

المحتويات

١	= تقديم.
٣	= إهداء.

الفصل الأول (حمل التدريب)

(٣٧ : ٥)

٧	= أشكال الحمل.
٨	= الحمل الخارجى :
٨	- حجم الحمل (التكرار - الدوام) .
١٠	- شدة الحمل (درجة القوة والكثافة) .
١٣	= الحمل الداخلى.
١٣	= الحمل النفسى.
١٤	= العلاقة بين الحمل والراحة لتوجيه التدريب.
١٨	= تقييم وتوجيه الحمل باستخدام معدل النبض.
٢٢	= تشكيل الحمل خلال فترة الإعداد :
٢٣	= توزيع الحمل خلال أسابيع الإعداد.
٢٤	= ديناميكية الحمل خلال فترة الإعداد.
٢٥	= دورات الحمل الأسبوعية وأنواعها.
٢٦	= تشكيل دورة الحمل الأسبوعية :

٢٧	- دورة الحمل منخفضة الشدة.
٢٨	- دورة الحمل متوسطة الشدة.
٢٩	- دورة الحمل عالية الشدة.
٢٩	= نماذج لتشكيل دورة الحمل ومحتواها.

الفصل الثانى (متطلبات التدريب البدنى - الوظيفى)

(٥٧ : ٣٨)

٣٩	= متطلبات التدريب البدنى :
٤١	= المتطلبات الخاصة بمراكز اللاعبين.
٤٣	= الصفات البدنية والمراحل السنية.
٤٤	= التدريب البدنى :
٤٥	= تقسيم التدريب البدنى.
٤٦	= التدريب البدنى خلال فترة الإعداد :
٤٦	- الإعداد البدنى العام.
٤٧	- الإعداد البدنى الخاص.
٤٨	= التدريب البدنى خلال فترة المسابقات.
٤٩	= التدريب البدنى خلال الفترة الإنتقالية.
٤٩	= التدريب الوظيفى :
٥٤٠	= أنواع التدريب وفقاً لنظم إنتاج الطاقة.
٥١	= الأهداف الخاصة بالتدريب الهوائى :



- ٥٢ - التدريب المنخفض الشدة.
 - ٥٢ - التدريب المرتفع الشدة.
 - ٥٣ - التدريب لاستعادة الشفاء.
 - ٥٣ = الأهداف الخاصة بالتدريب اللاهوائي :
 - ٥٣ - تدريب السرعة.
 - ٥٤ - تدريب تحمل السرعة.
 - ٥٥ = أساليب (طرق) تنظيم حمل التدريب البدني - الوظيفي :
 - ٥٥ - أسلوب الحمل المستمر.
 - ٥٦ - أسلوب الحمل الفترى.
 - ٥٧ - أسلوب الهيبوكسيك.
 - ٥٧ - أسلوب التدريب الدائري
- الفصل الثالث (عناصر اللياقة البدنية وتدريبها - التحمل) (٨٥:٥٨)**
- ٥٩ - التحمل الهوائي وتقسيماته :
 - ٦٠ = الجوانب الفنية لتدريب التحمل.
 - ٦١ = أساليب تدريب التحمل وتطبيقاتها :
 - ٦٢ = أسلوب دوام الحمل :
 - ٦٢ - التدريب المستمر.
 - ٦٣ - التدريب بتناوب الخطوة.
 - ٦٥ - تدريب الفارتلك.

- ٦٧ = أسلوب الحمل الفترى.
- ٦٨ = نموذج لوحدة تدريب في اتجاه التحمل.
- ٦٩ = التخطيط السنوي لتدريب التحمل الهوائي.
- ٧١ = نماذج لتدريبات التحمل.

الفصل الرابع (القوة العضلية) (٨٦:١٢٥)

- ٨٩ = القوة العضلية وتقسيماتها :
- ٩٠ = مفهوم تدريب القوة العضلية في كرة القدم.
- ٩١ = أشكال تدريب القوة العضلية.
- ٩٢ = الجوانب الفنية لتدريب القوة العضلية.
- ٩٣ = خصائص حمل تدريب القوة العضلية - (مبادئ التدريب) :
- ٩٣ - القوة العظمى .
- ٩٤ - القوة المميزة بالسرعة.
- ٩٤ - تحمل القوة.
- ٩٧ = أساليب العمل العضلي :
- ٩٧ - أسلوب التدريب بالعمل العضلي المتحرك
- ٩٧ - أسلوب التدريب بالعمل العضلي الثابت
- ٩٧ - بالانتقباض الأيزومتريك.
- ٩٧ - بالانتقباض الأيزومتريك.



- أسلوب التدريب البليومتري (الانقباض ٩٩
اللامركزي والمركزي).

= نموذج لمحتوى برنامج عام لتطوير القوة العضلية لمدة ١٠١
تسعة أسابيع.

= التخطيط السنوي لتدريب القوة العضلية. ١٠٥

= نماذج لتدريبات القوة : ١٠٦

- نماذج للتدريبات بالاثقال الحرة والأدوات . ١٠٦

- نماذج لتدريبات بلومتريه. ١٠٩

- نماذج لتدريبات تقوية خاصة على جهاز الاثقال. ١١٢

- نماذج لتدريبات زوجية بمساعدة الزميل. ١١٦

- نماذج لتدريبات تقوية مهارية. ١٢٠

- نماذج لتدريبات تحمل القوة باستخدام الجرى

التكرارى. ١٢٢

- نماذج لتدريبات لقوة الجرى الخاصة. ١٢٢

الفصل الخامس (السرعة وتحمل السرعة - التدريب (١٢٦: ١٥٤) اللاهوائى)

= السرعة وتقسيماتها: ١٢٩

= خصائص تدريب السرعة والجوانب الفنية لتدريبها. ١٣٠

= الاشكال العامة لتدريبات السرعة : ١٣١

١٣١ - التدريب بالجري المتنوع.

١٣٢ - التدريب بتزايد السرعة.

١٣٢ - تدريب السرعات المتكررة.

١٣٣ - تدريب الجرى الارتدادى.

= تحمل السرعة : ١٣٣

= خصائص تدريب تحمل السرعة والجوانب الفنية ١٣٣
لتدريبها.

= مبادئ الارتقاء بتحمل السرعة. ١٣٥

= التخطيط السنوي لتدريب السرعة وتحمل السرعة ١٣٦
(التدريب اللاهوائى).

= نماذج لتدريبات السرعة. ١٣٨

= نماذج لتدريبات تحمل السرعة. ١٥١

الفصل السادس (الرشاقة)

(١٥٥: ١٧٧)

= مفهوم الرشاقة : ١٥٧

= خصائص تدريب الرشاقة والجوانب الفنية لتدريبها. ١٥٨

= نماذج لتدريبات الرشاقة. ١٥٩

الفصل السابع (المرونة)

(١٧٨: ٢٠٠)

= مفهوم المرونة وتقسيماتها : ١٨١



= خصائص تدريب المرونة والجوانب الفنية لتنميتها. ١٨٢

= نماذج لتدريبات المرونة. ١٨٤

الفصل الثامن (تخطيط التدريب السنوي) (٢٤٠:٢٠١)

= تخطيط التدريب في كرة القدم، ٢٠٣

= تقسيم الموسم التدريبي : ٢٠٤

= التقسيم الفردي والتجهيزات التدريب خلال. ٢٠٥

= التقسيم المزدوج والتجهيزات التدريب خلال. ٢٠٧

= توزيع نسب جوانب الإعداد للمراحل السنوية المختلفة. ٢٠٩

= الزمن التدريبي للمراحل السنوية (حجم التدريب) . ٢١٣

= التوزيع الزمني لفترات الموسم السنوي وجوانب

التدريب. ٢١٧

= فترة الإعداد والتحضير، ٢٢١

= الخطوط التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي : ٢٢٢

= الأهداف والواجبات العامة لمراحل الإعداد. ٢٢٤

= الواجبات الأسبوعية وتوزيعها على أسابيع ٢٢٥

الإعداد.

= نموذج عام لبرنامج التدريب خلال فترة الإعداد. ٢٢٨

= الأسس والمبادئ الفنية لبرنامج التدريب. ٢٣٢

= تخطيط وحدة التدريب، ٢٣٤



= أنواع الوحدات التدريبية. ٢٣٥

= مكونات الوحدة. ٢٣٥

= الجزء الإعدادي. ٢٣٦

= - التطبيق العملي للتسخين والإحماء. ٢٣٦

= - نماذج لتمرينات الإحماء. ٢٣٩

= الجزء الرئيسي. ٢٤٠

= الجزء الختامي (التهدة). ٢٤٠

الفصل التاسع (إختبارات الأداء البدني والتقويم) (٢٩٥:٢٤١)

= مفهوم الإختبارات والتقويم. ٢٤٣

= متى تستخدم الإختبارات ولماذا ؟ ٢٤٤

= أسس عامة لاستخدام الإختبارات. ٢٤٥

= إرشادات عامة للإختبارات. ٢٤٥

= إختيار الإختبار. ٢٤٦

= إدارة سير الإختبار واستخدامه ٢٤٦

= الإختبارات البدنية ومستوياتها الدولية، ٢٤٧

= إختبارات التحمل. ٢٤٧

= إختبارات القوة العضلية. ٢٥٣

= إختبارات السرعة ٢٥٩



