يمكن رفع وخفض حمل التدريب على وفق هذه الاختبارات، كما وتساعد الاختبارات الفسيولوجية على الكشف عن أية خلل في الحالة الصحية ومن ثم معالجة ذلك قبل أن تتفاقم لدى الرياضي مما يؤدي إلى عدم المشاركة في التدريب أو المنافسة وحتى إلى خسارة الرياضي. ٥- الحالة الصحية: إن تحسين الحالة الصحية للرياضي واحدة من الأهداف التربوية للتدريب لرياضي. إن التقنين الخاطئ لحمل التدريب يؤدي إلى حدوث خلل في أجهزة الرياضي، ولعل لسبب المباشر لعلماء الطب الرياضي وفسيولوجيا التدريب عن الكشف على الحالة الصحية للرياضي إنما ناتج عن الزيادة الهائلة لأحمال التدريب من حيث الحجم والشدة، وهذا مما يتوجب على المدرب فهم البيانات الفسيولوجية عن تأثير حالة التدريب على حالة الرياضي الصحية، إن قلة الفهم الفسيولوجية من قبل المدرب واللاعب عن كيفية تخليص الجسم من الحرارة وأهمية تناول الماء في الجو الحار فضلا عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد تؤدي إلى الأضرار بالرياضي من الناحية الصحية فضلا عن نوع الغذاء المتناول. من خلال ما تقدم شرحه من مفهوم وأهمية لكل من الفسيولوجيا بصورة عامة وفسيولوجيا التدريب الرياضي بصورة خاصة، إن ما يهمنا بالموضوع هو دراسة الإنسان على وفق كل ما ذكر الذي يعد أكبر اعجوبة في بناءة وتركيب أجزاءه ووظائف أعضاءه ، إن تركيب هذا الكائن الحي الفريد يتكون من: الخلية: وهي أصغر وحدة بنائية في جسم الإنسان فالدماغ مثلاً يحتوي على ((١٣)) مليار خلية عصبية فهي وحدة بنائية ووظيفية، اذ يوجد في جسم الإنسان عدة خلايا . نسيج: وهو عبارة عن مجموعة من الخلايا تتشابه في التركيب والوظيفة والمنشأ ((أي نشأت كلها من نفس الطبقة الجرثومية في الجنين)) وتوجد في جسم الإنسان عدة أنواع من الأنسجة مثل ((الطلائية ، لعضو: هو ارتباط نسيجان أو أكثر بطريقة خاصة وهذه الأعضاء أكثر تعقيداً من الأنسجة وهي تؤدي الوظائف المختلفة والأنشطة التي يمارسها الإنسان. لجهاز: هو ارتباط مجموعة من الأعضاء وظيفياً والأجهزة أكثر وحدات الجسم تعقيداً ويؤدي كل منها وظيفة معينة أو مجموعة من الوظائف . مثال / الجهاز الهضمي يؤدي وظائف عديدة هي : ـ تناول الغذاء وهضمه. هذا إذا هو جسم الإنسان مجموعة من الأجهزة المعقدة يتألف كل منها من عدة أعضاء، وكل نسيج من عدة خلايا ومحصلة هذه الوظائف جميعها تكوّن ما بسمى بالنشاطات الحيوية للإنسان ((هي الحياة نفسها)). وأخيراً تقسم الدراسات الفسيولوجية إلى ثلاثة أقسام: ١- الفسيولوجيا العامة: وهي تعنى بدراسة الخصائص الأساسية المشتركة بين معظم الكائنات الحية دون التقيد بنوع معين من هذه الكائنات كالحيوان، الخ، ضفدعة)) هي واحدة ومتشابه. الس الم لم الوا وق تخوعة بدراسة نوع واحد ((فسيولوجيا الإنسان مثلا)). ٣-الفسيولوجيا المقارنة: وهي دراسة مقارنة الطرق التي تؤدي بها الكائنات الحية وظائف متشابه. حمل التدريب الرياضي يعرف: بأنه مقدار العبء أو الجهد البدني أو العصبي الواقع على أجهزة الجسم الداخلية وذلك نتيجة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة. التدريب الزائد (سلبي) الحمل الزائد (إيجابي) ● عبارة عن هبوط في مستوى الأنجاز في نوع النشاط الممارس يستمر لفترة طويلة. ويرجع سبب نشأته إلى عدم تمشي تطلبات الحمل مع مستوى الأنجاز الفعلي للرياضي ● لا بد من الزيادة في الحمل ، حتى يمكن أن يصاحبها تطور في المستوى ، ● نقص وزن اللاعب . ● شعوره بالألم في المفاصل والعضلات . ● فقد الشهية للطعام ونقص الحيوية والطاقة. لنواتج: ● حدوث التكيف . الحمل الزائد (إيجابي) مكونات حمل التدريب فترة الراحة) * الحجم: وينقسم إلي: 1. فترة دوام التمرين الواحد. 3. عدد المجموعات. ● فترة الراحة: وهي الفترة الزمنية التي تعطي للاعب للوصول إلى حالة الاستشفاء الجزئي أو الاستشفاء الكامل. وتنقسم فترات الراحة إلى نوعين: يقسم حمل التدريب إلي نوعان: ورجة الحماية من التدريب الزائد كيف نحسب معدل ضربات القلب التي يجب أن يصل إليها أثناء ممارسة النشاط البدني لشاب عمره ٣٠ عاما ليتدرب بشدة ٧٠ % والتي تسمى ضربات القلب المستهدفة ؟ نستطيع حسابها بالطريقة التالية: ضربة/الدقيقة. ـ فترات راحة كافية ـ فترات راحة كافية ـ فترات راحة بسيطة ـ فترات راحة بسيطة ـ تناول سوائل أثناء التدريب من الحد الأقصى البسيط ١٠٠-١٢٠ ض/ق تقل شدته عن ٣٠٪ من الحمد الأقصى الخفيف 1. إبدا بالإحماء الجيد 2. إبدا بشدة متوسطة بعد الإحماء 3. استخدم التدريبات الهوائية (المشي-الجري) 4. استخدم تدريبات المرونة والإطالة قبل وأثناء وبعد التدريبات 5. استخدم تدريبات القوة ١٠- التأكد من صلاحية الملعب للممارسة الصحية للنشاط الريادي. ١-الإعداد العام ٢-زيادة الاحمال التدريبية ٣-التدرج في حمل التدريب ٤-الإستخدام المنتظم لحمل التدريب ٥- حمل التدريب وفترات الراحة لكي تحقق البرامج التدريبية اهدافها لابد من مراعاة التخطيط الجيد لفترات الراحة بما يتناسب مع القدرات الفسيولوجية للاعبين من حيث السن والجنس والحالة الصحية والتدريبية . ٦-التموج في حمل التدريب انواع التموجات تموجات قصيرة اثناء الوحدة الاسبوعية نستخدم احمال عالية في ايام معية من الاسبوع والعكس في ايام اخرى تموجات متوسطة من ٣ الى ٦ اسابيع ٧- التدريب التخصصي ٨- التدريب الفردي توجد فروق فردية بين الافراد من

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

حيث الحالة التدريبية والصحية والسنية وقدراتهم في تحمل الاحمال التدريبية لذا يجب مراعاة ذلك عند وضع البرامج التدريبية وايضا توجد فروق بين الافراد في المرحلة السنية الواحدة حيث ان اختلاف الحالة الصحية والتدريبية والاقتصادية والاجتماعية بينهم تؤثر على مستوى الاداء لذلك يجب تطبيق نظام فردى لكل شخص يتناسب وحالته الخاصة. تقنين حمل التدريب يعتبر حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم بما يحقق تحسين استجاباته وبالتالي تكيف أجهزه الجسم وبذلك يمكن الارتفاع بمستوي الاداء ذلك فانه من الأهمية استخدام حمل بدني مناسب حتى يؤدي الي إحداث التقدم في مستوي أداء اللاعب . أولا : المراحل الاساسية لتقنين حمل التدريب :ـ هناك ثلاث مراحل اساسية لتقنين حمل التدريب وهي :ـ

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي