



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

الدراسات العليا - ماجستير

التدريب الرياضي

المحاضرة الثالثة

طرائق التدريب الرياضي

أعداد
أ.د حسام سعيد المؤمن

2024

طرائق التدريب الرياضي

يُعد التدريب الرياضي حجر الزاوية في تطوير الأداء وتحسين القدرات البدنية والفنية للرياضيين. تختلف طرائق التدريب الرياضي حسب نوع الرياضة، مستوى الرياضي، وأهداف البرنامج التدريبي. تعتمد هذه الطرائق على مبادئ علمية لتحقيق أفضل النتائج وتجنب الإصابات والإرهاق. من هنا تأتي أهمية اختيار الطريقة المناسبة للتدريب لضمان الوصول إلى الأهداف المرجوة وتحقيق أقصى قدر من التطوير البدني والفني.

طرائق التدريب الرياضي هي مجموعة من الأساليب والتقنيات المستخدمة في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف تحسين اللياقة البدنية، تطوير المهارات الرياضية، وتحقيق أعلى مستويات الأداء. تُبنى هذه الطرائق على أساس علمي، وتأخذ في الاعتبار مجموعة من العوامل مثل العمر، مستوى اللياقة، نوع الرياضة، والأهداف المحددة للرياضيين. تشمل هذه الطرائق تدريبات القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والتكتيك، بالإضافة إلى تدريبات الاستشفاء والتغذية.

أهمية اختيار الطريقة المناسبة للتدريب

1. تحقيق الأهداف التدريبية بكفاءة:

- تساعد الطريقة المناسبة على تحقيق الأهداف المطلوبة، سواء كانت لزيادة القوة، تحسين السرعة، أو تعزيز التحمل، مع مراعاة نوع الرياضة ومستوى الرياضي.
- استخدام أساليب تدريب مناسبة مثل HIIT (طريقة التدريب الفترة عالي الشدة) يعزز الأداء البدني والقلب والأوعية الدموية.

2. تقليل خطر الإصابة:

- اختيار الطريقة الصحيحة يقلل من مخاطر الإصابة، حيث يتطلب تدريب القوة استخدام تقنيات مناسبة لتجنب الضغط الزائد.

- تتضمن بعض طرائق التدريب فترات راحة تساعد في التعافي وتجنب الإصابات.

3. تكيف التدريب مع مختلف المستويات:

- يتطلب التدريب مراعاة عمر ومستوى اللياقة، مثل استخدام تدريبات التحمل القصيرة للأطفال والمتقدمة للكبار.
- يمكن تخصيص التدريبات وفق احتياجات كل رياضي.

4. تحفيز الرياضيين وزيادة الالتزام:

- التنوع في التدريب يقلل الملل ويزيد التحفيز.
- يساعد الرياضيين على مواجهة تحديات تتناسب مع تقدمهم.

5. تحقيق التوازن بين الأحمال والاستشفاء:

- تحديد الأحمال وفترات الاستشفاء المناسبة يحسن الأداء ويمنع الإرهاق.
- يتيح مراقبة استجابة الجسم وتعديل البرامج التدريبية حسب الحالة.

أولاً : الطريقة المستمرة

الطريقة المستمرة هي أحد أساليب التدريب الرياضي التي تعتمد على أداء التمرين بشكل مستمر دون فترات راحة لفترة زمنية محددة. تهدف هذه الطريقة بشكل رئيسي إلى تحسين القدرة على التحمل الهوائي (اللياقة القلبية الوعائية) والقدرة على تحمل الإجهاد البدني. في هذه الطريقة، يتم أداء التمارين بوتيرة ثابتة ومتوسطة الشدة لمدة تتراوح بين بضع دقائق إلى عدة ساعات، بناءً على نوع الرياضة وأهداف الرياضي.

تعتمد الطريقة المستمرة على تنشيط الجهاز القلبي التنفسي بشكل متواصل، مما يساعد في تعزيز كفاءة القلب، الأوعية الدموية، والرننتين في نقل الأكسجين إلى العضلات العاملة. غالباً ما تُستخدم هذه الطريقة في الرياضات التي تتطلب قدرة تحمل عالية، مثل الجري، السباحة، ركوب الدراجات، والتجديف.

أنواع الطريقة المستمرة

يمكن تقسيم الطريقة المستمرة إلى ثلاثة أنواع رئيسية بناءً على المدة الزمنية والشدة المستخدمة:

1. **الطريقة المستمرة طويلة المدى :** يتم تنفيذ التمرين لفترات زمنية طويلة تتجاوز عادةً 60 دقيقة، وبشدة منخفضة إلى متوسطة (حوالي 60-70% من القدرة القصوى للرياضي) ، وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير التحمل الهوائي وزيادة كفاءة الجهاز القلبي الوعائي. تُعد هذه الطريقة فعّالة بشكل خاص لتحسين قدرة الرياضيين على العمل لفترات طويلة دون تعب ، مثل الجري لمسافات طويلة (الماراثون)، ركوب الدراجات لمسافات طويلة، السباحة في المياه المفتوحة.
2. **الطريقة المستمرة متوسطة المدى :** يتم تنفيذ التمرين لمدة تتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة، بشدة متوسطة (حوالي 70-80% من القدرة القصوى للرياضي) ، وتهدف إلى تعزيز قدرة التحمل الهوائي واللاهوائي معًا. تساعد هذه الطريقة الرياضيين على زيادة القدرة على تحمل الجهد البدني لفترات زمنية متوسطة مع الحفاظ على سرعة أداء جيدة ، مثل الجري لمسافة 10 كيلومترات، السباحة لمسافة 1500 متر.
3. **الطريقة المستمرة قصيرة المدى :** يتم أداء التمرين لمدة قصيرة نسبيًا (تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة) ولكن بشدة مرتفعة (حوالي 80-90% من القدرة القصوى للرياضي) ، تركز على تعزيز التحمل اللاهوائي وتحسين القدرة على العمل بكفاءة في الظروف ذات الشدة العالية. تُستخدم هذه الطريقة بشكل خاص للتحضير للمنافسات التي تتطلب مجهودًا عاليًا لفترات قصيرة ، مثل الجري لمسافة 5 كيلومترات، السباحة بسرعة قصوى لمدة 20 دقيقة.

الفوائد والتطبيقات العملية

الفوائد:

1. تعمل الطريقة المستمرة على تعزيز كفاءة القلب، الرئتين، والدورة الدموية، مما يساهم في تحسين قدرة الجسم على نقل الأكسجين إلى العضلات خلال التمرين.
2. يساعد التدريب المستمر، خاصةً الطويل المدى، على تحسين قدرة العضلات على التحمل لفترات طويلة دون الشعور بالإرهاق.
3. تعتبر الطريقة المستمرة أداة أساسية لبناء قاعدة لياقة قوية للرياضيين، حيث تهيئ الجسم لتحمل الأحمال التدريبية المتقدمة في المراحل اللاحقة.
4. يُساهم التدريب المستمر متوسط وطويل المدى في تعزيز عملية حرق الدهون واستخدامها كمصدر للطاقة، مما يجعله مناسباً للرياضيين الذين يسعون إلى خفض نسبة الدهون في الجسم.
5. تُعد الطريقة المستمرة بسيطة في التنفيذ، حيث لا تحتاج إلى معدات معقدة أو إجراءات خاصة، مما يجعلها مناسبة للرياضيين من جميع المستويات.

التطبيقات العملية

1. التحضير للمنافسات
2. التدريب في فترة الإعداد العام
3. التعافي وتحسين الدورة الدموية
4. التحكم في الوزن

ثانياً : طريقة التدريب الفتري

التدريب الفتري هو نوع من أنواع التدريب الرياضي يتضمن فترات متناوبة من التمارين عالية الشدة تليها فترات من الراحة أو التمارين ذات الشدة المنخفضة. يعتمد هذا الأسلوب على تقنيات متنوعة لزيادة اللياقة البدنية وتحسين الأداء الرياضي من خلال تحفيز الجسم على التكيف مع فترات الجهد المتكررة. يساعد التدريب الفتري في تطوير القدرات الهوائية (القلبية الوعائية) واللاهوائية (القوة والتحمل)، مما يجعله مناسباً للرياضيين في مختلف الرياضات. في التدريب الفتري، يمكن أن تكون فترات العمل مكثفة وسريعة، بينما تُخصص فترات الراحة لاستعادة الطاقة. يمكن تعديل المدة والشدة بناءً على الهدف التدريبي ومستوى لياقة الرياضيين. تشمل تطبيقاته الجري، ركوب الدراجات، السباحة، وتمارين المقاومة.

مكونات الطريقة الفترية

1. **مدة الفترات:** هو الوقت الذي يتم فيه أداء التمرين بكثافة عالية ، تتراوح عادةً بين 20 ثانية و عدة دقائق، بناءً على نوع التمرين والهدف ، يجب أن تكون مناسبة لمستوى لياقة الرياضي وقدرته على التحمل.
2. **شدة التمرين:** هي تُحدد كمية الجهد المبذول خلال الفترات ، تُقاس باستخدام مؤشرات مثل معدل ضربات القلب أو السرعة ، تُوصى بنسبة تتراوح بين 70% و 95% من القدرة القصوى للرياضي، دون الوصول إلى الإنهاك التام.
3. **فترات الراحة:** هي الفترات المخصصة للاستشفاء بين كل فترة تمرين ، يمكن أن تكون نشطة (المشي أو الجري الخفيف) أو سلبية (الجلوس أو الوقوف) ، تتراوح عادةً بين 1 و 4 دقائق، وفي طريقة التدريب الفترة عالي الشدة (HIIT) تكون قصيرة (10-30 ثانية) لتعزيز التحمل اللاهوائي ، تهدف للسماح للعضلات بالتعافي جزئيًا لأداء الفترة التالية بكفاءة.

الفوائد والتطبيقات في تحسين الأداء القلبي الوعائي والقوة

الفوائد

1. الفترات عالية الشدة تزيد من معدل ضربات القلب، مما يعزز كفاءة الجهاز القلبي الوعائي ويزيد قدرة الجسم على نقل الأكسجين للعضلات.
2. تُجبر الفترات القصيرة والعالية الشدة العضلات على العمل بجدية، مما يزيد القوة والتحمل العضلي.
3. يزيد التدريب الفتري عالي الشدة (HIIT) من حرق السعرات الحرارية خلال وبعد التمرين، مما يساعد في تقليل نسبة الدهون.
4. يُعد التدريب الفتري فعالاً من حيث الوقت، حيث يحقق نتائج ملحوظة في وقت قصير مقارنةً بالتمارين التقليدية.
5. يُحسن التدريب الفتري من تحمل الرياضيين للتعب من خلال تعزيز قدرة الجسم على استخدام الطاقة المخزنة بكفاءة.

التطبيقات العملية

1. تدريبات العدو السريع: ركض بسرعة عالية لمدة 30 ثانية يتبعها جري خفيف لمدة 1-2 دقيقة، وتكرارها 6-8 مرات.
2. التدريب الفئري عالي الشدة (HIIT): تمارين مكثفة لمدة 20-40 ثانية مع راحة 10-20 ثانية لتحسين اللياقة.
3. تدريبات القوة الفئرية: تمارين مقاومة مكثفة مثل القرفصاء، يتبعها استراحة قبل التمرين التالي.
4. التدريب الفئري للسباحين: سباحة سريعة لمسافة 100 متر ثم سباحة بطيئة لمدة دقيقة.
5. ركوب الدراجات: ركوب بسرعة عالية 2-3 دقائق ثم بسرعة منخفضة 1-2 دقيقة لتعزيز التحمل والقوة.

ثالثا : طريقة التدريب الفئري عالي الشدة (HIIT - High-Intensity Interval Training)

مفهوم التدريب الفئري عالي الشدة (HIIT)

هو نوع من التدريب الفئري يتضمن فترات متناوبة من التمارين الشديدة المكثفة (بأقصى جهد ممكن) يليها فترات راحة قصيرة أو تمرين منخفض الشدة. يعتمد هذا النمط من التدريب على أداء التمارين بأقصى قدرة بدنية للرياضي خلال فترة زمنية قصيرة، تتراوح عادةً بين 20 إلى 60 ثانية، يليها فترة من الاستشفاء النشط أو الراحة. يتكرر هذا النمط لعدة مرات خلال جلسة التدريب. يُعتبر HIIT (التدريب الفئري عالي الشدة) من أكثر الطرق فعالية لتحسين اللياقة القلبية الوعائية، وزيادة القدرة التحملية، وتعزيز حرق الدهون. يُمكن تطبيقه على مجموعة متنوعة من التمارين مثل الجري، ركوب الدراجات، تمارين المقاومة، وحتى تمارين وزن الجسم (كالضغط والقفز).

آلية عمل هذه الطريقة

1. الفترات عالية الشدة: مدتها تتراوح بين 20 إلى 60 ثانية، تُنفذ بأقصى شدة، تهدف إلى رفع معدل ضربات القلب إلى 80-95% من الحد الأقصى، مثل الجري السريع، القفز، تمارين الضغط، رفع الأثقال.
2. فترات الراحة أو الشدة المنخفضة: تتبع كل فترة شدة عالية فترة راحة أو تمرين منخفض الشدة (مثل المشي أو الاستراحة التامة)، مدتها تتراوح بين 10 إلى 60 ثانية للسماح بالتعافي الجزئي.
3. الدورات والتكرارات: يتم التناوب بين فترات الشدة العالية وفترات الراحة عدة مرات، تستمر جلسة HIIT (التدريب الفئري عالي الشدة) من 10 إلى 30 دقيقة وتُعد فعالة حتى لو كانت قصيرة.
4. آلية التحفيز البدني: يحفز الجسم للتكيف مع الأحمال العالية، مما يحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية، يعزز التمثيل الغذائي، مما يساعد على حرق السعرات خلال التمرين وبعده.

الفوائد والمخاطر**الفوائد:**

1. يعزز كفاءة القلب والرتتين وزيادة نقل الأكسجين إلى العضلات.
2. يرفع معدل حرق السعرات أثناء وبعد التمرين بفضل تأثير "الحرق اللاحق".
3. الجلسات قصيرة (10-30 دقيقة) وتوفر نتائج فعالة لمن لديهم ضيق وقت.
4. يعزز قدرة الجسم على تحمل الشدة العالية لفترات قصيرة، مما يفيد في رياضات مثل كرة القدم.
5. دمج تمارين المقاومة مثل القفز والضغط يعزز القوة العضلية إلى جانب اللياقة القلبية.

المخاطر:

1. فترات الشدة العالية قد تزيد من خطر الإصابات، خاصة إذا نُفذت بشكل غير صحيح.
2. يمكن أن يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي والعضلات إذا لم تُتبع فترات راحة كافية.
3. قد يكون صعبًا لغير المتمرسين ويزيد من خطر الإصابات والإجهاد.

الأمثلة :

- الجري : تكون فترات سريعة (30 ثانية) يتبعها جري خفيف أو مشي (60 ثانية)، تكرر 8-12 مرة ، فائدتها تحسين سرعة العداء وزيادة التحمل اللاهوائي.
- ركوب الدراجات: تكون دواسة سريعة (20-40 ثانية) تليها دواسة بطيئة أو استرخاء (60 ثانية)، تكرر عدة مرات، فائدتها زيادة التحمل القلبي الوعائي وقوة الساقين.
- تمارين المقاومة (رفع الأثقال) : تكون أداء تمارين مثل القرفصاء والضغط لمدة 30 ثانية يتبعها راحة قصيرة (15-30 ثانية)، تكرر لعدة مجموعات، فائدتها زيادة القوة العضلية، تعزيز حرق الدهون، وتحسين اللياقة العامة.
- السباحة : تكون فترات سباحة سريعة (50 مترًا) تليها سباحة خفيفة لمدة دقيقة، تكرر 6-10 مرات ، فائدتها تحسين سرعة السباح وزيادة التحمل القلبي الوعائي.
- كرة القدم : تكون فترات جري سريع بالكرة (30 ثانية) يتبعها تمرير ومشى (دقيقة)، لمحاكاة ظروف المباراة ، فائدتها تعزيز الأداء خلال فترات اللعب المكثف وزيادة السرعة والتحمل.

رابعاً : طريقة التدريب الدائري

التدريب الدائري هو نوع من أنواع التدريب الرياضي يتضمن أداء مجموعة من التمارين المتنوعة (المعروفة بالمحطات) بشكل متتابع، مع تخصيص فترات زمنية محددة لكل تمرين وفواصل زمنية قصيرة بين المحطات. يتم تنفيذ هذه التمارين في شكل "دائرة" أو "حلقة" تُكرر لعدة جولات، وتُغطي عادةً مجموعة متنوعة من العضلات والقدرات البدنية، مثل القوة، التحمل، المرونة، والرشاقة.

يهدف التدريب الدائري إلى تحسين اللياقة البدنية بشكل شامل، وزيادة التحمل العضلي، وتعزيز الأداء القلبي الوعائي. يتميز بإمكانية تنويعه ليناسب جميع المستويات والأهداف الرياضية، سواء كان الهدف تحسين القوة العضلية أو تعزيز اللياقة العامة.

تصميم الدوائر التدريبية

يتطلب تصميم دائرة تدريبية فعالة مراعاة عدة عوامل، منها أهداف الرياضي ومستوى لياقته ونوع الرياضة. فيما يلي العناصر الأساسية:

العناصر الأساسية لتصميم دائرة تدريبية:

1. عدد المحطات: يتراوح بين 6 إلى 12 محطة، تشمل تمارين القوة، التحمل، السرعة، والمرونة ، ويمكن استهداف مجموعات عضلية مختلفة أو التركيز على عضلات معينة حسب الأهداف.
2. مدة كل محطة: تتراوح بين 30 ثانية إلى 1 دقيقة، ويمكن استخدام العد التنازلي أو عدد معين من التكرارات.
3. فترات الراحة: تتراوح بين 10 إلى 30 ثانية للحفاظ على شدة التدريب ، فترة راحة أطول (1-3 دقائق) بعد إكمال دائرة كاملة قبل بدء الجولة التالية.
4. عدد الجولات: يتراوح بين 2 إلى 5 جولات، لتحفيز العضلات وزيادة الشدة.
5. التنوع في التمارين: تضم الدائرة تمارين متنوعة تستهدف مختلف العضلات، مثل القرفصاء، الضغط، والقفز لتحسين القدرات المختلفة.

التكيفات العضلية واللياقة العامة:

1. تحسين القوة العضلية: استخدام تمارين المقاومة مثل الأوزان الحرة والأوزان الجسمية لتطوير القوة.
2. زيادة التحمل العضلي: التكرار المستمر للتمارين وقلة فترات الراحة يزيد من قدرة العضلات على التحمل.
3. تحسين اللياقة القلبية الوعائية: الجهد البدني المتواصل يزيد من معدل ضربات القلب، مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.
4. حرق السعرات الحرارية: التدريب الدائري بشدة مستمرة يساعد على حرق السعرات وزيادة الأيض.
5. تطوير الرشاقة والمرونة: دمج تمارين الرشاقة والمرونة، مثل القفز الجانبي والتمدد، لتحسين الحركة والرشاقة.

أمثلة على التدريب الدائري:**1. دائرة تدريبية أساسية (مدة المحطة: 45 ثانية، الراحة: 15 ثانية، الجولات: 3):**

- المحطة 1: القرفصاء - استهداف الفخذين والأرداف.
- المحطة 2: تمارين الضغط - استهداف الصدر والأكتاف والذراعين.
- المحطة 3: القفز بالحبل - تحسين اللياقة القلبية والرشاقة.
- المحطة 4: تمرين الجسر - استهداف الأرداف وأسفل الظهر.
- المحطة 5: تمرين الجرش - تقوية عضلات البطن.
- المحطة 6: تمارين الاندفاع - تعزيز قوة الفخذين والتوازن.

2. دائرة تدريبية متقدمة (مدة المحطة: 1 دقيقة، الراحة: 20 ثانية، الجولات: 4):

- المحطة 1: رفع الأثقال باستخدام الدمبل - استهداف الظهر والفخذين.
- المحطة 2: تمرين البلانك مع الرفع الجانبي - استهداف البطن والجوانب.
- المحطة 3: العدو في المكان - تحسين اللياقة القلبية والتحمل.
- المحطة 4: القفز العريض - تعزيز القوة الانفجارية للساقين.
- المحطة 5: تمارين الضغط بالدمبل - استهداف الصدر والأكتاف.
- المحطة 6: السحب العمودي باستخدام جهاز المقاومة - تقوية عضلات الظهر.

خامسا : طريقة التدريب الفتري الهرمي

التدريب الفتري الهرمي هو أحد أنواع أساليب التدريب الرياضي التي تتضمن تنظيم التمارين في شكل هرمي من حيث الشدة أو الحجم. يتصاعد الحمل التدريبي تدريجياً (زيادة الوزن أو الشدة) حتى يصل إلى ذروته، ثم يتناقص تدريجياً مرة أخرى. يمكن تطبيق التدريب الهرمي في تدريبات القوة، التحمل، وحتى التمارين القلبية، وهو يُعد من الطرق الفعّالة لتحسين الأداء الرياضي الشامل.

يعتمد التدريب الهرمي على زيادة وتحسين القدرات البدنية عن طريق تعديل حجم التدريب (عدد التكرارات أو مدة التمرين) أو شدة التدريب (الوزن المستخدم أو سرعة الأداء) بطريقة منهجية. توجد عدة أشكال من التدريب الهرمي، مثل الهرم الصاعد، الهرم الهابط، والهرم المزدوج.

كيفية تصاعد الشدة والحجم

1. الهرم الصاعد : يبدأ التمرين بوزن أو شدة منخفضة نسبياً مع عدد تكرارات أو مدة أكبر. في كل مجموعة (مجموعة تدريبية) أو فترة، يتم زيادة الوزن أو الشدة تدريجياً مع تقليل عدد التكرارات.
2. الهرم الهابط : يبدأ التمرين بالوزن الأثقل أو أعلى شدة، مع عدد تكرارات أقل. ثم يتم تقليل الوزن أو الشدة في كل مجموعة مع زيادة عدد التكرارات.
3. الهرم المزدوج : يجمع هذا الشكل بين الهرم الصاعد والهابط، حيث يبدأ الرياضي بزيادة الشدة تدريجياً (كما في الهرم الصاعد)، ثم يعود إلى تقليلها (كما في الهرم الهابط).

الفوائد

1. تحسين القوة العضلية: يسمح التدريب الهرمي باستخدام أوزان متنوعة، مما يُعزز القوة القصوى وينشط جميع الألياف العضلية.
2. تحسين التحمل العضلي: زيادة التكرارات بأوزان خفيفة في بداية ونهاية التمرين تُحسن من قدرة العضلات على التحمل.
3. تحفيز مستمر: تغيير الشدة والحجم يمنع العضلات من الوصول إلى حالة الثبات ويُعزز التقدم.
4. تعزيز التكيف: يجبر الجسم على التكيف مع متطلبات جديدة في كل مرحلة من التدريب.
5. مرونة البرنامج: يمكن تعديله ليناسب مستوى الرياضي، سواء للمبتدئين أو المتقدمين.

أمثلة عملية على التدريب الهرمي:

1. السكوات هرم صاعد 10 تكرارات بوزن 20 كغ، 8 بوزن 30 كغ، 6 بوزن 40 كغ.
2. Bench Press هرم مزدوج تكرارًا بوزن 15 كغ، صعودًا إلى 8 بوزن 25 كغ، ثم هبوطًا إلى 12 تكرارًا بوزن 15 كغ.
3. هرم السرعة في الجري، زيادة السرعة تدريجيًا ثم العودة للسرعة البطيئة لتحسين التحمل القلبي الوعائي.

سادسا : طريقة التكرارات

طريقة التكرارات هي إحدى طرق التدريب الرياضي التي تعتمد على أداء تمرين معين لعدد محدد من التكرارات باستخدام أوزان معينة. تُستخدم هذه الطريقة بشكل واسع في تدريبات المقاومة (مثل رفع الأثقال) لتحسين القوة، التحمل العضلي، والقدرة على الأداء بشكل متكرر. في هذه الطريقة، يتم تحديد عدد التكرارات والوزن المستخدم بناءً على أهداف التدريب، سواء كانت بناء القوة العضلية، زيادة التحمل، أو تحسين القدرة على أداء الأنشطة الرياضية.

تتضمن طريقة التكرارات تكرار الحركات باستخدام مقاومة محددة، مثل رفع الأوزان، الضغط، أو تمرينات الجسم الحرة. يُحدد عدد التكرارات عادةً بناءً على الوزن المستخدم ومستوى الرياضي، وتُجرى التمارين عادةً في مجموعات تُفصل بينها فترات راحة.

استخدام طريقة التكرارات في تطوير القوة والتحمل

1. تطوير القوة العضلية: أوزان ثقيلة (80-95% من الحد الأقصى للوزن) ، عدد قليل من التكرارات (1-6) فائدتها تُحَقِّز العضلات للعمل بأقصى طاقتها، مما يزيد القوة ويُعزز الألياف العضلية.
2. تطوير التحمل العضلي : أوزان خفيفة إلى متوسطة (40-60% من الحد الأقصى)، زيادة التكرارات (12-20) فائدتها تحسين قدرة العضلات على تحمل الجهد لفترات أطول وزيادة الكفاءة في استخدام الطاقة.

تحديد الأوزان والتكرارات:

- القوة القصوى 1-6: تكرارات، أوزان ثقيلة جدًا، 3-5 مجموعات، راحة 2-3 دقائق.
- القوة العامة 6-12: تكرارًا، أوزان متوسطة، 3-4 مجموعات، راحة 1-2 دقيقة.
- التحمل العضلي: أكثر من 12 تكرارًا، أوزان خفيفة، 2-3 مجموعات، راحة 30-60 ثانية.

سابعاً : طريقة التدريب الفتري المستهدف

التدريب الفتري المستهدف هو نوع من التدريب الفتري الذي يركز على تصميم تمارين وفترات عمل وراحة بطريقة مخصصة لتحقيق أهداف محددة بدقة، سواء كانت هذه الأهداف تتعلق بتحسين قوة معينة، تعزيز التحمل، تطوير السرعة، أو حتى زيادة كفاءة الأداء الفني في رياضة معينة. على عكس التدريب الفتري التقليدي، الذي قد يركز على فترات عشوائية من الجهد والراحة، يُبنى التدريب الفتري المستهدف بشكل منهجي لتلبية متطلبات رياضية محددة بناءً على مستوى الرياضيين والنتائج المرجوة.

في هذا النوع من التدريب، يتم تحديد الشدة، المدة، ونوع التمارين بشكل دقيق لتوجيه التكيفات البدنية نحو هدف معين، مثل تحسين التحمل القلبي الوعائي، زيادة القوة العضلية، أو تطوير السرعة في رياضة معينة. يُعتبر التدريب الفتري المستهدف أداة مهمة للرياضيين المحترفين لتحسين أدائهم بشكل مخصص بناءً على متطلبات المنافسة.

تصميم التمارين لتحقيق أهداف محددة

يتطلب تصميم التمارين الفتريّة فهماً واضحاً لهدف التدريب ومستوى الرياضي، ويعتمد على ثلاثة عوامل رئيسية: الشدة، مدة الفترات، ونوع التمرين.

1. الشدة : تعتمد على الهدف المطلوب:

- تحسين السرعة شدة عالية جداً (90-100% من القدرة القصوى).
- تحسين التحمل القلبي الوعائي شدة متوسطة (70-85%).

تُقاس الشدة بمعدل ضربات القلب، السرعة، أو الوزن المستخدم.

2. مدة الفترات : تعتمد على نوع اللياقة المستهدف:

- تحسين السرعة فترات قصيرة (10-30 ثانية).
- تحسين التحمل فترات أطول (2-5 دقائق أو أكثر).

يجب أن تكون كافية لتحفيز التكيفات المطلوبة ولكن قصيرة لتجنب التعب المفرط.

3. نوع التمرين : يتم اختيار التمارين بناءً على الأهداف:

- تحسين السرعة في كرة القدم تمارين الجري السريع لمسافات قصيرة.
- تحسين القوة تمارين رفع الأثقال.
- السباحة: فترات سباحة سريعة تليها سباحة بطيئة.

4. فترات الراحة : تعتمد على الشدة والهدف التدريبي:

- تحسين التحمل فترات راحة قصيرة (30-60 ثانية).
- تحسين القوة أو السرعة فترات راحة أطول (1-3 دقائق) للسماح بالتعافي قبل الجهد العالي التالي.

الاستخدام في التحضير للمنافسات

يُستخدم التدريب الفترى المستهدف بشكل خاص في المراحل التحضيرية للمنافسات، حيث يتيح للرياضيين التركيز على جوانب محددة من الأداء وتطويرها لتناسب مع متطلبات المنافسة. يتم ضبط شدة ومدة التمارين لتعكس ظروف المنافسة الفعلية، مما يساعد الرياضيين على التكيف مع الضغط والجهد الذي سيواجهونه في المنافسة.

1. التحضير لمنافسات التحمل (مثل الماراثون وسباقات الدراجات): تكون فترات طويلة (3-5 دقائق) من الجري بوتيرة 70-80% من القدرة القصوى، تليها فترات راحة قصيرة (60-90 ثانية) ، هدفه تعزيز قدرة الرياضي على الحفاظ على سرعة ثابتة واستخدام الأكسجين بكفاءة لفترات طويلة.
2. التحضير لمنافسات السرعة (مثل سباقات السرعة والسباحة السريعة): تكون فترات قصيرة (10-30 ثانية) بأقصى شدة (90-100% من القدرة القصوى)، تليها فترات راحة أطول (1-2 دقيقة) للتعافي الكامل ، هدفه تحسين الأداء السريع والانفجاري وزيادة القوة للانطلاق السريع.
3. التحضير لمنافسات القوة (مثل رفع الأثقال): تكون اوزان ثقيلة مع تكرارات منخفضة (3-5 تكرارات) وفترات راحة كافية (2-3 دقائق) تُكرر لعدة مجموعات ، هدفه تعزيز القوة القصوى وزيادة حجم العضلات لتحسين القدرة على رفع الأوزان الثقيلة.
4. التحضير للمباريات الجماعية (مثل كرة القدم وكرة السلة): تكون فترات جري سريع لمسافة 50 مترًا (90-100% من الشدة) تليها فترة راحة نشطة (المشي أو الجري الخفيف لمدة 30-60 ثانية)، هدفه زيادة القدرة على التحمل مع الحفاظ على السرعة والقوة خلال فترات اللعب المكثف.

ثامنا : طريقة التدريب التخصصي

التدريب التخصصي هو نوع من التدريب الرياضي الذي يُركز على تطوير القدرات والمهارات المطلوبة في رياضة معينة. يهدف إلى تحسين أداء الرياضي من خلال تخصيص التمارين لتناسب مع متطلبات الرياضة، سواء كانت بدنية، فنية، أو تكتيكية. يعتمد التدريب التخصصي على مبدأ أن كل رياضة لديها متطلبات فريدة، بما في ذلك نوع الحركة، السرعة، القوة، التحمل، المرونة، والمهارات الفنية. لذا، فإن تصميم برنامج تدريبي يتناسب مع هذه المتطلبات يُعد أمرًا بالغ الأهمية لرفع مستوى أداء الرياضي في المنافسات.

في التدريب التخصصي، تُستخدم التمارين التي تُحاكي أو تُشابه الحركات والمهارات الفعلية المطلوبة في الرياضة المحددة. يشمل ذلك تحسين القوة والمرونة في مجموعات العضلات الأساسية، تحسين تقنية الأداء، وتطوير التحمل والسرعة اللازمة لأداء الرياضة بكفاءة.

كيفية تخصيص التمارين للرياضة المحددة

لتطوير برنامج تدريب تخصصي، يجب أن يكون لدى المدرب فهم عميق للرياضة ومتطلباتها الفريدة. يتطلب ذلك تحديد القدرات البدنية والمهارات الفنية الأساسية للرياضة، ومن ثم تخصيص التمارين التي تُعزز هذه القدرات. فيما يلي خطوات تخصيص التمارين للرياضة المحددة:

1. تحليل متطلبات الرياضة:

- تحديد الخصائص البدنية الأساسية: مثل السرعة، القوة، التحمل، المرونة، أو التوازن.
- دراسة نوع الحركة الأساسي: مثل الجري السريع في كرة القدم، أو القوة في رفع الأثقال.
- تحديد المهارات الفنية: مثل التسديد في كرة القدم، أو التمرير في كرة السلة.

2. اختيار التمارين المناسبة:

- تمارين تحاكي الحركات الفعلية: مثل تمارين القفز الجانبي للاعب التنس.
- تخصيص تمارين القوة: لاستهداف العضلات الأساسية في الرياضة، مثل تمارين السحب لتحسين قوة الذراعين في السباحة.

3. تخصيص الشدة والحجم:

- الشدة: بناءً على متطلبات الرياضة ومستوى الرياضي. الشدة العالية لتطوير الانفجار العضلي في رياضات القفز.
- الحجم وفترات الراحة: زيادة التكرارات مع فترات راحة قصيرة في رياضات التحمل، واستخدام فترات راحة أطول في رياضات القوة.

4. دمج التمارين الفنية:

- تحسين المهارات: مثل تمارين التمرير والمراوغة في كرة القدم لتعزيز التحكم بالكرة.

5. استخدام التمارين الوظيفية:

- تحسين الحركات المعقدة: مثل تمارين القرفصاء والاندفاع لتعزيز القوة والمرونة لدى العدائين.

أمثلة على تطبيقات التدريب التخصصي:

1. كرة القدم: تتطلب كرة القدم القدرة على الجري لمسافات طويلة، السرعة، التحمل، القوة، والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة. كما تشمل مهارات فنية مثل التمرير، التسديد، والتحكم بالكرة.

تخصيص التمارين:

- التمارين البدنية: تمارين الجري السريع لمسافات قصيرة لتحسين السرعة.
- التمارين الفنية: تمارين التمرير والتسديد لتحسين الدقة والقدرة على التصويب.
- التمارين التكتيكية: لعب مباريات مصغرة لزيادة القدرة على قراءة اللعبة واتخاذ القرارات السريعة.
- 2. السباحة: تتطلب السباحة تحملاً عالياً وقدرة على إنتاج قوة في الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

تخصيص التمارين:

- التمارين البدنية: تمارين السحب باستخدام أجهزة المقاومة لتحسين قوة الذراعين.
- التمارين الفنية: ممارسة تقنيات السباحة المختلفة (الفراشة، الظهر، الصدر) بشكل منتظم لتحسين الأداء الفني وزيادة الكفاءة في الماء.
- فترات العمل: تصميم جلسات تدريبية تتضمن سباحة متقطعة بفترات راحة قصيرة لتحسين التحمل والسرعة.