

محاضرة الحمل التدريبي
أ.م.د . اياد حميد رشيد

هو مجموع ما يتلقاه الرياضي من تمارين بدنية عامه وخاصة وتنافسية علمية ونظرية بقصد رفع مستوى حالته التدريبية من الناحية البدنية والفنية والخططية والنفسية ليكون قادرا على المشاركة الفعالة في المنافسات الرياضية .

مكن وصفه بأنه الجهد البدني والنفسي والعصبي المسلط على الرياضي في وحدة تدريبية او في يوم تدريبي ، وعلية فهو كمية المثيرات التي يمكن ان تقاس

بالزمن والمسافة والوزن ودرجة الصعوبة تبعا للوسائل التدريبية المختارة لتطوير الحالة التدريبية في تخصيص ما .

مكونات الحمل التدريبي:

يستند بناء الحمل التدريبي على ثلاثة عناصر رئيسية لا يمكن اهمال أي منها لان ذلك يخل من حسن اخراجه بالصورة العلمية ولا يؤدي الى تحقيق الهدف المنشود.
المكونات:

١. حجم الحمل . ٢ / شدة الحمل

٣. الراحة : وهي نوعين : أ / الراحة الايجابية . ب / الراحة السلبية

٤ / كثافة الحمل

اولا : حجم الحمل

نقصد به عدد تكرارات التمرين الواحد سواء كان قطع مسافة او دفع ثقل او قفز ارتفاع او استمرارية اللعب او المنازله لمدته زمنية معينه .
ويمكن قياس الحمل التدريبي للاعب ما عن طريق:

١ / مجموع المسافات قطعها .

٢ / عدد تكرارات القفز .

٣ كمية الكيلو غرامات التي رفعها في تمارين متعددة ومخصصه لتطوير مجاميع عضلية متنوعة .

٤ / الوقت الزمني الذي قضاه في التمرين اليومي .

ان حجم الحمل التدريبي يجب ان يخضع الى التدرج المنتظم والعلمي من دائرة تدريبية الى اخرى ومن سنة تدريبية الى الي تليها وذلك عن طرائق عديدة منها.

- ١ / الزيادة في الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد
- ٢ / الزيادة في عدد الوحدات التدريبية في اليوم الواحد
- ٣ / الزيادة في وقت الوحدة التدريبية الواحدة

ثانيا: شدة الحمل

نقصد بها درجة الصعوبة او كمية القوى او مستوى السرعة الذي يجب ان يؤدي على ضوءه التمرين المعين ويمكن قياس الشده من خلال :

- ١/ سرعة التمرين والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في تدريبات الساحة والميدان والسباحة .
- 2/ مقدار المقاومة ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومةه (كغم) باستخدام الاثقال الحرة او المقاومات المتغيره باستخدام جهاز (الموالتجم).
- 3/ مسافة الاداء وتقاس بالمتر كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي او المنافسات.
- 4/ درجة سرعة اللعب كما في الالعاب الجماعية او المنازلات الفردية او المنافسات ومثالها عدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات او عدد اللكمات او الرميات.

ثالثا : الراحة:

وتعد من مكونات الحمل التدريبي الاساسية ، فالعمل التدريبي اساسا مبني على الشغل والراحة فبدونها يعد التدريب مستحيلا .
ونقصد بها (المدد الزمنية التي تمنح للرياضي لاجل استرجاع قدرته العلمية ليتمكن من مواصلة الاداء والمشاركة في التمرين بصوره فعالة ، ويمكن ان تعطى الراحة بين تمرين واخر وهي تسمى بالراحة البيئية .

الراحة السلبية /هي الراحة التي تكون خالية من اداء أي تمرين مثل الوقوف او الجلوس او الاستلقاء .
كما يمكن للراحة السلبية ان تمنح كذلك بعد الايام التدريبية والتنافسية ذات الشده العاليه بغية السماح للرياضي باستعادة الشفاء والتخلص من التعب الي اصابه نتيجة للحمل التدريبي العالي .
الراحة الايجابية / هي الراحة التي يتخللها أي نشاط خفيف مثل التمارين النفسية والتمطية والمشي الخفيف وغيرها .
لذا فان الراحة الايجابية يفضل ان تكون غير الفعالية المتخصصة بها كان تكون احد فعاليات العاب الكره بالنسبة الي المختص في السباحة والجمباز والساحة والميدان . كما يمكن لممارسي الالعاب الجماعية ان ينشغلوا خلال الراحة بممارسة السباحة وركوب الدراجات ولعب كرة المنضده وغير ذلك من انشطه مسلية تخفف من الشد العضلي والعصبي والنفسي وتحدد القدره على العمل واداء التمرين في احسن الظروف الصحية والنفسية الممكنه .

رابعاً: كثافة الحمل :

هو العلاقة الترابطية التراكمية بين مكونات الحمل الثلاثة (الحجم الشده والراحة) فكلما كانت العلاقة قوية وقريبة بين مكونات الحمل كانت الكثافة قوية والعكس صحيح .
وقوة العلاقة بين مكونات الحمل تعني قوة شدة الحمل وهذا يعني ان كثافة الحمل يمكن من خلالها تحديد قوة تأثير الوحدة التدريبية على الرياضي أي تحقيق هدف الوحدة التدريبية .
كيف يمكن تحديد افضلية كثافة الحمل في الوحدة التدريبية :
ففي فعاليات المسافة كما هو الحال في فعاليات الاركاض والسباحة فيمكن تحديد افضلية كثافة الحمل بين وحدات التدريب كما يأتي:

الوحدة الاولى:

ركض ٤٠٠ م x ٥ مرات ، الزمن ٦٠ ثانية والراحة بين التكرارات ٥ دقائق فتكون كثافة الحمل كماياتي :

٥ x ٦٠ ثا يساوي ٣٠٠ ثا زمن الركض الكلي

٤ x ٥ د يساوي ٢٠ دقيقة زمن الراحات

٢٠ x ٦٠ يساوي ١٢٠٠ ثانية زمن الراحات

مجموع زمن الوحدة يساوي ١٢٠٠ + ٣٠٠ يساوي ١٥٠٠ ثانية

٤٠٠ م x ٥ يساوي ٢٠٠٠ م

كثافة الوحدة التدريبية تساوي ٢٠٠٠ م / ١٥٠٠ ثانية يساوي ١,٣٣ م/ثا

درجات او مستويات الحمل التدريبي

هي الدرجة التي تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب في اللاعب وتمثل بنسبه مئوية من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

او هي الدرجة المعبره عن تأثير الحمل في اللاعب مشار اليها بنسبه مئوية من اقصى قدره له.وهي كما يأتي:

١ / الشده القصوى

- السرعة تتحدد من ٩٥% - ١٠٠% والقوه ٨٠% - ٩٠%

- عمل لأهوائي ، دين اكسجيني كبير

- بالنسبة للراحة البيئية ،طويلة نسبيا ١٥-٤٥ ق للسرعة ، ٢-٣ ق للقوه

- تعمل على تحسين كل من السرعة والقوه

- تستخدم في موسم المنافسات ،حيث يستخدم التدريب التكراري.

- مجالها المستوى الرياضي المتقدم

٢ / الشده اقل من القصوى

- السرعة تتحدد من ٨٠% - ٩٥% والقوه ٧٠% - ٨٠%في الظروف اللاهوائية

- دين اكسجيني اقل من الشده القصوى مع تراكم نواتج حمضية الدم .

- بالنسبة للراحة البيئية اقل نسبيا من الشده القصوى .

- تحدث تحسنا ملموسا في عنصر جلد السرعة وجلد القوه والجلد العام

- تستخدم في مواسم المنافسات مع التبادل القصوي .

- مجالها المستوى الرياضي المتقدم .

٣/ الشده المتوسطه :

- بالنسبة للسرعة تحدد ٧٠% - ٨٠% والقوه ٦٠% - ٧٠%
- عمل هوائي + لأهوائي ، دين اكسجيني قليل جدا
- بالنسبة للراحة البيئية قصيرة نسبيا
- تستخدم في مواسم الاعداد الخاص وبالتناوب مع الشده الاقل من القصوى
- تحدث تحسنا ملموسا في الجلد العام وكذلك جلد القوه والسرعة.
- تستخدم للتدريب الفترى اقل شده
- مجالها مستوى المبتدئين والناشئين بصوره كبيره

٤/ الشده اقل من المتوسطه

- بالنسبة للسرعة تحدد ٥٠% - ٧٠% والقوه ٤٠% - ٦٠%
- عمل هوائي + لا حاجه الى دين اكسجيني
- بالنسبة للراحة البيئية قصيرة جدا او منعدمة
- تستخدم في مواسم الاعداد بصوره اساسية.
- تحدث تأثير كبير في مستوى الجلد الدوري التنفسي..
- خاصية مميزه للتدريب بالحمل المستمر

٥ / الشده القليلة

- بالنسبة للسرعة ٣٠% - ٥٠% والقوه ٢٠% - ٤٠%
- لاجابة الى دين اكسجيني .. عمل هوائي
- بالنسبة للراحة البدنية منعدمة بالمره .
- تستخدم في بداية مواسم الاعداد
- يحدث تحسنا كبيرا في الجلد الدوري والتنفسي .
- خاصية مميزه للتدريب بالمحل المستمر

التحكم بدرجات حمل التدريب

يتحكم المدرب بدرجات حمل التدريب من خلال الارتفاع او الانخفاض بمكوناته وذلك باستخدام اساليب مختلفه لغرض تحقيق الهدف الذي يريد الوصول اليه ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب المدرب الارتفاع به وتميته على:

١ / الهدف من التدريب

ان الهدف المحدد للوحدة التدريبية او للتمرين المعين هو الذي يتحكم بمقدار التغير الذي يجب ان يحصل في مكونات حمل التدريب .فاذا كانت التمرينات تعطى بهدف تحسين السرعة او تنمية قوه او دقه اداء مهاري فان ذلك يعني ان شدة الحمل في اداء مثل هذه التمرينات تكون عالية وعلى ذلك يجب ان يكون حجم التدريب متوسطا ، اما في حالة التدريب على التحمل فان التمرينات المعطاة تكون ذات حجم كبير وشده متوسطه

