

## المحاضرة الثالثة

### درجات حمل التدريب

تعرف درجات حمل التدريب بأنها "درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة\*الحجم\*الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله".  
تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الرياضي، فكلما زادت الشدة و الكثافة و قلّ الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له، و بالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب و العكس صحيح.

#### 1- الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب :

لسهولة تحديدها لابد من وجود معيار تنسب إليه هذه الدرجة، واتفق على أن يكون المعيار الأساسي هو الحد الأقصى الذي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل و هو يختلف من شخص لآخر.

#### 2- درجات حمل التدريب :

1. الحد الأقصى
2. الحمل الأقل من الأقصى
3. الحمل المتوسط
4. الحمل الخفيف (أقل من المتوسط)
5. الراحة الإيجابية

إنّ جميع درجات الحمل تستخدم في تطوير مستوى الرياضي خلال كافة الدورات الحملية، و التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محدّدة يعتبر أمرا ضروريا، حيث أنّ لكلّ منها دورها الهام و الفعّال في رفع مستوى اللاعب.

#### أ/ الحمل الأقصى Charge maximale :

- هو الحمل الذي يصل فيه الرياضي إلى درجة التعب التي لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء.
- يعمل على الارتقاء بصورة مباشرة بالرياضة خاصة تمارين التحمل الهوائي، التحمل اللاهوائي و القوة العضلية.
- تتراوح درجاته ما بين 90 إلى 100% .
- يتراوح عدد مرات تكرار الحمل الأقصى ما بين 1 : 5 مرات .
- تكون الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء منه طويلة عن باقي الدرجات الأخرى و تستغرق عادة ما بين 4 : 5 دقائق، و تزيد أو تقل طبقا للهدف من الحمل .
- ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات أو بعدها مباشرة ولا يستخدم في مرحلة الانتقال .
- كذلك عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين .

ب / الحمل الأقل من الأقصى charge sub\_maximale :

- هو الحمل الذي نقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى .
- تعمل الأجهزة الوظيفية خلال بمستوى عال فتحدث عملية تنمية و تحسين لكفاءتها .
- يتيح تحقيق ثبات المستوى و تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء المهاري أو الخططي .
- تتراوح درجاته ما بين 75 إلى 90 % .
- يتراوح عدد مرات تكراره ما بين 6 : 10 مرات
- تبلغ مدة الاستشفاء من آثاره ما بين 2 : 4 دقائق كمتدّل .
- ينصح بعدم استخدامه بيوم أو يومين قبل المنافسة ، و خلال المرحلة الانتقالية .

ج / الحمل المتوسط charge moyenne :

- يقل فيه الإحساس بالتعب عن سابقه ، و يتيح للرياضي الاستمرار في أدائه بدرجة مقبولة و دون ظهور أعراض للإرهاق .
- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الحملين السابقين .
- يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية و خطط اللعب .
- يستخدم في فترات الانتقال و بعد المنافسة أو قبلها .
- تقدّر درجاته ما بين 50 إلى 75 % .
- عدد مرات تكراره تتراوح ما بين 11 : 20 مرة .
- تقدّر الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء ما بين 1 : 2 دقيقتين كمتدّل .
- من الضروري عند تنفيذه عدم التراخي حتى لا تنخفض درجة الحمل .
- لا يستعمل بكثرة من أجل الرفع من المستويات البدنية .

د / الحمل الخفيف (أقل من المتوسط) charge sub\_moyenne :

- لا يشعر خلاله الرياضي بالتعب فهو يؤدّي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي .
- يستخدم لتقليل الضغط الواقع على اللاعب نتيجة الأحمال القصوى أو الأقل من القصوى .
- يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية .
- يستخدم في تمارين الإحماء و التهدئة خلال وحدة التدريب اليومية .
- يستعمل على نطاق واسع في فترات الانتقال .
- تقدّر درجاته ما بين 35 إلى 50 % .
- و يمكن تكراره ما بين 12 إلى 30 مرة .
- لا تزيد مدة الراحة منه عن الدقيقة الواحدة .
- لا يستخدم لفترات طويلة (تجنب الملل) و لا يستخدم لتنمية الصفات البدنية .

### 3- تشكيل دورة الحمل :

إنّ درجات الأحمال التدريبية المتتالية لا بدّ أن ترتفع و تنخفض و لا تسير على وتيرة واحدة و تكون ذات شكل متّوجي ، و فيما يلي عدد من النماذج لتموجات الحمل:

#### نموذج 1:1

- يعني تقديم حمل ذي درجة معينة ثم تقديم حمل آخر ذي درجة مغايرة و منها ما يلي :
- حمل أقصى ثم حمل متوسط
  - حمل أقل من الأقصى ثم حمل متوسط .
  - حمل خفيف ثم حمل أقل من الأقصى .

#### نموذج 1:2

- يعني تقديم حمل مرتفع يليه حمل آخر أكثر إرتفاعا ثم بعد ذلك حمل منخفض و منها ما يلي :
- حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط .
  - حمل متوسط ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط

#### نموذج 1:3

- يعني تقديم حمل متوسط أو عالي ثم يعقبه حمل آخر أعلى منه ثم تقديم حمل ثالث أعلى من الثاني ثم حمل رابع أقل من الثالث ، و منها ما يلي :
- حمل متوسط ثم حمل أقل من الأقصى ثم حمل أقصى ثم حمل متوسط .

### 4- العوامل المؤثرة في توزيع درجات الحمل :

هناك عاملين رئيسيين يؤثران بصورة مباشرة في توزيع درجات الأحمال داخل الدورات الحملية المختلفة سواء كان ذلك على مستوى دورة الحمل اليومية أم الأسبوعية (الصغرى) أم المرحلية (المتوسطة) أم الفترية (الكبرى) أم السنوية ... وهذان العاملان هما :

#### أ/ علاقة درجات الأحمال بعضها البعض :

ترتبط كل درجة حالية بدرجة حمل سابقة و تالية ، فالأحمال القصوى يفضل أن تتبعها حمل يساعد على تكيف الجسم مع الحمل الأقصى الذي قدّم ، و الأحمال المتوسطة و الخفيفة و الراحة الإيجابية غالبا ما تتبع بأحمال قصوى أو أقل من القصوى .

#### ب/ علاقة درجات الأحمال بأهداف كل منها :

لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فللمدرب هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، و لتحقيقها يعمل على إستخدام درجات الحمل الخاصة و المناسبة بكلّ منها .