

المحور الثالث: التخطيط والبرمجة في الثقافة البدنية.

المحاضرة الاولى: طرق التدريب والبرمجة الثقافية البدنية

تمهيد:

تحتاج أي عملية تدريبية إلى احترام المبادئ الأساسية المتعلقة بالتخطيط والبرمجة ،
وكغيرها من الرياضات الأخرى فالتقوية العضلية تحتاج إلى 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- مهام 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
تبرمج 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	الاسلوب	الشدة	الاسترجاع	سرعة الاداء	عدد التمرينات	عدد الحصص	عدد التكرارات	مدة في السر
تقوية عضلية	تدريب دائري	30-50	24 سا	سريع	08-15	3-5	15-20 لكل	3-6

	مجموعة							
3-6	3-1 في المجموعة	3	4-3	قصوى	72 سا	90-100	المحطات أو الهرمي	القوى القصوى
24	12-8	4-3	5-4	بطيئة	72-4 سا	95-80	المجموعات	التضخم العضلي

المجموعة العضلية: يختار الرياضي في الثقافة البدنية خلال الحصة التدريبية عدد المجموعات العضلية التي يريد تطويرها هذه الأخيرة تتعلق مباشرة بالهدف التدريبي وحمولة 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 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 الحمولة ونفس عدد التكرارات في كل مجموعة { (3كغ× 8 تكرارات)، (3كغ× 8 تكرارات)، (3كغ× 8 تكرارات) }.

التحميل المتموج: وهذا النموذج يتميز بتغير في عدد التكرارات ودرجة الحمولة بشكل يتوافق مع الهدف المرجو ويمكن تلخيص ذلك بالمثل الموضح في الجدول الموالي:

تحميل تموجي يهدف الي بلوغ التضخم العضلي مع زيادة القوة			
عدد التكرارات			المستوى
عالي	متوسط	مبتدئ	المجموعة
10	12	15	01
06	08	12	02
20-13	22-15	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 المرفو وظيفية للمتدرب ، موقع الحصة في المخطط السنوي

أسلوب التدريب: يتمثل أسلوب التدريب في النظام التدريب الخاص بالبرنامج المقترح من خلال تطبيقه بأحد الاساليب 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 وحمولة 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:

المستوى	عدد التكرارات		
الهدف التدريبي	مبتدئ	متوسط	عالي
القوة	5-9	3-7	1-5
التضخم العضلي	10-16	8-14	
تحمل القوة	17-24	15-22	13-20

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 (06-24) للتمرين التي تهدف الى الوصول الى التضخم العضلي.

سرعة أداء كل تمرين: ونحن هنا بصدد تحديد ايقاع تنفيذ التمرين الذي قد يكون سريع (1-2) ثا ، متوسط (2-4) نا ، بطيء (4-5) نا، 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 حتي بين التمارين والحصص التدريبية دورا مهما في الحصول على الهدف المسطر فرياضي التقوية العضلية وجب عليه التقليل من فترة الراحة بين التكرارات

بعض نماذج برامج التدريب في الثقافة البدنية.

أ- تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع:

النموذج الأول:

المجموعة العضلية	الايام
عضلات الصدر+عضلات الظهر	السبت
عضلات الفخذ والسمانة+البطن	الأحد
راحة	الاثنين
عضلة الذراع ذات الرؤس الثنائية والثلاثية	الثلاثاء
راحة	الأربعاء
عضلات الكتف+الساعد	الخميس
راحة	الجمعة

ب- تدريب كل مجموعة عضلية مرتين في الأسبوع:

النموذج الأول:

المجموعة العضلية	الايام
عضلات الطرف العلوي	السبت
عضلات الطرف السفلي	الأحد
راحة	الاثنين

عضلات الطرف العلوي	الثلاثاء
عضلات الطرف السفلي	الأربعاء
راحة	الخميس
راحة	الجمعة

النموذج الثاني:

المجموعة العضلية	الايام
عضلات الكتفين+الصدر+العضلة ثلاثية الرأس	السبت
راحة	الأحد
عضلات الفخذ والسمانة+البطن	الاثنين
راحة	الثلاثاء
الظهر + عضلة الثانية+الساعد	الأربعاء
راحة	الخميس
راحة	الجمعة

النموذج الثالث:

المجموعة العضلية	الايام
عضلات الصدر+الكتف+ثلاثية الرأس	السبت
راحة	الأحد
عضلات الفخذ والسمانة+البطن	الاثنين
راحة	الثلاثاء
الظهر + عضلة الثانية+الساعد	الأربعاء
راحة	الخميس
راحة	الجمعة

المحاضرة الثانية: الثقافة البدنية والرياضات الاخرى

تمهيد:

يسال كثير من الحبر بمجرد الحديث عن الثقافة البدنية أو كمال الأجسام عند رياضي محترف مهما كان نوع الرياضة .

إذ يسارع الكثير من النقاد بالجزم أنها رياضة تتعارض مع أهداف باقي الرياضات التنافسية و يبررون هذا الرأي بالأثار الجانبية التي قد تكون سببا في تراجع المستوى العام .

لذلك سنحاول في هذه المحاضرة تسليط الضوء على الموضوع وإبراز أهمية الثقافة البدنية في الرياضة التنافسية الحديثة .

1- الثقافة البدنية والرياضات الجماعية:

أثبتت جميع الدراسات الحديثة أن الثقافة البدنية باتت ضرورة ملحة تدخل في تكوين الأداء العام مثل أي مكون أخر فلاعب كرة القدم يجب يمارس حصصا للتقوية العضلية من حين لأخر لكن تكون مضبوطة وموجهة من المحضر البدني خاصة وأنها يجب أن تطور الاطراف السفلية من ناحية القدرة العضلية كما تدعم الطرف القسم العلوي بحجم عضلي يخدم مهام المنصب الذي يشغله اللاعب، وهو الأمر بالنسبة لكرة اليد أو كرة السلة أو حتى الطائرة.

2- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية:

المساعدة على فقدان الوزن الزائد.

تطوير القوة الانفجارية .

تطوير القوة المميزة بالسرعة.

تطوير القوة القصوة.

تعديل الخصائص المرفولوجية في قوام يخدم مهام المنصب. طريقة مهمة للاسترجاع بعد المجهود الهوائي عالي الحمولة. تبرمج كحصى تحفيزية لمواصلة التدريب الشاق فيما بعد. وسيلة فعالة لتجنب وقوع الإصابات.

تطوير عضلات البطن والورك والعضلات القطنية للوقاية من وقوع الإصابات وزيادة مستوى تحمل القوة .

تطوير القوة القصوى في القاعة بالاستعانة بمختلف الآلات . زيادة مستوى تحمل القوة مع زيادة كفاءة عمل المفاصل والعظام. زيادة التضخم العضلي العام وتخفيض نسبة الدهون .

زيادة مستوى المرونة بالاعتماد على التدريب الدائري في القاعة.

الرفع من مستوى الارتكازات بالاستعانة بالكرات الطبية والحبال المطاطية في القاعة.
زيادة كفاءة عمل العضلات المقابلة.
زيادة الكتلة العظمية.

3- الثقافة البدنية والرياضات القتالية:

الكثير من الخبراء كانوا يعتقدون بأن الثقافة البدنية تؤثر سلبا على مصار الرياضات القتالية وخاصة إذا تعلق الأمر بالوزن

5- مهام الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني الخاص:

- زيادة مستوى القدرة اللاهوائية اللاالينية.
- زيادة مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى بالتقلص البليومتري في القاعة
- زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة
- زيادة مستوى تحمل القوة الخاصة .
- تعديل المكتسبات بما يتناسب والأهداف التنافسية.
- المساعدة في تطوير الفوارق الفردية من الناحية البدنية.
- تعزيز التحضير البدني الفردي.
- تطوير متطلبات المنصب كل على حدى فيما يخص عناصر القوة.
- دمج ! التحضير البدني مع التحضير الخططي والتقني.

6- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية: المحافظة على الوزن.

زيادة مستويات القوة بكل أشكالها.

تفادي الوقوع في الإصابات.

زيادة القدرات الاسترجاعية.

زيادة قدرات التحمل الخاص .

تحسين مستوى تسيير الطاقة النفسية.

زيادة مستوى الثقة بالنفس.