد اللاعب/اللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينة من الألعاب الجماعية، و هذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية، و العلوم الإنسانية فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة و القائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات البدنية الضرورية للاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، و بالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الرئيسية تتمثل في : اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات، الرعاية.

أهمية التدريب الرياضي:

غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الأمر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي، ومن خلالها ينعكس ذلك على الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى القوام والشكل العام وتطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموغلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها.

الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- ✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغييرات الإيجابية الفسيولوجية و النفسية والاجتماعية.
- ✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) و تشير نتائج الدراسات و البحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطة و يؤثر كل منهم في الآخر. (فالارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا).

ومن أجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الأهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي:

1. تطوير وتحسين الإعداد البدني العام .
2. التركيز على الإعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة) .
3. ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية .
4. تحسين وتطوير الأداء الخططي .
5. تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة) .
6. الإعداد الجيد للفريق الرياضي.
7. تجنب حدوث الإصابات ، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي .
8. إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.
9. تطوير وتزويد الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب، الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم، الجوانب الخطئية) .

متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا على متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، و نهدف من وراء ذلك لتحسين القدرات البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة، و التحمل و الرشاقة و المرونة مع إمكانية رفع الكفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ و جلب المحبة و السرور إلى النفوس فضلا عن إمكانية مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة و هادئة.

مبادئ التدريب الرياضي :

المبدأ الأول:

التكيف: التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.

المبدأ الثاني:

مراعاة الفروق الفردية للتدريب: "استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب".

المبدأ الثالث:

الاستعداد: استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده البدني والمهاري والنفسي.

المبدأ الرابع:

التدرج في زيادة حمل التدريب: يجب التدرج بدرجة حمل التدريب عقب حدوث التكيف الداخلي والخارجي اللاعب مع الأحمال السابقة.

المبدأ الخامس:

زيادة حمل التدريب: ليتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.

المبدأ السادس:

الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله وكذلك أن يتم التدريب وفق نمط الطاقة السائد في اللعبة.

المبدأ السابع:

التنوع: ضرورة التنوع في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل وكذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب.

المبدأ الثامن:

الإحماء والتهدئة: يبدأ كل تدريب بإحماء للوقاية من الإصابات وتهيئة أجهزة الجسم و ينتهي بالتهدئة للعودة لحالة أقرب للطبيعية.

المبدأ التاسع:

التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره لوصول الرياضي إلى المستوى العالي هذا يتطلب من 15 إلى 10 سنوات عمل مدروس و منظم ، الآن ظهور النتائج بصورة ملموسة يكون بعد فترات طويلة من التدريب و بتراكم الجرعات التدريبية، و هذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى.

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، و التدريب يتبع مبادئ و لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية بعيدة المدى.

و تتلخص مبادئ التدريب في:

1. إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
2. إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
3. إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار استعادة الشفاء و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
4. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استعمل الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
5. إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
6. يكون التكيف خاصاً و مرتبطاً بطبيعة التدريب الخاصة.

طرائق التدريب الرياضي :

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب إذ تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة وما على المدرب إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى ويجب معرفة المعاني الآتية حتى يسهل شرح الموضوع:

-الحالة البدنية:- وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الأساسية.

- الحالة المهارية:- وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي.

- الحالة الخطئية:- وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.

- الحالة النفسية:- وهي تنمية وتطوير السمات الخلفية والإدارية.

بعد الاطلاع والبحث في العديد من المصادر والمراجع ذات الصلة توصلنا إلى أن أغلبها اتفقت على أن أنواع طرق التدريب الآتية:

1- طريقة التدريب الفتري.

2- طريقة التدريب التكراري.

3- طريقة التدريب المستمر.

4/ طريقة التدريب الدائري.

5/ طريقة المنافسة.

1.2/ طريقة التدريب التكراري :

تعريفها:

إن طريقة تدريب الإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة و تهدف هذه الطريقة إلى إعادة تكرار المسافة أو مسافات المختلفة لمرات عديدة و بسرعة معينة.

و يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية و قد تصل إلى الحد الأقصى بمقدرة الفرد، على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

و تعتبر من الطرق الهامة و الأساسية في التدريبات خاصة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية و تهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل

المستخدم و التي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم .
أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

1. السرعة (سرعة الانتقال).

2. القوة القصوى (القوة العظمى).

3. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

4. التحمل الخاص (تحمل السرعة).

و تعمل هذه الطريقة على تنظيم و تطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات و زيادة الطاقة المخزنة ،فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي استثارة الجهاز العصبي المركزي و سرعة حدوث التعب،و يحدث ذلك نتيجة ظاهرة (الدين الأوكسجيني) أي عدم القدرة على إمداد العضلة بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين ، فتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزنة و بذلك يتراكم حمض اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

مكونات حمل التدريب التكراري:

- **شدة مثير التدريب:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80% إلى 90% من أقصى مستوى للفرد و قد تصل إلى 100%.
- **حجم مثير التدريب:** تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى الحد الأقصى و الذي يترتب عليه تقليل التكرار الذي يتراوح بين 3_6 تكرارات لكل تمرين سواء تمارين السرعة و السرعة المميزة بالقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.
- **فترة الراحة:** نظرا لبلوغ شدة مثير التدريب للحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة المتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة و مرتفع الشدة و لذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15_45 ثا.
- **دوام مثير التدريب:** يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى و ذلك من تمرين لآخر و ذلك بالنسبة لتمرين السرعة تتراوح بين 2_3 ثا.

الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:

يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي حيث تتراوح الشدة بين 90%_100% من قدرة اللاعب، و هذا ما يتسبب عنه التعب المركزي و ما ينتج

عن ذلك من دين أكسوجيني كبير و الذي يجبر العضلات على العمل لا هوائيا و بذلك ينتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

إن زيادة الميتابوليزم العضلي الناتج العمل بالحمل القصوى لتكراري يستلزم من اللعب العناية بالغذاء كما و نوعا. وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة و الأملاح المعدنية و الفيتامينات و التي يجب أن تتوفر و بكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي و التعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات و الأعصاب ، مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و السرعة الانفجارية و تحمل السرعة القصوى.

وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفكري منخفض الشدة و مرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن أمثلة تلك الوسائل التدريب البليومتري و التدريب الدائري مع اختلافات نوضحها فيما يلي:

■ **التدريب البليومتري:** يمكن استخدام التدرجات البليومترية سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة مثير التدريب و التي تصل بالنسبة للقوة العضلية من 70 إلى 90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب من 90_100% من الشدة القصوى أما بالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمرينات و نظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذلك فتطول فترات الراحة لتصل إلى 15_45 ثا هذا بالنسبة لتمرينات السرعة اما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل حدود فترات الراحة من 2_3د.

■ **التدريب الدائري:** (استخدام طريقة التدريب التكراري)

يتميز التدريب الدائري بحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال و الصدري نو الأحمال الحديدية و أكياس الرمال و الدمبلز عند تنمية القوة العضلية . و بذلك ينصح " كريستوف فينتكوف " و " بيرمولوفا " في المجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات، و التي قد تصل إلى 2_3د عند استخدام شدة في حوالي 80_90%

أما إذا زادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة من 3_5د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% في تمارين القوة، و بذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب الرياضي أسلوبا إيجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة و الانفجارية و مالها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة.

مميزات التدريب التكراري:

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

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

طريقة التدريب الفتري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم، وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البيئية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه)، وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل)، وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هايج)، و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البيئية المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها:

مكونات حمل التدريب و لتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة.

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري.

الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية.

- **شدة التمرينات:** تكون بسيطة و متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 إلى 80% من أقصى مستوى للاعب، و تصل في تمرينات القوة من 50 إلى 60% من أقصى مستوى للاعب .

- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، 10 مرات لكل 3 مجموعات و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 15_ 90 ثانية بالنسبة لتمرينات الجري و ما بين 15_ 30 ثانية بالنسبة لتمرينات القوة ، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

- **فترات الراحة البينية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي و الاسترخاء.

أنواع التدريب الفتري:

- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

إن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا ، و يهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة،تحمل القوة) و القوة المميزة بالسرعة، و السرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأكسوجيني نتيجة استخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب،و الحجم هنا لابد أن يكون اقل من الشدة، أما الراحة هنا لابد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 60ثا أو عند الوصول دقائق القلب إلى (120_ 130 ن/د).

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من 8 إلى 10 مرات.

- **فترات الراحة :** تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، و يفض استخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الاسترخاء.

- **طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا

طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف . أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، أما تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

أما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40-60%) من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، أما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وأيضاً ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل.

وتعطى التمرينات إما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة أو تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم أو المستمر خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الأكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد و باعتقادنا أن هذه الطريقة تستخدم لجميع أشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتاً طويلاً و صبراً أطول ولا نعتقد أن المدرب قد ارتكب خطأ إذا تخلل تدريباته فترات راحة ممثلاً بالمشي بعد كل مجهود يبذله.

أشكال التدريب المستمر:

أ . ثبات شدة الأداء: أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل

النبض هنا إلى 150 نبضة / دقيقة

ب. تغير شدة الأداء: تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في

الشدة وحسب تقسيم المدرب.

ج. طريقة الجري المتنوع (الفارتك): تتغير فيه سرعة التمرين طبقاً لمقدرة اللاعب وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100م) أو (الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة).

طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستعمال الحمل المستمر، والتدريب الدائري باستخدام الفترتي، والتدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة، القوة والتحمل، عناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

مميزات التدريب الدائري: تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها في ما يلي:

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

2- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

3- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى أساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الأسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الأفراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل أدق وأكثر موضوعية.

4- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقاً لقابليته أي مراعاة الفروق الفردية.

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

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

7- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة.

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

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

10- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

طريقة المنافسة أو المراقبة :

و تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء ، حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة و الحجم (الحفاظ على إيقاع عالي للعب دون هبوط في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية و التكتيكية).

- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. (ثامر محسن، سامي الصفار، 1998، ص 54).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

•مرحلة الإعداد العام.

•مرحلة الإعداد الخاص.

•مرحلة الإعداد للمباريات.

مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير

الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة .

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بالنشاط الممارس (كرة القدم مثلا) من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبيين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص الرياضة الممارسة (لعبة كرة القدم كمثال) مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .

- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .

- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .

- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري في هذه المرحلة.

مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخطي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخطي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.

ثالثا- الفترة الانتقالية (La période transitoire):

ويطلق عليها فترة الراحة الإيجابية وتحدد بحوالي 4 : 6 أسابيع، وهي تبدأ عقب نهاية المباريات الرسمية مباشرة ويجب تقليل حجم الحمل تدريجيا حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين مع الإقلال من شدة الحمل وزيادة الحجم بدرجة أكبر في نهاية تلك الفترة. ويجب على الجهاز الفني للفريق أن يعمل على بث روح المرح والسرور بين اللاعبين في هذه الفترة حتى يخرج اللاعبين من حالة الشعور بالتعب والملل التي غالبا ما تصيبهم أثناء المباريات.

وممكن أيضا أن تمتد هذه الفترة عند البعض ما بين 4 : 8 أسابيع أي ما بين نهاية مباريات الموسم السابق وبداية الإعداد للموسم التدريبي الجديد ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

- أن تعطى راحة سلبية للاعبين عقب المباريات الأخيرة مدتها ما بين (2 : 3 أسابيع).
- يبدأ التدريب عقب العودة من الراحة السلبية بالتدريب لمدة يومين أسبوعيا ثم يزداد عدد التدريبات في الأسبوع لتصل 3 : 4 أيام على أن يتخلل وحدة التدريب البدنية تدريبات على التحمل والمهارات الفردية والألعاب الحرة والصغيرة.
- في نهاية المرحلة الأخيرة من الفترة الانتقالية تزداد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لتصل 3 : 5 أيام وتهدف إلى الارتفاع التدريبي والتدريجي بمستوى عناصر القدرات البدنية من خلال حمل منظم.
- ضرورة إجراء فحص طبي شامل على اللاعبين خلال هذه المرحلة مع علاج الإصابات الناتجة من الاشتراك في مباريات الموسم التدريبي الفارط.
- وضع السياسة الإدارية والفنية للجهاز الفني والفريق ومناقشة المشاكل التي تعرض لها الفريق ووضع الحلول المناسبة للتغلب عليها وعدم تكرارها في الموسم التالي.
- أن ينظم معسكر ترفيهي صيفي لتغيير المكان والأجواء وبث الألفة والمحبة وزيادة روح التعاون والجماعة بين الفريق والجهاز الفني.

والجدول التالي يوضح التقسيم الفردي للموسم التدريبي للفترات الثلاث (الإعدادية - المنافسات - الانتقالية) التي تحتوي كل منها أهداف وواجبات خاصة لتحقيق الفورمة واللياقة الرياضية العالية للاعبين.

نموذج لتقسيم الموسم السنوي التدريبي ذو القمة الواحدة:

مثال في كرة القدم

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الشهور
الفترة الانتقالية		فترة المنافسات							الفترة الإعدادية		فترات التدريب	
الراحة الإيجابية		فترة ثبات الفورمة الرياضية							اكتساب الفورمة الرياضية		أهداف التدريب	