



المحاضرة الثالثة

المحور الأول

- التدرج بالحمل

يشير لمبدأ إلى الزيادة المستمرة بالمطالب على جهاز العضلات الهيكلية ، ولكي نستمر بالحصول على مكاسب في حجم العضلات والقوة العضلية والتحمل – وبكلمات أسهل- لكي تكون أكبر وأقوى عليك الأستمرار برفع أوزان أكبر وأكبر لتجعل عضلاتك تعمل أكثر مما اعتادت عليه، وأن لم تفعل فإن عضلاتك سوف لن تصبح أقوى وأكبر مما كانت عليه. وعلى العكس ، إذا كانت المطالب على العضلات نفسها أو أقل فإن العضلات ستصبح أصغر وأضعف، وإن مفهوم الزيادة المتدرجة بحمل التدريب هو مبدأ بسيط ولكنه مهم جدا"، وهو يهيئ الأساس لتبني كل تدريب مقاومة. لا يطلق مبدأ الزيادة المتدرجة بالحمل فقط على تدريبات المقاومة وزيادة نمو العضلات وقوتها ، بل يمكن أن تطبق لزيادة قوة العظام والأنسجة الضامة (خلال تدريبات المقاومة) فضلا"عن لياقة جهاز القلب والأوعية الدموية وإحداث التغيرات الفسيولوجية والتي تأخذ محلها خلال برنامج تدريب قلبي وعائي متدرج بالزيادة. مثال للتدرج بالحمل: لنقل أن الرياضي يؤدي سيت واحد من كيرل ذات الرأسين العضدية بـ 10كغم (8 تكرارات قصوية ولا يستطيع عمل التكرار التاسع)، ولكن بتدرج التدريب فإن المجموعة الواحدة لـ 10كغم وبثمان تكرارات تصبح أسهل وأسهل وأن حجم ذات الرأسين العضدية ينمو في البداية ولكنها تتوقف عن الزيادة بعد ذلك. إن الذي حدث في هذه العضلة هو أنها تكيفت للمطالب الموضوعة عليها فأصبحت أكبر وأقوى في البداية ولكنها بعد مدة تتكيف فلا يكون الحمل (10كغم) مؤثرا" فيها وهكذا فإن حجمها وقوتها لن تتطور أبدا". لكي يجعل الرياضي عضلته ذات الرأسين أكبر وأقوى مما كانت عليه يحتاج إلى أن يضع مطالب أكبر عليها وهكذا وهكذا حتى يصل إلى مداه وحدوده الفسيولوجية.

وتوجد

المحور الثاني

طرائق لتوليد الزيادة بحمل التدريب:

طرائق لزيادة حجم التدريب:

هناك 6 طرائق والسابعة هي طريقة لجعل العضلات تعمل تدريب أكبر زمن أقل.

1-زيادة المقاومة: الزيادة المتدرجة بالانقال التي ترفع ليصبح الرياضي أقوى وتصبح الانقال أسهل ، والمؤشر الجيد في متى تريد المقاومة وهو عندما يصبح الرياضي قادرا "على أداء تكرارات أكثر مما يهدف إليه (مثال: إذا كان المطلوب من الرياضي بالتدريب رفع مجموعات من 10 تكرارات لكن عليك هنا أن تعمل 11).

2-زيادة المجموعات: إن زيادة عدد المجموعات التي يؤديها الرياضي للتمرين المطلوب فبدلاً من أداء 2-3 مجموعات عليه أداء الزيادة إلى 3-4 لكي يتعب حقاً تلك العضلة أو العضلات.

3-زيادة التكرارات: زيادة عدد التكرارات التي على الرياضي أن يؤديها في التمرين الواحد، ويجب أن لا يوقف الرياضي نفسه في بعض الأرقام المبالغ فيها بل عليه أن يدفع نفسه لأداء (1-2) تكرار أكثر مع المساعدة من مسامير التثبيت إذا كانت ضرورية، وإذا كان بإمكانه أن يعمل التكرارات الإضافية كاملة بنفسه وإذا كانت أعلى مما كان يستهدفه معدل التكرار ، عندها تعرف أن الوقت الآن قد حان لزيادة المقاومة.

4-زيادة التعاقب: هو الزيادة زمن تدريب عضلة أو مجموعة عضلية ، هذا الأسلوب يكون أكثر فائدة لتطوير تباطؤ أو ضعف العضلات أو المجموعات العضلية والمدخل التقليدي لتدريب العضلة أو المجموعة العضلية هو أن الأسبوع الواحد ربما لن يكون كافياً" بشكل فعال لكل فرد ليحصل على مكاسب مستمرة، تعلم الاستماع إلى جسمك وتأكد أن العضلات لديها الوقت الكافي لتتعافى بين الوحدات التدريبية قبل زيادة تعاقب التدريب.

5-زيادة التمرين: وهو زيادة عدد التمرين التي يؤديها الرياضي لعضلة أو مجموعة عضلية معينة عن طريق إضافة تمرين جديد إلى برنامج المعين، يعمل هذا الأسلوب بشكل جيد إذا حول الرياضي إضافة التناظر إلى المجموعة العضلية بزيادة حجم العضلات الفردية أو أجزاء من العضلات داخل المجموعة العضلية مثال: إذا كان الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين العضدية أصغر مما يجب أن تكون عليه نسبة إلى الرأس العالي أو الوسطي الذي يريد أن يحتويه التمرين الإضافي إلى برنامج ذات الرأسين العضدية والذي يستهدف الرأس الطويل.

6-زيادة الشدة: وهذا هو العامل الأكثر أهمية لتوليد زيادة متدرجة بحمل التدريب أو زيادة الجهود والشدة لكل مجموعة مفردة وتنقل برفع أثقال أكثر أو أداء تكرارات أكثر، ولذا فإن التدريب يكون بإنتاجية أكبر لأن العضلات قد دفعت لأبعد مما اعتادت عليه، والمساعدة من زميل تدريب جيد أو بالحد الأدنى مسامير تثبيت موثوقة ستكون مهمة جداً" للأداء، إن زميل التدريب الجيد سيخدم بدفعك للعمل بمشقة أكثر ويحافظ على ثباتك في شكل معين خاصة إن يكن لديك دافع داخلي، أما مسامير التثبيت فتخدم للوقاية من الإصابة وتساعدك لتكرار إضافي أو اثنين فضلاً" عن أنها تقضي على مخاوف اللا شعور من التوقف بسبب الأوزان الثقيلة على الصدر أو الحنجرة أو سقوط الأثقال عند عمل القرفصاء.

7-خفض وقت الراحة: خفض وقت الراحة بين المجموعات سوف لن يدفع الجسم ويجبره على التكيف بالتمثيل الغذائي بإزالة التوكسين وغيره من نواتج التمرين اللاهوائية (رفع الأثقال) بشكل أسرع وأكثر كفاية ويكون الرياضي قادراً" على رفع أكثر وزمن أقل.

يحتاج الرياضي إلى إلقاء نظرة متفحصية على برنامج اللياقة الحالي له وأهداف اللياقة وتحديد أي من الطرائق السبعة التي وصفت أعلاه والتي يكون لها الفضل لتحقيق ترايد متدرج بالحمل.

ربما يرغب الرياضي بتوفير كل تلك الطرائق ببرنامجه في نفس الوقت أو بالتتالي ليرى كيف يستجيب جسمه ويحدد التمرين الأفضل له، فتوفير الطرائق المختلفة وبأوقات مختلفة سوف يخدم أيضا " بتحقيق جعل الجسم يضطرب ويغمو. في الوقت الذي تكون فيه العوامل مثل الزيادة الكلية للحجم ضرورية للاعبي بناء الأجسام ، وعن خفض فترات الراحة بين المجموعات ستكون مفيدة أكثر للحمل وللرياضيين الذين يهتمون بالحمل العضلي ولياقة القلب والأوعية الدموية أو المكاسب في القوة أو القدرة ، وأن الأسلوب (أو الأساليب) التي تستعمل يجب أن تضبط في الخط الذي تتجه له أهداف التدريب، فإذا كان الرياضي ضمن أحد فعاليات التحمل أو التحمل العضلي فإن الإجراءات السبعة السابقة تكون ضرورية له، وتكون البداية أولا " بزيادة التكرارات ثم زيادة المقاومة، وإذا كانت القوة العضلية هي الهدف عليه أولا " زيادة المقاومة بدلا " من التكرارات، فيكون التحديد إذن والأولية للعنصر الأكثر أهمية للرياضي. إذا زادت الشدة العامة فتأكد من الاستماع إلى جسمك وأعرف متى يحين الوقت للتوقف، فالتدريب بتعاقب أقل ربما يساعد عندما تريد شدة التدريب، فنسمح بأيام راحة لكل من الجسم والعقل. أيا " كانت أساليب التدرج بزيادة الحمل التي يوفقها الرياضي تأكد من أنها مناسبة لأهداف لياقته وأن يكون تصميم البرنامج صحيح لتجنب التدريب الزائد والاستمتاع بما يعمل به الرياضي.

المادة المعروضة اعلاه هي مدخل الى المحاضرة المرفوعة بواسطة استاذ(ة) المادة . وقد تبدو لك غير متكاملة . حيث يضع استاذ المادة في بعض الاحيان فقط الجزء الاول من المحاضرة من اجل الاطلاع على ما ستقوم بتحميله لاحقا . في نظام التعليم الالكتروني توفر هذه الخدمة لكي نبقيك على اطلاع حول محتوى الملف الذي ستقوم بتحميله