

## الفصل الأول

### اللياقة البدنية

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ١٧ | أولاً: اللياقة الشاملة.                                |
| ٢١ | ثانياً: اللياقة البدنية.                               |
| ٢١ | ١ - التطور التاريخي للياقة البدنية.                    |
| ٢١ | ( أ ) المفهوم القديم للياقة البدنية.                   |
| ٢٣ | ( ب ) المفهوم الحديث للياقة البدنية.                   |
| ٢٦ | ٢ - ماهية اللياقة البدنية وأهميتها.                    |
| ٢٦ | ( أ ) ماهية اللياقة البدنية.                           |
| ٢٨ | ( ب ) أهمية اللياقة البدنية.                           |
| ٢٨ | ١ - أهمية اللياقة البدنية في الحياة.                   |
| ٣٠ | ٢ - أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية.         |
| ٣١ | ٣ - اللياقة البدنية كهدف من أهم أهداف التربية البدنية. |
| ٣٣ | ٣ - تعريفات اللياقة البدنية.                           |
| ٣٣ | ( أ ) عرض لبعض المفاهيم والتعريفات.                    |
| ٣٦ | ( ب ) التعريف الإجرائي للياقة البدنية.                 |
| ٣٧ | ( ج ) تعريف مقترح للياقة البدنية.                      |
| ٣٨ | ثالثاً: علاقة اللياقة البدنية بالمجالات المختلفة.      |
| ٣٨ | ١ - اللياقة البدنية والإنتاج.                          |
| ٣٩ | ٢ - اللياقة البدنية والصحة.                            |
| ٤٠ | ٣ - اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي.                  |



|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ٧٥  | ٤ - المرونة .                                                   |
| ٧٥  | ( أ ) ماهية المرونة وتعريفاتها .                                |
| ٧٩  | ( ب ) أهمية المرونة .                                           |
| ٨١  | ٥ - الرشاقة .                                                   |
| ٨١  | ( أ ) ماهية الرشاقة وتعريفاتها .                                |
| ٨٤  | ( ب ) أهمية الرشاقة .                                           |
| ٨٧  | ٦ - السرعة .                                                    |
| ٨٧  | ( أ ) ماهية السرعة وتعريفاتها .                                 |
| ٩١  | ( ب ) أهمية السرعة .                                            |
| ٩٢  | ( ج ) المتطلبات البيولوجية للسرعة .                             |
|     | <b>الفصل الثالث</b>                                             |
|     | <b>اسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية</b>               |
| ٩٧  | أولاً: تقنين حجم الحمل فى التدريب الرياضى .                     |
| ٩٧  | ١ - ماهية الحمل .                                               |
| ٩٧  | ٢ - مكونات الحمل .                                              |
| ٩٨  | ٣ - درجات الحمل .                                               |
| ٩٨  | ٤ - العلاقة بين الشدة والحجم .                                  |
| ٩٩  | ٥ - العلاقة بين السرعة والشدة .                                 |
| ٩٩  | ٦ - العلاقة بين قوة الإثارة والشدة وعلاقتهما بالحجم .           |
| ١٠١ | ٧ - العلاقة بين درجات الحمل والحاجة والامتصاص الفعلى للأكسجين . |
| ١٠٢ | ٨ - العلاقة بين الحمل ومعدل ضربات القلب .                       |
| ١٠٥ | ٩ - علاقة الحمل بمعدل ضربات القلب لدى المدربين وغير المدربين    |
| ١٠٦ | ١٠ - العلاقة بين الحمل وطرق التدريب .                           |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ٤١ | ٤ - اللياقة البدنية والذكاء .                          |
| ٤٢ | ٥ - اللياقة البدنية وأنماط الأجسام .                   |
| ٤٤ | رابعاً: اللياقة البدنية العامة والخاصة .               |
| ٤٤ | ١ - مقدمة .                                            |
| ٤٦ | ٢ - مفهوم فلسفى للياقة البدنية العامة والخاصة .        |
| ٤٧ | ٣ - تعريف مقترح للياقة البدنية الخاصة .                |
|    | <b>الفصل الثانى</b>                                    |
|    | <b>مكونات اللياقة البدنية</b>                          |
| ٥١ | أولاً: آراء العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية . |
| ٥١ | ١ - آراء علماء الغرب فى تحديد مكونات اللياقة البدنية . |
| ٥٤ | ٢ - آراء علماء الشرق فى تحديد مكونات اللياقة البدنية . |
| ٥٦ | ٣ - الخلاصة .                                          |
| ٥٧ | ثانياً: مكونات اللياقة البدنية .                       |
| ٥٧ | ١ - القوة العضلية .                                    |
| ٥٧ | ( أ ) ماهية القوة العضلية وتعريفاتها .                 |
| ٦١ | ( ب ) أهمية القوة العضلية .                            |
| ٦٣ | ( ج ) أنواع الانقباض العضلى .                          |
| ٦٦ | ٢ - الجلد العضلى .                                     |
| ٦٦ | ( أ ) ماهية الجلد العضلى وتعريفاته .                   |
| ٦٨ | ( ب ) أهمية الجلد العضلى .                             |
| ٦٨ | ( ج ) مميزات العضلة العاملة للجلد .                    |
| ٧٠ | ٣ - الجلد الدورى التنفسى .                             |
| ٧٠ | ( أ ) ماهية الجلد الدورى التنفسى وتعريفاته .           |
| ٧٢ | ( ب ) أهمية الجلد الدورى التنفسى .                     |
| ٧٣ | ( ج ) المتطلبات البيولوجية للجلد الدورى التنفسى .      |

ثانيا: أسلوب ودرجة الحمل للداخلى كدلالة للعلاقات المتبادله بين

الشدة والحجم للحمل الخارجى .

- الحمل الداخلى والحمل الخارجى .

- الشدة والحجم .

- الشعور بالإثارة .

#### الفصل الرابع

##### تمارين للإعداد البدنى

مقدمة .

أولا: تمارين تؤدي بكرة طبية أو أكياس رملية ذات أوزان مختلفة .

ثانيا: تمارين تؤدي بثقل بكل يد على حده (دمبلز) ذات أوزان مختلفة .

ثالثا: تمارين تؤدي بثقل مثبت بكل قدم (قباب) حديدى متغير الأوزان .

رابعا: تمارين تؤدي باستخدام قضيب ذى ثقل مناسب (حديد أو خشب ذات أوزان مناسبة) .

خامسا: تمارين تؤدي باستخدام قضيب بالأنقال (القضيب الحديدى + الطارات) .

سادسا: تمارين تؤدي باستخدام وزن الجسم كثقل بالإضافة إلى أدوات أخرى (كرات طبية - أكياس رملية) .

١ - الأداة: عقل حائط، عقلة، قائم عمودى مثبت بالأرض .

٢ - الأداة: عقلة، حلق، متوازي .

٣ - الأداة: حبال التسلق .

٤ - الأداة: صناديق مقسمة، حواجز ألعاب قوى، مقاعد

سويدية .

سابعا: تمارين مقاومة .

- تؤدي بحبل مطاط

٢ - تؤدي بزميل .

٣ - تؤدي بالفرد نفسه أو مع الزميل كثقل .

ثامنا: تمارين تؤدي بمقاومة ثابتة أو متغيرة .

#### الفصل الخامس

التدريب الدائرى لتنمية اللياقة البدنية فى بعض الأنشطة الرياضية

أولا: ماهية التدريب الدائرى وأهميته .

ثانيا: نماذج لبعض التدريبات الدائرية .

١ - نماذج لبعض التدريبات الدائرية فى مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب قوى) .

( أ ) مثال لمحتوى تدريب دائرى لألعاب القوى (عام)

(ب) مثال لمحتوى تدريب دائرى للعدو والجرى . . .

(ج) مثال لمحتوى تدريب دائرى للوثب

( د ) مثال لمحتوى تدريب دائرى للرمى

٢ - نموذج لمحتوى تدريب دائرى لكرة القدم

٣ - نموذج لمحتوى تدريب دائرى لكرة السلة

٤ - نماذج لمحتوى تدريبات دائرية لكرة اليد

٥ - نموذج لمحتوى تدريب دائرى للتنس

٦ - نموذج لمحتوى تدريب دائرى للملاكمة

٧ - نموذج لمحتوى تدريب دائرى للمصارعة

#### الفصل السادس

طرق القياس فى اللياقة البدنية ومكوناتها

أولا: أهمية الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية والرياضة

ثانيا: اختبارات اللياقة البدنية .

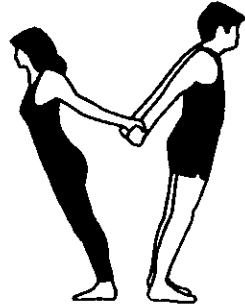
١ - اختبار إليزابيث جلوفر للياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية

٢ - اختبار الشباب الأمريكى

٣ - الاختبارات الأساسية للأداء البدنى

## الفصل الأول

### اللياقة البدنية



أولاً: اللياقة الشاملة.

ثانياً: اللياقة البدنية.

ثالثاً: علاقة اللياقة البدنية بالمجالات المختلفة.

رابعاً: اللياقة البدنية العامة والخاصة.

ثالثاً: اختبارات المكونات الأولية للياقة البدنية

١ - اختبارات القوة العضلية

٢ - اختبارات الجلد العضلي

٣ - اختبارات الجلد الدوري التنفسي

٤ - اختبارات المرونة.

٥ - اختبارات الرشاقة.

٦ - اختبارات السرعة.

- المراجع.

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

٢٩٥

٢٩٥

٢٩٧

٢٩٩

٣٠٢

٣٠٤

٣٠٦

٣٠٩

٣٠٩

٣١٢

