

مبادئ التدريب

The Principles Of Training



PRINCIPLES OF TRAINING

You do more than you normally do
أنت تفعل أكثر مما تفعل عادةً

You do activities specific to your activity
تقوم بأنشطة محددة لنشاطك

You gradually increase your activity level
يمكنك زيادة مستوى نشاطك تدريجياً.

مبادئ التدريب

OVERLOAD
الزائد

SPECIFICITY
النوعية

PROGRESSION
التقدم

OVERLOAD, SPECIFICITY AND
PROGRESSION ARE NOT THE SAME AS
FREQUENCY, INTENSITY AND TIME

الحمل الزائد والنوعية والتقدم
ليسوا متماثلين

OVERLOAD

الزائد

How the Principle of Overload increases your fitness levels
كيف يزيد مبدأ التحميل الزائد من مستويات لياقتك البدنية

In what 3 ways is overload accomplished
ما هي الطرق الثلاث التي يتم بها تحقيق الحمل الزائد؟

Why is it important for you to progress at a safe rate in your exercise Program
لماذا من المهم بالنسبة لك أن تتقدم بمعدل آمن في برنامج التمرين الخاص بك؟

What principle would you apply if you wished to improve a specific muscle
ما المبدأ الذي ستطبقه إذا كنت ترغب في تحسين عضلة معينة؟

What is Overload? ما هو الحمل الزائد؟

- You do more than you **normally** do, not something new
• أنت تفعل أكثر مما تفعل عادة، وليس شيئاً جديداً
- Example: If you play Basketball every day at lunch for 10 minutes, then you would overload by playing basketball everyday for 20 minutes
• مثال: إذا كنت تلعب كرة السلة كل يوم على الغداء لمدة ١٠ دقائق، فسوف تزيد من العبء بلعب كرة السلة كل يوم لمدة ٢٠ دقيقة.

**OVERLOAD MAY BE ACCOMPLISHED BY
INCREASING ONE OF THE 3 VARIABLES OF
THE F.I.T.T PRINCIPLE**

**يمكن تحقيق التحميل الزائد عن طريق زيادة أحد
المتغيرات الثلاثة لمبدأ F.I.T.T**



T

How long you exercise

كم من الوقت تمارس الرياضة



I

Intensity - How hard you exercise

الشدة - مدى صعوبة ممارسة الرياضة

F

Frequency - How often you exercise

التردد - عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة

1st known example of OVERLOAD

المثال الأول المعروف للحمل الزائد



MILO OF CROTONA

ميلو كروتونا

He lifted a small calf several times a week.


The calf grew heavier and heavier

Milo's muscles grew stronger, allowing him to
lift more and more weight.

قام برفع عجل صغير عدة مرات في الأسبوع. أصبح
العجل أثقل وأصبحت عضلات ميلو أثقل، مما سمح
له برفع المزيد والمزيد من الوزن.


PRINCIPLE OF PROGRESSION

مبدأ التقدم



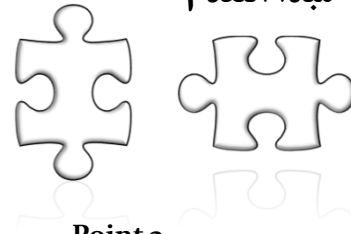
Point 1

Slowly apply stress to the body, bones and muscles
قم بتطبيق الضغط ببطء على الجسم والعظام والعضلات



Point 2

Increase progression slowly, especially at the beginning of a workout program
زيادة التقدم ببطء، وخاصة في بداية برنامج التمرين



Point 3

If you exercise too intensely or too long, you may feel very tired, have nausea or vomit, and muscle joint aches and pains do not go away quickly
إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بشكل مكثف أو لفترة طويلة جداً، فقد تشعر بالتعب الشديد والغثيان أو القيء، ولا تزول آلام وآلام المفاصل العضلية بسرعة.

PRINCIPLE OF SPECIFICITY

مبدأ الخصوصية

- SPECIFIC EXERCISES THAT IMPROVE SPECIFIC COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS IN SPECIFIC AREAS.
• تمارين محددة تعمل على تحسين مكونات معينة من اللياقة البدنية في مناطق محددة
- Examples: Flexibility exercises will help with Gymnastics, but will not improve Cardiorespiratory endurance. If you train for Gymnastics and then try to play Basketball, you become easily fatigued or tired.
- أمثلة: تساعد تمارين المرونة في ممارسة الجمباز، ولكنها لن تحسن القدرة على التحمل القلبي التنفسي. إذا تدربت على الجمباز ثم حاولت لعب كرة السلة، فسوف تصاب بالإرهاق أو التعب بسهولة.

When you start an exercise program, you should do

عندما تبدأ برنامجاً للتمرين، يجب عليك ذلك.



- ✓ Check your beginning fitness levels and use that as a foundation so you can see your improvement
- ✓ تحقق من مستويات لياقتك البدنية في البداية واستخدمها كأساس حتى تتمكن من رؤية تحسنك
- ✓ Check with your doctor regarding your health
- ✓ استشر طبيبك فيما يتعلق بصحتك

If your fitness levels are low, what can you do?

إذا كانت مستويات لياقتك البدنية منخفضة، فماذا يمكنك أن تفعل؟

- ✓ Look at overloading your exercise routine. Increase the frequency, intensity and/or time of your workouts
- ✓ انظر إلى التحميل الزائد على روتين التمرين. قم بزيادة وتيرة وكثافة و/أو وقت التدريبات الخاصة بك
- ✓ Slowly and gradually increase your workouts
- ✓ ببطء وتدريجياً زيادة التدريبات الخاصة بك
- ✓ Do activities that relate directly to your activity.
- ✓ قم بالأنشطة التي تتعلق مباشرة بنشاطك.

For example: If you want to get better at Soccer, you will do more Cardiorespiratory activities and agility drills with soccer ball rather than hitting a baseball or throwing a football

- ✓ على سبيل المثال: إذا كنت تريد أن تتحسن في كرة القدم، فسوف تقوم بمزيد من الأنشطة القلبية التنفسية وتدريبات خفة الحركة باستخدام كرة القدم بدلاً من ضرب كرة البيسبول أو رمي كرة القدم.

What is Reversibility?

ما هو الرجوع؟

- If you stop exercising or using your muscles, they will become weak.

• إذا توقفت عن ممارسة الرياضة أو استخدام عضلاتك، فإنها سوف تصبح ضعيفة.

“ If you don't use it, you will lose it”

“إذا لم تستخدمه فسوف تخسره”



REVIEW OF PRINCIPLES OF TRAINING

مراجعة مبادئ التدريب

OVERLOAD

الزائد

Put stress on your muscles, joints and bones so they become stronger and function better-

**Use Frequency, Intensity and Time قم بالضغط على العضلات والمفاصل والعظام حتى تصبح أقوى وتقوم بوظائفها بشكل أفضل.
** استخدم التردد والشدة والوقت

PROGRESSION

التقدم

The body adapts to the exercise it does, so you need to slowly increase the amount of exercise in order for it to become stronger

بتكيف الجسم مع التمرين الذي يقوم به، لذلك تحتاج إلى زيادة كمية التمرين ببطء حتى يصبح أقوى

SPECIFICITY

النوعية

Do specific exercises that improve a specific activity قم بتمارين محددة تعمل على

تحسين نشاط معين
** Example: Flexibility will help with Gymnastics
مثال: المرونة سوف تساعد في الجمباز
** Example: Shooting Baskets will help with Basketball.
سوف تساعد سلال الرماية في كرة السلة.