



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية
الدراسات العليا :ماجستير

طرق ومبادئ علم التدريب التدريب
(طريقة الفارتلك)

أعداد

أنغام ليث ميزر

بإشراف الدكتورة

ضمياء علي عبدالله

2021-----2022

المقدمة :

وهو وأحد أساليب التدريب التي تستخدم في تدريب العاب القوي ان أصل كلمة الفارتلك هو مصطلح اسكتدينافي تترجم الى الانكليزي ليعني العاب السرعة , وأول من استخدم تماريناتها هم السويد ومبتكرها هو العالم السويدي (جوستا هولمر) سنة (1973), والتي ترجمت الى اللغة العربية بمعنى اللعب بالسرعة وتستخدم هذه الطريقة في المناطق الساحلية والشواطئ وفي المناطق المفتوحة والتي تتخللها عوائق طبيعية قدر الإمكان , لذا فهي (مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة , والالعاب الجماعية "أنشطة التحمل" لتناسبها مع تنوع ديناميكية شدة الاداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الالعاب) ان هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات .

(العلي وشغالتي , 2010, 45)

ويعد استخدام نظام هذا نوع من التدريب سهلا وبسيطا وغير معقدا , فهو اسلوب حر غير معقدة , كما ذكرنا عن كل من (تيس ؛ شنابل ؛ بومان) بان هذا النظام من التدريب هو عبارة عن نظام معين من نظم التدريب يهدف الى تطوير قدرات التحمل ويمثل عملية الركض مع تغيير السرعة المستخدمة من خلال مسافات مختلفة الطول قصيرة ؛متوسطة ومختلفة . اما (روي بنسون) , فيذكر بان هذا النوع من التدريب يتألف من فترات متنوعة من ركض شديد وبسيط .

(الهزاع , 2009, 60)

ماذا يطور الفارتلك :

بما ان نظام هذا الاسلوب يشتمل على ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة ولمدة زمنية طويلة لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد ؛اذ ان الاداء لمدة زمنية طويلة يطور لدى الرياضي قدرة التحمل فضلا عن ان هذا الاداء يتخلله ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة بين متوسطة وعالية ؛فهو بذلك يطور السرعة . وحول ذلك يذكر (كونسلمان) بانه في تدريب الفارتلك يتم تطوير السرعة والتحمل معا في وقت .

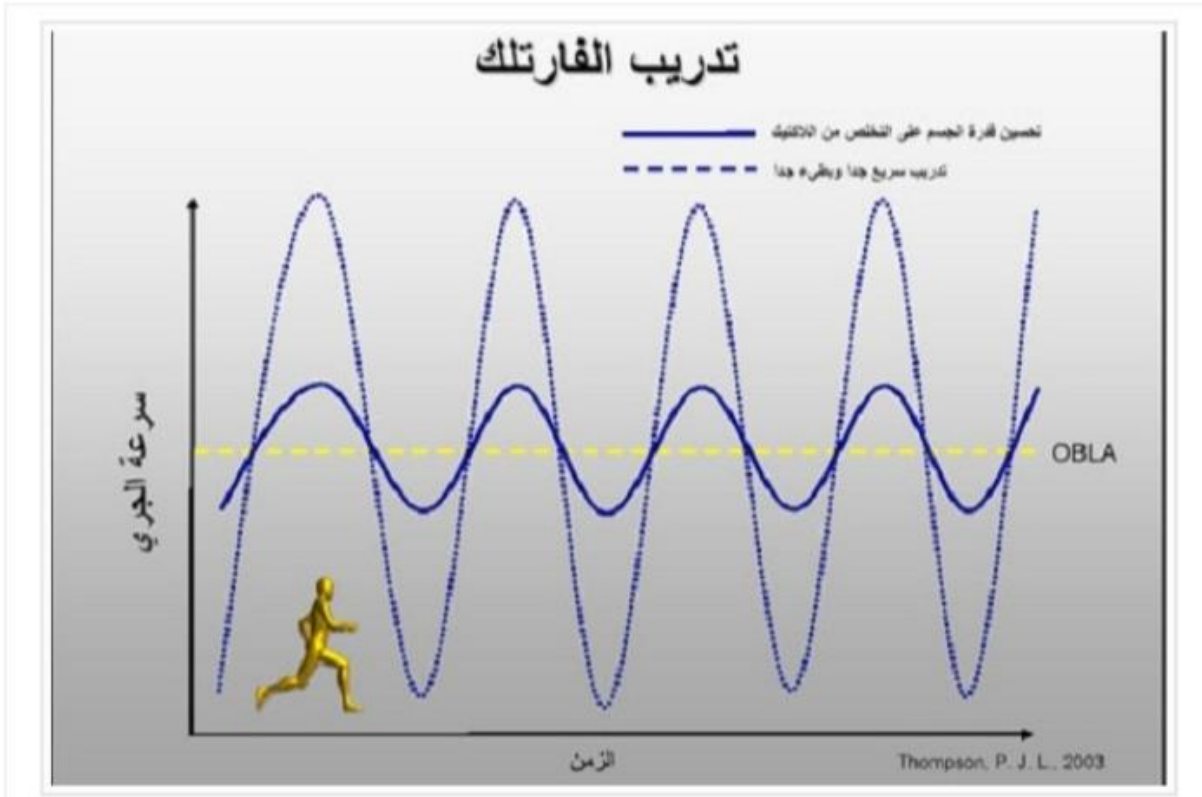
(الخطيب والخياط , 2000, 56)

متى يستخدم الفارتلك :

بالامكان استخدام هذا النوع من التدريب في مرحلتي الاعداد العام والخاص لغرض تطوير التحمل والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتهيئة الرياضي للدخول للمنافسات . لان هذا الاسلوب في التدريب يساعد على اكتساب التحمل العام والتحمل الخاص نتيجة التغييرات في النبض والتنفس وتبادل العمل اللاهوائي والهوائي من خلال نمط الاداء الذي يكون بين العالي الى المتوسط وهذا الذي يفضل استخدام هذا الاسلوب خلال فترة الاعداد والاعداد للمنافسات لغرض اكتساب التحمل العام والتحمل الخاص . ويفضل استخدام هذه الطريقة للانتقال بالرياضي من التمرين الروتيني الذي يقوم به يوميا وهو ان يركض حول مساحة 400 متر لذا قام بالبحث عن أشياء ممتعة بعيدة عن روتين التدريبات فأنت كنت تحب ذلك فأنت العلاج هو استخدام تدريب الفارتلك . وكما يمكن استعمال هذه الطريقة في أي مكان وليس ضروريا استعمالها في الملعب فقط بل يمكن استعمالها الحقائق والغابات والحقول ومواقف السيارات وكذلك يفضل في الاماكن الي توجد فيها مرتفعات

(أبو العلا, 2003, 44)

الأساليب التدريبية - الفارتلك -



الفارتك وانظمة الطاقة :

عند مراجعة نظام اداء هذه الطريقة والقدرات البدنية التي يطورها ؛ نجد انه يعمل على تطوير التحمل والسرعة معا وكذلك تحمل القوة ؛ وهذه القدرات جميعها تجمع بين انظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية .

لذلك فتدريب الفارتك يعمل على تطوير انظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية ويؤكد على ذلك (ايري دي سواردت) ويذكر بان هذه الطريقة تحسن من القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين .

كما يؤكد على ذلك بان هذه الطريقة تجمع بين العمل اللاهوائي والهوائي معا" ويضيف كل من ان هذه الطريقة تنمي لدى اللاعب كل من القدرات الهوائية واللاهوائية على السواء .

(العبيدي وآخرون,2009,67)

اساليب تدريب الفارتك :- تذكر المصادر بان هناك نوعين من الفارتك:

1- **اسلوب هولمر** : سمي هذا الاسلوب نسبة الى مكتشفه السويدي (كوستا هولمر) ويستمر لفترة 30 دقيقة وفيه يتم التلاعب بالسرعة حيث يستطيع الرياضي تغيير ايقاع خطواته اثناء الركض من البطيء الى السريع او العكس . ومن الامثلة على ذلك :

مثال (1) : يمكن استخدام صفارة المدرب لتغير السرعة (كما في صفارة قصيرة - ركض خفيف ؛ صفارة متوسطة - ركض سريع وهكذا) .

مثال(2) :يمكن استخدام اسلوب المطاردة ؛حيث يركض الرياضيون على شكل قطار ؛ وتحدد بين كل رياضي ورياضي مسافة معينة وتحدد المسافة حسب الهدف من قبل المدرب وعلى الرياضي الركض بخطوة منتظمة ثم يقوم الرياضي بالانطلاق الى المقدمة وبعد ذلك يقوم الرياضي الذي اصبح في المؤخرة بالتسارع الى الامام وهكذا .

مثال (3) : طريقة الركض داخل الملعب كرة القدم (الركض البطيء من المرمى الى منتصف الملعب والعدو السريع من المنتصف حتى المرمى الاخر) .

(مهدي وآخرون 2009,80)

اسلوب ليديارد: سميت هذه الطريقة باسم المدرب النيوزلندي المعروف ليديارد ويستمر لفترة 45-60 دقيقة ومنها:

أ- اسلوب الفارتلك القصير : وهي تكرارات قليلة بشدد عالية (85 بالمئة) + راحة بالركض الخفيف .

ب- اسلوب الفارتلك الطويل : ركض فترات طويلة (6×4دقيقة) +(4دقائق راحة) استشفاء بالركض الخفيف بين التكرارات.

ت- اسلوب الفارتلك التنازلي : تكرار الركض 3 مجموعات × (3+2+1دقيقة) على التوالي بشدة 80 بالمئة + راحة (راحة للاستشفاء بين التكرارات 2دقيقة وبين المجموعات 3دقيقة) على شكل ركض خفيف .

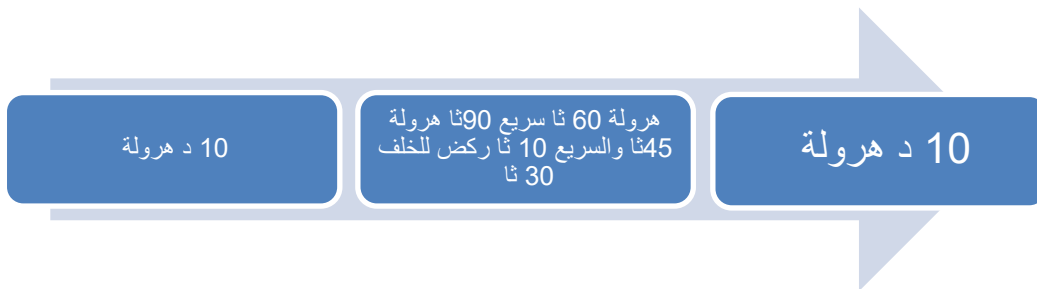
ث- اسلوب الفارتلك التصاعدي : (2-4مجموعات)×(15+30+45+60 ثانية) على التوالي بشدة 90 بالمئة+ راحة دقيقة بين التكرارات و (4-5دقيقة) بين المجموعات على شكل ركض خفيف

(العلي وشغالتني 78,2010)

نموذج عن تدريب الفارتلك لمدة أسبوع :
يوم السبت :



يوم الاربعاء :



المصادر :

- 1- العلي ,حسين علي وشغالتي , عامر فاخر(2010)"أستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي", بغداد, مكتبة النور ص 45.
- 2- الهزاع,هزاع بن محمد (2009)"موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والاداء البدني", طبعة الاولى , مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر , الرياض ,السعودية ص 60.
- 3- الخطيب ,منذر هاشم والخياط ,علي (2000)"قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم", دار المناهج للنشر والتوزيع ,عمان ,الاردن ,ص56.
- 4- أبو العلا , عبد الفتاح (2003)"فسيولوجيا التدريب الرياضي", الطبعة الاولى ,دار الفكر العربي , ص 44.
- 5- العبيدي , نوال مهدي وآخرون , (2009)"التدريب الرياضي" بغداد ,دار الارقم للطباعة ,ص76.
- 6- مهدي , نوال وآخرون , (2009)"التدريب الرياضي" دار الارقم للطباعة ص 80.

