التدريب الفتري

يقصد بالتدريب الفتري هو التبادل بين فترات الراحة والعمل وهو نظام تدريبي يمتاز بالتبادل المتتاليين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والذي يليه

ويفضل بعض الباحثين تطبيق مبدا الراحة الايجابية حتى تكون عدد النبضات في الدقيقة للمتقدمين حوالي ١٢٠-١٣٠- ن/د وللناشئين ١١٠-١١٢٠ ن/د كلما قلت ضربات اللقب كلما ازداد الدفع وبالتالي كمية الدم المتفقة الى اعضاء الجسم ويكون هنالك تعويض للأكسجين وبذلك يمكن تعريف التدريب بالحمل الفتري بانه: الطريقة الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات الحمل والراحة البينية فهي الطريقة التي تعني تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترات راحة تعتمد على شدة الحمل

انواع طريقة التدريب الفتري

التدريب الفتري متوسط الشدة

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية التالية

التحمل العام والخاص وتحمل القوة ويودي الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الرئوية ووسعة القلب بالإضافة الى زياده حجم الاوكسجين وتأخر ظهور التعب

خصائص التدريب الفتري متوسط الشدة

يتميز بالشدة المتوسطة وتصل في تمرينات الركض الى حوالي ٦٠-٨- % من اقصى مستوى للفرد وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام ثقل الجسم نفسه حوالي ٥٠ - ٦٠% اما بالنسبة لحجم التمرينات بما ان شدة تكون متوسطة فان هذه الطريقة تسمح بزياده حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين

اما تمرينات التقوية باستخدام الاثقال او بدونها الى حوالي ٢٠-٣- %ويمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين الواحد ما بين ١٤-٩٠ ثانية بالنسبة للركض و١٥-٣٠ ثانية بالنسبة الى تمرينات التقوية

فترات الراحة البينية

فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين ٤٥- ٩٠ ثانية بالنسبة للمتقدمين وعدد نبضات القلب تصل الى ١٢٠-١٣٠ ن/د ويفضل عادة مبدا الراحة الايجابية

مثال:

ركض ٢٥م-٦

راحة ٣٠ ثاء بين كل تمرين واخر

الشدة ٧٥ % سرعة الركض

مثال/

اداء مهارة معينة بكرة القدم بسرعة وقوة اي الشدة عالية

زمن الاداء ٣٠ ثا

راحة من دقيقة الى دقيقة ونص

اعطاء تمرينات رشاقة ومرونة في فترات الراحة

طريقة التدريب مرتفع الشدة

تتميز التمرينات في هذا النوع بالشدة المرتفعة من ٨٠-٩٠ % من قصى مستوى للفرد وتعمل تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الاضافية الى حوالي ٧٥ % من اقصى مستوى للفرد

اما بالنسبة لحجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة فيكون تكرار تمرين الجري ١٠ مرات وتمارين التقوية من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة وكنتيجة لزيادة شدة التمارين فان الراحة البينية سوف تزداد نسبيا لكنها تصبح فترات راحة كاملة مما ينتج للقلب عودة بجزء من حالته الطبيعية مع مراعاة الناحية الفسيولوجية حيث يسهم هذه النوع في كفاءة انتاج الطاقة

للنظام اللاهوائي تحت ضرف نقص الاوكسجين تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص تحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقدرة العضلية وتعمل العضلات في غياب الاوكسجين نتيجة لشده الحجم المرتفع الدين الأوكسجين ويعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يودي الى تأخر ظهور التعب

يمكن استخدام تمرينات التقوية سواء باستخدام ثقل الجسم الفرد كمقاومة او باستخدام اثقال اضافية لمحاولة الزيادة التدريجية في حمل التدريب في هذا النوع يراعي اما تقصير فترات الراحة آو التقدم بزيادة السرعة الاداء ويفضل عدم اللجوء الى زيادة حمل التدريب باستخدام التكرار حتى لا يفقد خواصه التدريبية