

تدريب المحطات

إن أسلوب تدريب المحطات من الأساليب التدريبية التي تستخدم التمرينات في نظامها على شكل مجاميع أي إن كل تمرين من التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية يعد مجموعة يتم الانتهاء من أدائها واخذ الراحة المقررة ثم الانتقال إلى مجموعة ثانية وهكذا ، ويعد نظام المحطات من أحسن الطرائق المتبعة حاليا لزيادة القوة، ويتكون هذا النظام من محطات عبارة عن تمرينات معدة سلفا... وهناك ناحية مهمة في هذه الطريقة أو النظام وهي ضرورة تحديد وتعيين شدة المؤثر وعدد تكرارات التمرين وفترة الراحة بين تمرين وآخر ، وقد عرف الكثير من الخبراء وذوي الاختصاص أسلوب تدريب المحطات،

" نظام تكون التمرينات فيه على شكل محطات يتم الانتهاء من كل تمرين بعدها تؤخذ راحة ثم الانتقال إلى تمرين ثانٍ وبعدها إلى الانتقال إلى التمرين الآخر وهكذا. " أن نظام تدريب المحطات هو من أحسن أنواع التدريب برفع الأثقال وعن طريق هذا النظام يمكن التدريب بتحميل عال وشديد يهدف إلى تطوير القوة القصوى وسرعة القوة". أسلوب عمل أو عملية تنظيمية تعتمد على طرق التدريب الثلاث، وإنها أسلوب من أساليب التدريب الرياضي ، إذ يتم التبديل بشكل جماعي أو فردي وحسب الهدف الموضوع في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها على أن تكون فترة الراحة قصيرة".

أن التأثير التدريبي والفسولوجي لنظام تدريب المحطات يكون على الوجه

الآتي :

التأثير التدريبي :

١- تطوير القوة العظمى.

٢- تطوير سرعة القوة.

٣- زيادة المقطع العرضي للعضلة.

التدريب الفسيولوجي :

١- تحسين عملية تغذية العضلات

٢- تنظيم وتطوير عمل القلب وتوليد الطاقة

٣- تطوير القوة الانفجارية

أما العوامل المحددة لسعة التحميل في تدريب المحطات هي:

١- عدد مرات التكرار:

• في كل مجموعة ٢ - ٦ .

• في كل مجموعة تمارينات من شكل واحد ١٢ - ٣٠ مرة .

• مجموع عدد التمارينات ٤ - ٨ تمارينات .

٢- أوقات الراحة:

• بين كل مجموعة وأخرى ١ - ٢ دقيقة.

• بين كل مجموعة تمارينات وأخرى ٢ - ٤ دقائق.

٣- شدة التحميل:

• ٧٠% - ١٠٠% من أحسن نتيجة للاعب وحسب الهدف الذي يرمى إليه

تدريب نظام المحطات ، أذ يمكن للمدرب أن يتلاعب بمقدار شدة

التحميل التي تستوجب أيضا التلاعب بعدد تكرار كل تمرين وعدد

المجموعات سواء كان الهدف تنمية القوة العظمى أو سرعة القوة أو

مطاوله القوة، وطبعاً يراعى في ألا تكون التمارينات متشابهة من ناحية

تحمل المجموعات العضلية.

الاشبال وتدريب رفع الاثقال:

الاشبال هم القاعدة الاساسية التي تستند عليها عملية بناء المستقبل المشرق

ويبرز من خلالها نجوم وابطال المستقبل في المجالات الرياضية المختلفة.. وهم

الثروة الحقيقية للرياضة والمجتمع. والطريق لايجاد مثل هذه القاعدة في رفع الاثقال صعب جداً لعدم وجود هذه الرياضة في المدارس واغلب الاندية الرياضية لذا فان عملية ايجاد عدد من الاشبال ممن لديهم الرغبة والموهبة لممارسة لعبة رفع الاثقال وايلائهم العناية التي تضمن استمرارهم في التدريب، تعد من اهم الامور الواجب مراعاتها والتي لها متطلبات متعددة منها اعداد الاشبال وتأهيلهم والارتقاء بقدراتهم البدنية بمراعاة الجوانب التربوية والفنية كونهم الخزين الذي نستمد منه فرق المتقدمين مستقبلاً. تُعد مسابقات وتدريب الاشبال برفع الاثقال

الاسس الاتية:

١- الادراك الكامل بان عملية التدريب ككل عملية تربوية هدفها غرس المفاهيم الخلقية والوطنية والانسانية في تفكير الاحداث.

٢- ان الارتقاء بالمقدرة الفنية من ناحية الاداء الحركي وتنمية كفاءة عمل الصفات البدنية لدى الاشبال وتتميتها بصورة صحيحة يجب ان يستمر.

٣- ان عملية التدريب يجب ان لا تتعارض والنمو البدني والفسولوجي لاجهزة الاشبال الحيوية حتى لا تسبب اية تشوهات ومضاعفات.

(ان عملية تدريب الاشبال على رفع الاثقال عملية تعليمية بحد ذاتها تهدف الى تعليم الشبل فن اداء الرفعات النظامية واتقانها من خلال التكرار والتدريب الذي يؤدي بدوره الى تطوير القابليات والصفات البدنية والعقلية. والامر الذي لا بد لنا من اخذه بعين الاعتبار في هذه العملية هو استخدام وزن مناسب للثقل المرفوع حتى يتمكن الشبل من فن الاداء (التكنيك) بشكل متقن والارتفاع التدريجي بوزن الثقل بعد ضمان اتقان الشبل لفن الاداء. وضرورة شمول الوحدات التدريبية للاشبال على جانب من التشويق والاثارة من خلال ممارسة بعض الالعاب المشوقة وذات الطابع الفرقي والتنافسي).

المكملات الغذائية

مفهوم المكملات الغذائية

المكملات الغذائية تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية او حيوانية او نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية وهي متمية جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص ، كبسولات ، سوائل ، مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة مسافة الخلية العضلية وذلك على وفق الفعالية التخصصية للحصول على أعلى انجاز. ان مكونات المكملات الغذائية تكون على وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي على مادة واحدة او أكثر وكما يأتي:

-الكرياتين الاحادي (كرياتين موتوهايدرات) كرياتين نقي.

- مركب من مادتين (كاربوكرياتين) الذي يحتوي على الكاربوهيدرات والكرياتين معاً.

- مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد مثل (كريبروتين) الذي يتكون من (الكربوهيدرات والكرياتين والبروتين (WHEY) معاً وهو حامض أميني).