



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 2 | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:
2022/2021 ■



الدكتور:
عبد الله منصوري ■

المحاضرة الأولى : التخطيط والبرمجة لصفة التحمل



تعريف صفة التحمل:

يعرف التحمل بأنه: "قدرة اللاعب في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المباراة أو النشاط البدني". (الباسطي،2001،59)

ومنهم من يعرف صفة التحمل على أنه: " القدرة على إنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابي و بشدة متوسطة نسبيا (البشتاوي ، الخواج،2005،347).

ويعرفه حنفي مختار: " هو الصفة التي تسمح بتطوير وتفعيل الجهاز القلبي الدوراني والتنفسي من خلال منحها كفاءة في بذل مجهودات بدنية بشدة معينة لفترة زمنية معينة". (حنفي،1976،76)

أما **Weineck** فيقول: هو القدرة النفسية والبدنية للرياضي التي تسمح له بتحمل التعب (Weineck, 1997, 107).



أصناف صفة التحمل



التحمل حسب نسبة المشاركة العضلية:

1- التحمل العضلي العام:

و يعني مشاركة أكبر من $1/6$ إلى $1/7$ من مجموع عضلات الجهاز العضلي مثلا مجموعة عضلات الساق الواحدة تمثل حوالي $1/6$ من الكتلة العضلية العامة.

2- التحمل العضلي الخاص:

يتحدد بمشاركة أقل من $1/6$ أو $1/7$ من مجموع العضلات الكلية، ويرتبط بالقوة الخاصة و القدرة اللاهوائية و بمتغيرات القوة التي تتعلق بتحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، و خاصة القدرات التناسقية العصبية العضلية.



التحمل حسب زمن العمل:

1- تحمل قصير المدى:

تتميز بإنجاز حمولات تدريبية بشدة عالية و لمدة بين 45 ثانية إلى 02 دقيقة تضمن أساسا بإنتاج نظام طاقوي لاهوائي.

2- تحمل متوسط المدى:

تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتراوح ما بين 02 إلى 08 دقائق و هذا الشكل يتطلب إنتاج طاقوي مختلط لاهوائي و هوائي.

3- تحمل طويل المدى:

تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتجاوز 08 دقائق من إنتاج طاقوي هوائي و يمكن تقسيمها إلى ما يلي:



1- تحمل يغطي الأحمال البدنية التي لا تتجاوز 30 دقيقة بحيث يكون الإنتاج الطاقوي متميز بتفوق المصدر الطاقوي غليكوليتيك، غلوكوز و غليكوجين.

2- تحمل يغطي الأحمال البدنية التي تنحصر في مدة 30 إلى 90 دقيقة و تتميز بالتمثيل الطاقوي للغلوكوز و الدهون.

3- تحمل يغطي الأحمال البدنية التي تتجاوز مدة 90 دقيقة و تتميز بتمثيل طاقوي للدهون التي تعتبر سند طاقوي رئيسي



1- التحمل الهوائي:

هو قدرة العضلات على الاستمرار في العمل لأطول فترة ممكنة اعتمادا على إنتاج الطاقة الهوائية و هذا يعني زيادة كفاءة العضلة في استهلاك الأوكسجين.

2- التحمل اللاهوائي الفوسفاتي:

ويعتمد على إنتاج أقصى طاقة أو أداء ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي و يعرف أيضا النظام اللاهوائي بعدم وجود حمض اللبن و يحدد زمنيا بأقل من 10 ثواني في القدرة و من 25 إلى 30 ثانية في السعة.

3- التحمل اللاهوائي اللبني:

هو القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي بوجود حمض اللبن و يحدد زمنيا وفق قدرة من 30 إلى 90 ثانية و بسعة من 03 إلى 04 دقائق



أهمية صفة التحمل:

- يمثل القاعدة الأساسية للصفات البدنية الأخرى
- يؤدي إلى تقوية الأربطة و الأوتار و الأنسجة المضادة و يقلل من احتمالات الإصابات.
- يساعد على استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة كما تساهم في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب.
- زيادة قدرة الجسم على استخدام الدهون كمصدر طاقي.
- زيادة كفاءة عمل الجهاز القلبي الدوراني وتنشيط جيد للشعيرات الدموية على وجه الخصوص وهو ما يسمح بزيادة حجم عمليات الاستقلاب ومن ثم تحسن في مستوى المصادر الطاقوية.
- زيادة مخزون الأكسجين وهو ما سينتج عنه زيادة في حجم الأكسجين الأقصى.
- تسجيل تكيفات إيجابية لعضلة القلب على مستوى النبض القلبي و حجم الضربة السيسطولية



معالم وضع برنامج لتطوير صفة التحمل خلال موسم رياضي :

1- في مرحلة التحضير البدني:

أ- مرحلة التحضير البدني العام:

اولا يتم البحث عن التحمل القاعدي أو العام عبر ثلاث أو أربع حصص بمدة جري مستمر لا تتجاوز 40 دقيقة و لا تقل عن 30 دقيقة بشدة ما بين (50-60) % من مستوى السرعة الهوائية القصوى. بعدها يقوم المحضر البدني بإجراء اختبار تشخيصي للكشف عن السعة الهوائية.



- من خلال نتائج الاختبار الخاص بقياس السرعة الهوائية(اختبار مستمر متدرج أوثابت الشدة)وبعد تحديد مجموعات اللاعبين حسب مجالات (**VMA** يشرع في تطوير السعة الهوائية القصوى بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة مثل الجري 15×2 د أو 10×3 د بحجم عمل قد يصل الى خمس حصص و بعدها يصل المدرب الى تحضير القدرة الهوائية باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة 10×4 د أو التدريب المتقطع طويل $40-40$ ثا او $30-30$ ثا. وهذا من 3 الى 6 حصص.



ب-مرحلة التحضير الخاص:

يتم في هذه المرحلة تطوير القدرة الهوائية للقصى بحجم يصل إلى 10 حصص عن طريق:

أ- التدريب المتقطع قصير 15-15 ثا بشدة فوق قصوى ما بين VMA (100-130)%

ب- الألعاب المصغرة : تمارين 3 ضد 3 أو 4 ضد 4. بشدة فوق قصوى.

- برمجة حصص لتحمل السرعة 12×20 (RSA) متر

ج-مرحلة المنافسة:

-المحافظة على المكتسبات من خلال إجراء حصة أو حصتين في الأسبوع لمدة لا تقل 15 دقيقة

ولا تتجاوز 30 دقيقة باستعمال تمارين التدريب المتقطع طويل 30-30 و المتوسط 15-15.

د-المرحلة الانتقالية:

المحافظة على السعة الهوائية القصوى عبر تمارين الجري المستمر بشدة ما بين 70-85% او تغيير

النشاط كالاستعانة بالسباحة وغيرها من الرياضات التي تضمن تحقيق الهدف.

