

حمل التدريب الرياضي

تعريف حمل التدريب الرياضي: هو العبء
او الجهد البدني والعصبي المسلط على
اجهزه جسم الرياضي المختلفة مثل الاجهاز
العصبي والدوري والتنفسي والعضلي
لاداء الفعاليه او اللعبه المقصوده

انواع حمل التدريب قسم حمل التدريب الى نوعين اساسيين

1. الحمل التدريبي الخارجي: المتمثل بمكونات الحمل من حيث الشده والحجم ومدد الراحة وتوقيتاتها ونوعيتها

2. الحمل التدريبي الداخلي: المتمثل بالعبأ الواقع على اجهزه الجسم الحيويه وقدرتها على تحمل منثيرات الحمل الخارجي وسرعه العوده الى الحاله الطبيعیه قبل الاداء.

1. الحمل الخارجي يتمثل بالتمرينات البدنيه التي تُعطي للرياضي اثناء الجرعات التدريبيه خلال المنهج التدريبي ونقصد به.

- ▶ ما يحدث من استخدام حجم الحمل وشدته مقاسا بالمتر؛ والكيلومتر؛ والكيلوغرام..... الخ
- ▶ درجه الاستجابة العضويه التي تنشأ بسبب العبا المسلط وله عدة مكونات
- ▶ كميته التأثير المعين على الاجهزة الوظيفيه جراء مزاوله النشاط البدني والعبا المسلط على فاعليه الاجهزة البدنيه مثل الجهاز العصبي؛ الدوران؛ التنفسي..... الخ

2. الحمل الداخلي يحدث الحمل الداخلي نتجه الحمل الخارجي اثناء الجرعه التدريبيه اليوميه فهو يمثل درجه الاستجابة والتغيرات الوظيفيه لاجهزة الجسم التي يسببها الحمل الخارجي.

► مكونات الحمل التدريبي:
وتقسم هذه المكونات الى
اولاً /الحجم التدريبي
ثانياً /الشده التدريبيه
ثالثاً /الراحه

اولا /

▶ الحجم التدريبي /يفهم هذا المصطلح بأنه مجموع التكرارات مثلا

1. مجموع الامتار المقطوعه كما في العدو والركض والمشي

2. مجموع الكيلو غرامات المرفوعه كما في تدريب الاثقال

3. عدد مرات الوثبات والرميات كما في الوثب والرمي

▶ انواع الحجم التدريبي

1. الحجم التدريبي النسبي: ويعني كميته الزمن المخصص لتدريب مجموعه من الرياضيين اي الفريق كله خلال وحده تدريبيه

2. الحجم التدريبي المطلق: ويعني قياس العمل المنجز (الحجم التدريبي المنجز) بواسطه

كل رياضي على حده بوحدته زمنيه معينه

3-الحجم التدريبي الاجمالي للعمل المنجز: مثل عددا الساعات والايام للعمل المنجز

ثانياً

▶ الشده التدريبيه: تعني درجه الاجهاد الناتجه من العمل التدريبي في الوحده التدريبيه كذلك يمكن ان نعني بالشده صعوبه اداء الوحده التدريبيه عند تطبيق البرنامج التدريبي ونقصد بذلك (سرعه الركض م/ثا—مقدار الوزن او سرعه العمل العضلي-مستوى الضغوط التي تستخدم اثناء مده التمرين الرياضي)

► انواع الشده التدريبيه

1. الشده النسبيه هي التي تقيس الشده التدريبيه المستعمله في الوحده التدريبيه او الدائره التدريبيه الصغيره الاسبوعيه
2. الشده المطلقه هي التي تقيس النسبه المئويه لشده الرياضي القصوي الضروريه لاداء التمرين ويمكن قياس شده الحمل في الجرع التدريبيه على وفق نوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن قياسها من خلال الاتي
 - *سرعه التمرين: تقاس من خلال الزمن او معدل النبض مثل الركض والسباحه
 - *مقدار المقاومه: يقاس بمعرفه كميته المقاومه (١ كغم) مثل استخدام الاثقال وغيرها
 - *مسافه الاداء: تقاس بالمتر مثل الوثب الطويل _ العالي _ الرمي _ التصويب لابعده. مسافه في العاب الكره
 - *درجه سرعه اللعب: كما في الالعاب الجماعيه او المنازلات والمنافسات من خلال عدد لمسات الكره
 - *سرعه تردد الحركه كما في تدريبات نظ الحبل او الوثب في المكان

ثالثاً

▶ **الراحة:** هي تعد مدة الراحة ذات اهميه بالغه في عمليه استجابته وتكيف الاجهزه الوظيفيه وعليه فان هذه المده يجب ان تعين وتقن بصوره دقيقه ما بين الراحة بين التكرارات وبين المجموعات وعلى وفق شده التمرين البدني ونوعه لذا تعد مكوناً من مكونات حمل التدريب الى جانب الحجم والشده من خلال تقنين حمل التدريب في نوعي التدريب الاوكسجين واللاوكسجين

► مفهوم الراحة: وتعني الراحة هي
مدته استعادته الاستشفاء للاجهزه
الوضيفيه والبيوكيميائيه للرياضي
والرجوع الى حاله الطبيعيه بعد
التغيرات التي حصلت في الجسم.

► انواع الراحه

1. الراحه من حيث الاداء وتشمل

***الراحه الإيجابية: وهي المده الزمنية (الراحه البينييه) التي تتمثل في الاداء الخفيف لبعض الانشطه البدنيه المقصوده وتهدف الى استعاده الاجهزه الوظيفيه لشفائها والتقليل من اثار التعب مثل المشي والهروله والاسترخاء

***الراحه السلبيه: ويقصد بها المده الزمنية (الراحه البينييه) بين الاداء المتكرر وتتمثل بعدم اداء الرياضي لاي نوع من انواع الانشطة مثل الوقوف والرقود

2-الراحه تبعاً للهدف المراد تحقيقه وتشمل:

****الراحه الكامله:** وهب المده الزمنيه التي تستمر لضمان استعادته الاستشفاء الكامله قبل تكرار التمرين التالي او المجموعه

****الراحه غير الكامله:** وهي المده الزمنيه التي يتم تكرار التمرين التالي في استعادته الاستشفاء الكامل التي تكون بحدود (70-90%) من الزمن الكلي اللازم لاستعادته الاستشفاء وتستخدم في تدريب (مطاوله السرعة وتخطيط اللعب والنواحي النفسيه).

****الراحه القصيره:** وهي المده الزمنيه لدرجه تكرار التمرين على الرغم من انخفاض كفايه الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات (المنافسه والتحمل)

****الراحه الطويله:** وهي المده الزمنيه التي تزيد اضعاف المده الزمنيه لاستعادته الاستشفاء الكامل من (1-2) مره او اكثر من مده الاداء من (2-6) مرات وتستخدم في تدريبات (الشده العاليه والمتوسطه)