

المحاضرة الخامسة / حمل التدريب الرياضي

حمل التدريب

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط او اللعبة التي يمارسها، لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية، ان حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب .

مميزات حمل التدريب

- هناك بعض الاسس التي يركز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية :
١. يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الاساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
 ٢. ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب .
 ٣. تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب .
 ٤. لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء .

أهمية الحمل التدريبي

١. يعد حمل التدريب بانه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم .
٢. زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الاجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .
٣. يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف .

المحاضرة السادسة / أنواع الحمل التدريبي

لقد اوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك نوعين من الاحمال هما الحمل الخارجي والحمل الداخلي .

١. الحمل الخارجي

هو مجموعة من التمارين والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية او عدة وحدات تدريبية .

او هو كمية التمرينات او العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والذي يتكون من (الحجم والشدة والكثافة) التي تعبر عن مدى المثير وعدد التكرارات .

٢. الحمل الداخلي

- مجموعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لاجزاء واجهزة الجسم المختلفة .
- هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي .

من هنا يمكن القول بان هناك علاقة طردية بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي ،اي كلما زادت درجة الحمل الخارجي زادت بذلك التغيرات التي تحدث داخل الجسم والمقصود بذلك (المتغيرات الفسيولوجية)،لذا يجب الانتباه ومراعاة ذلك عند التخطيط لعملية التدريب الرياضي بشأن حمل التدريب الخارجي وبدرجة ثابتة لايؤدي الى حمل داخلي متساوٍ فيطلب معرفة انعكاس الحمل الخارجي داخليا ومدى سرعة تكييف الاجهزة الوظيفية.