



المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي

Intensity

General

Specific

Pre-competition

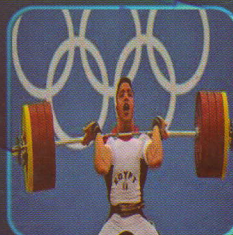
Main competition

Transition

Preparation

Competitions

الأستاذ الدكتور / مسعد علي محمود إسماعيل



محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
أ	- آية قرآنية
ب	- إهداء
ج	- مقدمة الكتاب

البنات الأول

مقدمة لعلم التدريب الرياضي

الفصل الأول: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي

٢	- الأغراض التعليمية
٣	أولاً: معجم المصطلحات العلمية للتدريب الرياضي
١٤	ثانياً: مفهوم علم التدريب الرياضي وأهدافه
١٤	- مفهوم علم التدريب الرياضي
١٨	- أهداف علم التدريب الرياضي
٢٣	- خصائص علم التدريب الرياضي
٢٦	- علاقة علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى
٣٠	- أسئلة الفصل الأول

الفصل الثاني: فلسفة التدريب الرياضي

٣١	- الأغراض التعليمية
٣٢	- فلسفة التدريب الرياضي
٣٢	- فلسفة الرياضي أولاً والفوز ثانياً
٣٤	- الجانب العقلي (الفكري)
٣٥	- الجانب الوجداني (الانفعالي)

٣٦

- الجانب النفس -حركى

٣٨

- أسئلة الفصل الثانى .

الفصل الثالث: "المبادئ العلمية للتدريب الرياضى"

٣٩

- الأغراض التعليمية .

٤٠

- مبدأ الخصوصية .

٤٢

- مبدأ زيادة الحمل .

٤٣

- مبدأ التكيف .

٤٤

- مبدأ التدرج .

٤٤

- مبدأ الاستجابة الفردية .

٤٥

- مبدأ الاختلاف والتنوع .

٤٦

- مبدأ الإحماء والتهدة .

٤٧

- مبدأ التدريب على المدى الطويل .

٤٨

- مبدأ الانحدار .

٤٩

- مبدأ الاعتدال والترويح .

٤٩

- مبدأ الانتقال العرضى للتدريب .

٥٠

- تداخل تأثيرات التدريب .

٥٧

- أسئلة الفصل الثالث .

الفصل الرابع: "طرق ووسائل التدريب الرياضى"

٥٨

- الأغراض التعليمية .

٥٩

- حمل التدريب

٦١

- متغيرات حمل التدريب

٦٥

- متغيرات حمل التدريب بالانتقال

٦٦

- طرق التدريب الرياضى

٦٧

- طرق تدريب لياقة الطاقة

٧٢

- طرق تدريب اللياقة العضلية

- التدريب الجاد (الملتزم) ٧٥
- مراحل الموسم التدريبي للتدريب الجاد ٧٦
- المستويات الخمسة للشدة في التدريب الجاد ٨٠
- التدريب العرضي ٨٣
- مفهوم التدريب العرضي ٨٣
- مميزات التدريب العرضي ٨٦
- تخطيط برنامج التدريب العرضي ٨٦
- أسئلة الفصل الرابع ٩١

المسألة الثانية

الحوادث الرئيسية لإعداد الرياضي

عمل الخامس: "الأعداد البدنية"

- الأغراض التعليمية ٩٣
- اللياقة العضلية ٩٤
- القوة العضلية ٩٤
- القوة القصوى ٩٤
- طرق تدريب وتنمية القوة العضلية ٩٥
- تنمية القوة العضلية باستخدام التدريب بالانقزال ٩٦
- مفهوم التدريب بالانقزال وأهميته ٩٦
- مبادئ التدريب بالانقزال ١٠٠
- برنامج التدريب بالانقزال ١٠١
- القواعد التنظيمية والفنية لتنفيذ برنامج الانقزال ١٠٧
- وسائل تقويم برنامج التدريب بالانقزال ١٠٩
- طرق تدريب وتنمية التحمل العضلي ١٠٩
- طرق تدريب وتنمية المرونة ١١٧
- طرق تدريب وتنمية القدرة العضلية ١٢٦

- ١٢٩ - طرق تدريب وتنمية السرعة .
- ١٣٢ - طرق تدريب وتنمية الرشاقة .
- ١٣٤ **ثانياً : لياقة الطاقة**
- ١٣٤ - المصطلحات الأساسية
- ١٣٥ - أنظمة الطاقة
- ١٤٠ - أسس تنمية النظام الهوائي للطاقة .
- ١٤٣ - أسس تنمية النظام اللاهوائي للطاقة .
- ١٤٧ - أسئلة الفصل الخامس .

الفصل السادس : الإعداد الفني (المهارى)

- ١٤٨ - الأغراض التعليمية .
- ١٤٩ - مفهوم الإعداد الفني .
- ١٥١ - أهداف الإعداد الفني .
- ١٥٢ - تصنيف الأداء الفني .
- ١٥٣ - طرق تدريس وتعليم المهارات الحركية .
- ١٥٤ - مراحل تعليم المهارات الحركية .
- ١٥٧ - طرق تحسين وتطوير الأداء الفني .
- ١٥٩ - أسئلة الفصل السادس .

الفصل السابع : الإعداد الخططى

- ١٦٠ - الأغراض التعليمية .
- ١٦١ - مفهوم وأهداف التدريب الخططى .
- ١٦٢ - أهداف الإعداد الخططى .
- ١٦٣ - خطط اللعب .
- ١٦٦ - أسئلة الفصل السابع .

الفصل الثامن : الإعداد العقلى والنفسى

- ١٦٧ - الأغراض التعليمية .

- ١٦٨ - مفهوم وأهمية التدريب العقلي .
- ١٦٩ - أهداف التدريب العقلي .
- ١٦٩ - مبادئ وأسس التدريب العقلي .
- ١٧٠ - مراحل التدريب العقلي .
- ١٧١ - أنواع التدريب العقلي .
- ١٧١ - استخدامات التدريب العقلي .
- ١٧٢ - الجهاز العصبي ودوره في التحكم والتوجيه الحركي .
- ١٧٤ - دور التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية .
- ١٧٤ - الإعداد النفسي الرياضي .
- ١٧٧ - أسئلة الفصل الثامن .

مصر التاسع: الإعداد الغذائي

- ١٧٨ - الأغراض التعليمية .
- ١٧٩ - أسس التغذية .
- ١٧٩ - عناصر الغذاء .
- ١٨٤ - الغذاء المتوازن .
- ١٨٤ - تغذية اللاعبين قبل التدريب والمنافسات .
- ١٨٦ - متطلبات الجسم من الطاقة .
- ١٩٠ - التحكم في الوزن .
- ١٩١ - إنقاص الوزن .
- ١٩٢ - الأسس العلمية لإنقاص الوزن .
- ١٩٥ - أسئلة الفصل التاسع .

الباب الثالث

بناء وتخطيط برامج التدريب الرياضي

المحل العاشر: مفهوم تخطيط التدريب الرياضي وأهدافه

- ١٩٧ - الأغراض التعليمية .

- أولاً: مفهوم تخطيط التدريب وأهدافه. ١٩٨
- ثانياً: مبادئ تخطيط التدريب الرياضى. ١٩٩
- أسئلة الفصل العاشر. ٢٠٦

الفصل الحادى عشر : نظام تخطيط التدريب الرياضى

- الأغراض التعليمية. ٢٠٧
- نظام تخطيط التدريب الرياضى. ٢٠٨
- خطط التدريب الرياضى طويلة المدى. ٢٠٩
- الخطة الأولمبية. ٢٠٩
- خطة التدريب السنوية. ٢١٠
- تخطيط البرنامج التدريبى لأنشطة التحمل. ٢١٥
- نموذج لوحدة تدريب لتنمية التحمل الهوائى. ٢٢٤
- أسئلة الفصل الحادى عشر. ٢٢٦

الفصل الثانى عشر : تصميم برامج التدريب

- الأغراض التعليمية. ٢٢٧
- أولاً: مفهوم وخصائص برنامج التدريب. ٢٢٨
- برامج التدريب الموجهة لتنمية القدرة الهوائية. ٢٢٨
- برامج التدريب الموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية. ٢٢٨
- برامج اللياقة الكلية. ٢٢٨
- خصائص البرنامج الناجح للياقة البدنية. ٢٢٩
- ثانياً: خطوات تصميم البرنامج. ٢٢٩
- أسئلة الفصل اثنى عشر. ٢٤٢

الفصل الثالث عشر : تحقيق قمة أو ذروة المستوى

- الأغراض التعليمية. ٢٤٣
- وضع أهداف للتدريب. ٢٤٤
- الاحتفاظ بسجلات. ٢٤٤
- الوصول للمستوى القمى. ٢٤٥

- ٢٤٥ - الإعداد البدني
- ٢٤٦ - فترة ما قبل المنافسات
- ٢٤٦ - يوم المنافسة
- ٢٤٦ - الإعداد العقلي
- ٢٤٧ - ضغط التدريب
- ٢٤٧ - الإجهاد
- ٢٤٨ - أسئلة الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر: الحمل الزائد

- ٢٤٩ - الأغراض التعليمية
- ٢٥٠ - اختيار التمرينات
- ٢٥١ - نظام التمرينات
- ٢٥٢ - شدة التمرينات
- ٢٥٢ - عدد المجموعات
- ٢٥٢ - فترات الراحة البينية
- ٢٥٣ - الأعراض الرئيسة للحمل الزائد
- ٢٥٦ - علاج الحمل الزائد
- ٢٥٨ - أسئلة الفصل الرابع عشر

الباب الرابع

المدرّب الرياضي

الفصل الخامس عشر: صفات ومسئوليات وواجبات المدرب

- ٢٦٠ - الأغراض التعليمية
- ٢٦١ - صفات ومسئوليات وواجبات رئيس المدربين
- ٢٦٢ - صفات رئيس المدربين
- ٢٦٤ - واجبات رئيس المدربين
- ٢٦٦ - صفات ومسئوليات المدربين المساعدين
- ٢٦٦ - صفات المدرب المساعد

أولاً:

ثانياً:

- واجبات المدرب المساعد • ٢٦٨
- ٢٦٨ **ثالثاً:** صفات ومسؤوليات أخصائي العلاج الطبيعي والتأهيل •
- ٢٦٩ **رابعاً:** واجبات ومسؤوليات طبيب الفريق •
- أسئلة الفصل الخامس عشر • ٢٧١

الفصل السادس عشر: معايير اختيار المدربين

- الأغراض التعليمية • ٢٧٢
- معايير اختيار المدربين ٢٧٣
- أسئلة الفصل السادس عشر • ٢٧٧

الفصل السابع عشر: إعداد وتأهيل المدرب

- الأغراض التعليمية • ٢٧٨
- إعداد وتأهيل المدرب ٢٧٩
- متطلبات الإعداد التربوي لطلاب الجامعة • ٢٨١
- متطلبات الإعداد التربوي لخريجي الجامعات • ٢٨٢
- أسئلة الفصل السابع عشر • ٢٨٣

الفصل الثامن عشر: إدارة التدريب الرياضي

- الأغراض التعليمية • ٢٨٤
- الأسس التاريخية ٢٨٥
- وظائف الإدارة الرياضية ٢٨٦
- الأعمال الإدارية المرتبطة بالتدريب الرياضي ٢٨٩
- أسئلة الفصل الثامن عشر • ٢٩١
- قائمة المراجع باللغة العربية ٢٩٣
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية ٢٩٤