



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص المحاضرة التاسعة – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة

العام الدراسي 2023 – 2024

أ.د اسراء فؤاد صالح

تدريب رياضي – العاب القوى

2023م

1445هـ

أنواع التحمل (المطاولة)

يقسم التحمل إلى عدة أنواع وتقسيمات وفيما يأتي شرحا مفصلا لتلك التقسيمات

ثالثا : التقسيم الوظيفي للتحمل

- **التحمل الدوري التنفسي** : هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للفرد على العمل لفترات طويلة .
- **التحمل العضلي** : قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى .

رابعا : التقسيم الأدائي للتحمل

- **التحمل العضلي الثابت** .
- **التحمل العضلي الحركي (الديناميكي)** .

خامسا : أقسام التحمل وعلاقتها بنظم الطاقة

أ- يقسم التحمل اللاهوائي إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بزمن الأداء كالآتي :

1. التحمل اللاهوائي ذو الزمن القصير : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها حتى 30 ثا كعدو 100 م, 200 م وبالنسبة للسباحة 50 م, 100 م. هذا بالإضافة إلى مسابقات الوثب والرمي والدفع, والأنشطة المماثلة في الجمباز .
2. التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من 30ثا – 60 ثا كعدو 200 م, 400 م, و 100 م سباحة .
3. التحمل اللاهوائي ذو الزمن الطويل : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من 60 ثا وحتى دقيقتان كعدو 400 م, 400 م حواجز, عدو 800 م أو 200 م سباحة, فضلاً عن الجمباز, الملاكمة, المصارعة .

ب- يقسم التحمل الهوائي إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بالزمن الأداء كالآتي :

1. **التحمل الهوائي ذو الزمن القصير** : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من 2 – 8 دقيقة كجري المسافات المتوسطة والطويلة, فضلاً عن المسافات المتوسطة في السباحة .
 2. **التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط** : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها فوق 8 دقيقة وحتى 30 دقيقة, كجري 5000 م, وبعض المسافات المتوسطة في السباحة .
 3. **التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل** : وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها 30 دقيقة فما فوق, كجري الماراثون والنصف الماراثون والدراجات وبعض المسافات الطويلة في السباحة .
- كلما قل زمن أداء النشاط كلما زاد احتياجه إلى التحمل اللاهوائي
 - كلما زاد زمن أداء النشاط كلما زاد احتياجه إلى التحمل الهوائي .

جدول يبين التحمل وفق زمن أداء الفعاليات

التحمل الهوائي		التحمل اللاهوائي	
النوع	زمن الأداء	النوع	زمن الأداء
قصير	من 2 د - 8 د	قصير	حتى 30 ثا
متوسط	من 8 د - 30 د	متوسط	فوق 30 - 60 ثا
طويل	فوق 30 د	طويل	فوق 60 - 120 ثا

الطرق التدريبية لتنمية التحمل (المطاوله)

اولا : طريقة التدريب المستمر : وهي استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.

وتهدف هذه الطريقة إلى :

- الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام) .
- الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء بالألعاب) ويظهر ذلك في أنشطة (الجري لمسافة متوسطة وطويلة ، السباحة ، كرة القدم ، كرة اليد، كرة السلة ، الهوكي) .
- الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية .

ولتشكيل الحمل المستمر يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر وتستخدم التمارين التي تسمح بوصول النبض من (130-180ن/د) وبدون فواصل زمنية للراحة. ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

اساليب طريقة التدريب المستمر :

1. **التدريب المستمر منخفض الشدة (60- 80%) :** تكون تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى (48كم) وهو الأسلوب المناسب في بداية فترات الإعداد العام أو الحالات الصحية الخاصة . مثال : ركض مستمر لمسافة (8 كم) بمعدل (7-8 د) لكل كيلومتر واحد أو بمعدل نبض لا يتجاوز (160ن/د) .
2. **التدريب المستمر مرتفع الشدة (80-90%) :** تكون تدريباته بالاستمرار في أداء الحمل بمعدل سريع نسبيا وتكون تدريباته أقرب ما تكون للمنافسة, وهو أسلوب امثل لتدريب التحمل في الاركاض المتوسطة في بداية فترات الإعداد الخاص . مثال : جري مستمر 8 كم بمعدل (3-5 د) لكل كيلو متر واحد أو بمعدل نبض (170ن/د).
3. **التدريب المستمر بتناوب الخطوة :** ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي بتناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة - بطيئة) إثناء الأداء المستمر لفترة طويلة . وهذا الأسلوب يحسن القدرة الهوائية واللاهوائية أيضا, نتيجة للعمل في ظروف الدين الاوكسجيني أثناء الجري لمسافات قصيرة والاعتماد على التعويض خلال جري المسافة الطويلة التالية . ويعد هذا الأسلوب مناسب لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد العام والخاص في الألعاب الجماعية .

مثال : الجري المستمر لمسافة 3 كم ومقسمة كالأتي :

- الجري لمسافة 1كم بمعدل نبض يصل 130- 150ن/د
 - الجري لمسافة 0,5كم بمعدل نبض 160- إلى من 180ن/د
 - خفض شدة الجري لمسافة 1كم بمعدل نبض 130- 150ن/د
 - رفع معدل الجري لمسافة 0,5كم بمعدل اكبر من 150ن/د
4. **التدريب المستمر بالسرعات المتنوعة :** يتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (الجري السريع - الهرولة - المشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب بدون فترات راحة ويعد هذا الأسلوب الأمثل في تدريب تحمل المسافات المتوسطة ويتناسب مع متطلبات الألعاب الجماعية في فترة الإعداد الخاص .

ومثال ذلك ركض مسافة 180م مقسمة كالأتي :

- عدو مسافة 60م بسرعة عالية.
 - هروله مسافة 60م.
 - مشي مسافة 60م ويكرر هذا 10 مرات.
5. **التدريب المستمر بالهرولة :** ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن , ولغرض المحافظة على الصحة وعمل الجهاز الدوري التنفسي ويجب على المدرب أن يراعي :

- أن يكون التقدم أو التدرج بخطوة الجري فقط .
- أن يمارس 3مرات في الأسبوع .
- تتراوح مسافة الجري في كل وحدة ما بين 3-5،6 كم تقريبا .

ومثال ذلك: الركض البطيء لفترة تتراوح ما بين 14-20د ويمكن أن يصل حتى 50 د .

ثانيا : طريقة التدريب الفتري : تنسب كلمة فتري إلى فترة الراحة البيئية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه , إذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية . وتعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرائق شيوعا في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفرعية والفردية .

لذا يمكن أن نعرف التدريب الفتري بأنه :

هو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة .

وتهدف هذه الطريقة إلى :

- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والتحمل القوة).
- تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة).
- تنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية.

تقسم طريقة التدريب الفتري الى :

اولا : التدريب الفتري المنخفض الشدة : وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة ، إذ تصل في تمارين الجري من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الإثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من 50-60% من أقصى مستوى للفرد .

تهدف هذه الطريقة إلى :

- تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة .
- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب .
- زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين .
- تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب .

ثانيا : التدريب الفتري المرتفع الشدة : وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري . من 80-95% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة باستخدام الإثقال الزاافية إلى 75% من أقصى مستوى للفرد .

تهدف هذه الطريقة إلى :

- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى .
- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين .