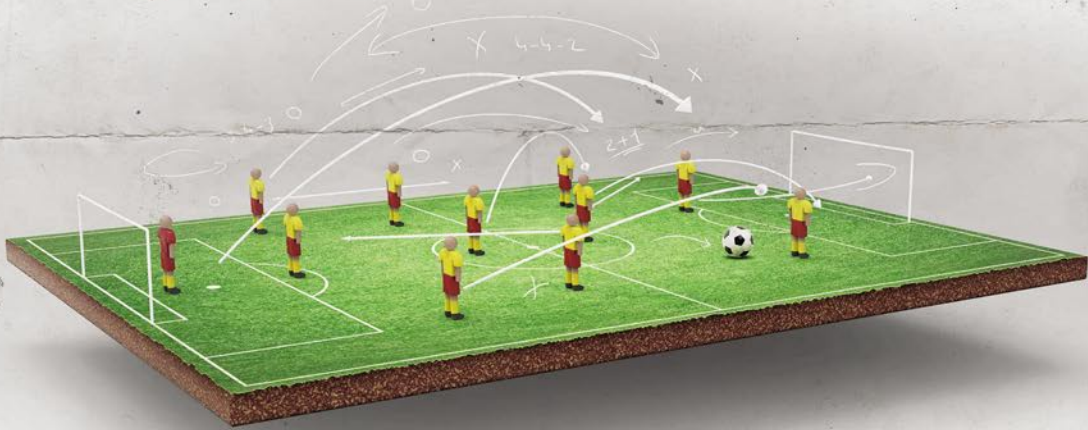


التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر بيداغوجية

سلسلة محاضرات في التدريب الرياضي

**L'ENTRAINEMENT SPORTIF MODERNE
DU POINT DE VUE PEDAGOGIQUE**

◀ د. حكيم داني



الجزء الأول



فهرنهايت 451
نشر والترجمة

تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

لمتابعنا على جميع المنصات



Scan Me



التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر بيداغوجية

التدريب الرياضي الحديث

من وجهة نظر بيداغوجية

د. داني حكيم

ردمك: 7-45-519-9969-978

الإيداع القانوني: أوت 2024

الناشر: فهرنهايت 451 للنشر والتوزيع

إيميل: edition.fahrenheit451@gmail.com

العنوان: وسط مدينة الجلفة.

جميع الحقوق محفوظة © لا يسمح بنسخ أو استعمال أو إعادة إصدار أي جزء من هذا الكتاب سواء ورقيا أو إلكترونيا أو أية وسائط أخرى، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من الناشر. تستثنى منه الاقتباسات القصيرة المستخدمة في عرض الكتاب.



فهرنهايت 451
للنشر والترجمة

التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر بيداغوجية

- سلسلة محاضرات في مجال التدريب الرياضي -

د. داني حكيم



فهرنهايت 451
للنشر والترجمة

الجزء الاول

**L'ENTRAINEMENT
SPORTIF MODERNE DU
POINT DE VUE
PEDAGOGIQUE**

قائمة الاختصارات

الترجمة إلى اللغة العربية	الشرح باللغة الاجنبية	الاختصار
الوقت	Temp	T
المدة	Durée	D
الشدة	Intensité	I
الحجم	Volume	V
الكثافة	Densité	D
(النسبة) أو العلاقة بين مدة العمل والراحة	Ratio	R
وقت العمل	Temp de Travail	T.T
وقت الراحة	Temp de Repos	T.R
السعة الهوائية	Capacité Aérobie	CA
الشدة الهوائية	Puissance Aérobie	PA
متوسط الشدة	Intensité Moyenne	IM
التكرار الاقصى	Répétition Max	RM
التدريب الدائري	Circuit Training	CT
التحمل الاساسي	Endurance Fondamental	EF
التحمل القاعدي	Endurance de Bas	EB
وحدة تحكيمية	Unité Arbitraire	UA

الحجم الاقصى لإستهلاك الاكسجين	Volume Maximale Aérobie	VMA
الشدة القصوى الهوائية	Puissance Maximale Aérobie	PMA
الحجم الاقصى لإستهلاك الاوكسجين	/	VO ₂ MAX
الجري بنسق متغير	Course à Rythme Aérobie	CRV
التدريب الدائري المتناوب	Circuit Training Alterné	CTA
التدريب الدائري المجمع	Circuit Training Groupé	CTG
التدريب الدائري المختلط	Circuit Training Mixte	CTM
طريقة تدريب شاملة تحليلية شاملة	Globale Analytique Globale	GAG
مرحلة التحضير العام	Période de Préparation Générale	PPG
مرحلة التحضير الخاص	Période de Préparation Spéciale	PPS

مرحلة المنافسة	Période de Compétions	PC
المرحلة الانتقالية	Période Transitoire	P.TR
سلم تصنيف الجهد المبذول	Rating of Perceived Exertion	RPE

الفهرس

قائمة الاختصارات	
الإهداء	
مقدمة:.....	1
1- المفاهيم العامة في التدريب الرياضي الحديث.....	3
2- مبادئ التدريب الرياضي الحديث	11
3- وسائل وطرق التدريب الرياضي الحديث	21
4- الإنجاز الرياضي.....	51
5- حمل التدريب الرياضي.....	58
6- التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي الحديث	70
7- الصفات البدنية في التدريب الرياضي.....	81
8- صفة المداومة (التحمل).....	88
9- صفة السرعة.....	96
10- صفة القوة.....	105

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين إلى أهلي وأحبائي الى الإخوة والأصدقاء إلى
الذين آمنوا بي ودعموني
إلى الذين تحدوا الظروف والعراقيل من أجل الوصول وتحقيق
النجاح من لا شيء
هذا الكتاب مهدي لكم.

مقدمة:

التدريب الرياضي الحديث هو منهج شامل ومتعدد الابعاد يهدف إلى تحسين أداء الرياضيين من خلال دمج أحدث الابحاث العلمية والتكنولوجية في برامج التدريب الرياضي، بحيث لم يعد التدريب الرياضي مقتصرًا على التمارين البدنية فقط، بل أصبح يشمل عدة جوانب متعددة كالتدريب النفسي والتدريب العقلي والتغذية السليمة والاستشفاء واستخدام تكنولوجيا متقدمة في هذا المجال.

في ظل هذا التطور السريع في مجال علوم الرياضة أصبح من الممكن تصميم برامج تدريب متخصصة تلبى احتياجات كل رياضي على حدة حسب اختصاصه سواء كان ذلك في الرياضات الجماعية أو الرياضات الفردية ، مما يساهم في تحسين الاداء والتقليل من مخاطر الاصابات، يستخدم التدريب الرياضي الحديث ادوات تحليل البيانات لتتبع مدى تقدم الرياضيين ولتعديل هاته البرامج حسب نتائج اداء الرياضيين.

بشكل عام التدريب الرياضي الحديث هو مزيج يجمع بين العلم والمعرفة يستفيد من التقدم التكنولوجي والمعرفة العلمية لتحقيق أقصى اداء ممكن للوصول الى الانجاز الرياضي.

في هذا الكتاب والذي هو عبارة عن سلسلة محاضرات في التدريب الرياضي الحديث أردت أن اتطرق الى التدريب الرياضي من الناحية البيداغوجية و الذي يركز على الاساليب والطرق والمفاهيم التي تستخدم في تدريب الرياضيين وتطوير مهاراتهم، هذا المنهج يتطلب فهما

عميقا لكيفية تدريب الرياضيين وفق عدة جوانب منها: المفاهيم العامة في التدريب الرياضي الحديث كنظرة شاملة وفهم دقيق من خلال الاطلاع على المصطلحات التقنية المتعلقة بمجال التدريب بالإضافة مبادئ التدريب الرياضي بشكل مفصل، وسائل وطرق التدريب الحديثة التي تشمل هذا المجال ، الإنجاز الرياضي ، حمل التدريب الرياضي، التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي، الصفات البدنية ، كل هذا اردت جمعه في الجزء الاول من السلسلة والذي يهدف الى انشاء بيئة تعليمية للمتلقن تدعم تطوير الرياضيين بشكل شامل ومستدام بطرق حديثة مرتكزة على التكنولوجيا مع التركيز على الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للرياضي.



-1-

المفاهيم العامة في التدريب الرياضي الحديث

المفاهيم العامة في التدريب الرياضي الحديث

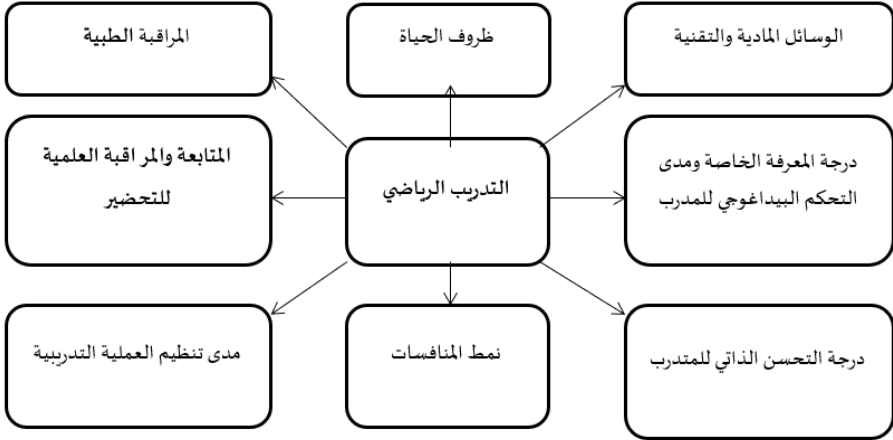
1-1- تعريف التدريب الرياضي حسب :

ماتيف هو التحضير أو الاعداد البدني المهاري الخططي والمعرفي والنفسي عن طريق مجموعة من التمارين البدنية.

فاينك هو عملية تربوية يخضع لقواعد عامة ويهدف إلى تنمية الإنجاز الرياضي.

كازورلا هو مجموعة من التمارين المكيفة ذات شدة متدرجة تحدث مجموعة من التغيرات البيولوجية والبدنية والمهارية لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

1-2- العوامل المكونة للتدريب الرياضي الحديث :



3-1- أهداف التدريب الرياضي :

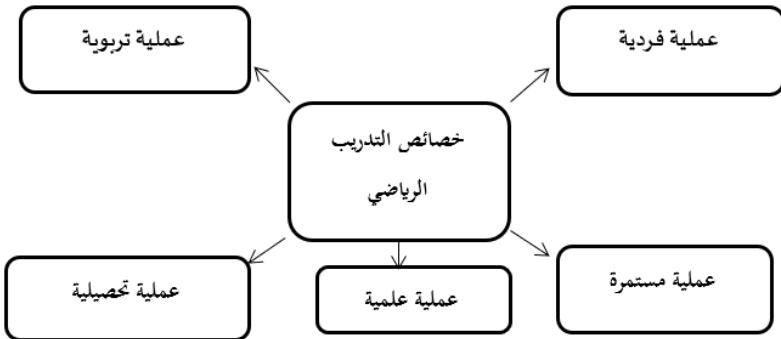
1-3-1- أهداف نفسية حركية: "psychomoteur" تتمثل في تنمية مختلف الصفات والقدرات البدنية الضرورية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، التوافق).

2-3-1- أهداف معرفية ومهارية: تتمثل في تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية (الجانب التقني-تكتيكي) ومختلف المهارات العامة .

3-3-1- أهداف نفسية إجتماعية: تتمثل في :

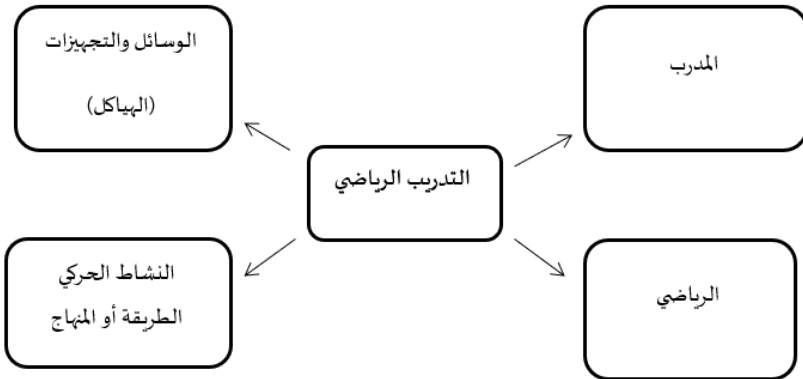
- ✓ مختلف السمات النفسية والأسس الإجتماعية .
- ✓ تطوير العلاقات داخل الفريق.
- ✓ تنمية الروح القتالية وتحسين الدافعية.
- ✓ التحكم وتثبيط العناصر النفسية السلبية (إنفعال، قلق، توتر).
- ✓ إتباع الرغبات النفسية والتغلب على الضغوطات.
- ✓ الوصول للأهداف المسطرة وتحقيق الإنجاز الرياضي فرديا كان أو جماعيا.

4-1- خصائص التدريب الرياضي:



- ✓ **عملية تربية:** يعمل على تنمية الفرد من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والتعليمية والعقلية
- ✓ **عملية فردية:** الإختلاف بين الرياضيين في العمر والجنس والقدرات والمستوى يجب أن يقابلها اختلاف مناسب بين عمليات التدريب مع كل رياضي.
- ✓ **عملية مستمرة:** يجب أن يتصف بالاستمرارية وعدم الانقطاع من العملية التدريبية ليواصل الرياضي التقدم والتطور في مستواه.
- ✓ **عملية علمية:** يخضع التدريب الرياضي للأسس والمبادئ العلمية المستمدة من الابحاث العلمية ومختلف العلوم الأخرى (طبية، تشرحية، بايوميكانيك، علم الاحصاء) وكذلك العلوم الإنسانية (علم النفس، علوم التربية، علم الاجتماع)
- ✓ **عملية تحصيلية:** الوصول بالرياضي لأعلى المستويات بتوجيه الرياضي حسب مواهبهم وقدراتهم البدنية والفنية والنفسية والتي يمكن تطويرها من خلال التدريب المناسب للوصول للإنجاز الرياضي .

5-1- متطلبات التدريب الرياضي:



6-1- قوانين التدريب الرياضي:

1-6-1- قانون المردود أو العائد:

*الشيء الذي لا تستخدمه تفقده .

*التدريب بمستوى خاص للحفاظ على المستوى العالي.

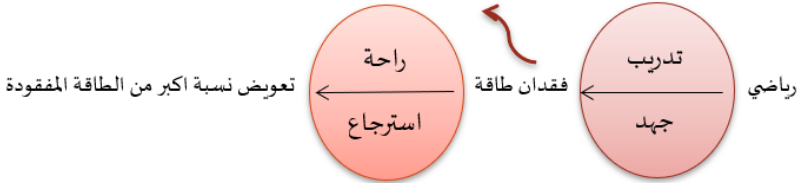
*الحمل الزائد (لا يكون أكبر من اللازم ولا أقل) .

1-6-2- قانون التخصص:

لكل مثير استجابة خاصة به المثير التمرين، الجهد، التدريب / تمرين عام
استجابة عامة.

1-6-3- قانون التعويض الزائد:

*التكيف " adaptation"



1-7- مجالات التدريب الرياضي:

1-7-1- المجال التربوي: (المدرسي) الاستعانة ببعض الاسس التدريبية في
التدريس.

1-7-2- مجال تدريب الناشئين: في النوادي والجمعيات (منذ بداية سن الممارسة حتى سن البلوغ يسمى ناشئ).

1-7-3- مجال تدريب ناشئي المستوى العالي : رياضة النخبة

*الاختصاص في نوع الرياضة أو النشاط الممارس.

*التخصص في المركز المشغول.

1-7-4- مجال التدريب الفردي : (فرد- مجموعة)

وتكون مستمرة بهدف الحفاظ على اللياقة والصحة ، الترفيه.....

1-7-5- مجال التدريب لذوي الاحتياجات الخاصة:

*من خلال النشاط البدني المكيف (المعاقين حركيا، عقليا، العاهات.....) كما يتميز كذلك مجال التدريب لإعادة التأهيل الحركي للرياضي (الاصابات الخطيرة ومتوسطة الخطورة).

1-8- عناصر نجاح عملية التدريب :

- وجو الناشئين والرياضيين الموهوبين.

- أن لا يكون الرياضيين قد وصلوا لدرجة عالية من الاحتراق الرياضي .

- أن يكون المدرب على درجة عالية من الكفاءة الشخصية المناسبة للتدريب.

- وجود خطة تدريبية مبنية على خطة علمية صحيحة.

- توفير الامكانيات الضرورية لعملية التدريب.

- توفير الادارة الفعالة.

- التعاون بين كافة المؤسسات التربوية والاجتماعية التي ينتمي إليها الرياضي.

9-1- أهمية التدريب الرياضي:

- الوصول بالرياضي والفريق لأعلى المستويات وتحقيق الاهداف المسطرة.

- يكسب مستوى اقتصادي للشعوب.

- تقدم واستمرار البحث العلمي من أجل التعرف على امكانيات الانسان وقدراته والتغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة وتخطيها.

- جانب ترويحي لكسب اللياقة البدنية والصحية .

- تنمية القدرات الذهنية والعقلية.

- مصدر دخل مادي للمدربين والرياضيين.

- أهمية علاجية لبعض الأمراض والاضطرابات.

المصادر والمراجع:

- الرضي كمال جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1. عمان: دائرة المطبوعات والنشر.
- بو زيد عماد الدين عباس. (2005). التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية . الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ابراهيم مفتي. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار كتاب الحديث.
- حماد مفتي أبراهيم. (2001). لتدريب الرياضي الحديث في التخطيط والتطبيق والقيادة. القاهرة: ط2.
- حماد حماد مفتي إبراهيم القاهرة مفتي إبراهيم. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- كوتشوك سيدي محمد. (2010). أثر برنامج تدريبي بالاثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم. الجزائر: جامعة الجزائر 03. أطروحة دكتوراه.
- Davis, B. a. (2000). Physical Education and the study of sport, 4th ed. Spain, Harcourt.
- Oparina, O. (2003). .Die Anti-Endotoxine. Moskau: Immonitat als reaktion einer unmittelbaren Anpassung an Belastungen.
- Semmler, J. E. (2000). Neural contribution to changes in muscle strength



-2-

مبادئ التدريب الرياضي الحديث

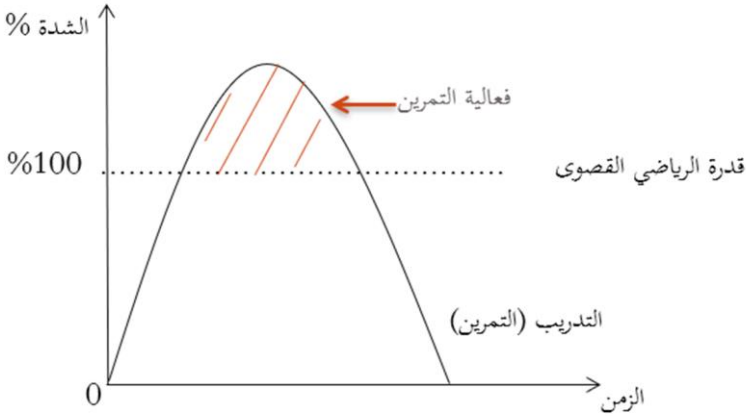
مبادئ التدريب الرياضي الحديث

هم عبارة عن مجموعة من الاسس والقواعد التي تعمل على بناء وتنظيم العملية التدريبية وتشتمل على:

1-2- مبدأ الفعالية: (L'efficacité)

وهو أداء تمارين تفوق قدرة الرياضي، أي استثارة التكيف الايجابي، فالحمل يجب أن يتعدى عتبة التكيف حسب:

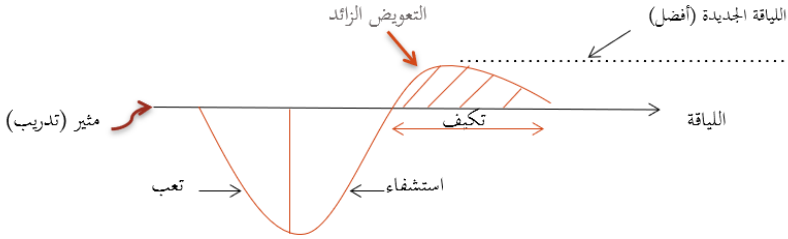
- ✓ الصفة البدنية ومستوى التدريب والمرحلة.
- ✓ الحالة النفسية للرياضي.
- ✓ حاجيات الرياضي.



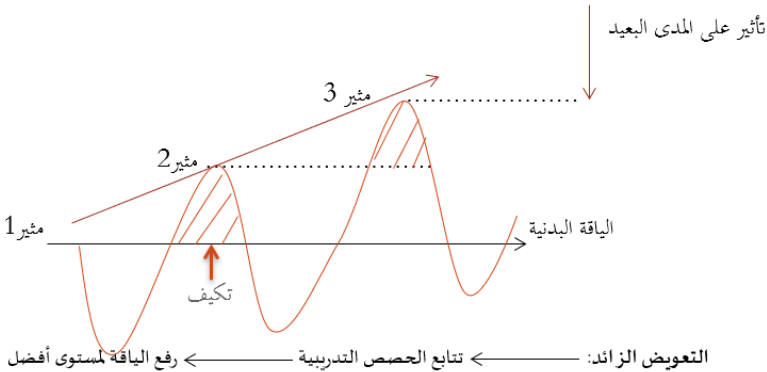
الشكل رقم (01): يبين مبدأ فعالية التدريب

2-2- مبدأ التحميل الزائد: (La Surcharge) أو التعويض الزائد (La Surcompensation)

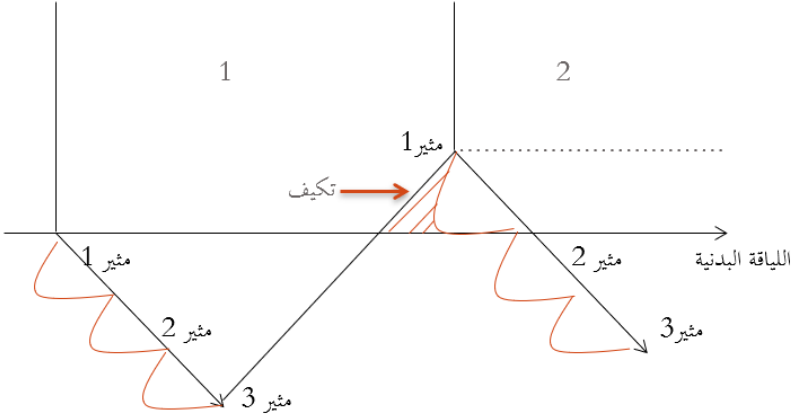
هو ردة فعل طبيعية للجسم بعد القيام بجهد بدني ثم راحة كافية، بحيث يسترجع الرياضي لتكون لياقته البدنية أفضل مما كانت عليه قبل التدريب (تعويض زائد) وهو تكيف الجسم مع الحمل التدريبي.



شكل رقم (02) : يبين مبدأ التحميل الزائد



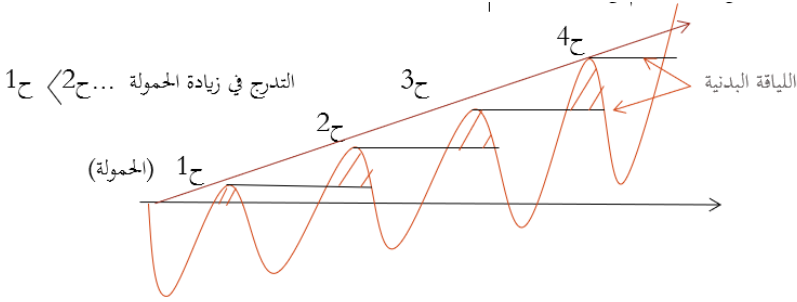
الشكل رقم (03) : يبين التعويض الزائد



الشكل رقم (04): التعويض الزائد الاقصى (La)
(Surcompensation)

3-2- مبدأ التدرج : (La Progressivité)

- هو التدرج في زيادة الحمولة التدريبية، فثبات الحمولة في مستوى واحد يؤدي إلى ثبات و إنخفاض في مختلف قدرات الرياضي ويطبق هذا المبدأ عن طريق:
- الزيادة في الحجم أو الشدة.
 - الزيادة في عدد الحصص التدريبية أو مستوى المنافسة.
 - الانتقال من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب (أثناء أداء التمارين).
 - الانتقال من الاعداد العام الى الاعداد الخاص.



الشكل رقم (05): يبين مبدأ التدرج في الحمل – التحسن المثالي-

4-2- مبدأ الخصوصية: (La Spécifité)

يتمثل هذا المبدأ في مدى ملائمة حمولة التدريب لمجموعة من العوامل:

- ✓ **متطلبات النشاط الرياضي:** بحيث يجب أن تكون التمارين المبرمجة تهدف الى الرفع من كفاءة الاجهزة الوظيفية الخاصة بطبيعة النشاط الممارس.
- ✓ **قدرات الرياضي:** مراعاة مستوى الرياضي، احتياجاته، أهدافه.
- ✓ **الصفات المراد تنميتها:** إحترام الصفات الخاصة بالنشاط الرياضي، مثلاً تدريبات القوة عند حاملي الاثقال تختلف عن لاعبي كرة القدم مع احترام العمر الذهبي لكل صفة.



5-2- مبدأ الفردية: (L'individualisation)

يختلف كل رياضي عن غيره في بعض الخصائص الفيزيولوجية والبيوميكانيكية والنفسية، فلكل رياضي قدرات خاصة على التكيف خاصة به ، لهذا يجب تحديد الحمولات التدريبية بناء على خصوصيات الرياضيين على مجموعة من المتغيرات:

* عمر الرياضي. * الخبرة الميدانية. * الدافعية والإرادة.

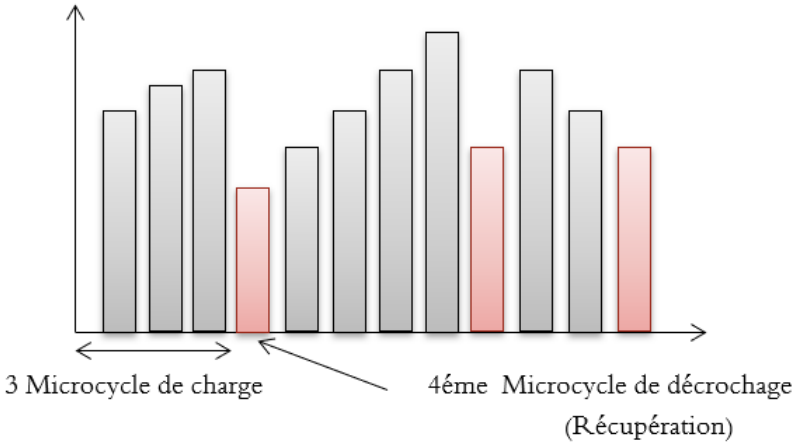
* العمر التدريبي. * الصفات الوراثية.

6-2- مبدأ التناوب: (L'alternance)

التناوب بين العمل والراحة ، اللذان يعتبران ركيزتان أساسيتان في الوحدة التدريبية، ففترة الراحة إلى إعادة انتاج الطاقة المستهلكة أثناء الجهد، كما يمكن تطبيق هذا المبدأ في تخطيط شدة التمرين فبرمجة حصص تدريبية ذات شدة عالية تهدف لتطوير نظام طاقوي معين، لذا يجب أن تتبع بحصص تدريبية ذات شدة منخفضة لنظام طاقوي آخر لتمكين الجسم على القدرة على الاسترجاع.

فمثلا في كرة القدم يتم برمجة ثلاثة أسابيع بشدة عالية والاسبوع الرابع بشدة منخفضة.

% Intensité/Volume



الشكل رقم (06): نموذج تخطيطي في كرة القدم يطبق مبدأ التناوب

2-7- مبدأ الاستمرارية : (La continuité)

إن استمرار العملية التدريبية يؤدي الى استمرار تطور قدرات الرياضي. (الانجاز الرياضي)، فعدم احترام هذا المبدأ يؤدي الى فقدان مختلف القدرات البدنية ويثبط عملية تطور الرياضي.

الصفات المكتسبة سريعا تفقد سريعا أكثر من المكتسبة ببطء بحيث كلما كانت فترة التحضير طويلة يكون التكيف المكتسب أكثر استمرارية لمدة أطول، في حالة المرض أو الاصابات يجب تدريب الاعضاء الغير معنية بالإصابة (تجنب الضمور العضلي ونقص كفاءة الاجهزة الوظيفية).

8-2- مبدأ التنوع : (La Variation)

وهو التنوع في محتويات الوحدة التدريبية. مثلا: تمارين شاقة تلمها تمارين أقل جهد أو استرخاء.

-تغير جذري في محتوى الحصة ← طبيعة التمارين.
-القضاء على الملل وزيادة الدافعية.

9-2- مبدأ التسلسل المنطقي : (La Succession Judicieuse)

ويمثل مراعاة التنظيم والترتيب العقلاني لمختلف التمارين أثناء الحصة التدريبية وهذا حسب الانظمة الطاقوية.

- | | | |
|---------------------|---|----------------------|
| Anaérobie Alactique | ← | (1) لا هوائي لالبيني |
| Anaérobie Lactique | ← | (2) لا هوائي لبيني |
| Aérobie | ← | (3) هوائي |
- حسب النظام الطاقوي المعمول به في التمرين.

المصادر والمراجع:

- السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة, ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أبو عبده حسن السيد. (2010). الاعداد المهاري للاعب كرة القدم (النظرية والتطبيق). الاسكندرية: كلية التربية البدنية للبنين جامعة الاسكندرية.
- أحمد كسري معاني, محمد صبحي حسانين. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ابراهيم مفتي. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار كتاب الحديث.
- معتصم غوتوق. (2000). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر.
- محمد قرداوي. (2008). العلوم الفيزيائية و التكنولوجيا. الجزائر: دار الملكية و موناмира.
- Bringmann, W. (1973). Zu Fragen der Belastbarkeit in Schulsport aus sport medizinischer sicht. Théorie und Praxis der Körperkultur 9.
- Bernard, T. (2002). préparation et entraînement du footballeur, Tome 1. Paris France: amphora.

- Cometti Gilles, D. (2012). La pliométrie : méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. Vincennes, France: Chiron.
- Didier Riss, P. P. (2013). la Bible de la préparation physique. édition Amphora.



-3-

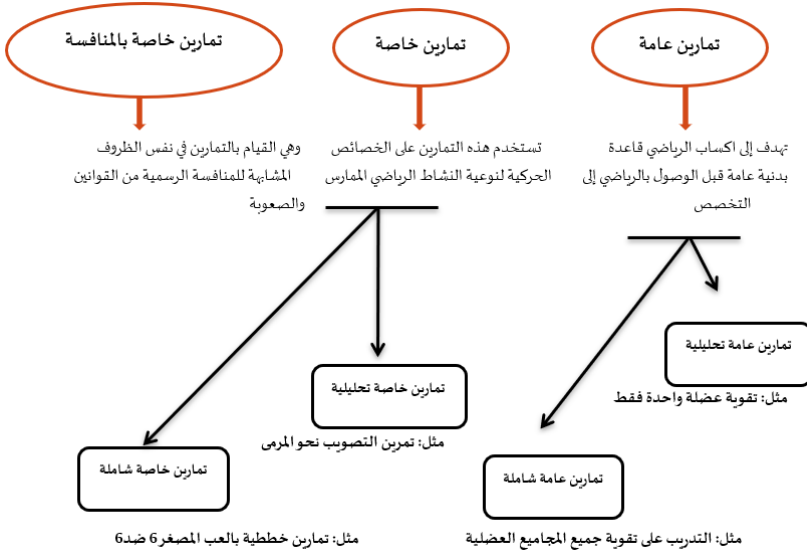
وسائل وطرق التدريب الرياضي الحديث

وسائل وطرق التدريب الرياضي الحديث

أولاً: مفهوم الوسيلة: هي جميع المعدات والوسائل الضرورية أثناء العملية التدريبية وتنقسم إلى:



تمارين رياضية وتنقسم إلى:





الشكل رقم : (07) بعض الوسائل المختلفة في التدريب الرياضي الحديث

ثانياً: طرق التدريب الرياضي الحديث

3-1-1- الطريقة المستمرة (المنتظمة): (La Méthode continue)

تتميز هاته الطريقة بالاستمرارية، أي أداء التمارين بشدة منخفضة إلى متوسطة لأطول فترة ممكنة دون وجود فترات راحة بينية (إيقاع ثابت).

3-1-1- أهدافها:

➤ تعمل هاته الطريقة على تطوير صفة التحمل العام أو المداومة (النظام الطاقوي الهوائي) أو السمة الهوائية من أجل مقاومة التعب (تحمل بدني + تحمل نفسي).

3-1-2- كيفية الاداء:

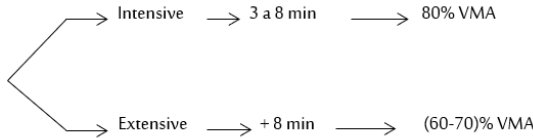
في الرياضات الجماعية جري من 15'د إلى 30'د والتكرار من 1 إلى 3 تكرارات حسب المستوى.

3-1-3- الشدة: متوسطة.

3-1-4- نبض القلب: 130 إلى 170 ن/د

I/ Intensité	D/ Durée	T/ Temp	
I+	D+++	T+++	مداومة عامة
I+++	D+	T+	مداومة خاصة

Méthode continue



- ✓ تستعمل هاته الطريقة في المرحلة التحضيرية في بداية الموسم لتوفير قاعدة بدنية وفيزيولوجية ونفسية للمراحل القادمة (الاستعداد).
- ✓ وتستعمل في مختلف الرياضات (كالسباحة، والعدو للمسافات النصف الطويلة، المراتون، الدراجات الهوائية..).

Endurance Fondamentale —————> Capacité Aérobie (VMA)
(E.F) (C.A)

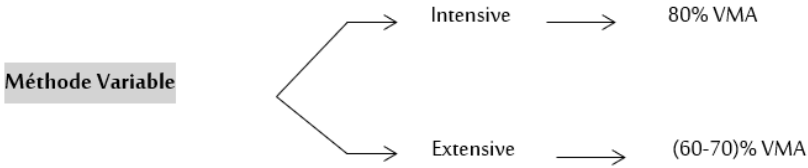
Puissance Aérobie —————> Puissance Maximale Aérobie
(PA) (PMA)

سلبيات الطريقة المستمرة	إيجابيات الطريقة المستمرة
- الملل من الناحية النفسية (الروتين).	- حرق الدهون عند الاشخاص الذين يعانون من السمنة لأنها مصدر الطاقة وبالتالي الانقاص من الوزن خاصة صباح دون فطور (صيام جزئي).
- تأثير محدود (نبض القلب 170/160 ن/د كأقصى حد).	- الرفع من كفاءة عمل الجهاز القلبي الدوراني.
- العمل الكثيف يقوم بتحويل الالياف العضلية السريعة الى الياف عضلية بطيئة.	- تطوير أجهزة الجسم الوظيفية والحركية.
	- الرفع من إيقاع الجري والجهد والتحمل والصبر.
	- صالح لمختلف الفئات العمرية.

2-3- الطريقة المتغيرة (الغير منتظمة): (La Méthode Variable)

تتميز هاته الطريقة بتغيير الحمولات أثناء التمارين البدنية من خلال التغيير في شدة الحمل أو الحجم ومن أهم الطرق المستخدمة في هذا النوع من التدريب هي طريقة الفارتلك " faretleck " وهي كلمة سويدية تعني اللعب بسرعة لهذا نجد عدة تسميات لها:

- الطريقة المتغيرة (الغير منتظمة).
 - الفارتلك (faretleck).
 - اللعب بسرعة (Je de vitesse).
 - الجري في نسق غير منتظم (C.R.V Course à Rythme Variable)
- *مبدأ عمل هاته الطريقة هو التغيير في إيقاع العمل أو الجري (سريعة، متوسطة، بطيئة).



3-2-1- تتميز ب:

- ✚ تتمركز هاته الطريقة بين الطريقة المستمرة والطريقة الفترية .
- ✚ تستعمل في الرياضات (Cyclique et Acyclique).
- ✚ الايقاع يفرض من قبل المدرب أو الرياضي (حسب المستوى).
- ✚ التغيير الدائم في حمولة التدريب (شدة، حجم، كثافة).
- ✚ تكون في بداية الموسم في المرحلة التحضيرية.

3-2-2-2- كيفية الاداء:

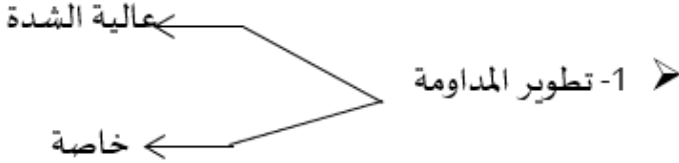
- هي عبارة عن مجموعة من التسارعات أثناء الجري لمسافة أو مدة زمنية معينة (أي التغيير في الايقاع) وتكون مدة هاته الانطلاقات (من 5"ثا الى 10"ثا) ويستحسن تطبيق هاته الطريقة في وسط طبيعي كالغابات.

- مدة العمل فيها من 15'د الى 30'د مقسمة من 2 أو 3 تكرارات بزمان (8'-15'د).

ط1: الجري بسرعة VMA % 70 لمدة 2'د تم رفع الايقاع (80-90) % VMA لمدة 1'د.

ط2: الجري بسرعة VMA % 70 لمدة 3'د تم القيام بتسارع كبير لمدة 10"ثا.

3-2-3- أهداف الطريقة المتغيرة:



➤ 2- إبعاد (تأخير) العتبة الهوائية (تأخير التعب وظهور حمض اللبن).

سلبيات الطريقة المتغيرة	إيجابيات الطريقة المتغيرة
- عدم التحكم في الحمل التدريبي وصعوبة قياسه.	- التغيير في الايقاع (التشويق)، السرعة، الارضية، المسافة، طريقة الجري.....
- الاصابات العضلية المحتملة (التواء الكاحل).	- تطوير الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي من خلال

	التقلصات العضلية خاصة الجري في أرضية غير مستوية. - التحضير التكتيكي (خاصة عند العدائين).
--	---

3-3- الطريقة الفترية: (la Méthode Intermittent / Interval)

سميت بهذا الاسم لأنها تحتوي على فترات متتالية من العمل والراحة في المحاولة الواحدة والتمرين الواحد، فتسمى بالطريقة الفترية، المتقطعة، المتناوبة أي التناوب بين فترات العمل والراحة

Interval / Intermittent يقصد بها نفس الطريقة الفترية إلا أنه هناك من يرى أنهما مختلفان:

Interval	Intermittent
<p>30+ ثا</p> <p>متوسط ← ضعيف</p> <p>40 - 10</p>	<p>30- ثا</p> <p>عالي</p> <p>10 قصوى</p> <p>- الجهد - الشدة - نبض القلب في الراحة</p>

* هناك عدة عمليات حسابية نستعملها في هاته الطريقة هي كالتالي:

أولاً: (النسبة) أو العلاقة بين مدة العمل والراحة ويعبر عنها ب(R)
(Ratio)

R= T.T
مثال: 30"ثا- 30"ثا 30"ثا- 15"ثا 30"ثا- 60"ثا
T.R
1/1 1/2 2/1

T.T: تعبر عن وقت العمل (Temp de Travail).

T.R: تعبر عن وقت الراحة (Temp de Repos).

ثانياً: متوسط الشدة (Intensité Moyen)

متوسط الشدة (IM) = (شدة التمرين × التكرارات) + (الشدة أثناء الراحة × التكرارات)

مجموع التكرارات

- في حالة راحة إيجابية (نحسب شدتها).

- في حالة راحة سلبية لا نحسب أصلاً لأنها 0%.

ثالثاً: مدى العمل (L'amplitude)

هو الفرق بين شدة عمل التمرين والراحة بالنسبة إلى متوسط الشدة

$$100 \times \left[\frac{\text{شدة التمرين} - \text{الشدة أثناء الراحة}}{\text{متوسط الشدة}} \right] = \text{مدى العمل}$$

3-3-1- أقسام الطريقة الفترية:

التدريب الفترى القصير-قصير 10"ثا-15"ثا	التدريب الفترى القصير 30"ثا-30"ثا	التدريب الفترى المتوسط المدى 45"ثا-60"ثا-90"ثا	التدريب الفترى طويل المدى 3'د عمل = 3'د راحة	
30 – 10	15 – 12	10 – 8	06	التكرارات
إيجابية/سلبية العمل بالمجموعات "Block" الراحة بين المجموعات تكون كاملة من 07' الى 10'د	إيجابية/سلبية	إيجابية	إيجابية (40-50)%	طبيعة الاسترجاع
عالية-قصوى 100%	مرتفعة	متوسطة	متوسطة – ضعيفة	الشدة
plus=+7km/h (Supra)	Supra=+7km/h	Supra=+5km/h	Supra+++ =+3km/h	VMA

3-3-2- أهداف التدريب بالطريقة الفترية:

- تطوير عدة صفات بدنية (هوائية – لا هوائية).
- تراكم حمض اللاكتيك بنسبة منخفضة.
- تأثيرها على مختلف الاجهزة (دوري- تنفسي- عضلي...).
- الوصول إلى شدة عالية وبالتالي و بالتالي تطوير وزيادة كفاءة عمل مختلف الاجهزة الوظيفية .

3-4- الطريقة التكرارية: (La Méthode Répétitive) أو (La

(Méthode Fractionnés

* تتميز هاته الطريقة بتكرار مجموعة من التمارين ذات وقت قصير بشدة عالية قصوى أو أقل من القصوى تتخلله فترات راحة كاملة بين التكرارات.

3-4-1- تتميز :

- ✚ تكرار نفس حجم وشدة التمرين .
- ✚ لا تقل الشدة عن 80% من قدرات الرياضي القصوى وتصل أو قد تفوق 100% من قدراته.
- ✚ فترات راحة كاملة (عودة النبض ل120 ن/د) .
- ✚ زمن الاداء قصير جدا بالنسبة لتمارين السرعة القصوى أو القوة 8 ثواني كأقصى حد 10 ثواني.
- ✚ يتم تحديد زمن الراحة الكاملة إنطلاقا من زمن الأداء بحيث يساوي اضعاف الجهد (10، 15، 20)
- زمن الراحة = (10، 15، 20) × زمن العمل

3-4-2- كيفية الاداء:

- ط1:** الصفة: (السرعة القصوى، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة)
- *مدة العمل: من 8 إلى 10 ثواني كحد أقصى .
 - *الشدة: عالية جدا (قصوى %).
 - *الراحة: (10، 15، 20)ثا، أضعاف الجهد.
 - *التكرارات: من 20 إلى 30 تكرار في التمرين، كما يمكن تقسيمها إلى مجموعات من 2 إلى 3 مجموعات.
 - *النبض: أقصى أي +180 ن/د.
 - *الراحة بين المجموعات: من 3 إلى 4د وتكون إيجابية.

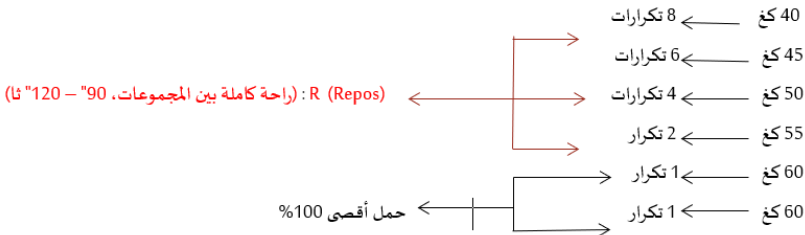
ط2: الصفة: التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة)

التدريب على مسافات لها علاقة بالمنافسة

- الجري ½ مسافة المنافسة بسرعة (100 – 110) % ، التكرار 1.5 إلى 2 من مسافة المنافسة.
- الجري ¾ مسافة المنافسة بسرعة (90 – 95) % ، التكرار 2 إلى 2.5 من مسافة المنافسة.
- راحة كاملة بين التكرارات +10'

ط3: القوة: (رفع الانتقال)

- التدرج في الاحمال إلى الاقصى
 - التدرج في التكرارات إلى الاقل ← أقصى حمل = 1 محاولة
 أقصى حمل = 60 كغ ← 60 كغ ← 100%
 نبدأ التمرين بحمل مناسب 70% ← 42 كغ
 مثال: 40 كغ يمكن تكرار حملة 8 مرات ، ثم الزيادة في الحمل مع تقليل التكرارات كالتالي:



ملاحظة: "" يمكن عكس العمل بالتدرج العكسي للتكرارات والاحمال. (حمل أقل،

تكرار++) ""

كما يمكن التدريب على المسافة نفسها في المسافات القصيرة ، مثال :
 100 م ب 90% من أقصى سرعة الرياضي وتكرار 2-3 مرات وراحة كاملة 10د'+

3-4-3- تمييز الطريقة التكرارية ب:

تأثر على الجهاز العصبي (+ كفاءة عمله).

تعب سريع.

دين أكسيجيني (العضلات).

تراكم حمض اللاكتيك (اللبنيك).

3-4-4- أهداف الطريقة التكرارية:

- تطوير وتعليم المهارات الحركية (التوافق الحركي) وصفة الحيوية.
- تطوير عمل الانظمة الطاقوية وخاصة النظام اللاهوائي اللالبي واللاهوائي اللبني.
- تطوير عناصر القوة (القصى + المميذة بالسرعة).
- تطوير عناصر القوة السرعة (مختلف أنواعها).

ملاحظة: "" الاداء في الطريقة التكرارية دائما ما يكون مماثلا للمنافسة أو قريب

منه ""

3-5- طريقة التدريب الدائري: (Circuit Training) (CT)

يعتبر كل من أدمسون ومورغان أول من ابتكر (1953) هذا النوع المسى ب التدريب الدائري وله عدة تسميات:

التدريب الدائري	Circuit training ✓
التدريب الدائري	Entrainement en Circuit ✓
التدريب بالورشات	Entrainement par Atelier ✓
التدريب بالمحطات	Entrainement par Station ✓
الطريقة الدائرية	La Méthode Circulatoire ✓

تتميز هاته الطريقة بانتقال الرياضي من عمل لأخر أو من تمرين لأخر على شكل ورشات أو محطات

(ما بين 06 – 12 تكرار) ورشة (محطة) بحيث تعتبر الطريقة الأكثر استخداما لتدريبات القوة (التقوية العضلية) ويكون في الميدان أو في قاعة تقوية العضلات .
يعتبر التدريب الدائري شكل (Forme) أو طريقة تنظيم العمل والتمارين للأسباب التالية:

- 1- لا توجد طريقة عمل خاصة في التمارين (عمل، راحة، تكرار) مثل الطرق التدريبية الأخرى (تكراري، فترى..)
- 2- مسؤول عن تنظيم التمارين التي يؤديها الرياضي بطريقة تدريبية مناسبة (تكراري- فترى- مستمر...)

ملاحظة: "" الطريقة الدائرية هي عبارة عن شكل من أشكال التدريب لا طريقة

تدريب ""

3-5-1- تتميز: (CT)

- ✚ يتم العمل بها طوال الموسم (المراحل).
- ✚ تكييف العضلة على حمولات مختلفة، حيث يكون العمل بوزن الجسم فقط في البداية ثم التدرج للحمولة الخفيفة 30 – 40 % (RM) (Répétition Max) تكرار أقصى.
- ✚ يجب حسن برمجته من خلال التوقيت في الموسم وكذلك عدد الورشات
- ✚ عدد التمارين ونوعها وكيفية الأداء (الهدف).
- ✚ زمن الاداء.
- ✚ الراحة بين التمارين.
- ✚ عدد المجموعات "Séries".
- ✚ الراحة بين المجموعات.

3-5-2- محددات التدريب الدائري: (CT)

- 1-فترة التدريب في الموسم.
- 2-هدف التدريب أو الحصة (الخاصية المختارة).
- 3-قدرات الرياضيين وأعمارهم (المداومة العضلية، القدرة الهوائية القصوى PMA، القوة، السرعة....).
- 4-(عدد اللاعبين) لتحديد عدد التمارين والورشات.
- 5-زمن الحصة.
- 6-الوسائل المتوفرة و المستخدمة.

3-5-3- أنواع التدريب الدائري: (CT)



3-5-3-1- التدريب الدائري المتناوب : (CTA) (Circuit Training Alterné)

- العمل بمجموعة أو "Series" واحد في الورشة الواحدة مع العديد من التكرارات (10- إلى 20) تكرار، ثم التغيير أو الانتقال للورشة الموالية.

3-5-3-1-1-1- مبادئ العمل الصحيح للطريقة (CTA):

- ✓ التمارين المكونة للتدريب الدائري يجب أن لا يثير نفس المجاميع العضلية على التوالي .
- ✓ التناوب في التدريب بين الجزء العلوي والسفلي للجسم.
- ✓ تكرار الدورة (أداء جميع التمارين في جميع الورشات) من 02 إلى 04 تكرارات.

إيجابيات التدريب الدائري المتناوب: (CTA)	إيجابيات التدريب الدائري المتناوب: (CTA)
<ul style="list-style-type: none"> * لا يعمل على تطوير القوة. * يعتمد بشكل كبير على الأجهزة. * صعوبة التنظيم والتحكم والتصحيح. 	<ul style="list-style-type: none"> * تفيد هاته الطريقة للعودة إلى التدريبات والعودة إلى المستوى السابق (جاء إصابة، توقف من خلال: * التذكير بمختلف التمارين. (Rappel) * الدخول في العمل الجماعي التأقلم (Adaptation) * يسمح بالعمل مع أكبر عدد من المجاميع العضلية. * يسمح بالتكيف التدريجي للعضلات و المفاصل. * تحسين المهارات الحركية التوافقية (عصبي - عضلي).

3-5-3-2- التدريب الدائري المجمع : (C.T.G) (Circuit Training) (Groupé)

العمل بعدة مجموعات (2 إلى 4 مجموعات) في الورشة الواحدة، وكل مجموعة تجتوي على عدة تكرارات (10-20) تكرار، ثم الانتقال إلى الورشة الموالية.

3-5-3-2-1- مبادئ العمل به:

1-عدم برمجة تمرينين متتاليين يثيران نفس المجاميع العضلية خلال التدريب (العمل بالورشات).

2-التناوب في العمل بين أعلى الجسم و أسفله.

3-القيام بدورة واحدة.

4-الراحة بين المجموعات من 30"ثا إلى 2'د

سلبيات التدريب الدائري المجمع: (CTG)	إيجابيات التدريب الدائري المجمع: (CTG)
- تنمية ضعيفة للقوة العضلية (أحمال خفيفة- متوسطة) -صعوبة تنظيم المجموعة كاملة.	-توحيد تقنية العمل. - اتقان الحركات بشكل صحيح وتثبيتها من خلال التكرار. - احترام وقت العمل و وقت الراحة (التعامل باحترافية)

3-5-3-3- التدريب الدائري المختلط: (CTM) (Circuit Training) (Mixte)

يمثل العمل بالتدريب الدائري المتناوب " C-T-Alterné " والتدريب الدائري المجمع " C-T-Groupé " في نفس الحصة، بحيث تهدف للتأقلم مع الاحمال الثقيلة ويمكن التدريب بطريقة التدريب الدائري المختلط " C-T-Mixte " بطريقتين:

ط1: التسخين باستخدام "CTA" والعمل الاساسي في الحصة يكون باستخدام "CTG".

ط2: التناوب في العمل بين ال "CTA" و "CTG" من خلال التنقل من جهاز لآخر أ، من ورشة لأخرى.

سلبيات التدريب الدائري: (Circuit Training)	إيجابيات التدريب الدائري: (Circuit Training)
<ul style="list-style-type: none"> - تطوير القوة العضلية محدود (لا يصل للأقصى). - صعوبة التحكم وتصحيح جميع الورشات في آن واحد (التنظيم). - يستحسن أن يكون العمل ثنائي. 	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب الدائري يخلق الظروف المواتية للتدريب من خلال التحفيز وبث روح العمل عند الرياضيين بفضل طريقة تنظيمه والعمل به (تغيير النشاط). - إمكانية العمل مع مجموعة كبيرة في وقت واحد. - لا تحتاج لوسائل خاصة بل يمكن العمل بوسائل بسيطة (متاحة)

3-4-5- منطلق العمل بالتدريب الدائري:

أولاً: العمل بحمل الجسم "Poids de corps" ثم الانتقال للحمولة الضعيفة (30-40) FM %

ثانياً: التدريب من الثبات "Isométrie" ثم الحركة "dynamique".

ثالثاً: العمل بالمجموعات "Séries" إما إستخدام التكرارات (15 تكرار) أو بالوقت (30ثا) (مدة العمل) وغالبا يكون بالتكرارات.

رابعاً: زيادة الحمل تكون بزيادة التكرارات ثم المجموعات ← تطوير التحمل العضلي ثم إدراج أحمال جديدة (أثقال).

خامساً: ضرورة التدرج في صعوبة الاداء والحمل من خلال:

المرحلة الاولى حسب البرمجة / المرحلة الثانية حسب التمارين المستعملة.

3-6- طريقة اللعب: (La Méthode de Jeu)

هو نوع من التدريب يستعمل التمارين البدنية: مثل: الجري، الوثب،

الرمي.....على شكل ألعاب.

-تهدف هاته الطريقة إلى تطوير النظام الهوائي غالباً والنظام اللاهوائي اللبني و اللاليني.

3-6-1- محددات التدريب بطريقة اللعب: "Préparation Intégrée"

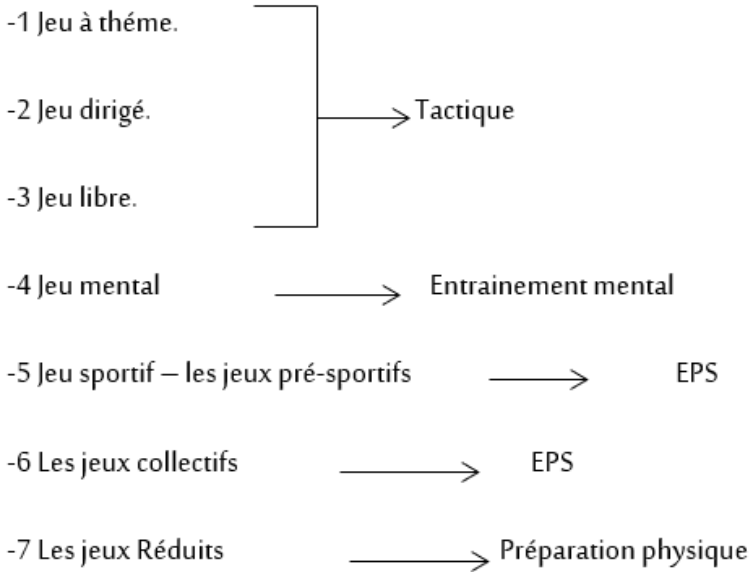
"le jeu"

- 1- هدف التمرين أو اللعبة او الخاصية المراد تطويرها.
- 2- برمجة اللعبة (المرحلة، الاسبوع، الحصّة).
- 3- صعوبة التمرين.
- 4- عدد اللاعبين (محددات خاصة بلاعبين واللعب).
- 5- مدة اللعب والاسترجاع وطبيعته.
- 6- المساحة المستخدمة في اللعب.
- 7- تحفيز اللاعبين من قبل المدرب.
- 8- القوانين والتوجيهات (عدد اللمسات والاهداف).
- 9- نوع اللعب (مستمر – متقطع.....).
- 10- طريقة حساب شدة العمل والتحكم فيها (GPS / RPE / FC max) (%...).

* اللعب: يطور مختلف القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبين .

* اللعب المصغر: التمارين الفترية قصيرة المدة.

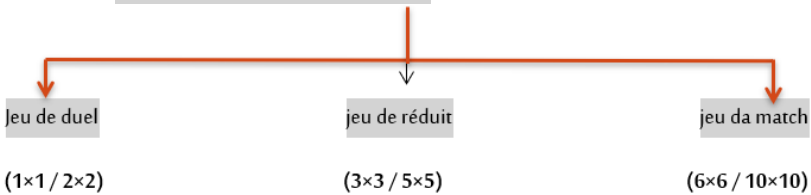
2-6-3- أنواع اللعب:



3-6-2-1- الألعاب المصغرة: (Les Jeux Réduits)

هو تنافس بين عدد من اللاعبين وقد يكون العدد متكافئ مع إختلاف قواعد اللعب (مساحة اللعب، عدد اللاعبين، عدد الاهداف، قوانين اللعب، مدة اللعبة.....)

3-6-2-1- تصنيف الألعاب المصغرة:

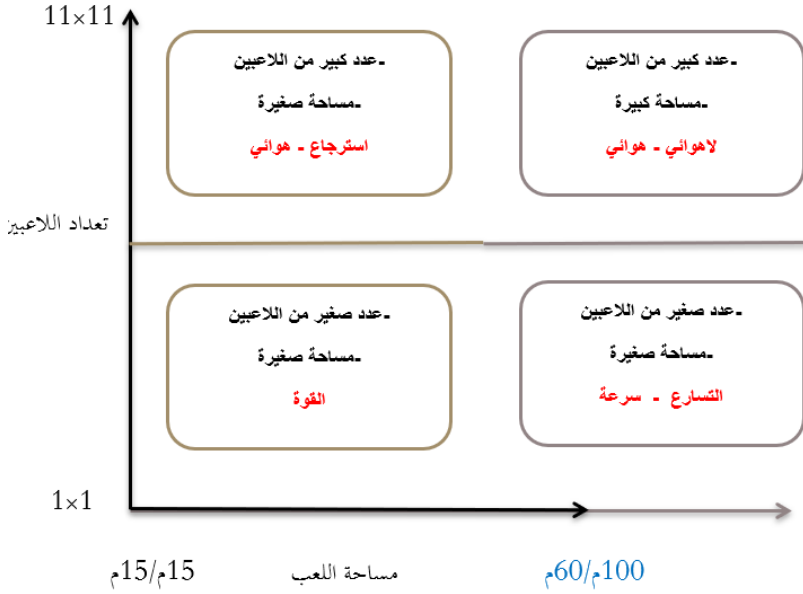


محددات التدريب بطريقة اللعب = المتغيرات المرتبطة بطريقة اللعب المصغر.

ملاحظة: "تستخدم الالعاب المصغرة كطريقة تدريب مدمجة".

سلبيات الالعاب المصغرة	إيجابيات الالعاب المصغرة في التحضير البدني
<p>- التحضير البدني المدمج = طريقة التدريب بالالعاب المصغرة .</p> <p>- تطوير الصفات البدنية القصوى محدود نوعا ما (القوة- السرعة - الانفجارية).</p> <p>- صعوبة التحكم المطلق في اللاعبين أثناء اللعب.</p> <p>- صعوبة ضبط الشدة والتحكم فيها.</p>	<p>-تطوير عدة صفات في نفس الوقت (بدنية – مهارية – خطية – فيزيولوجية - نفسية).</p> <p>-العمل بشدة قصوى مثل المنافسة أو تقاربها .</p> <p>-تستخدم في التحضير البدني (مختلف الصفات).</p> <p>-المحافظة على صفة المداومة (التحمل) طول الموسم.</p> <p>-تطوير جميع الصفات الهوائية واللاهوائية .</p> <p>-تستخدم في الاحماءات بشدة مضبوطة.</p> <p>-تحفيز اللاعبين جد مهم لتحصيل نتائج أفضل.</p>

كما تطرق كل من Farhi 2014 و Legall أن تأثير الالعاب المصغرة إنطلاقا من متغيراتها (العدد – المساحة ..)



3-7- طريقة GAG : la méthode de GAG

* تتميز هذه الطريقة بفلسفتها الخاصة في العمل أو التدريب ويمكن اعتبارها طريقة بناء أ، تنظيم حصة تدريبية إنطلاقاً من مراحلها الثلاث وتستخدم في رياضة كرة القدم وخاصة عند الفئات الشبانية في مرحلة ما قبل التكوين (pré - formation) 11-16 سنة.

تدريب : شامل₁ ← تحليلي ← شامل₂ + إحترام هدف الحصة

مرحلة₁ ← مرحلة₂ ← مرحلة₃

حصة تدريبية (Séance d'entraînemnt)

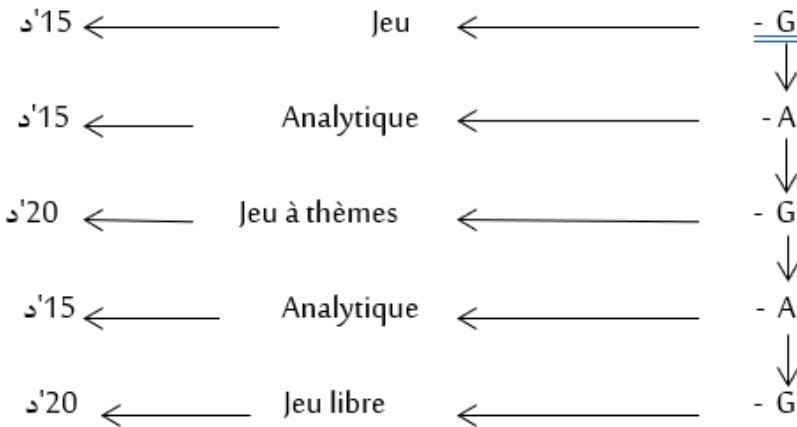
2-7-3- بناء العملية التدريبية باستخدام طريقة: (G.A.G)



1- بداية الحصة (المرحلة التحضيرية) : (Mise en train)

- إحماء عام (تسخين عام) + إدراج الكرة + لعبة

2- المرحلة الأساسية: (P. Initiale)



3-المرحلة النهائية الختامية: (P. Finale)

-العودة للحالة الطبيعية : (Retour au calme).

- الشاملة 1 (G1): وهي التي تحدد موضوع وهدف الحصة بالإضافة إلى الملاحظة.

-التحليلية (A): وهي العمل على هدف موضوع الحصة و الاخطاء أو النقائص من خلال المرحلة الاولى

(خططي – تقني...) (تمركز – تمرير...) + التكرار يؤدي إلى الاتقان.

- الشاملة 2 (G2): تكون على شكل لعب مصغر مثل المرحلة الاولى (الشاملة 1) ويتم فيها تطبيق التوجيهات والمهارات والنصائح المستمدة من المرحلة التحليلية + التصحيح.

3-7-3- خصائص طريقة: (G.A.G)

- ✓ الدمج بين اللعب والتمارين الرياضية في نفس الحصة (ألعاب مصغرة + تمارين تحليلية).
- ✓ الاعتماد على الملاحظة الدقيقة للمدرب 70% ثم التصحيح 30% (حسن التصحيح من حسن الملاحظة).
- ✓ التنوع في التمارين واللعب (قوانين- عدد.....).
- ✓ نسبة اللعب (ألعاب مصغرة) أكثر من التمارين التحليلية.

سلبيات التدريب بطريقة G.A.G	إيجابيات التدريب بطريقة G.A.G
<p>- صعوبة الملاحظة الدقيقة لجميع تفاصيل اللعب ما يدفع إلى الاستعانة بفريق عمل ووسائل تكنولوجية.</p> <p>- صعوبة قياس شدة التدريب وتحكم فيها.</p>	<p>- الاعتماد على اللعب (الالعاب المصغرة) بشكل كبير ما يحسن من الدافعية وحب الممارسة (ظروف مواتية)</p> <p>- التنوع في التمارين (شاملة-تحليلية-شاملة) إضافة إلى التنوع في اللعب (قوانين أهداف.....) فلا يمل الرياضي (التشويق).</p> <p>- لا تحتاج لوسائل خاصة أو مكلفة.</p> <p>- التدرج على ظروف ووضعية ماثلة للمنافسة.</p> <p>- تطوير عدة صفات بدنية في نفس الوقت (حسب خصائص اللعب) وخاصة تطوير الجانب الخططي التكتيكي.</p> <p>- إمكانية العمل مع جميع اللاعبين وتوجيههم وتصحيح أخطائهم (المرحلة التحليلية).</p> <p>- تبسيط اللعبة أو المهارة أو الخطة من خلال تقسيمها وتبسيطها وشرحها (مرحلة تحليلية).</p> <p>- إمكانية الشرح والتكرار والتوجيه والتصحيح إلى حين الاتقان (المرحلة التحليلية) واتخاذ القرار المناسب في المكان والوقت المناسبين.</p>

3-7-3- الفرق بين

La forme jouée

La forme jeu

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1- لا يوجد بها أهداف. | 1- فيها أهداف. |
| 2- غير تنافسية ولا يوجد بها فائز. | 2- تنافسية وبها فائز. |
| 3- استخدام الكرة غير ضروري فيها | 3- استخدام الكرة ضروري. |
| (عبارة عن لعب ترويحي - خلق جو مرح) | (عبارة عن جو تنافسي - تجدي) |

3-8- طريقة المنافسة: (Compétition)

وتعرف كذلك بطريقة المراقبة (Contrôle) وهو نوع خاص من التدريب يستعمل عموماً لمراقبة وتقويم المستوى العام (الفريق) والخاص (اللاعبين).

3-8-1- مميزاتهما:

- ✚ برمجة التمارين التدريبية في نفس الظروف المشابهة للمنافسة الرسمية (الحمل - القوائين)
- ✚ تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء.
- ✚ إدراج عامل الضغط النفسي العالي.

3-8-2- أهدافها:

- معرفة المستوى الفردي والجماعي الذي وصل إليه اللاعبون من جميع النواحي (بدنية – خططية...).
- تحسين والحفاظ على مختلف القدرات البدنية.
- التحضير الجيد للمنافسة والدخول فيها بقوة.

المصادر والمراجع:

- عبد الامير علوان واخرون عبد الامير علوان. (2013). تأثير التدريب بالانقال باستخدام الاسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، لمجلد الثامن.
- ناصر عبد القادر شنوف خالد. (ديسمبر 2017). تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعى الكاراتيه. المجلة العلمية للعلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، العدد الرابع عشر.
- كوتشوك سيدي محمد ,بومدين قادة, حجارخرفان. (2017). تشخيص نسبة التقدم المثوية بتدريبات الانقال وعلاقته بديناميكية تطور القوة العضلية للاعبى كرة القدم . العدد الخاص الاول بالملتقى العلمي الدولي الاول,جامعة مستغانم، 10-24.
- Gilles, D. C. (2012). La pliométrie : méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. Chiron, Vincennes, France.
- Jack H, W. e. (2006). physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles: 3ème édition, édition de boeck.
- L.Costill, J. H. (2006). physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles: 3ème édition, édition de boeck.
- Dellal.Alexandre. (2013). Une saison de préparation physique en football. Bruxelles, Belgique.: Ed De Boeck.

- Didier Riss, P. P. (2013). la Bible de la préparation physique. édition Amphora.
- Cometti Gilles, D. (2012). La pliométrie : méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. Vincennes, France: Chiron.
- stiphan, m. (2019, 04). training load pro. Consulté le 05 2019, sur [www.training load pro.com](http://www.trainingloadpro.com): [http://www.training load pro.com](http://www.trainingloadpro.com).



-4-

الإنجاز الرياضي.

الانجاز الرياضي

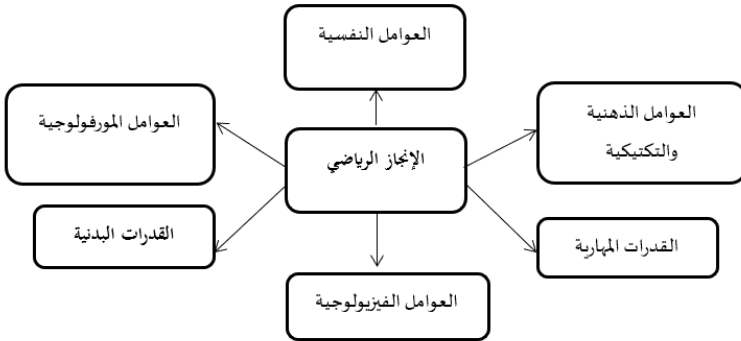
1-4- تعريف الانجاز الرياضي حسب:

بلاتونوف: " PLATONOV " هو عملية إظهار القدرات القصوى أثناء النشاط في مرحلة من مراحل تطوره.

فاينيك: " WEINECK " هو درجة تحقيق أعلى المستويات في النشاط الحركي، من خلال عملية معقدة إذ تخضع لمجموعة من العوامل. ويمكن تعريفه بأنه عملية مركبة تتكون من العوامل تهدف إلى تحقيق أعلى المستويات.

2-4- العوامل المحددة للإنجاز الرياضي : (المحددات)

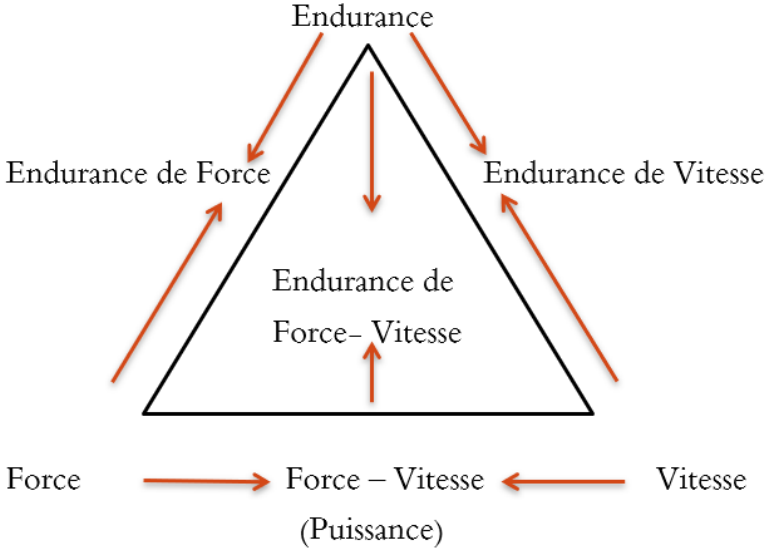
1-2-4- كازورلا 2008 :



1-1-2-4-العوامل الفيزيولوجية : الدراية بجميع العمليات الفيزيولوجية

المرتبطة بنوع النشاط وبالتالي تحسين مختلف الأجهزة الوظيفية أثناء الجهد البدني.

2-1-2-4-العوامل البدنية : تشمل مختلف الصفات البدنية الأساسية (التحمل، السرعة، القوة) والمركبة (تحمل السرعة، تحلل القوة، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، الرشاقة) المتعلقة بنوعية النشاط الرياضي الممارس



الشكل رقم (08): الترابط بين محددات الصفات البدنية "

"Weineck 1992

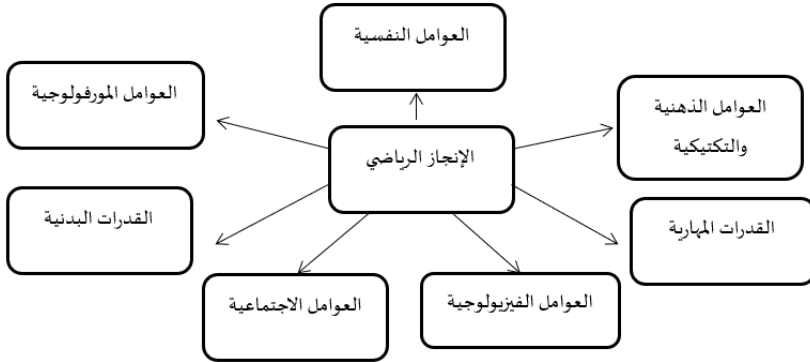
2-4-1-3-القدرات المهارية: هي جميع القدرات الحركية التوافقية إضافة إلى المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي.

2-4-1-4-العوامل المورفولوجية: تشمل مختلف القياسات الجسمية مثل: الطول، الوزن بالإضافة إلى الأنماط المورفولوجية حسب الاختصاصات الرياضية.

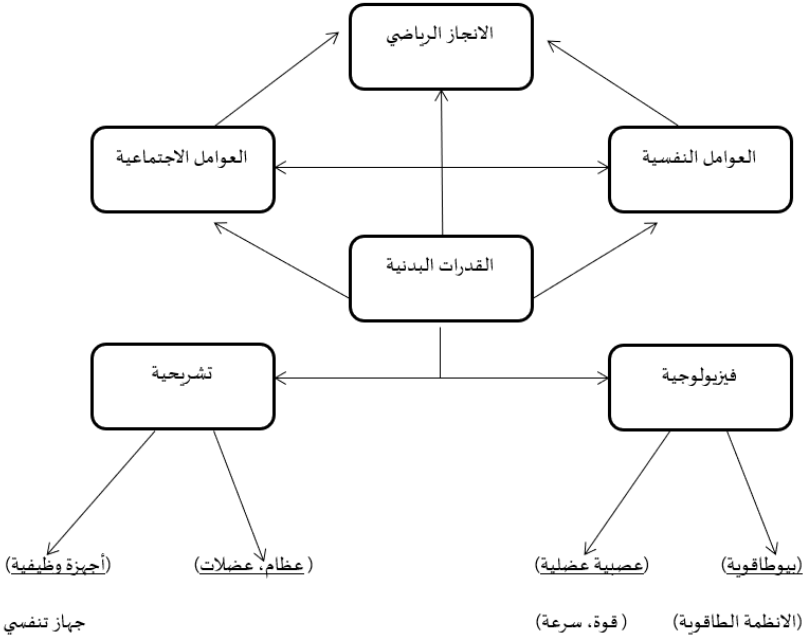
4-2-1-5-العوامل النفسية – التكتيكية : تتمثل في جميع العمليات العقلية مثل : التركيز، الانتباه، الإدراك حيث تعد هذه الصمات القاعدة الأساسية في تنفيذ مختلف الواجبات الخطئية.

4-2-1-6-العوامل النفسية : تثبيط ومحاربة التصرفات السلبية وتحسين الدافعية والتحكم في النفس وتقوية الإرادة.....إلخ.

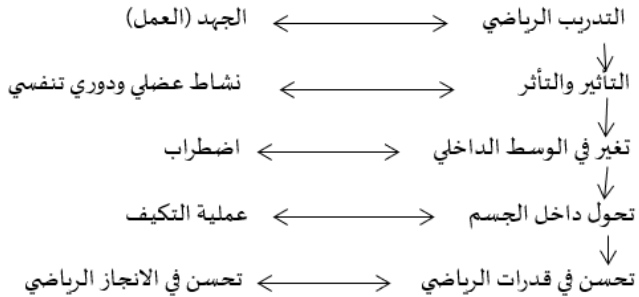
4-2-2- فاينك: 2003



3-2-4- فرقسون 1974:



3-4- العلاقة بين التدريب الرياضي والإنجاز الرياضي:



- نموذج يبين أهم العمليات التي يمر بها التدريب الرياضي للوصول إلى الانجاز الرياضي-

المصادر والمراجع:

- المولى موفق مجيد. (2008). الفكر التدريبي الألماني لكرة القدم. سوريا: دار الينابيع.
- أبو زيد عماد الدين عباس. (2005). التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية . الاسكندرية: منشأة المعارف.
- كازورلا (2008)، محاضرات في التدريب الرياضي الحديث، الاتحادية الجزائرية لكرة القدم:
- الدكتور خروبي محمد فيصل (2017)، محاضرات في التدريب الرياضي، جامعة الجزائر 03.
- CLOUTIER, D. (2002). influence de deux modèles de périodisation de l'entrainement sur la force maximale et la performance des joururs de soocer. Canada: Université du Québec.
- Costil, D. (1998). Training adaptations for optimal performance . paper presented at the VIII International Syposium on Biomécanics and Medecine of Swimming, June 28, University of Jyvaskyla, Finland.
- Didier Riss, P. P. (2013). la Bilble de la préparation physique. édition Amphora.
- Dellal.Alexandre. (2013). Une saison de préparation physique en football. Bruxelles, Belgique.: Ed De Beock.

- Jack H, W. e. (2006). physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles:
3ème édition, édition de boeck.
- Weineck, J. (1992). Biollogie du sport. Paris, France: TRADUIT PAR
Robert Handschu, Editions Vigot.



-5-

حمل التدريب الرياضي

حمل التدريب الرياضي

1-5- الحمل التدريبي: (La charge d'entraînemnt)

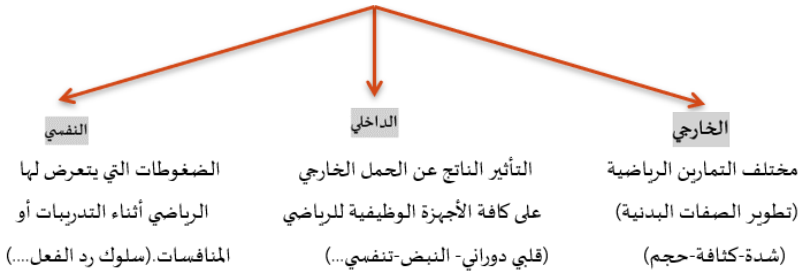
✓ **ماتيفيف:** كمية التأثير الواقعة على الاجهزة والاعضاء المختلفة للرياضي أثناء ممارسة النشاط البدني.

✓ **فيرشوسنسكي (1992):** هو القياس الكمي والنوعي للعملية التدريبية.

✓ **مورين (2002):** جميع التأثيرات الفيزيولوجية والمهارية والخطئية والنفسية والاجتماعية التي تتمثل في مجموعة من التكييفات الوظيفية للرياضي.

ومما سبق نقول أن: الحمل التدريبي هو الجهد او العبء البدني والعصبي والنفسي الواقع على مختلف الاجهزة كرد فعل للأداء البدني المنفذ.

2-5- أنواع الحمل التدريبي: (Les formes de la charge)



3-5- طبيعة الحمل التدريبي:

1. حمل عام: يساهم في تطوير بعض الخصائص القاعدية.
2. حمل خاص: يختص بنوع النشاط:
3. حمل المنافسة: له تأثير إيجابي وفعال.

ومن حيث نوع التمارين هناك:

4. الحمل التحليلي: خاص بالتصحيح والضبط وتعديل النقائص

4-5-4- مكونات الحمل التدريبي:

1/ الشدة (L'intensité) 2/ الحجم (Le volume) 3/ الكثافة (La densité)

5-4-1- شدة الحمل:

هي درجة الصعوبة أو القوة أو الكيفية التي يؤدي بها التمرين وتمثل في:

- ✓ سرعة الاداء ← الجري في المسافات القصيرة.
- ✓ مقدار المقاومة ← التدريب بالأثقال (الوزن).
- ✓ صعوبة الاداء ← الوثب الثلاثي (بدني- تقني).

5-4-2- حجم الحمل:

عدد أو مسافة أو ثقل أو زمن الاداء وتكراره، وهو حساب حجم العمل الكلي عن طريق وحدات القياس

(حسب نوع التمرين).

- المسافة الكلية ← بالكيلومتر.
- الثقل الكلي ← بالكيلوغرام.
- التمرين ضرب عدد التكرارات (ضرب المجموعات إن وجدت).

3-4-5- كثافة الحمل:

- طول أو قصر الفترات البينية للراحة (بين التمارين) ← بين التكرارات-
المجموعات) وتتحدد ب: مستواها أو مدتها – أسلوب تنفيذها العلاقة الزمنية بين
فترات الراحة والعمل في الوحدة التدريبية (تمرين، حصة).



5-5- هدف الراحة على حسب أسلوب تنفيذها:

<p style="text-align: center;">سلبية: (Passive)</p> <p>1-تسمح لنا باسترجاع مصادر الطاقة بسرعة</p> <p style="text-align: center;">(ATP-CP)</p> <p>2- بقاء حمض اللبن في العضلات (هدف تدريبي)</p>	<p style="text-align: center;">إيجابية: (Active)</p> <p>1-المحافظة على مستوى نبضات القلب المثالية.</p> <p>2-تكسير روابط حمض اللاكتيك (حمض اللبن).</p> <p>3-تطوير القدرات الهوائية (Aérobie)</p>
---	--

6-5- مستويات حمل التدريب: (درجاته- تقسيماته)

حسب الباحث ماتيفيف	حسب الخبير الالماني هارا
50-30% شدة قليلة	50-30% بسيطة
70-50% بسيطة	70-50% أقل من متوسطة
80-70% متوسطة	80-70% متوسطة
90-80% أقل من القصوى	90-80% أقل من القصوى
100-90% شدة قصوى	100-90% شدة قصوى
	105-100% فوق القصوى

الجدول رقم (01): يبين درجات وتقسيمات حمل التدريب

تشير درجات الحمل الى مدى تأثير مكونات الحمل (شدة، حجم، كثافة) على الرياضي من خلال نسب مئوية لأقصى ما يمكن للرياضي تحمله (حسب أقصى قدراته 100 %)

6-5-1- الحمل الاقصى: (Max)

تتراوح درجة الحمل من (90-100)% من أقصى قدرات الفرد (ما يستطيع تحمله)، النبض أكثر من 180 ن/د

6-5-2- الحمل الاقل من الاقصى: (SubMax)

تتراوح درجة الحمل من (80-90)% من أقصى قدرات الفرد، النبض أكثر من 165 الى 180 ن/د

5-6-3-الحمل المرتفع- الكبير: (Grande)

تتراوح درجة الحمل من (65-80)% من أقصى قدرات الفرد، النبض أكثر من 150 الى 165 ن/د أي أن كلما زادت لشدة نقص الحجم.

5-6-4-الحمل المتوسط: (Moyenne)

تتراوح درجة الحمل من (50-65)% من أقصى قدرات الفرد، النبض أكثر من 140 الى 155 ن/د

5-6-5-لحمل الضعيف أو البسيط: (Petit) (راحة إيجابية الحمل

أقل من 30%)

تتراوح درجة الحمل من (30-50)% من أقصى قدرات الفرد، النبض أكثر من 130 الى 140 ن/د

5-7-مبادئ حمل التدريب الرياضي:

+ مبدأ التكيف: توافق مستوى الرياضي مع الاحمال التدريبية (التكيف الايجابي مع الأحمال العالية)

+ مبدأ التدرج: تدرج الاحمال التدريبية في الارتفاع خلال الدورات التدريبية.

+ مبدأ إستخدام الاحمال التدريبية المؤثرة

+ مبدأ التموج: وهو الارتفاع والانخفاض في الاحمال زائد الراحة الكافية.

+ مبدأ توقيت تقديم الاحمال التدريبية:

← -حسب عمر الرياضي العمر المناسب لكل صفة.

-حسب المرحلة في الموسم ← (PPG – PPS – PC - TR..)

مبدأ الوثب بدرجة الحمل عند الضرورة.



5-7-7- طرق التحكم وضبط الحمل من خلال مكوناته:

5-7-1- الشدة: -التغيير في شدة وحجم التمرين.

-التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين.

-التغير في المقاومة الصعوبة في الأداء.

5-7-2- الحجم: -التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو زمن أدائه أو زمن

الحصة التدريبية.

-التغيير في عدد مرات تكرار التمرين أو زمن تكراره أو في زيادة

مسافته.

5-7-3- الكثافة: -التغيير في زمن الراحة بين التمارين بدرجة متزايدة أو

متساوية او متناقصة.

-التغيير في طبيعة الراحة (أسلوب تنفيذها) (+-).

5-8- تقنين شدة الحمل التدريبي: (التقدير او القياس)

من الضروري على القائم بعملية التدريب تقنين شدة التدريب حتى لا تحصل مضاعفات خطيرة للرياضي، كتهور حالته الرياضية، الاصابات، التعب المزمن، وقد تؤدي بحياة الرياضي نفسه، لهذا يعتبر تقدير أو قياس شدة الحمل التدريبي والتحكم فيها من أهم عوامل نجاح العملية التدريبية والوصول إلى الانجاز الرياضي، وتوجد عدة طرق لذلك:

5-8-1- عن طريق العد الاقصى لمعدل ضربات القلب:

يبين الحصول على معدل النبض كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للرياضي من خلال أقصى معدل نبض له.

مثال: "عمر الرياضي 25 سنة"

$$220 - \text{عمر الرياضي} = 220 - 25 = 195 \text{ نبضة/الدقيقة ... ن/د}$$

من خلال هذا النبض نريد تقدير حمل له يعادل 90 % من أقصى شدة يتحملها فنطبق العلاقة التالية:

$$\begin{array}{l} 195 \text{ ن/د} \leftarrow \text{ } 100\% \\ \text{س} \leftarrow \text{ } 90\% \end{array} \quad \left| \quad \begin{array}{l} \text{س} = \frac{90 \times 195}{100} = 176 \text{ ن/د} \end{array} \right.$$

ومنه يجب استخدام شدة تدريبية يصل فيها معدل ضربات القلب لهذا اللاعب أثناء أدائه التمرين إلى 176 ن/د

5-8-2- عن طريق افضل زمن: (خاص بالمسافة والجري)

مثال: أفضل إنجاز لمسافة 100 متر هو 11 ثا

تطوير تحمل السرعة: نختار شدة 85% للتدرب عليها

$$\begin{array}{l} 11 \text{ ثا} \checkmark \leftarrow \text{ } 100\% \\ \text{س} \leftarrow \text{ } 85\% \end{array} \quad \left| \quad \begin{array}{l} \text{س} = \frac{85 \times 11}{100} = 9.35 \text{ ثواني} \end{array} \right.$$

إدّ يتدرب على قطع مسافة 100 متر في 9.35 ثا، لأن التناسب عكسي فكلما زادت السرعة كلما قل الزمن .

3-8-5- عن طريق أقصى حمل: (خاص بالأثقال)

مثال: أقصى حمل من (خلال الاختبارات) = 80 كغ الشدة المطلوبة في التدريب هي: 90 %

$$\begin{array}{rcl} \text{كغ} 80 & \longleftarrow & \%100 \\ \text{س} & \longleftarrow & \%90 \\ \hline \text{كغ} 72 & = & \frac{80 \times 90}{100} = \text{س} \end{array}$$

4-8-5- عن طريق معادلة كارفونين: (النبض المستهدف)

النبض المستهدف = (احتياطي أقصى معدل للنبض × الشدة المطلوبة) + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة.

$$FC \text{ cible} = (FC \text{ max} - FC \text{ repos}) \times (I\%/100) + FC \text{ repos}$$

احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة
(FC max-FC repos)

مثال تطبيقي:

رياضي عمره 24 سنة 220-24 = 196 ن/د

-نبضه أثناء الراحة = 60 ن/د

-يريد تطوير مداومة السرعة ← 85 %

$$\text{النبض المستهدف} = (60 - 196) \times (85 / 100) + 60 =$$

$$= 176 \text{ ن/د} = 60 + (0.85) \times (136)$$

5-8-5- عن طريق تصنيف الجهد المبذول: RPE (Rating of) (Perceived Exertion)

عبارة عن سلم من (0-10) يعرف بسلم بارج (Échelle de Borg) – (Borg scal) تمثل كل درجة من السلم (عدد) درجة صعوبة الأداء أو التمرين أو مقدار التعب الذي وصل إليه اللاعب فكلما اتجهنا إلى 10 زاد التعب والعكس صحيح.

Échelle CR 10 de Borg	Échelle de Borg
✓ Rien du tout → 0	✓ لا شيء - منعدم 0
✓ Très légère → 1	✓ خفيف جدا
✓ Légère → 2	✓ خفيف- بسيط
✓ Modérée → 3	✓ عادي- معتدل
✓ Légèrement dur (Assez) 4	✓ صعب قليلا
✓ Dur → 5	✓ صعب- شاق
✓ Très dur → 6	
✓ Très dur → 7	✓ صعب جدا
✓ Très – Très dur → 8	
✓ Très – Très dur → 9	✓ صعب وشاق كثيرا
✓ Maximale → 10	✓ أقصى

شدة الحمل = (RPE) × زمن الحصة أو التمرين (د)

مثال: حمل = 4.5×70 (د) = 315 ua (ua) ← (Unité Arbitraire) ← (وحدة تحكيمية)

✓ La charge d'entraînement = volume × difficulté

La séance في الحصة

حمل تدريبي منخفض من 0 إلى 200 ua
 حمل تدريبي متوسط من 200 إلى 350 ua
 حمل تدريبي مرتفع من 350 إلى 700 ua

La semaine في الاسبوع

حمل تدريبي منخفض من 700 إلى 1500 ua
 حمل تدريبي متوسط من 1500 إلى 1900 ua
 حمل تدريبي مرتفع من 1900 إلى 2500 ua
 حمل تدريبي مرتفع جدا + 2500 ua

عند حساب شدة الحصة (وحدة ua) الاجمالية نقوم بتصنيفها حسب تقسيمات الوحدة، كذلك نفس الشيء بالنسبة للأسبوع (عدد الحصص ua).

سلبيات ال RPE	إيجابيات ال RPE
1-تقييم الحمل راجع للرياضي نفسه ما قد يؤدي إلى أخطاء في التقييم قد تكون متعمدة أو غير متعمدة.	1-التحكم في شدة الحصة وقياسها فوراً.
2-يؤثر تقييم الحمل بنفسية الرياضي و انفعالاته (المزاجية).	2-تقييس مختلف الجوانب والصفات البدنية وتصلح مع مختلف الطرق والفعاليات (النشاطات) الرياضية.
	3-تقييم وقياس الحمل النفسي الذاتي.
	4-إمكانية الكشف عن الحمل الزائد أو الخطر قبل تفاقم الوضع (ذاتية الرياضي).

	<p>5-تصلح لقياس مختلف الجوانب المركبة والمدمجة والتقنية والخطية (التكتيكية) اي ميدانيا.</p> <p>6-سهولة الاستخدام والفهم وسرعة الاداء.</p> <p>7-متابعة تطور الرياضي وقدراته طول الحصة، الموسم، المسار الرياضي.</p> <p>8-إمكانية استخدامه مع مختلف الفئات العمرية وكلا الجنسين والمستويات.</p>
--	--

5-8-6- مؤشر هوبر: (Hooper Index)

- يستخدم في بداية ايوم او قبل بداية الحصة أو المباراة مباشرة.
- يستخدم فيه سلم قياس سباعي (1-7).

Fatigue			Sommeille		
Très- très bas	—————>	01	Très- très bon	—————>	01
Très bas	—————>	02	Très bon	—————>	02
Bas	—————>	03	Bon	—————>	03
Moyen	—————>	04	Moyen	—————>	04
Elevé	—————>	05	Mouvais	—————>	05
Très élevé	—————>	06	Très mauvais	—————>	06
Très- très élevé	—————>	07	Très- très mauvais	—————>	07

- هي مكملة لطريقة ال RPE من أجل البرمجة الصحيحة للحصص التدريبية.
- حماية اللاعب من خطر (الاصابة - التدريب الزائد).



-6-

التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي الحديث

التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي الحديث

6-1- التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي الحديث:

يعتبران الخطة الممنهجة والمدرسة التي تقود عملية التدريب أو التحضير لتحقيق الاهداف المسطرة (الانجاز الرياضي)

ويعتقد الكثير ان التخطيط هو نفسه البرمجة، إنهما مصطلحان مترادفان لكن لكل منهما دوره كما يلي :

*التخطيط: (Planification)

- هو مختلف الاجراءات والخطوات المدرسة والمنظمة والممتدة لفترة زمنية (تمارين - حصص - أسبوع ..) بحيث يعتبر عملية أساسية في التدريب الرياضي للتنبؤ بالمستويات التنافسية والنتائج وتحقيق الاهداف المسطرة.
- تنظيم العملية التدريبية.

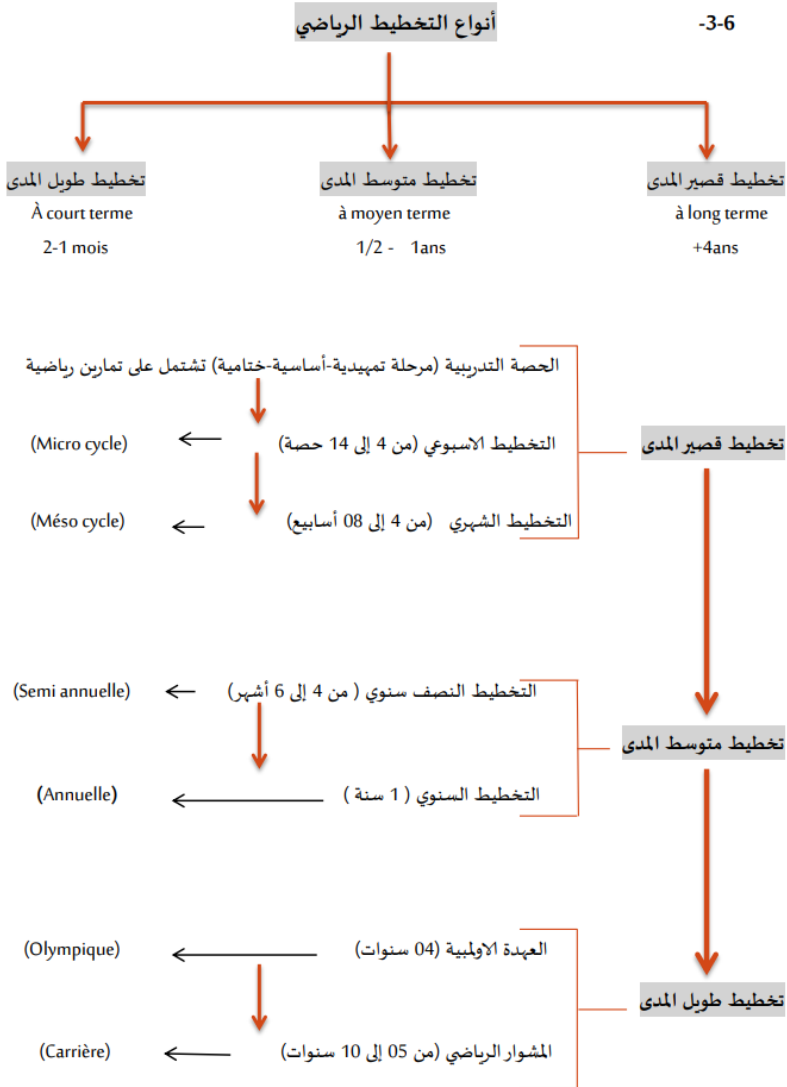
*البرمجة: (Programmation)

- هي العملية التي تهتم بعناصر الحمل (الشدة- الحجم- الكثافة) وتقسيمها والتحكم فيها طوال مدة التدريب أي برمجة الاحمال التدريبية وفق مبادئ وأسس علمية وعملية مدروسة.
- تنظيم الحمولات التدريبية.

" عملية التخطيط و البرمجة عمليتان مترابطتان مكملان لبعضهما البعض
(عملية مستمرة)".

2-6 - مبادئ و أسس التخطيط: (F.A.I.T.P.A.S)

- 1- التردد (Fréquence)
- 2- الحضور (Assiduité)
- 3- الشدة (Intensité)
- 4- الزمن (Temp)
- 5- التدرج (Progressivité)
- 6- التناوب (Alternance)
- 7- الخصوصية (Spécificité)
- 8- الدقة (Précision)
- 9- المرونة (Flexibilité)

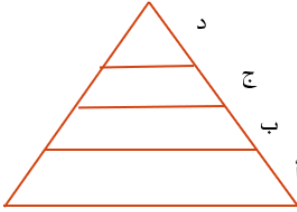


6-3-1-1- التخطيط طويل المدى:

ويقصد به الخطة العامة طويلة المدى للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا ونميز فيه:

6-3-1-1- المشوار الرياضي: يعتبر أطول الخطط في منظومة التدريب الرياضي ويكون في سن متقدمة

(بداية التدريب) حتى الوصول إلى المستوى العالي من 5 إلى 15 سنة ويكون:



أ- التدريب القاعدي (6-10 سنوات).

ب- التدريب الخاص أو الموجه (10-13 سنة)

ج- الاختصاص (14 سنة فأكثر).

الوصول إلى المستوى العالي

6-3-1-2- التخطيط الاولمبي: (العهد الأولمبية) وهو الاستعداد للدورات

الأولمبية أو الدولية

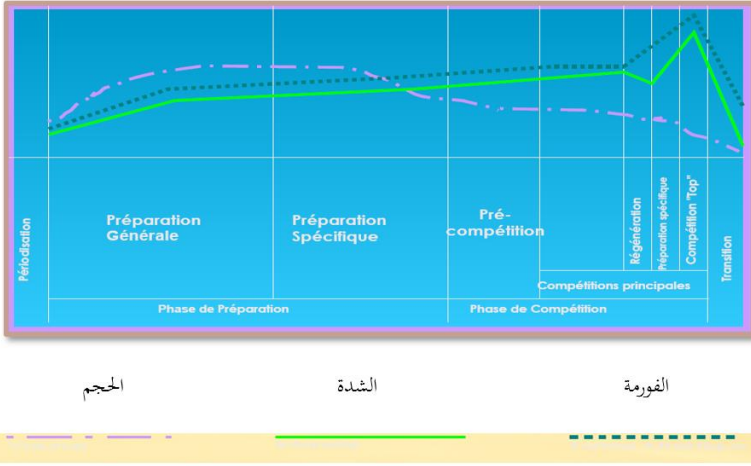
مثال: الأولمبياد كل 4 سنوات، الألعاب الأولمبية الصيفية-الشتوية (بينهما سنتين).

6-3-2- التخطيط متوسط المدى:

ويقصد به خطة الموسم أو نصف الموسم مثال: موسم في كرة القدم- مرحلة الذهاب.

6-3-2-1- التخطيط السنوي: يمتد طيلة الموسم الرياضي من بدايته حتى نهايته

وينقسم إلى:



الشكل رقم (09): يبين مراحل تطور كل من الفورمة الرياضية والحجم والشدة خلال الموسم الرياضي

6-3-2-2- التخطيط النصف سنوي: ويمتد لنصف الموسم فقط من 04- إلى 6 أشهر أو قد يمثل أحد المراحل

(إعدادية – منافسة....) أو في كرة القدم مرحلة الذهاب – العودة .

6-3-3- التخطيط قصير المدى:

هي فترة قصيرة من شهر الى شهر ونصف. وتنقسم إلى:

6-3-3-1- الخطة الشهرية: يمكن أن تضم من 4 إلى 8 أسابيع وفي الغالب يكون ب 4 أسابيع وقد يمثل مرحلة معينة كالمرحلة الاعدادية.

6-3-3-2- الخطة الاسبوعية: من أكثر الخطط إستعمالا في التدريب الرياضي وتتكون من مجموعة من الحصص من 04 إلى 14 حصة ونميز له عدة أنواع:

ا-البرنامج الاسبوعي العادي: (Le Microcycle Ordinaire)

يتميز بالارتفاع البطيء لحمل التدريب يستخدم في الغالب في الاعداد البدني العام.
-يهدف إلى التطوير والمحافظة.

$$0.14 = \text{CIPL} , (6-1 / 5-2)$$

ب-البرنامج الاسبوعي المرتفع: (Le Microcycle de Choc)

يتميز بدرجات كبيرة من الحمل ← إعداد خاص، قبل المنافسة .

$$0.42 = \text{CIPL} ,$$

ج- البرنامج الاسبوعي للمنافسة: (Le Microcycle de Compétition)

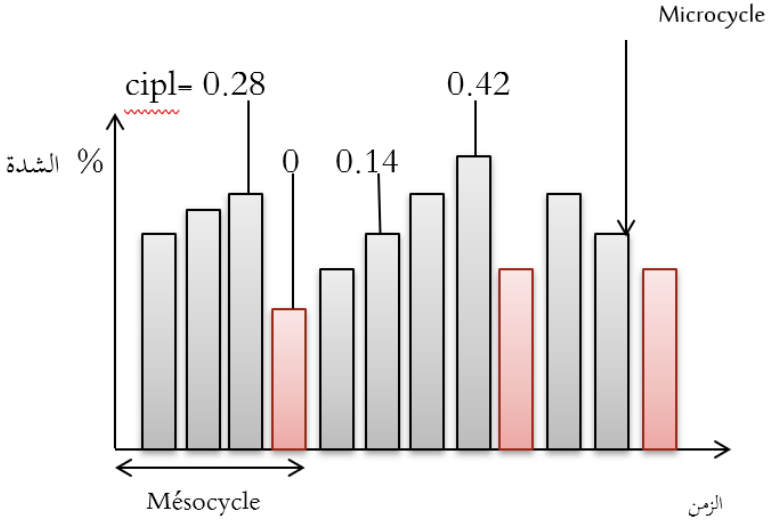
الوصول بالرياضي إلى أحسن حالة و فورمة يوم المنافسة يتميز ب:

$$0.28 = \text{CIPL} ,$$

د- البرنامج الاسبوعي للاسترجاع: (Le Microcycle de Récupération)

يأتي في الغالب بعد البرنامج الاسبوعي المرتفع (choc) أو بعد نهاية المنافسة.

$$\text{CIPL} = 0$$

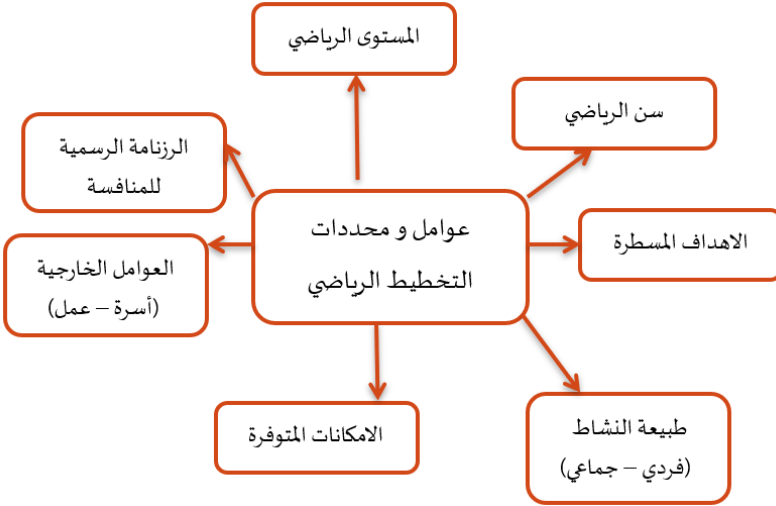


(La séance d'entraînement) : الحصة التدريبية: 4-3-3-6

تعتبر أصغر برنامج في التخطيط وهي عبارة عن مجموعة من التمارين وتتكون من ثلاث مراحل:

المرحلة الختامية (النهائية)	المرحلة الأساسية (الرئيسية)	المرحلة التمهيدية
-العودة للحالة الطبيعية من خلال (الجري الخفيف، التمارين الاسترخاء، التمديدات العضلية، التوجيهات والنصائح التحفيزية للراحة.	- تأخذ أكبر وقت من الحصة، -تحتوي على مجموعة من التمارين لتحقيق هدف الحصة وتمثل: تمارين عامة-تمارين خاصة- تمارين مدمجة (ألعاب مصغرة)	وتشتمل على مرحلتين: -إحماء بدني عام. -إحماء بدني خاص بالإضافة إلى التحضير النفسي وتعتبر تحضيرا للمرحلة الأساسية.

3-6- عوامل ومحددات التخطيط الرياضي:



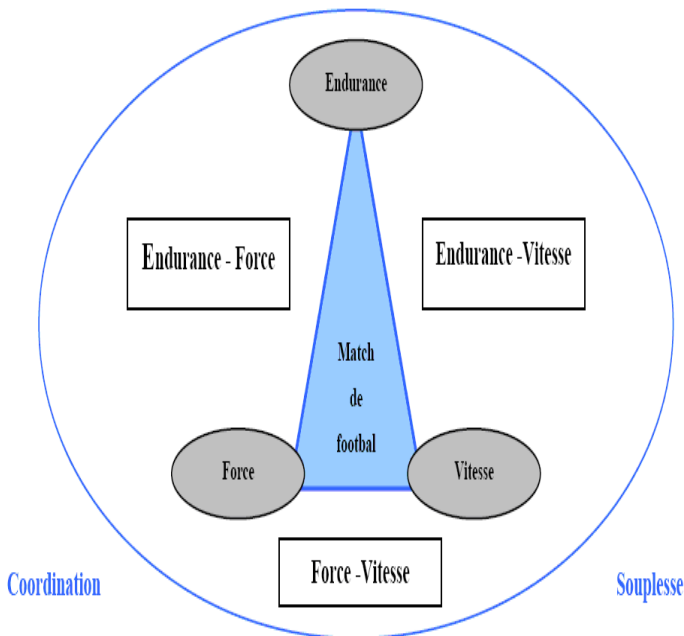
3-6- أهداف التخطيط الرياضي:

- إختيار الاهداف المراد تحقيقها وضبطها.
- التطبيق المثل والسليم للحمل التدريبي.
- القضاء على العشوائية (عامل الحظ).
- التمكن من المتابعة والتقييم العقلاني للعملية التدريبية.
- تحقيق الاهداف المسطرة بعد اختيارها وتحديدها.
- التنبؤ بالمستويات التنافسية والانجازات الرياضية.
- تطوير مستوى الاداء الفردي والجماعي.
- التحكم في المتغيرات الغير متوقعة من خلال تصحيح واعادة التخطيط (التخطيط عملية مرنة) أي التعامل الصحيح مع أي طارئ قد يحدث.

المصادر والمراجع:

- ابراهيم مفتي. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار كتاب الحديث.
- معتصم غوتوق. (2000). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر.
- محمد قرداوي. (2008). العلوم الفيزيائية و التكنولوجيا. الجزائر: دار الملكية و موناмира.
- ناصر عبد القادر شنوف خالد. (ديسمبر 2017). تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه. المجلة العلمية للعلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، العدد الرابع عشر.
- كوتشوك سيدي محمد, بومدين قادة, حجارخرفان. (2017). تشخيص نسبة التقدم المثوية بتدريبات الاثقال وعلاقته بديناميكية تطور القوة العضلية للاعبى كرة القدم . العدد الخاص الاول بالملتقى العلمي الدولي الاول, جامعة مستغانم، 10-24.
- البروفيسور بن رابح، (2015)، محاضرات في التدريب الرياضي الحديث، جامعة تيسمسيلت.
- Gilles, D. C. (2012). La pliométrie : méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. Chiron, Vincennes, France.
- Jack H, W. e. (2006). physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles: 3ème édition, édition de boeck.

- L.Costill, J. H. (2006). physiologie du sport et de l'exercice. Bruxelles: 3ème édition, édition de boeck.
- Dellal.Alexandre. (2013). Une saison de préparation physique en football. Bruxelles, Belgique.: Ed De Beock.
- Didier Riss, P. P. (2013). la Bible de la préparation physique. édition Amphora.



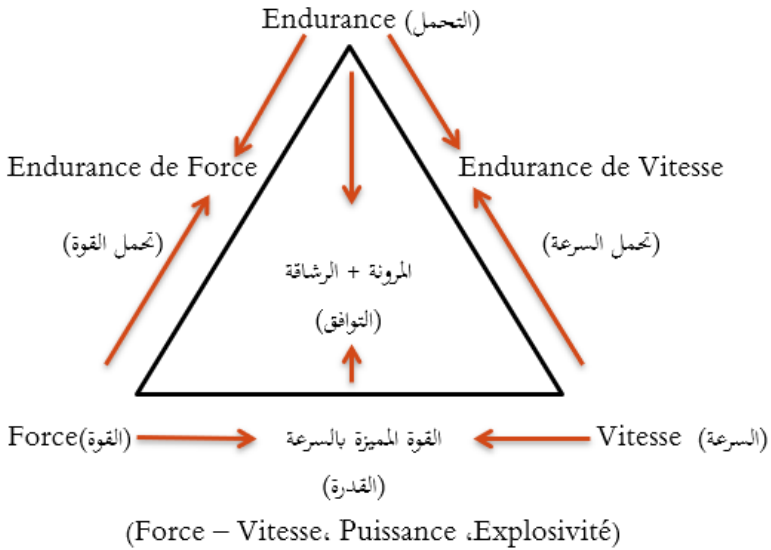
-7-

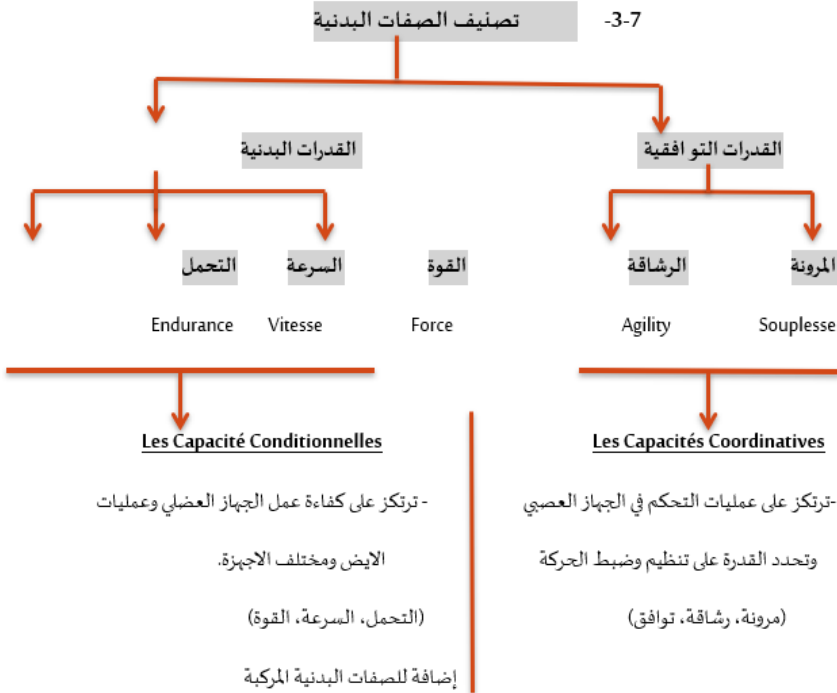
الصفات البدنية في التدريب الرياضي

الصفات البدنية في التدريب الرياضي

1-7-الصفات البدنية: (Les Qualités physiques)

هي جميع الصفات البدنية والقدرات التي يمتلكها الرياضي لممارسة نشاطه الخاص والتي تتركز على كفاءة عمل مختلف الاجهزة الوظيفية والجهاز العضلي والعصبي ومختلف الاجهزة المتدخلة، فنميز الصفات البدنية الاساسية والمركبة وترتبط ببعضها البعض كالتالي:

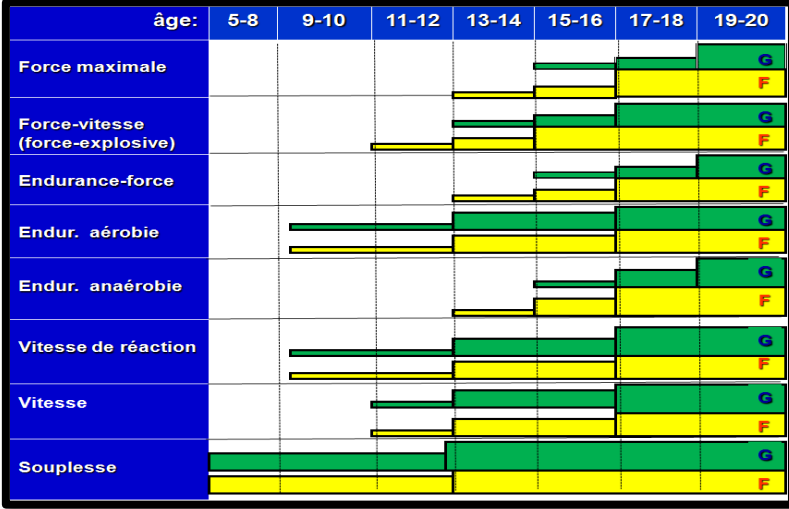




4-7-4 محددات تطوير الصفات البدنية:



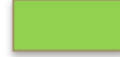
5-7 المراحل العمرية الحساسة لتطوير مختلف الصفات البدنية:



الاناث



الذكور



الشكل رقم: (10) يبين المراحل العمرية الحساسة لتطوير مختلف الصفات البدنية عند الجنسين

*العمر الذهبي: لكل صفة بدنية عمر مناسب وفترة خاصة للتدريب عليها وتطويرها أثناء مسار الرياضي وتدرجه.

مثلا: تدريب وتطوير صفة المرونة يكون في سن متقدم من 8 إلى 10 سنوات يبدأ تدريبها الجدي، وعدم حدوث ذلك يصعب من التدريب عليها و اكتساب هاته

الصفة مستقبلا ويصبح ذلك عائق امام تطوير مختلف القدرات وتحقيق الاداء الممتاز (الانجاز الرياضي) لهذا سميت بالعمر الذهبي.

*النمو المفاجئ السريع: وهو قمة النمو المفاجئ عند الطفل أو الرياضي ويكون في سن متقدمة تزداد فيه معدلات النمو بسرعة كبيرة وهو سن البلوغ (حدوث تغييرات بدنية- بيولوجية) ويختلف عند الجنسين بحيث:

الاناث: 12-13 سنة

الذكور: 14-15 سنة

المصادر والمراجع:

- هيدالغو ألكساندر. (2013). دراسة مقارنة بين طريقتين تدريبيتين مختلفتين على الاطراف العلوية وتأثيرهما على إنفجارية الاطراف السفلية". فرنسا: جامعة مونيولي.
- وليد خالد رجب. (1999). العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- خباز كمال. (2010). مذكرة ماجستير، تدريب الاثقال للقوة العضلية وتأثيره على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. جامعة الجزائر 03.
- محاضرات في التدريب الرياضي، FIFA، (2015)
- stiphan, m. (2019, 04). training load pro. Consulté le 05 2019, sur www.trainingloadpro.com: <http://www.trainingloadpro.com>.
- Philippaerts RM, V. R. (2006). The Relationship Between Peak Height Velocity and Physical Performance in Youth Soccer Players. J Sports Sci, 24



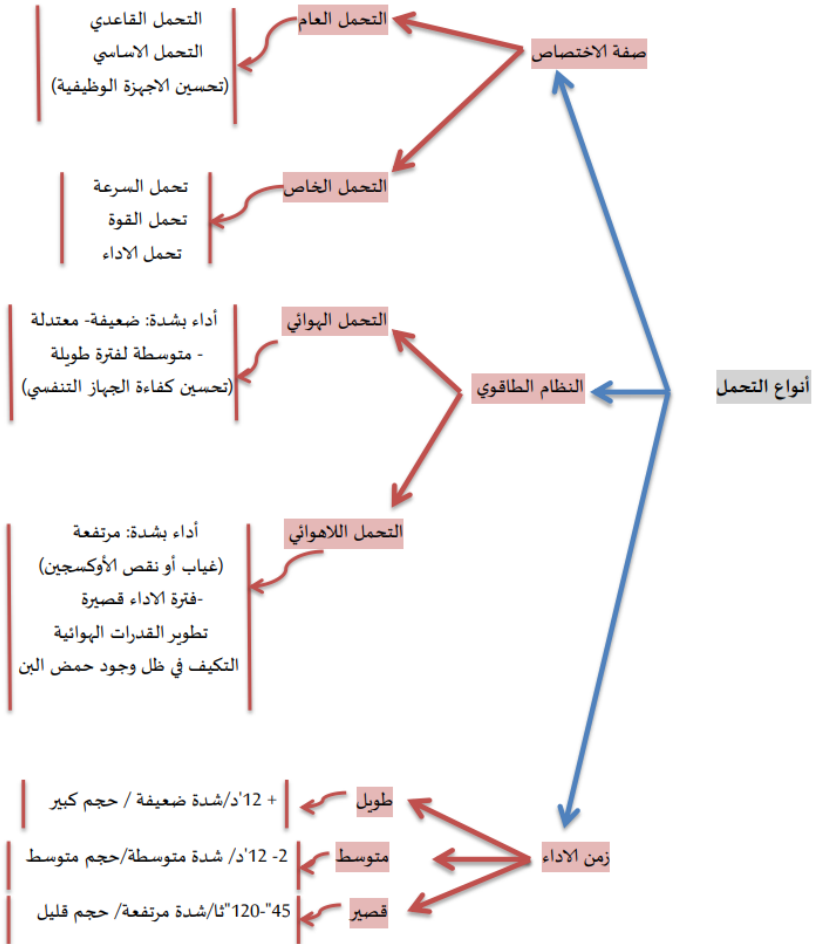
-8-

صفة المداومة (التحمل)

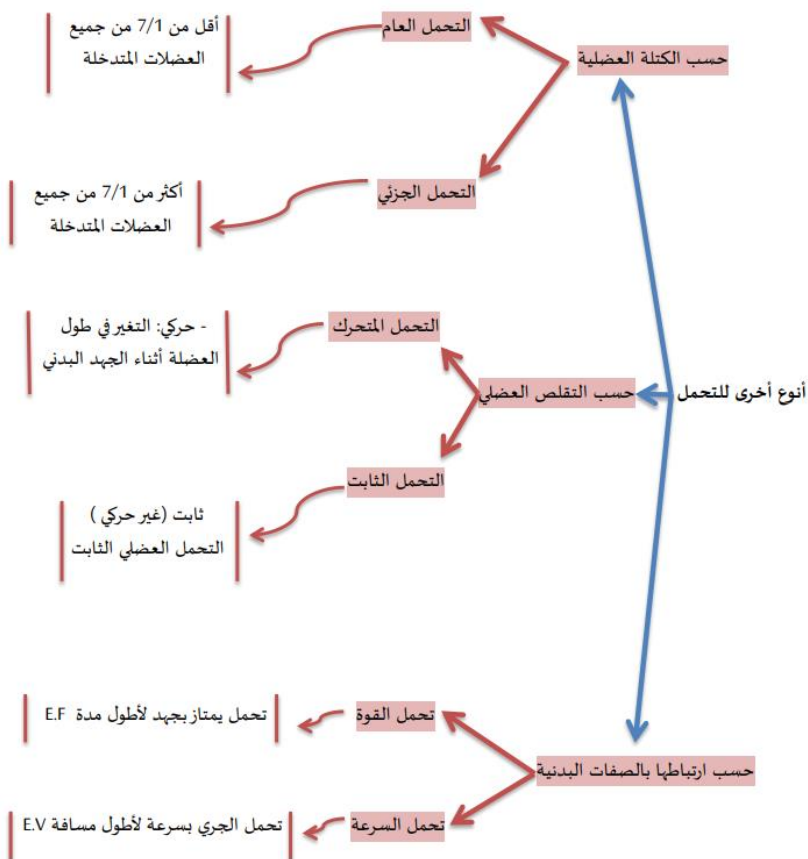
صفة المداومة (التحمل)

1-8 - المداومة: (التحمل) (L'endurance)

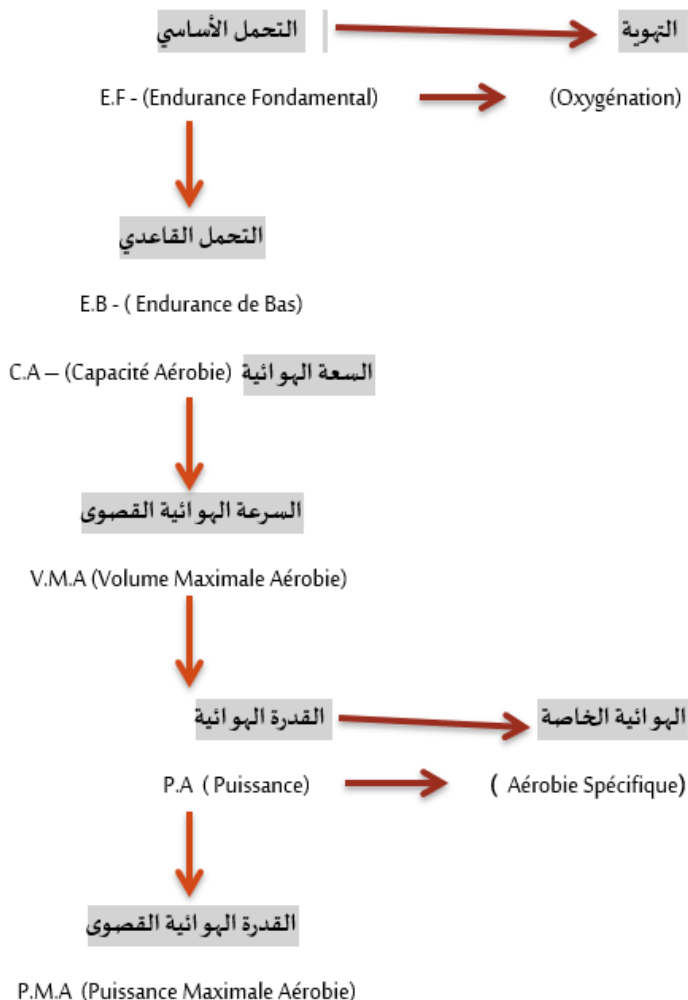
المداومة هي القدرة النفسية والبدنية للرياضي لمقاومة التعب لأطول فترة زمنية ممكنة بحيث تختص المداومة بالعمل في النظام الطاقوي الهوائي. تعتبر المداومة القاعدة الأساسية للصفات البدنية الأخرى.



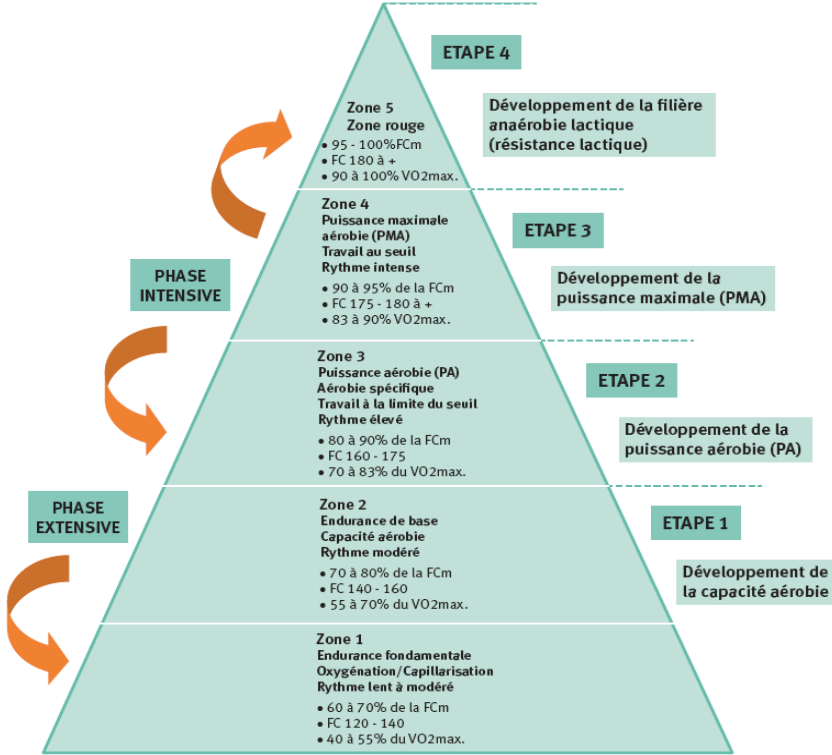
2-8 - أنواع أخرى للتحمل:



3-8- التدرج في تدريب صفة المداومة :



4-8 مناطق تدريب المتداومة حسب فيفا 2007 : (FIFA
2007)



الشكل رقم: (11) يبين مناطق تدريب المتداومة حسب فيفا
(FIFA 2007)

5-8- أهمية صفة المداومة:

- + تعتبر قاعدة أساسية لجميع الصفات البدنية الأخرى.
- + الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين الاسترجاع.
- + رفع كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية (الجهاز القلبي- الدوراني- التنفسي) وتطوير استهلاك الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO_2Max
- + مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة (تدريبات- منافسات) .
- + كفاءة القدرات الذهنية والنفسية لمقاومة التعب والتحمل النفسي (تحمل العبء).
- + تحضير الرياضي لتلقي أحمال تدريبية مرتفعة والارتقاء بمستواه .

6-8- محددات فعالية تدريب المداومة (التحمل) الناجح :

- التنوع في محتوى الحصص التدريبية وطرق التدريب .
- إحترام مبدأ الخصوصية في تدريب ($FC Max- VO_2Max$).
- التدرج في تطوير صفة التحمل $Z_1 - Z_2 - Z_3 ..$
- التخطيط الجيد والصحيح و البرمجة المثالية.
- متابعة الحمل التدريبي وقياسه والتحكم فيه لتجنب التدريب الزائد /إصابات، نقص المستوى واللياقة...
- مداومة – تحمل عالي ← زيادة كفاءة الاسترجاع بعد الجهد البدني .

المصادر والمراجع:

- هيدالغو ألكساندر. (2013). دراسة مقارنة بين طريقتين تدريبيتين مختلفتين على الاطراف العلوية وتأثيرهما على إنفجارية الاطراف السفلية". فرنسا: جامعة مونبيلي.
- وليد خالد رجب. (1999). العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- خباز كمال. (2010). مذكرة ماجستير، تدريب الاثقال للقوة العضلية وتأثيره على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. جامعة الجزائر 03.
- محاضرات في التدريب الرياضي، FIFA، (2015).
- الدكتور خروبي محمد فيصل، (2017)، محاضرات في التدريب الرياضي الحديث، جامعة الجزائر 03.
- البروفيسور بن رابح خير الدين (2015)، محاضرات في التدريب الرياضي، جامعة تيسمسيلت.
- stiphan, m. (2019, 04). training load pro. Consulté le 05 2019, sur www.trainingloadpro.com: <http://www.trainingloadpro.com>.
- Philippaerts RM, V. R. (2006). The Relationship Between Peak Height Velocity and Physical Performance in Youth Soccer Players. J Sports Sci, 24



-9-

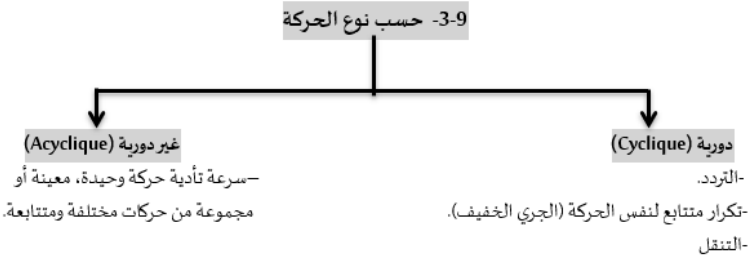
صفة السرعة.

صفة السرعة

1-9- السرعة: (La Vitesse)

حسب فيري، فيليب، لورو، سانوا 1998 فإن السرعة هي صفة عصبية عضلية تسمح بأداء مجموعة من الحركات في أقصر وقت ممكن.

حسب باردي 2000 فهي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل من زمن ممكن.



4-9- المصطلحات المتعلقة بالسرعة:

مصطلح السرعة باللغة الأجنبية	مصطلح السرعة باللغة العربية	الرقم
Vitesse de réaction	سرعة رد الفعل	1
V-gestuelle	السرعة اللحظية (حركة وحيدة)	2
V-coordination	سرعة التوافق (عصبي-عضلي) أداء حركات معقدة وخاصة بشكل صحيح وفي أقل مدة زمنية	3
Vivacité	الحيوية	4
L'explosivité	الانفجارية (تختص بصفة القوة أكثر)	5
V-Courte	السرعة لمسافة قصيرة	6
V-Accélération	التسارع (زيادة لسرعة في لحظة ما)	7
V-Endurance	مداومة السرعة (الحفاظ على السرعة القصوى أو أقل من القصوى لأطول فترة ممكنة)	8
V-Force	السرعة المميزة بالقوة	9
V-Puissance	سرعة القدرة (مميزة بالقوة)	10

Sur Vitesse	فوق السرعة (سرعة في ظروف مساعدة)	11
V-Technique	السرعة التقنية (متعلقة بالمهارة)	12
V-Tactique	السرعة الخطئية (سرعة قراءة اللعب)	13
V- Décision	سرعة اتخاذ القرار (قرار مهاجم بالتسديد- التمرير)	14

5-9- خصائص السرعة:

- السرعة عبارة عن صفة عصبية- عضلية.
- تعتبر السرعة من أهم الصفات التي تحددها العينات الوراثية (متوارثة- المستوى الحالي) بنسبة أكبر من التدريب.
- تعتمد السرعة على كفاءة عمل الجهازين العصبي العضلي والاستعداد النفسي.

6-9- العوامل المحددة للسرعة:

- ✚ عمر وجنس الرياضي بالإضافة للقوة العضلية.
- ✚ التعب العصبي و العضلي.
- ✚ مستوى التركيز- الانتباه- الجاهزية- التحفيز لأن صفة السرعة تحتاج الاداء الاقصى.
- ✚ مستوى الاحماء.
- ✚ مستوى المرونة (قابلية العضلات للأداء السريع الاقصى).

✚ العوامل التقنية (الاداء الحركي السليم - الصحيح).

✚ الخصائص التكوينية (نوع الالياف العضلية).

7-9- العمر الذهبي لتدريب السرعة:

- ✓ تجريب، تحسين وليس تطوير.
- ✓ العمر الذهبي من (9-14 سنة) أي بداية التدريب الجاد، فيكون للتدريب أثر عليه وتحسين بنسبة جيدة حتى عمر ال14 سنة بعد 14-15 سنة التدريب للتحسين الطفيف والمحافظة علمها.

8-9- تدريب السرعة:

1-8-9- السرعة المميزة بالقوة: (Vitesse Force + Puissance)

- يكون التدريب في ظروف معيقة، مثال: الجري باستخدام حمل زائد أو مضلة معيقة... إلخ
(نظام لا هوائي لبني-لا لبني).
- استخدام مرتفع (10-15)%
- (3-2) مجموعات بها (3-4 محاولات في الواحدة).
- الاسترجاع (48-72 سا).

2-8-9- السرعة القصوى (فوق القصوى): (Sur Vitesse)

- يكون التدريب في ظروف مساعدة، مثال: الجري بأقصى سرعة في منحدر (3-5)%
- الاحماء الجيد لأن هذا النوع عرضة للإصابات العضلية والمفصلية (أربطة - أوتار) والتدرج في التدريب.

- (من 20-30 تكرار) يمكن تقسيمها على (2-3 مجموعات) .
- راحة كاملة بين التكرارات (10-20) ضعف العمل الذي لا يتعدى 8"ثواني كحد أقصى 10"ثا.
- استرجاع 48 سا.
- بين المجموعات (3-4د') راحة إيجابية.

9-9- أهم طرق تنمية السرعة:

- 1- الطريقة التكرارية ← سرعة قصوى- رد الفعل- الانتقالية.
- 2- الطريقة الدائرية ← تحمل السرعة- قوة السرعة.
- 3- طريقة الالعاب ← حسب نوع اللعب.
- 4- التنافس ← جميع الانواع.

9-10- مبادئ لتدريب السرعة:

- ✚ التدريب تحت ظروف مريحة .
- ✚ بين كل تكرار وآخر أو مجموعة وأخرى (راحة كاملة).
- ✚ التنوع في التمارين وطريقة التدريب لأن العامل النفسي مهم وأساسي لتدريب صفة السرعة.
- ✚ العمل على شكل تنافسي لتقديم الأفضل والتحفيز.
- ✚ الاحماء الجيد والكامل بالإضافة لتمارين الحيوية قبل بداية التمرين.
- ✚ حصة تدريب السرعة القصوى لا تتعدى 40 د' كأقصى حد (نظام طاقوي لاهوائي لالبيتي).

9-11- الاسترجاع بعد تدريب السرعة:

- 1- السرعة القصوى 48 سا.
- 2- مسافات قصيرة 24 سا.
- 3- حيوية حركات سريعة موضعية 24 سا.
- 4- سرعة القوى من 48 – 72 سا.
- 5- مداومة السرعة 72 سا.

9-12- التكييفات الفيزيولوجية عند تدريب السرعة:

- 1- زيادة المخزون العضلي للطاقة (CP- ATP- O2).
- 2- زيادة عدد الالياف العضلية السريعة.
- 3- تطوير التوافق الحركي (عصبي- عضلي).
- 4- زيادة عدد الالياف العضلية وعددها .
- 5- التوافق العضلي داخل العضلات وبينها.
- 6- زيادة إفراز الانزيمات المسؤولة عن الأيض اللاهوائي لبني (كرياتين فوسفوكيناز- ميوكيناز).
- 7- تحسين الوحدة الحركية – التردد-.
- 8- تحسين القوة القصوى والانفجارية.

13-9- تدريب السرعة حسب النظام الطاقوي المستخدم:

النظام الطاقوي	السرعة- لاهوائي لا لبني	السرعة- لا هوائي لبني
طريقة التدريب	فترة قصيرة/ التكرارية	فترة قصيرة متوسطة/تكرارية
الهدف	السرعة	مقاومة السرعة
الشدة	100% من السرعة القصى/ القريب من القصى	95-100% من السرعة القصى/ القريب من القصى
التكرارات و المجموعات	4-8 تكرارات / مجموعات	3-5 تكرارات / مجموعات
مدة الجهد	2"-8" ثا على الاكثر 10" ثا 10-50 متر	10"-30" ثا 200-600 متر
الحجم	300-600 متر/ حسب التدريب	600-1200 متر/ حسب التدريب
الراحة	نشطة/نصف نشطة 1:10 - 1:20 تكرار 5-8' د ما بين المجموعات	نشطة وثابتة 1:3 - 1:5 تكرار 10' د بين المجموعات

المصادر والمراجع:

- هيدالغو ألكساندر. (2013). دراسة مقارنة بين طريقتين تدريبيتين مختلفتين على الاطراف العلوية وتأثيرهما على إنفجارية الاطراف السفلية". فرنسا: جامعة مونيولي.
- وليد خالد رجب. (1999). العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- خباز كمال. (2010). مذكرة ماجستير، تدريب الاثقال للقوة العضلية وتأثيره على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. جامعة الجزائر 03.
- محاضرات في التدريب الرياضي، FIFA، (2015).
- الدكتور خروبي محمد فيصل، (2017)، محاضرات في التدريب الرياضي الحديث، جامعة الجزائر 03.
- البروفيسور بن رابح خير الدين (2015)، محاضرات في التدريب الرياضي، جامعة تيسمسيلت.
- stiphan, m. (2019, 04). training load pro. Consulté le 05 2019, sur www.trainingloadpro.com: <http://www.trainingloadpro.com>.
- Philippaerts RM, V. R. (2006). The Relationship Between Peak Height Velocity and Physical Performance in Youth Soccer Players. J Sports Sci, 24



-10-

صفة القوة

صفة القوة

1-10- القوة: (La Force)

ماتيفيف : وهي قدرة الشخص على التغلب على المقاومات الخارجية.

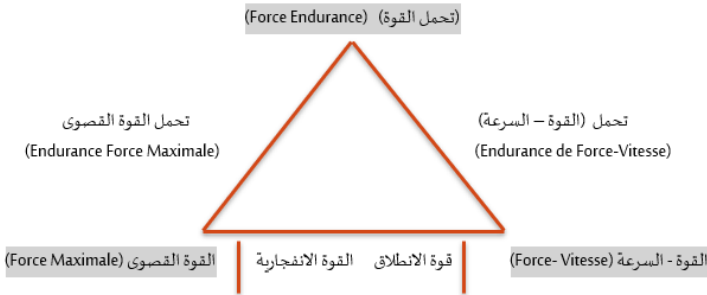
فوكس- ماتيوس- باردي : مقدرة أو سعة العضلة أو مجموعة من العضلات الوقوف ضد مقاومة خارجية من خلال أقصى جهد.

"إذا فهي قدرة العضلة على المقاومة الخارجية ومواجهتها باستخدام الجهد العضلي".

2-10- أشكال القوة :



3-10- أنواع القوة:



10-3-1- القوة القصوى (Force Maximale)

تحديد المصطلح : يتم في الغالب التسوية بين مصطلح القوة والقوة القصوى
فعندما نسمع مصطلح تدريب القوة نفكر فوراً بالتدريب بواسطة البار ورفع
الاثقال العالية.

(القوة القصوى هي أقصى مستوى قوة ينتجه الجهاز العصبي الحركي عند أداء
أقصى إنقباض إرادي).

10-3-2- القوة - السرعة (Force- Vitesse):

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي
يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط
القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد
كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة

10-4- أنواع تدريبات القوة العضلية :

10-4-1- تدريبات الاثقال :

تدريبات الاثقال والمقاومات هي طرائق شائعة لتدريب القوة العضلية حيث تعمل
الجاذبية الأرضية (أكداًس الاثقال والاقراص) أو المقاومات الهيدروليكية
والمطاطية ضد الانقباض العضلي، وطل نوع من هذه المقاومات تشكل تحديات
مختلفة للعضلة وتتعلق بالوضع الذي تكون فيه المقومة موجهة إلى قمة الانقباض
العضلي.

10-4-2- تدريب المقاومات :

أصبح تدريب المقاومات واحدا من أكثر التدريبات شعبية لتطوير اللياقة البدنية للعضلات الهيكلية والقوة العامة والضحامة والصحة العامة ، وغالبا توصف لأجل اللياقة العامة ولإعداد الرياضيين والوقاية والتأهيل لهم من الاصابات ، يهدف تدريب المقاومة وفقا إلى وضع حمل على جهاز العضلات الهيكلية والتدرج بها لذا تصبح أقوى وقد اظهرت الدراسات أن تدريب المقاومة والقوة العضلية المنتظم سيقوي ويشد العضلات والانسجة والاربطة ويزيد كتلة وكثافة العظام والمرونة والنغمة العضلية والتمثيل الغذائي إضافة إلى الشكل الجمالي الخارجي للجسم .

10-4-3- التدريب الإيزومتري :

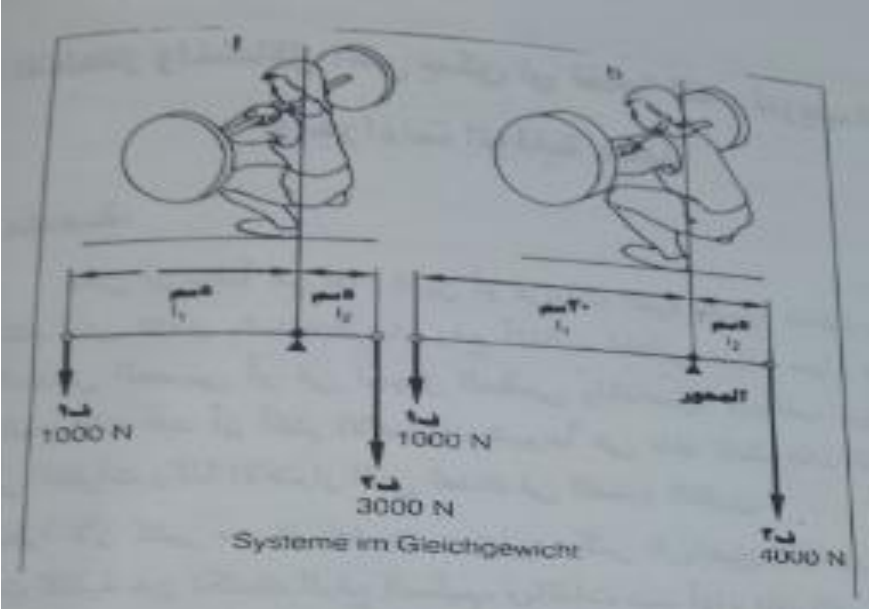
وهو نوع من تدريبات القوة العضلية حيث لا تتغير زاوية المفصل وطول العضلة خلال الإنقباض، وتظهر في هذه التمارين قوة تعارض أو تكون مساوية للقوة المنتجة من قبل العضلات، ولا تحدث هنا حركة، وهذا سيقوي وبشكل رئيسي العضلة بزواية مفصل خاصة مع زيادة في مقدار القوة العضلية بزواية المفصل المستخدمة وبحد أدنى إلى (20 درجة) في حين على العكس من هذا تعمل العضلات في التمارين الإيزوتونية خلال المدى الكامل للحركة

10-5- الاخطار والمشاكل التي يمكن ان تنشأ أثناء تدريب القوة وإجراءات الوقاية منها :

نظراً إلا أن الكثير من الرياضيين لا تتوافر لديهم معلومات كافية حول تكنيك الرفع السليم، وبالذات عند أداء تمارينات بأحمال عالية حيث يكون الحمل كبير على العمود الفقري مثل تمارينات ثني الركبتين كاملاً،

(Squat Complete) التي تؤدي بإستخدام بار رفع الاثقال فإنهم يقللون من مدى الاخطار التي تنتج عن :

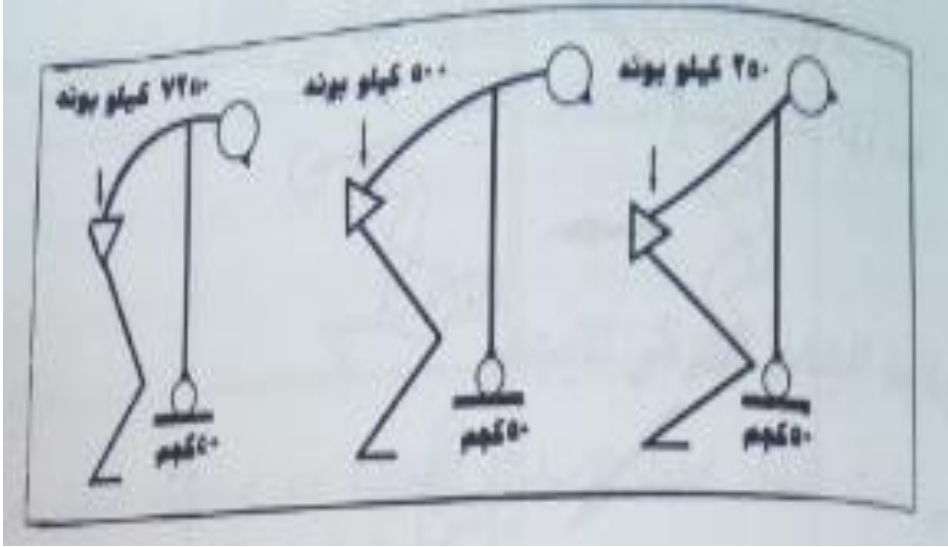
- تدريب القوة ذو جانب واحد .
 - بداية تدريب القوة مبكراً .
 - أداء تمارين بصورة مفاجئة أو تكنيك خاطئاً.
 - أداء احمال لا تتماشى مع مستوى الرياضي
- من خلال الشكل رقم (12) الذي يوضح أن ميل الجذع بمقدار 5 سم فقط إلى الامام يؤدي إلى نشأة حمل أكثر على عضلات الظهر يبلغ 100 كجم.



الشكل رقم (12) : العلاقة بين ذراع القوة وذراع المقاومة عند اتخاذ الجذع لوضع عمودي (أ) ووضع مائل (ب) من خلال مثال ثني الركب كاملا.

يجب عند تدريب الشباب بالذات التركيز على التكنيك السليم عند رفع الحمل، حيث قد يكرن خطر الاصابة أثناء التطور كبير جدا كذلك يكون مستوى القدرة على أداء الحمل منخفضا.

والشكل رقم (13) يبين ذلك :



الشكل رقم (13) : الحمل الذي ينشأ على المنطقة القطنية عند رفع حمل ذو مقدار ثابت بزوايا مختلفة.

المصادر والمراجع:

- عصام عبد الخالق. (2005). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. منشأة المعارف.
- ناصر ساطع اسماعيل. (2006). كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: محاضرات
- عامر فاخر شغاتي. (2013). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- ابراهيم مفتي. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار كتاب الحديث.
- جمال صبري فرج. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان: دار دجلة.
- هيدالغو ألكساندر. (2013). دراسة مقارنة بين طريقتين تدريبيتين مختلفتين على الاطراف العلوية وتأثيرهما على إنفجارية الاطراف السفلية". فرنسا: جامعة مونبولى.
- وليد خالد رجب. (1999). العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- خباز كمال. (2010). مذكرة ماجستير، تدريب الاثقال للقوة العضلية وتأثيره على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. جامعة الجزائر 03.
- محاضرات في التدريب الرياضي، FIFA، (2015).
- الدكتور خروبي محمد فيصل، (2017)، محاضرات في التدريب الرياضي الحديث، جامعة الجزائر 03.

-البروفيسور بن رايح خير الدين (2015)، محاضرات في التدريب الرياضي، جامعة تيسمسيلت.

-M, Zatsiorski V. (1966) .Les qualités physiques du sportif .In Traduction

-Weineck, J. (1992). Biologie du sport. Paris, France: TRADUIT PAR Robert Handschu, Editions Vigot.

-Cometti, G. (1990). les méthodes modernes de musculation,tome 2. Dijon: UFR STAPS, université de Bourgogne.

-Gilles, D. C. (2012). La pliométrie : méthode de restitution d'énergie au service de la performance sportive. Chiron, Vincennes, France.

الدكتور حكيم داني

- بكالوريا علوم تجريبية سنة 2009.
- شهادة ليسانس في التدريب الرياضي عالي المستوي، جامعة تيسمسيلت، 2013.
- شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي، جامعة تيسمسيلت، 2015.
- شهادة دكتوراه في التدريب الرياضي، جامعة البويرة، 2020.
- شهادة ملقن سباحة، الاتحادية الجزائرية للسباحة (FAN) ، 2015
- لاعب سابق ومدرب للفئات الصغرى والأكابر لكرة اليد (تيسمسيلت) رابطة وهران القسم الوطني الثاني.
- محضر بدني للفرق والأفراد.
- مختص في العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل من الاصابات الرياضية.

غلاف تذكيري شباب
cover by #reg_zakaria



فهرنهايت 451
للنشر والترجمة

ISBN: 978-9969-519-45-7



9 789969 519457