

المحاضرة 4

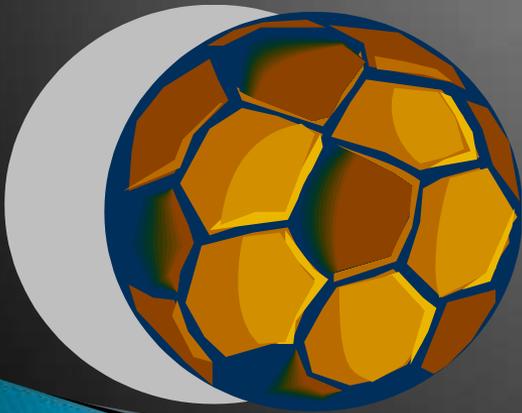
مفهوم حمل التدريب

مكونات حمل التدريب

المبدأ العام للتعامل مع حمل
التدريب

LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

PRÉSENTE PAR
INSTRUCTEUR FAF
DR. MOHAMED KABOUYA



Mail kabouyamohamed@yahoo.fr

مفهوم حمل التدريب

بعض التعاريف الخاصة بحمل التدريب

ما زال حمل التدريب يمثل البنية الأساسية للعملية التدريبية بل ويعتبر هو حجر الزاوية للتأثير علي اللاعب ،
ويؤدي إلي الارتقاء بنواحي الإعداد المختلفة سواء كانت
(بدنية – مهارية – خططية ... الخ).

المدرسة الألمانية

هو المجهود البدني والعصبي الواقع علي أجهزة الفرد
المختلفة (كالجهاز العصبي والدوري والعضلي) نتيجة
أداء أنشطة بدنية مقصودة.

المدرسة الروسية

هو تأثير حجم معين من التمرينات البدنية علي
المستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

المدرسة الأمريكية

هو حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات
التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة – الحجم –
الكثافة).

المبدأ العام للتعامل مع حمل التدريب

المبدأ العام للتعامل مع حمل التدريب

Principe généraux de manipulation de la charge d'entraînement

عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج **التدريب** باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمنافسة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية. وتتلخص مبادئ **التدريب** الرياضي بما يلي :

1- مبدأ زيادة الحمل

1- Le principe de charge croissante

➤ *Progressivement et très graduellement*

➤ *تدرجيا وتدرجيا جدا*

➤ *Par paliers très nettement définis*

➤ *في زيادات واضحة جدا*

2 - مبدأ الحمل المستمر

2- Le principe de charge continue

3 - مبدأ الحمل فترات

3- Le principe de charge périodisée

➤ *Principe de l'alternance « augmentation-diminution »*

4 - مبدأ حمل متغير

4- Le principe de charge variable

Développement de tous les métabolismes

5 - مبدأ الخلافة بحكمة حمل

5- Le principe de la succession judiciaire
des charge.

Appliqué à l'unité d'entraînement

6 - مبدأ حمل المفيدة أو حمل فعالة

6- Le principe de charge utile ou charge efficace

➤ *Pour être sollicitante une charge doit être suffisamment et dépasser un seuil est avec son état d'entraînement*

أنواع أو أشكال الحمل التدريبي

الحمل النفسي
psyco

الحمل الداخلي
Interne

الحمل الخارجي
Externe

الحمل الخارجى
ويتكون من :
الشدة, الحجم, الكثافة
اللاعب

الحمل الداخلي

ويتكون من :

استجابة أو ردود فعل الأجهزة الوظيفية
نبض , نسبة حامض اللاكتيك في
الدم أو البول , ضغط الدم .. الخ ,
نتيجة الحمل الخارجي

الحمل النفسى

الضغط العصبي
الواقع على اللاعب



مكونات الحمل التدريب

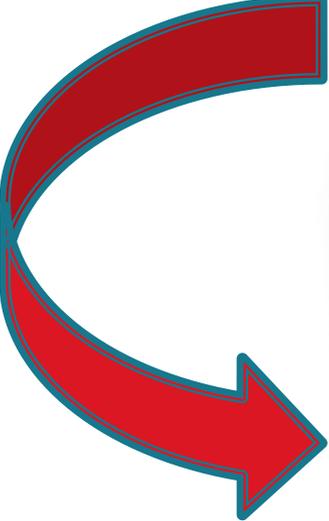
Les composantes de la charge

مكونات الحمل

نطرح هذا التعريف لحمل التدريب هو مقدار العمل المطلوب للرياضي

VOLUME

الحجم

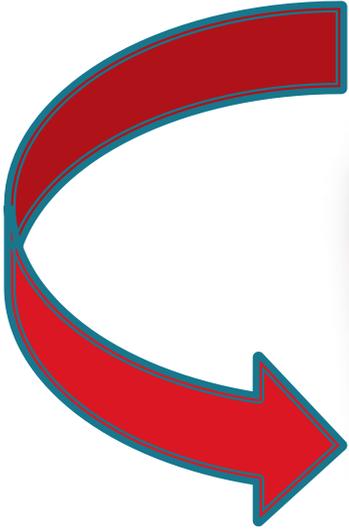


Évaluée par une unité
de mesure:

Durée, mètres ou kilomètres,
poids manipulés ,
nombre de répétition, ect.

INTENSITE

الشدة



Évaluée de deux manières
Faible – moyenne- forte-intense-
maximale.

ضعيف - متوسطة - فوق متوسطة - مكثفة -
الحد الأقصى.

DENSITE

الكثافة

Correspond au rapport des
alternances de périodes d'efforts et
de récupération

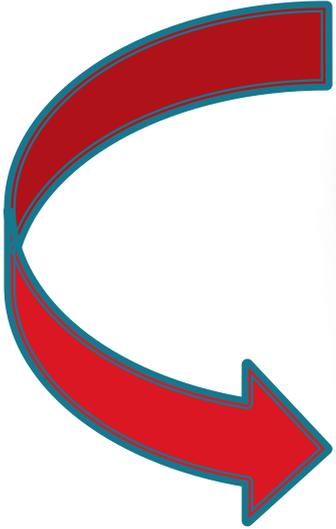
هي نسبة التناوب لفترات الجهد والانتعاش.
وتحديد معيار الصعوبة في هذه التمرين، من أجل
تحديد مستوى عبء الدورة.

COMPLEXITÉ

تعقيد

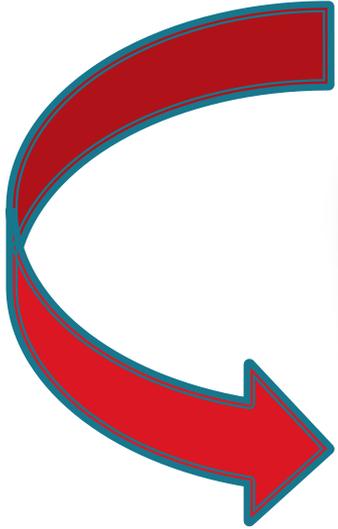
Correspond à la quantité d'informations à traiter pour réaliser l'action. La complexité peut donc dépendre des stades perceptifs, décisionnels ou d'exécution.

يتوافق مع كمية المعلومات التي سيتم تجهيزها لتنفيذ العمل. وبالتالي فإن التعقيد يمكن أن يعتمد على مراحل الإدراك أو اتخاذ القرار أو التنفيذ.



SPÉCIFICITÉ

خصوصية

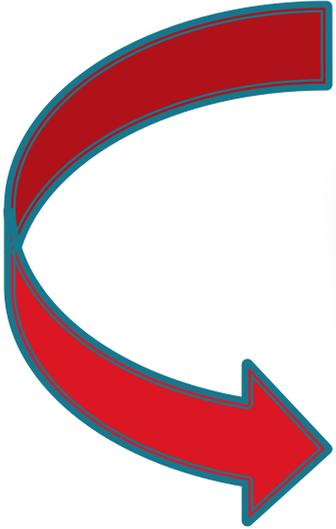


Correspond au type d'exercice réalisé,
de très général à spécifique par
rapport à une discipline

يتوافق مع نوع من التمرين تم تنفيذها، من عام
إلى الخاص فيما يتعلق النشاط.

FRÉQUENCE

تردد



Correspond au nombre de séances
visant le même objectif, réalisées et
répétées sur un temps donné

يقابل عدد الحصص التدريبية التي تستهدف نفس
الهدف، التي تنفذ وتكرر في وقت معين.

Maintenant, c'est à vous !!!

