



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الفرقة الرابعة

مادة طرق تدريب رياضات التخصص

# تخطيط حمل التدريب وكيفية وضع المجموعة التدريبية

إعداد

د/ محمد جودة قنديل

٠٠٢/٠١٢٢٤١٥٤٥٤١

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# مكونات الحمل التدريبي

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

يعتمد بناء أي مجموعة تدريبية علي عدة عناصر ليستطيع  
المدرّب تشكيل تلك المجموعة والتي تعتبر هي وغيرها  
المكون العام للوحدة التدريبية الواحدة ومنها يستطيع  
المدرّب في بناء خطة التدريبية  
وبالتالي تخضع للتجزئة لبناء ما يلي :

Learn Today ... Achieve Tomorrow



**جامعة بنها**

**BENHA UNIVERSITY**

[www.bu.edu.eg](http://www.bu.edu.eg)

بناء الإِسبوع التدريبي مثلا والذي يسمى الميكروسيكل

**microcycle**

والذي يكون الشهر التدريبي مثلا والذي يسمى ميسوسيكل

**mesocycle**

والذي يكون الفترة التدريبية مثلا والتي تسمى الماكروسيكل

**macrocycle**

**Learn Today ... Achieve Tomorrow**



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg



Learn Today ... Achieve Tomorrow



# مكونات المجموعة التدريبية

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

لتتكون المجموعة التدريبية لابد من وجود  
عدة عناصر أساسية ليتم بنائها بشكل علمي صحيح ألا وهي :

- عدد التكرارات
- المسافة أو الزمن
- زمن التكرار الواحد ( شدة الأداء + الراحة البينية )
- عدد المجموعات
- زمن الراحة بين المجموعات

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# كيفية حساب شدة التمرين

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

- ١- الحصول علي الرقم الأفضل للسباح في مسافة التكرار
- ٢- نفترض ( ٣٠ ثانية ) هي أفضل رقم للسباح في ال ٥٠ متر وهي تمثل نسبة ١٠٠%
- ٣- الشدة المطلوبة ٩٠% للمجموعة التدريبية
- ٤- باستخدام المعادلة التالية يمكنك الحصول علي تلك النسبة  
الرقم الإجمالي للمسافة  $\times ١٠٠ /$  النسبة المنوية المطلوبة  
 $٣٠ \times ٩٠ / ١٠٠$

باستخدام المعادلة التالية  $٣٠ \times ٩٠ / ١٠٠ = ٣٣,٣$  ثانية (وبالتقريب تعني ٣٣ ثانية)

إن شدة السباحة داخل المجموعة

سيكون مطلوب من السباح تحقيق رقم ٣٣,٣ ثانية في كل ٥٠ متر داخل التكرارات

٥- يتناسب زمن الراحة مع الشدة بصفة طردية

أي كلما زادت الشدة << زاد زمن الراحة ( وهنا يكون الإتجاه الي تدريب السرعة )

وكلما تقل الشدة << يقل زمن الراحة ( وهنا يكون الإتجاه الي تدريب التحمل )

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# كيفية كتابة المجموعة التدريبية

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

عدد المجموعات ( عدد التكرارات × المسافة أو الزمن المقطوع / الشدة ) زمن الراحة بين المجموعات

١- ..... ( ..... × المسافة أو الزمن المقطوع / ..... ) .....

٢- ..... ( عدد التكرارات × المسافة أو الزمن المقطوع / ..... ) .....

٣- ..... ( عدد التكرارات × المسافة أو الزمن المقطوع / الشدة ) .....  
وتحتسب الشدة هنا <<< زمن الأداء + زمن الراحة المناسب للمجموعة واتجاه التدريب = إجمالي الزمن

٤- عدد المجموعات ( ..... ) زمن الراحة بين المجموعات

Learn Today ... Achieve Tomorrow



# نموذج تطبيقي بالأرقام

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

عدد المجموعات ( عدد التكرارات  $\times$  المسافة او الزمن المقطوع / الشدة ) زمن الراحة بين المجموعات

١- ..... ( عدد التكرارات  $\times$  المسافة أو الزمن المقطوع / ..... )

( ..... / ٥٠ متر  $\times$  )

٢- ..... ( عدد التكرارات  $\times$  المسافة أو الزمن المقطوع / ..... )

( ..... / ٥٠ متر  $\times$  ١٠ )

٣- ..... ( عدد التكرارات  $\times$  المسافة أو الزمن المقطوع / الشدة )  
وتحتسب الشدة هنا <<< زمن الأداء + زمن الراحة المناسب للمجموعة واتجاه التدريب = إجمالي الزمن

الشدة ٩٠% إذن تساوي ٠,٣٣ ثانية وبإضافة ٣٠ ثانية زمن راحة = ١,٠٣ ويمكن نزولها الي ١,٠٠ اق  
( ..... / ٥٠ متر  $\times$  ١٠ / دقيقة )

٤- عدد المجموعات ( ..... ) زمن الراحة بين المجموعات

٣ مج ( ..... / ٥٠ متر  $\times$  ١٠ ) الراحة ٣ دقائق بين المجموعات  
زمن الدخول المطلوب من السباح ٠,٣٣ ثانية <<<< التدريب باتجاه تحمل السرعة

Learn Today ... Achieve Tomorrow



## بعض الإعتبارات عند بناء الوحدات التدريبية

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي :

- ١- الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
- ٢- احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- ٣- الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ٤- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
- ٥- ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
- ٦- يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



**جامعة بنها**

**BENHA UNIVERSITY**

[www.bu.edu.eg](http://www.bu.edu.eg)

المادة العلمية تحت مسؤولية أستاذ المقرر  
ودون ادني مسؤولية علي الكلية أو الجامعة

إنتهت المحاضرة وتمنيتي لكم بدوام التوفيق

د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow