

التدريب التكراري :-

يعد التدريب التكراري احد اهم طرائق التدريب الرياضي والذي يمتاز بارتفاع متطلبات الجهد فيه وصولا الى الحدود القصوية من (90% - 100%) .
واول من استخدم هذه الطريقة المدرب الانكليزي (فرانز ستاميجل) بهدف الحصول على التحمل الخاص للرياضيين .

ويشير (كونسلمان) الى ان التدريب التكراري هو تكرار لمسافات او متطلبات السباق او التنافس بمسافات ومتطلبات اقل واسرع من مسافة السباق او متطلباته ومدة الراحة تكون طويلة نسبيا بالقدر الذي يتيح للجهاز الوظيفية في الجسم باستعادة الشفاء .

يعد التدريب التكراري من الطرائق المهمة في التدريب الرياضي وخاصة بتدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي قد يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود (90-100 %) من الإمكانية القصوى للاعب.

وتهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة.

وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث افضل في حالة العمل لافترات متكررة تتخللها مدة راحة بينية لان حامض اللاكتيك يكون اكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل ضربات القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى اكثر من { 180 ن/د } بحجم قليل مع خلال زيادة اوقات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة مدة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة.

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

1- طول مدة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار .

2- مدة استعادة الشفاء بين التكرارات.

3- طبيعة الراحة (تامة ،غير تامة)

اذ تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء اوقات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

❖ مكونات حمل التدريب التكراري:

- 1- شدة اداء التمرين: 90% للجري ، 90-100% للقوة.
- 2- عدد مرات اداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.
- 3- اوقات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية. للقوة من (3-4 دقائق) مع مراعاة ان تكون ايجابية.
- 4- عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): للجري من 1-3 مرات. للمقاومة من 20-30 رفعة في جرة التدريب.

❖ اهداف طريقة التدريب التكراري وتأثيرها :-

تهدف طريقة التدريب التكراري - أساسا - إلى تنمية القدرات والمكونات البدنية التالية:

1. السرعة (سرعة الانتقال).
2. القوة القصوى (القدرة العظمى).
3. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة (دين الأكسوجين) أي عدم القدرة على أمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسوجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات. وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسوجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة وتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

❖ خصائص التدريب التكراري:

تتميز طريقة التدريب التكراري بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرينات:-
تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 - 90 % من أقصى مستوى للفرد. وقد تقل أحيانا إلى 100 % من أقصى مستوى للفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات:-
تتميز بقلة الحجم، أي قصر مدة أداء وقلة عدد مرات التكرار، إذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 1- 3 مرات وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 - 30 رفعة في الوحدة التدريبية الواحدة، أو التكرار ما بين 3- 6 مجموعات.
- بالنسبة لافترات الراحة البينية:-
افترات راحة طويلة وبالنسبة لتمرينات الجري تتراوح مدة الراحة البينية ما بين 10- 45 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3- 4 دقيقة ويمكن استخدام مبدأ الراحة الايجابية، أي أداء بعض تمرينات المشي أو الدحرجة أو التنفس، أو تمارين الاسترخاء في غضون افترات الراحة.

❖ تاثيرات التدريب التكراري :-

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.
- زيادة حجم الالياف العضلية .
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الاوكسجين.
- زيادة القوة العضلية للأعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب عليها.
- ومن الناحية النفسية فهو يساهم في تطوير الارادة لدى الرياضيين.

❖ نماذج لبعض التمرينات المستخدمة :

🏃 تمرينات الجري:-

يمكن استخدام (تمرينات الجري) في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية إلى يتخصص فيها للاعب (100 م أو 200 م) أو (400 م) مثلاً. بحيث تصل درجة سرعة الجري على السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين إلى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار مدة راحة تتراوح ما بين 30 - 45 دقيقة. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

➤ 100م جري باستخدام سرعة حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد (على سبيل المثال إذا كان أحسن رقم للاعب هو 10.8 ثا فيمكن استخدام سرعة 12 ثا 100 متر) والتكرار من 2- 3 مرات يتخللها مدة راحة من 30- 45 دقيقة بين كل تكرار وآخر.

➤ 200م جري باستخدام سرعة حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد (أي باستخدام سرعة تقل حوالي من 2- 3 ثواني عن أحسن رقم اللاعب في (200 م) والتكرار من 2- 3 مرات يتخللها مدة راحة من 30- 45 دقيقة بين تكرار وآخر.

🏃 تمرينات الأثقال:-

➤ عند استخدام التمرينات بالأثقال في طريقة التدريب التكراري يراعى استخدام الأثقال التي تصل إلى حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد (وأحياناً 100 %) مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو لمرتين فقط. أو التكراري من 3- 6 مرات بالنسبة للمجموعة الواحدة. وتتراوح مدة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالي من 3- 4 دقائق ويحسن استخدامها في أداء تمرينات الإطالة أو الاسترخاء العضلي.

➤ ويطلق على طريقة التدريب التكراري باستخدام التمرينات بالأثقال طريقة رافعي الانتقال، نظراً لاستخدام لاعبي رفع الأثقال لهذه الطريقة بصورة سائدة. كما يستخدمها أيضاً أبطال العالم في ألعاب القوى في مسابقات الوثب العالي والوثب الطويل ورمح الرمح والقرص والمطربة

ودفع الجلة لتنمية الصفات البدنية الضرورية من أمثلتهم بياتكوفسكي، اورتر، اوبراين، لونج، وهم من أبطال الرمي، وبروميل، كاشكاروف، استشرباكوف، وهم من أبطال الوثب. ومن أهم أنواع التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات الثلاثة المعروفة في رياضة رفع الاثقال وهي رفعة الضغط، ورفعة الخطف، ورفعة النتر وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة.

المقارنة بين طرائق التدريب الرياضي:

اوجه المقارنة	طريقة التدريب المستمر	طريقة التدريب المتواتر (الفتري)	طريقة التدريب التكراري
المرحلة التدريبية	الاعداد العام	الاعداد الخاص	المنافسات
الاساليب والانماط	المستمر، متغير السرعة، الفارتلك	منخفض الشدة، مرتفع الشدة	فعاليات الجري، فعاليات المقاومة (الاثقال)
الشدة	منخفضة 50-90%	متوسطة 60-80% مرتفعة 80-95%	مرتفعة 90-100%
الحجم	كبير	متوسط	قليل
الكثافة (الراحة)	معدومة او قليلة	غير تامة (ناقصة)	تامة
نظام الطاقة السائد	النظام الهوائي	النظام المختلط	النظام اللاهوائي
معدل ضربات القلب	اقل من 170 ض/د	150-180 ض/د	اعلى من 170 ض/د
القدرات التي يطورها	التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي	التحمل العضلي، التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء)، القوة المميزة بالسرعة	القوة القصوى، السرعة القصوى، القدرات العضلية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة)