

## محاضرة:

### مبادئ حمل التدريب

#### 1- مبدأ التكيف:

الحمل الذي يعطي للاعب يسبب إثارة للأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية وتغير فيها ويظهر في شكل تحسين في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة وتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أداء الحمل رغم بدء الشعور بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل. فعند إعطاء حمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل إلى مرحلة التعب المؤثر وهي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم بعملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة أو الاستشفاء ويعقب هذه الفترة فترة تسمى "التعويض الزائد" وفيها يرتفع أداء اللاعب وتعتبر الفترة المثلى المناسبة لإمداد الجسم بإثارة جديدة للارتفاع بمستوى قدرة اللاعب.

#### 2- مبدأ حمل التدريب الفردي:

يختلف الأفراد في التكيف للأحمال التدريبية الواقعة عليهم لذا يجب مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد حتى يمكن تحديد جرعات التدريب المناسبة لكل منهم حيث يختلف الأفراد بسبب (العمر، الوراثة، البنية الجسدية... الخ)

#### 3- مبدأ التدرج:

للارتفاع بالمستوى لا بد من استمرارية التدريب وزيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة ولكن يجب إتباع التدرج في زيادة الحمل الواقع على اللاعب وتجنب الزيادة السريعة المفاجئة التي يمكن أن تعرض اللاعب لمشكلات كثيرة وللإصابة

#### 4- مبدأ زيادة الحمل:

نتيجة لتكيف الأجهزة الحيوية للحمل الواقع عليها نتيجة لتكراره يصبح الحمل بعد فترة في مستوى قدرة اللاعب ولا يحدث التأثير المطلوب في تقدم المستوى بل يثبت المستوى ويمكن أن يهبط. لذا لا بد من زيادة الحمل حتى يحدث التأثير المطلوب، ولكي يستفيد اللاعب يجب أن يصل إلى الحمل باللاعب إلى حالة التعب المؤثر وليس إلى حالة الإجهاد.

**5- مبدأ التموج:**

يقصد به الارتفاع و الانخفاض للأحمال التدريبية المعطاة و عدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد و هو يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج  
أنواع التموجات لحمل التدريب الرياضي :  
أ – التموجات القصيرة : تموجات ارتفاع وانخفاض حمل التدريب خلال أيام الأسبوع  
ب – التموجات المتوسطة : تموجات الحمل في دورة متوسطة ( خلال أسابيع)  
ج – التموجات الطويلة : تستخدم على مدى عدة دورات متوسطة أو مراحل تدريبية خلال فترة التدريب .

**6- مبدأ الوثبات في الحمل :**

استخدام الأحمال التدريبية ذات الطبيعة الواحدة خلال البرنامج التدريبي لفترة طويلة تؤدي في النهاية إلى حدوث ثبات مستوى اللاعب.  
كذلك أثبتت بعض الدراسات أن الزيادة التدريجية في حمل التدريب المستخدمة على فترات طويلة تؤدي إلى ثبات المستوى بعد فترة طويلة من الاستخدام وهنا تتضح أهمية اللجوء إلى مبدأ الوثبات في الحمل والذي يضمن لنا الطريق الذي يؤدي إلى حدوث التكيف وبالتالي ارتفاع المستوى.

**7- مبدأ توقيت تقديم الأحمال التدريبية :**

يجب أن تقدم الأحمال التدريبية في التوقيت المناسب في ضوء مراعاة آخر حمل تدريبي ومدى تكيف الفرد على الأحمال السابقة ( ويجب مراعاة حالة الفرد حتى لا يسبب له الحمل الإجهاد. )

**8- مبدأ التناقص التدريجي :**

التناقص التدريجي يشمل فترة من التدريب يتم فيها الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، عادة ما توضع في جدول الأسابيع التي تسبق المنافسة

**9- مبدأ الانعكاسية والانقطاع عن التدريب :**

إن أغلب حالات التكيف سرعان ما تنقلب إلى العكس بسهولة عندما ينقطع الرياضيون عن التدريب لأنهم يفتقدون تدريجياً المتطلبات الفسيولوجية اللازمة لأدائهم الرياضي.  
أثبتت الدراسات أن أسبوعين من التوقف عن التدريب يمكن أن تحدث انخفاضاً كبيراً في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هذه التناقضات الشديدة في طاقة العمل نتيجة لعدم النشاط توضح تماماً معكوسية التدريب السريعة.