

3- طرق التقلص الثابت:

وتنقسم إلى :

➤ **طريقة التدريب حتى التعب:** تنص هذه الطريقة على أخذ وضعية والبقاء في درجة معينة حتى التعب التام.

➤ **طريقة التدريب الثابت المتحرك:** تنص هذه الطريقة على تنفيذ التمرين بطريقة التقلص الطويل بحمولة 60% ثم تقلص بالتقصير وفي منتصف الحركة يتوقف الرياضي عند زاوية 90 لمدة 02 ثانية وبعدها ينهي التقلص التقصير بحركة انفجارية.

المحاضرة الخامسة: التخطيط والبرمجة في الثقافة البدنية.

تمهيد:

تحتاج أي عملية تدريبية إلى احترام المبادئ الأساسية المتعلقة بالتخطيط والبرمجة ، وكغيرها من الرياضات الأخرى فالتقوية العضلية تحتاج الى تخطيط جيد و برمجة ذكية لتحقيق مختلف الأهداف التدريبية المنتظرة .
و في هذه المحاضرة سنحاول التطرق إلى مختلف الأسس المنهجية التي تنظم عملية التخطيط والبرمجة.

أ-محام التخطيط في الثقافة البدنية:

- مثل باقي الرياضات الأخرى فالثقافة البدنية تحتاج إلى مخطط سنوي في شكل دوري سنوي والذي بدوره ينقسم إلى مخطط مرحلي في صورة دوريات متوسطة ، هذه الأخيرة يمكن تحقيقها عبر دوريات قصيرة أسبوعية ونواة كل تخطيط تتمثل في الوحدة التدريبية اليومية والتي هي محور هذه المحاضرة .

ب- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية:

✓ **الهدف التدريبي:** يتعلق الهدف التدريبي في الثقافة البدنية بالبرمجة السنوية هذه الأخيرة تحدد مجموعة من الأهداف العامة على رأس كل دوري تدريبي متوسط والذي بدوره يحقق غايته حسب مجموعة من الأهداف التدريبية المنظمة خلال دوري قصير المدى ومن خلال الأسبوع التدريبي ترمج الوحدات التدريبية في شكل أهداف إجرائية تخص المجموعات العضلية المقصودة في كل حصة وبصفة عامة يجب أن يحترم كل هدف منهجية التدريب الموضحة في الجدول الموالي:

الهدف	الأسلوب	الشدة %	الاسترجاع	سرعة الأداء	عدد التمارين	عدد المحص	عدد التكرارات	مدة التدريب في البرمجة السنوية
تقوية عضلية عامة	تدريب دائري	30-50	24 ساعة	سريعة	08-15	3-5	15-20 لكل مجموعة	3-5 أسابيع
القوة التصوي	المحطات أو الهرمي	90-100	72 ساعة	قصوى	03-04	03	01-03 لكل مجموعة	06-08 أسابيع
التضخم العضلي	المجموعات	70-80	48-72	بطيئة 2-4	4-5	03-04	08-12	24-28 أسابيع

✓ **المجموعة العضلية:** يختار الرياضي في الثقافة البدنية خلال الحصة التدريبية عدد المجموعات العضلية التي يريد تطويرها هذه الأخيرة تتعلق مباشرة بالهدف التدريبي وحولة التدريب فالتقوية العضلية العامة قد تستثير مختلف المجموعات العضلية في حصة واحدة على خلاف التضخم العضلي الذي لا تتجاوز فيه عدد المجموعات العضلية المدربة الثلاثة من خلال تدريب مجموعتين عضليتين كبيرتين و أخرى صغيرة.

✓ **مستوى التحميل:** ويتعلق بنموذج الزيادة في عدد المجموعات لتمرين معين ويتفق الخبراء على النماذج الآتية:

التحميل العادي: ويتم التدريب بنفس المحولة ونفس عدد التكرارات في كل مجموعة (3كع 8 تكرارات)، (3كع 8 تكرارات).

التحميل المتوج: وهذا النموذج يميز بتغير في عدد التكرارات ودرجة المحولة بشكل يتوافق مع الهدف المرجو ويمكن تلخيص ذلك بالمثال الموضح في الجدول الموالي:

تحميل تموجي يهدف الى بلوغ التضخم العضلي مرفوق بزيادة القوة			
عدد التكرارات			المستوى
عالي	متوسط	مبتدأ	المجموعة
10	12	15	01
06	08	12	02
04	06	08	03
10	12	15	04
06	08	12	05
04	06	08	06

✓ **طريقة التدريب:** تختلف طرق التدريب في التقوية العضلية باختلاف الهدف المنتظر تحقيقه مع مراعات جملة من المبادئ المتعلقة بظروف التدريب والاسترجاع الخصائص المرفوق وظيفية للمتدرب ، موقع الحصة في المخطط السنوي ،

- ✓ **أسلوب التدريب:** يمثل أسلوب التدريب في النظام التدريب الخاص بالبرنامج المقترح من خلال تطبيقه بأحد الأساليب التالية: نظام المجموعات، المجموعة الواحدة، المجموعات المتعددة، المجموعة الثقيلة الخفيفة، النظام الهرمي.
- ✓ **نوع التقلص العضلي:** يتعلق نوع التقلص العضلي (ثابت، بالتقصير، بالتطويل،...) بصفة مباشرة بالهدف التدريبي الذي يحققه برنامج يراعي تناسب غايات التمارين مع طبيعة كل تقلص عضلي.
- ✓ **المجموعة العضلية:** يختار الرياضي في التقوية العضلية خلال الحصة التدريبية عدد المجموعات العضلية التي يريد تطويرها هذه الأخيرة تتعلق مباشرة بالهدف التدريبي وحولة التدريب فالتقوية العضلية العامة قد تستثير مختلف المجموعات العضلية في حصة واحدة على خلاف التضخم العضلي الذي لا تتجاوز فيه عدد المجموعات العضلية المدربة الثلاثة من خلال تدريب مجموعتين عضليتين كبيرتين و أخرى صغيرة.
- ✓ **نوع وعدد التمارين:** يحدد الهدف التدريبي عدد التمارين الخاصة بكل مجموعة عضلية أو حصة تدريبية هذه التمارين تتعدد من حيث نوعها الذي قد يكون بالأثقال الحرة، تمارين آلات، أو تمارين طبيعية بحركات الجسم.
- ✓ **عدد التكرارات في المجموعة:** عدد التكرارات لكل مجموعة متعلقة مباشرة بهدف الحصة التدريبية والمستوى التدريبي ويمكن تلخيص ذلك في الجدول الموالي:

عدد التكرارات		المستوى
عالي	متوسط	الهدف التدريبي
(05-01)	(07-03)	القوة
(12-06)	(14-08)	التضخم العضلي
(20-13)	(22-15)	تحمل قوة

- ✓ **عدد المجموعات لكل عضلة:** تتفق جميع الدراسات على أن عدد المجموعات الخاص بالتمرين الواحد لا يجب أن يقل عن (04-03) مجموعات. في حين قد يبلغ عدد المجموعات من (24-06) للتمارين التي تهدف الى الوصول الى التضخم العضلي.
- ✓ **سرعة أداء كل تمرين:** ونحن هنا بصدد تحديد ايقاع تنفيذ التمرين الذي قد يكون سريع (2-1) ثا، متوسط (4-2) ثا، بطيء (5-4) ثا، ولكن في الغالب تكون فترة التقلص بالتطويل أكبر منها بالتقصير ولتسهيل تحديد الايقاع ينصح بتحديد عدد يتكون من ثلاث الى أربع درجات لتحديد الايقاع بدقة.
- ✓ **فترات الراحة:** تلعب فترات الراحة سواء كانت بين التكرارات أو بين المجموعات أو حتى بين التمارين والحصص التدريبية دورا مهما في الحصول على الهدف المسطر فرياضي التقوية العضلية وجب عليه التقليل من فترة الراحة بين التكرارات

والمجموعات اذا كان يبحث عن تضخم عضلي خالي من الدهون في حين إذا كان يبحث عن تطوير القوة القصوى أو القدرة العضلية يجب أن تكون أطول نسبيا.

المحاضرة السادسة : نماذج برامج التدريب في الثقافة البدنية.

تمهيد:

تحتاج البرمجة في التقوية العضلية إلى الإلمام بجملة المبادئ المنهجية التي تم التطرق اليها في المحاضرات السابقة وحتى يتسنى للرياضي او المدرب في هذه الرياضية يجب عليه أن يبلغ البرنامج المثالي الذي يعرف بكونه النموذج الذي يراعي الخصائص المرفو وظيفية للرياضي وكذا ظروف التدريب والاسترجاع وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق الى بعض نماذج البرامج التدريبية في التقوية العضلية .

1- تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع:

المودج الأول:

الأيام	المجموعة العضلية
السبت	عضلات الصدر + عضلات الظهر
الأحد	عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن
الاثنين	راحة
الثلاثاء	العضلة ثنائية رؤوس + العضلة ثلاثية رؤوس
الأربعاء	راحة
الخميس	عضلات الكتفين + عضلة الساعد
الجمعة	راحة

ب- تدرّب كل مجموعة عضلية مرتين في الأسبوع:

النموذج الأول:

الأيام	المجموعة العضلية
السبت	عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس
الأحد	العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر
الاثنين	عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن
الثلاثاء	راحة
الأربعاء	عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس
الخميس	العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر
الجمعة	عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن

النموذج الثاني:

الأيام	المجموعة العضلية
السبت	عضلات الطرف العلوي
الأحد	عضلات الطرف السفلي
الاثنين	راحة
الثلاثاء	عضلات الطرف العلوي
الأربعاء	عضلات الطرف السفلي
الخميس	راحة
الجمعة	راحة

النموذج الثاني:

الأيام	المجموعة العضلية
السبت	عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس
الأحد	راحة
الاثنين	عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن
الثلاثاء	راحة
الأربعاء	العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر
الخميس	راحة
الجمعة	راحة

النموذج الثالث:

الأيام	المجموعة العضلية
السبت	عضلات الكتفين + الصدر + العضلة ثلاثية رؤوس
الأحد	راحة
الاثنين	عضلات الفخذ وبطة الساق + عضلات البطن
الثلاثاء	راحة
الأربعاء	العضلة ثنائية رؤوس + عضلة الساعد + عضلات الظهر
الخميس	راحة
الجمعة	راحة

ج- تدرب كل مجموعة عضلية ثلاث مرات أسبوعيا:

المجموعة العضلية	الأيام
جميع عضلات الجسم	السبت
راحة	الأحد
جميع عضلات الجسم	الاثنين
راحة	الثلاثاء
جميع عضلات الجسم	الأربعاء
راحة	الخميس
راحة	الجمعة