

🚩 تمارينات التحمل بأسلوب الفارتلك

❖ مفهوم التحمل العضلي بأسلوب الفارتلك:-

هو أسلوب تدريبي مرن وغير منتظم، يجمع بين اوقات من الشدة العالية والمنخفضة في التمارين العضلية، مع اوقات راحة نشطة قصيرة. يعتمد على التغيير المستمر في:

- نوع التمرين.
- شدة الأداء.
- مدة الراحة.
- عدد التكرارات.

❖ الأساس العلمي: يعمل هذا الأسلوب على:

- تحفيز الألياف العضلية بطرق مختلفة
- رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
- تحسين كفاءة العضلات في استخدام الطاقة

❖ خصائص أسلوب الفارتلك في التدريب العضلي:

1. المرونة في التصميم: - يمكن تعديل التمارين والشدة حسب البيئة والمعدات المتاحة
2. التنوع في المحفزات:- تغيير مستمر في الزوايا والاتجاهات والإيقاع
3. التدريب الوظيفي: - محاكاة حركات الحياة اليومية بأسلوب متغير
4. التكيف السريع:- يناسب جميع المستويات من المبتدئين إلى المحترفين

❖ فوائد التدريب بأسلوب الفارتلك للتحمل العضلي:

1. تحسين التحمل العضلي القلبي: - رفع كفاءة القلب والرئتين مع تقوية العضلات
2. زيادة اكسدة الدهون :- استمرار ارتفاع معدل الأيض بعد التمرين .
3. منع الملل التدريبي:- التنوع المستمر يحفز الالتزام والاستمرارية
4. تحسين الأداء الرياضي:- يناسب رياضات تتطلب تغييراً في السرعة والقوة
5. تطوير التوافق العضلي العصبي :- التنوع في الحركة

✚ تصميم برامج عملية تطبيقية

❖ المبادئ الأساسية للتصميم:

- التدرج في الشدة.
- التنوع في التمارين.
- المرونة في التطبيق.
- السلامة والأمان.

✚ برامج للساحات المكشوفة

❖ البرنامج (1): دائرة الفارتلك الطبيعية

مدة البرنامج: 30 دقيقة

شدة التدريب: متوسطة إلى عالية

التمارين:

1. صعود نزول على درجة (30 ثانية).
2. ضغط على مقعد (20 ثانية).
3. قرفصاء مع قفز (30 ثانية).
4. جري في المكان عالي الركبتين (20 ثانية).
5. تمرين المتسلق (30 ثانية).

طريقة الأداء: 30 ثانية عمل : 15 ثانية راحة ايجابية لكل تمرين

❖ البرنامج (2): تدريب المقاومة المرنة:

- المعدات: - مقاعد - أعمدة - سلاالم
- نمط التدريب: - 45 ثانية عمل : 30 ثانية راحة
- مجموعات التدريب: - 3-4 جولات

برامج للقاعات المغلقة

❖ البرنامج (1): تدريب المقاومة المتقطع

- المعدات:- دمبلز - كرات طبية bands -
- نمط التدريب:- 40 ثانية عمل : 20 ثانية راحة
- الجولات:- 4-5 جولات

❖ البرنامج (2): تدريب دائري متغير

- التناوب بين: تمارين علوية - سفلية core -
- اوقات الراحة:- نشطة (تمطط خفيف)

برامج لصالات الألعاب الرياضية

❖ البرنامج (1): تدريب الآلات المتقطع

• التمارين:

- Leg Press ضغط الساق (45) ثانية
- Chest Press ضغط الصدر (40) ثانية
- Lat Pulldown سحب للأسفل (35) ثانية
- Shoulder Press ضغط الكتف (30) ثانية
- الراحة: 25 ثانية بين التمارين

❖ البرنامج (2): تدريب المراحل المتقدمة

- المعدات: آلات وأوزان حرة
- الشدة: عالية مع اوقات راحة قصيرة
- حجم التدريب: 5-6 جولات

🌟 نموذج تطبيقي متكامل برنامج "الفارتلك الشامل" (للصالات)

❖ مرحلة الإحماء (10 دقائق)

- جري خفيف على السير (5 دقائق)
- تمارين إطالة ديناميكية (5 دقائق)

❖ الدائرة الرئيسية (35 دقيقة)

1. المرحلة الهوائية: جري سريع على السير (3 دقائق)
2. المرحلة العضلية:
 - a. كتف بالدمبل (15) تكرار
 - b. ظهر (12) تكرار
 - c. صدر (15) تكرار
 - d. رجل (20) تكرار
3. المرحلة المختلطة:
 - a. بيربي (30) ثانية
 - b. قفز على الصندوق (30) ثانية

❖ مرحلة التهدئة (10 دقائق)

- مشي على السير (5 دقائق)
- إطلاات ثابتة (5 دقائق)

📌 توصيات عملية للتنفيذ:

1. للمبتدئين:

- التركيز على دقة الأداء قبل السرعة
- تقليل درجات الشدة وزيادة اوقات الراحة
- استخدام أوزان خفيفة

2. للمتقدمين:

- زيادة كثافة درجات الشدة
- تقليل اوقات الراحة
- دمج تمارين مركبة

3. نصائح الأمان:

- المراقبة المستمرة لمعدل ضربات القلب.
- الحفاظ على الترطيب.
- الانتباه لإشارات الجسم.