

المحاضرة التاسعة / انواع الراحة

١. الراحة الايجابية

٢. الراحة السلبية

الراحة الايجابية

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

وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي أفضل 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.

من خلال التطلع في بعض مصادر التدريب الرياضي نرى ان بعض العلماء يضيف مكوناً رابعاً ويسمى (بكثافة الحمل) وحقيقته هو مكون متداخل مع الراحة، لذلك نرى بعضهم يسمي هذا المكون (بالراحة او الكثافة) معا، لان كثافة الحمل هي العلاقة المتبادلة بين العمل والراحة لذلك نرى ان مكون الراحة هو المسؤول عن كثافة الحمل من خلال زيادة او نقصان فترة الراحة.

مثال/ تمرين الجلوس من وضع الرقود ٢٠ مرة ثم راحة ٦٠ ثانية ثم التمرين نفسه ٢٠ مرة وراحة ٦٠ ثانية ثم التمرين نفسه ٢٠ مرة فراحة ٢٠ ثانية.

ثم نوذي نفس التمرين ٢٠ مرة وراحة ٩٠ ثانية ثم التمرين نفسه ٢٠ مرة وراحة ٩٠ ثانية فالتمرين ٢٠ مرة وراحة ٩٠ ثانية.

نرى من التمرينين السابقين ان كثافة التمرين الاول أكبر من كثافة التمرين الثاني بسبب قصر فترة الراحة بين التمارين.