

درجات حمل التدريب الرئيسية

- 1- الحمل الاقصى : تتراوح درجته ما بين (90-100%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمل ادائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (1- 5) مرات ، اما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (4-5) دقائق كمعدل .
- 2- الحمل الاقل من الاقصى : تتراوح درجته ما بين (75-90%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمل ادائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (6- 10) مرات ، اما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (2-4) دقائق كمعدل .
- 3- الحمل المتوسط : تتراوح درجته ما بين (50-75%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمل ادائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (11- 20) مرة ، اما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق مابين (1-2) دقائق كمعدل .
- 4- الحمل الخفيف (الاقل من المتوسط : تتراوح درجته ما بين (35-50%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمل ادائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (16- 30) مرة ، اما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (45 ثا -1د).
- 5- الراحة الايجابية : هي اقل درجات الاحمال التي يمكن ن يتعرض لها الرياضي ويستفاد منها لغرض استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الاحمال السابقة .

النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل

تعتمد عملية التدريب بصورة اساسية اثناء اداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الاجهزة الوظيفية ، وقد اعطى المختصون اهمية كبيرة للنبض بشكل خاص بمجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال اداء الجرعات التدريبية سواء كانت اليومية او الدورات التدريبية .

معدل النبض احد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي الذي يمكن بواسطته تحديد شدة الحمل اذ يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود فعل الاجهزة الوظيفية لجسم الرياضي في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي على ضوء هذه المعلومات.

وللتعرف على معدل ضربات القلب (النبض) المناسب للشدة المطلوبة يجب معرفة اربعة متغيرات اساسية وهي :

1- عمر اللاعب

2- معدل نبض اللاعب وقت الراحة

3- لأقصى معدل لضربات القلب : وقد توصل كارفونين الى ان هنالك علاقة بين السن واقصى معدل لضربات القلب يمكن حسابه من العادلة التالية :

$$\text{اقصى معدل للنبض} = 220 - \text{عمر اللاعب} = \text{ن/د}$$

كما يمكن حساب اقصى معدل من خلال قياس معدل النبض للتمرين بعد الانتهاء من أدائه بأقصى درجة من الشدة المباشرة .

4- درجة

البدني:

تمر عملية التكيف لدى الرياضيين خلال اداء الاحمال التدريبية بثلاث مراحل التي تعتبر من اهم محتويات العملية التدريبية وهي :

1- مرحلة هبوط المستوى الناتجة اساسا من التعب الذي ينتج بدوره من خلال استخدام الحمل البدني .

2- مرحلة البداية للعودة الى الحالة الطبيعية .

3- مرحلة البداية للعودة الى الحالة الطبيعية وزيادة الاستشفاء.

الشكل التموجي لدرجات الحمل البدني:

اثبتت الابحاث و التجارب العلمية العملية ان افضل اسلوب لتشكيل درجات الحمل البدني المتتالية خلال اي دورة من الدورات الحلمية التدريبية يجب ان تتبع اسلوب التموج او التموجية اثناء تنفيذها وهذا يعني ان درجات الحمل يجب ان تسير بشكل تموجي و ليس بشكل متتالي بل يجب ان تتخذ اثناء تنفيذها ارتفاعا وانخفاضا ولا تسير بوتيرة واحدة سواء كانت بالارتفاع او الانخفاض . وهناك ثلاثة نماذج يمكن اعتمادها كنماذج لتموجات الحمل وهي :

1- تموج (1-1) وهذا يعني تقديم حمل ذي درجة معينة للفرد الرياضي ثم يتبعه حمل اخر ذي درجة مغايرة كان تكون اقل من الدرجة السابقة اي يتسم بالانخفاض.

2- تموج (1-2) يعني هذا تقديم حمل ذو درجة مرتفعة يعقبه حمل بدرجة اعلى منه ثم بعد ذلك حمل بدرجة اقل منخفض .

3- تموج (1-3) تقديم حمل بدرجة متوسطة او عالية يعقبه حمل لخر اعلى منه ثم يتبعه حمل بدرجة اعلى من الثانية ثم حمل رابع بدرجة اقل من الحمل الثالث .

العوامل المؤثرة في توزيع درجات الحمل خلال الدورات الحملية المختلفة .

1- علاقة درجات الاحمال التدريبية بعضها بالبعض الاخر : اذ ترتبط كل درجة من درجات الحمل التدريبي التي تقدم للرياضي خلال الوحدة التدريبية بدرجة الحمل التدريبية التي تسبقها و درجة الحمل التي تأتي بعدها .

2- علاقة الاحمال التدريبية بأهداف كل منها : لكل حمل تدريبي هدف معين يسعى الى تحقيقه قد يكون هدف بدني او مهاري حركي او خططي وهذه الاهداف كي تتحقق لابد من ان يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن تن يتحقق الهدف.