

المحاضرة الحادية عشر

حمل التدريب ومكوناته:

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط او اللعبة التي يمارسها ، لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لاجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية ، ان حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب .

مفهوم حمل التدريب:

لقد اطلقت العديد من المصطلحات حول حمل التدريب وفق اراء المختصين في مجال حمل التدريب الرياضي ،ويمكن ان نعطي هنا عددا من هذه المفاهيم . :

-اما العالم الالمانى هارا فيقول ان الحمل التدريبي هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني .

-اما العالم الروسي ماتيفيف فقد عرف حمل التدريب بأنه عبارة عن كمية التأثير على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني .

مميزات حمل التدريب :

هناك بعض الاسس التي يرتكز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية:

1- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الاساسية والضرورية لزيادة المقدرة .

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

2- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب .

3- تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب .

4- لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

أهمية الحمل التدريبي :

1- يعد حمل التدريب بأنه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم .

2- زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الاجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .

3- يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف.

انواع الحمل التدريبي :

لقد اوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك ثلاثة انواع من الاحمال هما الحمل الخارجي والحمل الداخلي والحمل النفسي.

1- الحمل الخارجي

هو مجموعة من التمارين والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية او عدة وحدات تدريبية او هو كمية التمرينات او العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والذي يتكون من (الحجم والشدة والكثافة) التي تعبر عن مدى المثير وعدد التكرارات .

2- الحمل الداخلي

- مجموعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لاعضاء واجهزة الجسم المختلفة.

- هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي .

□ 3- الحمل النفسي : هو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة .

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

ومن هنا يمكن القول بان هناك علاقة طردية بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي ،اي كلما زادت درجة الحمل الخارجي زادت بذلك التغيرات التي تحدث داخل الجسم والمقصود بذلك (المتغيرات الفسيولوجية)،لذا يجب الانتباه ومراعاة ذلك عند التخطيط لعملية التدريب الرياضي بشأن حمل التدريب الخارجي وبدرجة ثابتة لا يؤدي الى حمل داخلي متساوٍ فيتطلب معرفة انعكاس الحمل الخارجي داخليا ومدى سرعة تكيف الاجهزة الوظيفية .

مكونات حمل التدريب :

هي كل الخصائص والمواصفات للحمل البدني والمهاري الذي يقوم به الرياضي مما يؤدي ذلك الى حدوث تغيرات وظيفية (فسلجية) في القدرات البدنية والمهارية ،ان مكونات حمل التدريب الاساسية هي :

- 1- الشدة (شدة الحمل)
- 2- الحجم (حجم الحمل)
- 3- الكثافة (كثافة الحمل)
- 4- الراحة

1- شدة الحمل

تعتبر الشدة من اكثر مكونات حمل التدريب تعقيداً في تداخلها في الخطة التدريبية مع الحجم والسبب ان عملية التطبع للرياضي لاتتم بالشدة فقط بل بالتداخل بين الشدة والحجم كي يحدث التطبع ،وهناك مصطلحات او مفاهيم كثيرة للشدة هي :

- درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال اداء التمرين او حركة في زمن محدد .

- درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية .مثل سرعة الجري تقاس بالمتر والثانية والثقل يقاس بالكيلوغرام وكذلك بسرعة العمل العضلي .

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

-هي درجة الصعوبة او السرعة او القوة المميزة للاداء.

كيفية قياس الشدة:

1- تقاس الشدة لفعالية الجري بالثانية او الدقيقة .

2- تقاس الشدة لفعاليات الاوزان بالكيلوغرام مثل (رفع الاثقال، ورمي النقل، ورمي

القرص....الخ)

3- تقاس الشدة للاعب الفرقة (كرة قدم ،كرة سلة) بتوقيت الاداء وسرعة وبطء اللعب

4- تقاس الشدة في فعاليات القفز والوثب بمقدار مسافة الاداء ويتم قياسها بالسنتيمتر والمتر

2- حجم الحمل :

يقصد بالحجم (كمية المفردات او الجانب الكمي للتمرينات التي تتضمنها الوحدة التدريبية).

-الحجم هو المكون الاساس او الرئيس في التدريب وهو المكون او العنصر الكمي لتحقيق

الاداء وتحسين القدرات البدنية .

والحجم يتكون من فترة دوام التمرين الواحد وعدد مرات تكرار التمرين الواحد . وكما يلي :

- تمرين الجلوس من وضع الرقود فعدد تكرار السحب في التمرين وليكن 20 مرة وعدد

تكرار التمرين نفسه وليكن 4 مرات يعتبر هذا حجم التمرين .

مثال : احسب الحجم التدريبي بالتكرارات لعداء يركض مسافة 60م لخمس تكرارات ولثلاث

مجاميع وكم هي المسافة الكلية التي قطعها العداء؟

5تكرارات لكل مجموعة 3xمجاميع = 15 تكرار

300=5 x60م المسافة التي قطعها اللاعب لخمس تكرارات

900=3x300م المسافة الكلية التي قطعها الباحث لثلاث مجاميع

اما في الرياضات التي تعمل على تحسين مستوى القوة العضلية فيكون الحساب للتكرارات بالشكل

التالي : 8عدة 4xتكرار (سيت) 3xمجموعة=32x3=96عدة ، ممكن نقول 4تكرار x 3مج=12ك

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

مثال: احسب عدد العداة وعدد التكرارات والوزن المرفوع لرباع يؤدي تمرين بنج بريس بوزن 50كغم ل10 عدة و4تكرارات ولمجموعتين؟

$$10 \times 4 \times 2 = 80 \text{ عدة}$$

$$4 \text{ تكرار} \times 2 \text{ مج} = 8 \text{ تكرارات}$$

$$80 \times 50 = 4000 \text{ كغم مجموع الوزن}$$

3- كثافة الحمل: هي المدة او المدد الزمنية المستغرقة في الراحة بين التكرارات او بين المجموعات او بين التمارين او الوحدات التدريبية.

وهي العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة وهذه العلاقة من الأسس الهامة لضمان عودة أعضاء وأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية نسبيا (استعادة الشفاء) بعد المجهود البدني وبالتالي استمرارية الفرد في تقبل المزيد من الأحمال التدريبية مع القدرة على العمل والأداء .والمقصود بفترتي الحمل هنا هي (شدة التمرين الواحد * وكذلك عدد مرات تكرار هذا التمرين) أى (الشدة - الحجم) للتمرين الواحد أو لمجموعة التمرينات المنفذة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة وعلى ذلك يتحدد طول أو قصر فترة الراحة بما يتناسب مع الشدة وحجم الحمل بحيث يصبح اللاعب مع نهاية فترة الراحة إلى الوضع الذى يسمح بالقدرة على تكرار التمرين الواحد أو مجموعة التمرينات للوحدة الواحدة بصورة جيدة لذلك يجب أن تصل عدد نبضات القلب عند اللاعب بعد فترة الراحة إلى (120 نبضة) فى الدقيقة وأيضا شدة الحمل وحجمه هما اللذان يحددان طبيعة وشكل فترات الراحة بين التكرارات التى تختلف بمعنى أن فترات الراحة ممكن أن تكون ايجابية وذلك بأداء بعض الأنشطة البدنية بطريقة معينة لا تؤدي إلى زيادة الإحساس بالتعب بقدرة ما تؤدي الى سرعة استعادة الشفاء عند اللاعب بأداء أى نشاط بدنى مقصود .

4- الراحة :

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة د. حسين حسون & د. خالد محمد

الراحة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسة ولها اهمية في استجابة وتكيف الاجهزة الوظيفية ، لذا يتطلب اعطاء فترات راحة محددة سواء كان ذلك بين التكرارات او المجاميع وهذا يتعلق بشدة ونوع التمرين، اما مفهوم الراحة فهو :

-هي الفترة الزمنية بين العمل والراحة سواء أكان ذلك بين تمرين واخر أو بين المجموعات وذلك حسب شدة المثير ومدة استمراره .

-هي فترة استعادة شفاء الاجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم .

انواع الراحة :

الراحة الايجابية

هي قيام الرياضي بحركات بسيطة بين تمرين واخر مثل تمارين التغطية وتمارين الهرولة ، ويفضل اعطاء تمرينات المرونة والاسترخاء بعد تمارين القوة ،واعطاء تمارين الهرولة والمشي بعد تمارين السرعة .

وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي افضل من الراحة السلبية .

الراحة السلبية

هو عدم قيام اللاعب بأي نشاط ، وتظهر عند مغادرة الرياضي مكان التمرين اي عند ذهابه الى المنزل او الى حياته الخاصة فهو لا يزاول اي تمرينات وهذه هي الراحة السلبية .