

## محاضرة رقم: 09 طريقة التدريب بالاستخدام الحمل المستمر

أهدافها: تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) وبعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدجة معينة.

تأثيرها: من الناحية الفسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين الى الدم للاستمرار في بذل الجهد.

من الناحية النفسية بذل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل.

### خصائصها:

- بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح شدة التمرينات ما بين 25-75 من أقصى مستوى للفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات الراحة البينية.

ويجب أن يكون تشكيل حمل التدريب (شدة حجم) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو تنفس أن تمد العضلات بمحتاجها الكاملة من الأكسجين حتى تتم التفاعلات الكيميائية في وجود الأكسجين مما يسهم في استمرار تجديد المواد المخترزة للطاقة بذلك تتمكن العضلات في الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب. وأن تراعي في تشكيل الحمل عدم حدوث دين الأكسجين أي قيام العضلات في غياب الأوكسجين.

نماذج للتمرينات المستخدمة: يجب أن تراعي في التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة هي ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني.

### بالنسبة لتمرينات الجري أو السباحة:

- زيادة شدة التمرينات كالجري أو السباحة لنفس المسافة ولكن بزيادة السرعة.

- زيادة حجم التمرينات مثل زيادة طول المسافة 3 كلم بدل 2 كلم أو زيادة المدة اللازمة للجري أو السباحة (45 د بدل 30د) وفي التمرينات يمكن زيادة عدد المرات تكرار التمرين 9 تمرينات بدل من 6 تمرينات مع مراعاة الأداء المستمر دون انقطاع ويراعي في التدريب بطريقة الحمل المستمر في تمرينات الجري لتنمية التحمل العام.

**بالنسبة للناشئين:** يكون تحديد زمن الجري وليس بالنسبة لعدد الكيلو مترات فقط حتى لا يحاول الناشئ قطع المسافة بسرعة زائدة على ألا تزيد عن 30 د خوفا من الإجهاد.

**بالنسبة للمتقدمين:** يفضل أن يكون على شكل جري مستمر في اختراق الضاحية أو الجري على طريق رملي أو زراعي ويكون محدد بمسافة معينة والسرعة المطلوبة لقطع هذه المسافة أو يحدد الزمن والمسافة أي 20 كلم في سلعة ونصف.

### الفرق بين التدريب المستمر والتدريب الفتري:

لنفترض أن رياضي قام بالجري مدة 5 دقائق مرة واحدة باستمرار وبدرجة عالية من الإجهاد وفي اليوم آخر تم الجري على فترتين بينهما دقيقة راحة فنرى أنه رغم أن الكمية التي جريت في اليوم الآخر هي نفس التي بذلك في اليوم الأول بنفس الدجة إلا أن التعب الناتج من الطريقة الأخيرة اقل بكثير من الطريقة الأولى والتدريب الفتري يكون أكثر ملائمة للأنشطة التي تتطلب درجة عالية من قوة التحمل وتساعد هذه الطريقة على تنمية قدرات السرعة والقوة العضلية وأيضا تحمل السرعة وسرعة القوة وتحمل القوة.

ويفضل "ما تيوس وفوكس" تطبيق هنا مبدأ الراحة الإيجابية ويراعي امتداد فترة الراحة حتى تكون عدد النبضات في الدقيقة للمتقدمين حوالي 120-130 نبضة وبالنسبة للناشئين حوالي 110-120 نبضة فكلما قلت ضربات القلب ازداد الدفع القلبي وبالتالي تزداد كمية الدم المتدفقة إلى أعضاء الجسم ويكون هناك تعويض الأكسجين أما الفضلات من التعب المتراكم فتتحل وتخرج من الجسم.