

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية

محاضرات مقياس : نظرية ومنهجية التدريب الرياضي أستاذ المقياس : أ/بوعسلة عادل

المستوى الدراسي : أولى ماستر التخصص : تدريب رياضي + تحضير بدني

المحاضرة رقم (03) : طرق التدريب الرياضي (الجزء الثاني)

1/ تعريف طرق التدريب

2/ عوامل اختيار طريقة التدريب

3/ أنواع طرق التدريب

3-1 / طريقة التدريب المستمر

3-2 / طريقة التدريب الفتري ****

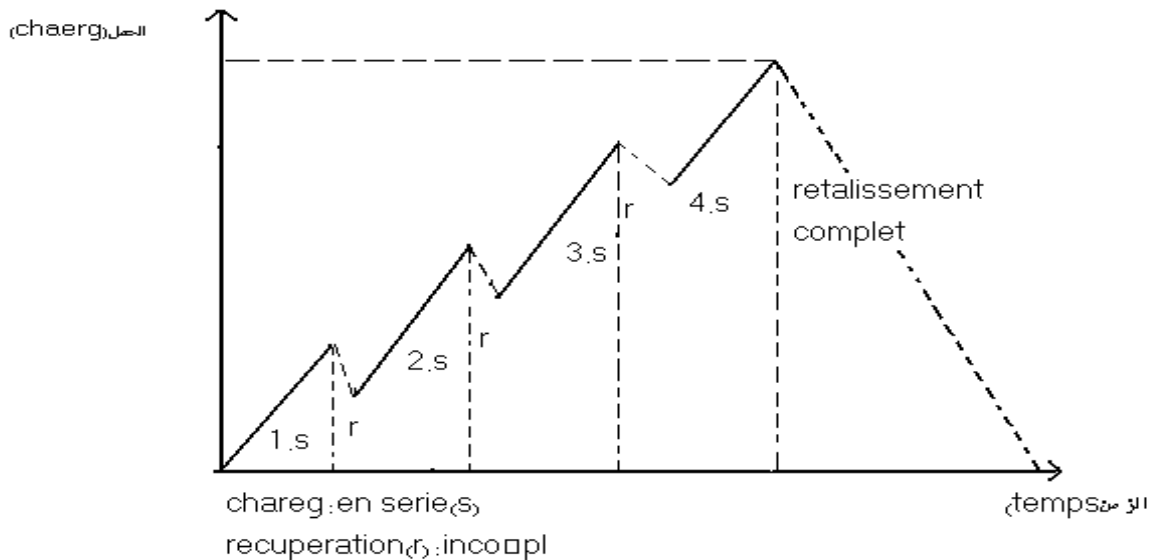
3-3 / طريقة التدريب التكراري

3-4 / طريقة (أسلوب) التدريب الدائري

2-3 / طريقة التدريب الفتري

تتميز طريقة التدريب الفتري بالتبادل المتتالي بين العمل والراحة ومنه جاءت تسمية التدريب الفتري نسبة إلى التناوب بين فترات الراحة والعمل (فترات راحة تتخللها فترات العمل سواء بين التكرار والآخر أو بين السلسلة والأخرى وتحدد فترات الراحة سواء نوعها أو مدتها طبقاً لاتجاه العمل من حيث الحجم والشدة) حيث تعتمد هذه الطريقة على تحقيق التكيف بين هذه الفترات (العمل والراحة) حيث تعتمد مبدأ وضع الجسم في فترات عمل بشدة معينة وفترات زمنية مضبوطة تتخللها فترات راحة تسمح بحدوث عملية استرجاع جزئية وتكون هذه الفترات مقسمة بدقة.

وكمبدأ عام تعتمد طريقة التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمياً.



و لتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم : (مدة أو مسافة التمرين).

+ عدد تكرارات التمرين.

+ عدد المجموعات أو السلاسل.

- شدة التمرين

- مدة وطبيعة الراحة بين التكرارات وبين المجموعات.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة

أهداف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة :

- التحمل العام (الدوري التنفسي)

- التحمل الخاص

- تحمل القوة

تأثير طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة :

ترقية عمل الجهاز الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الرئوية وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة قدرة الدم على تثبيث ونقل الأكسجين بالإضافة إلى زيادة قدرة الرياضي على التكيف مع الجهد المبذول مما يساعد في تأخر ظهور التعب.

خصائص طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة

- الشدة :

من 60/80% من أقصى ما يستطيعه الفرد في تمارين الجري
ومن 50/60% من أقصى ما يستطيعه الفرد في تمارين القوة

- الحجم :

من 14/90 ثا في تمارين الجري

و من 15/30 ثا في تمارين القوة

التكرارات (المجموعات):

يكون تكرار التمرين عادة (داخل المجموعات) من 6 إلى 12 تكرار في تمارين الجري داخل

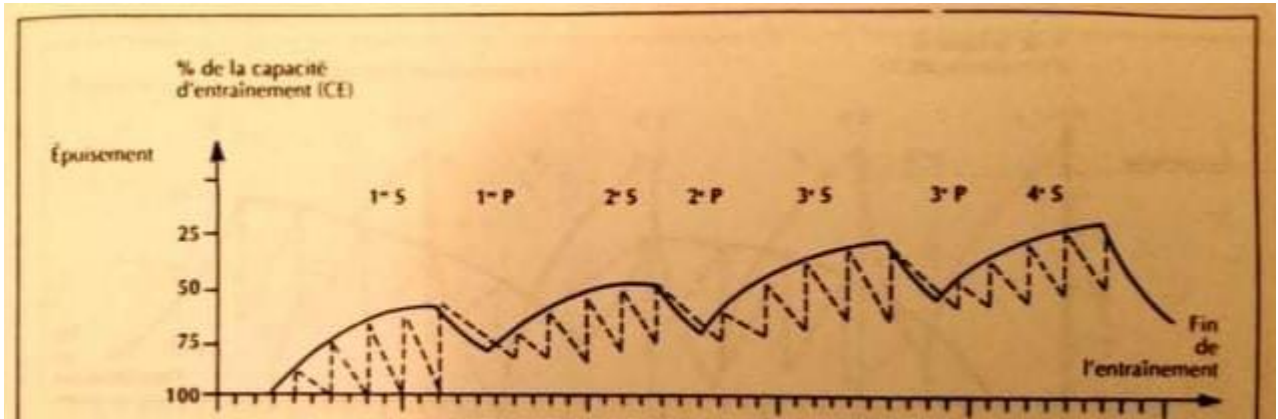
المجموعة الواحدة قد يكون أقل تبعا لزمن التمرين

كما يكون التكرار من 20/30 تكرار في تمارين القوة داخل المجموعة الواحدة

- الراحة البينية : (راحة إيجابية غير كاملة)

المتقدمين من 45/90 ثا /معدل نبض 120/130 ن/د

الناشئين 60/120 ثا /معدل النبض 90/120 ن/د



طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة

أهداف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

- التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة)

- السرعة

- القوة المميزة بالسرعة

- القوة القصوى (إلى حد ما فقط)

تأثير طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

- تحسين القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية بالعمل تحدث ظروف العجز الأكسجيني (اتساع الشعيرات

الدموية وبالتالي قدرة أكبر على التوصيل)

- تكييف العضلة مع الجهد البدني المبدول مما يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب

- تسهم في زيادة قدرة الرياضي على التأقلم مع المجهود وظروف العمل المتنوعة.

خصائص طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

- الشدة :

من 80/90% من أقصى ما يستطيعه الفرد في تمارين الجري

ومن 60/75% من أقصى ما يستطيعه الفرد في تمارين القوة

- الحجم :

من 10/30 ثا في تمارين الجري

و من 10/30 ثا في تمارين القوة

التكرارات (في المجموعات):

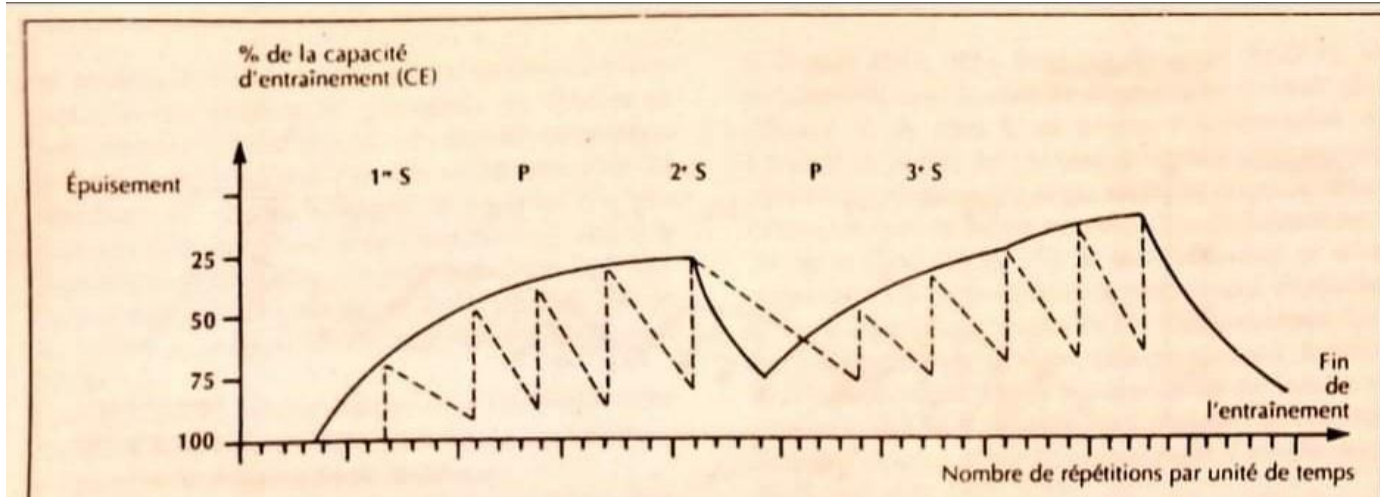
بما أن الشدة ترتفع فإن الحجم ينخفض ليكون أقل من الحجم في التدريب الفتري المرتفع الشدة والتالي تكون عدد التكرارات داخل المجموعة أقل أيضا وتخضع للشدة المستعملة.

- الراحة البينية : (راحة إيجابية غير كاملة)

المتقدمين من 180/90 ثا /معدل نبض 120/110 ن/د

الناشئين 240/120 ثا /معدل النبض 120/110 ن/د

يمكن مثلا تقسيم الحجم إلى ثلاثة مجموعات كل مجموعة به 3 تكرار أو إلى مجموعتين كل مجموعة بخمسة تكرارات.



ملاحظة رقم (1)

هناك من المختصين من يقسم طريقة التدريب الفتري على حسب المدى الزمني للتمرين إلى ثلاثة أنواع أساسية وهي :

- تدريب فترتي قصير المدى (من 120/15 ثا وفي مصادر أخرى من 60/15 ثا)

- تدريب فترتي متوسط المدى (من 8/2 و 8/1 وفي مصادر أخرى من 8/1 و 8/2)

- تدريب فترتي طويل المدى (من 15/8 و 15/15)

وبالتالي فإن كل المعطيات السابقة الخاصة بمكونات حمل التدريب الفترتي سواء المنخفض الشدة أو المرتفع الشدة وتحدد (الحجم والراحة البينية) وباعتماد تقسيم التدريب الفترتي على حسب المدى الزمني تخص فقط التدريب الفترتي القصير المدى في حين يمكن استخدام التدريب الفترتي سواء المنخفض الشدة أو المرتفع الشدة لمدى زمني أطول أي متوسط أو طويل ولكن تتغير المعطيات الخاصة بمكونات حمل التدريب وهي الحجم (زمن أداء التمرين وعدد التكرارات في المجموعة وعدد المجموعات) وكذلك الراحة البينية (الراحة بين التكرارات والراحة بين المجموعات).

ملاحظة رقم (02) :

تعتمد طريقة التدريب الفترتي على مبدأ التناوب بين فترات العمل وفترات الراحة أي تخصيص فترات راحة بينية تتخلل فترات العمل بحيث تكون نوع الراحة إيجابية غير كاملة تسمح باسترجاع جزئي فقط وليس كلي وبالتالي فإن زمن فترات الراحة ينحصر إلى حجم العمل المبذول (زمنه) وشدته لأن هذه المعطيات هي التي تحدد الشحنة الطاقوية التي يعمل جسم الرياضي في نطاقها وهذا ما يحدد أيضا زمن الراحة الإيجابية الغير كاملة اللازمة بعد كل فترة عمل لأن كل شحنة من الشحنة الطاقوية تتطلب زمن محدد للاسترجاع وبناء عليه يتم تحديد الزمن اللازم المناسب لحدوث الاسترجاع الجزئي.

مما سبق يمكن للمدرب أن يسترشد الاسترشاد ببنتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة بتنمية نظم إنتاج الطاقة بطريقة التدريب الفترتي وضبط المتغيرات التي يبني عليها التدريب وفقا لزمن الأداء كما هو موضح في الجدول التالي الخاص بأسس تقنين حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي اعتمادا على زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة :

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	10 ث	50	5	10	3:1	راحة نشطة (مشي)
	15 ث	45	5	9		
	20 ث	35	4	10		
	25 ث	32	4	8		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC-LA	30 ث	25	5	5	3:1	عمل خفيف الى متوسط الهرولة
	50:40 ث	20	4	5		
	70:60 ث	15	3	5		
	80 ث	10	2	5		
النظام اللاكتيكي والاوكسجيني LA-O2	1,30-2 ق	8	2	4	2:1	تمريبات خفيفة الى
	2,10-2,40 ق	6	1	6		متوسطة
	3,2,50 ق	4	1	4	1:1	راحة أو
						تمريبات
النظام الأوكسجيني O2	4:3 ق	4	1	4	0,5:1	راحة او تمرينات خفيفة
	5:4 ق	5	1	3		