

أسلوب بناء الوحدات التدريبية بأحمال كبيرة

(أكاديمي / ريسان خريبط مجيد)

الحلقة الخامسة

تتطلب النتائج المتقدمة في الرياضة الحديثة مواصلة تكثيف العملية التدريبية والتي لا يمكن أن تتحقق هذه النتائج دون مضاعفة عدد الوحدات التدريبية بأحمال كبيرة في الدوائر الصغيرة فقد اتضح أن وحدتين تدريبيتين باتجاه واحد وبأحمال كبيرة نفذتا بفاصلة راحة تامة تقدر بـ ٢٤ ساعة أديا إلى ظهور تعب له نفس السمات التي أظهرتها وحدة تدريبية واحدة ولكن درجة التعب بعد تنفيذ وحدتين كان أعمق منه عند تنفيذ وحدة تدريبية واحدة

فمثلا بعد مضي يوم واحد على تنفيذ وحدتين موجهتين لتطوير إمكانات السرعة يكون الرياضي في حالة لا تسمح له بلوغ مستوى السرعة القصوى ، كما أن التحمل عند أداء العمل بطبيعة لا هوائية يهبط بمقدار أقل في حين يبقى التحمل عند أداء عمل بطبيعة هوائية عند المستوى العالي بل وأحيانا عند مستوى أفضل من مستوى البداية ، وهكذا فإن تكرار الوحدة بعمل كبير يزيد التعب دون أن يؤثر على طبيعته . ويتضح من ذلك إن كفاءة أداء الرياضيين عند تنفيذهم برنامج الوحدة الثانية سيكون منخفض جداً فهم يصبحون غير قادرين على تنفيذ ما يزيد عن ٧٥ - ٨٠% من الجهد المقترح عند وجود مؤشرات خارجية للتعب بحيث أن التدريبات الرياضية بسبب قدرتها على إظهار التعب بشكل سريع تظهر أثارها بشكل سلبي على الحالة النفسية وتبدو هذه الصورة أكثر وضوحاً لدى الرياضيين من ذوي المهارات المنخفضة نسبياً أو الرياضيين غير المتدربين بما فيه الكفاية وعند الأخذ بالاعتبار هذه البيانات عند التخطيط .

فإن تنفيذ وحدتين تدريبيتين باتجاه واحد وحمل كبير مع مراعاة الحذر الشديد بحيث أن هذا التخطيط يمكن أن يتم فقط عند إعداد رياضيين من الصنف الأول ويتم ذلك في الحالة التي يكون الهدف فيها تطوير التحمل لكافة أنواعه ويفضل استخدام الوحدات التي تخدم تطوير السرعة وبصورة متعاقبة لأنه عند تكرار الوحدة فستتأثر سلبيات السمات الأساسية التي تشكل السرعة العالية وهنا يصعب مراعاة المتطلبات التي تساعد على تطوير صفات السرعة .

إن التأثير الإجمالي على جسم الرياضي من جراء تنفيذ اثنين أو ثلاث من الوحدات بأحمال كبيرة واتجاهات مختلفة و المنفذة بفواصل أمدها ٢٤ ساعة تختلف مبدئياً عن تأثير وحدات موحدة الاتجاه .
إن الحمل الكبير الذي ينفذ في أعقاب التعب بعد وحدة سابقة لا تزيد التعب في حالة تغير اتجاه الوحدة التدريبية وإنما بتأثير الجانب الآخر بكفاءة الرياضي .

فمثلا يتم تنفيذ وحدة لتطوير إمكانية السرعة يعقبها تنفيذ عدد من الوحدات التي تساعد على تنمية التحمل عند أداء عمل ذي طبيعة هوائية فإن ذلك سيسبب انخفاضاً ملحوظاً في إمكانية السرعة، في الوقت الذي لا تنخفض فيه الوحدة الثانية بصورة ملحوظة سوى إمكانيات السرعة.

وتصادفنا ظاهرة مماثلة عند تحليل التأثير الإجمالي للوحدات بأحمال كبيرة واتجاهات مختلفة على أجسام الرياضيين ، وعلى العموم فهما كان نظام خلط وحدتين فإنه بعد مضي ٢٤ ساعة على الوحدة الثانية استعادة المؤشرات التي تصف هذا الجانب أو ذلك في كفاءة أداء الرياضي .

إن نظام التفاعل المتبادل للوحدات باتجاهات ذات أوليات مختلفة تظهر في التأثير الإجمالي على جسم الرياضي لثلاث وحدات بأحمال كبيرة ولكن الوحدات الثلاث ذات الاتجاه المختلف تؤثر في وجهة النظر العملية على مجمل كفاءة أداء الرياضي الخاصة فإن التعب سيكون واضحاً بدرجة عالية بعد تنفيذ تلك الوحدات نسبياً وبعد مضي يوم كامل من انتهاء الوحدة الأخيرة فإن جميع مؤشرات كفاءة الأداء الخاصة عند الرياضيين ستظهر في مستوى يقل كثيراً على المستوى الابتدائي وبالطبع فإن أكثر الجوانب هبوطاً سيكون ذلك الجانب من كفاءة الأداء الذي وجهت الوحدة الثالثة لتنميته .