

## طرق التحكم في درجة وتوجيه الحمل

تمثل طرق التحكم في درجات حجم وشده الحمل اهميه كبرى في العملية التدريبية، فهي تتيح للمدرب فرصة تقنين حمل التدريب بطريقة علمية سليمة تتناسب مع الهدف الموضوع من اجله هذا الحمل وبما يتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعب المتدرب وهناك ثلاث طرق اساسية للتحكم في درجة الحمل تتلخص في الـاي:

### التحكم في حمل التدريب من خلال التغير في شدة الحمل-

التغير في سرعة الاداء (زيادة او خفض السرعة- .)

التغير في الصيعة للمستخدم في تدريبات القوة-

التغير في درجة التوقيت-

التغير في طبيعة الادوات والموانع المستخدمة في التدريب-

التغير في درجة الصعوبة المستخدمة في اداء التمرين- .

التغير في متغيرات التدريب مثل المسافة الارتفاع الوزن.....الخ- .

### التحكم في حمل التدريب من خلال التغير في حجم الحمل

التغير في فترة دوام المثير-

التغير في عدد مرات التكرار في الاداء الواحد للتمرين-

التغير في عدد مرات تك رار المجموعات بالوحدة التدريبية الواحدة-

### التحكم في حمل تدريب من خلال التغير في فترات الراحة البينية

ويمكن التحكم في درجه الحمل المستخدم من خلال التغير في شكل ومضمون فترات الراحة وتتم هذه

العملية عن طريق:

التغير في نوع ومواصفات الراحة المستخدمة (ايجابية سلبية- - )

اطالة او تخفيض زمن الراحة بين الاداء-

اطالة او تخفيض زمن الراحة بين مجموعات الاداء-

اطالة او تخفيض زمن الراحة بين الوحدات التدريبية-

اطالة او تخفيض الزمن الراحة الاسبوعية-