

مهارات التدريب الرياضي

الأستاذ الدكتور
أحمد يوسف متعب الحسناوي
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

التدقيق اللغوي
الدكتور كريم حمزة



www.darsafa.net

قائمة المحتويات

المقدمة 21

الفصل الأول التدريب الرياضي

ماهية التدريب الرياضي 25

واجبات التدريب الرياضي 26

أهداف التدريب الرياضي 27

قواعد التدريب الرياضي 28

أولاً: وحدة الإعداد البدني العام والخاص 28

ثانياً: الفردية في التدريب 30

ثالثاً: الاستمرارية في التدريب 31

رابعاً: التدرج في زيادة حمل التدريب 31

خامساً: الشكل التموجي لحمل التدريب (الديناميكية) 32

سادساً: تشكيل الدورات التدريبية 32

سابعاً: قاعدة التوزيع والتغيير 32

ثامناً: قاعدة الإعادة والتكرار 33

- 33..... متطلبات التدريب الرياضي
- 35..... مبادئ التدريب الرياضي
- 35..... 1- مبدأ القروق الفردية
- 35..... 2- مبدأ زيادة الحمل (رفع الحمل)
- 36..... 3- مبدأ التعاقب (التناوب)
- 37..... 4- مبدأ التكيف
- 37..... قوانين التدريب الرياضي
- 38..... أولاً: قانون المردود (العائد)
- 38..... ثانياً: قانون التخصص
- 39..... ثالثاً: قانون التعويض الزائد

الفصل الثاني

الحمل التدريبي *Training load*

- 47..... أولاً: تعريفه
- 48..... ثانياً: أشكال الحمل التدريبي
- 48..... 1- الحمل الخارجي Outer Load
- 49..... 2- الحمل الداخلي Inner load
- 49..... 3- الحمل النفسي: psychological load

- 50..... ثالثاً - التقدم في مستوى الأحمال التدريبية
- 51..... 1- الزيادة على شكل قفزات
- 52..... 2- الزيادة المتدرجة
- 53..... رابعاً - مكونات الحمل التدريبي
- 54..... 1- الحجم التدريبي
- 57..... - وحدة قياس الحجم التدريبي
- 57..... - أنواع الحجم التدريبي
- 57..... أ - الحجم النسبي
- 57..... ب- الحجم المطلق
- 58..... 2- الشدة التدريبية
- 58..... وحدات قياس الشدة التدريبية
- 59..... الحد الأدنى المؤثر للشدة التدريبية (العتبة التدريبية)
- 60..... مستويات الشدة التدريبية
- 61..... طرائق قياس الشدة التدريبية
- 63..... أنواع الشدة التدريبية
- 64..... الكثافة التدريبية

الفصل الثالث

أنظمة إنتاج الطاقة *Energy Systems*

- 71..... أولاً: أنظمة الطاقة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) Anaerobic Systems
- 71..... النظام الفوسفاجيني ATP – CP System
- 72..... تدريب نظام الطاقة الفوسفاجيني
- 73..... نظام حامض اللاكتيك Lactic Acid System
- 74..... تدريب نظام حامض اللاكتيك
- 75..... ثانياً: نظام الطاقة الهوائية (الأوكسجيني) Aerobic System
- 77..... تدريب نظام الطاقة الهوائية
- 77..... ثالثاً: تدريب النظام المختلط للطاقة (Mixed System)

الفصل الرابع

طرائق التدريب الرياضي *Training Methods*

- 83..... أولاً: طريقة التدريب المستمر continuous training method
- 83..... أهداف طريقة التدريب المستمر
- 84..... مكونات الحمل التدريبي
- 85..... أساليب طريقة التدريب المستمر Styles of continuous training method
- 85..... 1- التدريب المستمر منخفض الشدة
- 85..... 2- التدريب المستمر مرتفع الشدة

85.....	3- التدريب المستمر ثابت الشدة
85.....	4- التدريب المستمر متغير الشدة
86.....	5- تدريب الفارتك (اللعب بالسرعة). Fartlic Training
88.....	6- التدريب المستمر بأسلوب التدريب الدائري
88.....	طريقة التدريب الفتري interval training method
90.....	تأثير التدريب الفتري
90.....	أنواع التدريب الفتري Types of interval training
90.....	أ- تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة المستخدمة في التدريب
90.....	1- التدريب الفتري منخفض الشدة
91.....	2- التدريب الفتري مرتفع الشدة
92.....	ب- تقسيم التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم
93.....	طريقة التدريب التكراري Repetition method
94.....	أهداف طريقة التدريب التكراري
94.....	تقسيم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير التدريبي
95.....	طريقة اللعب Playing method

الفصل الخامس

اللياقة البدنية Physical Fitness

99.....	خصائص اللياقة البدنية
100.....	أنواع اللياقة البدنية

100.....	1- اللياقة البدنية العامة
101.....	2- اللياقة البدنية الخاصة
101.....	مكونات اللياقة البدنية
104.....	التقسيم الفسيولوجي لمكونات اللياقة البدنية
104.....	(1) اللياقة اللاهوائية: Anaerobic Fitness
105.....	القدرات اللاهوائية
105.....	1. العتبة الفارقة اللاهوائية
106.....	2. القدرة اللاهوائية القصوى
107.....	3. التحمل اللاهوائي
107.....	4. النقص أو العجز الأوكسجيني: The Oxygen Deficit
107.....	5. الدين الأوكسجيني: The Oxygen Debt
108.....	(2) اللياقة الهوائية: Aerobic fitness
109.....	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2 max

الفصل السادس

القوة العضلية

113.....	تعريف القوة العضلية
113.....	العوامل المؤثرة في القوة العضلية
113.....	1- الجنس
114.....	اختلاف تدريب القوة بين الجنسين:

- 114.....2- أنواع الألياف العضلية
- 116.....3- العمر
- 117..... أشكال القوة العضلية وأنواعها
- 117..... وفقاً لارتباط القوة العضلية بالصفات البدنية الأساسية الأخرى
- 117..... وفقاً لارتباط القوة العضلية بكتلة الجسم
- 118..... وفقاً لنوع الانقباض العضلي
- 118..... أ- القوة العضلية الثابتة Isometric strength
- 118..... ب- القوة العضلية المتحركة Dynamic strength
- 119..... 1- الانقباض الأيزوتوني isotonic
- 119..... 2- الانقباض البليومتري plyometric
- 120..... 3- الانقباض الأيزوكينتك Isokinetic
- 121..... تدريب القوة العضلية
- 121..... أولاً: تدريب القوة الثابتة
- 122..... ثانياً: تدريب القوة المتحركة

الفصل السابع

حالات التدريب الرياضي

- 127..... درجة التدريب
- 128..... أنواع درجة التدريب

- 128..... training form : انفورمة الرياضية
- 129..... مميزات الرياضي في الفورمة الرياضية
- 129..... مراحل اكتساب الفورمة الرياضية
- 130..... المرحلة الأولى (إعداد المستوى ونموه)
- 130..... المرحلة الثانية (مرحلة النضج والمحافظة على المستوى)
- 130..... المرحلة الثالثة (هبوط المستوى)
- 131..... القمة الرياضية
- 132..... العوامل التي تسهل الوصول إلى القمة الرياضية
- 132..... 1- قدرة العمل العالية ومعدل السرعة العالي في الاستشفاء
- 132..... 2- التوافق الحركي العالي المستوى
- 133..... 3- التعويض الزائد
- 133..... 4- تخفيض الحمل التدريبي
- 134..... 5- قدرة عمل الجهاز العصبي (الخلية العصبية)
- 137..... 6- عدد القمم الرياضية
- 138..... 7- الدوافع والحوافز والإثارة والراحة النفسية

الفصل الثامن

التخطيط في التدريب الرياضي

- 141..... مفهوم التخطيط (Planning)
- 142..... الخصائص والصفات المميزة للتخطيط

143.....	الأسس الرئيسة للتخطيط
143.....	فوائد التخطيط السليم
145.....	مراحل التخطيط
146.....	مفهوم التخطيط الرياضي
147.....	التخطيط والخطة والبرنامج أو المنهج التدريبي
147.....	فوائد التخطيط الرياضي
148.....	المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي
149.....	أنواع التخطيط وأشكاله في التدريب الرياضي
151.....	أولاً التخطيط طويل المدى Long – Term Plan
153.....	ثانياً التخطيط قصير المدى Short Term Plan
153.....	ثالثاً التخطيط السريع (المكثف) Fast Plan

الفصل التاسع

ديناميكية ومؤشرات الحمل التدريبي

157.....	ديناميكية الحمل التدريبي
160.....	1- التموجات القصيرة
161.....	2- التموجات المتوسطة
161.....	3- التموجات الطويلة
163.....	مؤشرات الحمل التدريبي

164.....	الشدة الجزئية
164.....	الشدة الكلية
166.....	مؤشر الحمل الكلي

الفصل العاشر الوحدة التدريبية

171.....	بناء الوحدة التدريبية
172.....	زمن الوحدة التدريبية
173.....	تكرار الوحدات التدريبية
174.....	أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية
175.....	تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها
177.....	ديناميكية الوحدة التدريبية
178.....	خطة الوحدة التدريبية

الفصل الحادي عشر الدوائر التدريبية

183.....	أولاً: الدائرة التدريبية الصغيرة micro cycle
185.....	أنواع الدوائر التدريبية الصغيرة
185.....	ثانياً: الدائرة التدريبية المتوسطة miso cycle
187.....	العوامل التي تؤثر على تشكيل الدوائر المتوسطة

قائمة المحتويات

- 187..... أنواع الدوائر المتوسطة
- 188..... 1- الدوائر المتوسطة الأساسية
- 188..... 2- الدوائر المتوسطة التنافسية
- 189..... ثالثاً: الدائرة التدريبية الكبيرة Macro cycle
- 190..... فترة الإعداد preparation
- 191..... فترة المنافسات competitive
- 191..... فترة الانتقال transition
- 192..... الخطة السنوية Annual Plan
- 199..... المصادر العربية والأجنبية