

مساعد مدرب
اللياقة البدنية

FITNESS
ASSISTANT
COACH

الدكتور علي فالح سلمان



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

مساعد

مدرب اللياقة البدنية

Fitness Assistant Coach

إعداد

الدكتور علي فالح سلمان

2021

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة
للاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2021

First published : 2021
The Compiler : Dr. Ali Faleh Salman
Copyright : Swedish Academy of Sports Training (SAST)
Address : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website : www.swedish-academy.se
Printing press : Yakobs AB
ISBN : 978 - 91 -985151 - 6 - 9

المقدمة

سنقدم لكم هذا الكتاب كمهد لطريق الراغبين في الخوض في علوم الرياضة بشكل عام واللياقة البدنية بشكل خاص، فيعتبر الخطوة الاولى للطامحين لمواصلة مشوارهم العلمي والعملي في ميدان الفتنس والتدريب الشخصي.

يقدم هذا الكتاب في طياته بعض المفاهيم العلمية الخاصة في علم التشريح الرياضي والفسيولوجيا ووظائف الاعضاء وبعض المفاهيم العامة للبايوميكانيك او الميكانيك الحيوية والتغذية الرياضية.

هدفنا نحن في الاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي هو بناء الانسان على اسس صحيحة لذلك اخترنا ان نؤسس لكل انسان طموح ونقوم في وضع حجر الاسس واللبنه الاولى لخوض غمار التدريب الرياضي والتدرج في مستويات تدريب اللياقة البدنية.

سنعرض كل الطرق السليمة في تاسيس التمارين الرياضية في المراحل المبكرة للتدريب، ونعرض مجموعة من التدريبات والتمارين التي تساعد المدربين لتكون لهم اجنده زاخرة بالتمارين الضرورية والاساسية لبناء المناهج التدريبية.

يحتوي هذا الكتاب خمسين تمريناً متنوعاً شاملاً كل اجزاء وعضلات جسم الانسان .. ومتدرجة من السهولة البسيطة والمتوسطة الجهد الى الصعبة وكبيرة الشدة والتحمل.

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

قراءة الملخص بدقة

1. 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.
2. اقرأ فصل واحد في المرة الواحدة.



المحتويات

03	المقدمة :
07	الفصل الاول : مدخل التشريح
08	الجهاز العضلي
11	بنية العضلات
12	العضلة
13	العضلة الناهضة
14	أنواع الألياف العضلية
18	الهيكل العظمي
21	أجزاء الهيكل العظمي
26	مفاصل الهيكل العظمي
28	الغضاريف
29	الفصل الثاني : الميكانيكا الحيوية
31	تدريب القوة
33	مبادئ تمرين القوة
37	الفصل الثالث : مكونات النشاط البدني
41	الحالة البدنية
43	تمارين تدريبية جماعية في مجال تمارين القلب والأوعية الدموية
45	الجمباز المائي
48	نحت الجسم
50	التمارين الهوائية - الأيروبيك
54	العمل الإنفرادي الثنائي
56	المبادئ الأساسية لتقوية العضلات
62	بناء العضلات مع الإحمال الإضافية
65	التمرين بالاثقال الحرة أو بالأجهزة
67	الفصل الرابع : التغذية والمكملات الغذائية
68	المغذيات الكبرى

71	الأحماض الأمينية الجديدة بالذكر
73	المكملات الغذائية الرياضية
75	توقيت تناول الأغذية والمكملات الغذائية
76	الفيتامينات الصغرى - الفيتامينات والأملاح
83	الفلوريدا
85	الفيتامينات على العقاقير الشائعة
88	مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الجلاسيمي)
91	الفصل الخامس : التمارين والتطبيقات العملية
93	9 نقاط لتصحيح الأوضاع مقابل عصا خشبية أو حائط
94	تمارين الاستقرار الأساسية - المستوى 1
99	تمارين الاستقرار الأساسية - المستوى 2
104	التمارين الوظيفية - تمارين الرفع المميتة
106	التمارين الوظيفية - تمارين سكوات
108	التمارين الوظيفية - تمارين الاندفاع للأمام
110	التمارين الوظيفية - تمارين السحب
112	التمارين الوظيفية - تمارين الدفع
114	التمارين الوظيفية - تمارين متنوعة
116	التمارين الحركية
123	تمارين المرونة المنعزلة