

حمل التدريب

الحمل التدريبي : ماهي مكونات حمل التدريب الرياضي

- ١ . حجم الحمل
- ٢ . شدة الحمل
- ٣ . كثافة الحمل

حجم الحمل التدريبي

هو عبارة عن مجموع التكرارات او المسافات او الازمنة التي يؤديها اللاعب خلال الوحدة التدريبية وشرح هذا الموضوع من خلال .

حجم الحمل = عدد مرات تكرار التمرين x زمن دوام التمرين x عدد المجموعات +
الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات .

ان الحجم التدريبي مهم جداً للرياضي حيث ان زيادة حجوم التدريب يؤدي الى حدوث في
تكيف وظيفي اي تكيف الاجهزة الوظيفية مع حجم الاحمال التدريبية حيث يتطلب من
الرياضي ولاجل اتقان النواحي المهارية او الخططية او البدنية لايد من زيادة الاحجام
التدريبية اي زيادة عدد التكرارات بهدف الوصول الى اتقان الحالات التدريبية ويعتمد هذه
الزيادة في حجم التدريب على

- ١- مميزات وامكانيات الرياضي .
- ٢- نوع الفعالية التي يمارسها .

اذيجب العمل قدر الامكان ان يتدرب الناشون من (٤-٥) وحدات تدريبية في الاسبوع
والمتقدمون من (١٢-١٨) وحدة في الاسبوع ان ظهور التعب ضروري لكي يكون حجم
التدريب فعال ان الزيادة المفرطة في حجم التدريب يؤدي .

- ١- وصول اللاعب الى حالة الاجهاد
- ٢- عدم فاعلية اللاعب في التدريب
- ٣- عدم الاقتصاد بالجهد .
- ٤- حدوث اصابات لدى الرياضي.

*علاج حالة الافراط في التدريب

- ١- التوقف عن التدريب .
- ٢- تناول الكاربوهيدرات والفواكه .
- ٣- النوم الكافي .
- ٤- الكمادات الثلجية والساونه .

يمكن زيادة الحجم التدريبي من خلال

- ١- اطالة زمن الوحدة التدريبية .
- ٢- زيادة عدد الوحدات التدريبية .
- ٣- زيادة عدد التكرارات في الوحدات التدريبية.
- ٤- زيادة المسافات المقطوعة والاثقال المرفوعة .

يتحدد الحجم التدريبي من خلال

- ١- فترة دوام المثير .
- ٢- تكرار المثير .

وعليه فان الحجم التدريبي يحدد من خلال قياس .

- ١- المسافة الكلية التي قطعها اللاعب .
- ٢- عدد التكرارات التي ادائها اللاعب .
- ٣- كمية الاثقال التي رفعها اللاعب .
- ٤- الزمن المستغرق في اداء كل تمرين .

انواع الحجم التدريبي

- ١- الحجم التدريبي النسبي : هو الزمن المخصص للوحدة التدريبية اي المدرب لايعرف شي عن الحجم الخاصة بكل لاعب فقط لديه دراية في الحجم الكلية للتدريب بجميع اللاعبين .
- ٢- حجم التدريب المطلق : اي كمية التدريب المنجز لكل لاعب خلال الوحدة التدريبية او البرنامج التدريبي .