 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**فرع العلوم النظرية**



**محاضرات علم التدريب الرياضي**

**المرحلة الثانية**

**مدرس المادة**

**ا م د ليزا رستم يعقوب**

**الحمل التدريبي**

**مفهومه:**

* هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء اللاعب للتمارين أو الحركات, ويحدث تغيرات داخلية على الأجهزة الوظيفية وتقاس تلك التغيرات نتيجة ردود أفعال تلك الأجهزة الوظيفية.
* هو مجموعة التمارين والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية, والتي تحدث تغيرات فسيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية.

**أشكال الحمل :**

يتضمن الحمل التدريبي ثلاثة إشكال من الحمل:

1- **الحمل الخارجي**: وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدات التدريبية وبزمن محدد, والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الداخلي.

ويتكون الحمل الخارجي من( الشدة والحجم والكثافة) .

2- **الحمل الداخلي**: وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية , نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلف, أي نتيجة الحمل الخارجي. فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى زيادة ردود أفعال الأجهزة الوظيفية(الحمل الداخلي).

3- **الحمل النفسي**: وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.

**أشكال الحمل**

**الحمل النفسي**

**الضغط العصبي والنفسي الواقع على اللاعب**

**الحمل الداخلي**

**ردود فعل الأجهزة الوظيفية الداخلية**

**الحمل الخارجي**

**يتكون من الشدة والحجم والكثافة**

**مكونات الحمل الخارجي :**

يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمرينات وحركات تنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمرينات تؤدى على وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم بتوجيه الهدف من الحمل التدريبي وهذه المكونات هي :

**مكونات الحمل التدريبي**

**الشدة :هي درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين**

**الحجم : مجموع المسافات اوالأزمنة أوالتكرارات في وحدة التدريب اليومية**

**الكثافة :هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية**

**أولا- الشدة :**

وهي: درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين ( الجهد البدني).

أو هي قيمة أو مستوى صعوبة الاداء وتقاس بالزمن او المسافة او بالكيلو غرام.

وتعد واحدة من المكونات المهمة جداً في الحمل التدريبي والعنصر النوعي للعمل المنجز في مدة زمنية معينة .

إذ أن الشدة تختلف باختلاف التمرين(الجهد البدني) وذلك لان طبيعة اداء التمرين تختلف من فعالية الى اخرى, بمعنى ان الشدة يمكن تصنيفها طبقاً لطبيعة تنفيذ التمرينات ونوعها. وتقاس شدة الحمل البدني عن طريق:

**1- سرعة أداء التمرين**: والتي يمكن قياسها من خلال الزمن او معدل النبض كما في التدريبات الجري، السباحة رياضات السرعة والتحمل.

مثال الجري لمسافة 100م في 12 ثانية او الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض 145 نبضة في الدقيقة.

**2- مقدار المقاومة**: ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلو غرام بأستخدام الاثقال الحرة او المقاومات المتغيرة.

مثال رفع ثقل بوزن 60كغم. أو رمي ثقل أو كرة طبية بوزن 3كغم

**3- مسافة الأداء**: وتقاس بالمتر في تدريبات الوثب الطويل والعالي او الرمي او التصويب لابعد مسافة.

**4- درجة سرعة اللعب**: كما في الالعاب الجماعية او المنازلات وتتحدد درجة سرعة اللعب في الالعاب الجماعية بعدد لمس الكرة او عدد التمريرات في وقت محدد وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد مرات التكرارات اللكمات في الملاكمة او الطعنات في المبارزة.

**5- سرعة تردد الحركة** : كما في تدريبات نط الحبل او الوثب في المكان.

**شدة الحمل البدني**

**سرعة تردد الحركة**

**سرعة أداء**

**الجهد البدني**

**المسافة المقطوعة للجهد البدني**

**المقاومة خلال**

**الجهد البدني**

**درجة سرعة اللعب**

**أنواع الشدة :-**

* الشدة النسبية : وهي تقيس الشدة الحقيقة المستخدمة في الوحدة التدريبية او في مجموع الوحدات التدريبية او خلال الاسبوع .
* الشدة المطلقة: وهي قياس النسبة المئوية للشدة القصوية الضرورية لاداء التمرين.

**مستويات الشدة :**

أن مستوى الشدة يتباين بين المستوى القصوى إلى المستوى الضعيف حسب صعوبة الأداء