



التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات

تأليف

أ.د. أمراة الله أأمد البساطي

أستاذ - قسم المناهج وطرق التدريس - بكلية التربية
جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) جامعة الملك سعود، ١٤٣٦هـ - (٢٠١٥م).

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البساطي ، أمر الله أحمد

التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. / أمر الله أحمد البساطي.-

الرياض ، ١٤٣٦هـ

٢٩٨ ص ؛ ١٧ سم × ٢٤ سم

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٧-٣٥٥-٤

١-التدريب الرياضي أ. العنوان

١٤٣٦/٢٨٩٠

ديوي ٧٩٦,٤

رقم الإيداع : ١٤٣٦/٢٨٩٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٧-٣٥٥-٤

نشر هذا الكتاب بناء على موافقة المجلس العلمي في اجتماعه الحادي عشر للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥هـ المعقود بتاريخ ١٢/٣/١٤٣٥هـ الموافق ١٣/١/٢٠١٤م، بعد استيفائه شروط التحكيم العلمي بالجامعة.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

الإهداء

إلى كل طالب علم في مجال التدريب الرياضي من المعلمين
والعلماء والطلبة والباحثين والمدرسين.

مقدمة المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا حمد بن عبد الله النبي الكريم وعلى اله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين
وبعد.....

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية منهجية للتعامل مع الجسم البشري، يقوم به المدربين المهنيين بالتعاون مع الأطباء في إعداد الفرق الرياضية ومدربي النوادي الصحية بمختلف اشكالها، بهدف تحسين وتطوير مستوى أداء النشاط البدني سواء كان ذلك للممارسين العاديين أو المحترفين أو المرضى بالإضافة للوقاية والتشخيص والعلاج بالتعامل مع الحالات الطارئة (الاصابة) وحالات الإعاقة أو القصور الحركي الذي ينطوي على ضعف أو قصور حركي - وظيفي .

ولذا يعد مساقرة العلم وتقنياته من الأمور الأساسية للعاملين في مجال التدريب الرياضي، وامتلاك المدرب للمعرفة أصبح أمراً حتمياً، والأخذ بالأسس والنظريات العلمية وتطبيقاتها أمراً ضرورياً للوصول باللاعبين لأعلى مستويات الانجاز .

ونستعرض هنا من خلال البحث فى مضمون علم التدريب الرياضي لبعض النظريات والتطبيقات للتعامل مع الجسم البشري في المجال الرياضي بشكل عام، حيث يتضمن الكتاب تسعة فصول، يتناول الفصل الأول مفهوم التدريب الحديث ومجالاته وأهدافه وتقسيماته ومدخله وفلسفته ونظرياته وخصائصه، بينما يتناول الفصل الثاني

الحالة الرياضية ومكوناتها وتطويرها، ويتناول الفصل الثالث الحمل التدريبي وأشكاله ومكوناته وفترة الراحة وطبيعتها وعلاقتها بإعادة بناء مركبات الطاقة واستخدامات النبض كمؤشر فسيولوجي في التدريب، بينما يتناول الفصل الرابع أسس ومبادئ التدريب الرياضي، ويستعرض الفصل الخامس طرق وأنواع التدريب الحديثة وتشكيل أحمالها التدريبية ونماذج تدريبية، ويتناول الفصل السادس اللياقة العضلية ومفهومها ومكوناتها والتأسيس لها وأساليب تطويرها ونماذج تدريبية متخصصة لجميع عضلات الجسم وتصنيفها وفق متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة، بينما يتناول الفصل السابع التدريب الدائري واعتبارات تنظيمه وخطوات تطبيقه وتشكيل أحماله مع نماذج تدريبية لدوائر مختارة وخاصة لمعظم الرياضات، ويتناول الفصل الثامن تخطيط التدريب متضمناً وحدة التدريب ومكوناتها وأنواع الدورات التدريبية وتشكيل حملها، وأخيراً الفصل التاسع يتناول تخطيط موسم التدريب السنوي ومراحل دورة تدريب القوة العضلية وديناميكية تركيز أنواع التدريب (العضلي والهوائي واللاهوائي) خلال أسابيع وشهور الموسم التدريبي وكذا المفاهيم العلمية الأساسية لإعداد برنامج التدريب السنوي والمخصصات الزمنية لحجم التدريب للمراحل العمرية ومخصصات نسب الإعداد خلال موسم التدريب .

وقد استعان المؤلف بمجموعة من الجداول والاشكال الموثقة من مصادرها الاساسية، وكذا مجموعة أخرى لم يذكر مصدرها قد تم تصميمها من قبل المؤلف لتوضيح و عرض المعلومات وسهولة فهمها، وندعو الله تبارك وتعالى أن نكون قد وفقنا في ذلك .

المؤلف

أ.د. أمرالله أحمد البساطي

المحتويات

إهداء.....	هـ
مقدمة.....	ز
الفصل الأول: ماهية ومفهوم التدريب الرياضي.....	١
مفهوم التدريب.....	١
المفهوم الحديث للتدريب الرياضي ومجالاته.....	٣
أهداف التدريب الرياضي وتقسيماته.....	٨
المدخل الرئيسية للتدريب الرياضي.....	١١
فلسفة ونظرية التدريب الرياضي.....	١٤
خصائص التدريب الرياضي.....	١٦
الفصل الثاني: الحالة الرياضية وأساليب تطويرها.....	٢١
ماهية ومفهوم الحالة الرياضية (التدريبية).....	٢١
المكونات الأساسية للحالة التدريبية.....	٢٢
أولاً: الحالة البدنية الوظيفية.....	٢٢
ثانياً: الحالة المهارية.....	٢٢
ثالثاً: الحالة الخططية.....	٢٣
رابعاً: الحالة الفكرية والنفسية.....	٢٣

٢٣	تطوير مستوى الحالة الرياضية
٢٤	أولاً: الإعداد البدني الوظيفي
٢٥	الإعداد البدني الوظيفي العام
٢٦	الإعداد البدني الوظيفي الخاص
٢٩	ثانياً: الإعداد المهاري والخططي
٣١	الفصل الثالث: حمل التدريب
٣١	ماهية الحمل ومفهومه
٣٢	أشكال الحمل التدريبي
٣٣	الحمل الخارجي
٣٤	أولاً: شدة الحمل (شدة المثير)
٣٦	ثانياً: حجم الحمل
٣٨	ثالثاً: كثافة الحمل
٤٠	فتره الراحة واستعادة الاستشفاء
٤١	طبيعة فترات الراحة وإعادة بناء مركبات الطاقة
٤٣	الحمل الداخلي
٤٤	الحمل النفسي
٤٦	درجات الحمل
٥١	النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل
٥٦	الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل
٦١	الفصل الرابع: أسس ومبادئ التدريب الرياضي
٦٢	أولاً: خصوصية التدريب
٦٦	ثانياً: الفردية في التدريب

٦٩.....	ثالثاً: علاقة الحمل بالراحة
٧٤.....	رابعاً: التدريب بالحمل العالي والتكيف
٧٩.....	خامساً: الاستمرارية
٧٩.....	سادساً: التدرج بالحمل
٨٥.....	سابعاً: التنوع
٨٦.....	ثامناً: التوازن
٨٧.....	تاسعاً: الوحدة بين فترات التدريب والإعداد
٨٩.....	عاشراً: التقويم والمتابعة
٩١.....	حادي عشر: الإحماء والتهدئة
٩٣.....	الفصل الخامس: أنواع التدريب
٩٥.....	التدريب العضلي (اللياقة العضلية)
٩٥.....	التدريب الوظيفي (لياقة الطاقة)
٩٦.....	ماهية نظم إنتاج الطاقة
٩٦.....	النظام الأول (النظام اللاهوائي بدون لاكتيك)
٩٧.....	النظام الثاني (النظام اللاهوائي اللاكتيكي)
٩٧.....	النظام الثالث (النظام الهوائي)
١٠١.....	طرق وأساليب التدريب وتصنيفاتها
١٠٥.....	التدريب المستمر
١٠٦.....	تشكيل حمل التدريب المستمر
١٠٦.....	أولاً: التدريب المستمر منخفض الشدة
١٠٦.....	ثانياً: التدريب المستمر عالي الشدة
١٠٧.....	ثالثاً: تدريب بتناوب الخطوة

١٠٨	رابعاً: تدريب السرعات المتنوعة
١٠٩	خامساً: تدريب الهرولة
١٠٩	تدريب الفارتلك - اللعب بالسرعة
١١٠	نماذج تطبيقية
١١٢	التدريب الفتري
١١٣	تشكيل الحمل الفتري
١١٦	نماذج تطبيقية
١١٧	التدريب التكراري الكمي
١١٧	تشكيل حمل التدريب التكراري الكمي
١١٨	نماذج تطبيقية
١١٩	التدريب التكراري الكيفي
١١٩	خصائص حمل التدريب التكراري الكيفي
١٢٠	نموذج تطبيقي
١٢١	تدريب تزايد السرعة
١٢٢	نموذج تطبيقي
١٢٢	طريقه تدريب اللعب
١٢٣	تدريب الهيو كسيك
١٢٤	مميزات تدريب الهيو كسيك
١٢٥	قواعد تدريب الهيو كسيك
١٢٦	نماذج تطبيقية
١٢٧	التدريب البليومتري
١٢٩	متغيرات حمل التدريبات البليومترية

مجموعة التمرينات ذات الصدمة البسيطة (منخفضة الارتفاع)	١٣٠
مجموعة التمرينات ذات الصدمة الشديدة (عالية الارتفاع)	١٣٠
تشكيل حمل التدريب البليومتري ومستوياته	١٣١
نماذج مصورة	١٣٥
الفصل السادس: التدريب العضلي	١٣٧
مفهوم اللياقة العضلية	١٣٧
تدريب القوة العضلية	١٣٧
تصنيفات القوة العضلية	١٣٨
تأسيس القوة العضلية في الأنشطة الرياضية	١٣٨
تطوير مرونة المفاصل	١٣٨
تطوير الأربطة (الأوتار)	١٣٩
تطوير القوة العضلية الأساس	١٣٩
خصوصية العمل العضلي	١٤٠
قبل أن تبدأ التدريب لتأسيس القوة العضلية	١٤٠
متغيرات تطوير القوة (تدريبات الأثقال)	١٤٥
التهيئة والتأسيس للقوة العضلية	١٤٥
خصائص الحمل التدريبي لتأسيس القوة العضلية	١٤٥
تدريب القوة القصوى	١٤٦
خصائص حمل القوة القصوى	١٤٦
تدريب القدرة وتحمل القوة	١٤٦
خصائص حمل تحمل القوة (التحمل العضلي)	١٤٧
خصائص حمل القدرة العضلية	١٤٨

١٤٨ أساليب العمل العضلي
١٤٩ نماذج لتدريبات التقوية على جهاز الأثقال والعضلات العاملة عليها
١٨٧ الفصل السابع: التدريب الدائري
١٨٨ الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية
١٨٩ الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري
١٨٩ التعريف بالدورة
١٨٩ الاختبار وقياس المستوى
١٩٠ تحديد الجرعة التدريبية وأسلوب تشكيل حمل الدائرة
١٩١ أولاً: تحديد جرعة الدائرة والتدريب عليها باستخدام تشكيل الحمل المستمر
١٩٢ تثبيت جرعة التكرارات ومحاولة تقليل الزمن الابتدائي (الزمن مستهدف)
١٩٢ تثبيت الجرعة الزمنية ومحاولة زيادة التكرار (التكرار مستهدف)
١٩٣ تثبيت جرعة التكرارات وزمن الأداء الكلي (عدد الدورات مستهدف)
١٩٤ ثانياً: تحديد جرعة الدائرة والتدريب عليها باستخدام تشكيل الحمل الفترتي
١٩٦ نماذج للتدريب الدائري
١٩٦ دوائر تدريبية للإعداد العام لجميع الرياضات
٢٠١ دائرة تدريبية تعتمد على التمرينات الزوجية
٢٠١ دائرة إعداد عام باستخدام الأداء المستمر للحمل
٢٠٢ دائرة تدريب بليومتري للاعب كرة القدم والألعاب الجماعية
٢٠٣ دائرة تدريبية خاصة للاعب كرة القدم على جهاز المقاومات (الملتيجيم)
٢٠٦ دائرة تدريبية للاعب كرة السلة
٢٠٧ دائرة تدريبية في ألعاب القوى (الحواجز)

٢٠٩	الفصل الثامن: تخطيط دورات حمل التدريب
٢٠٩	تخطيط التدريب
٢١٠	وحدة التدريب ومكوناتها
٢١٠	الجزء التمهيدي (المقدمة والإحماء)
٢١١	المقدمة
٢١١	الإحماء والتسخين
٢١٤	واجبات الإحماء والتسخين
٢١٥	الجزء الرئيسي
٢١٦	الجزء الختامي
٢١٦	أنواع الوحدات التدريبية
٢١٦	الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب
٢١٧	الاتجاه المركب لوحدة التدريب
٢١٨	تخطيط الدورات التدريبية
٢١٩	الدورة التدريبية الصغيرة
٢٢٠	تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغيرة (دوره الحمل الأسبوعية)
٢٢٢	ديناميكية حمل الدورة التدريبية الأسبوعية
٢٢٢	دورة تدريب أسبوعية منخفضة الشدة
٢٢٢	دورة تدريب أسبوعية متوسطة الشدة
٢٢٣	دورة تدريب أسبوعية عالية الشدة
٢٢٥	اعتبارات تركيب الدورة التدريبية الصغيرة
٢٢٦	أنواع الدورات التدريبية الصغيرة
٢٢٦	أولاً: الدورات الإعدادية

٢٢٧	ثانياً: الدورات المدخلية
٢٢٨	ثالثاً: دورات المنافسة
٢٢٨	رابعاً: دورات تكميلية استشفائية
٢٣٣	الدورة التدريبية المتوسطة
٢٣٤	أنواع الدورات التدريبية المتوسطة
٢٣٤	أولاً: الدورة التدريبية الشاملة – التمهيدية
٢٣٥	ثانياً: الدورة التدريبية الأساسية
٢٣٥	ثالثاً: الدورة التدريبية لفترة ما قبل المنافسات
٢٣٦	رابعاً: دورة المنافسات
٢٣٧	تكوينات الدورة التدريبية المتوسطة
٢٣٨	الاعتبارات الفنية لتشكيل حمل الدورات التدريبية المتوسطة
٢٣٩	الدورة التدريبية الكبيرة
		الفصل التاسع: تخطيط موسم التدريب السنوي
٢٤١	مفهوم تخطيط برنامج ونظام التدريب
٢٤٣	فترات ومراحل موسم التدريب السنوي
٢٤٦	تخطيط دورة تدريب القوة العضلية خلال موسم التدريب السنوي
٢٤٦	مراحل دورة تدريب القوة العضلية
٢٤٧	مرحلة التهيئة والتأسيس
٢٤٨	مرحلة تدريب القوة القصوى
٢٤٨	مرحلة تغير الاتجاه (نحو القدرة أو تحمل القوة)
٢٤٨	مرحلة تعضيد القدرة – تحمل القوة والحفاظة عليهما
٢٤٨	مرحلة الاستشفاء

المحتويات

ف

ديناميكية اتجاهات أنواع التدريب خلال موسم التدريب السنوي.....	٢٥١
ديناميكية تركيز أنواع التدريب العضلي خلال أسابيع دورة التدريب السنوي	٢٥١
ديناميكية تركيز أنواع التدريب الهوائي واللاهوائي خلال أسابيع دورة التدريب السنوي.....	٢٥٣
مفاهيم علمية ومبادئ أساسية لإعداد برنامج التدريب السنوي.....	٢٥٥
مفاهيم خاصة بالمتطلبات البدنية والوظيفية.....	٢٥٦
مفاهيم التأثير المنظم والمتوازن لمخصصات التدريب وتسلسلها للمراحل العمرية	٢٥٦
التنظيم الجيد لتسلسل محتويات التدريب	٢٥٧
المخصصات الزمنية لحجم التدريب السنوي للمراحل العمرية المختلفة	٢٥٨
المخصصات الزمنية لنسب محتويات الإعداد خلال الموسم السنوي للمراحل العمرية.....	٢٥٨
المراجع	٢٦٣
أولاً: المراجع العربية.....	٢٦٣
ثانياً: المراجع الأجنبية.....	٢٦٥
ثبت المصطلحات	٢٦٩
أولاً: عربي - إنجليزي.....	٢٦٩
ثانياً: إنجليزي - عربي.....	٢٨٢
كشاف الموضوعات	٢٩٥