

المحتويات

الصفحة

الفصل الأول

الأسس النظرية لإعداد الحكام بدنية

أولاً - مفاهيم تتعلق بحمل التدريب : ١٩

١ - مستوى الحمل التدريبي ٢٠

٢ - اتجاهات الحمل التدريبي ٢٦

ثانياً - مفاهيم تتعلق بالنبض (عدد دقات القلب) : ٣٦

١ - ماهية النبض وقياسه ٣٦

٢ - النبض والسن والجنس ٤٠

٣ - النبض وممارسة النشاط الرياضي ٤١

٤ - كيف يمكن حساب الشدة عن طريق النبض ٥٢

٥ - تحديد الراحة البدنية عن طريق النبض ٥٥

٦ - استمرارية التمرين وعلاقته بتنظيم انتاج الطاقة والنبض ٦١

٧ - توجيه عملية التدريب عن طريق حسابات النبض ٦٩

ثالثاً - المتطلبات التدريبية الأساسية لإعداد الحكم : ٧٢

١ - التحمل العام وتقنيته والنماذج الخاصة به ٧٥

٢ - تحمل السرعة وتقنيته والنماذج الخاصة به ٨٥

٣ - السرعة وتقنيته والنماذج الخاصة بها ٩٣

٤ - الرشاقة وتقنيته والنماذج الخاصة بها ١٠٠

٥ - القوة العضلية وتقنيته والنماذج الخاصة بها ١٠٧

٦ - المرونة وتقنيته والنماذج الخاصة بها ١٢٧

٧ - الوسائل الخاصة باستعادة الشفاء (التدليك - السونا) بالنسبة

للحكم ١٤٦

الفصل الثاني

الصفحة

كيف يعد الحكم نفسه للموسم الجديد (مرحلة الإعداد)

- ١٥٧ - التقسيم الخاص بمرحلة الإعداد للحكم
١٦٣ - التخطيط التفصيلي لمرحلة الإعداد وفتراتها المختلفة
١٧٤ - الجداول التفصيلية اليومية لبرامج التدريب المختلفة
٢١٢ - الاختبارات التبعية الخاصة بلياقة الحكم

الفصل الثالث

كيف يعد الحكم نفسه الإعداد المباشر للمباراة

- ٢٢٤ - مراحل الإحماء الخاص بالحكم (الإحماء في مساحة ضيقة) :
٢٢٥ - مرحلة التسخين والنماذج الخاصة بها
٢٢٨ - مرحلة منع الإصابات والنماذج الخاصة بها
٢٣٢ - مرحلة التيقظ والنماذج الخاصة بها
٢٣٩ - الملاحظات والالتزامات التي يجب أن يتبعها الحكم لكي يكتمل إعداده للمباراة

الفصل الرابع

كيف يعد الحكم نفسه خلال مرحلة المباريات

- ٢٤٦ - كيف يمكن أن يكون الحكم في أعلى فورمة رياضية خلال المباريات ؟
٢٥٢ - كيف يحافظ الحكم ويرتقي نمييا بالمستوي الذي وصل إليه من اللياقة خلال مرحلة الإعداد ؟
٢٥٥ - تخطيط التدريب للحكم خلال مرحلة المباريات :
٢٥٥ - تخطيط التدريب خلال مرحلة المباريات عندما يؤدي الحكم مباراة واحدة كل أسبوع
٢٦١ - تخطيط التدريب خلال مرحلة المباريات عندما يؤدي الحكم مبارتين كل أسبوع

الفصل الخامس

الصفحة

كيف يعد الحكم نفسه لأداء اختبار كوبر ؟

- ٢٧١ - من المهم أن يوجه التدريب إلى التمرينات الأكثر تخصصية
٢٧٤ - السرعة المنتظمة هي السبيل لتحقيق جرى المسافة في الزمن المطلوب
٢٧٥ - طريقة التدريب المتماثل (طريقة المحاكاة)
٢٧٦ - برنامج الإعداد الخاص باختبار كوبر
٢٨٢ - ملاحظات خاصة بوضع وتنفيذ البرنامج

الفصل السادس

كيف يعد الحكم نفسه لأداء المباريات في الظروف الجوية والمناخية غير المألوفة ؟

- ٢٩٠ - أولا - كيف يعد الحكم نفسه للأداء الجيد في المرتفعات :
٢٩٢ - ماذا يحدث عند الصعود للمرتفعات
٢٩٧ - التأثيرات الجوية الناتجة عن قلة استهلاك الأكسجين نتيجة لصعود المرتفعات
٢٩٨ - كيف يمكن للحكم أن يواجه الأداء في المرتفعات بنجاح ؟
٢٩٩ - أ - التأقلم على المرتفعات من خلال عمل معسكر بنفس مستوى المرتفع
٣٠١ - ب - التأقلم على المرتفعات من خلال تدريبات الهيبوكسيك
٣١٠ - ثانيا - كيف يعد الحكم نفسه للأداء عند الانتقال إلى مكان ذات توقيت يومي يختلف عن مكان الإقامة الدائمة ؟
٣١٢ - أ - أهم العوامل التي تؤثر على الإيقاع الحيوي
٣١٣ - ب - التأثيرات الحيوية الناتجة عن تغير الإيقاع الحيوي
٣١٦ - ج - كيف يتكيف جسم الحكم مع الإيقاع الحيوي الجديد ؟
٣١٧ - د - السفر المبكر إلى مكان إقامة المباراة

- ب- التكيف على إيقاع المكان الخاص بالمباراة بالوطن الأصلي ٣٨١
- ثالثاً - كيف يعد الحكم نفسه لأداء مباريات بالأماكن ذات الحرارة المرتفعة ؟ ٣٢٠
- ١- كيف يتعامل الجسم مع ارتفاع درجة حرارة الجو ٣٢١
- ٢- العوامل الأساسية التي تؤدي إلى فقد الحراري ٣٢٢
- ٣- الأضرار الناجمة عن الأداء الرياضى فى درجات الحرارة المرتفعة ٣٢٣
- ٤- لماذا يقل الجهد البدنى مع الأداء فى درجة الحرارة المرتفعة ؟ ٣٢٤
- ٥- الإجراءات التي يمكن أن يتبعها الحكم عند تعرضه للأداء فى الجو الحار : ٣٢٥
- أ- الإجراءات التي يجب أن تتبع يوم المباراة ٣٢٥
- ب- التأقلم المسبق على الأداء فى الجو الحار ٣٢٦

الفصل السابع

مشروع يوضح كيفية إعداد الحكم بدنياً (مثال بالنسبة لحكام كرة القدم)

- ١- تقديم ٣٤١
- ٢- مقدمة عامة ٣٤٢
- ٣- المشكلة ٣٤٣
- ٤- الهدف ٣٤٤
- ٥- إمكانية تحقيق الهدف ٣٤٥
- ٦- الأساليب التنفيذية للمشروع ٣٤٦
- الختام ٣٤٨
- المراجع ٣٤٩

الفصل الأول

المفاهيم النظرية لإعداد الحكام بدنياً