

## دروس الفصل الثاني تخصص كرة القدم:

### أساليب ( طرق ) التدريب :

**لقد** تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الاتجاز الرياضى ، وعلى المدرب معرفه هذه الطرق والمتغيرات التى تعتمد عليها كل طريقه وامكانيه استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب . حيث تتمثل طريقه التدريب فى الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختاره فى ضوء قيم محدده للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهى تعتمد حتماً على احدى نوعى التدريب (هوائى ولاهوائى)، وفى ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى :

Continuous Method	١- طريقه التدريب المستمره
Fartelek Method - ( speed play )	٢- طريقه تدريب الفارتلك-اللعب بالسرعه
Interval Method	٣- طريقه التدريب الفترى
Repetition Method	٤- طريقه التدريب التكرارى
Acceleztion Method	٥- طريقه تدريب تزايد السرعه
Play Method	٦- طريقه تدريب اللعب
Hypoxia Method	٧- طريقه الهيبوكسيك
Circuit Method	٨- طريقه التدريب الدائرى

وسوف نتناول كل طريقه واساليبها بالشرح وعرض النماذج التدريبيه لتوضيح كل منهما .

### طريقه التدريب المستمر

**تتميز** هذه الطريقه التدريبيه باستمرار الحمل البدنى لفتره طويله من الوقت دون أن يتخللها فترات راحه بينيه ، ويهدف هذا النوع من التدريب الى الارتقاء بمستوى القدره الهوائيه بصفه أساسيه والحد الأقصى لإستهلاك الاكسوجين من خلال ترقيه عمل اجهزه واعضاء الجسم الوظيفيه،اي تطوير التحمل الدورى التنفسى والتحمل الخاص ( تحمل السرعه ، تحمل القوه ، تحمل الأداء) ، ويظهر تأثيره جالياً فى قدره اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالى من الأداء طوال زمن المنافسه وتأخير ظهور التعب خاصه فى نهايتها ، ويتضح ذلك فى الأنشطة التى تستمر لفتره طويله ( الجرى لمسافات متوسطه وطويله - السباحه - كره القدم - كره اليد - كره السله - الهوكى .... الخ) .

## طريقة تدريب الفارنالك - اللاعب بالسرعة

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة من الجرى لمسافات أو فترات طويلة في الاماكن الوعرة والغير ممهده بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجرى خلال تلك الاماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقاً لطبيعة مكان الجرى وقدره

اللاعب الخاصة على إجتياز وتخطى العوائق الموجودة ( مكان غير مستوى - وثب لتخطى عائق - منحدر - مرتفع - منحني ..... الخ ) ، ولذلك اطلقت عليها مصطلح الفارنالك - Fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجرى لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانات اللاعب .

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجرى الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجرى من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع الى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو إنتظام في متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والاحساس بالمتعة ، ويفضل أدؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كما يمكن ، وهي مناسبة لرياضات الجرى والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة ، والألعاب الجماعية ( أنشطة التحمل ) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب .

### مثال آخر :

- ١- الهرولة ١٠ دقائق للإحماء
- ٢- زيادة السرعة او تمارين خفيفة لمدة ٤ : ٥ ق
- ٣- الجرى لمسافة ٢ : ٢,٥ كيلو بسرعة ثابتة تصل الى ٧٥ ٪ من الشدة ثم المشى السريع أو الهرولة لمدة ٥ ق
- ٤- تكرار الجرى ٤ : ٦ تكرار X ١٥٠ متر يتزايد السرعة كالتالى ( هرولة ٥٠ متر - سرعة بطيئة ٥٠ متر - سرعة عالية ٥٠ متر ) المشى لمسافة ٥٠ متر بعد كل مسافة ١٥٠ متر .
- ٥- زيادة المسافة بالجرى ٤ : ٦ تكرار X ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ثم الهرولة بعد كل تكرار لنفس المسافة ( ٤٠٠ م )
- ٦- المشى السريع ١٠ دقائق
- ٧- الجرى المستمر البطئ دقيقتان
- ٨- المشى السريع ٥ ق

- ٩- الجرى المتنوع الشدة ٨ : ١٢ تكرار X ١٠٠ متر (فى زمن ما بين ١٥ : ٢٠ ثانية)  
اعطاء هرولة بعد كل تكرار لنفس المسافة
- ١٠- المشى ٥ دقائق .
- ١١- الجرى الخفيف لمسافة ١٥٠٠ متر بسرعة ثابتة .

## طريقة التدريب الفترى

تتمثل طريقة التدريب الفترى فى سلسله من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وا لآخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد الفواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقاً لإتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها فى إمكانية اللاعب على تكرار ( المشى - الجرى الخفيف - مرجحات الرجلين والزراعات ..... الخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة ( الجرى الخفيف ) يساعد فى التخلص من حامض اللبنيك المتجمع فى العضلات وتقليل الاحساس بالتعب وكذا استعادة تكرين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل على من الشدة ولفترات قصير نسبياً .

ويعتمد التدريب الفترى بصفه اساسية على النظام الفوسفاتى لإنتاج الطاقة ( PC - ATP ) بالإضافة للنظم الأخرى ( الجرى بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائره - السباحه ..... الخ ) ، ويستخدم فى معظم الرياضيات ان لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيراً فى إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم فى متغيراته فى جميع الأنشطة الرياضية .

### تشكيل الحمل الفترى :

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفترى تحديد مسبق للمتغيرات التالية :-

- ١- معدل أو مسافة التمرين
- ٢- شدة التمرين
- ٣- عدد تكرار التمرين
- ٤- عدد المجموعات
- ٥- طول فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة )
- ٦- نوعية النشاط خلال فترة الراحة
- ٧- عدد مرات التدريب الأسبوعية

## طريقة التدريب التكراري

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفئري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

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

ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفضيرة .

### نماذج تطبيقية :

( ١ ) - الجري لمسافة ٦٠٠ متر في زمن ٢,١٠ - ٢,١٥ دقيقة .

- تكرار التمرين من ٣ : ٤ تكرارات

- المجموعات من ٣ : ٦ مجموعات

- راحة بينيه ٦ : ٧ دقيقة وبين المجموعات حتى ٤٥ دقيقة .

## طريقه تدريب اللعب

وتتميز هذه الطريقه بتطوير العناصر البدنيه أو المهاريه أو الخططيه خلال سير الألعاب المتنوعه ، وبصفه أساسيه العناصر الخاصه في الأنشطة الرياضيه المختلفه كما في التحمل والسرعه ويتضح ذلك جالياً في الألعاب الجماعيه والمنازلات من خلال اعطاء واجبات ( شروط ) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفه مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي . ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحه وزمن اللعب . وهي طريقه جيده ومؤثره وغير ممله وغير روتينيه لكثيره المواقف المتغيره والمتباينه حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعه النشاط التخصصي في كثير من المواقف ، وتستخدم في الغالب في الاعداد الخاص . والمدرّب

الجيد هو الذى يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط ( واجبات ) الخاصه التى تحقق الهدف الذى يريد تحقيقه سواء كان بدنياً أو مهارياً أو خططياً ، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطى للمدرب حرية إختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين وعلى سبيل المثال :

- عند التأكيد على السرعة والمهارة يتحدد عدد لمسات الكرة للاعب وكذا عدد لمسات الكرة للفريق ككل أو تحديد عدد التمريرات للفريق ككل فى زمن محدد .
- تقسيمات صغيره فى ملعب كبير لفترة من الوقت لتحقيق التحمل الخاص من خلال نشاط جماعى ، ويمكن للمدرب زياده الواجبات أثناء سير اللعب .
- تحقيق عدد من اللكمات أو الخطفات المتشابهه أو المختلفه فى زمن محدد وبترتيب يضعه المدرب طبقاً للهدف .
- يمكن اعطاء واجبات للاعبين أثناء سير اللعب لتحقيق الواجبات الخططيه وفي نفس الوقت العناصر البدنيه الخاصه . ( التحرك السريع لمكان ما فى لحظه ما كلما تكرر الموقف ) .

## طريقة تدريب الهيبوكسيك

### ( Hypoxic Training )

التعرف على إجراءات طريقة تدريب الهيبوكسيك يجب أولاً معرفة ما **قبل** هو الهيبوكسيك ؟ هو مصطلح يطلق على الظروف التى يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأكسوجين ( نقص محتوى الأكسوجين فى الدم ) . ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب فى الأماكن التى تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئى للأكسوجين فى الهواء الجوى ومن ثم حدوث نقص فى كميته الأكسجين التى يستشعها اللاعب أثناء أداء النشاط البدنى مما يؤدي إلى حدوث انخفاض فى الضغط الجزئى للأكسجين فى الدم الشريانى ومن ثم نقص الأكسجين فى خلايا وأنسجه الجسم أى تعرض الجسم إلى زيادة فى الدين الأكسوجينى وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء و الاستمرار فى النشاط وهبوط مستوى الإنجاز .

وأداء التدريبات أثناء تعرض أنسجه وخلايا الجسم لنقص الأكسوجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك - Hypoxic Training من خلال التدريب بكتم النفس - أو التحكم فى التنفس ( تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء ) . ونتيجة لحتمية أداء المباريات أو المسابقات فى أماكن تعلو سطح البحر أو تعرض اللاعب خلالها إلى نقص الأكسوجين كما فى السباحة ( وضع الوجه فى الماء والتنفس بعد عدد من الضربات ) الأمر الذى يدعو إلى أهميه حدوث تكيف لأعضاء وأجهزه الجسم للعمل فى مثل هذه الظروف وزيادة قدره الجسم على التكيف للدين الأكسوجينى .

وفى الآونة الأخيرة ظهر اهتمام كبير من المدربين بتدريبات الهيوكسيك فى كثير من البلدان وخاصة مدربي السباحة ومن خلال الدراسات والبحوث المطبقة فى هذا المجال سواء باستخدام تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء أو كتم النفس أو استنشاق هواء يحتوى على كمية أقل من الأكسجين قد توصلت إلى استنتاجات فسيولوجية غاية الأهمية تعد مميزات لهذا الأسلوب التدريبى .

مميزات تدريب الهيوكسيك

- تزداد قدرة اللاعب لتحمل الدين الأكسوجين نتيجة صمود أعضائه الداخلية نتيجة لنقص الأكسجين . وظهور الاستجابات الفسيولوجية لحدوث التكيف وهى : .

## التدريب الدائرى Circuit or round traning

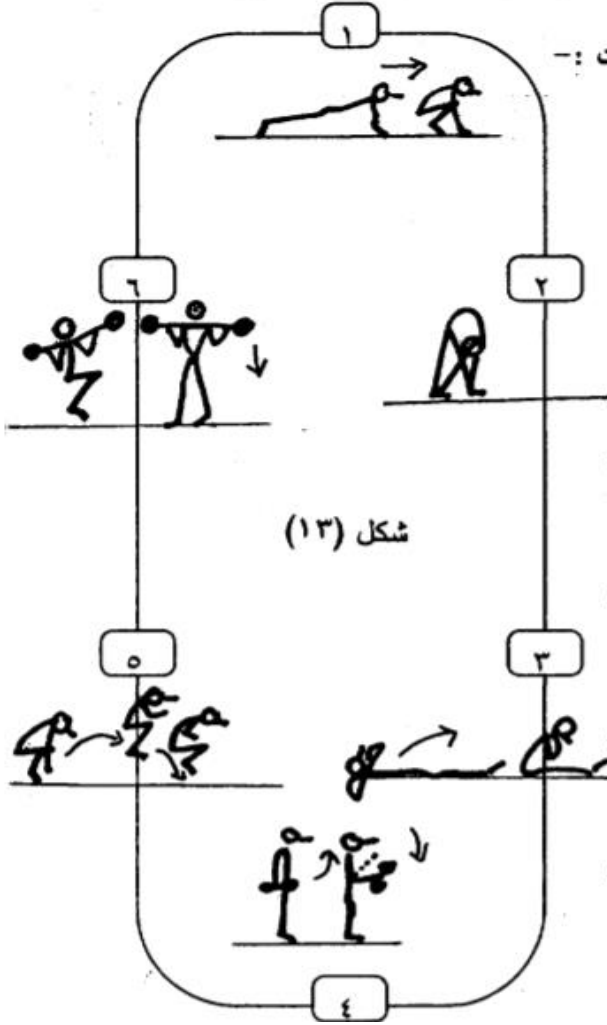
التدريب الدائرى أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل **يعتبر** المستمر للحمل أو الفترى أو التكرارى، ويرجع الفضل لإستخدام هذا الإسلوب لأول مرة بهذا الإسم ( التدريب الدائرى - Circuit traning ) إلى أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بانجلترا فى أوائل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدرسين والمدربين ، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن أستخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج فى جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية .

ومن وجهة نظر الخبراء فى هذا المجال يعد التدريب الدائرى من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفى ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدورى والتنفسى والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائرى ، فضلا عما يتميز به هذا الإسلوب التنظيمى بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدى للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعى مما يحقق روح التحدى والإستمتاع معا .

ويعتمد التدريب الدائرى فى جوهره رغم تعدد التماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة ( حجم الحركة ) فى فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت ( مدة التمرين ) وأداء أكبر كمية من العمل .

## نماذج لوحدات الدائرة التدريبية

هذه النماذج مقترحة ويجوز للمدرب التعديل فيها طبقاً للهدف من التدريب



- دوائر تدريبية للاعداد العام لجميع الرياضات :-

- الدائرة ( ١ ) شكل ( ١٣ )

١-جلوس على الأربع دفع الرجلين خلفاً

٢- مرونة عامه لجميع أجزاء الجسم

٣- ( رقود الزراعان خلف الرأس ) ثنى  
الجزع أماماً أسفل للمس الركبتين  
بالكوعين

٤- ( وقوف . حمل دمبلز أو ثقل ) ثنى  
الزراعان

٥- ( جلوس على الأربع ) الوثب العمودي مع  
الدفع للامام ولأعلى .

٦- ( وقوف حمل بار حديدي باليدين خلف  
الرقبة ) ثنى الركبتين نصفاً

المرجع: كتاب قواعد و أسس التدريب الرياضي للدكتور. أمر الله أحمد البساطي