طريقة التدريب الفتري

التدريب الفتري هو العمل بوجود فترات راحة كافية تسمح للرياضي استعادة مصادر الطاقة المفقودة في الجسم الى وضعها الطبيعي بعد المجهود .

يقسم التدريب الفتري الى نوعين :

١- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ٨٠-٩٠% .
٢- طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة ٦٠-٨٠% .

خصائص طريقة التدريب الفتري

١- شدة التدريب تتراوح بين ٦٠-٩٠% .
٢- حجم التدريب (عدد التكرارات) تكون قليلة .
٣- طبيعة الراحة المستخدمة راحة كاملة وغير كاملة .

اهداف طريقة التدريب الفتري

١- تطوير تحمل السرعة .
٢- تطوير تحمل القوة .
٣- تطوير القوة المميزة بالسرعة .
٤- تطوير القوة العظمى .

٢- طريقة التدريب التكراري

هي اداء التمرينات بشدة عالية قدتصل الى ١٠٠% من الحد الاقصى للاداء .

خصائص طريقة التدريب التكراري

١- الشدة عالية تتراوح مابين ٩٠-١٠٠ % من الحد الاقصى للاداء .
٢- حجم التمرينات المستخدمة قليلة جداً.
٣- فترة دوام المثير قليلة (زمن الاداء قليل جداً)
٤- فترات الراحة بين التمرينات تكون طويلة .

اهداف طريقة التدريب التكراري

١- تطوير السرعة .
٢- تطوير القوة القصوى .
٣- تطوير القوة اللميزة بالسرعة .

٤- تطوير تحمل السرعة .