

محاضرة عن حمل التدريب الرياضي

(المحاضرة الثالثة)

الحمل التدريبي :-

يُعد حمل التدريب الرياضي من الركائز الأساسية في بناء الأداء الرياضي وتحسينه. يُعرّف الحمل التدريبي بأنه الجهد البدني والنفسي الذي يبذله الرياضي خلال التدريب أو المنافسة. يهدف الحمل التدريبي إلى تحفيز الجسم لتحقيق التكيفات الفسيولوجية والنفسية التي تعزز الأداء الرياضي. في هذه المحاضرة، سنتطرق إلى أنواع حمل التدريب، درجاته، تقنيته، ومفاهيم الشدة، الحجم، الكثافة، والتعبيد، فضلاً عن المصطلحات المستخدمة في هذا المجال.

❖ أنواع حمل التدريب :

1. الحمل الخارجي :-

يشير إلى الجهد الظاهري الذي يبذله الرياضي، مثل السرعة، المسافة، الوزن المستخدم في التمارين، أو عدد التكرارات. يمكن قياس الحمل الخارجي بسهولة باستخدام أدوات مثل الساعات الذكية أو أجهزة قياس السرعة. والحمل الخارجي هو كل ما يمكن قياسه من متغيرات التدريب الخارجية، أي الجهد البدني الذي يُفرض على الرياضي خلال التمارين، بغض النظر عن استجابته الفردية لهذا الحمل.

❖ عناصر الحمل الخارجي:

- الشدة التدريبية:- مثل سرعة الجري، مقدار الأوزان المرفوعة، المقاومة المستخدمة.
- حجم التدريب:- عدد التكرارات، عدد المجموعات، مدة التمرين، المسافة المقطوعة.
- الكثافة التدريبية:- العلاقة بين اوقات الراحة والعمل.
- التعقيد التدريبي :- يشير الى نوع التمرينات ومقدار الصعوبة.

❖ أهمية الحمل الخارجي:

- يسمح بتقييم الجهد المبذول بشكل موضوعي.
- يُستخدم لتخطيط الأحمال التدريبية وفقاً لمستوى الرياضي.
- يوفر مؤشرات واضحة لقياس التقدم في الأداء.

2. الحمل الداخلي :-

يتعلق بردود فعل الجسم الداخلية تجاه الحمل الخارجي، مثل معدل ضربات القلب، مستوى حمض اللاكتيك في الدم، أو الشعور بالإجهاد. الحمل الداخلي يعكس مدى تأثير التدريب على الجسم. والحمل الداخلي هو الاستجابة الفسيولوجية والنفسية التي تحدث داخل جسم الرياضي نتيجة الحمل الخارجي. أي أن الحمل الداخلي يختلف من شخص لآخر بناءً على قدرته في التكيف مع التدريب.

❖ عناصر الحمل الداخلي :

- التغيرات الفسيولوجية:- مثل معدل ضربات القلب، استهلاك الأوكسجين، مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- التغيرات البيوكيميائية:- تأثير التدريب على التوازن الهرموني ومستويات الطاقة.
- التغيرات العصبية:- استجابة الجهاز العصبي للتمارين المكثفة.
- درجة التعب والإرهاق:- إحساس الرياضي بالإجهاد بعد التدريب.

❖ أهمية الحمل الداخلي:

- يساعد في فهم استجابة الجسم الحقيقية للتدريب.
- يمكن استخدامه لتحديد مستوى الإجهاد والتعب، ومنع الحمل الزائد.
- يساهم في تصميم خطط تدريب فردية تلائم كل رياضي.

3. الحمل النفسي:-

يرتبط بالجهد العقلي والعاطفي الذي يبذله الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة. يشمل الضغط النفسي، التركيز، الدافعية، والقدرة على تحمل التوتر والتي تؤثر على أدائه واستعداده الذهني.

❖ عوامل تؤثر على الحمل النفسي:

- الضغوط التنافسية:- التوتر الناتج عن المباريات والبطولات.
- متطلبات التدريب:- الالتزام اليومي بالتمرينات والتوقعات العالية من المدربين والجمهور.
- الإجهاد الذهني:- الحاجة إلى التركيز العالي واتخاذ القرارات بسرعة أثناء المنافسة.
- الضغوط الاجتماعية والشخصية:- مثل التوفيق بين الرياضة والحياة الشخصية أو الأكاديمية.

❖ أهمية التحكم في الحمل النفسي:

- تحسين الأداء الرياضي من خلال تقنيات الاسترخاء وإدارة الضغوط.
- تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التحديات.
- تقليل احتمالية الإرهاق النفسي أو فقدان الدافعية.

❖ مستويات الحمل :

1. **الحمل الخفيف :-** يُستخدم لتحسين اللياقة العامة أو كجزء من الإحماء. لا يتسبب في إجهاد كبير للجسم.
2. **الحمل المتوسط:-** يُستخدم لتحفيز التكيفات الفسيولوجية دون الوصول إلى مرحلة الإجهاد الشديد. يعد مناسباً لتحسين الأداء بشكل تدريجي.
3. **الحمل الثقيل:-** يُستخدم لتحقيق تكيفات سريعة وقوية، ولكنه قد يؤدي إلى الإجهاد الشديد إذا لم يتم إدارته بشكل صحيح.
4. **الحمل القصوى:-** يُستخدم في اوقات الذروة التدريبية أو المنافسات، ويستهدف تحقيق أقصى أداء ممكن.

❖ درجات الحمل التدريبي :

يتم تصنيف الحمل التدريبي إلى عدة درجات بناءً على شدته وتأثيره في الجسم الى :

- **الحمل العادي (الاعتيادي) 60% - 80% :**
 - يتضمن التمارين اليومية المعتادة دون جهد كبير.
 - يحافظ على المستوى البدني دون تطور ملحوظ.
 - مناسب لمرحلة الاستشفاء أو الإحماء.
- **الحمل المرتفع (المكثف) 80% - 90% :**
 - يتميز بشدة أعلى من الحمل الاعتيادي، لكنه لا يصل إلى الحد الأقصى.
 - يساعد في تطوير القدرات البدنية تدريجيًا.
 - يُستخدم خلال المراحل الرئيسة من خطة التدريب.
- **الحمل الأقصى 90% - 100% :**
 - يكون عند الحد الأقصى لقدرة الرياضي.
 - يؤدي إلى استنزاف طاقة الجسم ويحتاج إلى مدة استشفاء كافية.
 - يُستخدم لتحفيز التطور البدني والذهني في الرياضيين المتقدمين.
- **الحمل الزائد (المفرط) فوق 100% :**
 - يحدث عند تجاوز قدرة الجسم في التحمل دون منح الوقت الكافي للاستشفاء.
 - قد يؤدي إلى الإرهاق، الإصابات، والتراجع في الأداء.
 - يجب الحذر منه من خلال تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.

❖ تقنين حمل التدريب الرياضي:-

تقنين الحمل التدريبي يعني تحديد الجرعة المناسبة من الحمل لتحقيق الأهداف المرجوة دون التسبب في إرهاق أو إصابة. يشمل التقنين:

1. تحديد الشدة المناسبة.
2. تحديد الحجم المناسب (عدد التكرارات، المدة، المسافة).
3. مراعاة اوقات الراحة والتعافي.

❖ مفاهيم أساسية في حمل التدريب :

- **الشدة (Intensity) :-** تشير إلى مدى صعوبة الجهد المبذول. يمكن قياسها من خلال السرعة، الوزن المستخدم، أو معدل ضربات القلب.
- **الحجم (Volume) :-** يشير إلى الكمية الإجمالية للتدريب، مثل عدد التكرارات، المسافة المقطوعة، أو الوقت المستغرق في التدريب.
- **الكثافة (Density) :-** تشير إلى العلاقة بين اوقات العمل والراحة في التدريب. كلما كانت الكثافة أعلى، كانت اوقات الراحة أقصر.
- **التعقيد (Complexity) :-** يشير إلى درجة الصعوبة الفنية أو التكتيكية للتدريب. كلما زاد التعقيد، زادت الحاجة إلى التركيز والمهارة.

-: الخاتمة :-

يُعد فهم حمل التدريب الرياضي وإدارته بشكل صحيح أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق النجاح الرياضي. من خلال تحديد أنواع الحمل، درجاته، وتقنيته بشكل دقيق، يمكن للرياضي تحقيق التكيفات المطلوبة دون التعرض للإرهاق أو الإصابات. كما أن فهم المصطلحات المتعلقة بحمل التدريب يساعد في تصميم برامج تدريبية فعالة ومخصصة لاحتياجات كل رياضي. في النهاية، يجب أن يكون الحمل التدريبي متوازنًا لضمان تحقيق الأهداف مع الحفاظ على الصحة العامة للرياضي.