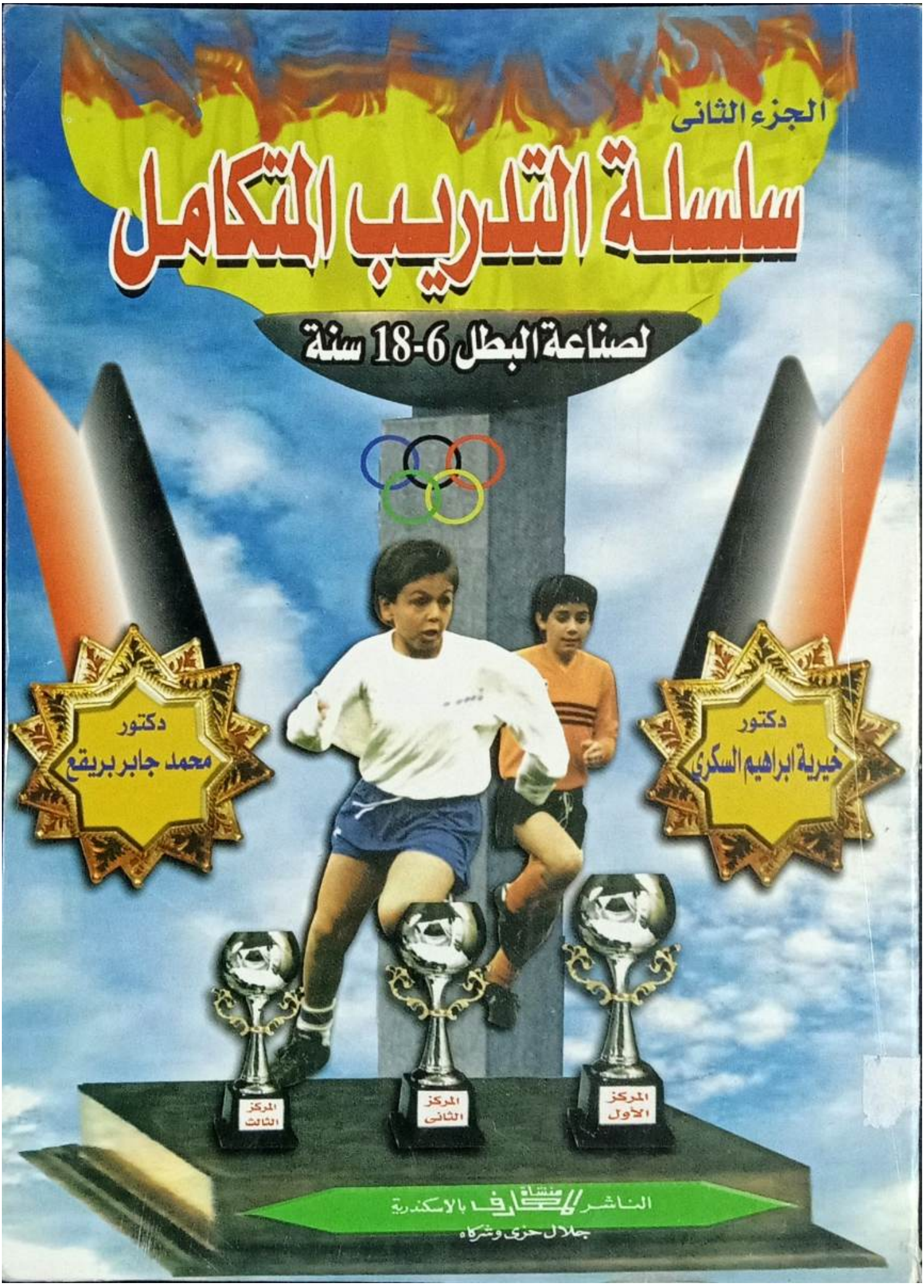
الجزء الثانى

سلسلة التدريب المتكامل

لصناعة البطل 6-18 سنة



الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

Preview sample - page 1 of 6 - Soran University Academic Digital Library

١٥٧٦

الجزء الثانى

من

سلسلة التدريب المتكامل

لصناعة البطل من 6 - 18 سنة

دكتور
خيرية ابراهيم السكرى
استاذ التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية

دكتور
محمد جابر بريقع
استاذ الميكانيكا الحيوية
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

٧٩٦
٧٩٦ ب
٤٥
٢٦٦٤٩

الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

Preview sample - page 2 of 6 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة:

تمثل مرحلة الطفولة، أكثر فترات حياة الأنسان تطوراً. فالأطفال فى هذه السن يحبون اللعب، والاشتراك فى الأنشطة البدنية والرياضات المختلفة، كما أنهم وبدون شك يحبون المنافسة.

فالأطفال يجب ألا يعاملوا معاملة الكبار فمرحلة الطفولة فريدة فى خصائصها عن فترات العمر الأخرى، من مراحل النمو والتطور، فتختلف فى الخصائص الفسيولوچية والبدنية والنفسية.

فالمدربون والمدرسون للتربية الرياضية والقائمون على الأنشطة يبحثون دائما عن البرامج المناسبة والجيدة لزيادة قدرة هؤلاء الأطفال البدنية، الفسيولوجية، المهارية، النفسية والخططية.

وأنه لمن الهام لأى فرد يتعامل مع هؤلاء الأطفال أن يعلم جيدا كل ما يتعلق بالنواحى البدنية، العاطفية، والتغيرات التى يمكن حدوثها خلال هذه المرحلة، وكذلك الهيكل التنظيمى للتدريب والخاص بكل مرحلة.

وهناك عديد من المراجع تناولت التدريب بصورة عامة، وقليلاً منهم قد أهتم بتصميم برامج التدريب الخاصة بهذه الفترة السنية، فقد قمنا بتجميع كل ما كتب من بحوث ودراسات خاصة بتدريب الرياضات المختلفة لصغار الرياضيين إلى 20 عاماً واخترنا منها ما يصلح لتدريب الأطفال.

ونقصد نحن بعنوان المرجع «سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البـــطل من 6-18 سنة» القنطرة التى نعبر بها الفجوة بين النظرية (البحوث والدراسات) والتطبيق العملى الفعلى (فى الملعب)، بين النجاح والفشل أو الصحيح والخطأ للتدريب طويل المدى، فمنذ بداية مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج يمر الطفل بمراحل عديدة من التطور، متضمنا مرحلة ما قبل المراهقة، مرحلة المراهقة، مرحلة ما بعد المراهقة، ثم مرحلة النضج. ولكل مرحلة من هذه المراحل تتطابق وتتوافق مع تدريب الرياضى: المرحلة التمهيدية (مرحلة ما قبل المراهقة)، مرحلة التكوين (مرحلة المراهقة)، المرحلة المتخصصة (مرحلة ما بعد المراهقة)، مرحلة الأداء العالى (مرحلة النضج). وتشير البرامج المصممة فى هذا المرجع الى المراحل الثلاثة الأساسية للتطور فقط: مرحلة ما قبل المراهقة، مرحلة المراهقة، مرحلة ما بعد

Preview sample - page 3 of 6 - Soran University Academic Digital Library



المراهقة، تاركين مرحلة النضج (مرحلة الأداء العالى) حيث تناولتها العديد من المراجع، لذا فقد اقتصرنا على هذه المراحل الثلاثة فقط.

وفى هذا المرجع اجتهدنا باستعراض التجارب الشخصية من بعض بحوثنا فى هذا المجال، بالاضافة الى إنه قد تم الاستعانة بكتاب للمؤلف تيدور بومبا Tudor Bompa لعام 2000) والذى كان له الفضل فى الاهتداء إلى هذه الفكرة وأيضا كيفية وضع وتصميم وتخطيط البرامج.

ويقع أهمية هذا المرجع الفريد فى أنه هام وضرورى لكل من يعمل فى مجال تدريب الأطفال، مدربون، مدرسون، قائمون على الأنشطة، فهو يمدنا بالدروس المستفادة والنصائح والإرشادات والبرامج التدريبية، كما يتضمن أكثر من 300 تمرين، تمرينات آمنة، ومؤثرة ايجابياً لزيادة قدرات الرياضى الصغير. حيث تناولنا فى الجزء الأول من سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 6-18 سنة، الإرشادات التدريبية للناشئين، مراحل تطور حياة الرياضى، تدريبات المرونة، تدريبات المهارات الحركية **والآن نتناول فى الجزء الثانى من هذا المرجع، تدريب السرعة، تدريب القوة والقدرة العضلية، تدريب التحمل، خطط التدريب طويلة المدى**

وانطلاقاً من الإستراتيجية العامة لجمهورية مصر العربية وما قامت به وزارة الشباب ممثلة فى وزيرها وجهاز الرياضة وقطاع البطولة واللجنة العليا للسباسات والتخطيط الرياضى بوزارة الشباب بمحاولة جادة لتطوير سياسة إكتشاف ورعاية المواهب الرياضية من الناشئين طبقاً لإمكانياتهم الفسيولوجية والبدنية والنفسية، واعتماداً على الأسس العلمية التى يمكن أن تكون قاعدة لتطوير أداء الناشئين البدنى، المهارى، تمهيداً لانخراطهم بالمنتخبات القومية والدخول فى مستويات المنافسة العالمية **نهدى هذا المرجع** وأجزاءه المختلفة للقارئ العربى: مدربون، مدرسون، وأخصائيون، لاعبون آملين أن يكون هذا المرجع خطوة نحو تحقيق المبدالبات الأولمبية والبطولات العالمية فى مختلف المسابقات الرياضية لمصرنا الحبيبة والوطن العربى.

والله ولي التوفيق

أ.د/ **خيرية إبراهيم السكرى** أ.د/ **محمد جابر بريقع**

Preview sample - page 4 of 6 - Soran University Academic Digital Library



الفهـــرس

مقدمة:	5
- الفصل الأول: تدريب السرعة	11
- نموذج لتدريب السرعة فى المرحلة التمهيدية	13
تصميم البرنامج.	14
- نموذج لتدريب السرعة فى مرحلة التكوين (التشكيل)	19
تصميم البرنامج	20
- نموذج لتدريب السرعة فى المرحلة المتخصصة.	25
تصميم البرنامج	28
- نماذج لتدريبات السرعة	43
- الفصل الثانى: تدريب القوة والقدرة العضلية	63
- بعض المصطلحات الفنية	65
- قواعد تدريب القوة	68
- تكيف صغار الرياضيين لتدريبات القوة	70
- إعتبارات تدريبية لمرحلة ما قبل المراهقة	72
- إعتبارات تدريبية لمرحلة المراهقة	72
- إعتبارات تدريبية لمرحلة ما بعد المراهقة	73
- الوقاية من الإصابات	77
- التدريب الدائرى	80
- نموذج لتدريب القوة فى المرحلة التمهيدية	85
- نموذج لتدريب القوة فى مرحلة التكوين (التشكيل)	88
- نموذج لتدريب القوة فى المرحلة المتخصصة	96
- برنامج تدريبى للفترة المبكرة لمرحلة ما بعد المراهقة	101

Preview sample - page 5 of 6 - Soran University Academic Digital Library



- برنامج تدريبى للفترة المتأخرة لمرحلة ما بعد المراهقة 104
- برنامج القوة تدريب لأنواع القوة المختلفة 104
- تمرينات القوة لمرحلة ما قبل المراهقة 108
- تمرينات القوة لمرحلة المراهقة 121
- تمرينات القوة للفترة المبكرة لمرحلة ما بعد المراهقة 134
- تمرينات القوة للفترة المتأخرة لمرحلة ما بعد المراهقة 143

الفصل الثالث : تدريب التحمل 159

- نموذج لتدريب التحمل فى المرحلة التمهيدية 162
- نموذج لتدريب التحمل فى مرحلة التكوين (التشكيل) 168
- إعتبارات تدريبية للمرحلة المتخصصة 175
- تمرينات التحمل لمرحلة ما قبل المراهقة 181
- تمرينات التحمل لمرحلة المراهقة 185
- تمرينات التحمل لمرحلة ما بعد المراهقة 189

الفصل الرابع : خطط التدريب طويلة المدى 193

- نموذج (1) العدو 199
- نموذج (2) الرمى والوثب. 200
- نموذج (3) كرة السلة 201
- نموذج (4) الجمباز للسيدات 202
- نموذج (5) كرة القدم 203
- نموذج (6) السباحة 204
- نموذج (7) التنس 205
- نموذج (8) الكرة الطائرة 206

Preview sample - page 6 of 6 - Soran University Academic Digital Library