

# القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث

الأستاذ الدكتور

جمال صبري فرج

أستاذ مساعد . كلية التربية الرياضية - جامعة بابل



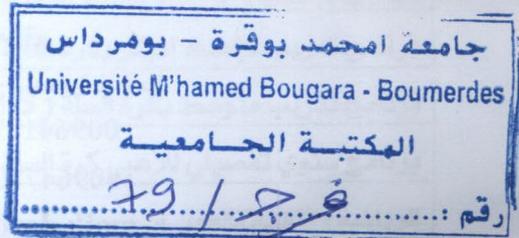
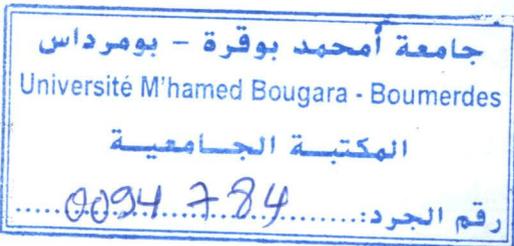
[www.dardjlah.com](http://www.dardjlah.com)

# القوة والقدرة

## والتدريب الرياضي الحديث



تأليف  
الأستاذ الدكتور  
جمال صبري فرج



2012



1548

## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
23	الفصل الأول
25	برامج اللياقة البدنية
25	كيف تصمم برنامج لياقة بدنية خاصة
25	القوة والقدرة العضلية
27	المطاولة الهوائية
28	المطاولة اللاهوائية
29	السرعة والرشاقة
32	التوازن والتوافق والثبات
32	ملاحظات عن تصميم خطة سنوية لألعاب الساحة والميدان
37	الفترة وفهم مطالب اللعبة الرياضية
38	العلاقات بين القوة والحمل والسرعة
43	تدريب الألعاب الفرقية وفترة وتخطيط الإستراتيجية لها
49	برنامج تدريبي لكرة السلة لمدة 12 شهر
51	برنامج تدريبي لكرة السلة لمدة ( 8 - 12 اسبوع )
52	برنامج تدريب للإعداد المبكر لكرة السلة ( 4 اسابيع )
53	برنامج تدريب متوسط لكرة السلة ( 8 اسابيع )
55	برنامج سنوي تفصيلي للاعب كرة السلة
64	الرياضة والتقدم بالعمر
64	الشدّة مقابل الحجم عند تقدم العمر بالرياضيين
65	العمر وركض المسافات
66	تغذية مفاصل الذي يتقدم بالعمر

67	مطاولة القدرة والتقدم بالعمر
68	اللياقة البدنية والدماغ الذي يتقدم بالعمر
68	النشاطات الرياضية والذاكرة
69	الرياضي الذي لا يكبر
70	كيف نتغلب على عملية التقدم بالعمر
71	تعلم من الأبطال
71	الدروس الثلاثة
73	الفصل الثاني
75	ما هو التمرين
75	تعريف ونوعية التمرين
77	فوائد التدريب والتمارين
79	الآركوميتر
79	آلات الآركوميتر
80	انظمة القياس
80	فسيولوجيا التدريب
80	الطاقة للتمرين
81	الفسلجيون والطب الرياضي : ما هو التمرين ؟
82	إستعادة الطاقة والتمرين
83	الاعتبارات في وصف التدريب
84	نظام التكرار القصوي
85	تدريب القوة العضلية مقابل التدريب الهوائي
85	تحديد شدة التدريب
87	التدريب الهوائي
88	استهلاك الأوكسجين والحالة الثابتة لمعدل القلب
89	كلفة الأوكسجين في التدريب الهوائي

91	تعريف أهداف اللياقة
92	القدرة للألعاب الرياضية واللياقة البدنية
93	التمارين لأهداف مختلفة
93	مصادر الطاقة وتقييم شدة التدريب
97	تخطيط البرنامج التدريبي
101	فوائد التخطيط الرياضي
102	أشكال الخطط التدريبية
102	التخطيط البعيد المدى
103	التخطيط لسنة واحدة
104	الميزوسايكل (الدائرة المتوسطة)
105	أنواع الميزوسايكل
108	المايكروسايكل (الدائرة الصغيرة)
109	أنواع المايكروسايكل
114	تدريب في فترة ما قبل المسابقات لعائدتي 400 م (خمسة أسابيع من 12 أسبوع)
116	خرافة التدريب الشاق
117	كيف يطور بعض الرياضيين إنجازهم فجأة إلى المستوى العالمي
118	لماذا يتدرب أكثر الرياضيين بطريقة خاطئة
121	الاستشفاء وأساليبه
122	التمارين الحركية والثابتة
123	ما تمارين القوة العضلية الأفضل؟ وكيف تعين حلقات الضعف
124	كيف يزيد الجهاز العصبي القوة العضلية بدون تمرين
125	كيف تحقق زيادة في نوعية الانجاز
126	التدريب القاسي والشديد
128	الانجاز والتدريب والجفاف في الجو الحار
128	فوائد شرب الماء

132	
135	ناول السوائل للانجاز الرياضي الأمثل
137	لشروبات الرياضية مقابل الماء
137	ناول السوائل بين الشوطين
138	أفضل طريقة لإعداد الجسم للفوز بالشوط الثاني
139	ناول السوائل في الأيام الحارة
141	ناول السوائل - الكافايين والكحول
145	عالة الارتواء وفوق الارتواء واستعمال الكليسرول لتطوير حالة ماء الجسم
147	الفصل الثالث
147	ناء التدريب
151	يناميكية احمال التدريب
154	إعداد العام والخاص
155	ظرية التدريب
161	بادئ تنظيم التدريب لرياضيي المستوى العالي
164	مضى المبادئ الأساسية
164	بادئ الثلاثة عند تصميم البرنامج التدريبي
165	١. البساطة
166	٢. المرونة
167	٣. التغير
168	شكلة الأكبر عند تصميم البرنامج التدريبي
169	صميم برنامج الساحة والميدان
171	برنامج الكامل لعدائي 400-55 م
174	اختلافات الأربعة الأساسية بالأهداف بين الإعداد العام والخاص
185	طيل الانجاز
187	الفصل الرابع
	احماء الفعال - المرونة

188	الخطوات الأربعة للإحماء الفعال
189	1. الإحماء العام
189	2. المد الثابت ( التغطية الثابتة )
190	3. الإحماء الخاص بالرياضة الممارسة
190	4. المد الديناميكي
191	الإحماء لأجل الإنجاز الرياضي الأفضل
192	مطالب الأوكسجين مقابل التجهيز
195	الآثار الإيجابية للإحماء
197	أنواع الإحماء
199	تصميم الإحماء
199	الإحماء العام
199	التغطية
199	فترة الإحماء العام
200	الإحماء الخاص
200	الإحماء لتدريبات القوة العضلية
200	الإحماء لتدريبات السرعة والرشاقة والقدرة
201	الإحماء لتدريبات الهوائية
201	فوائد الانجاز من الإحماء
201	- الفوائد الفسيولوجية
202	- الفوائد النفسية
204	المستخلص
204	المرونة سوف لن تساعدك لتصبح أسرع
205	الإحماء والتهدئة التي يعملها الرياضيون
205	التهدئة
206	إجراءات التهدئة

206	معدل نبضات القلب
207	فوائد الإحماء الصحيح
209	التمطية هي الجزء الأقل أهمية بالإحماء
209	الإحماء والتهدئة
210	المرونة
210	المد والمد البالستي
211	التطبيق الفسيولوجي للمد
212	نتائج البحوث
212	- نتائج البحوث التي تدعم الرأي: ( أن المد مفيد )
213	- نتائج البحوث التي تدعم الرأي بعدم فائدة المد
214	- الآراء الجديدة
216	- التطبيقات العيادية
217	تكنيك المد الثابت
218	فترة التوقف
218	التكرار
218	تكنيك ( الانقباض - الارتخاء - الارتخاء المتبادل )
219	حقيقة المد
220	الدراسة بسؤال
221	المد والعدائين
222	استعمال المد الديناميكي هو إستراتيجية حكيمة قبل المنافسة
223	المد الثابت لمدة 30 ثانية
225	هل كل تدريب يجب أن يكون له نفس الإحماء
227	إحماء ديناميكي ليوم السرعة / القدرة
229	الإحماء الديناميكي ليوم الاستشفاء
230	الإحماء الديناميكي ( المتحرك ) يبعدك عن الإصابة

230	الإحماء الديناميكي ( المتحرك ) والوقاية من الإصابات
230	لأجل فعالية أكثر من التغطية الثابتة ولتمرين أسهل
231	الإحماء الخاص
238	المرونة
239	لماذا المرونة شئ ضروري
240	فسيولوجيا المرونة
243	تطوير المرونة
251	الفصل الخامس
253	التدريب في الأماكن المرتفعة عن سطح الأرض
254	التأثيرات الفسيولوجية عند التدريب في المرتفعات
255	طرائق زيادة إستهلاك الأوكسجين
256	1- التأثير المباشر في الهيموكلوبين
256	1-1 نقل الدم
259	1-2 الاندروجين لتحفيز إنتاج خلايا الدم
259	1-2-1 الارتفاع عن سطح البحر ومفاهيم نقص الأوكسجين الأخرى
262	1-2-2 إعادة ترابط هرمون الأثروروبويتين
263	اختبارات الدم غير المباشرة
264	اختبارات الإدراج المباشرة
266	3-2-1 ارثروبويتين آخر ، ببيتدات Epo و متمانلات Epo
268	4-2-1 مؤثرات الألدوستيرات
268	درجة حرارة الجسم الطبيعية واختلافاتها
269	درجة الحرارة والرطوبة وعلاقتهاما بالتكوين الفسيولوجي للرياضي
270	الأستقرار التجانسي لجسم الإنسان
272	تنظيم درجة حرارة الجسم عند التدريب في الجو البارد الجاف
272	تنظيم درجة حرارة الجسم عند التدريب في الجو الحار الرطب

273	تأثير ممارسة التدريب الرياضي بالأجواء الحارة في العمل الوظيفي للكليتين
274	سوائل الجسم ودرجة الحرارة
278	ضغط الدم وخصائصه والتدريب الرياضي
278	ضغط الدم
279	ضغط الدم والتدريب الرياضي
280	خصائص الدم والتدريب الرياضي
280	تركيز الهيموكلوبين
280	لزوجة الدم وكثافته
281	الضغط الأسموزي
282	الوظيفة العصبية والسيال العصبي
282	الجهاز العصبي
285	كيف ينقل الليف العصبي السيال
286	العوامل التي تؤدي إلى تكوين جهد الراحة
289	انظمة الطاقة والتدريب
289	ثلاثي فوسفات الادنوسين عملة طاقة الجسم
291	مصدر الطاقة لإعادة تكوين ثلاثي فوسفات الادنوسين
291	الفسفوكرياتين
291	الكربوهيدرات
292	الدهون
292	البروتين
293	انظمة الطاقة الثلاثة
293	اولاً : نظام الطاقة اللاهوائي الفسفاجيني
295	ثانياً : نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي
298	خصائص تحلل الكلوكوز لا أوكسجينياً
299	التقليل من تجمع حامض اللاكتيك

299	إستخدام حامض اللاكتيك كمصدر طاقة
300	ثالثاً : النظام الأوكسجيني
302	مميزات النظام الأوكسجيني
302	أنظمة الطاقة والتدريب الرياضي
303	تنمية الإمكانات اللاهوائية والحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين
304	المطاولة الهوائية الموضوعية
305	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
306	تنمية الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين لدى الناشئين
309	الفصل السادس
311	الإستشفاء الفائق ( الزائد)
312	إعادة السوائل / تعويض الكربوهيدرات/ ما المقدار الكافي
312	إعادة الإرتواء
313	التجديد السريع للكربوهيدرات
316	الكربوهيدرات والبروتين والإستشفاء
316	فوائد البروتين
320	إنتاج البروتين/ الكربوهيدرات المثالية للإستشفاء
322	الإستشفاء بعد الأحمال الرياضية
330	الأحمال الشديدة تعرض التعويض الفائق(الزائد) للخطر
333	الفصل السابع
335	القوة العضلية وتدريباتها وقياساتها
335	تدريب القوة العضلية
337	أنواع تدريبات القوة العضلية
337	تدريبات الأثقال
337	تدريبات المقاومة
339	التدريب الأيزومتري

339	المبادئ الأساسية لتدريب القوة
339	مؤشرات أهداف تدريب القوة العضلية
341	التدرج بزيادة الحمل
342	الاستشفاء
344	الشدة والحجم والتعاقب
345	الفترة
346	قوائد تدريبات الأثقال
348	عشرة أشياء يجب أن تعرف في تدريب القوة
351	التأثير الفسيولوجي بتأثير تدريب القوة وأجهزة تدريب القوة المختلفة
360	إهتمامات شائعة
360	بناء الأجسام
361	التغذية
362	إختلافات الجنس في مكاسب الكتلة العضلية
362	النغمة العضلية
363	اعتبارات السلامة والأمان للأطفال في تدريبات الأثقال
363	فقدان الوزن
364	الأمان
366	أنواع التمارين في الأثقال ( التمارين الايزومترية والايزوتونية والبليومترك )
367	تمارين العزل مقابل التمارين المركبة
368	الأجهزة والمعدات لتدريبات القوة
370	شحوم ووزن الجسم والتدريب الرياضي
370	هل شرب الماء هو مفتاح فقدان الوزن
373	إحتراق الدهون - ما الذي يعمله حقاً للرياضيين
374	أسباب فقدان الوزن
375	معادلة توازن الطاقة

378	نظرية الاستعداد
379	شحوم الجسم والانجاز الرياضي
381	معلومات عن التدرج بالحمل التدريبي
382	نصائح تدريب الأثقال للقوة العضلية
386	نصائح مضافة للتدريب
388	أساليب تدريبات القوة العضلية
389	أساليب متقدمة بتدريبات الأثقال
389	أولاً : بناء المجموعة:
389	1. مجموعة الخفض
389	2. المجموعات الهرمية
390	3. مجموعات الحرق
390	4. المجموعات القليلة
390	5. المجموعات الثقيلة المفردة راحة - توقف
390	ثانياً : المجموعات المشتركة
390	المجموعات الفائقة :
390	1. الدفع - السحب بالمجموعات الفائقة
391	2. قبل استنفاد الجهد
391	3. التوقفات
391	4. قريباً من الفشل العضلي
392	5. التكرارات المشوشة
392	6. راحة - توقف ( بعد الفشل )
392	7. التكرارات السلبية
392	8. المجموعات الجزئية
393	9. مجموعات الحرق
393	10. تدريب الأثقال الدائري

393	التدريب الدائري بوزن الجسم فقط
396	تدريبات القوة العضلية الانفجارية
398	نظام تدريب القوة العضلية المثالي
405	تدريب القوة العضلية والقدرة لرياضي الطاولة
411	القياسات بالقوة العضلية ووصفها
413	العلاقة بين القوة العضلية والتمثيل الغذائي
414	تأثير العمر في التمثيل الغذائي
414	اختلافات الجنس
416	التغيرات في تكوين الجسم
417	تدريب القوة والمطاولة
417	تأثير التدريب المتلاقي
418	تقييم القوة العضلية والمطاولة
419	اختبارات القوة العضلية والمطاولة
427	العوامل المؤثرة في القوة العضلية
428	- الاستثارة العصبية
428	- نوع الألياف العضلية
429	- مبدأ زيادة الحمل
430	- خصوصية التدريب
430	مبادئ تدريب القوة
430	أسلوب التدريب ( بنوع الانقباض العضلي )
433	الأنقال الحرة مقابل الأجهزة في التدريب الديناميكي
433	فوائد الأنقال الحرة بتدريبات القوة
434	فوائد الأجهزة بتدريبات القوة
435	المقاومة
437	المجموعات

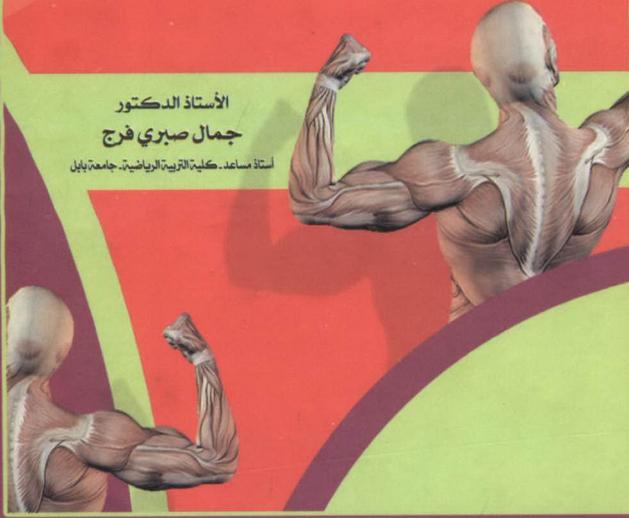
438	تعاقب التدريب ( تكرار الوحدات التدريبية )
440	البليومترك
441	بناء العضلات بالتدريب بالعالى الحجم
447	الفترة
448	تمارين تدريبات القوة العضلية
450	ملاحظات عن التمارين
451	أعمل برنامجك الخاص لتدريب القوة العضلية
454	التمارين
475	الفصل الثامن
477	التدريب العالى الشدة
477	التدريب الانفجاري
478	المنظور الكامل في تدريب القوة والقدرة العضلية
478	آراء عن التدريبات الانفجارية للقدرة العضلية
478	المدرسة الأولى
478	المدرسة الثانية
479	آراء ومعتقدات الـ CSS
479	تطوير القدرة :
480	1. زيادة القوة
480	2. زيادة المسافة
481	3. خفض الزمن
482	القفز اعلى
484	القوة العضلية
485	السرعة
487	التوازن
488	اولاً : التدريب بالبستي

491	خصائص وفوائد التدريب البالستي
492	ملاحظات وشروط التدريب البالستي
493	المبادئ الأساسية
494	كيف تعمل هذه الحركات
495	التحذيرات
496	بعض التمارين البالستية بالمعدل الكامل للحركة
498	التدريب البالستي وعنصر المخاطرة
513	ثانياً : تدريب البليومتر ك
513	فلسفة تدريب البليومتر ك
513	تدريب البليومتر ك
517	الخصائص الميكانيكية والتشريحية لتدريب البليومتر ك
521	القواعد الفسيولوجية لتمرين البليومتر ك
522	الأسس الخلوية والجزيئية للخلية العضلية
524	الوحدات الحركية
526	الأنماط العصبية - العضلية
536	مبادئ تدريب البليومتر ك
539	الحدز بالبليومتر ك
540	أنواع تمارين البليومتر ك
540	1. تمارين البليومتر ك الإيقاعية
542	2. تمارين بليومتر ك القدرة
543	3, تمارين بليومتر ك السرعة
544	استخدام البليومتر ك لمطاولة القدرة
545	آلية تمارين البليومتر ك
547	نماذج لدوائر تدريب البليومتر ك
547	- نموذج لدائرة بليومتر ك

548	- دائرة بليومتر ك لستوى المبتدئين
549	- دائرة بليومتر ك لرياضيين بالمستوى المتوسط
550	- دائرة المتقدمين
551	استمارة تسجيل البليومتر ك
552	أنواع القفز في البليومتر ك :
552	- القفز العمودي
552	- القفز من السقوط
553	- القفز العميق
555	- الوثب الأفقي
556	جداول لنوع الفعالية ومناطق تأثيرها مع نسب وحجم تمارين البليومتر ك بالتخطيط لها
559	تدريب البليومتر ك للرياضات ذات القدرة الخاصة
560	برنامج تدريب البليومتر ك والقوة العضلية
560	اختيار تمارين البليومتر ك
560	- تمارين بليومتر ك للجزء السفلي من الجسم
560	- تمارين بليومتر ك للجزء العلوي من الجسم
561	شدة التمارين
561	حجم التمارين
562	تكرار التمارين
563	الراحة
563	الإحماء
564	اعتبارات الأمان
564	نموذج لجرعات تدريب البليومتر ك

# القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث

الأستاذ الدكتور  
جمال صبري فرج  
أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل



دار دجلة  
ناشرون وموزعون



عمان - شارع الملك حسين - مجمع الفحيحيل التجاري

تلفاكس: ٤٦٧٥٥٠ ٩٦٢ ٦ - خليوي: ٥٦٦٥٧٦٧ ٩٦٢ ٧٩

ص.ب: ٧١٢٣٧٢ عمان ١١١٧١ - الأردن

بغداد - شارع السعدون - عمارة فاطمة

تلفاكس: ٨١٧٠٧٩٢ ٩٦٢ ١ - خليوي: ٥٨٥٥٦٠٢ ٩٦٢ ٧

E-mail: [dardjlah@yahoo.com](mailto:dardjlah@yahoo.com)

[www.dardjlah.com](http://www.dardjlah.com)



9 789957 1712303

محمد صبري  
0798866661