**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 08**

**توزيع حمل التدريب خلال حصة تدريبية**

**أنواع حمل التدريب**

يتحدد حمل التدريب بصفه عامة بثلاثة أشكال هي:

- الحمل الداخلي

- الحمل النفسي

- الحمل الخارجي   
  
 **الحمل الداخلي** :

يقصد به هو ردود أفعال أجهزة الجسم الوظيفية والنفسية والتغيرات الكيميائية التي تحدث عند اللاعب نتيجة للحمل الخارجي ( التمرين )، وهناك علاقة طردية وقوية بين الحمل الداخلي والخارجي وتغير النبض هو احد ردود الأفعال الداخلية السريعة والتي يتأثر بالتمرين وشدته ويسهل استخدامه في الملعب .   
لذلك يعد النبض مؤشر فزيولوجي لتوجيه الحمل حسب الشدة المطلوبة.

**الحمل النفسي**

ويقصد به هو الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء التدريب والمباريات وما بها من أعباء انفعالية وإدارة وتركيز عالي للعمليات العضلية.

فالحمل النفسي مرتبط بالحمل الخارجي ويظهر تأثيره أيضا على ردود فعل الأجهزة الوظيفية ومستوى الأداء.

**الحمل الخارجي**

هو كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها اللاعب خلال الوحدة التدريبية من خلال مكونات حمل التدريب وهي الحجم والشدة والكثافة.

**العوامل المؤثرة على الحمل الخارجي**

- الظروف المناخية (حرارة – رياح – ضغط جوي – أمطار – رطوبة – برودة).

- الحالة النفسية والجسمية للاعب    
- قوة اللاعب المنافس في المنافسة.    
- ارتفاع منطقة التدريب . .   
- العلاقات الاجتماعية .   
- تغذية اللاعب .    
7- موقف اللاعب من طريقة اللعب .

**مكونات حمل التدريب**

- الشدة

الحجم

- الكثافة

- طبيعة الاسترجاع

**الشدة**

تتكون شدة حمل التدريب من:

- السرعة

- المسافة

- الوزن

- الارتفاع

- الأبعاد (الطول، العرض الارتفاع)

**الحجم**

يتكون حجم حمل التدريب من:

- عدد التكرارات في المجموعة

- عدد المجموعات في الحصة

- عدد الحصص في اليوم

- عدد الحصص الأسبوع

**علاقة الشدة بالحجم**

كلما ارتفعت الشدة كلما انخفض الحجم و العكس صحيح.

**الكثافة**

تتكون كثافة حمل التدريب من:

- الفترات البينية بين التكرارات

- الفترات البينية بين المجموعات

- الفترات البينية بين الحصص في اليوم

- الفترات البينية بين الحصص في الأسبوع

**طبيعة الاسترجاع**

**الاسترجاع النشط**

بالنسبة لتمارين السرعة و القوة السريعة، يستحسن أن تكون الراحة بين المجموعات على شكل استرجاع نشط لا يتجاوز حمله 60% من حمل المجموعة.

**الاسترجاع العادي**

بالنسبة للتمارين التي تحتوي على نسبة عالية من المداومة، يجب أن تكون الراحة بين المجموعات على شكل استرجاع عادي.

يتم توزيع حمل التدريب في الحصة التدريبية برفع و خفض واحد أو أكثر من مكونات حمل التدريب.