



الفهرس

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

كين مرحلة النضج (مرحلة الأداء العالى) حيث تناولتها العديد من
تقد اقتصرنا على هذه المراحل الثلاثة فقط.

المرجع اجتهدنا باستعراض التجارب الشخصية من بعض بحوثنا فى
بالإضافة الى إنه قد تم الاستعانة بكتاب للمؤلف تيدور بومبا Tudor
عام 2000) والذي كان له الفضل فى الاهتداء إلى هذه الفكرة وأيضاً
وتصميم وتخطيط البرامج.

معية هذا المرجع الفريد فى أنه هام وضرورى لكل من يعمل فى مجال
فقال، مدربين، مدرسون، قائمون على الأنشطة، فهو يمدنا بالدروس
النصائح والإرشادات والبرامج التدريبية، كما يتضمن أكثر من 300
تأمينات، ومؤثرة إيجابياً لزيادة قدرات الرياضى الصغير. حيث تناولنا
وّل من سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 6-18 سنة،
التدريبية للناشئين، مراحل تطور حياة الرياضى، تدريبات المرونة،
مهارات الحركة والآن نتناول فى الجزء الثانى من هذا المرجع، تدريب
تدريب القوة والقدرة العضلية، تدريب التحمل، خطط التدريب طويلة المدى
من الإستراتيجية العامة لجمهورية مصر العربية وما قامت به وزارة
مى فى وزيرها وجهاز الرياضة وقطاع البطولة واللجنة العليا للسياسات
الرياضى بوزارة الشباب بمحاولة جادة لتطوير سياسة إكتشاف ورعاية
بأخص من الناشئين طبقاً لإمكانياتهم الفسيولوجية والبدنية والنفسية،
على الأسم العلمية التى يمكن أن تكون قاعدة لتطوير أداء الناشئين
ارى، تمهيداً للاحاقهم بالمنتخبات القومية والدخول فى مستويات المنافسة
على هذا المرجع وأجزاء المختلفة للقارئ العربى: مدربين، مدرسون،
ين، لاعبون آملين أن يكون هذا المرجع خطوة نحو تحقيق المبدليات
البطولات العالمية فى مختلف المسابقات الرياضية لمصرنا الحبيبة والوطن

والله ولي التوفيق

أ.د/ محمد جابر بريقع

خيرية إبراهيم السكرى



الفصل الأول تدريب السرعة

- 104 - برنامج تدريبي للفترة المتأخرة لمرحلة ما بعد المراهقة
- 104 - برنامج القوة تدريب لأنواع القوة المختلفة
- 108 - تمرينات القوة لمرحلة ما قبل المراهقة
- 121 - تمرينات القوة لمرحلة المراهقة
- 134 - تمرينات القوة للفترة المبكرة لمرحلة ما بعد المراهقة
- 143 - تمرينات القوة للفترة المتأخرة لمرحلة ما بعد المراهقة
- 159 **الفصل الثالث : تدريب التحمل**
- 162 - نموذج لتدريب التحمل في المرحلة التمهيدية
- 168 - نموذج لتدريب التحمل في مرحلة التكوين (التشكيل)
- 175 - إعتبارات تدريبية للمرحلة المتخصصة
- 181 - تمرينات التحمل لمرحلة ما قبل المراهقة
- 185 - تمرينات التحمل لمرحلة المراهقة
- 189 - تمرينات التحمل لمرحلة ما بعد المراهقة
- 193 **الفصل الرابع : خطط التدريب طويلة المدى**
- 199 - نموذج (1) العدو
- 200 - نموذج (2) الرمي والوثب.
- 201 - نموذج (3) كرة السلة
- 202 - نموذج (4) الجمباز للسيدات
- 203 - نموذج (5) كرة القدم
- 204 - نموذج (6) السباحة
- 205 - نموذج (7) التنس
- 206 - نموذج (8) الكرة الطائرة