

المحاضرة الثامنة / 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 :

١. الشدة (شدة الحمل)
٢. الحجم (حجم الحمل)
٣. الكثافة (الراحة)

١. الشدة

تعتبر الشدة من اكثر مكونات حمل التدريب تعقيداً في تداخلها في الخطة التدريبية مع الحجم والسبب ان عملية التطبع للرياضي لا تتم 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 .
- هي درجة الصعوبة او السرعة او القوة المميزة للاداء .

كيفية قياس الشدة:

١. تقاس الشدة لفعالية الجري بالثانية او الدقيقة.
٢. تقاس الشدة لفعاليات الازان بالكيلوغرام مثل (رفع الاثقال، ورمي الثقل، ورمي القرص... الخ) .
٣. تقاس الشدة للألعاب الفرقية (كرة قدم، كرة سلة، كرة اليد) بتوقيت الاداء وسرعة وبطء اللعب
٤. تقاس الشدة في فعاليات القفز والوثب بمقدار مسافة الاداء ويتم قياسها بالسنتيمتر والเมตร .

٢. الحجم

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 ٢٠ مرة وعدد تكرار التمرين نفسه وليكن ٤ مرات يعتبر هذا حجم التمرين.

-عمل الدبني في التمرين الواحد وليكن ٨ مرات وتكرار التمرين وليكن ٣ مرات يعتبر هذا ايضا حجم التمرين.

٣. الراحة

الراحة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسية 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 وآخر أو بين المجموعات وذلك حسب شدة المثير ومدة استمراره.
هي فترة استعادة شفاء الأجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم.