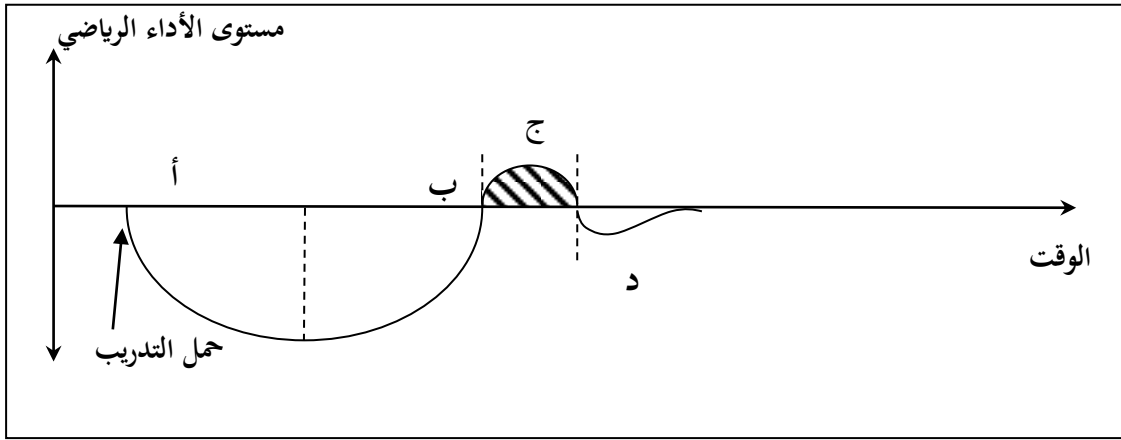


المحاضرة الخامسة : التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

أثبتت التجارب المتعددة أنّ قدرة الفرد على العمل و الأداء في أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر في أربعة مراحل هامة :

- أ/ مرحلة إستنفاد الجهد : عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنّه يستنفذ طاقة و جهد ، و تنخفض قدرته على العمل تدريجيا ، و تظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب .
- ب / مرحلة إستعادة الشفاء : عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة ، فإننا نجد أنّ قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها
- ج / مرحلة زيادة استعادة الشفاء : باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر بمرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية ، و تعرف هذه الفترة بمرحلة "التعويض الزائد أو مرحلة "زيادة استعادة الاستشفاء
- د / مرحلة العودة لنقطة البداية : إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإنّ قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى .

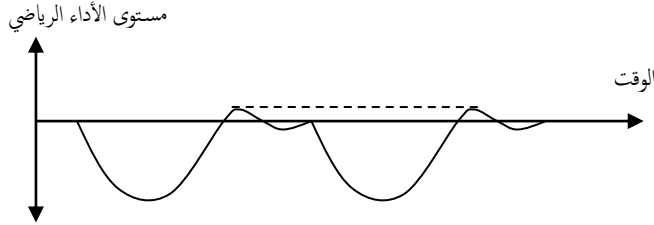


الشكل .. : مراحل اختلاف مستويات الأداء بعد حمل تدريبي .

- تستغرق كل من المراحل الثلاث الأخيرة فترة معينة تتناسب مع شدة و حجم العمل في المرحلة الأولى ، و تختلف من فرد إلى آخر طبقا لمستوى قدراته الوظيفية و العضوية ، و طبقا للطابع المميز لفترة الراحة و عمّا إذا كانت تحمل طابعا سلبيا أو إيجابيا .
- و على ضوء التقسيم السابق للمراحل المختلفة التي تمر بها قدرة الفرد على العمل أثناء ممارسته للنشاط البدني فإنّ تكرار الحمل في كلّ مرحلة من المراحل الثلاث الأخيرة يؤدي إلى النتائج التالية :

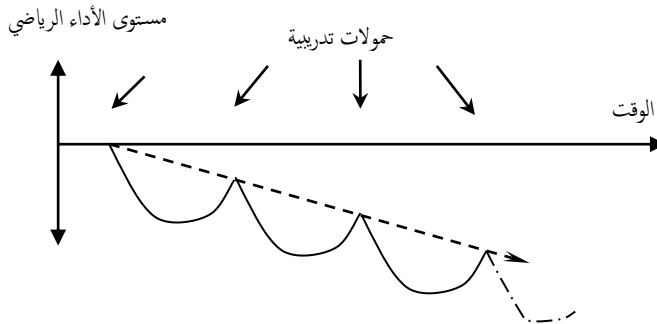
◀ تكرار الحمل في مرحلة العودة إلى نقطة البداية :

إذا حاولنا تكرار العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) في المرحلة الرابعة فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد اختفاء الآثار التي تركها العمل السابق ، و تكون النتيجة محاولة البدء من جديد مما يؤدي إلى عدم حدوث زيادة ملموسة أو تنمية في قدرة المستوى الوظيفي للفرد .



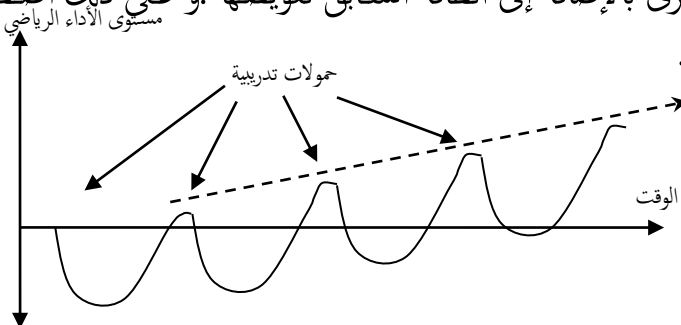
◀ تكرار الحمل في مرحلة إعادة الاستشفاء :

إذا حاولنا تكرار أداء العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) قبل انتهاء المرحلة الثانية فتكون النتيجة هبوطا ملحوظا في قدرة الفرد على العمل و سرعة ظهور أعراض التعب و الإجهاد و بالتالي عدم زيادة قدرة المستوى الوظيفي و العضوي للفرد .



◀ تكرار الحمل في مرحلة زيادة استعادة الشفاء :

أما إذا حاولنا تكرار أداء العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) في المرحلة الثالثة (مرحلة التعويض الزائد) فإننا بذلك نعمل على الارتفاع بمستوى قدرة الفرد على العمل ، و بالتالي الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي للفرد ، نظرا لأن أعضاء الجسم المختلفة لا تقوم -في هذه المرحلة - بتعويض الطاقة السابق بذلها فقط ، بل تكون في حالة تستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلى الطاقة السابق تعويضها . و على ذلك أُصطلح على تسمية هذه الفترة بمرحلة "التعويض الزائد" .



««« خلاصة القول أن ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الفرد المختلفة ، و بالتالي ضمان تنمية و تطوير الصفات البدنية المطلوبة يتطلب ضرورة تكرار العمل و بذل الجهد (تكرار الحمل) في الفترة التي تكون فيها أجهزة الجسم المختلفة في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل الجهد (مزيد من الحمل) ، و في نفس الوقت تكون الآثار التي تركها العمل السابق لازالت باقية . و تعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائد) هي أنسب المراحل .