

العلاقة ما بين مكونات الحمل لتدريب تحمل اللاكتيك (موضوع للنقاش)

تعد المتغيرات الكيميائية واحدة من أهم المؤشرات عن المسارات التي يتبعها الجسم لإنتاج الطاقة ، ومن بين أهم تلك المتغيرات هو التراكم الحاصل في العضلة والدم لحامض اللاكتيك الذي يعتبر ناتجا نهائيا لأكسدة الكلايكوجين (السكر) لاهوائيا ، وبذلك فان هذا التراكم يؤدي الى تغير الأس الهيدروجيني PH الدم وبالتالي سيؤدي إلى تغير الاستقرار التجانسي لأجهزة الجسم ومنها التأثير على سرعة وصول اليعازات العصبية من خارج إلى داخل الخلية العضلية بسبب هبوط نشاط الاستيل كولين فضلا عن أن نشاط الإنزيمات المؤكسد تتأثر هي الأخرى بذلك التغير لذلك فان اللاعب يشعر بألم في العضلة مع ببطء الحركة الأمر الذي يؤدي إلى هبوط مستوى السرعة والكفاءة البدنية للاعب وتبدأ علامات التعب تظهر على اللاعب الذي لا يمكنه تحمل هذا التراكم لحامض اللاكتيك في عضلته . ومن هذا المنطلق بدأت الدراسات تظهر لإيجاد حلول لهذه المشكلة التي تواجه اللاعبين والمدربين على حد سواء أمام تحقيق الانجازات الرياضية ، فأولى الخطوات بدأت بالاهتمام بتشكيل الأحمال التدريبية الخاصة في تحسين وتطوير هذه الصفة (البدني - الفسلجية) لدى اللاعبين لما لها من أهمية في المحافظة على كفاءة اللاعبين لأطول فترة ممكنة ، وفي هذا الخصوص أشارت العديد من المصادر وكذلك الباحثين إلى درجة الصعوبة (الشدّة التدريبية) التي من الممكن أن يؤدي الرياضي بها الوحدة التدريبية الخاصة بتطوير صفة التحمل اللاكتيكي ، والتي اختلفت الآراء في هذا الخصوص فمنهم من أشار إلى أن ٨٠ - ٩٠ % هي الشدة المناسبة والرأي الأخر يشير إلى ٥٨ - ٩٥ % هي الشد الأكثر ملائمة لتطوير هذه الصفة على اعتبار ان المبدأ التدريبي يشير إلى أهمية أداء التمرين بسرعة قصوى وبأزمنة ومسافات مختلفة عن المسافات والأزمنة الحقيقية للسباق ، والهدف من ذلك هو أن يؤدي ذلك التدريب إلى إنتاج حامض اللاكتيك في عضلة الرياضي عن طريق الأكسدة اللاهوائية للسكر ، وبذلك فان الرياضي كلما استمر بالعمل العضلي لفترة أطول مع زيادة إنتاج اللاكتيك كلما كان ذلك مؤشرا حقيقيا عن تطور صفة التحمل اللاكتيكي (السرعة) . ولذلك فان جميع المختصين في علم التدريب يتفقون على أن حامض اللاكتيك هو المؤشر الأكثر أهمية فيما يخص تحسين الحالة التدريبية والكيميائية ، ولهذا السبب نلاحظ أن المدربين والمهتمين في المجال

الرياضي بداء يتلاعبون بفترات الراحة مابين التكرارات والمجاميع والمهم في ذلك هو نا تكون فترات الراحة غير كافية بغية العمل في وجود كميات كبيرة من حامض اللاكتيك ، وبذلك فان الراحة مابين التكرارات تصل الى ١٢٠ - ١٣٠ ن/د وان هذا المعدل الأكثر منطقية للواقع الميداني من الرأي الذي يشير إلى ١٣٠ - ١٤٠ ن/د على اعتبار أن الرأي الأخير يتطلب من اللاعب امتلاكه إمكانيات فسلجية عالية جدا وكذلك حالة تدريبية على مستوى عالي تمكنه من الأداء بهكذا معدلات من ضربات القلب وهذا يكون ملائما مع اللاعبين العالمين أصحاب الانجازات العالية أما بالنسبة إلى المستويات المحلية والبناء الفسيولوجي لأجهزة الجسم المتواضع فان التكرار بهكذا معدلات ١٢٠ - ١٣٠ ن / د يكون أكثر ملائمة ، مع الأخذ بنظر الاعتبار المحافظة على المبدأ الأساسي وهو عدم التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم في العضلة نتيجة العمل العضلي السابق . أما بالنسبة إلى فترة الراحة مابين المجاميع فان الغرض منها عند تدريب هذه الصفة هو التخلص من جزء بسيط من حامض اللاكتيك مع هبوط النبض إلى معدل يضمن أداء التكرارات في المجاميع الأخرى بنفس السرعة تقريبا .

والأمر المطروح للنقاش هو العلاقة مابين فترات الراحة وشدة العمل التي تشير جميع أدبيات التدريب الرياضي إلى وجود علاقة طردية مابين الشدة والراحة ، أي كلما زادت الشدة زادت فترة الراحة والعكس صحيح .

إذ إن العمل بهذا المبدأ في تطوير صفة تحمل اللاكتيك لا يكون ملائما مع الهدف الأساسي لهذه الصفة (تراكم كميات كبيرة من حامض اللاكتيك) أي ان مستوى التراكم يكون اقل في الشدة ٩٥% لان زمن الأداء قليل مقارنة بالشدة ٨٥% والذي يكون فيه الزمن أطول وهذا يعني أن التدريب بشدة ٩٥% وبفترات راحة طويلة لايسمح بتجمع كميات كبيرة من حامض اللاكتيك وهذا يتعارض مع تطوير هذه الصفة ، ولهذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي الخاص بتطوير تحمل اللاكتيك

ونحن ننتظر أرائكم العلمية حول هذا الموضوع المهم خدمة للحركة الرياضية