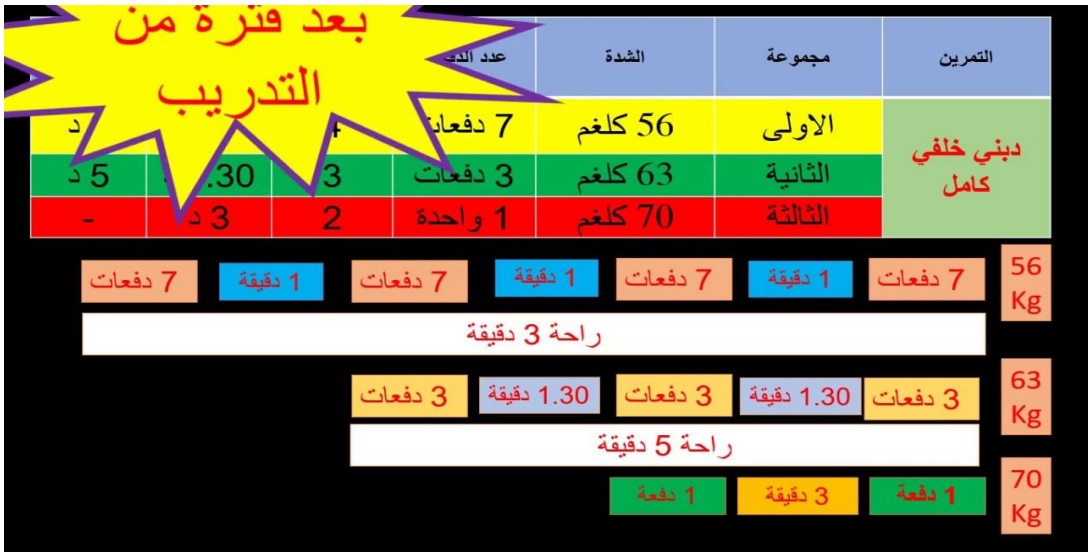
الحجم

يقصد بالحجم هو (كمية المفردات او الجانب الكمي للتمرينات التي تتضمنها الوحدة التدريبية)

الحجم هو المكون الاساس او الرئيس في التدريب وهو المكون او العنصر الكمي لتحقيق الاداء وتحسين القدرات البدنية.

والحجم يتكون من فترة دوام التمرين الواحد وعدد مرات تكرار التمرين الواحد . وكما يلي:

- تمرين الجلوس من وضع الرقود فعدد تكرار السحب في التمرين وليكن 20 مرة وعدد تكرار التمرين نفسه وليكن 4 مرات يعتبر هذا حجم التمرين.
- عمل الدبني في التمرين الواحد وليكن 8 مرات وتكرار التمرين وليكن 3 مرات يعتبر هذا ايضا حجم التمرين.



يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

1- تكرار التمرين أو المثير:- ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50 م أربعة تكرارات (4×50 م)

2- فترة دوام التمرين أو المثير:-

ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال الآتي-:

أ- زمن أداء التمرين-:

ومثال ذلك الجري لمسافة 100 م/ ثا أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا.

ب- مسافة التمرين:

ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة، ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف، حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1,5 كم.

أنواع الحجم التدريبي

1- الحجم النسبي: هو مجموع الزمن المخصص للتدريب تقوم به مجموعة من الرياضيين أو فريق رياضي خلال وحدة تدريبية واحدة أو عدة وحدات، وان أهميته قليلة بالنسبة للفرد الرياضي ضمن الفريق أي ان المدرب يعرف الزمن التدريبي للفريق وليس لديه معلومات دقيقة لكل فرد فيه.

2- الحجم المطلق: هو العمل المنجز في وحدة زمنية معينة للرياضي بصورة مستقلة، وعادة يعبر عنه بالدقائق.

يتم زيادة الحجم التدريبي من خلال ما يلي:

أ- زيادة عدد الوحدات التدريبية.

ب- زيادة عدد مرات التكرار.

ت- زيادة زمن الوحدة التدريبية.

ث- زيادة المسافة المقطوعة في كل تكرار.

تعبر الكثافة التدريبية عن العلاقة المعبر عنها بالزمن بين الأداء ومراحل الراحة.

أنواع الكثافة التدريبية

1- الكثافة النسبية : هي النسبة المئوية لحجم العمل المنجز من قبل الرياضي مقارنتاً مع مجموع الحجم (الحجم الكلي) المنجز بالوحدة التدريبية.

ويمكن حساب الكثافة النسبية عن طريق المعادلة الآتية-:

الحجم المطلق × 100

النسبة المئوية للكثافة النسبية = ــــــــــــــــــــــــــــ

الحجم النسبي

الحجم المطلق :- هو الحجم التدريبي المنجز من قبل الرياضي.

الحجم النسبي :- هو الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية.

لنفرض إن الحجم المطلق المنفذ من قبل الرياضي = 102 دقيقة

وان الحجم النسبي للوحدة التدريبية = 120 دقيقة

بعدها نطبق المعادلة أعلاه لمعرفة النسبة المئوية للكثافة النسبية:

102 × 100

ــــــــــــــــ = 85 % الكثافة النسبية أي ما أنجز من الوحدة التدريبية

120

2- الكثافة المطلقة : وهي تعبر عن النسبة بين العمل التدريبي الحقيقي فعليا المنجز من قبل اللاعب وبين الحجم التدريبي المطلق.

ولحساب النسبة المئوية للكثافة المطلقة نستخدم المعادلة الآتية:

الحجم المطلق – مقدار فترة الراحة) × 100

النسبة المئوية للكثافة المطلقة = ــ

الحجم المطلق

مقدار فترة الراحة : هي مجموع زمن الراحة المصروفة خلال الحجم التدريبي المنفذ بواسطة الرياضي.

لنفرض ان الحجم المطلق = 102 دقيقة

مقدار فترة الراحة = 26 دقيقة

$$\text{الكثافة المطلقة} = \frac{(102 - 26) \times 100}{102} = 74{,}5\%$$