



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

شقة وكشافة العمل التدريبية

د. عدنان فدعوس

٢٠١٩ م

١٤٤١ هـ

شدة الحمل

معنى ومفهوم شدة الحمل التدريبي :

- الشدة هي الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وتحدد على وفق نسب معينة .
- أو هي درجة الجهد العضلي والعصبي الذي يبذله اللاعب عند أدائه لتمرين معين أو حركة أو فعالية في زمن محدد.

س/ حمل ذي شدة عالية فإنه قد لا يحقق نتائج جيدة وفعالية في التدريب باستمرار وقد يؤدي إلى نتائج عكسية مثل حدوث بعض المشاكل منها.

- ١- سرعة ظهور التعب
- ٢- وعدم القدرة على مواصلة التمرين
- ٣- إنخفاض مستوى الأداء
- ٤- عدم الرغبة في الأستمرار في بالتدريب
- ٥- حصول بعض الإصابات
- ٦- حصول بعض التأثير على الأجهزة الداخلية مثل زيادة معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس

س/ زيادة الشدة تكون من خلال :

- زيادة السرعة الحركية في أداء المهارات .
- زيادة السرعة الأنتقالية لمسافات محددة .
- زيادة الكثافة التدريبية
- زيادة عدد البطولات
- زيادة النسبة المئوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بتصغير مساحات الأداء
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بزيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين

أنواع الشدة:

يمكن أن نفرق بين نوعين من الشدة هما :

- ١ . الشدة المطلقة : وهي التي تقيس النسبة المئوية لشدة اللاعب القصى لأداء التمرين .
- ٢ . الشدة النسبية : ومن خلالها نتعرف على درجة الصعوبة في الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية

خصائص زيادة الشدة والحجم التدريبي :

بعد أن تم التعرف على كيفية زيادة الشدة والحجم التدريبي لابد من الإشارة إلى أهم الأسس (الخصائص) المعتمدة في زيادة الشدة والحجم ، لكي يكون العمل مدروساً ومبنياً على أسس صحيحة ودقيقة يجب الاعتماد على المؤشرات التالية :

- ما يتمتع ويتميز به اللاعب من خصائص وإمكانيات وقدرات
- مستوى الحالة التدريبية للاعب
- مستوى البطولة
- نوع الفعالية
- الفروق الفردية بين اللاعبين
- المرحلة التدريبية << إعدادية ، منافسات ، انتقالية >>
- الأهداف
- الجنس
- الفئة العمرية
- مدة التدريب
- موعد السباق أو البطولة
- مكان إقامة السباق أو البطولة

تحديد شدة الأحمال التدريبية (قياس الشدة)

- اولاً : تحديد الشدة عن طريق استخدام النسبة المئوية بأسلوبين هما
- ١ - تحدد الشدة في فعاليات الركض على وفق المعادلة الآتية .

$$\frac{\text{أحسن إنجاز في كل مسافة } 100 \times}{\text{النسبة المئوية المطلوبة}} = \text{الشدة المطلوبة}$$

مثال : قطع عداء مسافة (١٠٠) م ب (١٢) ثانية كأحسن إنجاز له وهذا الزمن يمثل نسبة (١٠٠%) من قدرته القصوى ، وإذا طلب المدرب منه أن يكرر هذه المسافة بشدة (٨٠%) ، ما هو الزمن المطلوب لقطع هذه المسافة ؟
الجواب :

$$\frac{1200}{80} = \frac{100 \times 12}{80} = \frac{1500}{80} = 18.75 \text{ ثا}$$

٢ . تحدد الشدة عند التدريب بالإثقال على وفق المعادلة الآتية

$$\frac{\text{أحسن إنجاز للاعب} \times \text{النسبة النئوية المطلوبة}}{100} = \text{الشدة المطلوبة}$$

مثال : استطاع رياضي تحقيق (٧٠) كغم في أداء النتر، وهذا يمثل نسبة (١٠٠%) من أقصى ما يستطيع الرياضي انجازه ، وإذا طلب منه تكرار الأداء لمرات عدة بشدة (٦٠%) ، كيف يتم تحديد الوزن المطلوب لهذه الشدة ؟
الجواب :

$$\frac{4200}{100} = \frac{60 \times 70}{100} = \frac{4200}{100} = 42 \text{ كغم}$$

ثانياً : تحديد الشدة عن طريق استخدام النبض :

١. قياس الشدة المطلوبة استعمالها بواسطة أقصى معدل لضربات القلب عند أداء التمرين .

مثال : عداء يقطع مسافة (١٠٠)م بزمن قدره (١١) ثانية ، ومعدل نبضه القصوى بعد الانتهاء من السباق يصل إلى (٢٠٠) ضربه / دقيقة وفي حالة أداء العداء هذه المسافة بشدة (٩٠%) ماهو النبض المحدد لهذه الشدة ؟
الجواب :

معدل النبض بعد ركض معدل النبض القصوي × الشدة المطلوبة استعمالها
= ----- =
١٠٠ ١٠٠

$$1800 \quad 90 \times \text{ض/د} \quad 200 \text{ض/د} = \frac{1800}{100} = \frac{200 \times 90}{100} = 180 \text{ض/د}$$

٣- كثافة الحمل أو فترات الراحة

- يعبر عن كثافة الحمل بالعلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية

- وكذلك "هي مدى طول أو قصر الفترة أو الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني << التمرين >> أو بين الجهود البدنية << التمرينات >> المكونة للحمل".

أنواع << أقسام >> فترات الراحة :

يمكن تقسيم فترات الراحة من حيث الأسلوب وطريقة التنفيذ إلى :

١- الراحة السلبية :

- وهي الراحة التامة دون ممارسة أى نشاط حيث يبتعد اللاعب عن كل نشاط رياضي ، وهذا يؤدي إلى إنخفاض مستواه خصوصاً إذا كان العمل بعيداً عن التنظيم والتخطيط

٢- الراحة الأيجابية :

- هذه الفترة من الراحة يستثمرها اللاعب في أداء بعض الأنشطة البدنية بشدة خفيفة ، لغرض حصول الأجهزة العضوية على الاستشفاء والتقليل من الآثار المؤدية إلى التعب

اقسام الراحة البنينة من حيث مستوياتها وتحقيق الأهداف

- ١- راحة كاملة : وهي الفترة الزمنية التي تستمر لضمان إعادة الشفاء الكاملة قبل تكرار التمرين التالي أو المجموعة ، إذ يصل معدل النبض فيها ما بين ١١٠-١٢٠ ن/د
- ٢- راحة غير كاملة : وهي الفترة الزمنية التي يتم تكرار التمرين التالي قبل إستعادة الأستشفاء الكامل ، ويصل معدل النبض ما بين ١٤٠-١٨٠ ن/د

وتقسم الراحة البنينة بحسب شكلها وتوقيتها الى:

- الراحة البنينة <بين التكرارات>: أي إعطاء فترة راحة بين كل تكرار وأخر.
- الراحة البنينة <بين المجموعات>: أي إعطاء فترة راحة بين مجموعة وأخرى.

كما تقسم الراحة من حيث مدتها إلى :

- راحة قصيرة : وهي الفترة الزمنية لدرجة تكرار التمرين بالرغم من إنخفاض كفاءة الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات المنافسة والتحمل

- **راحة طويلة:** وهي الفترة الزمنية التي تزيد أضعاف الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء الكامل وتستخدم في تدريبات الشدة العالية والمتوسطة

الجدول (١٠)

يوضح مستوى الشدة والراحة عنده الأداء في المستويات المختلفة في التدريبات الفترة باستخدام معدل النبض

المستوى	الشدة خلال التمرين	الشدة خلال استعادة الأستشفاء (راحة)	زمن التدريب
مبتدئ	٧٥-٧٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٧٥-٣٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٢٠ دقيقة
متوسط	٨٥-٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٣٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٠-٣٠ دقيقة
متقدم	٩٥-٨٥ % من أقصى معدل لضربات القلب	٤٥-٤٠ % من أقصى معدل لضربات القلب	٦٠-٤٠ دقيقة

إن الفهم والمعرفة الجيدة للعلاقة بين الحمل والراحة يحقق أداءً جيداً ودرجة تقبل التمرين بالشكل الذي يكون تأثيره واضحاً وفعالاً تجاه هدف الحمل ، وعندما تحقق هذه العلاقة وتسير بشكل سليم يؤدي هذا إلى حصول التكيف وتطور الحمل وبالتالي تطور مستوى اللاعب .وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات بحسب تجاه الحمل ، فإذا قام لاعب بأداء تمرين معين ٤ مرات بزمن قدره ١٠ دقائق وإعادة أداء التمرين نفسه بتكرار ٨ مرات مع بقاء نفس الزمن المثبت في التكرار الاول وفرق الوضعين يمثل كثافة الحمل ، إذ إن العلاقة الصحية بين الحمل والراحة تحقق للاعب القدرة على الأداء بمستوى عال .

فترات الراحة :

- هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين خلال التكرارات أو المجاميع أو الوحدات .
- "أو هي المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على إسترجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة ، ويمكن أن تعطي الراحة بين تمرين وآخر ، أي بين مثير وآخر في الوحدة التدريبية الواحدة وتسمى بالراحة النفسية .