سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:-

**إنَّ حمل التدريب هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي ، ومفهوم حمل التدريب** هو**:-**

1. **الأنشطة جميعها التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.**
2. **مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.**

**إنَّ الوصول إلى التكيف لجسم الرياضيين الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة ، إذا ماتم أتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب وكما نعلم أن مكونات حمل التدريب** هي**:-**

* 1. **شدة الحمل.**
  2. **حجم الحمل.**
  3. **مدد الراحة البينية.**

**أما درجات الحمل** فهي**:-**

1. **الحمل الأقصى.**
2. **الحمل الأقل من الأقصى.**
3. **الحمل المتوسط.**
4. **الحمل الخفيف.**
5. **الراحة الايجابية.**
6. الحمل الأقصى**:- ويعني هذا المستوى من الحمل أقصى دجة يستطيع الناشئون تحملها ، إذ يتميز العبء الناتج من هذا الحمل بشدة عالية جداً ، وكي يصل الناشئون الى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب مدة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة الى حالتهم الطبيعية (استعادة الإستشفاء) وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من (95-100%) من أقصى مايستطيع الناشئون أداءه ، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح مابين (1-5مرات) ولمدد أداء قصيرة .**
7. الحمل الأقل من الأقصى**:- تقل درجة هذا الحمل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى ومن ثم فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه ، وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحدود(75-95%) من أقصى مايستطيع الناشئون تحمله ، أمَّا عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح مابين(6-10مرات).**
8. الحمل المتوسط**:- وتتميز هذه الدرجة من الحمل المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ، يشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب ، وتقدر درجة الحمل المتوسط بحدود (50-75%) من أقصى مايستطيع الناشئون تحمله وتكون التكرارات المناسبة في حالة التمرينات كبيرة نسبياً وتتراوح بين (10-15مرة).**
9. الحمل الخفيف**:- يقل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين ودرجة الحمل هذه عن المتوسط ولا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لايشعر بتعب بعد الأداء ، وتقدر درجة الحمل الخفيف بحدود (50:35%) من أقصى مايستطيع الناشئون تحمله ، وتكون التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين (15-20%).**
10. الراحة الإيجابية:- **وفيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الركض الخفيف أو المرجحات ... وغيرها. وتقدر درجة الحمل فيه أقل من(35%) ما يتحمله الناشئون وتتراوح التكرارات المناسبة له بين (20-30مرة).**

**ويمكن التحكم بدرجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسية للحمل وفي** كمايأتي**:-**

1. **التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في (شدته) وفي** مايأتي**:-**

* **التغيير في سرعة الأداء.**
* **التغيير في صعوبة الأداء البدني.**
* **التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئ.**
* **التغيير في عدد مسارات الركض والعوائق.**

1. **التحكم بدرجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في (حجمه) وفي** مايأتي**:-**

**- التغيير في مدة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.**

**- التغيير بالمدة مجموع مدد دوام التمرين الواحد أو عدد تكرار التمرين الواحد.**

1. **التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال(مدد الراحة البينية) وكما** مايأتي**:-**

* **التحكم بالمدة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات ، فكلما قلت هذه المدة الزمني التي تقضي في راحة سلبية أو ايجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.**
* **التحكم بالمدة الزمنية التي تقضىفي راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.**

**ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسة لمراحل الإعداد البدني كافة أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين ، مع مراعاة اختلاف القدرات والمستويات بين البنين والبنات ، وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية ، وهذا الأمر يعد ضرورياً بصفة خاصة بالنسبة للمراحل العمرية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة**

**في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.**