

## المحاضرة: 03

# حمل التدريب الرياضي

### فهرس العناوين

- مفهوم حمل التدريب الرياضي
- أنواع حمل التدريب الرياضي

## مفهوم حمل التدريب الرياضي ( la charge de l'entrainement sportif ) :

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية , والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة . أما وجهة نظر الفزيولوجية فنعني به كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد , فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية . إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم .

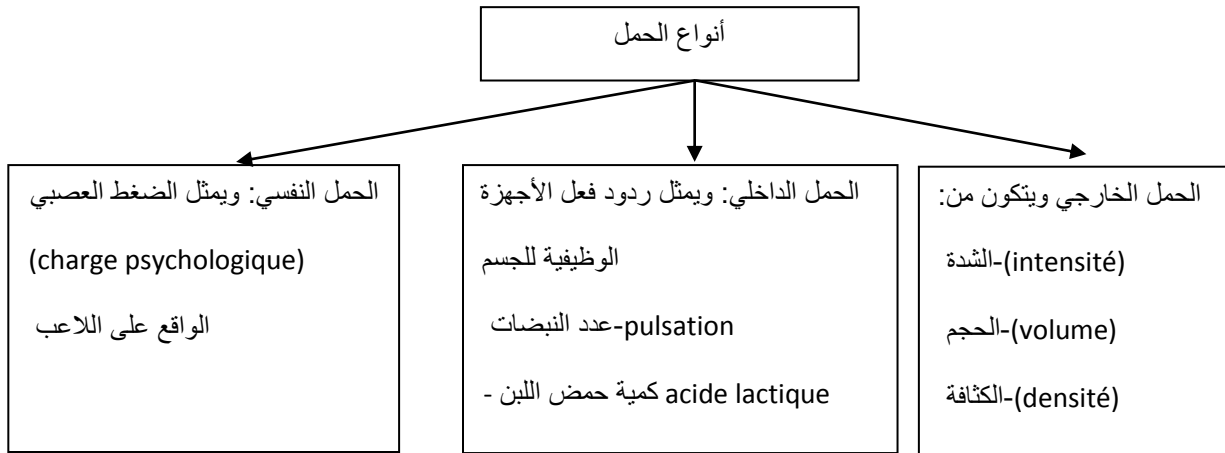
03- أنواع حمل التدريب الرياضي : يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

-الحمل الخارجي charge extérieure

-الحمل الداخلي charge intérieure

-الحمل النفسي charge psychologique

يجب على المدرب الرياضي 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



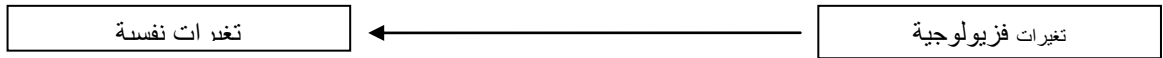
## الحمل النفسي charge psychologique :

يمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) : التي يتعرض لها الرياضي أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية ) , حيث أن التدريب الرياضي يشتمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ,

والمهارية , والخطئية , والنظرية (المعرفية), إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب , خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام , والإحساس بالمسؤولية (الفوز/الهزيمة), ومستوى الخصم وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف , قلق, تردد , و إحباط .... الخ كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد تؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض , ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد , فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة , أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم يصاحبه ردود فعل لأجهزة الجسم الوظيفية ' نبض , حمض اللاكتيك k حمل داخلي), ويرتبط تنفيذ هذا النشاط بكثير من المواقف الانفعالية التي تتطلب درجات تركيز متفاوتة للقدرات العقلية وسط حشد كبير من الجمهور , ووسائل الإعلام , ونظام المنافسة (البطولة) والحوافز. (ضغط أو حمل نفسي) .



- |                          |   |
|--------------------------|---|
| - الشعور بالارتباك       | - زيادة نبضات القلب                             |
| - عدم القدرة على اتخاذ   | - زيادة ضغط الدم<br>القرار                      |
| - الشعور بالاضطراب       | - زيادة إفراز العرق                             |
| - عدم القدرة على         | - زيادة معدل التنفس<br>التركيز والانتباه        |
| - عدم القدرة على السيطرة | - زيادة استهلاك الأوكسجين<br>والتحكم في الاعصاب |
|                          | - زيادة إفراز الادرينالين                       |