

حمل التدريب الرياضي

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط او اللعبة التي يمارسها ،لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في المنهاج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية ،ان حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب.

مفهوم حمل التدريب

لقد اطلقت العديد من المصطلحات حول حمل التدريب وفق اراء المختصين في مجال حمل التدريب الرياضي ،ويمكن ان نعطي هنا عددا من هذه المفاهيم:

- فيقول عنه العالم الالماني هارا "ان الحمل التدريبي هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني".
- ويقول عنه العالم الروسي ماتفييف "ان حمل التدريب عبارة عن كمية التأثير على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني".
- ويمكن ان اقول عنه ان حمل التدريب هو العمل او التمرين المقتن الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية الواحدة.
- وبالإمكان اعطاء تعريف اخر لحمل التدريب وهو مجموعة مؤثرات على الاجهزة والاعضاء الداخلية للجسم باستخدام تمرينات وحركات رياضية متنوعة باستخدام الاجهزة والادوات او بدونها.



مميزات حمل التدريب

- هناك بعض الاسس التي يركز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية:
- 1- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الأساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
 - 2- ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب.
 - 3- تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب.
 - 4- لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

أهمية الحمل التدريبي

- 1- يعد حمل التدريب بأنه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية الداخلية والخارجية لأجهزة الجسم.
- 2- زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الأجهزة ونمو القدرات بشكل جيد.
- 3- يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف.

انواع الحمل التدريبي

لقد اوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك نوعين من الاحمال هما الحمل الخارجي والحمل الداخلي.

1- الحمل الخارجي

- هو مجموعة من التمارين والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية او عدة وحدات تدريبية .
- او هو كمية التمرينات او العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والذي يتكون من (الحجم والشدة والكثافة) التي تعبر عن مدى المثير وعدد التكرارات

2- الحمل الداخلي

- مجموعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لأعضاء واجهزة الجسم المختلفة.
- هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية لنوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي

ومن هنا يمكن القول بان هناك علاقة طردية بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي ،اي كلما زادت درجة الحمل الخارجي زادت بذلك التغيرات التي تحدث داخل الجسم والمقصود بذلك (المتغيرات الفسيولوجية)،لذا يجب الانتباه ومراعاة ذلك عند التخطيط لعملية التدريب الرياضي بشأن حمل التدريب الخارجي وبدرجة ثابتة لا يؤدي الى حمل داخلي متساوي فيتطلب معرفة انعكاس الحمل الخارجي داخليا ومدى سرعة تكيف الاجهزة الوظيفية.

هدف الحمل التدريبي

اغلب العاملون في المجال الرياضي يعرفون مكونات الحمل الرئيسية رغم بعض اختلافات التسميات لكنها في المضمون موحدة(حجم ، شدة ، راحة) وان الحمل التدريبي مبني اساساً من اجل رفع مستوى الانجاز لتحقيق الاهداف والبطولات وهو الهدف الاساس الذي يبتغيه كل مدرب من رياضييه بل ان كل الرياضيين يطمحون لذلك وهو رفع مستوى الانجاز ، هنا يبرز تساؤل كيف يتم رفع مستوى الانجاز..؟ او ما هي الطرق التي يعتمد عليها لرفع مستوى الانجاز..؟



(الشكل التوضيحي لمراحل الحمل التدريبي وعلاقته بالتعويض المثالي واللياقة البدنية)

فهذا التساؤل يسحبنا الى معرفة المفردات المكونة التي يعمل عليها علم التدريب الرياضي وهي القدرات الحركية وقد صنفها هارا الى (القدرات البدنية والمرونة والقدرات التوافقية) وقد تم الاعتماد على هذا التصنيف على الاسس الفسيولوجية المرتبطة بكل قدرة من هذه القدرات وكيفية التأثير بعملية التطور الداخلي للجسم، أذن القدرات البدنية نجدها تتأثر بشكل رئيسي في عمليات الطاقة ونظم انتاجها وذلك لان اغلب مكونات القدرات البدنية الرئيسية (القوة والسرعة والتحمل) تعتمد على الجهاز الدوري التنفسي وذلك لأهميته بنقل الاوكسجين والمواد الغذائية وكذلك ارتباطها بعمليات التمثيل الغذائي، ولكن هذا لا ينفي اتصالها وتأثيرها بالجهاز العصبي ونوع المعلومات الواصلة لها ، لذلك نرى ان بعض القدرات البدنية كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى لها اتصال بنوع الايعازات العصبية الصادرة، لذا نراها تقف في وسط المسافة بين متطلبات الانجاز المرتبطة بتلقي المعلومات وبين شروط الانجاز المرتبطة بعمليات انتاج الطاقة ، ونرى ايضاً المكون الثاني من القدرات الحركية (المرونة) تقف في وسط هذه الشروط (تلقي المعلومات ، عمليات انتاج الطاقة) وذلك لارتباطها الوثيق بكلا الطرفين.

اما اذا رجعنا الى طرق العمل المؤثرة في رفع مستوى الانجاز وهو التساؤل الالهم نجد انها تعتمد اساساً على عملية التعب ومن ثم التعويض الحاصل لمتطلبات الجسم وبالتالي الحصول على التعويض الزائد.

اما الطرف الاخر في معادلة رفع الانجاز فنجد القدرات التوافقية والمهارات الرياضية والتي تعتمد اساساً على عملية تلقي المعلومات فيكون ارتباطها كبير في الجهاز الحسي الحركي ، لذا نرى ان طريقة العمل المؤثرة في رفع مستوى الانجاز يتم من خلال التكرار الذي سيؤدي الى توسيع العمل الوظيفي في الجهاز الحسي الحركي ، كذلك استحداث خطوط وسيالات جديدة في الجهاز العصبي المركزي ، فضلا عن اعداد برامج حركية جديدة للتوافق الحركي والتي يمكن استدعائها عند الحاجة ، وكما موضح في الشكل ادناه.

