

الفصل الثاني

حمل التدريب

حمل التدريب :

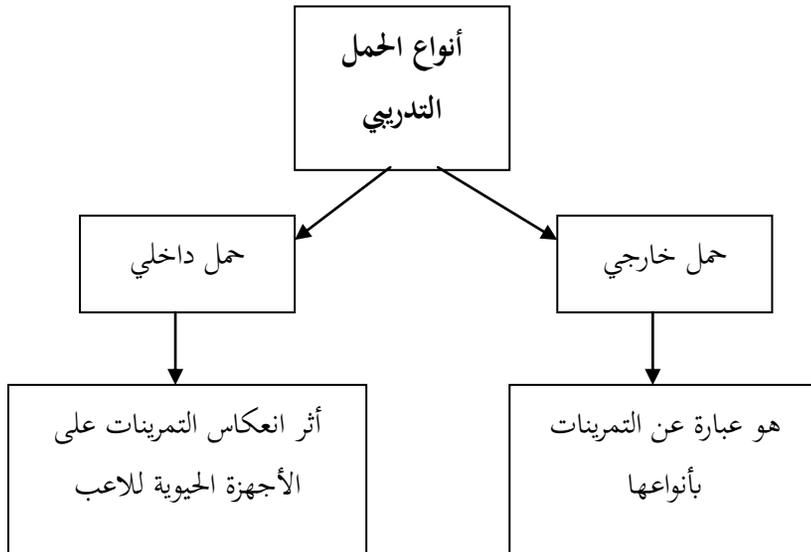
هناك الكثير من العلماء العرب عرفوا حمل التدريب وهذا نموذج من

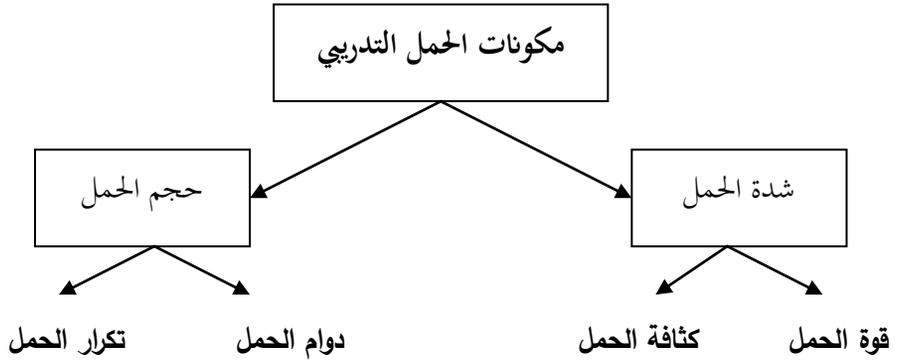
بعض التعريفات :

- يعرف على فهمي البيك حمل التدريب بأنه " العبء البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه لأنظمة حركية (إثارة) مقصودة " .
- ويعرفه السيد عبد لمقصود على أنه " كمية التأثيرات التي تحدث على الأعضاء الداخلية التي تنتج عن عمل عضلي متخصص وتنعكس في الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية معينة ذات هذا أو ذلك العمق والاستمرار " .
- ويعرفه محمد على القط على أنه " كمية التأثيرات المعينة الواقعة على الأجهزة والأعضاء المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني أو الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ " .
- ويعرفه هارا نقلاً عن عادل عبد البصير بأنه " الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة " .
- ويعرفه مفتي إبراهيم حماد على أنه " كمية التأثيرات التي تقع على كافة أجهزة وأعضاء اللاعب خلال تنفيذ أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال ذلك التأثيرات على تلك الأجهزة والأعضاء كمياً " .

- ويعرف يحيى السيد إسماعيل الحاوي بأن حمل التدريب هو " العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف بالنشاط الرياضي " .
- ويعرفه " محمد حسن علاوي " بأنه " العبء البدني العصبي الواقع على أجسم الجسم الحيوية " .
- ويعرف هاني حسن ومحسن أبو النور حمل التدريب بأنه " مجموعة التمرينات البنائية الواقعة على أجهزة الجسم الحيوية "

ومما سبق يتضح لنا بأنه العبء مجموعة التمرينات البنائية بأنواعها سواء كانت تمرينات بنائية عامة أو تمرينات بنائية خاصة أو تمرينات منافسات أو تمرينات أشواط وتأثيرها على أجهزة الجسم الحيوية ، ومن هذا المنطلق يمكن القول أنه تتأثر أجهزة الجسم الحيوية لدى اللاعب بمقدار إعطائه قدر من التمرينات البنائية .





قوة الحمل :

عبارة عن مقدار ما يستطيع اللاعب رفعه ، وثبه ، عدوه ، دفعه ...

الخ

ولتحديد قوة الحمل للاعب معين عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب دفعه لمرة واحدة أو رفعه لمرة واحدة أو وثبه مرة واحدة أو عدوه مرة واحدة .. بمعنى إذا تم إعادة المحاولة السابقة مرة أخرى لا يستطيع تحقيق هذه النتيجة .

كثافة الحمل :

عبارة عن فترات الراحة البينية بين كل تكرار للحمل التدريبي في

الوحدة اليومية أو ما بين كل وحدة وأخرى .

دوام الحمل :

هو استمرار مدى فاعلية قوة الحمل بمعنى إذا رفع اللاعب (٥٠ ك)

واستمر في رفعه وخفضه (١٠) مرات هذا الاستمرار يسمى بدوام الحمل

والثقل (٥٠ ك) تسمى به قوة الحمل .

تكرار الحمل :

هو عدد مرات تكرار دوام الحمل بمعنى إذا رفع اللاعب (٥٠ ك) يسمى هذا بقوة الحمل واستمرار رفعها (١٠ مرات) يسمى هذا بدوام الحمل ، ويتم تكرار (١٠ مرات) ثلاث مجموعات يسمى هذا بتكرار الحمل ما بين كل تكرار وآخر راحة وتسمى هذه الراحة بكثافة الحمل .

درجات الحمل التدريبي :

- حمل متوسط وهو يتراوح ما بين ٥٠ % - ٦٤ % من أقصى ما يستطيع اللاعب .
- حمل عالي وهو ما يتراوح ما بين ٦٥ % - ٨٤ % من أقصى ما يستطيع اللاعب .
- حمل أقصى وهو ما يتراوح ما بين ٨٥ % - ١٠٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب .

كيفية تقنين الحمل التدريبي :

أي كيفية حساب كل مكون من مكونات الحمل التدريبي حتى يستطيع المدرب أن يتعامل مع اللاعب بأسلوب علمي دقيق ويتم تطبيق ذلك في عملياً وليس نظرياً وهذا ما يحتاجه المدرب فعلاً من الناحية العملية أثناء التدريبات الخاصة بالملعب .

أولاً - حساب قوة الحمل :

يتم حساب قوة الحمل من خلال الاختبارات سواء كانت هذه الاختبارات بدنية أو مهارية ويجب أن يصل اللاعب إلى أقصى ما يستطيع تحقيقه .

مثال : إذا كانت التدريبات تهدف لتنمية قوة يكون أقصى ما يستطيع اللاعب رفعه من عدد الكيلوجرامات حتى إذا قام برفع الثقل مرة أخرى لا يستطيع تحقيق هذا الرقم يعتبر ١٠٠% قدرة اللاعب .

إذا كانت التدريبات سرعة يكون أسرع ما يستطيع اللاعب عدوه في أقل زمن ممكن وهذا الرقم الحاصل عليه اللاعب يكون بمثابة قدرة ١٠٠% وهكذا .. لأنه إذا تدرب اللاعب على ٦٠% (حمل متوسط) على الأثقال وكانت أقصى ما يستطيع اللاعب رفعه ١٥٠ ك فيكون قوة الحمل كالاتي :

أقصى ما يستطيع اللاعب رفعه $60 \times$ درجة الحمل المراد التدريب عليها
قوة الحمل : _____

١٠٠

$$60 \times \frac{150}{100} = \underline{\quad} = 90 \text{ ك}$$

١٠٠

إذن يتدرب اللاعب بنقل مقداره ٩٠ ك جرام

مثال آخر : كيفية حساب السرعة سواء إذا كان لاعب عدو أو لاعب سباحة مثلاً إذا قطع لاعب مسافة ١٠٠ م في ١٢ ث كيف تحسب إذا ما تدرب اللاعب بشدة أو قوة حمل ٧٠% أو ٣٠% .. هنا حساب السرعة عكس القوة فلو أردنا حساب قوة حمل في السرعة ٧٠% فيجب علينا حساب ٣٠% قوة اللاعب .

أقصى مسافة قطع اللاعب حيث الزمن $30 \times$

ن قوة الحمل ٧٠% = _____

١٠٠

$$١٢ \text{ ث} \times ٣٠ = \frac{\quad}{١٠٠} = ٧٠ \%$$

$$١٥,٦ = ١٢ + ٣,٦ =$$

إذن يدرّب اللاعب على الجري أو العدو أو السباحة ١٠٠ م في سرعة قدرها ١٥,٦ ث

ولو أردنا حساب ٣٠ % من سرعة اللاعب فيكون كآلاتي :

$$\text{قوة الحمل } ٣٠ \% = \frac{\text{أقصى سرعة قطعها اللاعب } ٧٠ \times}{١٠٠}$$

$$٧٠ \times \frac{١٢}{١٠٠} = \frac{\quad}{١٠٠} = ٨,٤$$

$$٢٠,٤ \text{ ث} = ١٢ + ٨,٤ \text{ ث} =$$

إذن يتدرّب اللاعب على الجري أو العدو أو السباحة ١٠٠ م في سرعة قدرها ٢٠,٤ ث .

كيفية حساب حجم الحمل من حيث الدوام والتكرار يتوقف على طريقة التدريب المتبعة والهدف من التدريب ، فمثلاً إذا كان يتبع المدرب طريقة الحمل الفتري

- مرتفع الشدة يكون عدد التكرار ١٠ مرات \times ٤ (لتكرار - ٦ مجموعات
- منخفض الشدة ويكون الدوم ١٠ - ٣٠ \times ٦ - ١٠ مجموعات

- الحمل المستمر يكون دوام ولا يوجد راحة أو شدة متوسطة وفترات راحة طويلة

كيفية حساب كثافة الحمل التدريب :

- ١- حساب النبض للاعب في وقت الراحة في ١٠ ث والناتج يضرب $\times 6$
- ٢- أداء اللاعب أقصى جهد وليكن الجري ٣٠ م
- ٣- حساب النبض بعد المجهود
- ٤- ثم حساب النبض بعد دقيقة
- ٥- ثم حساب النبض بعد دقيقتين وهكذا
- ٦- إلى أن يعود النبض كما في الحالة رقم (١) أي حالة الراحة .

من مما سبق يتضح لنا أن الحالة الأخيرة رقم (٦) هي مرحلة العودة إلى الحالة الطبيعية وتم تكرار التمرين في هذه المرحلة يتم الحفاظ على المستوى ..

- والمرحلة التي تسبقها هي مرحلة زيادة استعادة الشفاء وهي التي يتم تكرار حمل التدريب فيها ومن هذه المرحلة يتم تطوير حالة اللاعب .
 - والمرحلة التي تسبق مرحلة زيادة استعادة الشفاء هي مرحلة استعادة الشفاء وإذا تم تكرار التمرين فيها يتم هبوط بسيط في مستوى اللاعب .
 - والمرحلة التي تسبق مرحلة زيادة استعادة هي مرحلة استنفاد الجهد وإذا تم تكرار التمرين فيها يتم هبوط شديد في المستوى .
- إن على المدرب أن يعطي التمرين نفسه في أي مرحلة وبناء على توقيت تكرار التمرين يتم حدوث الآتي :

إذا تكرر التمرين في :

- مرحلة العودة إلى الحالة الطبيعية يتم الحفاظ على المستوى .
- مرحلة زيادة استعادة الشفاء يتم تطوير الحالة التدريبية .
- مرحلة استعادة الشفاء يتم هبوط بسيط في المستوى .
- مرحلة استنفاد الجهد يتم هبوط سريع في المستوى .

مما سبق يتضح أن التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يبنى عليه الارتقاء بمستوى اللاعب سواء كانت البدنية أو المهارية أو الخطئية وعدم مراعاة التوقيت الصحيح يمكن أن تقضي على حياة اللاعب .