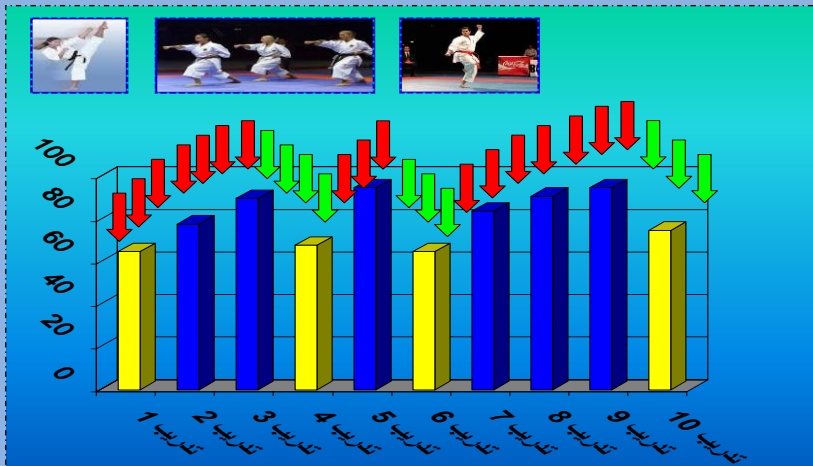


## \* طريقة التدريب الفترى وأساليبه المتعددة ببرامج التدريب للاعبى رياضة الكاراتيه :-

إن أساس مكونات الهيكل البنائى لطريقة التدريب الفترى هو التبادل بين مكونات الحمل التدريبى وفترات الراحة البنينة خلال فترة تنفيذ الوحدة اليومية كأصغر مكون للبرنامج التدريبى.

والتدريب الفترى يسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية، مع الأخذ فى الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع، مما يسهم فى استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية، وعليه ترتفع قدرة الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب إستعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة.



## \* الأنواع المختلفة لطريقة التدريب الفترى برياضة الكاراتيه :-

هناك نوعين أساسيين لطريقة التدريب الفترى أساس هذا التقسيم هو الهدف التدريبى والاتجاه الوظيفى للأحمال التدريبية وطبيعة متطلبات النشاط الرياضى ومستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية.

## ❖ أولاً: طريقة التدريب الفترى ومحدداتها فى اتجاه الحجم التدريبي المرتفع ببرامج التدريب للاعبى رياضة الكاراتيه:-

وهذا النوع يهدف إلى تطوير عملية تبادل الأكسجين، وترقية كفاءة الجهاز العصبي المركزي وتنشيط اللاهوائى مما يرشد عملية تنفيذ الأحمال التدريبية فى اتجاه الارتقاء بمتطلبات التحمل العام ومكونات التحمل الخاص إلى عملية استعادة الشفاء وإنتاج الطاقة المستهلكة، كما يعمل على تطوير إمكانات اللاعب الهوائية ويميل إلى الاتجاه حداً ما.

## ❖ مكونات الحمل التدريبي بطريقة التدريب الفترى فى اتجاه الحجم التدريبي المرتفع الموجهة لبرامج لاعبي رياضة الكاراتيه:

ترتفع الشدة التدريبية لهذا النوع إلى حدود 60-80% من أقصى مقدرة للأداء لدى اللاعب، مما يشير إلى الاتجاه لنظام الطاقة (الهوائى- لاهوائى) لذا نجد أن حجم التدريب هنا يكون مرتفع وقد يصل إلى حدود 15-25 تكرار، أما فترة الراحة البينية فهي ترتبط بالشدة والحجم المنفذ يهما الأحمال التدريبية لذا نجد أنها قصيرة تتراوح ما بين (45 إلى 12) ثانية، مع أخذ المدرب معدل ضربات القلب كميّار لبدء تنفيذ الأحمال التدريبية من قبل اللاعب مرة أخرى، وهذا المعدل يتراوح ما بين 120-130 نبضة/دقيقة.

## ❖ ثانياً: طريقة التدريب الفترى ومحدداتها فى اتجاه الشدة التدريبية المرتفع ببرامج التدريب للاعبى رياضة الكاراتيه:

هذا النوع من التدريب يهدف إلى ترقية عمليات استخلاص الأكسجين وتبادلته بالعضلات، كما يعمل على الارتقاء بالإمكانات اللاهوائية للاعب وقدرته على الأداء تحت ضغوط نقص الأكسجين، مما يسهم فى ارتفاع إمكانات اللاعب نحو تنفيذ أحمال تدريبية لاهوائية مع عدم الإسراع فى ظهور نسبة عالية من حامض اللاكتيك.

ويهدف أيضاً هذا النوع من التدريب الفترى إلى تطوير بشكل أساسي بعض القدرات البدنية التي تتطلبها رياضة الكاراتيه مثل القوة المميزة بالسرعة، مكونات التحمل الخاص فى اتجاه السرعة، القدرات التوافقية، وكفاءة الجهاز العصبي المركزي.

**\* مكونات الحمل التدريبي بطريقة التدريب الفترى فى اتجاه الشدة التدريبية المرتفعة الموجهة لبرامج لاعبي رياضة الكاراتيه:-**

ترتفع الشدة التدريبية لهذا النوع إلى مستوى الحدود قبل القصوى للاعب، فهي تصل إلى 90% من أقصى مقدرة للاعب، لذا نجد الإمكانيات اللاهوائية هي هدف هذا الحمل التدريبي ويسعى للارتقاء بعمليات التكيف لها، كما أن الحجم التدريبي هنا يكون منخفض حيث يتراوح ما بين (8-10) تكرار مع الأخذ فى الاعتبار ارتفاع معدل ضربات القلب للحدود ما بين (170-190) نبضة/ دقيقة، لذا فإن فترات الراحة البينية تكون كبيرة وتتراوح ما بين 2-4 دقيقة ، وهناك معايير متعددة لضبط وتقنين فترة الراحة البينية وذلك لتساعد فى عمليات الاستشفاء من الأداء للأحمال التدريبية.

**\* نقاط إرشادية للمدربين حول تشكيل الأحمال التدريبية داخل إطار طريقة التدريب الفترى ببرامج لاعبي رياضة الكاراتيه:-**

إن نجاح المدرب فى توجيه طريقة التدريب نحو هدف التدريب المستهدف يتوقف على قدرته على ضبط متغيرات تشكيل الأحمال التدريبية داخل تلك الطريقة المستخدمة، لذا يجب على المدرب أن يراعى ما يلي من نقاط هامة خلال عمليات التدريب.

(أ) مستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية.

(ب) مستوى الشدة التدريبية المنفذ من خلالها الأحمال التدريبية.

(ج) فترة (زمن الأداء) دوام تنفيذ الشدة التدريبية ارتباطاً بمعدل نبض اللاعب.

(د) الإيقاع الحيوي للإمكانيات الوظيفية والبدنية للاعب وتوافقها مع خصائص الحمل التدريبي المنفذ من قبل اللاعب.

(هـ) تسلسل الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ (متوازي- متتالي، منفرد) وارتباطها بحالة اللاعب وهدف المرحلة التدريبية.

(م) عدد مرات التدريب خلال اليوم الواحد وتزامن مسار ديناميكية الأحمال مع إيقاعات اليوم الكامل المفضلة للتدريب (9-11 صباحاً، 4-8 مساءً)، وفقاً لنتائج الدراسات والأبحاث العلمية فى مجال الإيقاع

الحيوي وترشيده فى عمليات الانتقاء والتدريب الرياضة الكاراتيه.

(ن) فترات الراحة وأساليب تقنينها خلال البرامج التدريبية.

(و) عدد مرات التدريب الأسبوعية وتزامنها مع الهدف التدريبي، وحالة اللاعب ومستواه التدريبي...الخ.

(ى) أساليب المتابعة والتقويم خلال وبعد تنفيذ الأعمال التدريبية داخل الوحدة التدريبية اليومية.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الالكتروني :

[www.prof-ahmedibrahim.com](http://www.prof-ahmedibrahim.com)

[www.ijssa-gezira.com](http://www.ijssa-gezira.com)

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الالكتروني :

[Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com](mailto:Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com)