

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	محتويات الكتاب
١١	قائمة الجداول
٢١	قائمة الأشكال
٣١	المقدمة
٣٥	مقدمة الطبعة الثانية
٤٨-٣٧	١ / أخلاقيات التدريب
٣٩	١ / ١ الحاجة للأخلاقيات
٣٩	٢ / ١ معنى أخلاقيات التدريب
٤٠	٣ / ١ تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
٤١	٤ / ١ تأثير الخصائص بعاير الاخلاق
٤٤	٥ / ١ دستور الاخلاقيات للمشتغلين بالمهنة
٥٦-٤٩	٢ / ٠ المدرب
٥١	١ / ٢ التأثير على الرياضى
٥٤	٢ / ٢ الموقف ذهنى والتفكير والتجهيز للمباراة
٥٥	٣ / ٢ المدرب كشخصية مستقلة
٨٥-٥٧	٣ / ٠ حمل التدريب
٥٩	١ / ٣ تعريف حمل التدريب
٥٩	٢ / ٣ مكونات حمل التدريب
٦١	٣ / ٣ مستويات حمل التدريب
٦٣	٤ / ٣ قاعدة الإثارة أساساً لعملية التدريب
٦٧	٥ / ٣ مبادئ حمل التدريب
٨١	٦ / ٣ الحكم على حمل التدريب
٨٣	٧ / ٣ ظاهرة حمل التدريب الزائد
١٥١-٨٧	٤ / ٠ الإعداد البدنى

الموضوع

الصفحة

١/٤ الإعداد البدنى العام

٢/٤ الإعداد البدنى الخاص

٣/٤ القوة العضلية

٤/٤ السرعة

٥/٤ الجلد الدورى التنفسى

٦/٤ المرونة

٧/٤ الرشاقة

٨/٤ التوازن

٥/٠ طرق الإعداد البدنى وتقويمه

١/٥ تقسيم طرق الإعداد البدنى

٢/٥ تنظيم التدريب الدائرى ومميزاته

٣/٥ طرق تشكيل تمرينات الوحدة الدائرية

٤/٥ نماذج لاستخدام تنظيم التدريب باستخدام

طرق تنمية الصفات البدنية

٥/٥ اختبارات ومقاييس الإعداد البدنى

٦/٥ بعض التمرينات المستخدمة فى الإعداد البدنى

٧/٥ بعض النماذج الإيضاحية لعضلات جسم الإنسان

٨/٥ أهم العضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية

٦/٠ الإعداد المهارى

١/٦ مفهوم الإعداد المهارى

٢/٦ مراحل الإعداد المهارى

٣/٦ قانون الأثر

٤/٦ قانون الاستعداد

٥/٦ قانون التدريب

٨٩

٩١

٩٢

١٠٤

١١٥

١٤٤

١٤٧

١٥١

٢٤١-١٥٣

١٥٦

١٦٤

١٦٥

١٦٥

١٨٤

٢١٩

٢٣٤

٢٣٧

٢٥٨-٢٤٣

٢٤٥

٢٤٥

٢٥٧

٢٥٨

٢٥٨

الموضوع

٧/٠ الإعداد الخططى

١/٧ مفهوم الاعداد الخططى

٢/٧ أنواع الاعداد الخططى

٣/٧ مراحل الاعداد الخططى

٤/٧ خطة اللعب فى المنافسات

٨/٠ التخطيط

١/٨ التخطيط الرياضى

٢/٨ التخطيط للتدريب الرياضى

٣/٨ نموذج لخطة تدريبيه أولية

٩/٠ انتقاء الموهوبين

١/٩ ماهية الانتقاء

٢/٩ أهداف الانتقاء

٣/٩ مراحل الانتقاء

٤/٩ علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية

٥/٩ علاقة الانتقاء بالتنبؤ

٦/٩ المحددات الأساسية لعملية الانتقاء

٧/٩ الدراسات العلمية فى مجال الانتقاء

١٠/٠ التغذية

١/١٠ الاحتياجات اليومية المطلوبة من المواد الغذائية

٢/١٠ مصادر الطاقة

٣/١٠ أنظمة الطاقة

٤/١٠ المواد الغذائية التى توفر الطاقة

٥/١٠ بعض التساؤلات وإجاباتها فى مجال التغذية للرياضيين وغير الرياضيين

المراجع

الصفحة

٢٦٦-٢٥٩

٢٦١

٢٦٢

٢٦٣

٢٦٥

٢٦٧

٢٧٠

٢٧٣

٢٨٥

٤٩٧

٤٩٩

٥٠١

٥٠٢

٥٠٤

٥٠٨

٥١٣

٥١٥

٥١٩

٥٢١

٥٢١

٥٢٣

٥٢٥

٥٤٧

٥٥٣