

## الفصل الرابع

# الأعمال التدريبية





## الأحمال التدريبية

### 1- حمل التدريب :

يعرف حمل التدريب على أنه (المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف للنشاط الرياضي).

#### أنواع الحمل :

يجب أن نفرق بين نوعين من الحمل كما ذكر (ماتيفيف) بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي، حيث يرى أن الحمل الخارجي يشتمل على قوة المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات، ويوضح أن الحمل الداخلي هو انعكاس للحمل الخارجي على الجسم وأجهزته وكذلك الناحية النفسية للاعب.

ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طرديا مع تأثير الحمل الداخلي على اللاعب إذ أنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت التغيرات الوظيفية الحادثة للأجهزة المختلفة للجسم. وكلما زادت التغيرات الداخلية في الأجهزة الحيوية لجسم الفرد كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الحمل الخارجي.

### 2- مكونات حمل التدريب

أولا : قوة المثير : ونعني بها درجة الصعوبة في الأداء، وتشتمل قوة المثير في :

◇ تمارين القوة العضلية بكمية المقاومة مثل مقدار الثقل في رفع الأثقال.

◇ تمارين سرعة القوة : مثل الوثب والرمي يحدد قوة المثير بالمسافة أو الارتفاع.

◇ تمارين السرعة والتحميل بكمية السرعة (متر/ثانية) أو عدد مرات التكرار في وحدة زمنية محددة (التردد).

◇ في الألعاب الجماعية ككرة السلة والطائرة. . والمنازلات كالسلاح والملاكمة يمكن اعتبار سرعة توقيت الأداء لتقدير قوة المثير.

**ثانيا : دوام المثير :** وهو زمن أو مسافة دوام استمرار فعالية المثير وينقسم إلى :

◇ زمن دوام المثير : وهو الزمن الذي يستغرقه مثير واحد أو جملة مثيرات متكررة متشابهة (عدو/جري/....).

◇ مسافة دوام المثير : وهي المسافة التي يستغرقها أداء المثير أو مجموعة مثيرات متتالية.

**ثالثا : تكرار المثير :** وهو عدد مرات تكرار المثير الحركي.

**رابعا : كثافة المثيرات :** وهي العلاقة الزمنية بين الحمل وفترة الراحة في الوحدة التدريبية.

### 3- توجيه الحمل :

يمكن توجيه الحمل إلى :

أ- حمل ذي شدة عالية. ب- حمل ذي حجم عالي.

أ- حمل ذي شدة عالية : أهم ما يتميز به :

\* قوة المثير (عالية)

\* دوام المثير (متوسط أو بسيط)

\* تكرار المثير (متوسط أو بسيط)

\* كثافة المثيرات (عالية)

ب- حمل ذي حجم عالي : أهم ما يتميز به :

\* قوة المثير (متوسطة أو بسيطة)

\* دوام المثير (عالي)

\* تكرار المثير (عالي)

\* كثافة المثيرات (بسيطة أو متوسطة)

### 4- درجات الحمل

أولا : الراحة النشطة

- حمل ذي شدة تقل عن 30% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 20 - 30 مرة.

## ثانيا : حمل بسيط

- حمل ذي شدة تقل عن 50% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 15 - 20 مرة.

## ثالثا : حمل متوسط

- حمل ذي شدة تقل عن 75% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 10 - 15 مرة.

## رابعا : حمل فوق المتوسط

- حمل ذي شدة تقل عن 90% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 6 - 10 مرات.

## خامسا : حمل عالي إلى حدود المقدرة

- حمل ذي شدة تقل عن 30% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 1 - 3 مرات.

## 5- ظاهرة الحمل الزائد

هذه ظاهرة نتيجة تراكم أخطاء في عملية التدريب أو خارجها إذ يؤدي تعدي الحمل لدرجة ما فوق حدود المقدرة بكثير إلى الحمل الزائد.

وغالبا ما ينتج الحمل الزائد إما عن طريق الوصول بالفرد لأعلى مستوى دون إعداده إعدادا كافيا، ويكون تأثيره عكسيا فيهبط المستوى أو يتجمد ويبقى ثابتا وإذا زاد أكثر من ذلك فإنه يعمل على هدم المستوى

ويؤدي الحمل الزائد إلى اضطراب للنشاط العصبي العادي للفرد، كما يؤدي إلى عدم القدرة على تعبئة الطاقات الموجودة لديه وقد يؤدي أيضا إلى احتمال ظهور تغيرات مرضية.

**\*\* ويمكن تقسيم الإجهاد الناتج عن الحمل الزائد إلى نوعين :**

**الأول :** ناتج من تغلب عمليات الإثارة والتهيج العصبي على عمليات الكف والتثبيط.

**الثاني :** ناتج من تغلب عمليات التثبيط والكف على الإثارة والتهيج العصبي وأن عمليات الكف والتثبيط تقوي عن طريق الشدة بقوة عالية مع حجم عالي.

ومن أجل ضمان تطور الحالة التدريبية للاعب يجب معرفة العمل بين المدرب واللاعب والطبيب الرياضي. ولا نتفق مع الفكرة التي ترجع أسبابه إلى الزيادة في التدريب فقط إذ قد حذر من خطورة زيادة حمل التدريب من عشرات السنين قبل أن يصل إلى كميته المعروفة اليوم، والتي هي أضعاف الحمل السابق دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد.

**\* أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد :**

هناك عدة أخطاء تسبب هذه الظاهرة ويمكن تلخيصها في :

**أ- أخطاء في بناء حمل التدريب أو المباريات :**

1) إهمال فترة الراحة أو الإقلال منها بعد كل حمل أو مجهود.

(2) رفع المتطلبات بشكل سريع بعد الراحة الإجبارية (بعد الشفاء من الإصابات أو الأمراض) بدون فترة انتقالية تدريجية.

(3) الزيادة السريعة لمتطلبات التدريب بحيث لا تسمح هذه السرعة إلى تثبيت عمليات التكيف للفرد.

(4) المغالاة في تصحيح الأخطاء الفنية الدقيقة.

(5) التدريب غير الشامل أو ذو الاتجاه الواحد، يؤدي إلى سرعة الإحساس بالملل والتعب النفسي أو العصبي كما أنه يؤدي للصحة.

(6) التأثير السلبي لحالة الملعب والأدوات المستخدمة على الفرد.

(7) المغالاة في الاشتراك في المباريات وما يتطلبه ذلك أيضا من مجهود عصبي واستنزاف قاس لقوة الفرد.

(8) انعدام ثقة الرياضي بالمدرّب أو إداري الفريق.

**ب \_ أخطاء في أسلوب حياة الفرد :**

(1) ارتباك مستمر في أسلوب حياته اليومية مع سوء تنظيف الوقت الحر.

(2) النوم غير الكاف والقلق أثناء الراحة.

(3) نقص في التغذية أو الغذاء ذي الجانب الواحد.

(4) الحياة المتطرفة (سهر / مكيفات).

- 5) عمليات إنقاص الوزن المتكررة (المنازلات وغيرها).
- 6) إصابته بالمرض مثل مرض الجهاز الهضمي أو ضعف المناعة.
- ج- أخطاء في الحياة المحيطة به :
- 1) التزامات زائدة وشكايات نحو أسرته.
  - 2) عدم الهدوء والراحة في السكن.
  - 3) عدم الاقتناع والرضى عن عملة.
  - 4) ضعف في مستواه المهني (الدراسي/العمل).
  - 5) خلافات وعدم التوفيق مع زملائه ورؤسائه.
  - 6) التعرض لحالات صدمات نفسية كفقدان إنسان عزيز.
  - 7) صراع مع الذين لا يحبون ممارسة التدريب والتنافس.

### أعراض الحمل الزائد :

فهي التي تساعد المدرب على معرفة ظاهرة الحمل الزائد مع أن هذه الأعراض لا تظهر مرة واحدة، فغالبا ما تظهر الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمانية التي تظهر في مستوى قدرة الفرد على الأداء والجدول التالي يحدد هذه الأعراض.

أعراض نفسية	أعراض في مستوى الأداء	أعراض جسمانية
<p>_ ارتفاع درجة الإثارة</p> <p>_ الميل للمشاجرة وجدل</p> <p>_ معرضة مدربية وزملاءه</p> <p>_ زيادة الحساسية عند النقد</p> <p>_ الانطواء والعزلة</p> <p>_ هبوط الحماس وضعف الحافز</p> <p>_ عدم الثقة بالنفس</p> <p>_ ميل للهوسية والهستيرية</p> <p>_ المعاندة والكآبة</p>	<p>أ ( في الحالة البدنية : هبوط في القدرة على التحمل، وزيادة وقت الراحة، نقص القدرة على التوافق والاستجابة ورد الفعل، انخفاض في القوة والسرعة، زيادة التعرض للإصابة.</p> <p>ب) في المهارات الحركية: هبوط في درجة الأداء وتذبذب في توقيت وانسياب المهارات الحركية وانخفاض القدرة على التركيز وعدم القدرة على إصلاح الأخطاء</p> <p>ج) في المنافسات : هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والتخاذل في نهاية المنافسة ونسيان الأسلوب الخططي والفشل في المواقف الصعبة.</p>	<p>- أرق وعدم تركيز</p> <p>- فقدان الشهية</p> <p>- نقص في الوزن</p> <p>- ارتباك عمل المعدة كالإسهال</p> <p>- الدوار الدائم</p> <p>- نفس السعة الحركية</p> <p>- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية</p> <p>- سرعة التعرض للتعب والإصابة</p>

علاج الحمل الزائد :

ليس من اليسير دائما ان تعرف بالدقة وسيلة العلاج وذلك لإختلاف الأسباب وتربطها وتبعاً لسبب حدوثها تختلف طرق العلاج وعمومها يظهر ضرورة التعاون بين المدرب والطبيب والرياضي حتى يمكن الوقاية والعلاج عن طريق تكاتف العمل بين التقويم الذاتي للرياضي والعين الخبيرة للمدرب والمساعدة الفعالة للطبيب الرياضي ويراعى لتحقيق العلاج :

1- إيقاف الرياضي على التدريب مع بداية المظاهر الأولية للحمل الزائد.

2- تعاون الرياضي مع الطبيب والمدرب للبحث على الأسباب وإزالتها.

3- الراحة النشطة وتحميل خفيف للرياضي (حسب درجة الإجهاد من 7 - 14 يوم) مع عدم اشتراكه في هذه الفترة في مباريات ولا تفضل الراحة التامة لأن الترك المفاجئ للتدريب يؤدي إلى زيادة التأثيرات السلبية.

4- عدم إهمال هذا الرياضي ووضع واجبات جديدة له تتمشى مع قدراته ولا يخرج إطلاقاً عن حدودها، وخاصة مع الرياضي التي تريد العودة السريعة إلى مستوى مع العمل دائماً على الثقة بالنفس.