

# المحاضرة الثالثة: أشكال الحصص التدريبية تبعاً لتأثير حمل التدريب

2025



# قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	<b>I-1.</b> أنواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب:
11	<b>II-</b> أسئلة التقويم الذاتي:
13	خاتمة

## وحدة

المعرفة (Knowledge):

الهدف: أن يتعرف المتدرب على المفاهيم الأساسية للمجال الموضوعي.  
المحتوى: تقديم معلومات أساسية عن الموضوع دون الدخول في تفاصيل معقدة، مثل التعريفات أو المبادئ.

الفهم (Comprehension):

الهدف: أن يشرح المتدرب المفاهيم أو المعلومات التي تعلمها بأسلوبه الخاص.  
المحتوى: توضيح المفاهيم والتأكد من الفهم من خلال المناقشات أو الأنشطة البسيطة.

التطبيق (Application):

الهدف: أن يطبق المتدرب المفاهيم الأساسية في سياق بسيط أو نظري.  
المحتوى: استخدام التمارين أو الأنشطة غير المعقدة التي تعزز الفهم العملي للمفاهيم.

2. حصة تدريبية ذات حمل تدريبي متوسط (Moderate Training Load)

في هذه الحصة التدريبية، يكون هناك نوع من التحدي المتزايد. الحصة تركز على تطوير المهارات وتقديم الأنشطة التي تتطلب جهداً أكبر، مما يعزز قدرات المتدربين.

التطبيق (Application):

الهدف: أن يطبق المتدرب المهارات التي تعلمها في مواقف عملية معقدة نسبياً.  
المحتوى: تقديم تمرين تدريبي حيث يقوم المتدرب بتطبيق المفاهيم أو المهارات المكتسبة في سياق حقيقي أو محاكى.

التحليل (Analysis):

الهدف: أن يحلل المتدرب المواقف أو المشكلات ويحدد الأنماط أو العلاقات.  
المحتوى: تحليل حالات دراسية أو تمارين عملية معقدة لفهم العمليات أو الأسباب والنتائج.

التركيب (Synthesis):

الهدف: أن يدمج المتدرب المعرفة أو المهارات المكتسبة لإنشاء حلول مبتكرة.  
المحتوى: تطبيق مزيج من المهارات والأدوات لحل مشكلة أو تحقيق هدف محدد.

# مقدمة

إن فهم تأثير حمل التدريب على الجسم يعتبر من الأساسيات التي يجب أن يمتلكها كل مدرب، فالحمل التدريبي هو العامل الرئيس الذي يحدد مستوى الجهد الذي يتعرض له اللاعب، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في تطور أدائه. في هذه المحاضرة، سنتعرف على كيفية توزيع الحصص التدريبية بناءً على التأثيرات المختلفة لحمل التدريب، مثل الحصص التي تهدف إلى التحمل، القوة، والسرعة، وكيفية تعديل هذه الحصص لتناسب مع المرحلة التدريبية وأهداف اللاعب. كما سنناقش أهمية التوازن بين الحمل التدريبي والراحة لتحقيق أفضل النتائج دون تعريض اللاعب للإرهاق أو الإصابات.

# 1. أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

## 1.1. جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالجرعة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الجرعات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة؛

- القدرات الهوائية؛

- القدرات اللاهوائية؛

- التحمل الخاص؛

- التحمل العام؛

- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد؛

- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة؛

- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب؛

- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية التالية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله، حيث أن هذا النوع من جرعات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب؛

- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة؛

- إمكانية استخدام هذه الجرعات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل النفسي في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة؛

- ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد؛

- يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

## 1.1.1. طرق تشكيل جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد:

هناك ثلاثة طرق لتشكيل جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد.

### 1.1.1.1. التشكيل الثابت:

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل جرعة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت جرعة لتنمية السرعة فإن التمرينات المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الجرعة.

### 2.1.1.1. التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة

في كل جرعة.

#### 3.1.1.1. التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الجرعة التدريبية الواحدة.

#### 2.1.1. جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بجرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة، وهناك طريقتين لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

#### 3.1.1. جرعات التدريب ذات الاتجاه المتتالي:

تنقسم هذه الجرعة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي.

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي؛
  - تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل الهوائي؛
  - تمرينات السرعة ويلها تنمية تمرينات التحمل الهوائي؛
  - تمرينات السرعة ويلها تنمية القوة يليها تمرينات التحمل؛
  - تمرينات تطور المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية؛
  - تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات تنمية المرونة يليها زيادة التحمل النفسي يليها تمرينات التحمل؛
  - تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تمرينات السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخططية؛
  - تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة.
- ترتيب مجموعات التمرينات في الجرعة ذات الاتجاه المتعدد يتطلب ترتيب أجزاء جرعة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة زمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما:
- اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة؛
  - تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة، وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة ويتم ذلك كما يلي:
- وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الجرعة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة؛
  - عند تشكيل جرعة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل أن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي؛
  - مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية؛
  - وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الجرعة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية جرعة التدريب؛
  - يفضل أن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من جرعة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار أن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

#### 4.1.1. جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الجرعة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات المتدمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، الحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص. ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الجرعات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما يتيح هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب. وبصفة عامة تستخدم جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة. كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

# أسئلة التقويم الذاتي:



- س1. أذكر أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- س2. كيف يستخدم جرعات التدريب ذات الاتجاه المتتالي مع الشرح.
- س3. أذكر انواع طرق تشكيل جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

# خاتمة

نكون قد استعرضنا معًا مختلف أشكال الحصص التدريبية بناءً على تأثير حمل التدريب على الجسم. كما تبين لنا أهمية تحديد الحمل التدريبي المناسب لكل مرحلة تدريبية لتحقيق التوازن المطلوب بين التحدي والراحة لضمان تحسين الأداء الرياضي دون تعريض اللاعبين للإجهاد الزائد. إن نجاح الحصص التدريبية يعتمد بشكل كبير على قدرة المدرب على فهم وتطبيق تأثير الحمل التدريبي بطريقة علمية ومدروسة.