

## درجات حمل التدريب الرئيسية :

### 1-الحمل الاقصى :

وهو الحمل الذي يصل الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب ولا يستطيع معها الاستمرار في الاداء والتي تظهر بالرغبة اللاشعورية بالتوقف عنه .

وتتراوح درجات الحمل الاقصى ما بين 90-100% من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمل ادائه، وتتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل ما بين 1-5 مرات ، والراحة تكون طويلة اكثر من اي نوع من انواع درجات الحمل لان التعب الذي ينتجه هذا النوع من الحمل يكون شديدا جدا وحتى يتمكن اللاعب من استشفائه بصورة جيد وتستغرق هذه الراحة عادة ما بين 4-5 د كمعدل، وينصح بعدم استخدامه قبل وبعد المنافسة مباشرة ولا يمكن استخدامه بافراط مع الناشئين او في المرحلة الانتقالية .

### 2-الحمل الاقل من الاقصى (العالي) :

وهو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الاقصى وان تأثيره لا يقل كثيرا عن الحمل الاقصى لذلك فان الاجهزة الوظيفية للرياضي تعمل بمستوى عال لكن ليس بالدرجة القصوى .

ومن فوائد انه يستخدم في تطوير بعض انواع الاداء البدني المرتبط بالاداء الحركي (المهاري والخططي) ويمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي على الرياضي، وتتراوح درجاته ما بين 80-90% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمل ادائه، اما

عدد مرات التكرار فتتراوح ما بين 6-15 مرات ، في حين ان فترة الراحة فتتراوح ما بين 2-4 د ك معدل، وينصح بعدم استخدامه قبل يوم المنافسة.

### 3-الحمل المتوسط :

وهو الحمل الذي تتميز درجته بالمتوسط من حيث العبء الواقع على الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب، ويستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام اي من الحملين الاقصى او الاقل من الاقصى ويستخدم ايضا في تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها ويستخدم في فترة الانتقال ويستخدم ايضا قبل وبعد المنافسة مباشرة، وتقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 60-80% من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، اما عدد مرات تكرار الاداء لهذا الحمل فتتراوح ما بين 15-20 مرة ، في حين ان فترة الراحة فتتراوح ما بين 1-2 د ك معدل، ولا ينصح باستخدامه بكثرة وذلك لغرض رفع المستوى البدني .

### 4-الحمل الخفيف (الاقل من المتوسط):

وهو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط ومن فوائده ان يؤدي الى اعادة تنشيط الاجهزة الحيوية لجسم الرياضي مع عدم القاء اعباء كبيرة عليها وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب العالي، ويستخدم عادة في المراحل الاولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها كذلك يستخدم في تمارين الاحماء خلال الوحدة التدريبية، ويستخدم

على نطاق واسع في فترة الانتقال كما يستخدم بهدف اضعاء روح المرح  
والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب .

وتقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين 50-60% من اقصى ما  
يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد مرات التكرار تتراوح ما بين 20-30  
مرة ، وان الفترة اللازمة للاستشفاء تكون قليلة جدا ما بين 15-45 ثا - 1 د ،  
وينصح بعدم استخدامه لمدة طويلة كما لا يستخدم بهدف تنمية الصفات  
البدنية .

#### 5-الراحة الايجابية :

وهي اقل درجات الاحمال التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب، وهي  
في الحقيقة لا تحتسب من ضمن الاحمال التدريبية كونها لا تضيف اي  
اعباء تذكر على الاجهزة الوظيفية للاعب خلال ادائها، لا بل ان التعرض  
لمثل هذه الدرجة من الحمل تؤدي الى سرعة استشفاء الرياضي من  
الاحمال السابقة .

#### الشكل التموجي لدرجات الحمل :

##### تموجية الحمل :-

وتعني ارتفاع وانخفاض درجات الحمل في الوحدات التدريبية كافة ولا  
تسير على وتيرة واحدة، لان الرياضي لا يستطيع ان يتدرب باقصى حمل  
بصورة متتالية للغرض رفع مستواه لان ذلك يسبب التعب والاجهاد ولا يمكن  
ان يتطور مستوى اللاعب عند الاحمال الاخرى والاستمرار عليها .

لذلك ان الاسلوب الامثل لتطوير مستويات اللاعبين هو اعتماد الطريقة التمرجية في الحمل، وهناك نماذج متعددة ومختلفة لتموجات درجات الاحمال وهي كالآتي :

1-نموذج ( 1:1 ) :- ويعني تقديم حمل ذي درجة معينة للرياضي ثم تقديم حمل آخر ذي درجة مغايرة، مثلا اقل من الاقصى ثم حمل خفيف او حمل أقصى ثم حمل متوسط .

2-نموذج ( 1:2 ) :- ويعني تقديم حمل مرتفع يعقبه حمل آخر اكثر ارتفاعا ثم بعد ذلك حمل منخفض، مثلا حمل اقل من الاقصى ثم حمل اقصى ثم حمل متوسط .

3-نموذج ( 1-3 ) :- ويعني تقديم حمل معين ثم يعقبه حمل آخر اعلى منه ثم تقديم حمل ثالث اعلى من الثاني ثم حمل رابع اقل من الحمل الثالث وكما يأتي : حمل متوسط ثم حمل اقل من الاقصى ثم حمل اقصى ثم حمل متوسط .

وهناك امكانية لتكرار الاحمال التي تتسم بشدة عالية لمرتين وذلك في المستويات الرياضية العليا شريطة توافر الظروف المعضدة لذلك مثل وسائل استعادة الشفاء المتطورة ونظم التغذية المقننة وضبط درجات واهداف الاحمال التدريبية .

**العوامل المؤثرة في توزيع درجات الاحمال خلال الدورات الحملية المختلفة :**

ربما يتسائل البعض عن كيفية توزيع درجات الاحمال التدريبية وكيف يتم اختيار احد التشكيلات الثلاث 1:1 او 1:2 او 1:3 وهناك عاملان رئيسان في ذلك وهما :

1-علاقة درجات الاحمال ببعضها البعض .

2-علاقة درجات الاحمال باهداف كل منها .

