***2****-*

**حمل التدريب في كرة القدم**

03**- أنواع حمل التدريب الرياضي :** يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

-الحمل الخارجي charge extérieure

-الحمل الداخلي charge intérieure

-الحمل النفسي charge psychologique

ككل ممارسة رياضية يجب على المدرب كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ,وبأهمية خلال الحصص التدريبية , وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها, فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض

أنواع الحمل

الحمل النفسي: ويمثل الضغط العصبي

(charge psychologique)

الواقع على اللاعب

الحمل الداخلي: ويمثل ردود فعل الأجهزة

الوظيفية للجسم

-عدد النبضات pulsation

-كمية حمض اللبن acide lactique

الحمل الخارجي ويتكون من:

-الشدة (intensité)

-الحجم (volume)

-الكثافة (densité)

3**-1- الحمل الخارجي: (charge extérieure) :** يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب, ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محددة , ويتكون من :

- شدة الحمل intensité de la charge

- حجم الحمل volume de la charge

- كثافة الحمل densité de la charge

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم يف هذه المكونات الثلاثة , مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب , ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

**3-1-1 شدة الحمل (intensité de la charge)** : تتمثل شدة الحمل يف درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصة) , وتتحدد هذه الشدة بمقدار الإنجاز الفعلي للحمولة , وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة

(قصوى , أو تحت القصوى , متوسطة , أو ضعيفة )

3**-1-1-1 درجات شدة حمل التدريب:** ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواع الرياضات المختلفة لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية للرياضيين , وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة , ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي : الشدة القصوى , الشدة الأقل من القصوى , الشدة المتوسطة , الشدة الخفيفة.

**أ/ الشدة القصوى: (intensité maximale) :** هذه الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الرياضي أو اللاعب تحملها ’ حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم , ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب , لا بد أن يكون في قمة التركيز . ولا بد أن يبذل قصارى جهده, ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة , الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية , وتقدر درجة الشدة القصوى بنسبة مؤوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الرياضي أداؤه , وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح بين 1 إلى 5 تكرارات ولفترات قصيرة.

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

**ب/ الشدة الأقل من القصوى (intensité sub-maximale)** : وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى , ولذلك فان درجة التعب تكون اقل نسبيا عما هو في النوع الأول لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا, وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة 75 إلى 95% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله, وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات.

**ج/ الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :** تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم , وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله . وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار.

**د/ الشدة الضعيفة (intensité faible) :** في هذه الدرجة من شدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير, وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله . في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار.

القاعدة

-كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل

-كلما زاد مقدار المقاومة التي تواجه العضلات كلما زادت شدة الحمل