



## المحاضرة 06:

### نظام المجموعات :

#### نظام المجموعة الواحدة:

هو أداء كل تمرين مجموعة واحدة، وهذا النظام يتأسس على استخدام أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترة راحة بين التمرينات قدرها 5 دقائق

#### نظام المجموعات المتعددة:

يتكون من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات للإحماء بمقومات متزايدة، حتى يصل وزن النقل إلى الوزن المحدد، ثم يتم أداء مجموعات متعددة بهذا الوزن، وقد أشارت نتائج الأبحاث إلى أداء ثلاث مجموعات على الأقل باستخدام 5 إلى 6 كأقصى تكرار بعد إحماء يؤدي إلى تنمية القوة بدرجة أفضل من التدريب بمجموعات وتكرارات أخرى مختلفة، ويمكن استخدام نظام المجموعات المتعددة في أي مستوى للقوة ولأي عدد من التكرارات والمجموعات لتحقيق الأهداف من برنامج تدريب القوة.

إن استخدام نظام المجموعات المتعددة (3 مجموعات كل مجموعة 10 تكرارات) قد يؤدي إلى زيادة معنوية في القوة، أفضل من استخدام نظام المجموعة الواحدة (مجموعة 1 من 10 تكرارات) وأمثلة عن ذلك: نظام ديلورم: ويشرح كالتالي:

✚ المجموعة الأولى: باستخدام 50% من 10% أقصى تكرار.

✚ المجموعة الثانية: باستخدام 75% من 10% أقصى تكرار.

✚ المجموعة الثالثة: باستخدام 100% من 10% أقصى تكرار.

نظام أوكسفورد: نظام عكس نظام ديلورم ونلخصه كالآتي:

✚ المجموعة الأولى: باستخدام 100% من 10% أقصى تكرار.

✚ المجموعة الثانية: باستخدام 75% من 10% أقصى تكرار.

✚ المجموعة الثالثة: باستخدام 50% من 10% أقصى تكرار.

#### نظام المجموعات الخفيفة-الثقيلة:

ويطلق عليها نظام النصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات شدة منخفضة ثم تزايد الشدة في كل المجموعة التالية تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها.



### نظام المجموعات الثقيلة-الخفيفة:

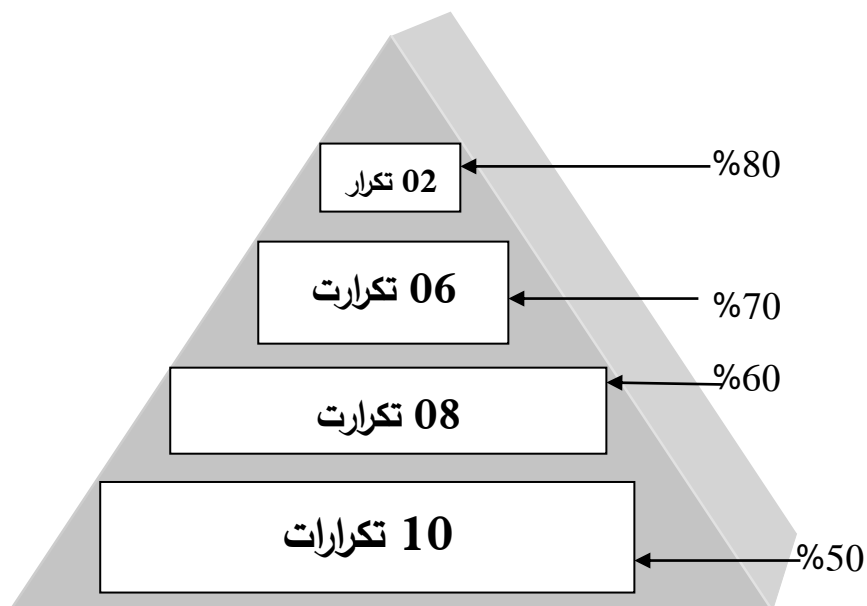
هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء تؤدي (أصعب المجموعات أشد المجموعات) أولاً، ثم يؤدي المجموعات أقل صعوبة بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليه أيضاً اسم النظام النصف هرمي من الثقيل إلى الخفيف.

### النظام الهرمي:

هذا النظام يشمل النظامين السابقين وسمي بنظام المجموعات الخفيفة-الثقيلة-الخفيفة أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد تكرارات على مدى عدة مجموعات (بطريقة عكسية) حيث ينتمي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها.

والنظام الهرمي الكامل يتكون من نوعين رئيسيين، أولهما من المقاومة الأقل إلى الأكثر شدة بطريقة تصاعدية ويمثل نصف الهرم المتزايد المقاومة، وثانيهما من المقاومة الأكثر على المقاومة الأقل بطريقة تنازلية ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة.

وبالتالي نستخلص إمكانية استخدام أي نظام من نظم التدريب، حسب الهدف المراد تحقيقه.



الشكل يوضح النظام الهرمي