



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة - الجزائر-

الأستاذ: رشام جمال الدين.

التدريب البليومتري وتنمية القوة المطاطية للعضلات.

علم التدريب الرياضي يعتبر بمثابة منبع تصب فيه العديد من العلوم مثل علوم البيولوجيا والفسيولوجيا والتشريح والميكانيكا وعلم النفس... الخ. وفي السنوات الأخيرة حدثت طفرة في هذه العلوم أدت إلى تطورها وتقدمها مما انعكس إيجابا على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفتري التكراري، الدائري و تدريب المدمج.

ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمرا جديهما، وهذا نظرا لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية وخصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها.

مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية وهدفه رفع الأداء الرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خطية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن وبالتالي تحقيق أحسن النتائج والإنجازات التنافسية القابلة لتحسن باستمرار.

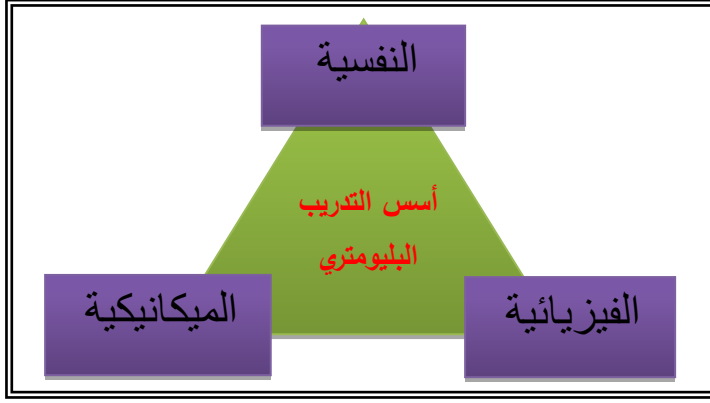
التدريب البليومتري:

ماهية التدريب البليومتري la pliométrie:

التدريب البليومتري هو من بين أبرز طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تلعب القدرة العضلية دورا هاما في أدائها، التدريب البليومتري هو نظام تدريبي مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع.

أسس التدريب البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري على ثلاثة أسس رئيسية (فيزيائية، ميكانيكية، نفسية) حيث تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات وسرعة إطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية تتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات، أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب.



الشكل 01: يمثل أسس التدريب البليومتري.

قواعد التدريب البليومتري: الاعتبارات الأساسية الواجب مراعاتها عند استخدام التدريب البليومتري تتمثل في: **حمل التدريب:** يعتبر حمل التدريب ذو أهمية كبيرة فمن الضروري أن يكون ذو حجم كبير مع استخدام أساليب حركية بسيطة.

القوة الأساسية: هي القاعدة الأساسية التي يقف عليها اللاعب قبل بداية برنامج التدريبات البليومترية.

المهارة: هي الجزء الرئيسي حيث تكمن أهميتها في بناء قاعدة مهارية لأداء التدريبات البليومترية.

التقدم التدريجي في الحمل: للحصول على تدريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب اتباع المبادئ التالية:

- ❖ يجب أن تأخذ التمرينات الاتجاه الصحيح للحركة.
- ❖ يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي والمدى الحركي.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بأسلوب انفجاري مما يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير.
- ❖ يجب أن تؤدي التمارين بسرعة عالية.

أشكال وأساليب تنفيذ تمارين البليومترية:

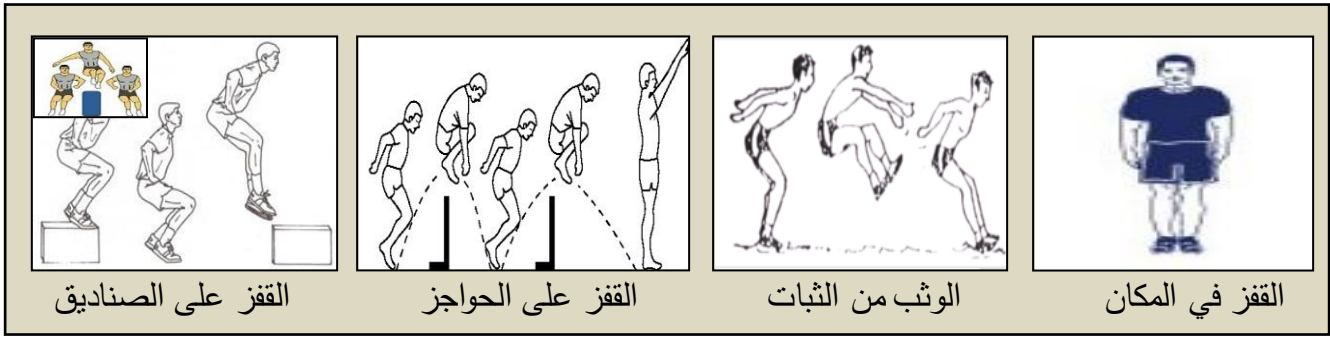
يمكن لتمرين البليومتري أن تأخذ عدة أشكال لتحقيق أهداف معينة وهذه التمارين تتميز باختلاف شدتها، إذ أن هناك تمارين صعبة وأخرى سهلة تمكن المدرب من استغلالها في تحقيق مبدأ التدرج في حمل التدريب (من السهل إلى الصعب) وهذه التمارين تشمل ما يلي:

القفز في المكان: القفز من الثبات إلى الأعلى من وضع الوقوف (القفز العمودي).

الوثب من الثبات: ثني الركبتين قليلاً ثم الوثب إلى الأمام لعدة مرات.

القفز بين الحواجز: من وضع الوقوف مع ثني الركبتين والقيام بالقفز بين مجموعة من الحواجز.

تمارين القفز على الصناديق: ثني الركبتين والقيام بالقفز على الصناديق (يمكن القيام بالقفز الأمامي أو الجانبي)



الشكل 02: يمثل تقسيمات تمارين التدريب البليومتري.

تقنين حمل التدريب البليومتري:

يتناسب مستوى الشدة مباشرة مع طول التمرين، وتمارين البليومتري المرتفعة الشدة مثل تمارين القفز من السقوط تنتج جهد عال في العضلة وتكثيف أكبر في الوحدات العصبية العضلية لأداء الحركة أو مقاومة دفع قوى الجاذبية ولتوضيح أكثر يمكن تقسيم تمارين البليومتري إلى أربعة مجموعات حسب شدتها كما ذكرناه سابقاً، كما أن كل خطة لبرنامج تدريبي تحتوي على تمارين البليومتري يجب أن تأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

- ✓ عمر الرياضي وتطوره البدني.
- ✓ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومتري.
- ✓ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.
- ✓ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الاختصاصي .
- تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم هذه الأخيرة بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.
- ✓ الشدة : تصل الشدة في تمارين البليومتري الى أقصى شدة بما يزيد عن العضلة.
- ✓ الحجم : 6 - 10 تكرارات، 4 - 8 مجموعات.
- ✓ الراحة : 1 - 2 دقيقة بين المجموعات.