

## ✚ تمرينات التحمل بالاسلوب المتقطع

### ❖ مفهوم تمرينات التحمل بالاسلوب المتقطع (Interval Training):-

هو أسلوب تدريبي يستند الى فكرة تقسيم جهد التدريب الكلي إلى اوقات أو وحدات متبادلة من الجهد العالي الشدة (مدة العمل) تليها اوقات من الجهد المنخفض الشدة أو الراحة (مدة الراحة أو الاستشفاء)، يتم تنفيذ هذه الدورة عدة مرات خلال التمرين الواحد. ويكون الهدف الأساس دفع الجسم إلى العمل بشدة أعلى من تلك التي يمكنه الحفاظ عليها بشكل مستمر، مما يزيد من الضغط على أنظمة الطاقة (الهوائية واللاهوائية) ويحفز عملية التكيف لتحسين الأداء.

### ❖ خصائص الأسلوب المتقطع :

يتميز الأسلوب المتقطع بعدة خصائص تجعله فريداً:

1. **التنابؤ بين الشدة:-** الخاصية الأساسية، إذ يتناوب الرياضي بين اوقات ذات شدة عالية (قد تصل إلى 85-95% من أقصى معدل لضربات القلب) و اوقات شدة منخفضة.
2. **القابلية للقياس والضبط:-** يمكن التحكم بدقة في متغيرات التدريب الأربعة الرئيسة، مما يجعله منهجياً وعلمياً:
  - a. شدة مرحلة العمل: (سرعة، حمل، مقاومة).
  - b. مدة مرحلة العمل: (زمنية أو مسافة).
  - c. مدة مرحلة الراحة/الاستشفاء: (زمنية).
  - d. نوع الراحة: (راحة تامة أو راحة نشطة مثل المشي البطيء).
  - e. عدد التكرارات والمجموعات.
3. **الكفاءة الزمنية:-** بسبب شدته العالية، يمكن تحقيق نتائج مذهلة في جلسات تدريبية قصيرة لا تتجاوز 20-30 دقيقة.
4. **تنوع التطبيقات:-** يمكن تطبيقه على أي نشاط بدني: الجري، ركوب الدراجات، التجديف، تمارين وزن الجسم، وأجهزة القوة.

### ❖ فوائد التدريب المتقطع لتطوير التحمل العضلي :-

يعمل التدريب المتقطع على تطوير التحمل العضلي من خلال:

1. **تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي:-** يزيد من كفاءة القلب في ضخ الدم، ويعمل على زيادة الحجم النهائي للدم، مما يسمح بإيصال الأكسجين للعضلات العاملة بشكل أفضل وأسرع.
2. **رفع كفاءة عملية الأيض (التمثيل الغذائي):-** يحسن قدرة العضلات على استخدام الدهون كمصدر للطاقة أثناء اوقات الراحة والجهد المنخفض.

3. زيادة قدرة العضلات على تخزين الجليكوجين:- يصبح الجسم أكثر كفاءة في تخزين واستخدام الوقود الأساس للجهد العالي الكثافة.
4. تحسين قدرة العضلات على التخلص من حمض اللاكتيك:- يزيد من عتبة اللاكتات، مما يسمح للرياضي بالاستمرار في الأداء بشدة عالية لمدة أطول قبل أن يتعب.
5. زيادة الاستهلاك الكلي للأكسجين (VO2 Max):- وهو المؤشر الأهم على مستوى التحمل القلبي التنفسي.
6. تسريع عملية الأيض بعد التمرين (EPOC):- يستمر الجسم في اكسدة السعرات الحرارية بمعدل مرتفع لساعات بعد انتهاء التمرين لاستعادة التوازن.

### 📌 برامج تطبيقية عملية :

أولاً: تطبيقات في الساحات والقاعات الخارجية (باستخدام وزن الجسم والمسافات).

- برنامج "التناوب السريع" (للتحمل العضلي العام):
  - الإحماء: 5-10 دقائق (جري خفيف وتمطيط ديناميكي).
  - التمرين: أداء كل تمرين لمدة 45 ثانية (عمل)، يليها 15 ثانية راحة، ثم الانتقال مباشرة للتمرين التالي. كرر الدورة 3-4 مرات.
    - Burpees (ضغط القرفصاء مع القفز)
    - Mountain Climbers (تسلق الجبل)
    - Squat Jumps (قفزات القرفصاء)
    - Push-Ups (تمارين الضغط)
    - Lunges (الاندفاع)
    - Plank (اللوح الثابت)
    - الاستشفاء: 5-10 دقائق (تمطيط ثابت).

- برنامج "عداء المسافات" (لتحمل العضلات السفلية والقلب):
  - الإحماء: 10 دقائق جري خفيف.
  - التمرين: على مضمار الجري أو مسار طويل.
  - مدة العمل: جري سريع لمسافة 400 متر (دورة واحدة في المضمار).
  - مدة الراحة: مشي أو جري خفيف جداً لمدة 90-120 ثانية.
  - التكرار: من 4-6 تكرارات وزدها تدريجياً.

## ثانياً: تطبيقات في صالات اللياقة البدنية (Gyms) (باستخدام الأجهزة والأوزان)

- برنامج "دوائر الكارديو" (على الأجهزة):
  - الإحماء: 5-10 دقائق على أي جهاز كارديو.
  - التمرين: قم بضبط كل جهاز على برنامج متقطع أو نفذه يدوياً.
  - جهاز الجري (1): (Treadmill) دقيقة ركض سريع / 1 دقيقة مشي.
  - جهاز العجلة (45): (Stationary Bike) ثانية جهد عالي / 75 ثانية جهد منخفض.
  - جهاز التجديف (30): (Rower) ثانية تجديف سريع بقوة / 60 ثانية تجديف بطيء.
  - تكرر الدورة على هذه الأجهزة 3-4 مرات.
- برنامج "المقاومة المتقطعة" (لتحمل العضلات باستخدام الأوزان):
  - المبدأ: استخدام أوزان متوسطة إلى خفيفة (50-70% من أقصى وزن يمكنك رفعه لمرة واحدة) مع تكرارات عالية وراحة قصيرة.
  - الإحماء: 5-10 دقائق.
  - التمرين: أداء كل تمرين لمدة 60 ثانية (بأكبر عدد ممكن من التكرارات مع الحفاظ على التقنية)، يليها 30 ثانية راحة للانتقال للتمرين التالي. كرر الدورة 3 مرات.
  - Kettlebell Swings (تأرجح الكيتل بيل)
  - Dumbbell Thrusters (ضغط القرفصاء مع الدمبل)
  - Bent-over Rows (الجذب بالدمبل)
  - Medicine Ball Slams (ضربات كرة الثقل)
- نموذج عالمي: بروتوكول تاباتا (Tabata)
  - المفهوم: 20 ثانية جهد أقصى، 10 ثوانٍ راحة، كرر 8 مرات (المجموع 4 دقائق فقط!).
  - التطبيق: يمكن تطبيقه على أي تمرين (تمرين القفز على الصندوق، التجديف).
  - مثال: 20 ثانية 10 → ثواني راحة → كرر 8 مرات.