

ثالثا: طريقة التدريب التكراري:**أهدافها وتأثيرها:**

تهدف طريقة التدريب التكراري - أساسا - على تنمية الصفات البدنية التالية:

1- السرعة (سرعة الانتقال).

2- القوة القصوى (القدرة العظمى).

3- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام لتنمية 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 الأوكسجيني) أي عدم القدرة على أمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات. وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة وتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

خصائصها:

تتميز طريقة التدريب التكراري بالخصائص التالية:

1. بالنسبة لشدة التمرينات:

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 - 100 % من أقصى مستوى للفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات:

تتميز بقلّة الحجم، أي قصر فترة أداء وقلّة 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 الفترة التدريبية الواحدة، أو التكرار ما بين 3- 6 مجموعات.

2. بالنسبة لفترات الراحة البينية:

فترات راحة طويلة وبالنسبة لتمرينات الجري تتراوح فترة 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 الدرجّة أو التنفس، أو تمارين الاسترخاء في غضون فترات الراحة.

تنقسم طريقة التدريب التكراري إلى نوعين أساسيين بناءً على شدة العبء وحجم التكرارات والأهداف البدنية المراد تطويرها:

1. التدريب التكراري بشدة قصوى:

- الشدة: تتراوح بين 90% إلى 100% من أقصى قدرة للفرد.
- الحجم (التكرارات): عدد التكرارات قليل جداً (عادة من 1 إلى 3 تكرارات في المجموع)، مع تقليل عدد المجموعات.
- فترة الراحة: طويلة وكاملة (قد تصل من 3 إلى 5 دقائق أو أكثر بين التكرارات) لضمان استعادة الشفاء التام واستعادة مخزون الطاقة الفوري (ATP-PC).

- الهدف: تطوير القوة القصوى، والسرعة القصوى (السرعة الانتقالية)، والقدرة الانفجارية.

2. التدريب التكراري بشدة شبه قصوى:

- الشدة: تتراوح بين 80% إلى 90% من أقصى قدرة للفرد.
- الحجم (التكرارات): عدد التكرارات أعلى قليلاً مقارنة بالنوع الأول (عادة من 3 إلى 6 تكرارات لكل مجموعة).
- فترة الراحة: كافية وتسمح بالاستشفاء شبه الكامل أو الكامل للعودة بالنفط والأنفاس إلى مستواهما الطبيعي تقريباً.
- الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، وتحمل السرعة، وإتقان المهارات والتقنيات الرياضية تحت إجهاد منخفض.
- تقسيمات إضافية بحسب طبيعة الأداء:
- التدريب التكراري للمهارات والأداء المهاري: يركز على تكرار الحركة أو الجملة التكنيكية بأعلى دقة وجودة ممكنة دون الهبوط في المستوى بسبب التعب.
- التدريب التكراري للياقة البدنية (البدني): يركز على تنمية المكونات البدنية كالجري المسافات القصيرة جداً بأقصى سرعة أو رفعة أثقال محددة.

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) مثلا. بحيث تصل درجة سرعة الجري غالى السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين إلى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فتره راحة تتراوح ما بين 30 - 45 دقيقة. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- 100 م 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 فترة راحة من 30-45 دقيقة بين كل تكرار وآخر.

- 200 م 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 فترة راحة من 30-45 دقيقة بين تكرار وآخر.

• التمرينات الأثقال:

عند استخدام التمرينات بالأثقال في طريقة التدريب التكراري راعى استخدام الأثقال التي تصل إلى حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد (وأحيانا 100 %) مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو لمرتين فقط. أو التكراري من 3-6 مرات بالنسبة للمجموعة الواحدة. وتتراوح فترة 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 وتدريب لاعبي رفع الأثقال، نظرا لاستخدام لاعبي رفع النقال لهذه الطريقة بصورة سائدة. كما يستخدمها أيضا أبطال العالم في العاب القوى في مسابقات الوثب العالي والوثب الطويل ورمح الرمح

والقرص والمطرقة 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 الثقال وهي رفعة الضغط، ورفعة الخطف، ورفعة النظرة وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة.