

المحاضرة الرابعة: حمل التدريب الرياضي

الحمل التدريبي كمؤشر للارتقاء بمستوى التدريب الرياضي:

لكي يصل الرياضي إلى أحسن أداء ممكن هناك جملة مؤشرات و وسائل تعمل على تطوير حالة التدريب، و لما كان هدف أي مدرب هو توجيه كل الجهود لتحقيق هذا الهدف فكان عليه مراعاة العمل من خلال هذه المؤشرات.

يجب ان يعرف الطالب المتخصص في التدريب الرياضي و التحضير البدني أنه على المحضر البدني و المدرب الرياضي الإلمام بجميع العوامل التي تتداخل و يكون لها دور في عملية التكيف من خلال الدراية النظرية و التطبيقية، و في هذا المبحث سنتكلم على أهم هذه المؤشرات أو العوامل التي لها علاقة بعمليات التكيف التي تحدث للرياضي أثناء التدريبات و المنافسات الرياضية، من بين هذه العوامل التحكم في الحمل التدريبي و كيفية تقنيته و استعمالاته، حيث يرى هارا أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كالجهاز العصبي، الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز الغدي نتيجة ممارسة نشاط بدني معين أو هو الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي بأجهزة و أعضاء الجسم، حيث تقنيته بالصورة السليمة سوف يصحبه تقدما في مستوى العمل الخارجي، مما يترتب عليه تطوير للصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطئية و السمات الإرادية.

أنواع الحمل التدريبي:

هناك نوعين من الحمل التدريبي و هما الحمل الداخلي و الحمل الخارجي.

الحمل الداخلي:

يقصد به درجة أو مستوى التغيرات الداخلية البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء

التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب دائماً إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء

التنفيذ و بعد الانتهاء منه، و تتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية و العصبية

و قيم الكيمياء الحيوية بالجسم.

الحمل الخارجي:

الحمل الخارجي يقصد به كل التمرينات المقدمة، و التي يتم تنفيذها أي كان الهدف منها

إما تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو الصفات الحركية كالسرعة و الرشاقة.

مكونات حمل التدريب الرياضي:

تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية و هي شدة الحمل، كثافة الحمل، حجم الحمل.

أ- شدة حمل التدريب:

يقصد به درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها تمرين الجهد البدني أو درجة تركيز

التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية، و لتحديد شدة الحمل نستخدم الطرائق

التالية:

درجة السرعة: و تقاس بالثانية أو بالدقيقة كما في الركض أو السباحة.

درجة قوة المقاومة: تقاس بالكيلوغرام كما في رفع الأثقال.

مقدار مسافة الأداء: تقاس بالسنتيمتر أو المتر كما في الوثبات أو الرميات.

توقيت الأداء: و هي تعبر عن سرعة أو بطء اللعب كما في الألعاب الجماعية.

ب- حجم حمل التدريب:

هو أحد مكونات الثلاثة لحمل التدريب و يعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء و

تكراراتها خلال أداء للجهد البدني أي تمرين و يتكون من:

دوام الحمل: هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل، كجري مسافة معينة في زمن معين أو

عدد مرات رفع ثقل معين

تكرار الحمل: عدد مرات تكرار دوام الحمل مثلاً: تكرار جري مسافة معينة في زمن معين أو

تكرار رفع ثقل لعدد من المرات.

ج- كثافة حمل التدريب:

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل و الراحة في الوحدة التدريبية و العلاقة

الصحيحة بين فترات الحمل و الراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته

الطبيعية نسبياً و بالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل و الأداء و تقبل المزيد من

حمل التدريب.

درجات حمل التدريب:

تقسم درجات حمل التدريب إلى المستويات التالية:

الحمل الأقصى:

- بالنسبة للسرعة من (95-100) %، و بالنسبة للقوة من (80-90) %.
- أنظمة الطاقة ،عمل لا هوائي، دين أوكسجين كبير.
- بالنسبة للتكرارات تكون ما بين (5.1) مرات ، الراحة البينية تكون ما بين (15.45) دقيقة في السرعة، و ما بين (3.2) دقيقة في القوة.
- و ينصح عدم استخدامه قبل المنافسات مباشرة (يوم أو يومان على الأقل) ، حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه....
- ينصح بعد استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها).
- عدم الإفراط في الاستخدام مع الناشئين.

الحمل الأقل من الأقصى:

- بالنسبة للسرعة من (70.80) %، و بالنسبة للقوة من (60.70) %.
- أنظمة الطاقة عمل هوائي + لا هوائي، دين أوكسجين قليل.
- بالنسبة للتكرارات تكون ما بين (10.15) مرة ،الراحة البينية قصيرة نسبيا.

- ينصح بعد استخدامه قبل المنافسات بيوم و في أحيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيومين.

- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال.

الحمل المتوسط:

- بالنسبة للسرعة من (90.80) %، و بالنسبة للقوة (80.70) %.

- أنظمة الطاقة عمل لا هوائي، دين أوكسجين أقل من الشدة القصوى.

- بالنسبة للتكرارات تكون ما بين (10.6) مرات، بالنسبة للراحة البدنية أقل نسبيا من الشدة القصوى.

- و ينصح بعدم التراخي في تنفيذه حتى لا تتخفف درجة الحمل و تصل إلى الحمل الأقل و هو الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط).

- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني.

الحمل البسيط (الأقل من المتوسط):

- السرعة من (70.50) %، و بالنسبة للقوة من (40-60) %.

- أنظمة الطاقة عمل هوائي لا حاجة للأوكسجين، بالنسبة للتكرارات تكون ما بين (20.15) مرة بالنسبة للراحة البينية تكوف قصيرة جدا.

- و ينصح بعدم استخدامه لفترة طويلة، حتى لا يشعر اللاعبون بالملل منه.

- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.

الحمل الضعيف:

- السرعة من (50.30) %، و للقوة من (40.20) %.

- أنظمة الطاقة عمل هوائي لا حاجة إلى دين أوكسجيني.

- بالنسبة للتكرار ما بين (30.20) مرة.

- لا يكون هناك أي أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية للاعب خلال ممارسة الرياضة، بل

على العكس فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي إلى سرعة

استعادة الفرد لشفائه من الأحمال السابقة.