

ملخص عرض صالح لحلو حول موضوع: تقييم الحمل التدريبي

استهل المحاضر عرضه بتعريف الحصة التدريبية ومكوناتها و عن العلاقة التفاعلية بين الشدة ومدة العمل وكيف يوتران في تحديد الحمل التدريبي .

وتحدث عن أهمية تقييم الحصة التدريبية و التحكم في الحمل التدريبي من اجل تحقيق انجاز أفضل في كرة القدم و قسم التمارين إلى نوعان : التمارين المستقلة و التمارين المركبة و الألعاب المصغرة ، وتحدث عن صعوبة تقييم التمارين المركبة بالكرة و كذلك الألعاب المصغرة وكذلك الحصة التدريبية ذات البعد التقني التكتيكي.

وتناول بعد ذلك محددات الحمل التدريبي في اللعبة المصغرة: الشدة، المدة ثم القواعد و المسائل التنظيمية، و صنف الحمل التدريبي إلى نوعان : الحمل التدريبي الداخلي و الخارجي.

و انتقل بعد ذلك الى كيفية تقييم الحمل التدريبي و ما الذي يجب تقييمه، من خلال

استعمال إليه **ج ب س** لتحديد الحمل الخارجي وعن استعمال **: أحزمة مراقبة دقائق القلب** لتتبع الحمل الداخلي ، و تطرق بعد ذلك إلى سلم **تريمبس** المرتبط بالمدة في كل مرحلة.

وهذه الآليات تهتم الأندية المتوفرة على الإمكانيات خاصة أندية الدرجة الأولى و الثانية.

أما في ما يخص أندية الهواة فتحدث عن سلم بورك وعلاقته بسلم ادراك المجهود البدني الذي يساعد على حساب الحمولة التدريبية باستعمال الوحدات الصغيرة وتصنيف الجهد البدني من السهل إلى الصعب بمعيار دقائق القلب القصوى .

كما قدم مثالا عمليا للقدرات البدنية و كيفية حساب الحمولة التدريبية في الحصة الواحدة وفي الأسبوع التدريبي بالمقارنة بالجهد البدني في المقابلة .

وانتقل بعد ذلك للحديث عن دور اللاعب في التفاعل مع سلم بورك وقدم مثالا عمليا لإحساس لاعب كرة القدم خلال حصة تدريبية وخلال أسبوع كامل من التدريب .

وحدد المحاضر قيمة المجهود البدني لأسبوع بمباراة واحدة باستعمال الوحدات الصغيرة وكذلك لأسبوع بنظام مبارتين.
عزام رشيد