

محتويات الكتاب

صورة الأوضاع الأساسية للتمرينات

- مقدمة

- الرموز المستخدمة في الكتاب

- صورة الأوضاع الأساسية للتمرينات

الباب الأول

فسيولوجيا الأداء في كرة القدم

- طبيعة الأداء في كرة القدم.

- الجوانب الفسيولوجية والانثروبومترية لانتقاء اللاعبين

في كرة القدم.

- قياس وتقويم الاستعداد المهارى.

- فسيولوجيا النمو والإعداد البدنى للناشئين.

- الخصائص الفسيولوجية للناشئين.

- الأسس الفسيولوجية لرياضات مرحلة النمو.

- العمر الزمنى والعمر البيولوجى.

- اجراءات الوقاية من الاصابات.

- تجنب اصابات الحرارة.

- الدورى الصحى لرياضة (كرة القدم).

- التعود على ممارسة الرياضة.

- مراعاة العوامل الوراثية.

- الأعداد البدنى للناشئين.

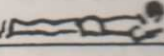
- الأنشطة الهوائية.

- الأنشطة اللاهوائية.

- تمرينات القوة.

- تمرينات المرونة.

- تمرينات السرعة.



الانبطاح



انبطاح مائل



طاح مائل معكوس



الجنو



جلوس طويل



الرقود



جلوس على أربع



إقعاء



الجنو الافقى



جلوس الجنو

- ١٦٠ - الجهاز التنفسي.
- ١٦١ - السعة الرئوية - الحيوية.
- ١٦٥ - الجهاز الدورى.
- ١٦٦ - معدل القلب لدى لاعبي كرة القدم.
- ١٦٩ - ضغط الدم خلال مباراة كرة القدم.
- ١٧٣ - تدريبات لتكيف الجهازين الدورى والتنفسى فى كرة القدم.
- ١٨٤ - اللياقة العضلية.
- ١٨٧ - أنواع الانقباض العضلى.
- ١٨٨ - اللياقة العضلية للاعبى كرة القدم.
- ١٩٢ - تدريبات لتقوية وإطالة (مطاطية) العضلات العاملة فى كرة القدم.
- ٢٠٨ - انتاج الطاقة فى النشاط الرياضى.
- ٢١٦ - مواصفات انتاج الطاقة خلال مباراة كرة القدم.
- ٢١٧ - اللياقة الهوائية واللاهوائية.
- ٢١٨ - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للاعبى كرة القدم.
- ٢٢٢ - اللياقة الهوائية للاعبى كرة القدم.
- ٢٢٨ - اللياقة اللاهوائية للاعبى كرة القدم.
- ٢٣٣ - التدريبات الهوائية واللاهوائية لإعداد لاعب كرة القدم.
- ٢٤٢ - التعب العضلى.
- ٢٤٧ - التدريب الزائد.
- ٢٤٩ - استعادة الشفاء.
- ٢٥٥ - الوسائل البيولوجية والميدانية للاستشفاء.
- ٢٥٦ - تخطيط وسائل الاستشفاء فى التدريب.
- ٢٥٧ - عوامل استعادة الشفاء فى التدريب والمباراة.

- ٥٢ - تمرينات التوافق.
- ٥٣ - توصيات تطبيقية لتدريب الناشئين.
- ٥٥ - معدل اللعب.
- ٥٩ - تدريبات لتطوير معدل اللعب فى كرة القدم.
- ٧٤ - تطبيق الأسس الفسيولوجية لتحسين معدل اللعب.
- ٧٤ - توصيف اداء اللاعب خلال المباراة.
- ٧٥ - تصميم التمرينات وفقا لطبيعة الأداء فى المباراة.

الباب الثانى

المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة القدم

- ٧٩ - مبدأ التخصصية.
- ٧٩ - زيادة الحمل.
- ٨١ - التكيف.
- ٨١ - التدرج.
- ٨١ - الفروق الفردية.
- ٨٢ - التخسيس والتهدئة.
- ٨٢ - التدريب طويل المدى.
- ٨٣ - الانعكاس.
- ٨٣ - أساليب التطبيق للمبادئ الفسيولوجية فى تدريب كرة القدم.

الباب الثالث

كيف الأجهزة الفسيولوجية لمتطلبات اللعب فى كرة القدم

- ١٢٧ - الجهاز العصبى.
- ١٢٩ - دور الجهاز العصبى خلال التدريب والمباراة.
- ١٣٦ - تدريبات الجهاز العصبى على التلقائية وآلية الأداء.
- ١٥٠ - الخططى والمهارى.

الباب الرابع

- العوامل المؤثرة على مستوى الأداء فى كرة القدم ٢٥٩
- العوامل المؤثرة على عملية التدريب فى كرة القدم. ٢٦١
 - التأثيرات البيئية على أداء لاعبي كرة القدم. ٢٦٢
 - تأثير الحرارة والبرودة على الأداء. ٢٦٢
 - تأثير المرتفعات على الأداء. ٢٦٦
 - الإيقاع البيولوجى وتأثيره على لاعب الكرة خلال ساعات التدريب اليومى. ٢٦٨
 - اختلاف التوقيت المحلى وتأثيره على المباراة. ٢٦٩
 - التدليك للاعبى كرة القدم. ٢٧١
 - التدليك العام. ٢٧١
 - ترتيب التدليك تبعاً لمناطق الجسم لدى اللاعبين. ٢٧٢
 - التدليك قبل المباراة. ٢٨٣
 - بعض النقاط الهامة لتدليك لاعب كرة القدم. ٢٨٨
 - التدليك فى حالة الإصابة. ٢٨٨
 - أنواع التدليك. ٢٩٢
 - السونا للاعبى كرة القدم. ٣٠٠
 - أنواع السونا وطرق استخدامها. ٣٠٠
 - وضع السونا ضمن برنامج التدريب والمباريات. ٣٠٤
 - نماذج لجلسات السونا قصيرة. ٣٠٦
 - نماذج لجلسات السونا متوسطة. ٣٠٨
 - نماذج لجلسات السونا طويلة. ٣٠٩
 - الجلسات المائية وأنواعها. ٣١٠
 - الإصابات وأنواعها فى كرة القدم. ٣١٦
 - العوامل الخارجية والداخلية للإصابات. ٣١٦
 - تقسيمات وأنواع الإصابات. ٣١٩

- مبادئ التأهيل بعد الإصابة. ٣٢٤

- التغيرات الوظيفية والبنائية للعضلة بعض الإصابة. ٣٢٥

- مبادئ العلاج للإصابات. ٣٢٧

- مثال لبرنامج تدريبى بعد جراحة الرباط الصليبي. ٣٣٠

- الإعداد البدنى للمصابين. ٣٣٣

- الخطوات التى يجب مراعاتها فى الاعداد البدنى للمصابين. ٣٣٤

- الاعداد النفسى للمصابين. ٣٣٧

- التغذية وعلاقتها بالتدريب والمباريات. ٣٣٩

- تناول الماء خلال التدريب والمباراة. ٣٤١

- الفيتامينات والأملاح المعدنية. ٣٤٣

- شروط الوجبة الغذائية قبل المباراة. ٣٤٤

- الطاقة اللازمة للاعبى الكرة قبل المباراة والتدريب. ٣٤٥

- تأثير الجليكوجين على أداء المباراة. ٣٤٧

- الشروط العامة لغذاء لاعب كرة القدم. ٣٤٩

- المنشطات ومؤثراتها الفسيولوجية. ٣٥١

- المنبهات، المبهطات. ٣٥٣

- منشطات الجهاز الدورى. ٣٥٦

الباب الخامس

تخطيط برامج التدريب من الوجهة الفسيولوجية

- الأسس الفسيولوجية لتخطيط برامج التدريب. ٣٦٧

- خطوات التخطيط لبرنامج التدريب فى كرة القدم. ٣٦٨

- مثال لوحدة التدريب اليومية خلال مرحلة الاعداد العام. ٣٧٣

- التوزيع الزمنى لدورة الحمل خلال فترة المنافسات. ٣٨٠

- دورة الحمل الصغرى. ٣٨٤

- فترة المباريات. ٣٨٦

الباب السابع

- ٤٨١ - القياسات والاختبارات الفسيولوجية للاعب كرة القدم.
- ٤٨٢ - قياس (الوزن - معدل القلب - ضغط الدم - معدل التنفس)
- ٤٨٨ - اختبارات الحالة البدنية والفسيولوجية.
- ٤٩٣ - اختبارات اللياقة الهوائية.
- ٤٩٦ - تقويم الكفاءة البدنية.
- ٤٩٧ - تحديد شدة الحمل وعلاقتها بالكفاءة البدنية.
- ٥٠٣ - اختبارات اللياقة اللاهوائية.
- ٥٠٧ - بطاقة الفحص الطبى للاعب.
- ٥٠٨ - استمارة التاريخ الطبى للاعب.

المراجع

- ٥١١ - المراجع العربية.
- ٥١٣ - المراجع الأجنبية.

- ٣٨٦ - معدل المباريات.
- ٣٨٧ - الإعداد للمباراة.
- ٣٨٨ - دورة الحمل قبل المباريات.
- ٣٨٨ - الأعراض الفسيولوجية لحالة اللاعب قبل المباراة.
- ٣٩٠ - تأثير اللعب (المباراة) على الأجهزة الحيوية للاعب كرة القدم.

الباب السادس

الأساليب الحديثة فى تنمية وتطوير عناصر الإعداد البدنى

- ٣٩٣ - للاعب كرة القدم
- ٣٩٥ - عناصر اللياقة البدنية فى كرة القدم.
- ٣٩٨ - التدريب البيلومتري للاعب كرة القدم.
- ٤٢٥ - التدريب بالأثقال للاعب كرة القدم.
- ٤٢٩ - الأوضاع الخاطئة فى تدريبات الأثقال.
- ٤٣٥ - تدريبات السرعة للاعب كرة القدم.
- ٤٣٦ - سرعة رد الفعل.
- ٤٣٨ - سرعة الأداء الحركى والمهارى.
- ٤٣٩ - تحمل السرعة.
- ٤٤١ - السرعة الانتقالية.
- ٤٥٠ - المرونة.
- ٤٥١ - المدى المحدد لتنمية المرونة.
- ٤٥٤ - تدريبات المرونة للاعب كرة القدم.
- ٤٦٣ - تدريبات الإطالة (للإحماء - الاسترخاء).
- ٤٧٢ - تدريبات تغير الاتجاهات والمواقف (الرشاقة) للاعب كرة القدم.