

تخطيط الاحمال البدنية لمدربي اللياقة البدنية

Planning Physical Loads for Fitness Trainers

تأليف:
الدكتور علي فالح سلمان



2021



تخطيط الاحمال البدنية لمدربي اللياقة البدنية

Planning Physical Loads for Fitness Trainers

تأليف: الدكتور علي فالح سلمان

2021

First published	2021
The author	Dr. Ali Faleh Salman
Copyright	Swedish Academy of Sport Training SAST
Address	Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website	www.swedish-academy.se
Printing press	Yakobs AB
ISBN	978-91-983981-6-8

المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي من اهم العلوم في ميدان العلوم الرياضية، لانه يتناول المعايير التدريبية وبنائها وتقنياتها، واي خطأ او سهو او عدم وعي في هذه المعايير ستؤدي بالتالي الى عدم قدرة الرياضي على مواصلة التدريب او تطور المستوى البدني والمهاري، واحيانا كثيرة تؤدي الى الاصابات.

لذا نرى لا بد لكل مهتم لخوض غمار المغامرة والابحار في تخصص علم التدريب ليكون مدرباً واثقاً وعارفاً بخفايا الحرفة التدريبية وخاصة جانب اللياقة البدنية ان يعي ان امامه الكثير من التحديات كي يكون احد المساهمين في تطوير الرياضيين وغيرهم لرفع قابلياتهم البدنية والحركية والصحية.

لذا اخذنا على عاتقنا صناعة هذا المنهج العلمي المتخصص في تقنين الاحمال البدنية، الذي سيكون اللبنة الاولى والاساسية لكل من اراد مواصلة جادة النجاح في عالم الرياضة واللياقة البدنية على وجه التحديد. لذا اخذنا بعين الاعتبار الدقة في عرض المعلومة والتوسع في مضامين المنهجية العلمية التي تحقق للدارسين الرصانة في الحياة العملية والتطبيقية. ولم ننسى التعمق في المحاور الرئيسية للمهنة والخاصة في كيفية تصميم البرامج التدريبية. فسيجد الدارس ضالته بين اروقة هذا المنهج، اذا ما تسلح بالاصرار والارادة لاكمال المشوار.

سيتعلم الطالب بعد دراسة هذا الكتاب:

1. مفهوم التدريب الرياضي
2. اللياقة البدنية وعناصرها
3. حمل التدريب
4. طرق التدريب الرياضي
5. الانجاز الرياضي
6. الشروط العامة لتحقيق الانجاز الرياضي
7. الافراط في التدريب
8. فسيولوجيا التدريب الرياضي
9. أنظمة انتاج الطاقة
10. التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي
11. التخطيط الرياضي
12. الانتقاء الرياضي

ملاحظة هامة

من أجل إتمام هذا المقرر النظري بنجاح، يرجى الاهتمام بالتعليمات المذكورة في الاسفل عن كيفية الاستمرار:

1. قراءة المنهج بدقة.
2. إذا واجهتك مشكلة في فهم كلمات أو تعبيرات معينة، فإننا ننصحك بالحصول على المساعدة من الدراسات والأبحاث الأخرى للتفسير أو البحث عبر مجالات موثوقة عبر الإنترنت.
3. اقرأ فصل واحد في المرة الواحدة.

المحتويات

03	المقدمة :
05	الفصل الأول : مدخل إلى علم التدريب الرياضي
06	المبحث الأول مفهوم التدريب الرياضي
08	الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي
10	المبحث الثاني : اللياقة البدنية وعناصرها
10	أنواع اللياقة البدنية
11	مبادئ اللياقة البدنية
12	عناصر اللياقة البدنية
15	إرشادات خاصة لتطوير عناصر اللياقة البدنية
16	المبحث الثالث : حمل التدريب
17	أنواع الحمل التدريبي
20	أنواع الراحة
22	المبحث الرابع : طرق التدريب الرياضي
27	الفصل الثاني : الانجاز الرياضي
28	المبحث الأول : الإنجاز الرياضي
30	العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة
36	العوامل التي تساعد للوصول إلى المستويات العليا (الإنجاز الرياضي)
38	المبحث الثاني : الشروط العامة لتدقيق الإنجاز الرياضي
40	قدرات الإنجاز الجماعية
42	هدف الحمل التدريبي
44	المبحث الثالث : مبادئ تنظيم حمل التدريب السنوي
48	المبحث الرابع : الإفراط في التدريب
50	أعراض ظاهرة الإفراط في التدريب
53	الفصل الثالث : فسيولوجيا التدريب الرياضي
54	المبحث الأول : مدخل إلى فسيولوجيا التدريب
55	الإنقباض العضلي
57	أنواع ألياف العضلات الهيكلية
60	مراحل الإنقباض العضلي
62	المبحث الثاني : أنظمة إنتاج الطاقة
65	المبحث الثالث : التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي
67	الفصل الرابع : نظرة في التخطيط والانتقاء الرياضي
69	المبحث الأول : أهمية التخطيط الرياضي
71	أنواع التخطيط الرياضي
74	الدائرة التدريبية الأسبوعية
75	المبادئ الأساسية في بناء الوحدة التدريبية
77	المبحث الثاني : الإنتقاء الرياضي
79	مراحل الإنتقاء للموهوبين الرياضيين
82	محددات الإنتقاء في الميدان الرياضي

 fb/swedishacademy/

 @sast_academy

 info@swedish-academy.se

 www.swedish-academy.se

