



الوحدة التدريبية اليومية:

الغرض من الوحدة هي الوصول باللاعب الى حالة التدريب المثلى والارتقاء به من جميع النواحي البدنية والمهارية و الخططية والنفسية والصحية وهي اللبنة الاساسية التي تركز عليها عملية التدريب والتي من خلالها تتحقق الخطة العامة.

كما تعد الوحدة التدريبية، اصغر فترة زمنية في المنهج التدريبي • أو أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي • حيث تعني التدريب اليومي (قد يكون لمرة واحد أو أكثر في اليوم)... وتتشابه الوحدة التدريبية اليومية مع الخطة التدريبية

السنوية من حيث احتوائها على قسم تحضيري وقسم رئيسي ومن ثم قسم نهائي •

ومن شروط الوحدة التدريبية، أنها يجب أن تحتوي على ما يأتي :

- تحديد وسائل وجرعات التهيئة والأعداد العام (الإحماء)
 - ترتيب وتسلسل وسائل التدريب (تمرينات الجزء الرئيسي)
 - تحديد حمل التدريب (أي شدة التمرينات ودوامها وفترة الراحة لها وعدد مرات تكرارها) •
 - تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية •
 - تحديد زمن الوحدة التدريبية
 - تحديد أهداف الوحدة التدريبية، هل هي لتطوير اللياقة البدنية أم المهارية أم هدفها تطوير الناحية الخططية.
- الأنواع الرئيسة للوحدات التدريبية اليومية:

- الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة •
- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية •
- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب وإتقان القدرات الخططية •
- الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة •
- الوحدات التدريبية التي تهدف لاختيار وتقويم حالة التدريب

مكونات الوحدات التدريبية:

تتكون الوحدات التدريبية عادة من ثلاث أجزاء، هي:

- ١- الجزء الإعدادي • (التهيئة والإحماء) •
- ٢- الجزء الرئيسي •
- ٣- الجزء الختامي •

مؤشرات بداية الوحدة التدريبية:

- تبدأ الوحدة التدريبية باصطفاف اعضاء الفريق وباشراف رئيس الفريق في الموعد المحدد للتدريب مع اداء تحية التدريب (الافتتاح الثابت للوحدة التدريبية)
- اشراف المدرب على ملابس وادوات اعضاء الفريق •
- ايضاح الاهداف والواجبات للوحدة التدريبية من قبل المدرب •

اولا: الجزء الاعدادي للوحدة التدريبية:

من مميزاته، ان له اكثر من مصطلح، فقد يطلق عليه مثلا (الاحماء، التسخين، فترة ما قبل العمل، المقدمة، الاعداد... الخ) • وقد يهدف الى (اعداد وتهيئة الفرد الرياضي من جميع النواحي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فضلا عن تجاوز حدوث الاصابات من خلال التهيئة المنظمة والمتدرجة للاجهزة والاعضاء الجسمية بغية تحمل اعباء الحمل القادم)

اما الفترة التي يستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، والحالة المناخية وطبيعة الفرد الرياضي... فمثلا، يكون طويلا عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي تهدف الى تطوير السرعة القصوى او القوه العضلية، وقد يستغرق ما بين (٢٠-٤٠) دقيقة •

اهم الواجبات التي تقع على الجزء الاعدادي :

أ- الاسترخاء:

▪ العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة

ب- الاحماء:

▪ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدم المدفوع الى جميع انحاء الجسم

▪ العمل على اتساع الاوعية الشعرية الدموية

▪ العمل على اخذ كميات كبيرة من الاوكسجين من خلال عمليات التنفس السريع

▪ العمل على رفع درجة حرارة الجسم

▪ تهيئة العضلات للعمل على اداء الفعاليات وبصورة جيدة وتبعد الرياضي من الاصابات الرياضية.

ج- التنظيم الحركي:

▪ الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة

▪ محاولة الوصول الى اقصى قدره في الاستجابة الحركية •

د- الناحية النفسية:

▪ الاستئثار الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب •

▪ محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب •

▪

اقسام الجزء الاعدادي:

١- الاعداد العام:

يهدف الى رفع درجة الاستعداد في الاجهزة والاعضاء لجسم الفرد الرياضي بغية ممارسة العمل وايقاظ الاستعدادات النفسية له... وفيه تستخدم تمارينات المشي والركض بأنواعه مع ارتباطها بالتمارين البنائية العامة حيث اكتساب العضلات المرنة والارتخاء المطاطية .

٢- الاعداد الخاص:

يهدف الى اعداد الرياضي للواجب الذي سيقوم بممارسته اولا عند بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية... وفي هذا الجزء تستخدم التمارينات الخاصة وتمارين المنافسة مع مراعاة رفع الحمل التدريبي تدريجيا لحمل التدريب وصولا به الى الجزء الرئيسي .

ثانيا: الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

ينصب هدفه على تنفيذ الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للرياضي كما ان هذه الواجبات تتحدد طبقا للهدف المحدد للوحدة التدريبية . اما طول الفترة الزمنية لهذا الجزء فيمكن تحديدها طبقا للهدف وحالة الفرد الرياضي (مستواه ونفسيته).

يبدأ الجزء الرئيسي بالتمارين التي تتطلب اقصى جهد وانتباه عموما... اما في حالة للوحدة التدريبية اكثر من واجب وهدف، فيستخدم السياق الاتي:

أ- البدء بالتعليم المهاري عقب الجزء الاعدادي (لان التعلم يحتاج الى تركيز وانتباه كما ان ذلك يطور الاستجابة الحركية) .

ب- استخدام وممارسة التمارينات المطورة للسرعة والقوة العضلية .

ج- تحلل تمارينات التحمل الجزء الختامي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

ثالثا: الجزء الختامي من الوحدة التدريبية:

وهدفه محاولة العودة بالرياضي الى حالته الطبيعية او مايقرب منها قدر الامكان

وذلك بعد المجهود العالي الذي تعرض له خلال القسم الرئيسي .

ومن مميزاته، الآتي:

▪ انخفاض مقدار الحمل الواقع على كاهل الرياضي بصورة تدريجية .

- عدم تكليف الرياضي بالواجبات الصعبة، او التي تتطلب التركيز والانتباه .
- غالبا ما يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار (المفرح) من جراء ممارسة بعض الالعب الصغيرة وتمارين الاسترخاء .
- طبيعة تكوين هذا الجزء تحدها محتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- في نهاية هذا الجزء، لابد من ابداء بعض الملاحظات او التوجيهات المعينة بالوحدة التدريبية .

الفترة الزمنية لكل قسم من اقسام الوحدة التدريبية : (١)

ان معدل فترة الوحدة التدريبية عادةً ما تكون ساعتان ، و ان هذا الزمن يمكن اعتباره كنقطة دالة لزمان اقسامها فان اقسام الوحدة التدريبية و زمن كل قسم يعتمد على عدة عوامل و هي (العمر، الجنس ، مستوى الانجاز ، الخبرة ، نوع و خصائص اللعبة ، المرحلة التدريبية) ، يوجد هناك نوعان لتقسيم الوحدة التدريبي كما يأتي :

- الوحدة التدريبية ذات الثلاث اقسام :
 ١. القسم الاعدادي (٢٥-٣٥) دقيقة .
 ٢. القسم الرئيسي (٧٥-٨٥) دقيقة .
 ٣. القسم الختامي (١٠-١٥) دقيقة .
- اما الوحدة التدريبية ذات الاربعة اقسام فتكون كما يأتي :
 ١. المقدمة (٥) دقيقة .
 ٢. القسم الاعدادي (٣٠) دقيقة .
 ٣. القسم الرئيسي (٧٥) دقيقة .
 ٤. القسم الختامي (١٠-١٥) دقيقة .

ديناميكية الوحدة التدريبية: ٢

عند تنظيم اهداف ومفردات الوحدات التدريبية يجب مراعاة طبيعة عمل اجهزة الجسم ومن اهمها الجهاز العصبي في مواجهة متطلبات الاحمال التدريبية. وبما يضمن التطور الفعلي للقدرات الحركية والصفات البدنية المنشودة والتي يمكن الارتقاء بها من خلال بناء التكيفات الوظيفية المناسبة.

^١ - محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ط١ ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٤٤ .

^٢ - احمد يوسف متعب : مهارات التدريب الرياضي ، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ ، ص١٧٧ .

وهناك تسلسل علمي ومنطقي لتدريب عناصر الاعداد وفقا لما يلي:

- ١- الاولوية لتمرينات التعلم (سواء كان للأداء الفني او الاداء الخططي)
- ٢- تمرينات القفز .
- ٣- تمرينات التوافق والقدرات الحركية الاخرى.
- ٤- تدريبات السرعة وكما يلي:
 - أ- سرعة رد الفعل .
 - ب- سرعة الحركة (الاستجابة)
 - ت- السرعة الانتقالية.
 - ث- تحمل السرعة.
- ٥- القوة وكما يلي:
 - أ- القوة المميزة بالسرعة
 - ب- القوة القصوى
 - ت- تحمل القوة
- ٦- التحمل العام

* اما المرونة البدنية فيفضل تدريبها في القسم الاعدادي لكون العضلات بحالة جيدة . كما ويفضل ادائها بعد تدريبات التوافق عندما تكون من اهداف الوحدة التدريبية.

خطة الوحدة التدريبية :

يجب ان تكون خطة الوحدة التدريبية بسيطة وعملية ودقيقة حيث انها تمثل نموذجا وجزء من برنامج تدريبي . وهنا يجب ان توضح خطة الوحدة التدريبية الاهداف والوسائل ومكونات الحمل التدريبي والأجهزة والأدوات والملاحظات الخاصة بالتدريب .

وغالبا ما يكتب في بداية الخطة وعلى الجانب الايمن التاريخ والوقت وكمات التدريب . بينما يكتب في الجانب الايسر اهداف الوحدة التدريبية الخاصة . والأجهزة والأدوات المستخدمة . كما ويمكن تثبيت أي معلومات اخرى يعدها المدرب او الباحث مهمة .

وتتضمن خطة الوحدة التدريبية عدة حقول وكما يلي:

*الحقل الاول يكون محدد لأقسام الوحدة التدريبية

*الحقل الثاني ويكون محدد للتمرينات والمهارات (تكتب فيه التمرينات وبشكل واضح).

*الحقل الثالث ويكون محدد للجرعة التدريبية حيث تذكر فيه مكونات الحمل التدريبي (الحجم - الشدة - الراحة) وبشكل واضح . كما ويمكن ان يتضمن هذا الحقل حقول فرعية اصغر لتوضح مكونات الحمل التدريبي من حيث حجم التمرين (تكرار - زمن - مسافة) . شدة اداء التمرين (سرعة - اثقال - ضربات قلب) وفقا لنسبة الشدة المستخدمة . الراحة (زمن - معدل ضربات القلب) .

*حقل المكونات وهو الحقل الرابع ويكون محدد لتوضيح ورسم المهارات التي تتضمنها الوحدة التدريبية وخصوصا الصعبة منها . وغالبا ما يكون ذلك في الالعب الفرقية.

*الحقل الخامس ويكون محدد لكتابة الملاحظات البسيطة عن الاداء في التمارين ان وجدت.

(أنموذج لوحدة تدريبية)

الاهداف الخاصة

التأريخ /

١- تطوير القوة المميزة بالسرعة للشباب

المكان /

الاجهزة والأدوات /

الوقت / ٧٥ دقيقة

انقال حرة مختلفة الاوزان

الملاحظات	الراحة	الجرعة التدريبية		القسم	التمارين والمهارات
		الشدة	الحجم		
		حتى نبض ١٤٠ ض/د	تكرار	زمن	١- الاعدادي - احماء عام - احماء خاص
				١٠ د	- هرولة اعتيادية ٦٠٠ م - هرولة بحركة الذراعين والرجلين ٢٠٠ م
				٢٠ د	- تمارين تمطيه متنوعة - استناد امامي (ثني ومد الذراعين) - استلقاء (ثني ومد الجذع) - الوقوف (ثني ومد الرجلين)
			× ١٠		
			× ١٠		
			× ١٠		
	٣٠ ثا بين التكرارات ٢ دقيقة بين المجموعات ٤٥ ٣٠ ثا بين التكرارات ٢ دقيقة بين المجموعات	٤٥ % ٤٥ % ٤٥ %	٣×٣ ٣×٣ ٣×٣	٤٥ د	٢-الرئيسي - من الاستلقاء والحديد على الصدر (ثني ومد الذراعين ٥ مرات) - من الوقوف الحديد على الاكتاف (ثني ومد الرجلين ٣ مرات) - من الانبطاح الحديد معلق بالرجلين (ثني ومد الرجلين ٥ مرات)
				١٠ د	- تمارين تمطيه متنوعة - هرولة اعتيادية
					٣-القسم الختامي

التمرينات البدنية

" لقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني مما أدى الى تعدد التعاريف له وذلك لان كل صاحب رأي او تعريف ينظر إليه من خلال منظوره أو لما يريد أن يصار إليه وليس هناك استغراب من منطوق هذا المفهوم ، اذ ان هذه الاختلافات جاءت نظراً لتعدد الأغراض التي تحقق هذه المادة لذا فالتمرين البدني هو حركة تشغل الجسم وتتمى مقدرته وفق قواعد خاصة و تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول الى مستوى عالي من الأداء أو العمل في مجالات الحياة المختلفة " (٣) .

"من اجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة ومنها التمرينات الجسمية التي تأتي بالدرجة الأولى" ^٤ ولأهمية التمرينات للبدن والصحة بصورة عامة في المجتمع وبصورة خاصة في المجال الرياضي أخذت بذلك وضعا مميزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة .فالتمرينات البدنية هي كل الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل مستوى وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة " ^٥ .

و هناك من يضيف رأي اخر يعد اكثر دقة و تحديد و بنظرة تخصصية اذ تعتبر " التمرين اداة ذات فائدة كبيرة لتحسين الصحة و صيانتها اضافة الى دوره بالاعداد للمنافسة الرياضية ، و يعرف التمرين (بكونه النشاط الذي يتضمن توليد القوة من قبل العضلات النشيطة) ، فان تدريب اللياقة البدنية و الصحة هما منطقتان ضم مقياس المقدرة ، فان كانت الشدة منخفضة نسبيا فهذا يطور الجهاز القلبي الوعائي او اللياقة الهوائية ، و عندما تكون الشدة مرتفعة فانه يطور القوة العضلية القصوى و القدرة " (٦) .

^٣ نبيلة خليفة، ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص٣٤٣

^٤ هارة:اصول التدريب(ترجمة) عبد علي نصيف :ط٢:الموصل:مطبعة التعليم العالي،١٩٩٠،ص٨٨

^٥ بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي:طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ،بغداد ،مديرية مطبعة الجامعة

١٩٨٤،ص١٣٦

^٦ - جمال صبري فرج : القوة و القدرة و التدريب الرياضي ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢ ، ص ٧٧ .

مكونات الحمل التدريبي

تمثل مكونات الحمل التدريبي خصائص الحمل جميعها الواقعة على اجهزة جسم الرياضي و اعضاءه الحيوية ، فاي تمرين بدني يمارسه الرياضي يؤدي الى احداث تغيرات فسيولوجية ، بيو كيميائية ، تشريحية ، نفسية تعتمد في خصائصها على الاتي :

١ . فترة اداء المثير البدني .

٢ . مسافته

٣ . تكراره

٤ . نوعيته و سرعة ادائه

٥ . ادائه المتوالي

كل هذه المكونات يجب ان تنظم على وفق متطلبات الانجاز النفسية و كقاعدة عامة نقول : ان الالعاب و الفعاليات الرياضية التي تتطلب السرعة و القدرة الانفجارية يكون التركيز فيها على مكون الشدة اكثر من غيره اما الالعاب و الفعاليات التي تتطلب التحمل فان التركيز فيها يكون على مكون الحجم ، و اما الالعاب التي تتطلب اداءً مهارياً و خططياً دقيقاً فان التعقيد و التنوع في مفردات البرامج التدريبية تكون من الامور الرئيسية لتحسين مستوى الانجاز .

اولاً : الحجم التدريبي :

يعد الحجم التدريبي المكون الاول للحمل التدريبي ، اذ يمثل العنصر الكمي للحمل و يشمل الاقسام الاتية :

أ- عدد التكرارات المنجزة لأداء التمرين في زمن معين .

ب- زمن تنفيذ مفردات التدريب .

ت- المسافات المقطوعة في تمرين معين في وحدة زمنية معينة .

ث- الاوزان المرفوعة في تمرين معين لوحدة زمنية معينة .

فهو يبين مجموع النشاط المنجز اثناء وحدة تدريبية او مرحلة تدريبية او فترة تدريبية ، و ان التكيفات الفسيولوجية لا يمكن تحقيقها من دون احجام تدريبية مناسبة فالاحجام التدريبية تكون مهمة جدا في تدريب أي لعبة او فعالية تحتوي على قدرات اوكسجينية و يكون الحجم التدريبي الكبير ضرورياً للالعاب التي تحتاج اتقان في مهارات فنية او خططية لان العدد الكبير من التكرارات يمكن ان يضمن التحسين النوعي في الاداء .

• وحدة قياس الحجم التدريبي :

١. المسافة المقطوعة اثناء التدريب (السباحة-الركض-التجديف) .
٢. الكتلة بالكيلو غرام و اجزائه (الرباعين-تدريبات القوة بالأنقال) .
٣. الزمن : حسب وحدات قياسه (المصارعة ، الملاكمة ، الالعاب الفرقية) .
٤. التكرار (تدريب المهارات الفنية و الخططية في الالعاب الجماعية) .

ثانياً : الشدة التدريبية :

تعرف الشدة التدريبية بانها مدى التأثير الواقع على الاجهزة الحيوية نتيجة اداء تمرين بدني ، و ي احدى مكونات الحمل التدريبي و تمثل العنصر النوعي للجهد المنجز في فترة زمنية معينة لذا كلما كان الجهد المنجز في الوحدة الزمنية اكثر كلما كانت الشدة التدريبية في اعلى مستوى و يعد الضغط النفسي الذي يوافق اداء التمرين البدني من اهم عناصر الشدة التدريبية .

لذى ان مستوى الشدة يكون محدد ليس فقط عن طريق العمل العضلي و انما عن طريق اشتراك الجهاز العصبي المركزي اثناء الاداء .

• وحدات قياس الشدة التدريبية :

- وحدات قياس السرعة (متر / ثانية) كما في التمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة .
- وحدة قياس النبض (ضربة / دقيقة) كما هو الحال في تمرينات التحمل و الالعاب الفرقية .
- وحدة قياس الكتلة (الكيلوغرام) كما في التمرينات التي تؤدى ضد مقاومة ،
- معدل اللعب او السرعة (ايقاع اللعب) كما في الالعاب الفرقية .

مستويات الشدة التدريبية :

هناك تقسيمات عديدة لمستويات الشدة التدريبية و درجاتها هي تصنف مستوى صعوبة الاداء في تمرين معينو من اهم هذه التقسيمات ما اقترحه (هارا) لتمريبات القوة و السرعة .

المستوى	النسبة المئوية من الانجاز القصوى	درجة الشدة
الاول	٣٠ % - ٥٠ %	واطنة
الثاني	٥٠ % - ٧٠ %	معتدلة
الثالث	٧٠ % - ٨٠ %	متوسطة
الرابع	٨٠ % - ٩٠ %	تحت القصوى
الخامس	٩٠ % - ١٠٠ %	قصوى

و يمكن للمدرب ان يحدد درجة الشدة او مستواها على وفق معدل ضربات القلب حسب ما يقترح (نيكيفوروف) كما في الجدول الاتي :

مستوى الشدة	درجة الشدة	معدل القلب
الاول	واطنة	١٢٠ - ١٥٠ ض/د
الثاني	متوسطة	١٥٠ - ١٧٠ ض/د
الثالث	عالية	١٧٠ - ١٨٠ ض/د
الرابع	قصوى	اكثر من ١٨٥ ض/د

طرائق قياس الشدة التدريبية :

يمكن قياس الشدة التدريبية بواسطة عدة طرائق نذكر منها الاتي :

١. قياس الشدة عن طريق النسبة المئوية من افضل انجاز (الحد الاقصى للانجاز) ، بالنسبة لتمريبات القوة و السرعة نستخدم المعادلة الاتية :

$$\frac{\text{افضل انجاز } 100\%}{\text{النسبة المئوية للشدة المطلوبة}} = \text{الشدة المطلوب استخدامها}$$

مثال/ رياضي عداء ١٠٠م حرة افضل انجاز له ١٢ ثانية تمثل ١٠٠% كشدة قصوية ، فاذا اراد ان يتدرب بشدة ٨٠% كم هو الزمن الذي يتدرب فيه ،

$$\text{الشدة المطلوب استخدامها} = \frac{\text{افضل انجاز } 100\%}{\text{النسبة المئوية للشدة المطلوبة}} = \frac{12 \text{ ثا}}{80\%} = 15 \text{ زمن الاداء}$$

مثال / لاعب قوة بدنية افضل انجاز له في رفعة البنج بريس = ١٢٠ كغم فاذا اراد ان يتدرب بشدة تدريبيه = ٨٠ % .

الشدة المطلوب استخدامها = افضل انجاز 100% × النسبة المئوية للشدة المطلوبة

$$= 120 \text{ كغم} \times 0,80 = 96 \text{ كغم}$$

طريقة حساب الشدة التدريبيه وفق معدل النبض :

يتم حسابها عن طريق معادلة الحد الاقصى

$$\text{الشدة المطلوبة} = \frac{\text{الحد الاقصى} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

الحد الاقصى لمعدل القلب = (٢٢٠ - العمر لزمني)

مثال / رياضي عمره الزمني ٢٠ سنة اراد ان يتدرب بشدة ٨٠% وفقا لمعدل النبض .

الحل :

$$\text{الشدة المطلوبة} = \frac{\text{الحد الاقصى} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

الحد الاقصى لمعدل القلب = (٢٢٠ - العمر لزمني) = ٢٠ - ٢٠٠ = ٢٠٠ ض/د

$$\text{الشدة المطلوبة} = \frac{\%80 \times 200}{100} = 160 \text{ ض/د}$$

الحد الأدنى المؤثر للشدة التدريبية (العتبة التدريبية) :

لتطوير بعض القدرات البدنية لابد من ان تصل شدة المثير التدريبي (التمرين) او تزيد عن المستوى الاعتيادي ، و ذلك لكي نحصل على فوائد فعالة كما اشار (فوكس) انه في تدريب القوة تكون نسبة الشدة اقل من (٣٠%) من الشدة القصوى للرياضي و هنا لا يمكن ان تؤثر تأثيرا تدريبيا فعالا ، اما بالنسبة لتدريبات التحمل مثل (الركض الطويل ، السباحة) فان معدل ضربات القلب يجب ان يصل على الاقل الى (١٣٠ ض/د) لكي نحصل على تدريب فعال .

ثالثاً : الراحة :^٧

تعد الراحة هي المكون الثالث من مكونات الحمل التدريبي و يقصد بها :

- الفترات الزمنية التي تتخلل تكرارات الاداء .
- تعد الراحة من اهم العوامل التي تتحكم في درجة و شكل و نوع الحمل التدريبي المستخدم .
- ترتبط فترات الراحة من حيث الشكل ارتباطا وثيقا بحجم و شدة الحمل التدريبي المستخدم ، اذ كلما زاد حجم الحمل التدريبي كلما قلت الشدة و كلما زادت شدة الحمل التدريبي كلما قل الحمل و زادت فترات الراحة .

انواع الراحة :

تقسم فترات الراحة من حيث اسلوب تنفيذها الى قسمين هما :

- ١- الراحة السلبية : هي الفترة التي يستريح بها الرياضي تماما بعد ادائه الحمل التدريبي و لا يقوم باي نشاط مقصود .
- ٢- الراحة الايجابية : ان هذا النوع يمتاز بالديناميكية و الممارسة الحركية الفعلية لكثير من الانشطة و الفعاليات ذات التأثير الشامل و المتنوع بغية الراحة النفسية و الاسترخاء الجسمي و التي تسهم في استعادة قدرة الرياضي على العمل و لا تؤدي الى التعب ، مثل اداء بعض تمرينات المرونة و الاسترخاء و الجري الخفيف عقب تمرينات القوة و العدو السريع .

^٧ - عبد الله حسين اللامي : مبادئ التدريب الرياضي ، ٢٠٢٠ ، ص ١١ .