

# ضبط وجهة الحمل التدريبية في ضوء بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة اليد

\*د/ محمد عبدالله عبدالمرضي محمد

## ملخص الدراسة

إن عملية تقنين الأحمال التدريبية تشكل الهيكل للبرامج التدريبية من حيث ( الشدة - الحجم - الراحة ) التي يضعها القائم على العملية التدريبية للوصول بلاعبيه إلى التكيف الفسيولوجي، فإذا كان مستوى الأحمال التدريبية مناسب لقدرات وإمكانات الرياضي تحقق الهدف منه أم إذا كان مقدار الأحمال أقل لم يتحقق التكيف الفسيولوجي ، وإذا كان مستوى الأحمال التدريبية غير مناسب نتج عنه تأثيرات سلبية على مستوى الأداء، وتُعد دراسة العمليات والتغيرات الوظيفية التي تصاحب عملية التدريب في كرة اليد من أهم الدراسات التي تحظى بإهتمام الكثير من الباحثين في عصرنا الحاضر ، فقد أصبح من الأهمية أن يتعرف ويتفهم العاملون في مجال التدريب الرياضي على ما يحدث داخل أجسامنا من وظائف وعمليات تقوم بها أجهزة الجسم المختلفة حتى تستطيع أن تتكيف مع العمل الرياضي لكي يواجه اللاعب التعب ويكتسب صفة التحمل ويحقق التفوق الفني والمهاري ، وهذه التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم هي الأساس الهام الذي يقوم عليه تقنين حمل التدريب الذي يُعد الوسيلة الأساسية للتدريب الرياضي ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث ، على عينه من ناشئي كرة اليد بنادي بنها للمرحلة السنية ( ١٤ - ١٦ ) سنة وعددهم ( ١٤ ) ناشئي ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين الأحمال التدريبية المتغيرة والمتغيرات الفسيولوجية ، كما أنه تم التوصل إلى وضع معدلات تنبؤية بدرجة شدة الحمل بدلالة المتغيرات الفسيولوجية ( قيد البحث )

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - المجلد الثاني - النصف الأول -

أكتوبر ٢٠٢٠م