

فهرس المحتويات

٢	المقدمة :
٨-٢	الفصل الأول : التدريب الرياضى
٢	- مفهوم التدريب
٤	- الأهداف العامة للتدريب
٥	- خصائص التدريب الرياضى
١٦-١٠	الفصل الثانى : الانتقاء لرياضة المستويات العالية
١١	- عوامل الانتقاء
١١	* القياسات الانثروبومترية
١٢	* المقاييس الفسيولوجية والبيولوجية
١٣	* القدرات البدنية والحس الحركى
١٣	* القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية
١٤	* الاستعداد للأداء
١٤	* السن المناسب
٢٦-١٨	الفصل الثالث : الحالة الرياضية
١٨	- المكونات الأساسية للحالة الرياضية
٢١	- تطوير الحالة الرياضية
٢١	* الاعداد البدنى
٢٢	** الاعداد البدنى العام
٢٤	** الاعداد البدنى الخاص
٢٦	* الاعداد المهارى والخططى
٥٠-٢٦	الفصل الرابع : حمل التدريب
٢٧	- ماهية الحمل ومفهومة



- ٣٥ Pallack , M L and Wilmore Exercise in health and disease
philadelphia, 1990
- ٣٦ Robert A. and Scotto Exercise physiology mosby.inc, U.S.A
1974 .
- ٣٧ Sleamoker R. and Serious Training for endurance athlete
Browning R. U.S.A , 1996 .
- ٣٨ Westcott Strength fitness U.S.A , 1992 .
- ٣٩ Willian D.Mcardle Exercise physialogy williams & wilkins
and authors : ed.tu.sa 1996 .



٢٨	- أشكال الحمل التدريبي
٢٩	* الحمل الخارجى
٢٩	* شدة الحمل
٣١	* حجم الحمل
٣٢	* كثافة الحمل
٣٣	- طبيعة فترة الراحة
٣٤	- الحمل الداخلى
٣٥	- الحمل النفسى
٣٧	- درجات الحمل
٤٤	* النبض كمؤشر فسيولوجى لتوجيه اشدة حمل
٤٩	* الزمن لمؤشر لتوجيه الحمل
٥٢-٧٣	فصل الخامس : أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الانجاز
٥٣	- العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة
٦٠	- العلاقة بين الحمل والتكيف
٦٣	- الاستمرارية فى التدريب
٦٤	- التقدم بدرجات الحمل
٦٦	- خصوصية التدريب
٦٧	- الوحدة بين فترات التدريب والاعداد
٧٠	- التقويم والمتابعة
٧٣-١٢٥	فصل السادس : أنواع وأساليب التدريب
٧٣	- أنواع التدريب (لاهوائى-هوائى)
٨٠	- أساليب (طرق) التدريب
٨١	- طريقة التدريب المستمر
٨١	* التدريب المستمر منخفض الشدة
٨٢	* التدريب المستمر على الشدة



٨٢	* تدريب تناوب الخطوة
٨٤	* تدريب السرعات المتنوعة
٨٤	* تدريب الهرولة
٨٥	- طريقة تدريب الفارتلك (اللعب بالسرعة)
٨٨	- طريقة التدريب الفترى
٩٢	- طريقة التدريب التكرارى
٩٤	- طريقة تدريب تزايد السرعة
٩٥	- طريقة تدريب اللعب
٩٧	- طريقة تدريب الهيوكسيك
١٠٣	- التدريب الدائرى
١٠٤	* الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية
١٠٥	* الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائرى
١٠٥	** التعريف بالدورة
١٠٥	** الإختبار وقياس المستوى
١٠٦	** تحديد الجرعة التدريبية وإسلوب تشكيل الحمل
١٠٦	** تحديد جرعة الدائرة والتدريب باستخدام الحمل المستمر
١٠٧	*** التدريب لمحاولة تقليل الزمن (الزمن مستهدف)
١٠٩	*** التدريب لمحاولة زيادة التكرار (التكرار مستهدف)
١١١	*** التدريب وعدد الدورات مستهدف
١١٣	** تحديد جرعة الدائرة والتدريب باستخدام الحمل الفترى
١١٣	*** التدريب بثقل يمثل ٥٠ : ٧٠ %
١١٤	*** التدريب بثقل يمثل ٦٠ : ٧٠ %
١١٥	- نماذج لوحات الدورة التدريبية
١١٥	* دوائر تدريبية للإعداد العام لجميع الرياضات
١١٥	** الدائرة (أ)
١١٦	** الدائرة (ب)



- ** الدائرة (ج) باستخدام جهاز الأتقال (المتحيم)
- *** دائرة اعداد فى كرة القدم باستخدام الجهاز
- *** دائرة اعداد فى كرة الطائرة واليد والسلة باستخدام الجهاز
- *** دائرة اعداد فى السباحة باستخدام الجهاز
- ** الدائرة (د)
- ** الدائرة (هـ) تعتمد على التمرينات الزوجية
- ** دائرة اعداد عام للألعاب الجماعية باستخدام الأداء المستمر
- ** دائرة تدريب بلومترى للاعب كرة القدم والألعاب الجماعية
- ** دائرة اعداد خاص للاعب ٤٠٠م حواجز

الفصل السابع : تخطيط وحدات ودورات الحمل

- ١٢٦-١٦٠
- - وحدة التدريب
- ١٢٧ - الاتجاه المفرد لوحدة التدريب
- ١٢٧ - الاتجاه المركب لوحدة التدريب
- ١٢٨ - أنواع الوحدات التدريبية
- ١٣١ * الجزء الاعدادى (التسخين والإحماء)
- ١٣٢ ** واجبات التسخين والإحماء
- ١٣٢ ** التطبيق العملى للإحماء
- ١٣٤
- ١٣٥ * الجزء الرئيسى
- ١٣٦ * الجزء الختامى
- ١٣٧ - الدورة التدريبية الصغيرة
- ١٣٨ - تشكيل الحمل فى الدورة التدريبية الصغيرة (دورة الحمل الأسبوعية)
- ١٤١ - العوامل والشروط المؤثرة فى تركيب الدورة التدريبية الصغيرة
- ١٤٢ - أنواع الدورات التدريبية الصغيرة
- ١٤٢ * الدورة الاعدادية
- ١٤٣ * الدورة التصادمية

- * الدورة المدخلية ١٤٣
- * دورة المنافسات ١٤٣
- * دورة تكميلية (استشفائية) ١٤٣
- * نماذج وتطبيقات فى الأنشطة المختلفة ١٤٤
- - الدورة التدريبية المتوسطة ١٤٩
- - تكوينات الدورة التدريبية المتوسطة ١٤٩
- - نقاط يجب مراعاتها عند تشكيل الدورة المتوسطة ١٥٢
- - أنواع الدورات التدريبية المتوسطة ١٥٤
- * الدورة التدريبية الشاملة-تمهيدية ١٥٤
- * الدورة التدريبية الأساسية ١٥٤
- * دورة مراقبة الاعداد ١٥٥
- * دورة ما قبل المنافسات ١٥٥
- * دورة المنافسات ١٥٦
- - الدورة التدريبية الكبيرة (فى ضوء التقسيم الفردى والمزدوج) ١٥٨
- - نموذج لتكوين الدورة الكبيرة فى التقسيم الفردى لموسم التدريب ١٥٩
- - نموذج لتكوين الدورة الكبيرة فى التقسيم المزدوج لموسم التدريب ١٦٠
- - **المراجع** ١٦٣-١٦١
- - **الفهرست** ١٦٨-١٦٥

