



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 ، الخواجا،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



التحمل حسب الاستقلاب الطاقي:

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 الفترى 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 الفترى 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 كالاتعانة بالسباحة وغيرها من الرياضات التي تضمن تحقيق الهدف.

