**كيف تطور برنامج التدريب الرياضي الخاص بالرياضة الممارسة**

إن هذا المبحث مخصص للرياضيين المهمين والهدف هو مساعدتهم بفهم التطوير الشامل لبرنامج التدريب والذي سيطور وإلى أقصى حد المهارات والحاجات الرياضية الأخرى.

تضم أكثر برامج التدريب (ولمختلف المستويات في العالم) العناصر الآتية:

* + تدريب القوة العضلية.
  + تكيفات القلب والأوعية الدموية والرئتين.
  + تدريب السرعة والرشاقة.
  + تدريب المرونة.
  + تدريب المهارات الرياضية الخاصة.

\* برنامج تدريب القوة العضلية : يساعد برنامج تدريب القوة العضلية في تطوير القدرة والتحمل العضلي (التحمل الخاص) والقوة العضلية وحجم العضلات (مهم في كرة القدم الأمريكية والركبي وكرة السلة) ، وتساعد القوة العضلية بتسهيل العمل وبفعالية في الربع الأخير من المباريات.

إن تدريب القوة العضلية طريقة أكيدة لتحسين الإمكانات الرياضية وليس عرقلتها ، وهناك فائدة أخرى من تدريب القوة العضلية وهو مساعدته بالوقاية من الإصابات الرياضية، ويشرك جميع رياضيو القمة اليوم في خططهم التدريبية برامج تدريب القوة العضلية والإعداد.

في مراحل الإعداد وحيث تتحقق معظم المكاسب وخاصة في مجال الكتلة العضلية والقوة والقدرة ، ويزاد تركيز برامج القوة العضلية في مراحل قبل المنافسات والمنافسات بشكل كبير وتحافظ على المكاسب المتحققة خلال مراحل الإعداد.

* تكيفات القلب والأوعية الدموية والرئتين: هذه التكيفات بغاية الأهمية ضمن برنامج التدريب الرياضي الكامل ،إذ تتأثر نوعية اللعب وتتعلق بمقدار تعب الرياضي ، ويكون الهدف الأول لأي برنامج تدريب تكيفات القلب والأوعية الدموية والرئتين ، ويجب أن تعكس هذه وتعاد إلى الرياضة الممارسة ، وهنا يجب أن يتم التركيز على التكيفات الهوائية أو اللاهوائية أو كليهما معا"، والألعاب الرياضية التي تشدد على نظام الطاقة الهوائي تضم النشاطات التي تستمر لأكثر من ثلاث دقائق ، في حين أن الألعاب الرياضية اللاهوائية تضم الرياضات ذات المدة الزمنية القصيرة(الأقل من دقيقتين وصولا" إلى 20ثانية وأقل) ، وهناك ألعاب رياضية تستغرق وتحتاج إلى 20 ثانية وكذلك الدقيقتين وأكثر وتتطلب هذه التركيز على كلا النظامين الهوائي واللاهوائي ، وبشكل عام فالألعاب الرياضية التي تركز وتستعمل نظام الطاقة الهوائي بنسبة كبيرة هي : الدراجات لمسافات طويلة والسباحة لمسافات طويلة والماراثون وإختراق الضاحية ، وإن الرياضيين في هذه الألعاب يجب أن تكون بداياتهم بعمل (2– 9) تكرارات من 800م أو أطول من النشاطات القلبية ، وأن يكون كل تكرار بحوالي (3دق) ولا يزيد عن (15دق) للمسافات الأطول وبفترات راحة بينها (3- 10دق).

أما الألعاب الرياضية التي تستعمل بشكل رئيس نظام الطاقة اللاهوائي هي : الريشة الطائرة والبيسبول وفعاليات الميدان بألعاب القوى والمبارزة والتنس والكرة الطائرة وكرة القدم الأمريكية والسباحة للمسافات القصيرة والرفعات الأولمبية وعدو المسافات القصيرة وغيرها ، يجب أن يضم الرياضيون في هذه الألعاب تدريب القلب إلى تدريبهم والتي تتكون من (10-30) تكرار وبأقل من 100م وأن يستغرق كل تكرار (3- 20ثا) وبفترات راحة (20– 60ثا) بين التكرارات.

أما الألعاب التي تستعمل تقريبا" كلا" من نظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي وبنسب أكبر إلى اللاهوائي : الهوكي والتزلج والثلاثي الحديث وكرة السلة وكرة اليد والفنون القتالية وغيرها ، وتكيفات القلب لهذه الألعاب يجب أن تحتوي على (5– 10) تكرارات يستغرق كل تكرار(20ثا-2دق) وبفترات راحة بين التكرارات بحوالي (45ثا–3دق).

\* تدريب السرعة والرشاقة : إن هذه التدريبات ذات أهمية كبيرة في الألعاب الرياضية التي تتطلب تغيير الأتجاه مثلما بالتنس والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم وغيرها ، ويوصى بأداء تمارين السرعة والرشاقة على نفس السطوح والأرضيات التي تؤدى بها الرياضة الممارسة ، لذا يجب أن يؤدي لاعب كرة القدم تمارين الرشاقة على ميدان كرة القدم ولاعب التنس على ساحة التنس وهكذا، ولكي تبدأ بهذا التدريب عليك وضع علامة مركزية (مثل القمع) وثم 4- 5 علامات/أقماع بإتجاهات مختلفة ، ويكون العمل بالركض والجرف الجانبي/أو الركض للخلف وهذه هي طرائق الإنتقال من العلامة المركزية وإلى أحد الأقماع ثم العودة وثم الذهاب إلى قمع آخر وتستمر بهذا العمل حتى تكمل التكرار الواحد.

يجب أن تكون مدة التكرار الواحد هي نفس المدة في رياضتك أو أطول بقليل إذا أردت بناء بعض التحمل ، تأكد من الحفاظ على بقاء الرأس عاليا" وتحقيق عمل القدمين الجيد لكل المرات.

عند عمل تمارين السرعة والرشاقة يجب عملها بالشدة القصوية (100%) مع أخذ فترات راحة بمقدار 6 مرات قدر زمن العمل أي (1 : 6).

* تدريب المرونة : يجب أن تكون تدريبات المرونة والتمطية جزء دائم من أي برنامج تدريب شامل ، ويكون من الصعب أن يلعب الرياضي إذا كانت لديه رباطات ملتوية أو إصابة في المفاصل ، يجب أن تستغرق التمطية حوالي (10-15دق) وأن يشرك كل من قسمي الجسم العلوي والأسفل ، وأوصي بأن تكون مدة التمطية للتمرين الواحد (20-30ثا) مع عدم عمل حركات إرتداد لها ، وأن تكون التمطية سلسلة ومتدرجة ، عليك أن تكون حذرا" جدا" من تمطية العضلات أكثر من اللازم إذ يقود إلى الإضرار بالعصب والإصابة بآثار ونتائج التمطية الأكثر من اللازم.
* تدريب المهارات الرياضية الخاصة: كل التدريبات أعلاه ستجعل الرياضي ممتاز وبشكل أفضل ، في حين أن تدريب المهارة الخاصة سيجعل الرياضي لاعب أفضل ، ويحتاج الرياضي لصرف ساعات للتدريب على المهارات الفنية للعبة ، وغالبا" إن أفضل اللاعبين بالعالم هم أول من يتدرب آخر من يغادر ، ولا ينسون هذا أبدا" ،فإذا كنت لاعب كرة سلة فإنك تحتاج لصرف ساعات على التصويب وألعاب الألتقاط.