



2021

الدكتور علي فالح سلمان

مدرب اللياقة البدنية

FITNESS INSTRUCTOR



مدرب اللياقة البدنية

Fitness Instructor

الدكتور علي فالح سلمان

حقوق الطبع والنشر محفوظة للاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2021

First published : 2021
The Compiler : Dr. Ali Faleh Salman
Copyright : Swedish Academy of Sport Training (SAST)
Address : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website : www.swedish-academy.se
Printing press : Yakobs AB
ISBN : 978 - 91 - 985151 - 2 - 1

المقدمة

اللياقة البدنية هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، او الاعتقاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، حيث تساعد الإنسان على القيام بالعديد من الأنشطة اليومية والرياضية كما أنها تعتبر الحل الأمثل للكثير من المشاكل الصحية ، كما أنها الدرع الواقي لمنع الإصابة بالعديد من الأمراض. وتعتمد اللياقة البدنية على فنون واساليب التدريب الرياضي والخطط المعدة مسبقاً التي تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص. وتختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل؛ مثل العمر، والجنس.

عندما نتكلم عن اللياقة البدنية وممارسة التدريبات الرياضية، فإن الخيارات تبدو لانهائية مع تزايد مقدمي الخدمات الرياضية وبرامج التواصل عبر الانترنت، النوادي وصلالات اللياقة البدنية، أحياناً ما نجد أنفسنا في حيرة لاختيار أين سنذهب أو ماذا سنفعل. هنالك الكثير من المدارس الخاصة بتعليم أصول اللياقة البدنية أو علوم التدريب الرياضي، والتي تقدم الكثير من المعلومات المتضاربة حول أساليب التمرين وإنقاص الوزن واكتساب العضلات وغيرها، لكن في النهاية فإن كل شخص يجب أن يجد النهج المناسب له!

من اجل هذا وللارتقاء بمستوى التدريب الرياضي والمدربين القائمين على اللياقة البدنية، ولاجل رسم خارطة طريق واضحة لزيادة الوعي في العلوم الرياضية ومن واقع مسؤوليتنا لتقديم الافضل لمدربي اللياقة البدنية وبشكل جلي وسهل لنحصل بالتالي على مدربين محترفين يجيدون فنون التخطيط الرياضي وقادرين على تصميم البرامج التدريبية والتعامل مع مختلف الاشخاص والظروف. لذلك تم اعداد هذا الكتاب وهو جزء من متطلبات دورة مدرب اللياقة البدنية Fitness Instructor Course المعتمد من قبل الاكاديمية السويدية

للتدريب الرياضي The Swedish Academy of Sport Training

سيتعلم الطالب بعد دراسة هذا الكتاب:

1. تشريح الجهاز الحركي
2. نظم انتاج الطاقة
3. فسيولوجيا التمارين الرياضية
4. اللياقة البدنية وعناصرها
5. مبادئ التدريب الرياضي
6. طرق التدريب الرياضي
7. نمط الحياة الرياضية
8. اساسيات التغذية الرياضية
9. تقنيات مواجهة الضغوط النفسية
10. تدريبات مكونات اللياقة البدنية
11. تصميم البرامج التدريبية

ملاحظة هامة

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

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



المحتويات

07	المقدمة :
09	الفصل الأول : التشريح Anatomy
10	التشريح
10	Anatomical Terminology المصطلحات التشريحية
12	المصطلحات التشريحية التي تستعمل لتوضيح الحركة في مفاصل جسم الانسان
14	الهيكل العظمي لجسم الانسان
15	وظائف الهيكل العظمي:
16	أنواع العظام (types of bones):
18	أقسام الهيكل العظمي
19	العمود الفقري (vertebral column)
20	عظام الأطراف (extremities bones):
22	الأطراف السفلى (Lower Extremities):
23	مفاصل الهيكل العظمي (The Joints of The Skeleton):
25	الغضاريف
26	الجهاز العضلي Muscular System
29	Muscle Fiber Types أنواع الألياف العضلية
31	Shoulder Girdle عضلات حزام الكتف
34	Shoulder joint including Chest Muscles عضلات مفصل الكتف والصدر
38	Elbow joint muscles / Arm Muscles عضلات مفصل المرفق والذراع
40	Abdominal muscles العضلات البطنية
43	Knee joint عضلات مفصل الركبة
45	Hip and pelvis عضلات الورك والحوض
52	Lower Leg muscles عضلات الساقين
57	الفصل الثاني : فسيولوجيا التمارين Exercise Physiology
58	اللياقة البدنية وعناصرها
58	أنواع اللياقة البدنية
59	عناصر اللياقة البدنية
60	القوة
61	السرعة
61	المرونة
63	الرشاقة
64	أسس ومبادئ التدريب الرياضي
65	العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة
66	العلاقة بين الحمل والتكيف
68	الوحدة بين فترات التدريب والاعداد
70	حمل التدريب
71	انواع الحمل التدريبي
72	كيفية قياس الشدة
74	أنواع الراحة
75	الجهاز الدوري Circulatory System
75	The Heart القلب
76	Blood الدم
77	Vascular SYstem الجهاز الوعائي
78	Respiratory System الجهاز التنفسي
78	التمارين وحجم الرئة Training and Lung Volume

81	أنظمة إنتاج الطاقة
83	الدين الاوكسجيني
84	تمرين الكارديو Cardio Training
85	التدريب على التحمل Endurance Training
86	مقياس بورج Borg Scale
86	مدة التدريب على التحمل
89	ممارسة التمرين في البيئات الحارة والباردة
90	الاختلافات بين الجنسين في ممارسة التمارين
91	التقسيم الزمني عند الرياضيين
91	نموذج التقسيم الزمني لتمرين المقاومة
93	التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي
94	التضخم العضلي Muscle Hypertrophy
94	كيف يحدث بناء العضلات (أو تضخمها) ؟
96	التركيب الجسمي BODY COMPOSITION
97	حساب نسبة الدهون في الجسم Calculating Body Fat Percentages
98	قياسات المحيط Circumference Measurements
100	مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index BMI
101	الاحماء وفوائده
101	انواع الاحماء:
102	التهدئة بعد النشاط الرياضي
105	الفصل الثالث : ادارة نمط الحياة Lifestyle Management
106	النشاط الرياضي لنمط حياة افضل
106	فوائد النشاط البدني والرياضة
108	تنبيهات قبل البدء في برنامج رياضي
109	التغذية Nutrition
109	الكربوهيدرات Carbohydrates
111	البروتين Protein
111	الفيتامينات Vitamins
113	السوائل Fluid
115	المشروبات الرياضية
116	القلق والتوتر في النشاط الرياضي
117	كيفية التخلص من التوتر والقلق
118	الحصول على النوم الكافي
119	الفصل الرابع : تدريبات مكونات اللياقة البدنية
120	التحمل Endurance :
120	انواع التحمل
124	الطرق التدريبية لتنمية صفة التحمل
127	السرعة
127	أشكال السرعة
129	أساليب تنمية السرعة :
135	مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة
136	تدريب القوة العضلية TRAINING OF MUSCULAR STRENGTH
136	تعريف القوة العضلية
136	تصنيف القوة العضلية
139	النأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية
143	العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية

146	انواع تدريبات القوة العضلية
152	تقنيات تنفيذ بعض تمارين تقوية العضلات
152	تقنية تنفيذ تمرين عضلة الصدر الكبرى باستخدام البار على المصطبة (Bench Press)
157	مختلف وضعيات اليد وطريقة إمساكها بالبار
160	تقنية تنفيذ حركة انثناء الساقين (القرفصاء) - (SQUAT)
163	الانحناء المختلفة حسب وضعيات القرفصاء المتنوعة
170	استخدام «الدعامات» أثناء تنفيذ حركة القرفصاء: هل هي حل
172	أنواع وضعيات القرفصاء (SQUAT)
182	تقنيات لتنفيذ حركة الرفع المميته (DEADLIFT)
191	تقنية تنفيذ حركة السحب العمودي خلف الرقبة باستخدام بكره عالية
192	تقنية تنفيذ حركة الدفع خلف الرقبة باستخدام البار
194	تقنية تنفيذ حركة السحب العمودي (تجديف الذقن) باستخدام البار
197	طريقة تنفيذ تمارين عضلات البطن
201	الفصل الخامس: اساسيات تصميم البرامج التدريبية
202	ما أهمية برنامج تمارين جيد التصميم؟
204	الخطوة الأولى: حدد أهدافهم
205	الخطوة الثانية: اذكر التمارين المهمة
205	الخطوة الثالثة: تأسيس جدول تمارينات
206	الخطوة الرابعة: أعد روتين أسبوعي
207	الخطوة الخامسة: إملأ التمارين
207	الخطوة السادسة: إملأ الأساسيات
208	الخطوة السابعة: أدرج حملاً بالتدرج