

## الفصل الخامس

### تشكيل حمل التدريب

إن التشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الأسس الهامة لضمان الارتفاع التدريجي بمستوى الفرد الرياضى . ولسهولة تشكيل حمل التدريب تستخدم الطريقتين التاليتين :

- ١ - التشكيل الأسبوعى للحمل وهو ما يعرف « بدورة الحمل الأسبوعية »
- ٢ - تشكيل الحمل لفترة معينة (أكثر من أسبوع) ، وهو ما يعرف « بدورة الحمل الفترية » .

### ١ - دورة الحمل الأسبوعية

يقصد « بدورة الحمل الأسبوعية » (Mikrozyklen) كيفية تشكيل الحمل في غضون عدد المرات التدريبية فى الأسبوع الواحد وتشتمل دورة الحمل الأسبوعية على العنصرين التالين :

- ( أ ) تشكيل درجة الحمل .
- ( ب ) تشكيل هدف أو اتجاه الحمل .

#### (١) تشكيل درجة الحمل :

من المعروف أن الفرد الرياضى لا يستطيع تحمل التدريب اليومى طوال الأسبوع الواحد باستخدام الحمل الذى يبلغ الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى بالنسبة لمستواه نظراً لأن مثل هذا النوع من الحمل يتطلب فترة من الراحة لا تقل عن ٢٤ ساعة وإلا أصبح الفرد الرياضى معرضاً لهبوط المستوى .

ومن ناحية أخرى فإن التدريب اليومي طوال الأسبوع باستخدام الحمل المتوسط الذى يسمح للفرد بالقدرة على الممارسة في اليوم التالي ، لا يؤدي إلى الارتقاء الدائم بمستوى قدرات الفرد ، نظراً لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة .

ولقد أثبتت التجارب المختلفة أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة في غضون الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات الفرد .

وعلى ذلك فإن «الطريقة التوجية» تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد وتتلخص هذه الطريقة في تعاقب الارتفاع الانخفاض بدرجة الحمل في غضون الوحدات التدريبية الأسبوع الواحد .

ولسهولة استخدام تشكيل درجة الحمل « بالطريقة التوجية » يمكن اتباع التشكيل الأساسي ١ : ١ - وهذا يعنى درجة قليلة من الحمل ليوم ثم يعقب ذلك درجة أعلى من الحمل في اليوم التالي .

ويجب على المدرب الرياضى مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب في غضون دورة الحمل الأسبوعية ، نظراً لأن هناك بعض العوامل التى ينبغى عليه مراعاتها ، مثل :

— الحالة التدريبية للفرد الرياضى .

— طبيعة النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد .

— نوع الفترة التدريبية (فترة إعدادية أو فترة منافسات أو فترة راحة إيجابية بعد انتهاء موسم المنافسات) وغير ذلك من العوامل الأخرى .

ولذا ينصح الخبراء بإمكانية استخدام بعض التشكيلات الأخرى بالإضافة إلى التشكيل الأساسي ١ : ١ ، ومن أمثلة ذلك تشكيل ٢ : ١ - أى حمل منخفض ليوم يعقبه يومين حمل مرتفع ، أو ٣ : ١ - أى حمل منخفض ليوم يعقبه ثلاثة أيام حمل مرتفع . وهذه الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في اكتساب الفرد

الرياضي القدرة على التكيف والملاءمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة لتواحي التطبيق العملي والممارسة الفعلية .

بالإضافة إلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي ، في أثناء فترة المنافسات تشكيل درجة الحمل بشكل « تموجي » ، ٥٥ بين يساعد على إعداد الفرد ليوم المنافسة ( المباراة الرياضية ) والمثال التالي يوضح نموذج لتشكيل درجة الحمل في فترة المنافسات على اعتبار أن يوم المنافسة هو يوم الأحد (١) .

- يوم الأحد - أقصى حمل ( ١٠٠٪ ) - يوم المباراة .
- يوم الاثنين - راحة إيجابية ( ١٠ - ٢٠٪ ) ( من أقصى حمل ) .
- ( يمكن عدم التدريب في هذا اليوم ويكون بمثابة راحة سلبية )
- يوم الثلاثاء - حمل متوسط ( ٦٠ - ٧٠٪ من أقصى حمل )
- يوم الأربعاء - حمل أقل من الأقصى ( ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى حمل )
- يوم الخميس - حمل بسيط . ( ٢٠ - ٤٠٪ من أقصى حمل )
- يوم الجمعة - حمل متوسط ( ٥٠ - ٦٠٪ من أقصى حمل )
- يوم السبت - راحة إيجابية ( ١٠ - ٢٠٪ من أقصى حمل )
- ( يمكن عدم التدريب في هذا اليوم ويكون بمثابة راحة سلبية )
- يوم الأحد أقصى حمل ( ١٠٠٪ ) يوم المباراة .
- ويمكن إيضاح هذا المثال كما في الشكل رقم ( ٤ ) .

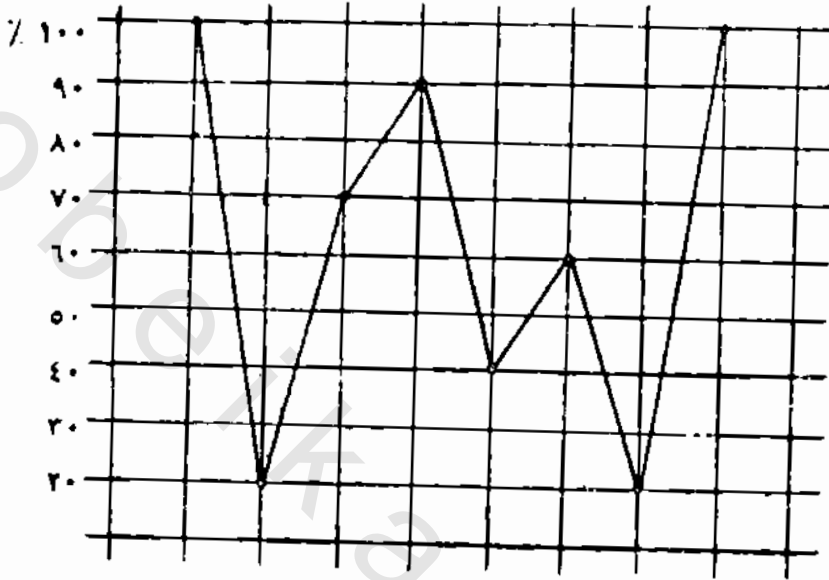
### ( ب ) تشكيل هدف الحمل :

المقصود بتشكيل هدف الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية هو توزيع الأهداف المطلوب تحقيقها على فترات التدريب الأسبوعية . فعلى سبيل المثال قد يكون هدفنا من تشكيل دورة الحمل في هذا الأسبوع هو تنمية المرونة وإتقان

( ١ ) Palfai, J. : Modernes Fussball Training. Sportverlag Berlin 1964. S. 16.

« التدريب الحديث لكرة القدم » .

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت الأحد  
النسبة المئوية للحمل (مباراة) (مباراة)



(شكل ٤)

نموذج لتشكيل درجة الحمل في فترة المنافسات عن : (J. Palfalvi)

بعض المهارات الحركية المعينة . وقد يكون هدفنا من تشكيل الحمل في الأسبوع التالي هو تنمية السرعة والتحمل وقد يكون هدفنا في الأسبوع الذي يليه هو التركيز على تنمية القوة العضلية . ويرى بعض الخبراء أنه يحسن أن يكون هناك هدفا رئيسيا لدورة الحمل الأسبوعية بالإضافة إلى بعض الأهداف الجانبية . فعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف الرئيسي من الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية هو تنمية صفة السرعة لدى الفرد الرياضي فإنه يمكن بالإضافة إلى ذلك محاولة إتقان بعض المهارات الحركية المعينة وتنمية المرونة مثلا كأهداف جانبية .

ويجب علينا مراعاة أن هناك ارتباطا وثيقا بين «درجة الحمل» و«اهداف الحمل» في غضون دورة الحمل الأسبوعية . فعلى سبيل المثال عندما يريد المدرب الرياضي تعليم بعض المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها ، أو محاولة تنمية صفة السرعة لدى الفرد الرياضي . فعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة تشكيل درجة الحمل في اليوم السابق بصورة معينة تسمح للفرد بممارسة التدريب

على المهارات الحركية المركبة أو التدريب على تنمية السرعة في اليوم التالي بصورة مناسبة .

ولذا يجب ألا تتميز صورة الحمل في اليوم السابق بالارتفاع للدرجة كبيرة حتى لا يصبح ذلك عائقاً في سبيل تحقيق الهدف المطلوب من الحمل في اليوم التالي

وفيما يلي بعض النماذج التي توضح الارتباط ما بين درجة الحمل ، وهدف الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية :

دورة الحمل الأسبوعية لفريق : « . . . . . »

في المدة من : ١٩٧٤/٨/١ إلى ١٩٧٤/٨/٧

نوع الفترة التدريبية : الفترة الاعدادية .

الهدف الرئيسي : تنمية القوة العضلية ( عضلات الرجلين ) .

اليوم	هدف الحمل	درجة الحمل
الجمعة ٨/١	تنمية القوة العضلية	أقصى حمل
السبت ٨/٢	راحة إيجابية	حمل متواضع
الأحد ٨/٣	يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	حمل أقل من الأقصى
الاثنين ٨/٤	تنمية القوة العضلية	حمل متواضع
	راحة إيجابية	
الثلاثاء ٨/٥	( يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	حمل متوسط .
	تنمية المرونة	
الأربعاء ٨/٦	تنمية القوة العضلية	حمل المتوسط
الخميس ٨/٧	راحة إيجابية	حمل متواضع
	( يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	

دورة الحمل الأسبوعية لفريق . . . . .

في المدة من : ١٩٧٤/٨/٨ إلى ١٩٧٤/٨/١٤

الهدف الرئيسي : تنمية التحمل ( التحمل العام ) .

اليوم	هدف الحمل	درجة الحمل
الجمعة ٨ / ٨	تنمية التحمل	أقصى حمل
السبت ٩ / ٨	راحة إيجابية يمكن عدم التدريب في هذا اليوم )	حمل متواضع
الأحد ١٠ / ٨	تنمية التحمل	حمل متوسط
الاثنين ١١ / ٨	تنمية التحمل	حمل أقل من الأقصى
الثلاثاء ١٢ / ٨	تنمية التحمل	حمل متوسط
الأربعاء ١٣ / ٨	راحة إيجابية ( يمكن عدم التدريب في هذا اليوم	حمل متواضع
الخميس ١٤ / ٨	تنمية القوة العضلية	حمل متوسط

## ٢ - دورة الحمل الفترية

يقصد « بدورة الحمل الفترية Makrozyklen » كيفية تشكيل درجة الحمل وهدف الحمل في غضون عدة أسابيع متتالية . أو في غضون فترة تدريبية معينة . كالفترة الإعدادية أو فترة المنافسات مثلا .

وينصح الخبراء عند تشكيل دورة الحمل الفترية ضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوعا يطلق عليه « أسبوع الراحة » أو « أسبوع الامتشاف » ينخفض فيه متوسط الحمل بحوالى من ٣٠٪ - ٥٠٪ عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة . إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في إكساب الفرد الرياضى المزيد من الراحة . ومن ناحية أخرى بقرر الخبراء أن الفرد الرياضى يصل في نهاية هذا الأسبوع (أسبوع الراحة) إلى أحسن مستوياته .

وهناك وجهات نظر متعددة بالنسبة لموقع أسبوع الراحة في غضون دورة الحمل الفترية . إذ يرى البعض أنه في غضون الفترة الإعدادية للفرد الرياضى يمكن تشكيل دورة الحمل الفترية بحيث يكون أسبوع الراحة كل ثلاث أو أربع أو خمس أسابيع . وهذا يعنى إما استخدام التشكيل ١:٣ ، أى ثلاثة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعا (أسبوع الراحة) ؛ أو التشكيل ١:٤ أى أربعة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعا (أسبوع الراحة) ، أو التشكيل ١:٥ .

أما في غضون فترة المنافسات فيمكن إما استخدام التشكيل ١:١ أى أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع حمل أقل ارتفاعا (أسبوع الراحة) . أو التشكيل ٢:١ . أى ٢ أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع حمل أقل ارتفاعا (أسبوع الراحة) . أو التشكيل ٣:١ .

وفي غضون أسبوع الراحة ينبغي - بصفة خاصة - مراعاة أن ينال الجهاز العصبي للفرد المزيد من الراحة . ولذا ينبغي عدم اشتراك الفرد في أية منافسات (مباريات) في خلال هذا الأسبوع .

ويجب علينا مراعاة أن استخدام مبدأ «أسبوع الراحة» بالنسبة لدورة الحمل الفترية ينبغي الالتزام به فقط في حالة قيام الفرد الرياضى بالتدريب لسبع أو لست أو لخمس مرات أسبوعيا . كما هو الحال بالنسبة للاعبى المستويات الرياضية العالية . أما إذا كان الفرد الرياضى يقوم بالتدريب من ٢ - ٤ مرات أسبوعيا فإنه ينبغي عدم الالتزام بهذا المبدأ .