

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

## المحاضرة التاسعة

طرق تدريب السرعة – التحمل – المرونة -  
الرشاقة



# السرعة

- تعرف بانها : اداء حركات معينة فى اقصى زمن ممكن
  - انواعها :
    - انتقالية
    - حركية
  - سرعة رد الفعل او زمن الرجوع او الاستجابة
    - طرق تدريبها :
      - ١- طريقة تدريب الفترى منخفض الشدة
- مكونات الحمل : الشدة ٦٠-٨٠% ، الحجم ٨-١٢ ك ، الراحة ٤٥-٩٠ ث للمستويات العليا او ٦٠-١٢٠ ث للناشئين



- ٢- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة
- مكونات الحمل : الشدة ٨٠-٩٠ % من اقصى شدة ، الحجم ٦-٨ ك، الراحة ٩٠ ث - ١٨٠ ث للمستويات العليا ، ٢-٤ ق للناشئين
- ٣- طريقة التدريب التكرارى
- مكونات الحمل
- الشدة ٩٠-١٠٠ % ، الحجم ٣-٦ ك ، الراحة ٣-٥ ق



# التحمل

- تقسيمات التحمل من وجهة نظر مختلفة
  - ١- وفقا للزمن
    - \*تحمل زمن قصير – تحمل زمن متوسط – تحمل زمن طويل
  - ٢- وفقا لنظم انتاج الطاقة
    - \* تحمل هوائى ، لاهوائى
  - ٣- وفقا للقدرات البدنية
- تحمل قوة – تحما سرعة – تحمل قدرة



- ٤- وفقا للمجموعات العضلية العاملة
- \* مجموعات عضلية كبيرة او صغيرة او منطقة معينة بالجسم
- ٥- وفقا للهدف من الوحدات التدريبية
- \* تحمل واجب حركى ما ، حمل المنافسة



# 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 تخصصي لأطول فترة زمنية ممكنة ويرى محمد حسن علاوي ان التحمل الخاص يرتبط بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي 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 العضلي الثابت — القدرة على تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة نسبيا مثل حركات خاصة في 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 الرمي 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

