

تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص
أ.م.د/ هيثم زلط
م.د/ محمود الراوى

المحاضرة العاشرة

طرق تدريب السرعة – التحمل – المرونة -
الرشاقة



انواع التحمل

- ١- التحمل العام
 - استخدام مجموعات عضلية متعددة لفتلات طويلة وبمستوى من الشدة مع استمرار عمل الجهازين الدورى والتنفسى بصورة جيدة
 - طرق التدريب المستخدمة لتنمية التحمل العام
 - ١- التدريب بالحمل المستمر
- مكونات الحمل : الشدة ٣٠-٥٠ % ، الحجم ٣٠ق - ٢٠ق او اكثر ، الراحة : راحات ضمنية ايجابية ولكن فى المجمل لا توجد راحة سلبية



التحمل الخاص

- القدرة على إنجاز عمل تخصصى لأطول فترة زمنية ممكنة ويرى محمد حسن علاوى ان التحمل الخاص يرتبط بطبيعة النشاط الرياضى التخصصى ويتم تقسيمه الى :
 - تحمل السرعة — صفة مركبة من التحمل والسرعة
 - تحمل القوة — صفة مركبة من التحمل والقوة
- تحمل الأداء — صفة مركبة بين التحمل والرشاقة بمعنى تكرار المهارة لفترات طويلة بصورة جيدة توافقية
- تحمل التوتر العضلى الثابت — القدرة على تحمل الانقباض العضلى الثابت لفترات طويلة نسبيا مثل حركات خاصة فى الجمباز او رياضة القوس والسهم



المرونة

- تعريف : القدرة على تحريك المفصل العظمى لاقصى مدى حركى واسع
- المرونة والاطالة :
- الاطالة العضلية وهى زيادة طول العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساوى من الطرفين
- المرونة المفصلية وهى الوصول لفتح مركز المفصل اقصى اتساع ممكن قد يصل اليه الفرد



تقسيمات المرونة

- ١- طبقا للتخصص
 - مرونة عامة – مرونة خاصة
- ٢- طبقا لطبيعة المفصل الحركي
 - مرونة ايجابية – مرونة سلبية
- ٣- طبقا للعمل العضلي
 - مرونة ديناميكية – مرونة استاتيكية



تنمية المرونة

- اولاً لمعرفة كيفية تنمية صفة المرونة لابد لنا ان نتعرف على مكونات الحمل الخاصة بصفة المرونة
 - مكونات الحمل
 - الشدة ٩٥-١٠٠%
 - الحجم ١٠-٣٠ ث زمن الاداء
 - عدد المجموعات ٣-٥ ، عدد مرات التدريب في الاسبوع ٦-٩ وحدات
 - زمن الراحة لا يقل ن ٥ ث بين تمرين واخر شرط مجموعات عضلية مختلفة او زوايا مختلفة لنفس العضلة
 - ملحوظة يفضل عند اداء مرونة ثابتة تكون الراحة ايجابية
 - وهند اداء المرونة القصيرية يفضل راحات قصيرة



الرشاقة

- تعريف : القدرة على تغيير اوضاع الجسم فى الهواء او على الارض
 - بعض الاشتراطات الهامة عند تنمية صفة الرشاقة :
 - ١- لا يجب البدء بتدريبات الرشاقة فى حالات الاجهاد
 - ٢- تدريبات الرشاقة لها تأثير مباشر على الجهاز العصبى المركزى
 - ٣- المهارة الحركية التى تؤدى بشكل تقليدى لا تنمى الرشاقة بصورة واضحة
 - بل اداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتغيرة



تنمية صفة الرشاقة

- تتمى بطريقة التدريب التكرارى نظرا لملائمة هذه الطريقة لمكونات الحمل الخاصة بصفة الرشاقة
 - مكونات الحمل التدريبى :
 - ١ الشدة ٩٠-١٠٠ %
- ٢- الحجم ٣-٤ مرات اشبوعسا، ٧-١٠ ك ، ٣-٤ مجموعة
 - ٤- الراحة - مدة زمنية تقترب من الراحة الكامله



طرق تنمية الرشاقة

- ١- الاداء العكسى للتمرين مثال وثب القرفصاء للخلف او رمى الجلة باليد العكسية
- ٢- تغيير فى سرعة الحركة
- ٣- تغيير فى حدود و التمرين المكانية مثل تقليل مساحة اللعب
- ٤- تغيير فى اسلوب اداء المهارة مثل الرمى فى المصارعة بالجانب اليمن واليسر
- ٥- زيادة معدل الصعبة للتمرين المستخدم بإضافة حركات جديدة دفع الجلة مع اضافة دوران
- ٦- اداء التمرين فى مواقف متغيرة او متعددة

