

الفصل الخامس عشر

٣ - طريقة التدريب التكرارى

أهدافها وتأثيرها :

تهدف طريقة التدريب التكرارى - أساساً - إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- السرعة (سرعة الانتقال sprint) .

- القوة القصوى (القوة العظمى) .

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .

وفى بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى .

وتؤدى طريقة التدريب التكرارى إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبى بصورة مباشرة وقوية الأمر الذى يؤدى إلى سرعة حدوث التعب المركزى . ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة « دين الأكسوجين » ، أى عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسوجين - بسبب ارتفاع شدة التمرينات - وبذلك تم التفاعلات الكيميائية فى غياب الأكسوجين مما يؤدى إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللبنيك فى العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار فى الأداء .

خصائصها :

تتميز طريقة التدريب التكرارى بالخصائص التالية (١) :

(١) المرجع السابق ص ٩٠ .

١ - بالنسبة لثلاثة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٨٠ - ٩٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد ، وقد تصل أحياناً إلى ١٠٠ ٪ من أقصى مستوى الفرد .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

تتميز بقلّة الحجم ، أى قصر فترة الأداء وقلّة عدد مرات التكرار ، إذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجرى ما بين حوالى من ١ - ٣ مرات وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين ٢٠ - ٣٠ رفعة فى الفترة التدريبية الواحدة ، أو التكرار ما بين ٣ - ٦ مجموعات .

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

فترات راحة طويلة وبالنسبة لتمرينات الجرى تتراوح فترة الراحة البينية ما بين ١٠ - ٤٥ دقيقة ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين ٣ - ٤ دقائق . ويمكن استخدام مبدأ « الراحة الإيجابية » أى أداء بعض تمرينات المشى أو اللحدحة ، أو تمرينات التنفس . أو تمرينات الاسترخاء فى غضون فترات الراحة .

نماذج للتمرينات المستخدمة :

١ - تمرينات الجرى :

يمكن استخدام « تمرينات الجرى » فى طريقة « التدريب التكرارى » باستخدام مسافة الجرى الحقيقية التى يتخصص فيها اللاعب (١٠٠ م أو ٢٠٠ م ، أو ٤٠٠ م مثلاً) بحيث تصل درجة سرعة الجرى إلى السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين إلى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح ما بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة . ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- ١٠٠ م جرى باستخدام سرعة حوالى ٩٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد (على سبيل المثال إذا كان أحسن رقم للاعب هو ١,٨ ث فىمكن استخدام سرعة

١٢ ث للمائة متر) والتكرار من ٢ - ٣ مرات يتخللها فترة راحة من ٣٠ - ٤٥ دقيقة بين كل تكرار وآخر .

- ٢٠٠ م جرى باستخدام سرعة حوالى ٩٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد (أى باستخدام سرعة ثقل حوالى من ٢ - ٣ ثوانى عن أحسن رقم للاعب فى ١١ ٢٠٠ م) والتكرار من ٢ - ٣ مرات يتخللها فترة راحة من ٣٠ - ٤٥ دقيقة بين كل تكرار وآخر .

- ٤٠٠ م جرى باستخدام سرعة حوالى ٩٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد (أى استخدام سرعة ثقل حوالى من ٣ - ٦ ثوان عن أحسن رقم للاعب فى ١١ ٤٠٠ م) والتكرار من ١ - ٣ مرات يتخللها فترة راحة من ٣٠ - ٤٥ دقيقة بين كل تكرار وآخر .

وينبغى مراعاة استخدام مبدأ «الراحة الإيجابية» فى غضون فترات الراحة البينية - أى أداء بعض تمارين الجرى الخفيف أو المشى أو تمارين الاسترخاء العضلى .

٢ - التمارين بالأنقال :

عند استخدام « التمارين بالأنقال » فى طريقة « التدريب التكرارى » يراعى استخدام الأنقال التى تصل إلى حوالى ٩٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد (وأحياناً ١٠٠ ٪) مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو لمرتين فقط . أو التكرار من ٣ - ٦ مرات بالنسبة للمجموعة الواحدة ، وتراوح فترة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالى من ٣ - ٤ دقائق ويحسن استخدامها فى أداء تمارين الإطالة أو الاسترخاء العضلى .

ويطلق على طريقة التدريب التكرارى باستخدام التمارين بالأنقال طريقة « تدريب لاعبى رفع الأثقال Gewichthebermethode » نظراً لاستخدام لاعبى رفع الأثقال هذه الطريقة بصورة سائدة . كما يستخدمها أيضاً أبطال العالم فى ألعاب القوى فى مسابقات الوثب العالى والوثب الطويل ورمى الرمح

والقرص والمطربة ودفع الجلة لتنمية الصفات البدنية الضرورية ، ومن أمثلتهم بيانكوفسكى ، أورتر ، أوبراين ، لونج ، جيبتر وهم من أبطال الرمي ، وبروبيل كاشكاروف ، استشر باكوف ، وهم من أبطال الوثب .

ومن أهم أنواع التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات الثلاث المعروفة في رياضة رفع الأثقال وهي رفعة الضغط، ورفعة الحطف ، ورفعة النظر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة .

وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعه لحوالى ٨ مرات ثم يمكن بعد ذلك التدرج في زيادة الثقل من ٢,٥ - ٥ كيلوجرامات مع خفض عدد مرات التكرار إلى ٦ مرات ثم موالاة زيادة الثقل من ٢,٥ - ٥ كيلوجرامات بارتباطها بخفض عدد مرات التكرار إلى ٤ مرات ثم مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ، ثم مرة واحدة مرة ثالثة وذلك عندما يصل الثقل إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله . بعد ذلك تقوم بخفض الثقل من ٢,٥ - ٥ كيلوجرامات والتكرار لمرتين - ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار ٤ مرات ، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار ٦ مرات .

ولإيضاح ذلك نفرض أن الثقل المستخدم في التدريب هو ٤٠ كيلوجراماً فيكون تشكيل التدريب بالصورة التالية :

٤٠ كجم × ٨ مرات (أى ٤٠ كجم والتكرار ٨ مرات) - ٤٥ كجم
 ٦ × ٤٠ - ٥٠ كجم × ٤ مرات - ٥٥ كجم × ٢ - ٦٠ × ١
 - ٦٠ × ١ - ٥٥ × ٢ - ٥٠ × ٤ - ٤٥ × ٦ .

وينبغي مراعاة أن تتراوح فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى ما بين ٩٠ - ١٢٠ ثانية^(١) .