

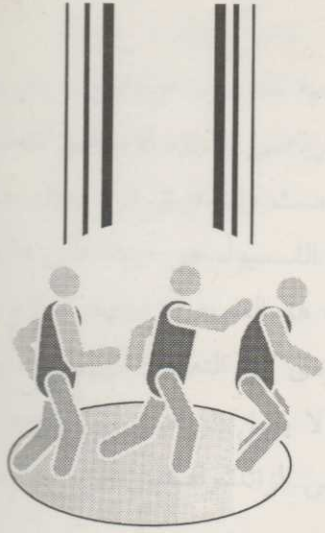
٥	* تقديم السلسلة
٦	* مقدمة المؤلف
٩	الفصل الأول : حمل التدريب
١١	* مفهوم حمل التدريب
١٧	- أنواع حمل التدريب - الحمل الداخلى والحمل الخارجى
١٥	* مكونات حمل التدريب
٢٧	- نوعية التمرين - تقسيم التمرينات - شدة الحمل - حجم الحمل - كثافة الحمل - أنواع فترات الراحة .
٣٥	الفصل الثانى : تقنين حمل التدريب
٣٧	* مراحل تقنين حمل التدريب
٣٨	* تقويم الحمل
٣٨	- تقويم حمل المنافسة - تقويم حمل التدريب - تقويم حجم الحمل - تقويم شدة الحمل
٤٨	* تحديد نوعية اتجاه حمل التدريب
٥٠	* العوامل المؤثرة على حمل التدريب
٥١	* تسجيل حمل التدريب
٥٣	الفصل الثالث : التأثيرات الإيجابية لحمل التدريب
٥٥	* مفهوم التكيف الفسيولوجى
٥٦	* مراحل التكيف
٥٦	- التكيف السريع - التكيف الثابت نسبياً
٥٩	* خصائص عمليات التكيف الفسيولوجى



مقدمة :

بدنى ويشرفنى قبول الدعوة للمشاركة فى هذه السلسلة العلمية المفيدة فى
الرياضة ، ولقد اخترت أن أبدأ مشاركتى بموضوع حمل التدريب وصحة
ولقد ازداد اهتمامى الشخصى بتتبع دراسة هذا الموضوع انطلاقاً من الخطورة
شخصياً من خلال حياتى العملية والتى تكمن فى التأثيرات السلبية لحمل
فى صحة الرياضى ، فإذا كان حمل التدريب هو الوسيلة التى يستخدمها
لرفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لتحقيق التكيف الفسيولوجى
فما هو مستوى الأداء ، فإن هذا يعنى ببساطة أن المدرب يعمل على إحداث
تختلفة فى وظائف أجهزة الجسم ، أى أن المدرب يلعب دوراً خطيراً فى تغيير
نظم هذا الجسم ، أو بمعنى آخر هذا الجهاز الضخم المعقد التركيب ، ولقد
قرأ كثيراً ونسأل كثيراً لنكتسب خبرة التعامل مع أى جهاز من صنع البشر
، فإلا يستحق الخوض فى محاولة تغيير وظائف الجسم بوصفه أعقد الأجهزة
التي يدركها العقل من العلم والمعرفة . ومن هذا يتضح أن عملية التدريب لم تعد
شيء تعتمد على المحاولة والخطأ ، فالخطأ هنا يعنى الخطأ فى إحداث تأثيرات
غير مطلوبة على أجهزة جسم الإنسان ، وهذا يعنى أيضاً إمكانية الإصابة
من ثم الإجهاد ثم الأمراض المختلفة والخطيرة التى تهاجم الجسم فى لحظات
اصفة عند زيادة حمل التدريب ووصول الرياضى إلى مرحلة الإجهاد ، ومن
فإن هذا الكتاب فرض نفسه فى مقدمة ما أكتبه ، ملحاً فى أن يكون بين يدي
أسرع وقت كصيحة تحذير أو ناقوس خطر لخطورة المسئولية الصحية التى تقع
على المدرب القائم بالعملية التدريبية مستخدماً حمل التدريب ومستفيداً من تأثيراته
تجنباً لتأثيراته السلبية وقاية لصحة الرياضى فى مواجهة الزيادة الهائلة التى
سمة المميزة لحمل التدريب فى العصر الحالى . والله يوفقنا إلى ما فيه الخير
رياضة والشباب فى وطننا العربى الحبيب .

أبو العلا أحمد عبد الفتاح



الفصل الأول حمل التدريب

* مفهوم حمل التدريب.

— أنواع حمل التدريب.

— الحمل الداخلى و الحمل الخارجى.

* مكونات حمل التدريب.

— نوعية التمرين.

— تقسيم التمرينات.

— شدة الحمل.

— حجم الحمل.

— كثافة الحمل.

— أنواع فترات الراحة.

٦٠

* التعب العضلى

درجات التعب - علامات التعب

٦٥

الفصل الرابع : التأثيرات السلبية لحمل التدريب

٦٧

* حمل التدريب وصحة الرياضى

٦٨

* الإصابات المرضية وعلاقتها بالرياضى

٧٠

* فشل التكيف

٧١

* ضعف جهاز المناعة

٧٢

* الجهاز العضلى

٧٣

* المفاصل والعظام

٧٣

* الأجهزة الداخلية

٧٥

الفصل الخامس : الإصابات الرياضية نتيجة التدريب الخاطى

٧٧

* الرياضة والصحة

٧٨

* أسباب الأمراض لدى الرياضيين

- أسباب لا ترتبط بالرياضة - أسباب ترتبط بالرياضة

٨٣

* تطور الحالات الممهدة لظهور الأمراض لدى الرياضيين

- التعب - الإعياء - الإجهاد - التدريب الزائد - الأمراض الكامنة

- الإصابات الداخلية - أمراض الرياضيين بعد الاعتزال

٨٨

* دراسات علمية عن تطور البؤر المزمنة لدى الرياضيين

٨٩

* أمراض الجهاز التنفسى

* تقسيم الأنشطة الرياضية إلى مجموعات تبعاً لتشابه المتطلبات

٩٢

الفسيولوجية.

٩٤

* معدلات الإصابات المرضية لدى الرياضيين

٩٨

* المراجع