

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

ثانيا/ الحمل الداخلي:- ويقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي او ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي.

ويمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الاجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره فعلى سبيل المثال يمكن قياس عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء التمرين او واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد ادائه مباشرة ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على اجهزة اللعب وتعتبر هذه الطريقة من اسهل طرق تقييم حمل التدريب الداخلي.

ثالثا/ الحمل النفسي:- ويقصد به المواقف الانفعالية التي تزداد في المنافسة عند زيادة العبء الواقع على اجهزة الجسم ويتضح الحمل النفسي من خلال :-

- ١- فارق الجهد المبذول.
- ٢- الضغط النفسي خلال المنافسات.
- ٣- تأثير الضوضاء الخارجي مثل الجمهور والصحافة.
- ٤- الاحساس بالمسؤولية واختلاف متطلبات الموقف اثناء المباريات.
- ٥- يظهر الحمل النفسي بشكل واضح عند حساسية المنافسة واهميتها.

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

فترات الراحة:-

ان التحديد الامثل لفترات الراحة وطبيعتها والتخطيط الجيد لها طبقا لأسس التدريب الفسيولوجية لا تقل اهمية عن تحديد قيم كل من حجم وشدة الحمل للارتقاء بالمستوى الرياضي ولطبيعة فترات الراحة البيئية بين تمرين واخر او مجموعة من التمرينات او بين الوحدات التدريبية شكلين اساسين هما :-

١- **الراحة السلبية:-** وهي تمثل فترة لا يؤدي فيها اللاعب اي مجهود ومن الوسائل المستخدمة النوم ويجب مراعاة الالتزام بالهدوء اثناء فترات الراحة بين الوحدات التدريبية.

٢- **الراحة الايجابية:-** وتسمى احيانا بالراحة النشطة اذ يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض اشكال الاداء الحركي البسيط والسهل للتخلص من التعب كالهرولة الخفيفة والمشي او تمرينات الاسترخاء والسباحة الترويحية .