

## التدريب الفتري المرتفع الشدة:

يتميز بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه. كما تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية:

- التحمل الخاص / - القوة المميزة بالسرعة.

و عن طريق التدريب الفتري المرتفع الشدة نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين

كنتيجة لشدة الحمل المرتفع و هذا يعني حدوث ظاهرة الدين الأوكسيجيني عقب كل أداء و آخر.

كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول، الأمر الذي يسمح بتأخير الشعور

بالتعب.

### خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز بالشدة المرتفعة إذ تبلغ 80 إلى 90 % من أقصى مستوى الرياضي.

بالنسبة لحجم التدريبات: يرتبط حجم التدريبات في هذه الطريقة بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة

إذ يقل الحجم كنتيجة لزيادة الشدة.

بالنسبة للتكرارات: يكون التكرار في حدود 10 مرات.

بالنسبة للراحة: تزداد نسبيا لكنها غير كاملة، و تتراوح بين 90 إلى 180 ثانية بالنسبة للرياضيين المتقدمين.

أما بالنسبة للناشئين فتتراوح بين 110 و 240 ثانية مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يقل عن

110 . 120 نبضة في الدقيقة.

### ثالثا: طريقة التدريب التكراري (Méthode répétitive):

يشير السيد عبد المقصود أن التدريب التكراري هو عبارة عن أداء حمل مختار بدرجة السرعة القصوى،

مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات، و نظرا لأن الأداء يتم بدرجة شدة عالية فلا يمكن أداء إلا عدد

بسيط من المرات أو التكرارات، و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار و فترة استعادة الراحة بين التكرارات.

كما تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

-السرعة (سرعة الانتقال) / - القوى القصوى / - القوة المميزة بالسرعة.

كما يهدف التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة أعضاء الجسم للفرد و خاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة و قوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة التعب المركزي، و يحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة الدين الأوكسيجيني، أي عدم قدرة العضلات على الامداد بالطاقة بسبب ارتفاع شدة التمارين و تراكم حمض اللاكتيك (حمض اللبن).

#### خصائص التدريب التكراري:

بالنسبة لشدة التمارين: 90 إلى 100 % من أقصى مستوى الفرد.

بالنسبة لحجم التدريبات: تتميز بقلّة في الحجم.

بالنسبة للتكرارات: من 01 إلى 03 مرات.

بالنسبة للراحة: راحة طويلة قد تصل إلى 10 دقائق و حتى 45 دقيقة في بعض الأحيان.

#### رابعاً: التدريب الدائري (Circuit-training):

هو عبارة عن أسلوب تنظيمي بطريقة التدريب المستمر أو الفتري أو التكراري و إن تمرينات التدريب

الدائري على شكل دائرة يمارسها المتدرب من التمرين الأول و الانتقال إلى باقي التمارين حتى يكمل الدائرة.

-يهدف التدريب الدائري إلى تنمية الجهاز الدوري التنفسي و التكيف على مقاومة التعب و يساهم في تنمية الصفات البدنية.

**مميزاته:** . طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و الزيادة في مقاومة التعب.

- يساهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل.
- يمكن تشكيل يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم في تنمية و تطوير المهارات الحركية و القدرات الخطئية بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- تعتبر من الطرق التي تتميز بعامل التشويق.
- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع مستواه.
- يمكن استخدام أنواع عديدة من التمرينات.
- يمكن التدرج في حمل التدريب.