

ثالثاً: الأغراض الرئيسية للتدريب الفترى :-

(أ) التدريب الفترى المرتفع الحجم (المنخفض الشدة)

التأثير الوظيفى : تنظيم الدورة الدموية ، وعملية تبادل الأوكسجين فى العضلات وترقية المقدرة العصبية للتوافق . تقدم سريع فى القدرة على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى .

التأثير التدريبى : تنمية كفاءة اللاعب من التحمل العام والتحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) والرشاقة .

التأثير النفسى : ترقية إستعدادات اللاعب لمختلف مواقف اللعب .

(ب) التدريب الفترى المرتفع الشدة (المنخفض الحجم):

التأثير الوظيفى : تحسن التبادل الأوكسجينى للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت ظروف الدين الأوكسجينى . تنظيم الدورة الدموية . إختزان الطاقة وإنطلاقها وتطوير المقدرة العصبية للتوافق . تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل بما يؤخر ظهور التعب .

التأثير التدريبى : تنمية كفاءة الفرد من التحمل العام والخاص ، الرشاقة .

التأثير النفسى : إكتساب التكيف النفسى لمواقف اللعب المختلفة .

رابعاً: تشكيل الحمل:

ويمكن تلخيص مكونات الحمل فى الطريقتين فى الجدول الآتى :

المرتفع الشدة المنخفض الحجم	المرتفع الحجم المنخفض الشدة	مكونات الحمل	توجيه الحمل
النسبة المثوبة من حدود مقدرة الفرد			
شدة تحت القصوى ٧٥ - ٩٠ %	شدة فوق المتوسط ٩٠ - ٨٠ %	قوة المشير	شدة الحمل
متوسط نسبياً ١٠ - ٣٠ ث	كبير نسبياً ٤٥ - ٩٠ ث	دوام المشير - زمن	حجم الحمل
أقل من نصف مسافة الصباق		- مسافة	
١٠ - ١٥ مرة	٢٠ - ٢٠ مرة	تكرار المشير	
٩٠ - ١٨٠ ث	٤٥ - ٩٠ ث	للمتقدمين	الراحة البينية
١٢٠ - ٢٤٠ ث	٩٠ - ١٢٠ ث	للمبتدئين	

خامساً: المتغيرات التي يجب مراعاتها في برنامج التدريب الفترى:

١- دوام فترة التحميل (مسافة - زمن) :
يكون طول مسافة الفترة الواحدة قصيرة أو زمن استمرار الحمل البدنى قصيراً
إذا كان غرض التدريب هو إكتساب السرعة (التدريب الفترى مرتفع الشدة) ويكون
أكثر طولاً إذا كان الهدف هو إكتساب التحمل (التدريب الفترى مرتفع الحجم) ،
ننصح عدم تثبيت المسافة التدريبية لان بتثبيتها سيصبح التدريب على وتيرة واحدة
بل يفضل ان تختلف اطوال المسافات التدريبية حتى فى اليوم التدريبى الواحد فإن
هذا التغيير المستمر بين المسافات المختلفة له أثره على بيولوجية الجسم وعامة يفضل
ان لا يزداد المسافة التدريبية عن نصف مسافة السباق .

٢- شدة فترة التحميل (قوة المثير) :-

تكون شدة مدة التحميل فوق المتوسط (٦٠ - ٨٠٪ من قدرة الفرد) فى
التدريب الفترى المرتفع الحجم ويزداد الى (٧٥٪ - ٩٠٪) من قدرة الفرد فى
التدريب الفترى المرتفع الشدة . وتحدد المسابقات السرعة المطلوب إستخدامها فى
التدريب بناء على حالة الفرد التدريبية وعامة تكون القاعدة فى هذا أنه كلما إرتفعت
شدة الحمل قصرت فترة استمراره وبالعكس .

٣- دوام فترة الراحة البيئية: (قمرينات استرخاء وإطالة) .

تختلف فترة الراحة البيئية تبعاً لإختلاف درجة التحميل ، وإختلاف الافراد من
حيث الخصائص الفردية ، ومستوى حالتهم التدريبية ، وتبعاً للفرض المراد تحقيقه فى
الوحدة التدريبية ، وكذلك من طريقة التدريب المستخدمة .

تتميز درجة وكيفية الراحة البيئية فى الإحساس بالسهولة أيضاً فى القدرة على
التوافق والسيطرة والتحكم الجيد بعد الاجهاد ، وتأخير ظهور التعب ، والحصول على
الإسترخاء النسبى لكل من النواحي البدنية والعقلية .

إمتداد فترة الراحة حتى تكون عدد نبضات القلب فى الدقيقة للمتقدمين حوالى
١٢٠ - ١٣٠ نبضة ، وبالنسبة للناشئين حوالى ١١٠ - ١٢٠ نبضة ، فكلما قلت
نبضات القلب إزداد الدفع القلبى وبالتالي تزداد كمية الدم المتدفقة الى اعضاء الجسم

البدنى فى المصارعة (نأخذ الزمن الكلى التقريبى للمباراة ثم نقوم بتقسيمه) ، كذلك فى السلاح (متوسط ٤ - ٦ دقائق) ثم نقوم بتقسيم ذلك الزمن الى فترات ، ويقوم الفرد بالتدريب فى تلك الفترات بشدة عالية بعد ان يأخذ فترة الراحة بينهما يعاود تدريبه بشدة عالية .

أما فى الملاكمة فيكون التدريب فيها على شكل جولات وكل جولة ثلاث دقائق ويمكن ان يقل الزمن لزيادة الشدة (المرتفع الشدة) أو يزداد الوقت لزيادة الحجم (المرتفع الحجم) مثلا حسب متطلبات التدريب من تحمل أو سرعة أو قوة وعلى الملاكم ولاعب الألعاب عند التدريب بهذه الطريقة بالجري فى الأرض الرملية والمرتفعات عدم الجرى المستمر بشدة واحدة كما يفعل أغلب اللاعبين الآن بل يكون هناك تغييرا فى شدة الجرى لمسافات معينة مابين الشدة المرتفعة والمتوسطة ، وذلك لان تأثير هذا التدريب يكون أفضل لما له علاقة مع القدرات الملائمة واللازمة للاعب أثناء المباراة .

طريقة التدريب التكرارى

يتم التدريب فى هذه الطريقة بشدة تحميل عالية ، وقد تصل الى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على ان يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء .

اولا :- الاغراض الرئيسية : يعمل على :

أ - التأثير التدريبى : تنمية الصفات البدنية :

القوى العضلية العظمى

- السرعة القصوى (سرعة الانتقال) .

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

- التحمل الخاص (تحمل السرعة)

ب - التأثير الوظيفى (البيولوجى)

- عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة وانطلاقها -

تستدعى إثارة قصوى للجهاز المركزى تحت ظروف إستدعاء عمليات الكف ، ولذا

تكون عادة قوة المشير فى التدريب التكرارى ما فوق ٩٠٪ وأحيانا تقترب به الى

١٠٠٪ من اقصى مقدرة الفرد .

الوصول إلى
تدريب القوة للاطفال :

ينبغي تدريب القوة للنشء الصغير بالتمرنات العامة متعددة الجوانب وبالتدرج يأخذ صورة التخصيص في تدريب القوة بالتمرنات الخاصة ويجب تجنب التدريب على ناحية واحدة للناشئين لتحقيق متطلبات المنافسة وألا يؤدي ذلك الى أضرار صحية جسيمة ، مع مراعاة الارتفاع التدريجي بالحمل إذ أن العظام والمفاصل لم تتماسك بقوة بعد . لذا يجب التدريب بتمرنات لمطاطية العضلات مع القوة حتى لا يحدث توقف في نمو الجسم لدى الناشئ .

أن الجهاز العضلي لجسم الناشئات أقل مقدرة لتمرنات القوة عنه للفتيان ونتيجة لتجارب أجراها تبتل وجد أن القوة العظمى للسيدات تكون أقل منها للرجال بمقدار ٤٠٪ .

مقارنة تشكيل الحمل عن طريق الاعداد البدني

طرق التدريب	شدة الحمل (شدة فترة التحميل)	حجم الحمل		فترات الراحة البينية ث	التاثير التدريبي
		تكرار المثير (عدد فترات التحميل)	دوام المثير (طول فترة التحميل)		
- الحمل المستمر	٣٠ - ٧٥٪	أكثر من ٣٠	أكبر من مسافة السابق غالبا	بدون	- تحمل عام - تحمل خاص - القدرة على إستعادة الشفاء - القوة المميزة بالسرعة - تحمل توة - تحمل السرعة
الفتري مرتفع الحجم	٦٠ - ٨٠٪	٢٠ - ٣٠	زمن ٤٥ - ٩٠ ث اقل من نصف مسافة السباق	٩٠ - ٤٥ ث	- القوة المميزة بالسرعة - تحمل توة - تحمل السرعة
الفتري مرتفع الشدة	٧٥ - ٩٠٪	١٠ - ١٥	زمن ١٠ - ٣٠ ث اقل من نصف مسافة السباق	٩٠ - ١٨٠ ث	- القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى أحيانا - تحمل القوة بحمل السرعة - القوة القصوى
- التكراري	٩٠ - ١٠٠٪	١ - ٦	اكثر من ثلثي مسافة السباق	٣ - ٤٥ دقيقة	- القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوى

