

كيفية تنظيم التمارين في القسم الرئيسي

١. د مصطفى حسن عبد الكريم

لتنظيم عمل التمارين في أي رياضة يجب اتباع ما يلي:

1- تحديد الشدة القصوى للتمرين المراد العمل به.

فمثلا عداء زمنه القصوى في ركض مسافة 100 متر هو 11 ثانية وهي تمثل شدة 100% من قدرة الرياضي، اذا رادنا منه ان يركض نفس المسافة بشدة 80% فوجب علينا تطبيق المعادلة الآتية:

$$\text{الزمن المطلوب العمل به عند شدة 80\%} = \frac{100 \times \text{احسن انجاز}}{\text{الشدة المطلوبة}}$$

ونطبق المعادلة

$$13.75 \text{ ثانية} = \frac{100 \times 11 \text{ ثانية}}{80}$$

13.75 الزمن المطلوب العمل به عند هذه الشدة ولتنظيم عمل هذا التمرين نتبع الخطوات يجب عمل جدول يمثل عدد التكرارات وزمن التكرار والراحة بين تكرارا واخر والمجاميع والراحة بين المجاميع وهذه الأمور تعتمد وبشكل أساسي على الشدة والجدول الآتي يوضح الشدة مع عدد التكرارات والمجاميع.

جدول الشدد مع التكرارات والمجاميع

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	الشدة
10 - 5 د	2 - 1	25 : 1 - 5 : 1	4 - 1 اوزان 3 - 1 جري	%100 - 90
5 - 3 د	4 - 2	6 : 1	10 - 4 اوزان 4 - 2 جري	%80-90
3 - 2 د	6 - 4	3 : 1	16 - 10 اوزان 6 - 3 جري	%70 - 80
2 - 1 د	8 - 5	2 : 1	20 - 16 اوزان 8 - 5 جري	%60-70
1 د	8 - 6	1 : 1	30 - 20 اوزان 10 - 6	% 60 - 50

2- بعد تحديد الشدة المراد العمل بها وهي 80% حسب المثال نقوم بوضح الجدول الآتي:

نوع التمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن العمل الكلي
ركض 100م	3	13.75 ثانية	82.5	2	3 د	9.875 د

3- حساب زمن العمل الكلي للتمرين نقوم بالآتي

عدد التكرارات $\times$ زمن التمرين $\times$ عدد المجاميع = زمن العمل المنفذ من قبل الرياضي.

$$3 \times 13.75 \times 2 = 82.5 \text{ ثانية}$$

زمن الراحة بين التكرارات $\times$ عدد الراحة بين التكرارات $\times$ عدد المجاميع = زمن الراحة بين التكرارات

$$2 \times 2 \times 82.5 = 330 \text{ ثانية}$$

ثم نقوم بجمع زمن العمل مع زمن الراحة لإيجاد زمن العمل الكلي

$330 + 82.5 = 412.5$ ثانية ولتحويل الثواني الى دقائق نقوم بالقسمة على 60 ليصبح مجموع العمل بالدقائق هو

6.875 دقيقة وتجمع مع الراحة بين المجاميع ليصبح زمن العمل الكلي هو

$$3 + 6.875 = 9.875 \text{ دقيقة}$$

مثال (2) لإيجاد زمن عدد من التمارين داخل القسم الرئيسي:

- خطط لوحدة تدريبية الهدف منها تطوير السرعة الانتقالية وزمن الوحدة التدريبية هو 60 دقيقة والفئة شباب باقي المعلومات انت تقوم بوضعها مثل مكان التدريب اليوم والتاريخ، رياضي طلب منه ان يتدرب على ثلاث مسافات مختلفة بشدة 90% علما ان الزمن القصوي لهذه المسافات هي:
- - 25 متر الزمن القصوي هو 4 ثانية.
- - 50 متر الزمن القصوي هو 7 ثانية.
- - 75 متر الزمن القصوي هو 10 ثانية.
- جد الزمن الكلي لأداء هذه التمارين.

- حل المثال
- يجب أولاً وضع مخطط للوحدة التدريبية.
- ثم بعد ذلك كتابة هدف الوحدة التدريبية.
- ثم بعد ذلك زمن الوحدة التدريبية وباقي تفاصيل الوحدة التدريبية.
- ثم عمل مخطط الوحدة التدريبية.
- ثم تحديد اقسام الوحدة التدريبية مع زمنها.
- ثم شرح كل قسم من اقسام الوحدة التدريبية.
- والشكل الاتي يوضح كيفية حل المثال.

هدف الوحدة التدريبية: تطوير السرعة الانتقالية
 زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة
 اليوم والتاريخ: الاحد: 10/1/2021

الفئة: الشباب
 الأدوات: شواخص

اقسام الوحدة التدريبية	نوع التمرين		شكل التمارين		الملاحظات		
القسم الاعدادي 20	الاحماء العام: والتي تشمل تمارين الهرولة وبعض التمارين السويدية والمرونة زمنها من 15 – 20 دقيقة. الاحماء الخاص: والتي تتم فيها أداء تمارين مشابهة للعبة التخصص وزمنها من 5 – 10 دقيقة.		الركض يكون بشكل دائري		يتم التأكيد على أداء التمارين بالشكل الصحيح		
القسم الرئيسي 35 دقيقة	نوع التمرين	تكرار	زمن التكرار	راحة بين تكرارات	المجاميع	راحة بين المجاميع	زمن العمل الكلي
	ركض 25 م	3	4.4 ثانية	50 ثانية	2	5 دقيقة	8.77 د
	ركض 50 م	3	7.7 ثانية	80 ثانية	2	5 دقيقة	11.11 د
	ركض 75 م	3	11.11 ثانية	120 ثانية	2	5 دقيقة	14.91 د
القسم الختامي 5 – 10 دقائق	أداء تمارين تهدئة مثل الهرولة و تمارين التمدطية والاسترخاء		الركض يكون بشكل دائري		يوضح الأخطاء التي حدثت في القسم الرئيسي		

كيفية تحديد زمن التمارين في القسم الرئيسي:

- تحديد مسافة 25 متر وزمنها القصوي 4 ثانية.
- $4.4 = \frac{100 \times 4}{90}$ ثانية زمن العمل عند شدة 90% لركض مسافة 25 متر
- $7.7 = \frac{100 \times 7}{90}$ ثانية زمن العمل عند شدة 90% لركض مسافة 50 متر
- $11.11 = \frac{100 \times 10}{90}$ ثانية زمن العمل عند شدة 90% لركض مسافة 75 متر.
- ثم العودة الى الجدول الذي تم وضعه وعلى ضوءه يتم تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة وعدد المجاميع وكما هو موضح في الوحدة التدريبية التي تم ذكرها