

## محاضرة رقم: 10 طريقة التدريب الفتري

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبدل الجهد الراحة ويرجع هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه، وتنقسم إلى قسمين:

### التدريب الفتري المنخفض الشدة:

أهدافه: يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية الصفات البدنية التالية: التحمل العام، التحمل الخاص القوة ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأكسجين وتأخر ظهور التعب.

### خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60-80 بالمئة من أقصى مستوى للفرد وفي التمرينات التقوية تصل إلى 50-60 من أقصى مستوى للفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20-30 مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرر كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات.

تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثانية بالنسبة للجري و15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال أو ثقل الجسم نفسه.

بالنسبة لفترات الراحة البينية : تكون ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة وبالنسبة للناشئين ما بين 60-120 ثانية أي لتصل نبضات القلب إلى حوالي 110-120 نبضة لكل دقيقة.

نماذج لبعض التمرينات المستخدمة بالنسبة لألعاب القوى مسابقات الجري للناشئين تحت 17 سنة كما هو في الجدول

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100م	17-20 ثانية	60-100 ثانية	10-12 مرة
200م	38-42 ثانية	90-120 ثانية	8-12 مرة

300م	60-54 ثانية	120-90 ثانية	8-6 مرة
400م	100-80 ثانية	150-90 ثانية	7-5 مرة

ولإمكان التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعي أما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية أو زيادة عدد مرات التكرار.

### استخدام تمرينات التقوية

تستخدم اما بالأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل الجسم نفسه بهدف تنمية تحمل القوة، تمرينات الانبطاح المائل و ثني الذراعين ومدهما لمحاولة تنمية تحملا القوة لعضلات الذراعين و الكتفين، ويقوم اللاعب بأداء هذا التمرين لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل تقريبا يعقب ذلك فترة بينية غير كاملة ثم يكرر التمرين مرة أخرى لعدد مرات حتى درجة التعب الكامل.

يؤدي التمرين السابق 30 مرة وراحة 60-90 ثانية.

20 مرة وراحة 60-90 ثانية

12 مرة وراحة 60-90 ثانية

7 مرات الأخيرة. ويراعي أداء التمرين بصورة صحيحة وأن تكون الراحة إيجابية وليست سلبية أما في استخدام الأثقال الإضافية بذل ثقل الجسم يراعي استخدام الثقل يساوي ثلث وزن الجسم والتي يكرر بها التمرين من صفر الى 10 مرات وثلثا مجموعات متتالية، وتبلغ فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى 120-180 ثانية للناشئين و60-90 ثانية للمتقدمين ويراعي في هذه الطريقة عدم زيادة الحمل (الثقل) بل يمكن تقليل فترات الراحة البينية أو زيادة عدد مرات التكرار.

### طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

أهدافها: تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل الخاص تحمل السرعة.
- السرعة.
- القوة العظمى.

### خصائصها:

- بالنسبة لشدة التمرينات تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي من 80-90 بالمئة من أقصى مستوى الفرد وفي التمرينات التقوية تصل الى 75 بالمئة من أقصى مستوى الفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري 10مرات وتكرار تمرينات التقوية من 8-10 مرات لكل مجموعة.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية نتيجة لزيادة الشدة فان الراحة البينية تزداد نسبيا، وتتراوح ما بين 90-180 ثانية للمتقدمين و110-240 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب الى ما يزيد عن 110-120 نبضة في الدقيقة.

### نماذج لبعض التمارين

مسافة الجري	سرعة الجري	فترة الراحة البينية	عدد مرات التكرار
100م	14-18 ثانية	90-120 ثانية	6-8 مرة
200م	35-38 ثانية	120-180 ثانية	6-8 مرة
300م	52-54 ثانية	120-180 ثانية	4-6 مرة
400م	75-90 ثانية	180-300 ثانية	4-5 مرة