|  |
| --- |
| **التدريب المتقاطع**  **اعداد**  **د. وفاء صباح محمد كريدي الخفاجي**  **فسلجة التدريب / سباحة**  **كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / فرع الالعاب الفردية** |

**التدريب المتقاطع Cross Training:**

يعد التدريب المتقاطع احد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي اذ يوضح "موران وماكلين Moran & Maglynn" ان التدريب المتقاطع يقصد به برنامج تدريبي مصمم لأنشطة والعاب مختلفة لكي يمنح تنويعات كثيرة ليحد من مخاطر الإصابات، كما يعني الاختلاف في ممارسة رياضات وأنشطة أخرى مختلفة تعمل على تحسين الأداء في الرياضية التخصصية.

ويشير "موران وماكلين 1997" ان التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة من جري وسباحة وتجديف وركوب دراجات ومختلف الألعاب التي تؤثر بشكل كبير على النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتعد رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها عناصر بدنية خاصة للوصول الى الأداء المهاري الأمثل ويعد التدريب المتقاطع هو الطريق للوصول الى تطوير هذه القدرات البدنية.

ويرى "ريتشارد Richard 1994" ان تطور التدريب في السباحة هو استخدام بعض العاب رياضية أخرى متماثلة في نفس المجموعات العضلية مما يؤدي الى تحسن القدرات البدنية للسباح والتي تعد احد الأركان الأساسية لنجاح العملية التدريبية ويرى الباحث أن التركيز على القوة والمرونة والسرعة والتحمل والرشاقة يمكن تطويرها من خلال استخدام التدريب المتقاطع المتمثل في الأنشطة الآتية: مثل ركوب الدراجات والسباحة والايروبيكس والجري وكرة القدم وكرة السلة والتنس وكرة المضرب وتنس الطاولة وتدريب الاثقال باستخدام الاجهزة الحديثة أيضاً.

ويشير "فيلس كليبس Phyllis Clapis 2005" ان التدريب المتقاطع يتضمن اشكال مختلفة من التمارين التي تؤدى في الوحدة التدريبية نفسها او على وحدات تدريبية ضمن الجدول الموضوع لهذا الغرض، على سبيل المثال، يمكن ان تركض وترفع الاثقال في اليوم الواحد والسباحة في اليوم الثاني بسبب ان هدف التمارين المختلفة هو استخدام أجزاء مختلفة من الجسم، فضلا عن ان التدريب المتقاطع يسمح لك باستخدام انواع عدة من التمارين. على سبيل المثال، كل من التمارين الآتية جيدة على القلب مثل الركض وتمارين القوة للرجلين والسباحة، معظم عمل هذه التمارين يكون على الجزء العلوي من الجسم، عن طريق إضافة هذا التنوع في التمارين الى التدريب الروتيني المعتاد عليه اللاعب، سوف تلاحظ التحسن الحاصل في مجموع الجسم من قوة، تحمل، ومرونة.

وعبر عدد من السنوات كان الرياضيين والاولمبيين والمحترفين والهواة وغيرهم قد استخدموا اسلوب التدريب المتقاطع بهدف تحسين ادائهم . وطوال هذا الوقت ومن خلال مشاهدة الرياضيين السباحين ومتزحلقي الجليد على الجبال الشاهقة, فضلاعن لاعبي البيسبول, نجد جميعهم قد استخدموا التدريب المتقاطع بهدف زيادة كل من قدرة الضرب والسرعة, ولاكن اليوم نجد ان الرياضيين او لاعبين في عدد من الرياضات, بداية من لعبة الكرة الطائرة وحتى المصارعة يكيفون انفسهم بوساطة استخدام انشطة اخرى مثل الجري والوثب بالحبل, فضلاعن تدريب الاثقال او المقاومة . ولهذا فأن كثيراً من العدائيين العالميين الذين تسيدوا رياضة الجري تحولوا الى استخدام التدريب المتقاطع كطريقة للاستمرار في التدريب فضلا عن لسرعة استعادة الشفاء من المنافسات القاسية, فقد كانوا يجرون لمدة (7) أيام في الاسبوع وذلك لسنوات, والان اختلف شكل التدريب, اذ نجري (4) أيام فقط كل اسبوع, ثم نتمم او نستكمل هذا التدريب من خلال (3) أيام تدريب بالدراجة, للسباحة او الجري المائي الخفيف .

**أهمية التدريب المتقاطع:**

يستطيع التدريب المتقاطع من ان يحسن مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وفن الاداء الرياضي، ولكن ليس هنا كل شيء فالتدريب المتقاطع يستطيع أيضاً من ان:-

1 - التقليل من خطر الاصابة: التدريب المتقاطع يعطي راحة للعظام، العضلات والمفاصل عند اداء التمارين ذات الشدة العالية والمليئة بالتكرارات، اذ ان التناوب بين التاثيرات العالية للتمارين كالركض والتاثيرات الواطئة للتمارين كالدراجات، تعطي فرصة للمساعدة على تجنب الافراط بالاصابة والتقليل من خطر الاصابات الاخرى.

2 - الحفاظ على التشويق: التمارين تكون اكثر متعة عندما لا تؤدى نفس التمارين كل يوم، التغير يمكن ان يساعد في الاستمرار ببرنامج التمارين.

3 - المساعدة في التخلص من السعرات الحرارية الاضافية: التدريب المتقاطع يستطيع ان يجعل التمارين اكثر انتظاما، والتي تساعد في التخلص من اكثر من السعرات الحرارية، كما ان أي فقدان في الوزن يستطيع ان يحسن الانجاز.

4 - البديل الاحتياطي للخطة: اذا انكسرت الدراجة، نستطيع القيام بالهرولة، اذا كان هنالك الم في الكاحل، نستطيع القيام بالسباحة او رفع الاثقال.

**كيف نبدأ العمل مع التدريب المتقاطع:**

قبل البدء باي برنامج للتمارين. من الافكار الجيدة دائما في البداية التاكد من صحة الرياضي وملائمته للعمل الرياضي. وللحصول على اكثر التدريبات المتقاطعة فائدة بعيدة عن التدريب الروتيني، يتم اختيار ثلاث من التمارين الموجودة في الاسفل اعتمادا على الهدف من برنامج اللياقة البدنية والرياضة التخصصية، نستطيع ان نخرج ونوافق بين التمارين من كل باب او من مساحات مختلفة.

عند البدء من الافضل اختيار التمارين التي نحبها ونعرفها، تمارين المرونة عادة تعمل من (10 – 60) دقيقة، بينما تمارين القوة وجهاز الدوران عادة تعمل من (30 – 60) دقيقة. وفيما ياتي تسلسل التمارين التي يمكن ان يؤديها الرياضي:-

**1 – تمارين المرونة:- Flexibility Exercises**

* اليوكا Yoga
* التمطية Stretching

**2 – تمارين تدريبات القوة:- Strength Training Exercises**

* الاوزان الحرة Free weights
* الالات (اجهزة المالتجم) Machines
* تمارين لتقوية الجسم (الشناو، العقلة، الخ) (Push-up, chin-ups, etc.)

**3 – تمارين التحمل للجهاز القلبي: Exercises Cardiovascular Endurance**

* المشي Walking
* الهرولة Jogging
* السباحة Swimming
* التزلج عبر المدن Cross-country skating
* التجديف Rowing
* التزلج الفني على الجليد Skating
* الدراجات Cycling
* التنس Tennis
* الجري لمسافات طويلة Hiking
* التمارين الدائرية Elliptical trainer
* اللياقة البدنية الهوائية Aerobic fitness classes

**المحاذير التي يجب إتباعها عند تطبيق التدريب المتقاطع:**

* عند اضافة نشاطات جديدة، لا تؤدي التمرين اكثر من 20 دقيقة في الوحدات التدريبية الاولية للتقليل من خطر الاصابة.
* اذا كان هناك ارهاق او الم يجب اخذ يوم راحة او محاولة استخدام تمارين مختلفة والتي لا تؤدى على نفس منطقة الالم.
* تجنب اضافة تمارين جديدة الى تدريب هو اصلا صعب. اذ كنت تؤدي 6 ايام ركض في الاسبوع، لا تضيف السباحة في اليوم السابع، بدلا عنه ضع السباحة مكان الركض ليوم او يومين.
* تجنب النشاطات التي تعمل على نفس اجزاء الجسم، على سبيل المثال اذا كان هنالك الم في قوس القدم، النشاطات على سبيل المثال الهرولة، التنس، الركض لمسافات طويلة ربما كلها تجعل الاصابة اكثر سوءا، بدلا عنها يمكن عمل تمارين مثل السباحة او الدراجات.

**اهداف تدريبك المتقاطع :**

انت ايها الرياضي او الممارس للعمل الهوائي ربما تجد نفسك في بعض الاحيان لديك الرغبة ان توجه برنامجك التدريبي لتنمية كل من الجزء العلوي من الجسم او الجزء السفلي من الجسم او تريد ان تمزج كلاهما معاً وهنا نلاحظ ان برنامج العمل الهوائي للجزء العلوي ربما يكون اكثر فائدة ونفعاً ويحقق اقصى استفادة بالنسبة لهؤلاء الرياضيين او اللاعبين الذين يستخدمون الجزء العلوي مثل لاعبي التجديف ,لاعبي التنس ولاعبيالزوارق المطاطية . ان برنامج التدريب البسيط للجزء العلوي ربما ينسجم معه استخدام جهاز أرجوميتر الذراع (بالتناوب) فضلاعن جهاز متسلقي السفوح الة التجديف والذي يعمل عليها اللاعبين ثلاث مرات في الاسبوع . كما سنلاحظ ان كل من لاعبي التنس,وكرة السلة,وكرة القدم ربما في بعض الاحيان يودون ان يركزوا برامجهم الخاصة بالعمل الهوائي اذ تتناول الجزء السفلي من الجسم, وعليه ان تم ذلك فأننا سوف نرى ان مثل بعض هذه البرامج التي يتناوب فيها العمل مابين الطرف العلوي والطرف السفلي والي يطلق عليها (تدريبات التناوب) training Alternatives والي ستخدم فيها تمرينات او تدريبات مثل تدريبات الدراجة الهوائية او جهاز الجري في الماء. وانت ايها المدرب ربما يتحتم عليك ان تختار البرنامج الذي من الممكن ان تمتزج تدريباته او تمارينه مابين الطرف العلوي والطرف السفلي والخاصة بالمظهر او الهيئةللعمل الهوائي الخاص بالجسم ككل. وعلى العموم فأن مثل هذا النوع من البرامج (تدريبات التناوب) المتضمنة على سبيل المثال اختراق الضاحية , الة التزحلق , الة التجديف , تسلق السفوح (الجبال) ثلاث مرات في الاسبوع , من الممكن ان تستخدم وتنفذ من قبل المصارعين , لاعبي الجمباز او التمرينات البدنية الفنية , الملاكمين , السباحين ايضاً من خلال لاعبي الرياضات الهوائية . ان كل رياضة من الرياضات المختلفة لها الاشكال الخاصة بالتدريب سواء العمل الهوائي او اللاهوائي وذلك في شكل جداول بأستخدام التدريب المتقاطع .