

# نموذج إجابة تطبيقات طرق التدريب فى رياضات التخصص ا. د / ياسر الجوهري

## ١. مفهوم التدريب الرياضي الحديث :

هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات فى الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. وهو أيضاً "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية فى كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج فى الرياضة الممارسة".

## ٢. تعريف حمل التدريب:

هو "كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني الجهد أو العبء البني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم واجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ .  
٢- كمية تأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مكونات حمل التدريب:

يتركب حمل التدريب ويتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي كما يلي :

١. شدة الحمل

٢. حجم (سعة) الحمل .

٣. كثافة الحمل.

## كيفية تحديد شدة الحمل:

- شدة حمل الجهد البدني (التمرين) فردية، أي تختلف من لاعب/ لاعبة الي آخر.
- شدة الحمل يمكن تحديدها بسهولة في التمرينات أو الأنشطة ذات الحركة الوحيدة، أو الحركة الوحيدة المتكررة عن أنشطة المنازل والألعاب نظراً لتنوع وتداخل الأداء البدني خلالهما.
- أسهل طريقة لتحديد شدة حمل الجهد البدني (التمرين) وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة "معدل ضربات القلب Heart Rate Method ، وخاصة تلك التي تدف الي تطوير عنصر التحمل
- يمكن تحديد شدة الحمل باستخدام العدد الكلي لضربات القلب خلال أداء الحمل (الجهد البدني).

### تعريف ومفهوم حجم الحمل:

- حجم الحمل هو "أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عقد زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكرارها خلال أداء الجهد البدني (التمرين)".
  - يعبر حجم لاحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني (التمرين).
  - حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:
    - البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو المن المستغرق في تنذه أو طول المسافة المطوعة أو الثقل المستخدم.
    - البعد الثاني: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستمرة في تنفيذه.
    - البعد الثالث: ولتوضيح البعد الأول والذي يمثل عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو المسافة أو الثقل تقدم المثالي التالي:
- لنفترض أن المطلوب تطوير القوة العضلية، وأن التمرين المستخدم هو دفع مقاومة محددة من لجلوس طويلاً ولنفترض أن البعد الأول سيتحدد بالأداء لعدد ١٥ مرة أو ٣٠ث.

### ٣. كثافة الحمل:

#### أ. تعريف ومفهوم كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل "مدي طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) او بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل".

: Formed of Training Loea مكونات حمل التدريب

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يكمن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي Intensity of stimulus
- فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد) Duration of stimulse
- عدد مرات تكرار المثير الحركي Frequence of Stimulues
- كثافة المثير الحركي (فترة الراحة بين مثير حركي وآخر) Density of Stimulues

## درجات حمل لتدريب

### ١. تعريف ومفهوم درجات حمل التدريب:

- تعرف درجات حمل التدريب بأنها حركة تشير الي تأثي مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي ، وتمثل بنسبة مئوية من اقصي ما يستطيع تحمله .
- تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعه معاً بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له وبالتالي تزداد شعوره بالتعب والعكس صحيح .

### ٢- الحد الأقصى لدرجات حمل التدريب:

- لسهولة تحديد درجت حمل التدريب كان لابد من وجود معيار تنسب اليه هذه الدرجة.
- اتفق علي أن يكون المعيار الأساسي هو الحد الاقصى المدي يستطيع الفرد الرياضي تحمله خلا لتنفيذه للحمل.
- ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الاقصى لدرجة حمل التدريب) يختلف من فرد رياضي الي آخر.

### ٣- درجات حمل التدريب الرئيسية:

- كي يمكن أن نتعرف بسهولة علي درجات حمل التدريب كن لابد من وجود درجات رئيسية يمكن ان ينسب اليها .

- درجات حمل التدريب الرئيسية المتفق عليها كما يلي:
- أ. الحمل الاقصى.
- ب. الحمل الاقل من الاقصى
- ج. الحمل المتوسط
- د. الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)
- هـ. الراحة الايجابية .

• جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوي اللاعب/ اللعبة خلال كافة الدورات الحملية، إذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم لاعتبارات محددة يعتبر أمراً ضرورياً، حيث إن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوي اللاعب/ اللاعبه.

### أ. الحمل الاقصى:

- وصفه : هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة تعتبر لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء.
- تأثيره: العبء البدني الناتج عن الحمل الاقصى يؤدي الي عدم مقدرة الفرد الرياضي علي متابعة الأداء ويجعل يبدي الرغبة لاشعورياً في توقف عنه .
- أهميته واستخداماته: يحقق الحمل الاقصى هدفاً هاماً في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل صورة، علي الارتقاء بمستوي اللاعب / اللاعبه وخاصة في تمارين التسجيل الهوائي والتسجيل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية.
- درجت الحمل الاقصى : تتراوح درجات الحمل الاقصى ما بين ١ : ١٠ م اقصي ما يستطيع الفرد الرياضي (اللاعب/ اللعبة) تحمل أدائه .
- عدد مرات تكرار الحمل الاقصى: يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب/ اللاعبه تكرار الحمل الاقصى ما بين ١ : ٥ مرات .
- تحديد درجت الحمل الاقصى عملياً: يستطيع المدرب الرياضي ان يحدد درجات لحمل الاقصى الفعلي بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع ان يكررها اللاعب/ اللعبة ، ويقترح المؤلف الجدول رقم (١) ويتم ذلك بتقديم حمل للفرد الرياضي يمثل أدائه لمره واحده حملاً أقصى، فإذا لم يستطيع أدائه فهذا معناه ان الحمل أكبر من مستوي قدراته، أما

إذا استطاع أداءه لمرة واحدة فهذا يعني أنه يعادل درجة حمل ما بين ١٠ : ٩٨% أما إذا استطاع أداء لمرتين فهذا معناه أنه يعادل درجة ٩٨ : ٩٦% وهكذا .

• الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى:

- لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي بعد أدائه للحمل الاقصى شديد جداً فإنه يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات

### ب. الحمل الاقل من الأقصى:

وصفه : هو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الاقصى

تأثيره: بما أن الحمل الأقصى من القصي لا يقل كثيراً عن الحمل الاقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوي عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوي.

### أهميته واستخداماته:

- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوي دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى علي الفرد الرياضي.

- يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري و الخططي) مثل حالة التدريب علي المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.

- تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.

- يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحياء وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوي.

- درجات الحمل الأقل من القصوي : تتراوح درجات الحمل الأقل من القصوي بنسبة مئوية ما بين ٩٠ : ٧٥% من أقصى ما يستطيع اللاعب/ اللاعبه تحمل أدائه.

- عدد مرات تكرار حمل الأقل من الأقصى : يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب / اللاعبه تكراره خلال الحمل الاقصى ما بين ٦ : ١٠ مرات .

- تحديد درجات الحمل الأقل من الاقصى عملياً : يستطيع المدرب ان يحدد درجة الحمل

الأقل من القصوي بصورة عملية من خلال عدد المرات التي يستطيع أن يكرره اللاعب / اللاعبه للحمل . ويقترح المؤلف الجدول رقم (٢)، حيث يختير المدرب الفرد الرياضي

بتقديم حمل يمثل عدد مرات أدائه الدرجات المختلفة للحمل الأقل من لأقصى المبينة بالجدول.

- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الاقصى : يتطلب اداء الحمل الاقل من لاقصي فترة راحة طويلة نسبياً لكنها اقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الاقصى، وتبلغ ما بين ٤ : ٢ دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقاً للهدف من للحمل.

### الحمل المتوسط:

وصفه : هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع علي الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب/ اللاعبة.

تأثيره: يقل فيه الإحسان بالتعب عن الجملتين الاقصى والأقل من الاقصى ومن ثم فن اللاعب/يسطيع أو نستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ما ظهر أعراض للإرهاق.

### أهميته واستخدامه :

- يستخدم بمدي واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الجملتين الاقصى أو لاقل من الأقصى.
- يستخدم بمدي واسع في تحقي أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها.
- يستخدم بمدي واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات .
- يستخدم بمدي واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.
- درجات الحمل المتوسط: تقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين ٧٥ : ٥٠% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه .
- عدد مرات تكرار الحمل المتوسط: يتراوح عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها للحمل المتوسط ما بين ١١ : ٢٠ مرة.
- تحديد درجات الحمل المتوسط عملياً: يستطيع المدرب أن يحدد درجات الحمل المتوسط عملياً من خلال عدد مرات تكراره مسترشداً بالجدول رقم (٣)

وهناك رأي اخر في درجات حمل التدريب :-

### درجات حمل التدريب:

## الحمل الأقصى : الشدة من ٩٠ - ١٠٠ %

- الحجم من ١-٥ تكرر
  - النبض اكثر من ١٨٠ ن/ق
- ## الحمل الأقل من الأقصى : الشدة ٧٥ - ٩٠ %

- الحجم من ٦-١٠ تكرر
  - النبض من ١٦٠ - ١٨٠ ن/ق
- ## الحمل المتوسط : الشدة من ٥٠ - ٧٥ %

- الحجم من ١٠-١٥ تكرر
  - النبض من ١٥٠ - ١٦٠ ن/ق
- ## الحمل البسيط: الشدة من ٣٠ - ٥٠ %

- الحجم من ١٥-٢٠ تكرر
  - النبض من ١٣٠-١٥٠ ن/ق
- ## الحمل المتواضع (الراحة الايجابية) : الشدة أقل من ٣٠ %

- الحجم من ٢٠-٣٠ تكرر
  - النبض أقل من ١٣٠ ن/ق
  - التحكم في درجة الحمل
- ## ضبط الحمل والتحكم فيه :

- يستطيع المخطط أو المدرب الرياضي تشكيل الحمل والتحكم فيه وضبطه من خلال التغيير بالزيادة والنقصان في أي مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة) والتغيير ف يأتي مكون من هذه المكونات يؤدي الي تغيير درجته.

## ١. طرق ضبط الحمل والتحكم فيه :

### أ. باستخدام شدة الحمل:

- لتغيير في سرعة أداء التمرين (مثال: استخدام أقصى سرعة للأداء، أداء بسرعه قمتوسطة، أداء ببطء)
- لتغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال: استخدام زيادة المسافة، نقصان لامسافة).

- التغيير ف يدرجة المقاومة (مثال استخدام اقصي مقاومة، مقاومة متوسطة ، مقاومة بسيطة)

- التغيير في الموانع والأدوات .

### ب. باستخدام حجم الحمل:

- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن ادائه .
- التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمنة تكراراته.

### ج. باستخدام كثافة الحمل:

- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متساوية.
- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متزايدة.

## ٢- إرشادات تراعي في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه :

- التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة الحمل.
- أسهل أساليب الارتقاء بالحمل هي التغيير في مكون واحد فقط وتثبيت المكونات الأخرى.
- يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب الارتقاء بدرجة الحمل الكلية.
- مراعاة أن تتم الزيادة في أحد مكوني الشدة والحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل، فيمكن زيادة الشدة وأحد مكوني الحجم بدرجة مناسبة.
- مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكافة (زيادة الراحة البيئية)
- بالنسبة للناشئين ينصح البدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة والكثافة.

### الحكم علي درجة حمل التدريب:

يجب أن يوضع في الاعتبار انه بالغرم من البحوث المتعددة في مجال الطب الشخصي للاعب، لذلك يجب علي المدرب أن يضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا يغبي عن ملاحظته وتسجيل كل ما يطرأ عليه من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بعناية ودقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتي يتوصل الي إعطاء الجرعة المناسبة من المثيرات، ويصل بذلك الي الحكم الصحيح علي درجة حمل التدريب الواقعة علي عائق لاعبيه، ولسهولة الحكم علي درجة حمل التدريب يمكن للمدرب اتباع الخطوات التالية:

### الملاحظة الذاتية:



يعطي المدرب اللاعب استمارة تعرف باستمرار تسجيل الملاحظات الذاتية علي حمل التدريب، وفيها يجيب اللاعب علي الأسئلة التالية:

كيف كانت قوة تأثير التدريب علي اللاعب؟

ما حكمك علي حالتك أثناء التدريب وما أسباب ذلك؟

ماذا تشعر بعد التدريب بساعتين أو ثلاث ساعات؟

هل استطعت مواصلة عملك بعد التدريب؟

ما نوع ومدة النوم ليلاً عقب التدريب وهل تختلف حالته عما كانت قبل التدريب؟

كيف تشعر قبل التدريب؟

ما هي حالة الشهية والحالة الصحية العامة؟

## الملاحظة الخارجية:

يقوم المدرب بملاحظة التغيرات التي تطرأ علي اللاعب أثناء التدريب والتي أهمها ما يلي:

ملاحظة قدرة اللاعب علي العمل ومدى صلاحية تنفيذه لداء الحركات والتمرينات.

ملاحظة المظهر العام للاعب - طبيعي أم متوتر.

## سادساً: تشكيل حمل التدريب في الدورات الحملية المختلفة

### ١. تشكيل حمل التدريب :

- المقصود بتشكيل حمل التدريب هو "الأسلوب الذي يوزع به عدد من الأحمال التدريبية المتتالية"، أو "العلاقة بين درجات الأحمال التدريبية المتتالية من حيث الارتفاع والانخفاض"
- لو أن هناك أربعة أحمال تدريبية متتالية تقدم للاعب/ للاعبة فإن طبيعة تكوين درجاتها سوف تعبر عن تشكيل التدريب.
- لتوضيح مفهوم متشكل حمل التدريب راجع الشكل رقم (٩) حيث يحتوي علي تشكيلين مختلفين (أ) ، (ب) كل منها خمسة أحمال تدريبية متتالية، وبالغرم من أن كلاً من (أ) ،

(ب) يحتوي علي نفس درجات الأحمال إلا أن التشكيلين يختلفان من حيث توزيع ودرجة ارتفاع أو انخفاض الحمل العلاقة بين كل حمل والآخر داخل التشكيلين .

### **ظاهرة حمل التدريب الزائد:**

لا يمكن للمدرب التقدم والارتقاء بمستوي اللاعبين في حالة زيادة العبء البدني والعصبي الواقع علي عانقهم خلال يومهم عن القدرة التي يستطيعون تحملها بنسبة كبيرة وينظر لظاهرة حمل التدريب الزائد الواقع لعي كاهل اللاعب بأنها ظاهرة معوقة للنشاط العصبي المعتاد للاعب ويجب ملاحظة أن قدرة مستوي اللاعب لا ترتبط فقط بحالة العضلات والدور الدموية وعليمة القيض الخ بل يتعلق بالدرجة الأولى بقدرة الجهاز العصبي الذي يسيطر علي الناحية الوظيفية لتلك الاعضاء فاعاقة النشاط العصبي المعتاد يؤدي الي عدم قدرة اللاعب علي تعبئة الطاقات الموجودة لديه واذا استمر وقوع حمل التدريب الزائد عن اللازم علي كاهل اللاعب دون تغيير يذكر فبذلك يزداد احتمال حدوث تغييرات مرضية تتناول مختلف أعضاء جسم اللاعب.

### **الأعراض المرضية لظاهرة حمل التدريب الزائد:**

تؤدي الزيادة الكبير في حل التدريب عن مقدار قدرة اللاعب الي ظهور كثير من الأعراض علي اللاعب ويمكن تقسيم هذه الاعراض المختلفة لظاهرة حمل التدريب الزائدة الي مايلي:

الأعراض النفسية:

**تتلخص هذه الاعراض التي تعترى اللاعب عند حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد فيما يلي:**

- أ. زيالادة الميل للشجار والمشاجرة.
- ب. ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب وبقية زملائه .
- ت. زيادة حساسية اللاعب عند النقد
- ث. انخفاض وهبوط الروح المعنوية
- ج. ضعف الواقعية وهبوط الحماس
- ح. عدم الاستقرار الداخلي والاحساس بالضييق .

## الأعراض المرتبطة بمستوي قدرة الفرد :

أن هذه الاعراض المختلفة ترتبط بالمهارات الحركية للاعب وحالته البدنية وكذلك لسلوكه خلال المناقشة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

### بالنسبة للمهارات الحركية :

- هبوط في درجة الأداء (ظهور أخطاء بدائية، توتر، عدم ثقة)
- هبوط في توقيت المهارة الحركية .
- نقص في القدرة علي التركيز والتميز واصلاح الأخطاء .

### بالنسبة للحالة البدنية :

- هبوط القدرة علي التحمل .
- المطالبة بزيادة فترة الراحة .
- هبوط في مستوي القوة
- انخفاض في معدل السرعة .
- نقص في القدرة علي الاستجابة والتلبية السريعة .

### بالنسبة لسلوك اللاعب خلال المنافسة:

- هبوط في درجة الاستعداد للكفاح والخوف من الاشتراك .
- الهروب في المواقف الحرجة التي تتطلب الاقدام .
- التخاذل قرب النهاية.

### أعراض وظيفية جسيمة

### من أهم هذه الأعراض ما يلي:

- الارق والسهاد وفقد الشهية للطعام .
- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.
- الاحساس بالدوار الدائم
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض.
- نقص السعة الحيوية للرتنين .
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية

ويجب علي المدرب ان يضع في الاعتبار ان هذه الاعراض لا تظهر دفعة واحدة حيث تظاهر في معظم الأحيان الاعراض النفسية مبكرة بعض الشيء ثم يلي ذلك الاعراض المرتبطة بمستوي اللاعب:

### أسباب حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد:

تحدث ظاهرة حمل التدريب الزائد نتيجة حدوث خطأ في تكوين وتشكيل حمل التدريب أو المنافسة وعن طريق بعض العوامل الاخرى.

ولتجنب حدوث هذه الظاهرة يجب علي المدرب التعرف علي الأسباب التي تؤدي الي حدوثها هي:

- أ. إهمال فترة الراحة .
- ب. سرعة الارتفاع بالمتطلبات بحيث لا يحدث تثبيت كاف لدرجة تكيف ومواءمة اللاعب.
- ت. خفض حمل التدريب لفترة ثم الاجبار علي سرعة الارتفاع به
- ث. المغالاة في تصحيح الأخطاء الدقيقة للمهارات الحركية الصعبة
- ج. كثرة الاشتراك في المنافسات بصورة مغالي فيها.
- ح. التدريب علي نمط واحد والذي يستهدف بصورة دائمة ناحية واحد فقط والتي تسبب هبوط في مستوي اللاعب الرياضي وتزيد من احتمال حدوث ظاهرة حمل التدريب الزائد كأسلوب حياة اللاعب والحالة البيئية للاعب.

### طرق علاج حمل التدريب الزائد :

كثيراً ما يحدث عند محاولة المدرب الارتفاع بحمل التدريب الي احد الاقصى لمستوي اللاعب ان يتعدى ذلك بما يزيد عن استطاعته وبذلك تظهر الي حيز الوجود لظاهرة حمل التدريب الزائد وكوام سبق القول أن الحد الاقصى لمستوي اللاعب لا يمكن تحديده نظرياً بل يأتي ذلك بمواولة تكرار الزيادة المتدرجة في حمل التدريب ودوام التغيير كلما ارتفع مستوي حالة التدريب بالنسبة للاعب حيث تأتي أهمية ملاحظة المدرب والطبيب للاعب حتي يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولي لزيادة حمل التدريب والمبادرة باجراء اللازم نحو تدارك عواقب النتائج المترتبة علي ذلك.

ومن أهم طرق معالجة حدوث ظاهرة الحمل الزائد هو منح اللاعب فترة الراحة الكافية مع التحذير من عدم اشتراكه في التدريب أو المسابقة طوال فترة الراحة الإضافية الا ان بعض الخبراء ينصحون

بتنظيم خاص بالنسبة لهؤلاء اللاعبين يتضمن فترة راحة ايجابية طويلة مع الاكثار من التمرينات المهدئة مع عدم زيادة حمل التدريب البدني أو النفسي والإكثار من فترات الراحة وعدم السماح للاعب بالاشتراك في المنافسات وكذلك العناية بعنصر التغذية تحت اشراف الطبيب امعالج ومزاولة العلاج البدني كممارسة السباحة والتمرينات التوقيتية والعناية بالتدليك كما يجب علي المدرب أن يعمل علي اعادة اللاعب للثقة بنفسه وإفهامه أن هذه الحالة طارئه سوف تزول ويعود الي حالته الأولي ويستعيد مستواه الرياضي.

كما يجب علي المدرب الا يتخلي عن اللاعب ويستمر معه ويحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتبصيره بأهداف المستقبل.

### طرق التدريب على الصفات البدنية

١- التدريب باستخدام الحمل المستمر:

٢- التدريب الفترى:

وتنقسم الى:

• التدريب الفترى المنخفض الشدة:

• التدريب الفترى مرتفع الشدة:

٣- التدريب التكرارى:

يهدف إلى تنمية وتطوير التحمل العام وقد يسهم فى بعض الأح يان فى تنمية التحمل الخاص ولكن بدرجة معينة، ولطريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر آثار فسيولوجية ونفسية هامة. فمن الناحية الفسيولوجية يساهم فى رفع كفاءة عمل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى كما يعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم مت القلب إلى العضلات للاستمرار فى المجهود مما يسهم بدرجة كبيرة فى زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف على العمل البدنى المستمر لفترات طويلة.

أما من الناحية النفسية فإنه يساهم فى تنمية السمات الإرادية المختلفة لدى اللاعبين والتي تساعد فى مواجهة كل الضغوط أثناء المنافسات. ويتميز التدريب بالحمل المستمر بالخصائص التالية:

١. الشدة:

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من ٢٥% إلى ٧٥% من أقصى مستوى الفرد.

٢. الحجم:

تتميز بزيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو بواسطة زيادة عدد مرات

التكرار .

٣. فترات الراحة:

تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا يتخللها فترات للراحة، ويجب عند تشكيل الحمل التدريبي

باستخدام هذه الطريقة مراعاة أن يستمر اللاعب في بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب .

يجب مراعاة ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة

وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني (مثل زيادة شدة التمرينات مثل الجري لنفس المسافة

السابقة باستخدام سرعة أكبر ومن أهم التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب المستمر (تمرينات

الجري - التمرينات الحرة بدون أدوات أي باستخدام مقاومة ثقل الجسم) .