طريقة التدريب التكراري

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة. يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البي وكيميائية

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة ، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة ، اما تأثيرها الفسيولوجي فتسهم في تحسين رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى جهد ، مما يتسبب بالتعب اما مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري فتكون الشدة (٩٠%)للركض،(٩٠-١٠٠%) للقوة من اقصى جهد للفرد ، وتكون فترات الراحة طويلة (٣-٤)دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية ،ويكون عدد تكرارات التمرين (٢٠-٣٠)رفعة للقوة، (١-٣)مرات..

وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون اكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى اكثر من ١٨٠ ن/ د بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل

من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة.

أهدافه التدريب التكراري:-

- السرعة (سرعة الانتقال).
- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة).

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

١- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

٢- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحه طويلة نسبياً بين التكرارات القليلـة لتحقيـقٍ الأداء بدرجة شدة عالية

الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فأنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة

مكونات حمل التدريب التكراري:

١-شدة اداء التمرين: ٩٠% للجري ، ٩٠-١٠٠% للقوة.

٢-عدد مرات اداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

٣-فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة ٣-٤ دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.

للقوة من ٣-٤ دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية.

٤-عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): للجري من ١-٣ مرات.

للمقاومة من ٢٠-٣٠ رفعة في جرعة التدريب.(٣)

خصائص التدريب التكراري

أ- توجيه الشده :

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية .

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٩٠: ١٠٠ % من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجري ويكون النبض أثناء الأداء ١٨٠ نبضه /

ب –توجيه الحجم: تتميز بقلة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من ١ – ٣، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين ٢٠: ٣٠ رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين ٣ – ٦ مجموعات.

ج- توجيه الكثافة: ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين ١٠: ٤٥ دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين ٣ -٤دقائق، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة.

تأثيرات هذه الطريقة على الجسم/

١- يوثر على اجهزة الجسم الداخلية وخاصة الجهاز العصبي
٢- زياده مخزون الطاقة في العضلات
٣- زيادة الطاقة اللاهوائية التي تحصل بعدم وجود الاوكسجين
٤- ظهور التعب بسرعة على اللاعب بسبب حصول ظاهرة الدين الأوكسجين
٥- جميع التفاعلات الكيميائية تجري بغياب الاوكسجين ويودي ذلك الى استنفاذ المواد المخزونة للطاقة ويحصل تراكم حامض اللبنيك وتحصل اعاقة للاعب
٦- تسهم هذه الطريقة في اعداد وتهيئه اللاعب نفسيا

الاساليب المستخدمة في هذه التدريب

١- اسلوب التدريب البل ومتري
٢- اسلوب الهيبوكسيك
٣- الاسلوب الدائري