

محتويات الكتاب

الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	٧
الوحدة الأولى: أساسيات الجسم البشري	٩ - ٦٨
الفصل الأول: التشريح الوظيفي	١١
الفصل الثاني: تغييرات النمو	٤٥
الفصل الثالث: أساسيات الميكانيكا الجوية	٥٥
الوحدة الثانية: عناصر الحياة الإنسانية	٦٩ - ١٧٠
الفصل الرابع: التغذية	٧١
الفصل الخامس: نظام انتقال الأكسجين	١٠١
الفصل السادس: العمل العضلي	١٠٩
الفصل السابع: نظام سوائل الجسم	١٢٧
الفصل الثامن: الهرمونات	١٣٩
الفصل التاسع: الاختلافات الفسيولوجية لنمو الطفل	١٦٣
الوحدة الثالثة: تحكم وضبط التدريب الرياضي	١٧١ - ١٩٥
الفصل العاشر: التعلم الحركي والمهارى	١٧٣
الوحدة الرابعة: نظريات التدريب الرياضي	١٩٧ - ٣١٤
الفصل الحادي عشر: اللياقة البدنية	١٩٩
الفصل الثاني عشر: تنمية القوة العضلية	٢١٣
الفصل الثالث عشر: تنمية السرعة	٢٤٣

المقدمة

لا شك أن التدريب الرياضى له خصوصيته ونوعيته. المحددة تجاه كل رياضى ممارس.

وأساس فهمنا للعملية التدريبية تتطلب إلمامنا بالقواعد والمبادئ المتأصلة في العلوم المختلفة لعل أهمها الأسس الميكانيكية والفسولوجية والفيزيائية ومبادئ علوم الحركة والتعلم الحركى والعوامل النفسية بجانب أهمية تطبيقات الفعالية لمهارات المدرب نحو تحقيق اكتساب الإنجاز الرياضى بشكل المأمول بهدف الوصول إلى مستويات الأداء الفنى المميز.

إن كلا الأمرين مطلبان متلازمان ولذلك فإن بعض المدربين الذين همون بالتطبيق العملى بدون الخلفية النظرية لما يتم لهم تدريبه يشبهون قائد بحريته الذى يقودها بدون بوصلة إرشادية أو القواعد النظرية الخاصة بالملاحة. ويعتبر التدريب والقيادة والتوجيه فناً وعلى المدرب إمتلاك .. أولاً، ملكة الإبداع والابتكار بوضوح، لتوجيه اللاعب إلى طريق الإنجاز، ثانياً، إن مشاركة والمنافسة تعتبر الأساس الفنى للأدوات المستخدمة فى العملية التدريبية.

ويعتبر اللاعب بمثابة الأداة التى يستخدمها المدرب فى العملية التدريبية. نظام للروافع، لتحقيق الحركة بواسطة الانقباض العضلى، وطبقاً للقوانين الفيزيائية وظيفياً؛ فإنه تكامل ديناميكى لنظام تكيف جيد، ولكنه أكثر من ذلك، أنه السبب الفعلى والأكيد للعملية التدريبية.

إن الذارع الذى يعمل على إبداع الجمال فى بستانه، فإنما يتطلب منه معرفة المرتبطة بعمله وجميع شروط إنجاز عمله بالشكل المأمول. ان هذا الفن يقع بلخل شروط هذا التكيف.

الفصل الرابع عشر: تنمية التحمل	٢٦٩
الفصل الخامس عشر: تنمية المرونة	٢٩٧
الفصل السادس عشر: التقييم فى الرياضة	٣٠٧
الوحدة الخامسة: تخطيط البرامج التدريبية	٣١٥ - ٣٩٨
الفصل السابع عشر: الفترات التدريبية السنوية	٣١٩
الفصل الثامن عشر: تباين الفترات التدريبية	٣٢٩
الفصل التاسع عشر: الوحدات التدريبية، الصغيرة، الأصغر	٣٣٩
الفصل العشرون: التكيف مع الأحمال التدريبية	٣٥٣
الفصل الحادي والعشرون: التدريب فى مواجهة الضغوط	٣٦٧
الفصل الثاني والعشرون: فترة البطولات	٣٨٣
المراجع	٣٩٩