

## اساليب التحكم بدرجات حمل التدريب هي :

- ١ / التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في شدة الحمل .
- ٢ / التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في حجم الحمل
- ٣ / التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغير في فترات الراحة البينية ((كثافة الحمل))

## ١/ التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في شدة الحمل:

أ/ تغيير سرعة الاداء: هو التغيير في سرعة الركض او سرعة اداء المناولة وكذلك زيادة او انخفاض السرعة في حالة عودة المدافعين الى اماكنهم وانطلاق المهاجمين.

ب/ التغيير في توقيت الاداء (صعوبة الاداء) تتغير صعوبة الاداء من خلال زيادة صعوبة التمرينات او الاقلال من درجة الصعوبة كما هو الحال عند التغيير في المساحات المحدده للتمرينات المهارية والخطئية فكلما زادت مساحة الاداء زادت الصعوبات وإذا قلت انخفضت درجة الصعوبة او في حالة اشراك عدد قليل من اللاعبين في مساحة كبيرة او بالعكس.

ج/ التغيير في درجة المقاومة في تمرينات القوه العضلية بأنواعها المختلفة.

د/ التغيير في طبيعة العوائق والأدوات : مثل زيادة او نقصان عدد الحواجز او الموانع وارتفاعها او الهجوم ضد مدافع ايجابي او مدافع سلبي.

## ٢/ التحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في حجم الحمل:

أ/ التغيير في فترة دوام المثير (الفترة المحدده للأداء) مثل زيادة او خفض زمن اداء التمرين الواحد مثلا زيادة او نقصان زمن التمرين المحدد للمطاوله فزيادة الزمن تعني زيادة الحمل وإقلال الزمن يعني انخفاض الحمل.

ب/ التغيير في عدد تكرارات الاداء مثل زيادة او تقليل عدد مرات تكرار الاداء في تمرين التهديف على حائط مقسم على شكل مستطيلات لمدة (٣٠ثا) وتكراره (٥) مرات تكون الصعوبة اكبر فيما اذا كان تكرار الاداء ٢-٣ مرات

ج/ التغيير في عدد مرات الاعادة في الوحدة التدريبية.

٣١/لتحكم بدرجات حمل التدريب من خلال التغيير في فترة الراحة البينية ((كثافة الحمل):  
أ/ التغيير في فترة الراحة البينية : مثل اطالة او تقصير فترة الراحة بين تمرين والتمرين الذي يليه  
او بين كل مجموعة من التمرينات والتي تليها مثال ذلك:  
تمرين التحكم في الكره في الهواء لمدة ٦٠ ثا وفترة الراحة بين كل اداء وآخر ٦٠ ثا والتكرار  
٦مرات ، فإذا تم تقليل زمن الراحة من ٦٠ ثا الى ٣٠ ثا فان درجة الحمل تكون عالية وان زيادة  
زمن الراحة من ٦٠ ثا الى ٧٥ ثا فان درجة الحمل تكون اقل .

ب/ التغيير في نوع الراحة : يعد التغيير في نوع الراحة الايجابية او السلبية هو تغير في درجة  
الحمل ، فالراحة في حالة اختيار التمرينات بدقه تسهم في سرعة استعادة الاستشفاء بدرجة افضل  
من الراحة السلبية ويستطيع المدرب تغير احد العناصر الثلاثة وتثبيت العناصر الاخرى مثلا التغيير  
في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرارات وزمن فترة الراحة كما انه يمكن تغير عنصرين  
وتثبيت الاخر

# مميزات وأسس الحمل التدريبي

هناك بعض الاسس التي يركز عليها حمل التدريب والتي نحددها بالمميزات التالية:

- ١- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الأساسية 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 لأجهزة 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

## درجات حمل التدريب مستويات درجات حمل التدريب



وتعرف انها (درجة تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة-الحجم-الكثافة) في الفرد الرياضي، وتمثل نسبة مئوية من اقصى ما يستطيع تحمله)

**نصائح:** - عدم استخدام الحمل الاقصى قبل و بعد المنافسات مباشرة (يوما او يومين على الاقل)

لنتمكن الاجهزة الوظيفية من الاستشفاء

عدم الافراط في استخدامه مع الناشئين

لا يستخدم في حالات الطمث مع الفتيات

لا يستخدم حينما يكون الرياضي مجهدا او مريضا

لا يستخدم في مرحلة الانتقال

**نصائح:** - عدم استخدام الحمل الاقصى قبل و بعد المنافسات مباشرة (يوما او يومين على الاقل)

لنتمكن الاجهزة الوظيفية من الاستشفاء

**نصائح:-** الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لا تتخفض درجة الحمل و تصل الى الحمل الخفيف

- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني

**نصائح:**

-لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية

- عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل

## الحياء

وفضيلة في الرجال

جمال في المرأة

\*\*\*\*\*

وإنما الضعيف من يخسر السلام دائما

ليس القوي من يكسب الحرب دائما

\*\*\*\*\*

لأمن يجعلها ليكسب رضاك

صديقك من يصارك بأخطائك

\*\*\*\*\*

## الصدقة

كلما اخذت منه

بئر يزداد عمقا

\*\*\*\*\*

يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه

ولكن

لايوجد رجل فاشل

\*\*\*\*\*

باع ما يحتاج اليه

من اشترى لا يحتاج اليه

في الختام تذكر أن

الابتسامه كلمة طيبة بغير حروف





## المصادر :

١ - ايداد حميد رشيد، حسام محمد ، اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، المطبعة المركزية جامعة ديالى، ٢٠١١م.

٢ - بسطويسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩م.

٣ - صالح شافي العائذي، التدريب الرياضي افكار وتطبيقاته، دار العراب ، دار نور، دمشق ٢٠١١م

٤ - موفق اسعد محمود الهيبي ،اساسيات التدريب الرياضي ، دار العراب ، دار نور، دمشق ٢٠١٠م

