

فهرس الكتاب

الصفحة

الموضوع

إهداء

المقدمة

الفصل الأول

- الخصائص المميزة لطبيعة لعبه الكرة الطائرة
- ٣ - الخصائص المميزة لطبيعة اللعبة.
 - ٣ - الكرة الطائرة لعبة مرتدة.
 - ٤ - الاتصال في الكرة الطائرة في الغالب يكون متوسط.
 - ٤ - الكرة الطائرة والتغذية المرتدة.
 - ٥ - الكرة الطائرة تتطلب معدل عالي من التركيز.
 - ٥ - الكرة الطائرة والاختلال في التوازن.
 - ٧ - الكرة الطائرة والاحتكاك البدني.
 - ٧ - الكرة الطائرة تقدم لنا وقت غير محدد.
 - ٩ - الكرة الطائرة واللاعب المسيطر.
 - ٩ - الكرة الطائرة تستلزم الدوران.
 - ١٠ - الكرة الطائرة مهارات الحركة فريدة.
 - ١٢ - منطقة اللعب.

الفصل الثاني

- الأفكار (الآراء) الرئيسية لتدريب الكرة الطائرة
- ١٦ - الأفكار (الآراء) التي تجعل منا مدربين ناجحين.
 - ١٨ - الفرق القوية تعتمد قاعدتها على (٦) أساسات.
 - ١٩ - كل حركة ولمسة (اتصال) في الكرة الطائرة يكون جزء من سلسلة متصلة.
 - ١٩ - دور اللاعبين في أي لمسة.
 - ٢٠ - تركيبات الكرة الطائرة غير محدودة.
 - ٢٠ - السيطرة في الكرة الطائرة.
 - ٢١

٤٧	عملية ثلاثية المراحل.
٤٨	مرحلة البناء.
٤٩	مرحلة الحفاظ (الحفظ).
٤٩	مرحلة التعديل.

الفصل السادس

٥٧	نظريات تدريبية عامة وهامة
٥٩	خطط (تكتيكات) الفريق.
٦٠	تألف وتماسك الفريق.
٦٣	تنشأة فريق مستوى عال
٦٤	مرونة الأنظمة والأساليب.
٦٥	استكشاف أو استطلاع الخصم.
٦٥	للتقييم الاحصائي.
٦٦	استعداد الفريق.

الفصل السابع

٧٣	مدرب الكرة الطائرة وأسس العمل مع الفريق
٧٣	الاعتبارات والأسس
٧٤	تحديد مراكز اللعب (التخصصات).
٧٥	لللاعب المعد مواصفاته - إعدادة.
٧٧	لللاعب المضارب.
٧٨	لتجاهات حديثة في اعداد لاعبي الكرة الطائرة.

الفصل الثامن

٨٣	مدرب الكرة الطائرة وجهاز التدريب المعاون
٨٣	للمدرب وجهاز التدريب.
٨٣	الأسباب المؤدية لتغيير الجهاز.
٨٤	للعوامل التي تلعب دورا في تحقيق النصر.
٨٨	دور المدرب والتخطيط المسبق

٢١	- الكرة الطائرة (٦) مباريات.
٢١	- الكفاءة في كل دورة.
٢٢	- مفتاح التخصص.
٢٢	- تدريب اللاعبين مع أنفسهم.
٢٣	- كل لمسة هي أهم لمسة.
٢٣	- الدور الخاص والحرص في استراتيجية اللعب.
٢٤	- الست (T) الخاصة بالكرة الطائرة.
٢٥	- تعريفات.

الفصل الثالث

٢٩	مدرب الكرة الطائرة وتدريب المهارات بفاعلية
٣١	مدرب الكرة الطائرة وتدريب المهارات بفاعلية.
٣١	النموذج استخدام الصور
٣٢	الانتباه بإعطاء مفاتيح (أفعال) لفظية.

الفصل الرابع

٣٩	مدرب الكرة الطائرة والقوة الدافعة أو الباعث
٣٩	القوة الدافعة.
٤٠	كيف نحصل على القوة الدافعة.
٤١	الوقت الميت.
٤١	التبديل.
٤٢	السقطات.
٤٢	لعب المنافس.
٤٣	الاصابة.

الفصل الخامس

	مدرب الكرة الطائرة
٤٥	وديناميكية الأداء لعملية ثلاثية المراحل
٤٧	مدرب الكرة الطائرة وديناميكية الأداء.

الفصل التاسع

٩٣	مدرّب الكرة الطائرة واجتماعات الجهاز الفني
٩٣	أهمية الاجتماعات.
٩٣	اجتماعات جهاز التدريب.
٩٥	الاجتماع الأول بالمساعدین.
٩٦	الاجتماع الدورى الاسبوعى
٩٦	الاجتماع بالفريق.
٩٨	الاجتماع برئيس الفريق.
٩٩	الاجتماع الأخير.
٩٩	المدرّب وأسلوب العمل مع المساعدین.

الفصل العاشر

بناء وتكوين الفريق وقيادته

١٠٨	الأسس العامة لبناء وتكوين الفريق وقيادته.
١٠٨	المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين.
١١١	المرحلة الثانية : تعليم المتقدمين (الناشئين).
١١٤	المرحلة الثالثة : عملية التدريب.
١١٨	المرحلة الرابعة : الإعداد البدنى.
١٢٠	المرحلة الخامسة : الفورمة الرياضية.
١٢٥	المرحلة السادسة : فترة التدريب.
١٢٨	المرحلة السابعة : برنامج مقترح للناشئين فى الكرة الطائرة.
١٣٣	المرحلة الثامنة : برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة.
١٣٥	المرحلة التاسعة : قيادة ومراقبة وإدارة الفريق أثناء المنافسة.
١٣٦	المرحلة العاشرة : مرحلة الاستكشاف.
١٣٩	المدرّب وحمل البدايه.
١٤٠	المدرّب وسفريات الفريق ، البعثة الرياضية.
١٤٢	

الفصل الحادى عشر

مدرّب الكرة الطائرة وتشكيل الفريق

١٤٧	تكوين وتشكيل الفريق.
١٤٧	الشكل العام للفريق.
١٤٧	خطوات تكوين الفريق.
١٤٨	الاستعانة بالناشئين.
١٤٨	ضم لاعبين خارجين.
١٤٩	ضم لاعبين ذوى قدرات خاصة.
١٥١	بعض لاعتبارات التى يجب أن تراعى عند ضم لاعبين.
١٥٢	للمدرّب وعوامل الأمن والسلامه

الفصل الثانى عشر

النظرية الفلسفية للتدريب

١٥٩	مدرّب الطائرة وتنمية الفلسفة الهجومية والدفاعية
١٦٠	مدرّب الكرة الطائرة وتنمية الفلسفة الهجومية
١٦٢	دور المدين فى الفلسفة الهجومية
١٦٣	دور الخصم فى الفلسفة الهجومية.
١٦٣	خصائص الهجوم الناجح فى الكرة الطائرة.
١٦٤	تطوير الفلسفة الهجومية.
١٦٥	مدرّب الكرة الطائرة وتنمية الفلسفة الدفاعية

الفصل الثالث عشر

مدرّب الكرة الطائرة وخطط الفريق العامة

١٧٣	فولاً : الاجزاء الخاصة بخطط الفريق.
١٧٤	ثانياً : بارميترات اللعبة.
١٧٤	ثالثاً : الاستراتيجيه ككل.
١٧٧	رابعاً : مراقبة المباراة.
١٧٥	خامساً : تحليل المباراة.
١٩٥	