

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثالثة

مفهوم الحمل التدريبي:-

يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليه التدريب الرياضي في مسيرته لتحقيق الاهداف المرسومة لأنه يحتوي في طياته كافة التغيرات التي تنعكس على اجهزة الرياضي الوظيفية نتيجة الشدة والحجم التي تقع على كاهله فضلا على الراحة التي تمثل عودة اجهزة جسم الرياضي الى حالتها الطبيعية او شبه الطبيعية لحصول التكيف المنشود ويقصد بحمل التدريب جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة ويمكن تعريف الحمل التدريبي (هو كمية التأثيرات الواقعة على الاعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد مما ينعكس على الاعضاء الداخلية على هيئة ردود افعال وظيفية).

مكونات الحمل التدريبي:-

- ١- الحمل الخارجي.
- ٢- الحمل الداخلي.
- ٣- الحمل النفسي.

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثالثة

اولا/ الحمل الخارجي:- يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات او العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها او انجازها خلال وحدات زمنية محددة ان الحمل الخارجي يتكون من :-

١- **شدة الحمل:-** يقصد بالشدة هي درجة الصعوبة بالتمرين او هي درجة الجهد العضلي الذي يبذله الرياضي خلال اداء تمرين او حركة او فعالية رياضية وتحدد شدة الحمل من خلال :
أ- قوة المثير.
ب- درجة الجهد العضلي.
ت- درجة تركيز التدريبات والمثيرات الحركية في الوحدة التدريبية.

٢- **حجم الحمل:-** يعرف الحجم بانه (فترة دوام التمرين وعدد التكرارات) ويتحدد مقدار حجم الحمل من خلال زمن او مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار ومن اشكال حجم الحمل ما يلي:
أ- تكرار التمرين (المثير).
ب- فترة دوام التمرين.

٣- **كثافة الحمل:-** ويقصد بها العلاقة الزمنية بين فترة الراحة والحمل في وحدة التدريب وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين او عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل فقد يؤدي اللاعب التمرين خمس مرات في زمن قدره ١٥ دقيقة ويمكن ايضا اداء سبعة تكرارات في نفس الزمن والفارق بين الوضعين هو كثافة التمرين وتعد العلاقة بين حمل التدريب وكثافة التمرين هي الركيزة الاساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور مستوى الانجاز.

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثالثة

العلاقة بين الشدة والحجم:-

تعتبر العلاقة بين الشدة والحجم علاقة عكسية بمعنى انه كلما زاد الحجم يلزم ان تكون الشدة قليلة والعكس صحيح فأن اي تمرين يقوم به الرياضي فان داخله مكونين رئيسيين للعملية التدريبية الا وهي حجم التمرين وشدته.