المحاضرة التاسعة

حمل التدريب الرياضي

**مفهوم حمل التدريب في المجال الرياضي:-**

**يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة ، الحجم ، الراحة ، الكثافة).**

**هناك مفهوم آخر لحمل التدريب هو ( حجم ، شدة ، ومدة) للمجهود البدني والنفسي المبذول من الرياضي خلال الوحدة التدريبية.**

ما حمل التدريب:-

**هناك اختلافات في الآراء ووجهات النظر على وفق فلسفات العلماء والمدارس بهذا الخصوص هي** مايأتي**:-**

* 1. حمل التدريب**:- العبء أو المجهد البدني والعصبي المسلط على أجهزة الرياضي المختلفة مثل الجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي لأداء الفعالية أو اللعبة المقصودة.**
  2. حمل التدريب**:- كمية التأثير والجهد البدني والعصبي والنفسي الواقعة على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط البدني ، ونقصد به بدنياً ونفسياً.**

أنواع حمل التدريب:-

**قسم حمل التدريب الى نوعين رئيسين وأساسيين في بعض المصادر وهما** الحمل التدريبي الخارجي **المتمثل بمكونات الحمل من حيث (الشدة – الحجم – ومدد الراحة وتوقيتها ونوعيتها ،** وحمل داخلي **متمثل في العبء الواقع على أجهزة الجسم الحيوية وقدرتها على تحمل مثيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة الى الحالة الطبيعية قبل الأداء.**

الحمل الخارجي:-

**يتمثل الحمل الخارجي بالتمرينات البدنية التي تعطي الى الرياضي في أثناء الجرعات التدريبية خلال المنهج التدريبي ونقصد به** مايأتي**:-**

1. **مايحدث من استخدام حجم الحمل وشدته مقاساً بالمتر ، الكيلو متر ، الكيلو غرام ... الخ ، ويكون تأثيره مقتصراً على عملية البناء العضلي للجسم.**
2. **درجة الإستجابة العضوية التي تنشأ بسبب العبء المسلط وله عدة مكونات عدة.**
3. **كمية التأثير المعين على الأجهزة الوظيفية جراء مزاولة النشاط البدني والعبء المسلط على فاعلية الأجهزة البدنية مثل الجهاز العصبي ، الدوران ، التنفسي ... الخ.**

الحمل الداخلي:-

**يحدث الحمل الداخلي نتيجة أداء الحمل الخارجي في إثناء الجرع التدريبية اليومية خلال المنهج التدريبي إذ أنه يمثل درجة الإستجابة والتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم التي يسببها الحمل الخارجي.**

مكونات الحمل التدريبي:-

**أنَّ العلاقة بين نظريات التدريب الرياضي وعلم الفسلجة وعلم الكيمياء الحياتية ، تعد الركائز الأساسية التي تؤدي الى تطور طرائق التدريب الرياضي من خلال مكونات حمل التدريب والتي بدورها تؤدي الى رفع كفاية الرياضي الوظيفية وتقسم هذه المكونات الى :-**

اولاً: **الحجم التدريبي.**

ثانياً**: الشدة التدريبية.**

ثالثاً**: الراحة.**

اولاً: الحجم التدريبي **: يفهم هذا المصطلح بأنه:-**

1. مجموع التكرارات **مثل:-**
   1. **مجموع الأمتار المقطوعة كما في العدو والركض والمشي.**
2. **مجموع الكيلومترات المرفوعة كما في تدريب الأثقال.**
3. **عدد مرات الوثبات والرميات كما في الوثب والرمي.**

أنواع الحجم التدريبي**:-**

1. الحجم التدريبي النسبي **: يفهم بأنه كمية الزمن(الوقت) المخصص لتدريب مجموعة من الرياضيين – الفريق خلال وحدة تدريبية خاصة هنا ، نلحظ أن المدرب ليس لدية معرفة بالحجم التدريبي.**
2. الحجم التدريبي المطلق**: يفهم بأنه قياس العمل المنجز(الحجم التدريبي المنجز) بواسطة كل رياضي على حده بوحدة زمنية معينة ، وهنا نلحظ أن المدرب لديه معرفة عن الحجم التدريبي.**
3. الحجم الإجمالي **للعمل مثل:-**
   1. **عدد الساعات للعمل المنجز.**
   2. **عدد الأيام التدريبية خلال الأسبوع.**

**ج- مجموع الدروس أو الوحدات التدريبية خلال اليوم.**

ثانياً: الشدة التدريبية**:-**

**الشدة التدريبية تعني درجة الإجهاد الناتجة من العمل التدريبي ودرجة تركيزة في الوحدة التدريبية ، كذلك يمكن أن نعني بالشدة صعوبة أداء الوحدة التدريبية عند تطبيق البرنامج التدريبي ، ونقصد بذلك (سرعة الركض م/ثا – مقدار الوزن أو سرعة العمل العضلي – مستوى الضغوط التي تستخدم في أثناء مدة التمرين الرياضي**).

أنواع الشدة التدريبية**:-**

1. الشدة النسبية**: هي التي تقيس الشدة التدريبية المستعملة في الوحدة التدريبية او الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية.**
2. الشدة المطلقة**: هي التي تقيس النسبة المئوية لشدة الرياضي القصوي الضرورية لأداء التمرين ، ويمكن قياس شدة الحمل في الجرع التدريبي على وفق نوع النشاط الرياضي الممارس ، ويمكن قياسها من خلال** الآتي**:-**
   * سرعة التمرين**:تقاس من خلال الزمن او معدل النبض مثل الركض والسباحة.**
   * مقدار المقاومة**:- يقاس بمعرفة كمية المقاومة (1 كغم) مثل ٱستخدام الأثقال وغيرها.**
   * مسافة الأداء**: تقاس بالمتر مثل الوثب الطويل – العالي – الرمي – التصويب لأبعد مسافة في العاب الكرة.**
   * درجة سرعة اللعب**: كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات – والمنافسات من خلال عدد لمسات الكرة أو التمرينات في وقت محدد أو خلال التدريبات.**
   * سرعة تردد الحركة**: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان.**