

## التدريب الفتري يمكن ان يكون للجميع (Interval training) / د. موفق مجيد المولى

ليدرك كل مختص بالتدريب بان التدريب الفتري هو الأسرع في بناء اللياقة البدنية ويكون مؤثرا بشكل اكبر كلما استطاع المدرب تنوع شدة التدريب لدعم الأداء الرياضي فهو القاعدة المهمة والأساسية للروتين التدريبي الرياضي وواحد من أشكاله الأولية هو ما يعرف بتدريب الفارتلك ( fartlik ) والمتضمن تتابع العمل الانفجاري السريع القصير- الطويل لفعاليات عالية الشدة مع نشاط سهل وبطيء وهو بالقاموس الانكليزي يعني العاب السرعة.

ما هو التدريب الفتري؟ هناك العديد من الطرائق والبرامج لتنفيذ هذا النوع من التدريب لتقديم العون والمساعدة لتطوير الرياضيين وعلى لخصوص من قبل مدربي اللياقة البدنية والمختصين الفسيولوجيين حيث يكون التركيز على تصميم البرنامج الخاص باللعبة الممارسة والتي تكون فيها التمارين مقتربة أكثر ما يمكن بما يحدث في اللعبة نفسها وتحدد الشدة المناسبة والزمن المناسب للتدريب الفتري عن طريق نتائج اختبار العتبة الا – هوائية ( AT ) والذي يتضمن قياس ملح الحمض اللبني الدموي للرياضي خلال التمارين عالية الشدة.

كيف يعمل التدريب الفتري؟ يعمل التدريب الفتري على النظامين الهوائي ولا- هوائي فخلال الشدة العالية الوجيزة يستخدم النظام لا – هوائي الطاقة المخزونة في العضلات -الكلايوجين- لعمل انفجاري قصير فيكون العمل الأيضي الا هوائي( anaerobic ) من غير أوكسجين ويكون الناتج الحمض اللبني والذي يتعلق بالشعور بحرقة في العضلات خلال الجهود عالية الشدة وخلال العمل الفتري عالي الشدة يتشكل الحمض اللبني فيدخل الرياضي بحالة دين الأوكسجين وخلال فترة الراحة يعمل القلب والرنتين على تعويض هذا الدين الأوكسجين ويحلل الحمض اللبني وفي هذه المرحلة حصرا يكون جهاز الطاقة الهوائي( aerobic ) تحت السيطرة فيستخدم الأوكسجين لتحويل الكربوهدرات إلى طاقة.

ما هي فوائد التدريب الفتري؟ يقود التدريب الفتري لاستجابات التطبع-مراجعة -

( The Principle Of Individual Differences ) فيبدأ الجسم ببناء الأنابيب الشعرية فتكون أكثر كفاءة في نقل الأوكسجين للعضلات العاملة فتطور العضلات صفة المقاومة العالية لبناء ملح الحمض اللبني( lactate ) وتكون عضلة القلب أقوى ونتيجة لهذه المتغيرات يتحسن الانجاز وعلى الخصوص فيما يتعلق بالجهاز القلبي- الدموي كما إن التدريب الفتري يساعد على الوقاية من الإصابة وعلى الخصوص فيما يتعلق تمارين التحمل المتكررة ويسمح للرياضي بزيادة الحمل التدريبي من دون حدوث حالة فوق التدريب أو الاحتراق وبهذه الطريقة يكون إضافة فترات للروتين التدريبي طريقة جيد لتدريب المتقاطع (cross training) ( Cross Training Improves Fitness and Reduces Injury )

وطبقا لكلية الطب الرياضي الأمريكية فان الكثير من السرعات الحرارية تُحرق بوقت قصير من خلال التمارين عالية الشدة وإذا حسبنا عدد السرعات الحرارية المحروقة فان التمارين عالية الشدة القصيرة تكون أكثر نفعا من التمارين التحمل الطويلة البطيئة(المشي , الركض, الهرولة) كما أوردت في تقارير السابقة على المنتدى ولكن قد يكون هناك ثمن سيدفع متعلق بفوائد ومخاطر التمارين عالية الشدة فليس من المطلوب أن يكون الشخص رياضي من النخبة ويحتاج لتحليل الدم الدقيق لكي يحصل على فوائد التدريب الفتري فتدريب الفار تلك القياسي يعمل بشكل أحسن لنا جميعا وحتى للأشخاص من العامة لان

نوع التدريب الفتري يحدد من الغرض الذي تهدف اليه وهنا أقول بأن كل ما علينا الانتباه له هو كيفية شعورنا تجاه التدريب وهذا هو الأساس في تنظيم الشدة والوقت وهناك نصائح عدة تتعلق بالتدريب الفتري ومنها:

- أهمية التهيئة قبل بدء التدريب الفتري.
  - تقويم حالة الفرد البدنية الحالية وتنظيم أهداف التدريب المناسبة لتلك الحالة.
  - ابدأ ببطء(مشي لمدة دقيقتين يتبعه الركض لمدة دقيقتين مع العلم ان الفترة الزمنية الأطول للتدريب تعطي النتائج الأحسن.
  - حافظ على الثبات ولكن بتغيير الإيقاع.
  - بناء عدد التكرار خلال الوقت.
  - إخفض المعدل القلبي الى 100-110 ضربة بالدقيقة خلال فترة الراحة.
  - ولأجل التطور احدث زيادة في الشدة او الزمن ولكن ليس بكليهما.
  - اجعل أي تغيير يحدث ببطء خلال فترات زمنية.
  - تدرب على السطوح الملساء والرقيقة والمستقيمة لظمان الجهد المبذول.
  - يمكن استخدام التدريب الدائري كنوع من أنواع التدريب الفتري.
- هل هناك شكل متقدم من التدريب الفتري؟
- من الممكن تتبع طريقة علمية في التدريب الفتري بتنوع فترات العمل والراحة اعتمادا على الأهداف المسبقة التحديد وهنا أضع المتغيرات الأربعة التي يجب التعامل بها عند تصميم برنامج التدريب الفتري:
- شدة(السرعة) فترة العمل.
  - وقت(المسافة أو الوقت) فترة العمل.
  - زمن فترا الراحة او التغطية.
  - عدد التكرار لكل فترة عمل
- ما هي الأنواع المعروفة لتمارين التدريب الفتري؟
- 1- ركض السلالم
  - 2- البلايومترك
  - 3- برنامج البلايومترك لتأهيل المصابين.
  - 4- تمارين الركض السريع لمدة 30 ثانية.
  - 5- تمارين السرعة
  - 6- تدريب التمارين الانفجارية
  - 7- تمارين الرشاقة
  - 8- تمارين القفز بسحب الركبتين للصدر.
  - 9- تمارين القفز بالحبل
- لا يمكن للشخص العادي تصميم برنامج للتدريب الفتري وتترك المهمة للمتخصص بالتدريب البدني.
- اولا- ركض السلالم

يبني ركض السلالم السرعة والقدرة بشكل سريع وهو مفيد لكلا الصفتين ومن صفاته الشدة العالية الذي يبني السرعة والقدرة واللياقة القلبية الدموية وهو برنامج إضافي لتدريب الرشاقة لأنه يبني السرعة وسرعة القدمين مما يمنح الرياضي تمرين سرعة راقي وهذا التدريب يمنح اللياقة القلبية الدموية مثله مثل حال الركض الاعتيادي وهو طريقة ممتازة لبناء قدرة الركض السريع وهناك العديد من الرياضيين الذين ينفذون هذا النوع من الركض على مدرجات الملاعب ويمكن أن تصلح أي سلالم مشابهة بعدد 100 بلوك. مع التوصية بالبدء بشكل بطيء والتدرج بزيادة الشدة والوقت لان تدريب السلالم قد يستلزم عضلات لم تدرب من قبل أو لم تستخدم من قبل مما يجعل النتائج في الأيام الأولى مرتبطة بتصلب العضلات الغير ضرورية وهناك دليل لتدريب السلالم:

- التهيئة الجيدة
- تنفيذ التهيئة بطريقة المشي أولاً
- تجنب الركض السريع في أول محاولاتك التدريبية
- نفذ وحدتي تدريب في الأسبوع
- ابدأ الركض في الأسبوع الثالث.
- استخدم مرحلة الهبوط كفترة راحة
- ادخل زيادة معينة على عدد الدرجات كل أسبوع.
- ادخل تدريب السلالم ضمن الروتين التدريبي للتمارين عالية الشدة او كجزء من برنامج التدريب الفتري
- توقف عن التدريب فوراً في حال شعورك بعراض الإصابة

ثانيا- تمارين البلاومتر

استخدم البلايومترك لبناء السرعة والقدرة ولتحسين التوافق والرشاقة والأداء الرياضي ومن المهم التذكير بان هذا النوع من التدريب خطر اذا نفذ بطريقة خاطئة ومن دون معرفة جيدة بقواعد التدريب.

ما هي تمارين البلايومترك؟

وهي تمارين خاصة جدا تستخدم مهارات عالية الشدة لتحسين قدرة الرياضي(السرعة×القوة) ويتضمن التدريب شدة عالية( تقلص عضلي انفجاري) لمد العضلات قبل حدوث التقلص لزيادة تقلصها بشكل كبير ومن الأمثلة الشائعة على تدريب البلايومترك هي تمارين الحجل والقفز والتردد وواحدة من التمارين المهمة هو تمرين القفز من فوق الصندوق وتنفيذ التردد حال الهبوط على الأرض ومن ثم القفز على صندوق أعلى فهذه التمارين المهمة تزيد من سرعة وقوة الرياضي بالتالي تبني القدرة العضلية عنده.هناك الكثير من الأفكار المرتبطة بتدريب البلايومترك وقد أكدت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بان تدريب البلايومترك آمن ومفيد وممتع للأطفال واليافعين شرط ان يكون تصميم البرامج التدريبي مناسب لأعمارهم كذلك أوصى المجلس الأمريكي للياقة البدنية بتنفيذ تمارين البلايومترك بشكل مناسب وصحيح أما اتحاد القوى واللياقة البدنية العالمي فقد أعطى رأي بجانب استخدام هذه التمارين ولعل أهم نقطة في السلامة عند تنفيذ تمارين البلايومترك ترتبط بتوفير منطقة آمنة للهبوط (تكنيك هبوط صحيح) وهذا يعني هبوط الرياضي بخفة على أصابع القدمين والتقدم إلى منطقة الكعبين أما الهبوط على القدم كاملة (منطقة واسعة) فيؤدي إلى تبدد قوى التصادم على المفاصل مع التحذير الشديد من حدوث أي لف أو أي حركة جانبية في مفصل الركبتين لحضه الهبوط..؟

- نصائح في تدريب البلايومترك .
- يوصى بتدريبات البلايومترك للرياضيين المستعدين لذلك .
  - توفر مستوى من القوة العالية للرجلين قبل تنفيذها.
  - التهيئة الجيدة قبل التمرين
  - البدء ببطء بمجموعات صغيرة والتقدم تدريجي.
  - الهبوط الخفيف لامتناس الصدمة
  - إعطاء فترات راحة كافية وجيدة بين التمارين .
  - التوقف فوراً عن التمرين عند الشعور بأي عارض للإصابة.
  - الانتباه جيداً لعوارض الإصابات.
  - لبس أحذية القدمين المبطنة بالدائن.
  - إختيار سطوح ناعمة لتنفيذ التمارين.