

المحاضرة الخامسة: تابع وسائل التدريب الرياضي (تقنين الحمل)

- التحكم في درجة الحمل (تقنين الحمل) خلال التدريب الرياضي :

يمكن للمدرب الرياضي استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي ينشده ومن الأساليب التي يمكن استخدامها ما يلي :

1- التغيير في شدة الحمل ؛

2- التغيير في حجم الحمل ؛

3- التغيير في فترات الراحة البينية.

1.8.1- التغيير في شدة الحمل : ومن أمثلة ذلك :

أ- التغيير في درجة السرعة : مثل زيادة وتقليل من درجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية مثل الجري، السباحة، التجديف؛

ب- التغيير في مقدار الثقل المستخدم : كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدي المستخدم في تمرينات تنمية القوة العضلية؛

ج- التغيير في درجة توقيت الأداء : كما هو الحال عند الأداء السريع أو البطيء للتمرينات البدنية، في زيادة أو تقليص زمن الأداء في تمرينات الحبل مثلاً.

د- التغيير في طبيعة الموانع أو العوائق المراد التغلب عليها : كارتفاع أو انخفاض العارضة في الوثبات المختلفة أو الهجوم ضد مدافع سلبي أو مدافع إيجابي.

2.8.1- التغيير في حجم الحمل : ومن أمثلة ذلك :

أ- التغيير في الفترة المحددة للأداء : كزيادة أو خفض الفترة المحددة للتمرين الواحد مثل إذا كانت فترة أداء تمرين القفز بالحبل هي 30 ثا يمكن زيادة هذه الفترة إلى 40 ثا كما يمكن خفضها.

ب- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء : ففي المثال السابق يمكن تكرار تمرين القفز بالحبل لمدة 30 ثا لمدة 5 مرات.

3.8.1- التغيير في فترات الراحة البينية :

أ- التغيير في فترات الراحة البينية بين كل أداء وآخر: مثل تمديد أو تقصير فترة الراحة بين التمرين الواحد والتمرين الذي يليه، أو بين مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها.

ب- التغيير في نوع فترة الراحة : مثل استخدام الراحة السلبية أو الإيجابية أو مزيج منهما، ويمكن للمدرب الرياضي التغيير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى، مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار وفترة الراحة، كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث، مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبيت فترة الراحة، ويفضل بعض المختصين والخبراء التغيير في عنصر واحد مع تثبيت العنصرين الآخرين حتى يتمكن المدرب من التحكم الصحيح في درجة الحمل (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 57-59).

9.1- العلاقة بين الحمل والتكيف : لكي تحدث عملية التكيف، وهي هامة جدا للاعب الناشئ، لا بد أن يكون الحمل المعطى مناسباً لجميع الأشخاص.

فالتكيف لا يحدث إذا كان الحمل المعطى ضعيفاً بحيث لا تتأثر به أجهزة الجسم، ولكي يحدث التكيف يجب أن يصل الحمل المعطى إلى الحد الخارجي لقدرة اللاعب، بحيث تكون هناك إثارة مناسبة لأجهزة الجسم الحيوية.

يتوقف تكيف أجهزة الجسم على طريقة توجيه الحمل، فالحمل ذو الحجم الكبير والشدة المتوسطة ينمي التحمل، أما الحمل ذو الشدة العالية والحجم المتوسط فهو ينمي السرعة والقوة. إن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، ويُنظر إليهما كوحدة واحدة.

فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يستنفذ طاقة اللاعب، ويؤثر على أجهزة الجسم الحيوية ويصل بها إلى التعب المؤثر الذي عنده يتوقف التدريب، ويبدأ الجسم في عملية التكيف التي تستكمل أثناء فترة الشفاء، ويعقب فترة الشفاء فترة أخرى تسمى فترة التعويض، ثم التعويض الزائد وهي نتائج لوصول اللاعب إلى التعب المؤثر. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 70-71).