

الراحة

الراحة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسية ولها اهمية في استجابة وتكيف الاجهزة الوظيفية ، لذا يتطلب اعطاء فترات راحة محددة سواء كان ذلك بين التكرارات او المجاميع وهذا يتعلق بشدة ونوع التمرين، اما مفهوم الراحة فهو:

➤- هي الفترة الزمنية بين العمل والراحة سواء أكان ذلك بين تمرين وآخر أو بين المجموعات وذلك حسب شدة المثير ومدة استمراره.

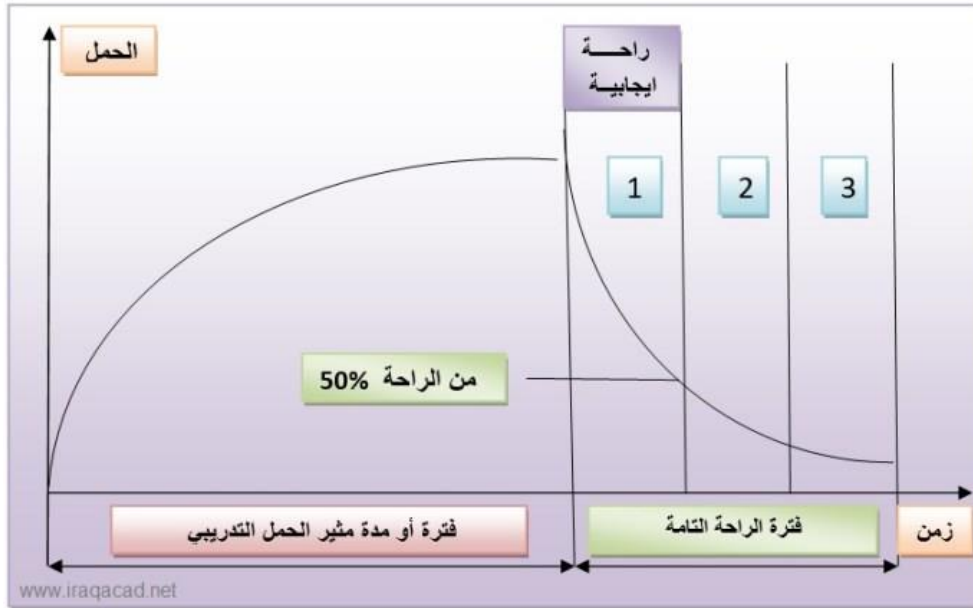
➤- هي فترة استعادة شفاء الاجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت في الجسم

انواع الراحة

هي قيام الرياضي بحركات بسيطة بين تمرين وآخر مثل تمارين التمددية وتمارين الهرولة ، ويفضل اعطاء تمرينات المرونة والاسترخاء بعد تمارين القوة ، واعطاء تمارين الهرولة والمشي بعد تمارين السرعة.

وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي افضل من الراحة السلبي





الراحة السلبية

هو عدم قيام اللاعب بأي نشاط ، وتظهر عند مغادرة الرياضي مكان التمرين اي عند ذهابه الى المنزل او الى حياته الخاصة فهو لا يزاوّل اي تمرينات وهذه هي الراحة السلبية.

من خلال التطلع في بعض مصادر التدريب الرياضي نرى ان بعض العلماء يضيف مكوناً رابعاً ويسمى (بكثافة الحمل) وحقيقته هو مكون متداخل مع الراحة ، لذلك نرى بعضهم يسمي هذا المكون (بالراحة او الكثافة) معاً، لان كثافة الحمل هي العلاقة المتبادلة بين العمل والراحة لذلك نرى ان مكون الراحة هو المسؤول عن كثافة الحمل من خلال زيادة او نقصان فترة الراحة.

❖ مثال . تمرين الجلوس من وضع الرقود 20 مرة ثم راحة 60 ثانية ثم التمرين نفسه 20 مرة

وراحة 60 ثانية ثم التمرين نفسه 20 مرة فراحة 20 ثانية.

❖ ثم نؤدي نفس التمرين 20 مرة وراحة 90 ثانية ثم التمرين نفسه 20 مرة وراحة 90 ثانية

فالتمرين 20 مرة وراحة 90 ثانية.

نرى من التمرينين السابقين ان كثافة التمرين الاول اكبر من كثافة التمرين الثاني بسبب قصر

فترة الراحة بين التمارين.

درجات حمل التدريب

تقسم درجات حمل التدريب طبقاً لعاملتي الشدة والحجم :

- 1- الحمل فوق الأقصى 100 - 105 %
- 2- الحمل الأقصى 90 - 100 %
- 3- الحمل الأقل من الأقصى 75 - 90 %
- 4- الحمل المتوسط 50 - 75 %
- 5- الحمل البسيط 35 - 50 %
- 6- الراحة الايجابية 30 %



1- الحمل فوق الأقصى :

خصائصه :

من حيث الشدة و الحجم :

تتراوح شدته ما بين 100% - 105% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد

ضئيل من المرات (1 : 2) مرات.



2- الحمل الأقصى :

خصائصه :

من حيث الشدة و الحجم :

تتراوح شدته ما بين 90% إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد

ضئيل من المرات (1 : 5) مرات.

من حيث شكله :

أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

يتميز بعبء قوي جداً واقع علي أجهزة وأعضاء جسم الإنسان.

يتطلب فترات طويلة من الراحة حتي يمكن استعادة الشفاء.

يتطلب درجة عالية من القدرة علي التركيز.

تظهر علي الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة.

3- الحمل الأقل من الأقصى :

خصائصه :

من حيث الشدة و الحجم :

تتراوح شدته ما بين 75% إلى أقل قليلاً من 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار

لعدد من المرات يتراوح ما بين 6 : 10 مرات.

من حيث شكله :

يقل بعض الشيء عن الحمل السابق.

يحتاج إلى درجة عالية من القدرة على التركيز.

تظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب.

يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.



4- الحمل المتوسط :

خصائصه :

من حيث الشدة والحجم :

تتراوح شدته ما بين 50% إلى أقل قليلاً من 75%

من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من

المرات يتراوح ما بين 10 : 15 مرات.

من حيث شكله :

يتميز بدرجة المتوسطة من حيث العبء الواقع على

أجهزة وأعضاء الجسم.

يشعر الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب.

يشعر الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب.



5- الحمل البسيط:

خصائصه :

من حيث الشدة والحجم :

تتراوح شدته ما بين 35% إلى أقل قليلاً من 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 15 : 20 مرة.

من حيث شكله :

يتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط من حيث العبء الواقع علي أجهزة وأعضاء الجسم.

يتطلب درجة بسيطة من القدرة علي التركيز.

لا يشعر الفرد بعد الأداء بتعب يذكر

6- الحمل الضعيف (الراحة الإيجابية):

خصائصه :

من حيث الشدة والحجم :

تقل شدته عن 30% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات 20 : 30 مرة .

من حيث شكله :

يتميز بحمل متواضع يشمل مكوناته غالبية علي

تمارين الإطالة والمرونة والاسترخاء.

يسهم في إكساب الفرد الراحة البدنية العصبية.



